

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

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

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., ... & 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., ... & 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>
Elaboración, revisión, aprobación y validación del diseño y desarrollo del programa	<p>Elaboró: Coordinador de Nutrición</p> <p>Revisó: Juanita Sánchez, Decana de Facultad Ciencias de la Salud</p> <p>Aprobó: Luis Horacio Escobar Correa, Vicerrector (e) de Extensión y Proyección Social</p> <p>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