

Curso Universitario en Diagnóstico Clínico de la Obesidad



Información sobre el programa formativo

- ✓ **Horas de formación:** 500
- ✓ **Créditos ECTS:** 20
- ✓ **Duración:** El alumno dispondrá de un tiempo mínimo de 1 mes para realizar el curso universitario y un máximo de 6 meses.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud se puede definir como un *estado de completo bienestar físico, mental y social y no solo por la ausencia de enfermedad o dolencia*. Actualmente, la obesidad se está convirtiendo en un grave problema de salud pública, debido a que afecta un porcentaje muy elevado de la población. La obesidad es una enfermedad crónica, que se caracteriza por un exceso de grasa, que a su vez se traduce en un aumento de peso. La obesidad es el trastorno metabólico más frecuente de las sociedades desarrolladas. Aunque estamos muy acostumbrados a oír miles de excusas que justifican el estado de exceso de peso que muchas personas experimentan en nuestra sociedad. En la distribución geográfica de la obesidad se observa un aumento en la dirección sur-sureste. La prevalencia de la obesidad es superior en las pequeñas poblaciones y en el entorno rural que en las grandes ciudades...

Todavía quedan muchos interrogantes por resolver. No existe un tratamiento único para la obesidad, dato que refleja la dificultad que entraña la resolución del cuadro. Se sabe que no todas las personas responden de igual forma a un tratamiento y, aún más, que un paciente también puede responder de forma distinta a un mismo tratamiento realizado en distintos tiempos. Cualquier actuación terapéutica tiene que ser multidisciplinaria. El objetivo que se persigue es mejorar la salud del paciente reduciendo los riesgos secundarios. Muchas veces el objetivo será corregir las alteraciones metabólicas, aunque la reducción de peso no sea moderada y oscile entre un 5 y un 10%.

Inscribirme



Certificación: Universidad Europea Miguel de Cervantes



Los alumnos que realicen un **Máster, Experto Universitario o Curso universitario de especialización online Título Propio de la Universidad Europea Miguel de Cervantes (UEMC)** recibirán, una vez finalizado, un diploma expedido en créditos y horas. Este documento es únicamente emitido por la universidad certificadora de las actividades formativas, es decir, por la UEMC y no tendría ningún coste adicional. Los diplomas acreditados por la UEMC no llevarán categoría profesional.

UEMC en ningún caso expedirá el título correspondiente al programa formativo si no ha transcurrido el tiempo mínimo desde la matrícula del alumno. Una vez transcurrido el tiempo mínimo que exige la universidad y finalice la edición, se procederá a solicitar el diploma a la Universidad, la cual suele tardar en remitir los diplomas de los cursos de especialización unos cuatro meses y de seis a nueve meses cuando se trata de máster o expertos universitarios. Igualmente los alumnos una vez realizada la formación, podrán solicitar un certificado provisional expedido por ESHE a la espera de recibir el diploma de la Universidad Europea Miguel de Cervantes.

Los alumnos recibirían, al realizar las formaciones, un diploma como el del ejemplo:



Parte delantera del diploma de un máster o experto



Parte trasera del diploma de un máster o experto

¿A quién va dirigido?

Este programa formativo online / a distancia está dirigido a todo aquel personal, como pueden ser:

- Graduados en nutrición humana y dietética.
- Graduados en ciencia y tecnología de los alimentos.
- Graduados en trabajo social.
- Graduados en enfermería.
- Graduados en psicología.

- Graduados en medicina.
- Graduados en biología humana.
- Graduados en biología sanitaria.
- Graduados en biomedicina.
- Graduados en biomedicina básica y experimental.

- Graduados en ciencias biomédicas.
- ?Graduados en terapia ocupacional.
- Graduados en logopedia.
- Graduados en genética.
- Graduados en bioinformática.

De la misma forma este programa formativo a distancia también está dirigido a todos aquellos **auxiliares o técnicos superiores** con categorías profesionales como pueden ser:

- Técnico Superior en Anatomía Patológica Y Citología.
- Técnico Superior en Higiene Bucodental.
- Técnico Superior en Laboratorio de Diagnóstico Clínico.

- Técnico Superior en Medicina Nuclear.
- Técnico Superior en Radiodiagnóstico.
- Técnico Superior en Radioterapia.

