



PROGRAMA CURSO: AYUNO INTERMITENTE: FUNDAMENTOS, EVIDENCIA CIENTÍFICA Y HERRAMIENTAS PARA IMPLEMENTARLO EN CONSULTA

OBJETIVO GENERAL:

Entregar conocimiento actual y herramientas prácticas sobre los protocolos de ayuno intermitente, basados en evidencia científica, para la evaluación de su uso y aplicabilidad por nutricionistas en la consulta nutricional con diferentes tipos de pacientes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Comprender los fundamentos fisiológicos y cronobiológicos del ayuno intermitente.
- Conocer y diferenciar las principales modalidades de ayuno intermitente y sus posibles aplicaciones clínicas.
- Analizar críticamente la evidencia científica disponible sobre los efectos del AI en la salud metabólica, la composición corporal y la prevención de enfermedades no transmisibles asociadas a obesidad.
- Identificar riesgos, contraindicaciones y consideraciones éticas en su implementación.
- Incorporar herramientas de evaluación y seguimiento para aplicar el ayuno intermitente en la consulta nutricional de forma segura y efectiva.

EQUIPO DOCENTE:

Dr. Rodrigo Chamorro	Rodrigo Chamorro, Nutricionista, Magíster en Cs. de la Nutrición, PhD. Profesor asistente, Departamento de Nutrición, Universidad de Chile. Investigador asociado, Instituto de Endocrinología y Diabetes, Universität zu Lübeck, Alemania.
-----------------------------	---



CONTENIDOS:

	Tópicos	Fecha	Horario
MÓDULO	1. Fundamentos del Ayuno Intermitente (AI) • Qué es el ayuno y el ayuno intermitente (AI). • Fundamentos fisiológicos: metabolismo energético, sensibilidad a la insulina, autofagia. • Modalidades más utilizadas de AI. • AI y su relación con los ritmos circadianos y crononutrición. 2. Evidencia Científica del Ayuno intermitente • Efectos en control de peso, salud cardiovascular, resistencia a la insulina e inflamación (Obesidad) • AI vs. restricción calórica tradicional. • Evidencia en poblaciones específicas (personas con sobrepeso/obesidad, síndrome metabólico, adultos mayores, deportistas). • Limitaciones y GAPS de la evidencia actual. 3. Herramientas para la Implementación en Consulta • Evaluación del perfil del paciente: ¿para quién puede ser útil el AI y para quien no?. • Herramientas de seguimiento y acompañamiento. • Análisis y discusión de casos clínicos.	Viernes 9 de mayo del 2025	18 a 21 hrs



A CONSIDERAR:

DIRIGIDO A:

Estudiantes desde 3er y 4to año de la carrera de Nutrición y dietética, y nutricionistas.

CLÁUSULA:

En caso de que el curso tenga menos de 10 inscritos, el Colegio de Nutricionistas se guarda los derechos de reprogramarlo.

Posterior a la realización del curso, se compartirá la grabación del curso por un tiempo limitado (**1 mes**), además, el **compartir el PDF o power point de la clase queda a criterio únicamente de cada docente.**

El/la estudiante que no presente la debida justificación a otec@colegiodenutricionistas.cl para no rendir la prueba de conocimientos antes de cerrar los plazos, recibirá única y exclusivamente el certificado de participación al curso.

Cada curso viene con certificado, y en el certificado se especifican horas y notas del curso.

Fechas de evaluación:

El plazo para realizar la prueba será hasta el **Domingo 11 de mayo a las 00:00 hrs.**
Prueba online (Google form).

Envío de Certificados:

Los certificados siempre se envían en un margen de **3 días hábiles** posterior al cierre de la prueba.

El curso es **GRABADO (ASINCRÓNICO)**, contarán con un foro apto para dejar todas las consultas pertinentes.