



**Estudia
Online**.com

Especialista en Obesidad y Sobrepeso

GUÍA DIDÁCTICA

DESTINATARIOS: Este master está dirigido a empresarios, directivos, emprendedores, trabajadores y cualquier persona que pretenda adquirir los conocimientos para ser un experto en el comercio, un sector representativo de la economía Española.

MODALIDAD: On Line

DURACIÓN: 200 horas.

TUTORÍAS: On Line (individualizadas para cada alumn@)

IMPORTE: 70€ (incluye certificación remitida via email)

CERTIFICACIÓN OBTENIDA: Una vez finalizados los contenidos formativos y realizados los cuestionarios de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el “**Técnico profesional en COMERCIO ELECTRÓNICO, PUBLICIDAD Y MARKETING ONLINE**”, emitido por ESTUDIA-ONLINE BUSINESS SCHOOL, avalada por nuestra condición de proveedores de contenidos elearning a nivel nacional y también en países latinoamericanos. Nuestra escuela está asociada a la Asociación Española para la Calidad AEC.

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