- Técnico en Cuidados Auxiliares Enfermería.
- Técnico Auxiliar de Farmacia.

Objetivos

Generales

Realizar una correcta dieta equilibrada...

Las necesidades nutritivas y energéticas de los individuos no son fijas ni igual para todos, sino que dependen de factores como la altura, peso, sexo, edad, morfología individual, actividad física y trabajo que realiza, el clima, el estado de salud y condiciones de vida.

La dieta ideal o dieta equilibrada, es aquella que nos aporta la suficiente cantidad de alimentos para satisfacer nuestras necesidades, permitiéndonos conservar el peso adecuado, sin aumentarlo ni disminuirlo, y realizar nuestras actividades normales manteniéndonos en un estado de buena salud. O lo que es lo mismo, es aquella que aporta al

organismo las calorías y nutrientes necesarios para mantener un óptimo estado de salud; respeta las necesidades cuantitativas y cualitativas de un sujeto, con una correcta proporción entre los diversos nutrientes, y dado que cada alimento contiene unos nutrientes diferentes, y no hay alimentos completos, la mejor manera de conseguir una dieta equilibrada es con el consumo de alimentos variados de cada grupo y en proporciones adecuadas.

Más concretamente podemos decir que una dieta equilibrada debe de cumplir las siguientes condiciones:

- Aportar suficiente cantidad de energía para las necesidades de funcionamiento y desarrollo del organismo.
- Contener elementos formadores que contribuyan al recambio y crecimiento de las distintas estructuras biológicas.
- Proporcionar las sustancias reguladoras que controlan las distintas fases del metabolismo.
- Y que todas estas sustancias guarden una proporción entre ellas.

La OMS considera una dieta equilibrada aquella que aporta un:

- 55-65% de las calorías en forma de hidratos de carbono (45-55% hidratos de carbono complejos y 10% de simples).
- 12-13% de proteínas.
- 20-30% de lípidos.

Conocer las causas más frecuentes que pueden desencadenar obesidad...

- Embarazo. Durante la gestación se producen una serie de cambios hormonales y psíquicos que en ocasiones se acompañan de un aumento de la ingesta. El resultado final puede ser un excesivo aumento de peso, con un cambio en los hábitos alimentarios. Hay que recordar que durante el embarazo las necesidades energéticas aumentan entre 250 y 300 kcal/día.
- Lactancia. Con la llegada de un hijo suele aumentar el estado de ansiedad de la madre, y este hace que muchas veces aumente la ingesta. Si a esto se añade el reposo preceptivo después del parto, el resultado puede ser un aumento de peso. Durante la lactancia las necesidades aumentan aproximadamente en 500 kcal.
- Menarquía. Durante esta etapa se producen importantes cambios hormonales, con un desarrollo físico y psíquico más acelerado que en etapas anteriores. Son frecuentes en esta etapa de la vida los cambios en el peso, aunque se desconoce su mecanismo.
- Supresión de la actividad física. Paralelamente a la disminución del ejercicio se produce un descenso de las necesidades energéticas, que muchas veces no se acompaña de una disminución en la ingesta, lo que da como resultado un aumento progresivo de peso. Este efecto es más acentuado en los deportistas de élite o en aquellos que dedican varias horas al día a la práctica de ejercicio físico.
- Abandono del tabaquismo. Al dejar de fumar puede producirse un aumento de peso que suele oscilar entre 3 y 10 kg. El tabaco, en concreto la nicotina, tiene poder anorexígeno (disminuye la sensación de hambre) y estimula la secreción de adrenalina. Estos dos mecanismos ayudan a regular el peso, a través de una reducción de la ingesta. Al dejar de fumar, además, se produce un estado de ansiedad, causado por la privación de la nicotina y por el cambio de hábito, que muchas personas intentan aliviar comiendo más, sobre todo alimentos ricos en HC.
- Después de una intervención quirúrgica. En líneas generales, después de una intervención quirúrgica se produce una etapa de reposo y esto, unido al aumento de los glucocorticoides, puede dar como resultado en algunos pacientes un aumento de peso.

Comprender la enfermería y la obesidad infantil...

El Plan Integral de Obesidad Infantil surge como herramienta estratégica que intenta dar respuesta con acciones desde un punto de vista integral e intersectorial como la prevención en diferentes ámbitos, formación a todos los niveles y colectivos así como seguimiento y evaluación para asegurar la continuidad asistencial.

