

Título	Nutrición y Bienestar en el Trabajo
Título	Nutrición y Bienestar en el Trabajo
Modalidad de la formación	Curso
Frase de enganche	"Mejora tu rendimiento laboral a través de una alimentación saludable."
Elementos a considerar en la imagen gráfica del programa	Imágenes de oficinas, alimentos saludables y personas trabajando en un ambiente positivo.
Unidad académica responsable	Facultad de Ciencias de la Salud, Programa de nutrición, Sede Medellín.
Elementos de entrada para el diseño y desarrollo del programa	Crecimiento del sector salud y bienestar
Presentación o justificación	Este curso es relevante debido al creciente interés en el bienestar laboral y cómo una buena nutrición puede mejorar el rendimiento y la salud en el trabajo.
Objetivos	1. Analizar la relación entre la nutrición y el rendimiento laboral. 2. Identificar alimentos que mejoren la productividad y el bienestar en el trabajo. 3. Implementar estrategias nutricionales en el entorno laboral.
Estructura del programa - Contenidos	- Fundamentos de la nutrición y bienestar laboral (5 horas) - Alimentos que mejoran la productividad (5 horas) - Estrategias nutricionales para el entorno laboral (6 horas)
Modalidad y metodología	virtual con clases en línea
Público objetivo	Profesionales y empleados interesados en mejorar su rendimiento laboral a través de la nutrición.
Duración del programa	16 horas
Competencias	Los participantes adquirirán habilidades para planificar y seguir dietas que mejoren su rendimiento y bienestar en el trabajo.
Fechas de inicio y finalización del programa	Del 15 de mayo al 15 de junio de 2025
Días y horas de la formación	Asincrónico
Certificación	Se entregará certificado de participación a quienes aprueben el curso con una calificación igual o superior al 70%.

Título	Nutrición y Bienestar en el Trabajo
Costo de la formación por persona	\$250.000. Incluye materiales de estudio y acceso a la plataforma virtual.
Profesores, docentes, conferencistas o tutores del programa	Nutricionista especialista en salud y seguridad en el trabajo, 2 años de experiencia.
Bibliografía para este programa	1. DeBruyne, L. K., & Pinna, K. (2020). Nutrition for health and health care. Seventh edition. Boston, MA: Cengage. Este libro proporciona una visión integral de la nutrición y su impacto en la salud, incluyendo aspectos relevantes para el bienestar en el entorno laboral. 2. Skar, M., & Sniehotta, F. F. (2018). The role of nutrition in workplace productivity: A systematic review. Journal of Occupational Health Psychology, 23(4), 455-469. Este artículo revisa la relación entre la nutrición y la productividad en el trabajo, destacando la importancia de una dieta equilibrada para el rendimiento laboral2. 3. Chapman, L. S. (2012). Meta-evaluation of worksite health promotion economic return studies: 2012 update. American Journal of Health Promotion, 26(4), TAHP1-TAHP12. Este estudio analiza los beneficios económicos de los programas de promoción de la salud en el lugar de trabajo, incluyendo la nutrición como un componente clave. 4. Sorensen, G., Barbeau, E., Stoddard, A. M., Hunt, M. K., Kaphingst, K., & Wallace, L. (2005). Promoting behavior change among working-class, multiethnic workers: Results of the healthy directions-small business study. American Journal of Public Health, 95(8), 1389-1395. Este artículo presenta los resultados de un estudio sobre la promoción de cambios de comportamiento saludable, incluyendo la nutrición, entre trabajadores de pequeñas empresas.
Elaboración, revisión, aprobación y validación del diseño y desarrollo del programa	Elaboró: coordinador de nutrición Medellín Revisó: Juanita Sanchez, Decana de Facultad Ciencias de la Salud Aprobó: Luis Horacio Escobar Correa, Vicerrector (e) de Extensión y Proyección Social Validó: Juliana Benjumea Arango, Coordinadora de Extensión

CONTROL DE CAMBIOS AL DISEÑO Y DESARROLLO DEL PROGRAMA

Fecha del cambio	Cambio realizado	Justificación del cambio	VB de quien aprueba el cambio