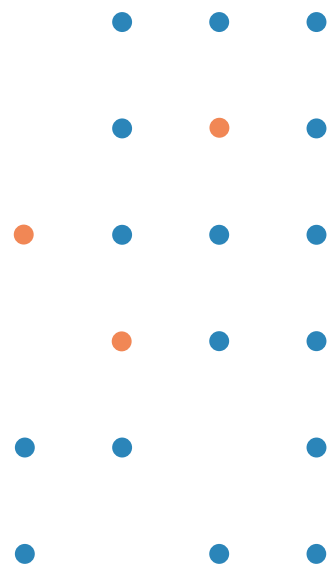


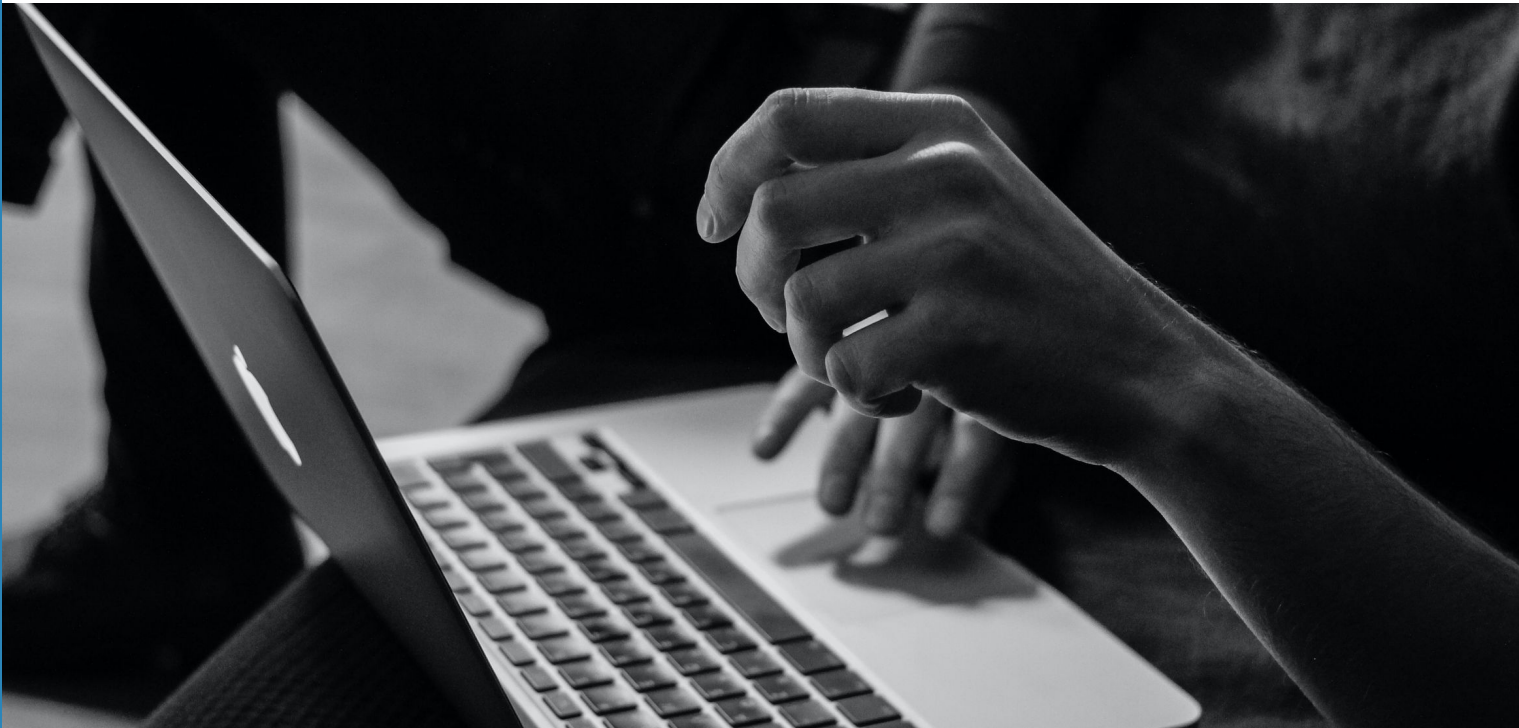
# Metodología de APRENDIZAJE

Curso

Antes del comienzo: nutrición y  
estilo de vida para la preconcepción



# RECURSOS QUE ENCONTRARÁS EN LA PLATAFORMA DEL CURSO



Clases grabadas.

Resumen del curso por tema



Actividades y hojas de apoyo.

Cuestionario.



Constancia de participación.

# ESTRUCTURA DEL CURSO



El curso Antes del comienzo: nutrición y estilo de vida para la preconcepción está dividido en 5 módulos:

- Optimización del estado de nutrición y salud de la preconcepción.
- Fertilidad, nutrición y salud materna-paterna.
- Micronutrientes en la preconcepción.
- Recomendación actual de alimentación y actividad física en la preconcepción.
- Condiciones de salud importantes en la preconcepción.

Cada módulo incluye una clase grabada, resumen, una herramienta de apoyo para utilizar y bibliografía complementaria.

1

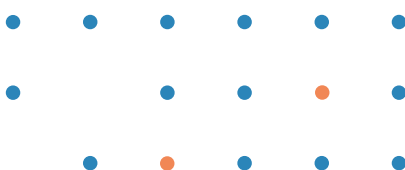
## RESUMEN DE LOS MÓDULOS

- Revisa el documento Resumen de cada módulo, donde se presenta un concentrado de la información del curso por temas.
- Puedes descargarlos y guardarlos en una carpeta virtual o imprimirlos.

2

## CLASES GRABADAS

- Las clases duran aproximadamente 12 minutos.
- Sugerimos que tomes notas de los aspectos que más te interesan, para que tengas la información a la mano.
- Revisa las clases en un momento de tranquilidad que puedas poner toda la atención posible.
- Si por alguna razón tienes que detener la clase, detén el video, anota el minuto y segundo para retomarlo en otro momento.





3

## ACTIVIDAD Y HOJAS DE APOYO

- Cada módulo tiene una actividad y hojas de apoyo, descárgalas para utilízalas conforme sea necesario.
- Puedes imprimir las hojas de apoyo o tenerlas en electrónico.

4

## CUESTIONARIO

- Contesta el cuestionario del curso una vez que hayas concluido con la revisión de las clases.
- Considera que tienes 20 minutos para contestarlo y 1 solo intento.
- Sugerimos que programes el momento para realizarlo, de forma que asegures este tiempo sin interrupciones y solo para atender la actividad.

5

## CONSTANCIA

- Una vez que hayas concluido con todo el curso, descarga la constancia de participación.