Los objetivos del programa van asentados sobre la atención continuada a todas las personas, como favorecedor de la

salud y el uso de intervenciones preventivas de carácter universal. En relación con la obesidad, la intervención debe de ser muy amplia debido a que abarca diferentes factores individuales, familiares, sociales, económicos y culturales. Por ello la promoción y prevención deben ser multidisciplinarios y participativas. Siendo importante la actuación sanitaria en el diagnóstico precoz y tratamiento.

El Plan Integral de Obesidad Infantil se plantea como *objetivos*:

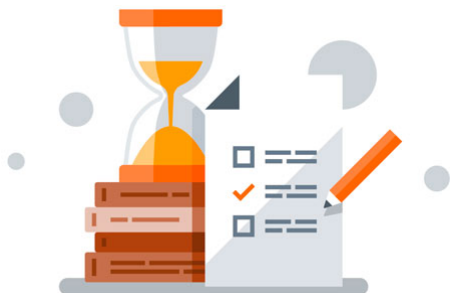
- Frenar la tendencia ascendente de las tasas de obesidad infantil de nuestra comunidad a corto plazo e invertirla en un plazo intermedio.
- Mejorar la atención sanitaria de los niños y niñas con obesidad y sus familias.
- Disminuir la aparición de complicaciones y mejorar la calidad de vida de las personas con obesidad.

Inscribirme



Requisitos para la inscripción

- DNI, TIE o Pasaporte.
- Documento de pago de tasas de matrícula.



La evaluación estará compuesta de **225 test** de opción alternativa (A/B/C).

El alumno debe finalizar esta formación online y hacerlo con aprovechamiento y superando al menos un 50% de los tests planteados en el mismo, que se realizarán a través de la plataforma virtual online.

Contenidos

Módulo I: Avances en atención sanitaria integral de la obesidad

Tema I. Conceptos generales de nutrición:

- Alimentos y nutrientes.
 - Bromatología y Diferencias entre alimentación y nutrición.
 - Clasificación de los alimentos.
 - Alteración de los alimentos por productos químicos.
 - Etiquetado y designaciones comerciales de los alimentos.
- Macro-micronutrientes.
 - Macronutrientes.
 - Proteínas.
 - ¿Proteínas de origen vegetal o animal?
 - Hidratos de carbono.

- Lípidos.
 - Micronutrientes.
 - Vitaminas.
 - Minerales.
 - ¿Qué bebemos?
 - Tipos de alimentos.
- Combustibles tisulares.
 - ¿Qué es bioenergética?
 - Principios de bioenergética.
 - Combustibles metabólicos.
- Alimentación del adulto sano (RDA).
 - Dieta equilibrada.
 - R.D.A.
- Tabla de composición de alimentos.
 - Grupo 1: leche y derivados.
 - Grupo 2: carnes y huevos.
 - Grupo 2: pescados y mariscos.
 - Grupo 3: legumbres, tubérculos y frutos secos.
 - Grupo 4: verduras y hortalizas.
 - Grupo 5: frutas y derivados.
 - Grupo 6: cereales, azúcar y bebidas.
 - Grupo 7: grasas y varios.
- Dieta equilibrada.
 - Necesidades energéticas del hombre.
 - Dieta mediterránea como ejemplo de alimentación equilibrada.
 - Dieta mediterránea.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Tema II. Aspectos generales de la obesidad:

- Definición de la obesidad.
- Métodos de diagnóstico.
- Clasificación de la obesidad.
- Etiología de la obesidad.
- Causas que con mayor frecuencia pueden desencadenar obesidad.
- Epidemiología de la obesidad en España y Europa.
- Fisiopatología de la obesidad.
- Historia natural de la obesidad: Infancia.
- El papel de la enfermería ante el sobrepeso y la obesidad.
- Enfermería y la obesidad infantil.
- Líneas de investigación futuras.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Tema III. Manifestaciones clínicas de la obesidad:

- Epidemiología.
- Alteraciones endocrinológicas.

