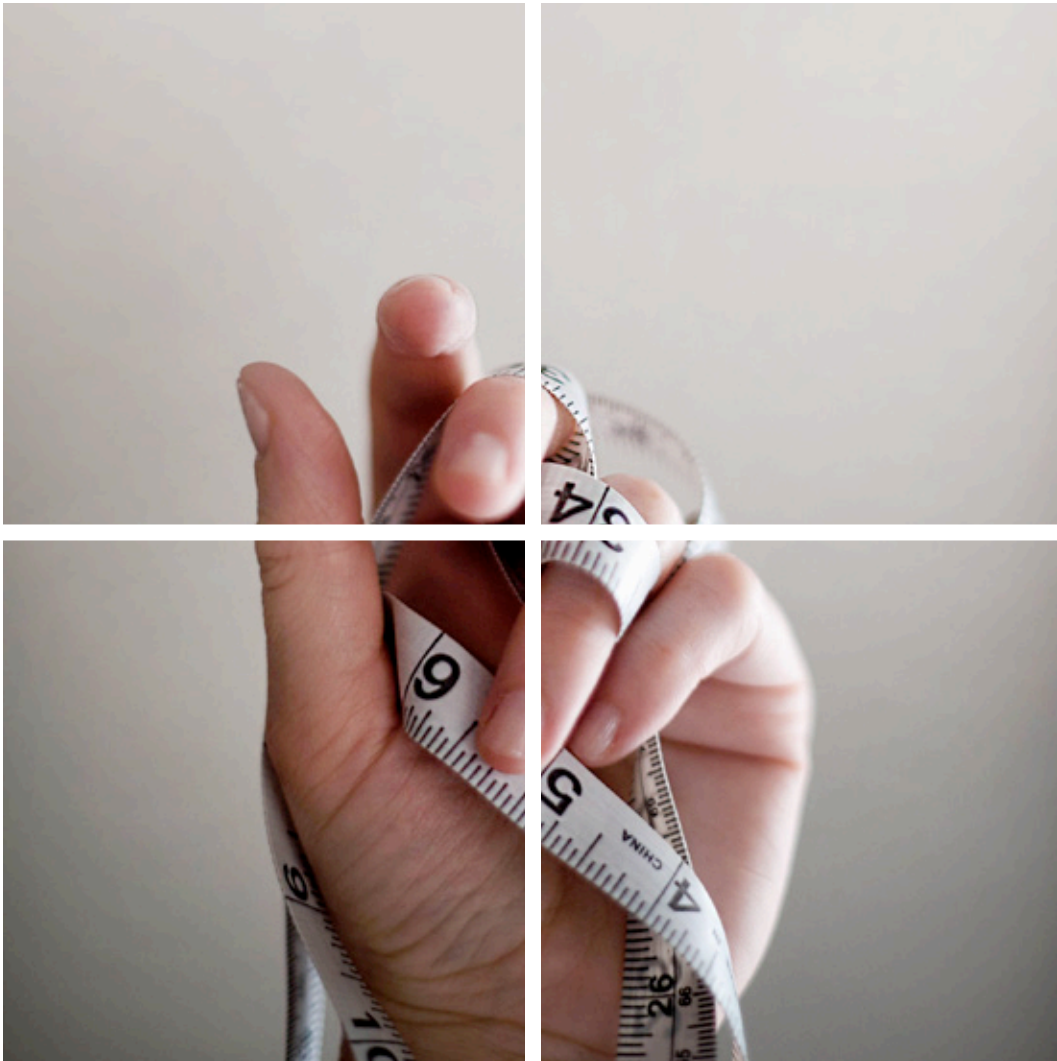




# FORMAMUNDO

Mira el mundo de otra forma



**ESPECIALISTA EN OBESIDAD Y SOBREPESO**

**Horas de formación:** 200h

**Materiales Incluidos:**

- 1 Manual teórico: "Obesidad y Sobrepeso"
- 1 Cuaderno de ejercicios: "Obesidad y Sobrepeso"

**Salidas profesionales:** Docencia en programas de enseñanza a personal sanitario, a personal de servicios de restauración, a centros de información al consumidor, a asociaciones de enfermos crónicos, a colegios, a centros cívicos, a centros deportivos, etc. Cargos de responsabilidad en empresas de restauración colectiva: colegios, catering, hoteles, hospitales, geriátricos, Funciones comerciales en empresas alimentarias o farmacéuticas, Nutricionista.

**Para que te prepara este Curso:** El curso de obesidad y sobrepeso te prepara para adquirir un conocimiento amplio e íntegro referente al campo de la nutrición y asociado a éste las causas, antecedentes, diagnóstico, farmacología y consecuencias clínicas, sanitarias y sociales de la obesidad, mediante una información actualizada y completa.

**A quién va dirigido este Curso:** Este curso de obesidad y sobrepeso está dirigido a profesionales dedicados al campo de la salud que quiera ampliar o adquirir conocimientos sobre nutrición y obesidad. Este curso también a todas aquellas personas no profesionales de este sector que consideren la temática de su agrado o que la conciba interesante como complemento de su carrera profesional.

## **TEMA 1. NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN**

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

## **TEMA 2. DIETA SALUDABLE**

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

## **TEMA 3. NUTRICIÓN A LO LARGO DEL CICLO VITAL**

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

## **TEMA 4. OBESIDAD Y SOBREPESO**

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

## **TEMA 5. RIESGOS Y PROBLEMAS DE SALUD ASOCIADOS AL SOBREPESO Y LA OBESIDAD**

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

## TEMA 6. VALORACIÓN DE PACIENTES CON OBESIDAD

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

## TEMA 7. TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD

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

## TEMA 8. PREVENCIÓN DEL SOBREPESO Y DE LA OBESIDAD

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

## TEMA 9. ASPECTOS PSICOLÓGICOS DE LA OBESIDAD

1. Psicología y obesidad
2. Problemas psicológicos en la obesidad: Imagen corporal distorsionada. Descontrol alimentario. Ansiedad. Depresión.
3. Evaluación psicológica del paciente con obesidad: Evaluación psicológica. Evaluación familiar.
4. Pautas de atención psicológica: Psicoterapia Individual. Terapia de grupos. Farmacoterapia.

## TEMA 10. OBESIDAD INFANTIL

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