



**Especialista en Obesidad y Sobrepeso**

## Especialista en Obesidad y Sobrepeso

**Duración:** 60 horas

**Precio:** CONSULTAR euros

**Modalidad:** e-learning

### Metodología:

El Curso será desarrollado con una metodología a Distancia/on line. El sistema de enseñanza a distancia está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales, también se realiza en esta modalidad para permitir el acceso al curso a aquellos alumnos que viven en zonas rurales lejos de los lugares habituales donde suelen realizarse los cursos y que tienen interés en continuar formándose. En este sistema de enseñanza el alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a sus circunstancias personales de tiempo

El alumno dispondrá de un acceso a una plataforma de teleformación de última generación con un extenso material sobre los aspectos teóricos del Curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado se exigirá un mínimo de 75% del total de las respuestas acertadas.

El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición la atención de los profesionales tutores del curso. Así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación si el curso es on line. Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido y de las horas del mismo.

### Requisitos previos:

No hay requisitos previos ni profesionales ni formativos

### Salidas profesionales:

Esta formación está encaminada a obtener una mejor cualificación y competencia profesional.

## Profesorado:

Nuestro Centro fundado en 1996 dispone de 1000 m2 dedicados a formación y de 7 campus virtuales.

Tenemos una extensa plantilla de profesores especializados en las diferentes áreas formativas con amplia experiencia docentes: Médicos, Diplomados/as en enfermería, Licenciados/as en psicología, Licenciados/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadores/as sociales etc...

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas de las siguientes formas:

- Por el aula virtual, si su curso es on line
- Por e-mail
- Por teléfono

## Medios y materiales docentes

-Temario desarrollado.

-Pruebas objetivas de autoevaluación y evaluación.

-Consultas y Tutorías personalizadas a través de teléfono, correo, fax, Internet y de la Plataforma propia de Teleformación de la que dispone el Centro.

## Titulación:

Al finalizar el curso obtendrás un certificado de realización y aprovechamiento del curso según el siguiente modelo:



## Programa del curso:

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

1. Alimentación
2. - Clasificación de los alimentos
3. Valor energético de los alimentos
4. Nutrición
5. - Clasificación de los nutrientes
6. - Pirámide nutricional
7. Suplementos alimentarios
8. Vitaminas y sales minerales
9. Complementos dietéticos

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. DIETA SALUDABLE

1. Concepto de dieta y su clasificación
2. Dieta equilibrada
3. - Recomendaciones diarias para la ingesta de nutrientes
4. - Requisitos para lograr una dieta equilibrada
5. - Dieta mediterránea
6. Productos dietéticos
7. Mitos de la nutrición y las dietas

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. NUTRICIÓN A LO LARGO DEL CICLO VITAL

1. Alimentación del bebé
2. - Lactancia natural y artificial
3. - Necesidades nutricionales en el primer año de vida
4. Nutrición en la infancia
5. - Niño Preescolar (1- 3 Años)
6. - Niños de 4-6 Años
7. - Niño Escolar de 7- 12 Años
8. - Decálogo para fomentar en los niños hábitos saludables en la alimentación
9. Nutrición en la Adolescencia
10. - El Estirón Puberal
11. - Adolescentes: Consejos para Vida Saludable
12. Alimentación en la edad adulta
13. - Alimentación en la menopausia

## 14. Alimentación en la tercera edad

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. OBESIDAD Y SOBREPESO

1. Aspectos generales de la obesidad y el sobrepeso
2. - Epidemiología
3. - El tejido adiposo
4. Causas de sobrepeso y obesidad
5. Fisiopatología de la obesidad
6. - Fisiología del apetito y de la saciedad
7. - Bases neurofisiológicas de la conducta de la ingesta
8. Tipos de sobrepeso y obesidad

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. RIESGOS Y PROBLEMAS DE SALUD ASOCIADOS AL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

1. Comorbilidades y riesgos del sobrepeso y la obesidad
2. Síndrome metabólico
3. - Causas del síndrome metabólico
4. Diabetes mellitus tipo II
5. - Clasificación de la diabetes
6. El síndrome de hipoventilación-obesidad
7. El síndrome de apnea obstructiva del sueño
8. - Causas y factores de riesgo para la apnea del sueño
9. La hipertensión arterial
10. - Causas de la hipertensión arterial
11. La enfermedad cardiovascular
12. Neoplasias
13. - Neoplasia de mama
14. - Neoplasia de endometrio
15. - Neoplasia de hígado

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. VALORACIÓN DE PACIENTES CON OBESIDAD

1. Entrevista con el paciente
2. Evaluación dietética
3. - Técnicas para evaluar el consumo de alimentos
4. Evaluación antropométrica
5. - Instrumental utilizado para realizar medidas antropométricas
6. - Medidas antropométricas
7. Evaluación bioquímica
8. - Parámetros a valorar

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD

1. Intervención dietética
2. - Dietas hipocalóricas
3. - Planificación de la dieta
4. Sustitutivos de comidas
5. - Características nutricionales
6. - Evidencia científica en la utilización de los sustitutivos de comidas para dietas
7. Intervención quirúrgica
8. - Pautas alimentarias y dietéticas en la cirugía bariátrica
9. Educación alimentaria terapéutica
10. - Contenidos de programas de educación alimentaria
11. Ejercicio físico en el tratamiento de la obesidad

### UNIDAD DIDÁCTICA 8. PREVENCIÓN DEL SOBREPESO Y DE LA OBESIDAD

1. Prevención
2. - Niveles de prevención
3. Establecimiento adecuado de las ingestas recomendadas
4. Educación alimentaria
5. Actividad y ejercicio físico en la prevención de la obesidad
6. Estilo de vida saludable
7. - Estrategia NAOS

### UNIDAD DIDÁCTICA 9. ASPECTOS PSICOLÓGICOS DE LA OBESIDAD

1. Psicología y obesidad
2. Problemas psicológicos en la obesidad
3. - Imagen corporal distorsionada
4. - Descontrol alimentario
5. - Ansiedad

6. - Depresión
7. Evaluación psicológica del paciente con obesidad
8. - Evaluación psicológica
9. - Evaluación familiar
10. Pautas de atención psicológica
11. - Psicoterapia Individual
12. - Terapia de grupos
13. - Farmacoterapia

## **UNIDAD DIDÁCTICA 10. OBESIDAD INFANTIL**

1. La obesidad infantil
2. - Factores que aumentan la probabilidad de padecer obesidad
3. Nutrición infantil
4. - Pirámide nutricional infantil
5. - Ritmos alimentarios durante el día
6. Importancia de la nutrición en la edad infantil
7. - El papel de la escuela en la alimentación
8. Plan semanal de comidas