- Alteraciones osteoarticulares (Artromiálgicas).
- Alteraciones digestivas.
- Gestación.
- Alteraciones circulatorias.
- Alteraciones en la calidad de vida.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Tema IV. Tratamiento higiénico-dietético de la obesidad:

- Objetivos del tratamiento.
- Modalidades o formas de tratamiento.
 - Tratamiento dietético.
 - Actividad física-ejercicio.
 - Modificación de hábitos y conducta.
 - Dietas erróneas.
 - Terapia cognitivo-conductual en la obesidad.
 - Desayunar bien reduce el riesgo de obesidad.
 - Consejos generales para bajar peso y consejos para una buena alimentación.
 - Dietas.
 - Dieta de 1.000 Kcalorías. Menú base.
 - Dieta de 1.200 Kcalorías. Menú por calorías.
 - Otras alternativas.
 - Hiperlipemias y colesterol elevado.
 - ¿Qué seguimiento hacer?
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Tema V. Tratamiento farmacológico y quirúrgico:

- Farmacoterapia.
 - Fármacos anorexígenos.
 - Fármacos que inhiben la absorción de nutrientes.
 - Fibra dietética.
 - Propiedades de la fibra dietética y de sus componentes. Digestión de la fibra.
 - Fisiología y fuentes de fibra dietética.
 - Trastornos relacionados con el déficit de fibra.
 - Riesgos en la utilización de la fibra.
 - Fármacos que incrementan el consumo energético.
 - El cerebro controla la eliminación de grasas mediante la termogénesis.
- Cirugía de la obesidad.
 - Técnicas laparoscópicas y evaluación de resultados.
- Nuevas modalidades.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Tema VI. Prevención de la obesidad:

- ¿Es posible prevenir la obesidad?
 - Niveles de actuación en la prevención de la obesidad.
 - Educación para la salud.
 - Puntos en los que se puede influir desde la EPS.
 - Educación nutricional desde atención primaria.
 - Resumen.
 - Autoevaluación.
 - Bibliografía.
-

Módulo II: Avances en obesidad infantil. Nutrición inteligente para tus hijos

Tema I. La obesidad, una epidemia que ya afecta a los más pequeños:

- Introducción.
- La obesidad puede aparecer por diferentes causas.
- ¿Qué tipos de obesidad existen?
- ¿Cómo conocer si un niño es o no obeso?
- El impacto del peso sobre la salud del niño. Complicaciones asociadas a la obesidad en la edad adulta.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema II. La importancia de una correcta alimentación desde el nacimiento para prevenir la obesidad infantil:

- Introducción.
- ¿Cuántas tomas son las adecuadas para el lactante que toma el pecho?
- Tipos de leche de fórmula para biberón.
 - Características de este tipo de leches.
- ¿Cuántas tomas son las adecuadas para el lactante que toma biberón?
- Un destete progresivo evita problemas de sobrealimentación o de desnutrición en el pequeño.
 - Consejos para la introducción de nuevos alimentos.
- Alimentación del niño de los 4 a los 5 meses.
- Alimentación del niño de los 6 a los 9 meses.
- Alimentación del niño de los 10 a los 12 meses.
- Alimentación del niño de los 12 a los 18 meses.
- Alimentación del niño de los 18 a los 24 meses.
- Alimentación del niño de los 24 a los 36 meses.
- Alimentación en la edad escolar.
- Alimentación durante la adolescencia.
- ¿Cuántas raciones de alimentos se recomiendan en función de la edad?

Tema III. Los alimentos que deben formar parte de la dieta de cualquier niño:

- Introducción.
- Grupo de los farináceos.
- Grupo de las verduras y las hortalizas.

- Las verduras más nutritivas son las de temporada.
- Qué hacer para que los niños consuman las verduras.
- Grupo de las frutas.
 - Comer frutas de temporada es la opción más saludable en la edad de crecimiento.
 - Qué hacer para que los niños consuman las frutas.
- Grupo de los lácteos.
- Grupo de los proteicos.
- Grupo de las grasas.
- Grupo misceláneo.
- Otros alimentos.
- Tablas de composición nutricional de los diferentes grupos de alimentos.
- Los alimentos funcionales, ¿deben formar parte de la alimentación de los niños?

Tema IV. Talla y peso adecuados a diferentes edades:

- Introducción.
- Datos antropométricos de niños y adolescentes.
- Autoevaluación.

