

# POSTGRADO

## POSTGRADO EXPERTO EN OBESIDAD Y SOBREPESO

PG069

Escuela asociada a:



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE EMPRESAS DE FORMACIÓN



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA PARA LA CALIDAD



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE ESCUELAS DE NEGOCIOS

## DESTINATARIOS

Este postgrado experto en obesidad y sobrepeso está destinado a empresarios, emprendedores o trabajadores en el ámbito de la alimentación. Permite conocer la nutrición y alimentación, la dieta saludable, la nutrición a lo largo del ciclo vital, los riesgos y problemas de la obesidad, tratamiento de la obesidad, prevención del sobrepeso y la obesidad infantil.

## MODALIDAD

Puedes elegir entre:

- **A DISTANCIA:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu domicilio el pack formativo que consta de los manuales de estudio y del cuaderno de ejercicios.
- **ONLINE:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu correo electrónico las claves de acceso a nuestro Campus Virtual donde encontrarás todo el material de estudio.

## DURACIÓN

La duración del curso es de 300 horas.

## IMPORTE

IMPORTE ORIGINAL: ~~1520€~~

**IMPORTE ACTUAL: 380€**

## CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el "POSTGRADO EXPERTO EN OBESIDAD Y SOBREPESO", de ESNECA BUSINESS SCHOOL, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP, AEC y AEEN, máximas instituciones españolas en formación y de calidad.

Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez, contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 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

## **UNIDAD DIDÁCTICA 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

## **UNIDAD DIDÁCTICA 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 (13 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
  - Alimentación en la edad adulta
  - Alimentación en la menopausia
4. Alimentación en la tercera edad

## **UNIDAD DIDÁCTICA 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

## **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
  - 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

## **UNIDAD DIDÁCTICA 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

## **UNIDAD DIDÁCTICA 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

## **UNIDAD DIDÁCTICA 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

## **UNIDAD DIDÁCTICA 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

## **UNIDAD DIDÁCTICA 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