

<b>Título</b>	Nutrición y Salud Mental
<b>Modalidad de la formación</b>	Curso
<b>Frase de enganche</b>	"Descubre cómo una alimentación adecuada puede mejorar tu bienestar emocional y mental."
<b>Elementos a considerar en la imagen gráfica del programa</b>	Imágenes de alimentos saludables, personas sonriendo y elementos que transmitan tranquilidad y bienestar.
<b>Unidad académica responsable</b>	Facultad de Ciencias de la Salud, Programa de Nutrición, Sede Medellín.
<b>Elementos de entrada para el diseño y desarrollo del programa</b>	Necesidades detectadas en el público en general desde el ser, el hacer y el vivir.
<b>Presentación o justificación</b>	Este curso es pertinente debido al creciente interés en la relación entre la alimentación y la salud mental, y cómo una dieta equilibrada puede influir positivamente en el estado emocional.
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comprender la relación entre la nutrición y la salud mental.</li> <li>2. Identificar alimentos que promuevan el bienestar emocional.</li> <li>3. Desarrollar hábitos alimenticios saludables para mejorar la salud mental.</li> </ol>
<b>Estructura del programa - Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducción a la nutrición y salud mental (4 horas)</li> <li>- Alimentos y nutrientes clave para la salud mental (6 horas)</li> <li>- Estrategias para implementar una dieta saludable (6 horas)</li> </ul>
<b>Modalidad y metodología</b>	Virtual con clases en línea, asincrónico
<b>Público objetivo</b>	Público general interesado en mejorar su salud mental a través de la nutrición.
<b>Duración del programa</b>	16 horas
<b>Competencias</b>	Los participantes desarrollarán competencias en la identificación de alimentos beneficiosos para la salud mental y en la implementación de hábitos alimenticios saludables.
<b>Fechas de inicio y finalización del programa</b>	Del 1 al 30 de mayo de 2025
<b>Días y horas de la formación</b>	Asincrónico.
<b>Certificación</b>	Se entregará certificado de participación a quienes aprueben el curso con una calificación igual o superior al 70%.
<b>Costo de la formación por persona</b>	\$300.000. Incluye materiales de estudio y acceso a la plataforma virtual.
<b>Profesores, docentes, conferencistas o tutores del programa</b>	Nutricionista con especialización en salud mental, 10 años de experiencia.
<b>Bibliografía para este programa</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jacka, F. N., O'Neil, A., Opie, R., Itsipoulos, C., Cotton, S., Mohebbi, M., ... &amp; Berk, M. (2017). A randomised controlled trial of dietary improvement</li> </ol>

**SÍNTESIS DE PROGRAMA DE FORMACIÓN CONTINUA**  
**Vicerrectoría de Extensión y Proyección Social**

	<p>for adults with major depression (the 'SMILES' trial). BMC Medicine, 15(1), 23. Este estudio investiga el impacto de una dieta saludable en la reducción de los síntomas de la depresión.</p> <p>2. Sarris, J., Logan, A. C., Akbaraly, T. N., Amminger, G. P., Balanzá-Martínez, V., Freeman, M. P., ... &amp; Jacka, F. N. (2015). Nutritional medicine as mainstream in psychiatry. The Lancet Psychiatry, 2(3), 271-274. Este artículo revisa la evidencia sobre la relación entre la nutrición y la salud mental, proponiendo la nutrición como una intervención principal en psiquiatría.</p> <p>3. O'Neil, A., Quirk, S. E., Housden, S., Brennan, S. L., Williams, L. J., Pasco, J. A., ... &amp; Jacka, F. N. (2014). Relationship between diet and mental health in children and adolescents: A systematic review. American Journal of Public Health, 104(10), e31-e42. Esta revisión sistemática analiza cómo la dieta afecta la salud mental en niños y adolescentes.</p> <p>4. Gómez-Pinilla, F. (2008). Brain foods: the effects of nutrients on brain function. Nature Reviews Neuroscience, 9(7), 568-578. Este artículo explora cómo diferentes nutrientes pueden influir en la función cerebral y la salud mental.</p>
<b>Elaboración, revisión, aprobación y validación del diseño y desarrollo del programa</b>	<p><b>Elaboró:</b> Coordinador de Nutrición  Revisó: Juanita Sánchez, 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</p>

**CONTROL DE CAMBIOS AL DISEÑO Y DESARROLLO DEL PROGRAMA**

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