Tema V. La dieta del niño con exceso de peso:

- Introducción.
- ¿Qué alimentos están desaconsejados en la pérdida de peso?
- ¿Qué alimentos son aconsejables?
- ¿Qué bebida es la más indicada durante la infancia?
- Cocciones culinarias más apropiadas.
- La importancia de una fragmentación de las calorías para facilitar la pérdida de peso.
 - Primera ingesta del día.
 - Comida principal.
 - La merienda ayuda a reponer energía y fuerzas que duran hasta la cena.
 - Cena.
- Consejos generales para los padres.
- ¿Qué dietas se tienen que evitar?
- Información para los padres para las comidas fuera de casa.
 - ¿Por qué hay que huir de los restaurantes de comida rápida?
 - ¿Son saludables los bocadillos?
 - Pizzas, ¿es posible incluirlas en la alimentación de los más pequeños?
 - ¿Qué hacer en caso de ir con los niños al buffet libre?
 - La preparación de las fiambreras y los bocadillos caseros.
 - Fiambarrera.
 - Bocadillos.
- Alimentos light, ¿su consumo es aconsejable en niños?
- ¿Están totalmente prohibidas las gominolas y otras chucherías?
- La despensa más saludable.
- Consejos para realizar una compra adecuada.
 - Información que debe aparecer en el etiquetado del alimento.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema VI. El ejercicio físico como tratamiento en la obesidad infantil:

- Introducción.
- Algunos juegos en equipo que favorecen el ejercicio físico.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema VII. El tratamiento farmacológico en la obesidad infantil:

- El tratamiento farmacológico en la obesidad infantil.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema VIII. Tratamiento quirúrgico en la obesidad infantil:

- Tratamiento quirúrgico en la obesidad infantil.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema IX. Obesidad infantil y síndrome metabólico:

- Obesidad infantil y síndrome metabólico.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema X. Obesidad e hipertensión en la infancia:

- Introducción.
- Etiología de la hipertensión arterial por grupos de edad.
- Actuaciones no farmacológicas para disminuir la tensión arterial.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema XI. Obesidad y diabetes mellitus 2 en la infancia:

- Introducción.
- ¿Cómo se diagnostica la diabetes tipo 2?
- ¿Qué complicaciones puede tener la diabetes?
- Actuaciones para mejorar los niveles de azúcar en sangre.
- ¿Dónde se puede inyectar la insulina?
- Objetivos del tratamiento.
- Planificación de la dieta del diabético.
 - Ejemplos dietas.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema XII. Obesidad y dislipemias en la infancia:

- Introducción.
- ¿Qué factores son responsables del aumento de colesterol en sangre?
- Resumen de las recomendaciones dietéticas.

- Cantidad de colesterol presente en diferentes alimentos.
- Ejemplos de menús cardiosaludables.
- Tabla resumen de alimentos permitidos y desaconsejados.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema XIII. La importancia de un aporte adecuado de energía en la infancia:

- Introducción.
- ¿Cómo la podemos medir?
- Necesidades energéticas.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema XIV. ¿Qué nutrientes nos aportan los alimentos?:

- Introducción.
- Proteínas, necesarias para un buen crecimiento.
 - ¿Cuáles son las necesidades diarias de proteínas?
- Los hidratos de carbono, el mejor combustible para la obtención de energía.
 - ¿Cuáles son las necesidades diarias de glúcidos?
 - ¿Qué es el índice glucémico de los alimentos?
- La fibra dietética, el regulador intestinal más saludable.
 - Contenido en diferentes tipos de fibra de los alimentos.
- Las grasas, su cantidad es importante, pero también lo es su calidad.
 - ¿Qué son las grasas hidrogenadas?
 - ¿Qué es el colesterol?
 - ¿Qué son los fitoesteroles y los triglicéridos?
 - ¿Cuáles son las necesidades diarias de grasas?
- Las vitaminas, sustancias imprescindibles en muy pequeñas cantidades.
 - Vitamina A o retinol.
 - Vitamina D o colecalciferol.
 - Vitamina E o tocoferol.
 - Vitamina K o naftoquinona.
 - Vitamina B1 o tiamina.
 - Vitamina B2 o riboflavina.
 - Vitamina B6 o piridoxina.
 - Vitamina B12 o cianocobalamina.
 - Biotina.
 - Ácido fólico.
 - Niacina y Ácido pantoténico.
 - Vitamina C o ácido ascórbico.
 - Consejos para mantener al máximo las vitaminas en la alimentación diaria.
 - Pérdidas nutricionales (en porcentaje) de los diferentes alimentos según la forma de cocción.
- Los minerales, necesarios para las reacciones metabólicas que mantienen la vida.
 - Calcio, componente principal para la síntesis de tejidos óseos y dentales.
 - Hierro, componente esencial de la hemoglobina, que transporta el oxígeno de la sangre a todas las partes del cuerpo.
 - Consejos para que el hierro se absorba mejor.
 - Magnesio, importante por ayudar a la absorción del calcio y actuar como un potente relajante muscular.
 - Fósforo.

