

CONTENIDO PROGRAMÁTICO Y SINÓPTICO

| CÓDIGO | NOMBRE DEL CURSO | | REQUISITO | UC |
|----------------|-------------------------------------|------------------|-----------|----------------|
| - | Ayuno intermitente y estilo de vida | | N/A | 3 |
| MODALIDAD | SESIONES | HORAS DE ESTUDIO | | TOTAL DE HORAS |
| | | PRESENCIALES | AUTÓNOMO | |
| Semipresencial | 12 | 12 | 36 | 48 |

DESCRIPCIÓN

De manera implícita, la vida de los seres vivos gira en torno a la alimentación y al aprovechamiento de los nutrientes que ésta nos aporta. De esta forma, los humanos, en conjunto con la evolución han ido desarrollando nuevas formas de alimentarse y aprovechar los recursos, sin embargo, las nuevas investigaciones apuntan en torno a la pregunta ¿Evolucionamos en conjunto a alimentación o fue esta un condicionante de la misma? De esta forma, el aprovechamiento de la energía y con esta, la reconstitución y mantenimiento del organismo, la sociedad apunta a la adopción de estilos de vida saludables que le permite escabullirse de las disrupciones que el ajetreo de la vida cotidiana pareciera hacerle discordancia e inclusive patógena. Asimismo, la antropología ha permitido recabar información sobre “cómo vivían” los primeros seres humanos en la faz de la tierra y cómo estos se vincularon con la alimentación, permitiendo así comprender la naturaleza del ayuno y a su vez, la medicina y nutrición clínica moderna ha hecho metaanálisis que visibilizan sus efectos positivos como estilo de vida.

PROPÓSITO

Comprender los beneficios demostrados por la medicina y la nutrición en cuanto a la adopción del ayuno intermitente (AI) como estilo de vida vista a la luz de la cronobiología y la crononutrición. De esta forma se analizará cómo el AI puede ser beneficioso para la salud metabólica y como parte del tratamiento de algunas patologías, resaltando que el mismo no es un régimen dietético sino un estilo de vida, procurando comprender también las contraindicaciones que pudiesen implicar en algunos individuos con condiciones preexistentes (patologías).

COMPETENCIAS A DESARROLLAR

El estudiante deberá desarrollar durante las sesiones de la asignatura las siguientes competencias:

- Entiende el funcionamiento del organismo desde la perspectiva de la cronobiología y logra comprender cómo la nutrición responde a estos principios.
- Conoce la naturaleza de los seres humanos desde una perspectiva evolutiva en cuanto al tipo de alimentación, reserva energética y consumo de nutrientes.
- Reconoce el funcionamiento general del metabolismo humano en cuanto al aprovechamiento de los alimentos y sus verdaderos requerimientos funcionales y reconoce la función del ayuno en la fisiología de la nutrición.
- Identifica los alimentos que alimentan y discrimina todos aquellos que generan facilidad para que el organismo se vulnere y propician la aparición de patologías cardiometabólicas.
- Comprende que el ayuno intermitente es un estilo de vida saludable para todas aquellas personas que son candidatas en aplicarlo y adaptarlo en su cotidianidad.

CONTENIDO PROGRAMÁTICO

Unidad I. Fundamentos de cronobiología y crononutrición

Duración: 6 horas (2 horas presenciales / 4 horas de estudio autónomo)

- Introducción a la cronobiología o el reloj biológico
- Fisiología y ritmos circadianos
- Cronobiología y nutrición: la crononutrición
- Cronodisrupción y vida cotidiana
- Retomando hábitos evolutivamente aptos

Unidad II. Evolución humana entorno a la alimentación

Duración: 6 horas (2 horas presenciales / 4 horas de estudio autónomo)

- El proceso de hominización y adaptación al medio ambiente
- Prehistoria y aprovechamiento de los recursos geográficos
- Lo que la paleopatología nos dice sobre la alimentación del hombre primitivo
- De la recolecta a la agricultura y la domesticación de animales
- La historia del trigo: ¿Cómo el gluten cambió la vida del hombre?
- La alimentación de los pueblos antiguos: Hipócrates y el ayuno
- Edad Media y Modernidad: mitos y realidades

Unidad III. Metabolismo y fisiología del ayuno

Duración: 8 horas (2 horas presenciales / 6 horas de estudio autónomo)