- Otros minerales presentes en los alimentos.
- Los electrolitos, responsables de mantener el equilibrio hídrico del organismo.
- Fitoquímicos.
- Carotenoides.
- Flavonoides.
- Resumen de las necesidades de nutrientes de los niños en función de la edad.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema XV. Entender la digestión, la absorción y el metabolismo de los nutrientes:

- Introducción.
- Resumen de las etapas de la digestión paso a paso.
 - Digestión en la boca.
 - Digestión en el estómago.
 - Digestión intestinal.
- La absorción de nutrientes.
- El metabolismo de los nutrientes.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema XVI. La importancia de la prevención de la obesidad infantil en el niño sano:

- Introducción.
- Escuela y familia como pilares fundamentales en la adquisición de hábitos saludables para la prevención de la obesidad en la infancia.
- Papel de los padres en la obesidad infantil.
- Enfermería y la obesidad infantil.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Anexo I. Ideas para cocinar diferentes alimentos:

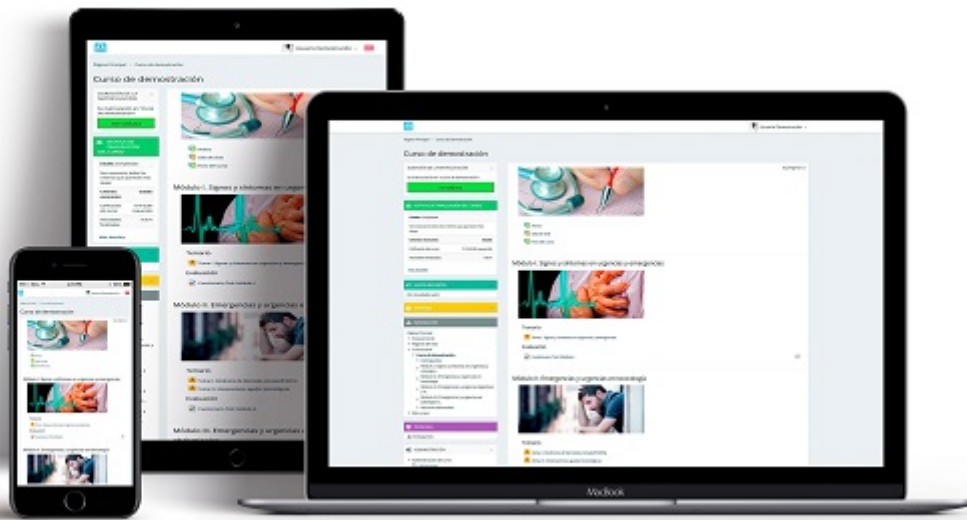
- Ideas para cocinar diferentes alimentos.

Anexo II. Pesos de medidas caseras:

- Pesos de medidas caseras.

Anexo III. Lista de los aditivos alimentarios permitidos actualmente en la unión europea y sus números:

- Lista de los aditivos alimentarios permitidos actualmente en la unión europea y sus números E.



El desarrollo del programa formativo se realiza a distancia, el alumno dispondrá de los contenidos en formato PDF y realizará la evaluación en la plataforma online, esta plataforma está operativa 24x7x365 y además está adaptada a cualquier dispositivo móvil. El alumno en todo momento contará con el apoyo del departamento tutorial. Las tutorías se realizan mediante email (atenciontutorial@eshe.es) o través del sistema de mensajería que incorpora la plataforma online. Dentro de la plataforma encontrarás:

- Guía de la plataforma.
- Foros y chats para contactar con los tutores.
- Temario.
- Resúmenes.
- Vídeos.
- Guías y protocolos adicionales.
- Evaluaciones.
- Seguimiento del proceso formativo.

Inscribirme