- Metabolismo: procesos anabólicos y catabólicos vinculantes a la alimentación
- Producción de energía, utilización y almacenamiento
- Glucosa, glucólisis y gluconeogénesis
- Cetosis y cuerpos cetónicos
- Lipogénesis y carbohidratos
- Flexibilidad metabólica y alimentación
- Resistencia a la insulina: cronodisrupción del hígado y páncreas
- Funcionamiento fisiológico del ayuno intermitente

Unidad IV. Alimentación, nutrición y antinutrición

Duración: 12 horas (2 horas presenciales / 10 horas de estudio autónomo)

- Macronutrientes ¿Cuánto necesitamos de cada uno de ellos?
- Alimentación consciente: hambre fisiológica VS sentir hambre
- ¿Qué es un antinutriente?
- Antinutrientes: lo que la industria quiere que comamos
- Inclusión de fibra dietética, vitaminas y minerales en ultraprocesados
- Mitos y realidades de las proteínas y las grasas
- ¿Dónde está el azúcar? Formas implícitas que han incluido en el día a día

- Frutas ¿Son tan buenas como nos dicen?

Unidad V. Ayuno intermitente y estilo de vida

Duración: 16 horas (4 horas presenciales / 12 horas de estudio autónomo)

- Al como estilo de vida y método terapéutico
- Patologías que refieren contraindicación para el AI
- ¿Cómo iniciarse en el AI y cómo romperlo?
- AI + dieta cetogénica, paleo o mediterránea
- AI y nivelación hormonal de la leptina, insulina y cortisol
- AI y actividad física
- AI a lo largo de la vida
- Flexibilidad metabólica y prevención de patologías

FACILITADOR

Dr. Jenaro Becerra: psicólogo, técnico universitario en nutrición y doctor en creación intelectual sub-área bioética e investigación biomédica de la Universidad Politécnica de Mérida (UPTM), magíster en ciencias de la educación por la Universidad Nacional Experimental Simón Rodríguez (UNESR) y postdoctorado en nutrición humana y neurociencias cognitivas por la Universidad Latinoamericana y del Caribe (ULAC). Diploma de posgrado en nutrición clínica y salud pública por el IL3 de la Universitat de Barcelona. Actualmente cursando máster en nutrición clínica y endocrinología en la Universidad Católica de Murcia (UCAM).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Barbera-Saz, C., Bagues-Navarro, G., Bisio-González, M., Riera-García, L., Rubio-Talens, M. y Pérez-Bermejo, M. (2020). *Actualización en Nutrición*, 21(1).

http://revistasan.org.ar/pdf_files/trabajos/vol_21/num_1/RSAN_21_1_25.pdf

Blanco Betancur, M. (2021). Efecto del ayuno intermitente en salud: Un enfoque de prevención primaria, durante y después de la pandemia. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25 (Supl. 2), e1283.

<https://doi.org/10.14306/renhyd.25.S2.1283>

Canicoba, M. (2020). Aplicaciones clínicas del ayuno intermitente. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 3(2). <https://doi.org/10.35454/rncm.v3n2.174>

Fernández-Marcos, P., Barradas, M., Plaza, A., Pastor, A. y Costa-Machado, L. (2020). Ayuno intermitente. *Revista Española De Nutrición Humana y Dietética*, 24 (Sup 1), 6-7. Recuperado de <https://www.renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/1187>

Toro-Román, V., Muñoz-Marín, D., Siquier-Coll, J., Bartolomé-Sánchez, I., Montero-Arroyo, J., Pérez-Quintero, M. y Maynar-Mariño, M. (2019). *Revista de la Sociedad Latinoamericana de Nutrición*, 69(3). <http://www.formdepor.com/wp-content/uploads/2020/05/13.-ARTICULO-AYUNO.pdf>

TRABAJOS DE GRADO SUGERIDOS

González-Calviño, U. (2020). *Efecto del ayuno intermitente en la pérdida de grasa y en la salud* (Trabajo de máster), Cataluña: Universidad Oberta de Catalunya. URI: <http://hdl.handle.net/10609/120603>

Martínez-Pina, P. (2019). *Ayuno intermitente: revisión bibliográfica sobre su efecto en la salud cardiometabólica y en la pérdida de peso* (Trabajo de máster), Cataluña: Universidad Oberta de Catalunya. URI: <http://hdl.handle.net/10609/99577>

Ramirez-Giraldo, M., Alvarez-Peláez, J. y Osorio-Jaramillo, H. (2021). *Revisión de los efectos del ayuno intermitente en la salud y recomendaciones para su aplicación* (Trabajo de grado) Rionegro, Antioquia: Universidad Católica de Oriente. URI: <https://repositorio.uco.edu.co/handle/123456789/954?show=full>