



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO**

Guía del Curso

Especialista en Obesidad Infantil

Modalidad de realización del curso: [A distancia y Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

OBJETIVOS

Se entiende obesidad como una enfermedad caracterizada por un exceso de peso corporal para una edad, talla y sexo concreto. La infancia es la etapa de vida en la que se debe educar para llevar a cabo una buena alimentación, ya que somos y seremos lo que comemos. Es importante saber que la obesidad se puede prevenir principalmente con unos hábitos saludables que se transmiten a lo largo de la educación desde la infancia, de modo que, establecemos unas conductas sanas desde que son niños, es probable que en la edad adulta las mantengan y no padezcan obesidad, sobrepeso u otras enfermedades o trastornos de la alimentación.

CONTENIDOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

1. Conceptos: Salud, enfermedad, alimentación y nutrición
2. Conceptos asociados
3. Clasificación de los alimentos
4. Clasificación de los nutrientes
5. Necesidades de nutrientes: Pirámide nutricional
6. Suplementos alimenticios
7. - Complementos dietéticos

8. Vitaminas y minerales

UNIDAD DIDÁCTICA 2. COMPOSICIÓN Y VALOR NUTRITIVO DE LOS PRINCIPALES GRUPOS DE ALIMENTOS

1. Alimentos de origen animal
2. - Carne
3. - Huevos
4. - Pescado y mariscos
5. - Lácteos
6. Alimentos de origen vegetal
7. - Cereales y derivados
8. - Verduras y Hortalizas
9. - Legumbres
10. - Frutas
11. - Frutos secos y semillas
12. Otros alimentos
13. - Aceites y grasas
14. - Azúcares dulces
15. - Alimentos transgénicos
16. - Bebidas
17. Influencia del procesado de los alimentos en su composición y valor nutricional
18. - La subdivisión
19. - Procedimientos de combinación física
20. - Tratamientos por temperatura

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DIGESTIÓN

1. La digestión
2. Reguladores de la digestión
3. - Reguladores hormonales
4. - Reguladores nerviosos
5. - El resultado de la digestión
6. Hiperpermeabilidad

7. Calorías

UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES NUTRICIONALES

1. Transformaciones energéticas celulares
2. Unidades de medida de la energía
3. Necesidades energéticas del adulto sano
4. - Metabolismo basal
5. - Actividad física
6. - Acción dinámica específica (ADE)
7. Necesidades energéticas totales según la FAO
8. - Correcciones
9. Valor energético de los alimentos
10. Tablas de composición de los alimentos
11. Ley de isodinámica y ley de los mínimos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. NECESIDADES NUTRICIONALES DE LOS NIÑOS

1. La energía
2. Proteínas
3. Hidratos de carbono
4. - La fibra alimentaria
5. Las grasas
6. Vitaminas
7. Minerales

UNIDAD DIDÁCTICA 6. NUTRICIÓN A LO LARGO DE LA VIDA

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 una vida saludable

UNIDAD DIDÁCTICA 7. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

1. Definición y generalidades
2. Entrevista con el paciente
3. Evaluación dietética
4. - Pasos para realizar una evaluación dietética
5. - Técnicas para evaluar el consumo de alimentos
6. Evaluación clínica
7. - Historia clínica
8. - Indicadores clínicos
9. Evaluación antropométrica
10. - Indicadores antropométricos
11. - Instrumental utilizado para realizar las medidas antropométricas
12. Evaluación bioquímica
13. - Parámetros a valorar

UNIDAD DIDÁCTICA 8. 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
9. Obesidad infantil
10. - Factores que aumentan la probabilidad de padecer obesidad

UNIDAD DIDÁCTICA 9. RIESGOS Y PROBLEMAS ASOCIADOS A LA OBESIDAD INFANTIL

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 por grupos de edad
11. La enfermedad cardiovascular
12. Neoplasias
13. - Neoplasia de mama
14. - Neoplasia de endometrio
15. - Neoplasia de hígado

UNIDAD DIDÁCTICA 10. ASPECTOS PSICOLÓGICOS DE LA OBESIDAD

1. Psicología y obesidad

2. Problemas psicológicos en la obesidad
3. - Imágen 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 11. TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD INFANTIL

1. Intervención dietética
2. - Dietas hipocalóricas
3. - Planificación de la dieta
4. - Sustitutivos de comidas
5. Ejercicio físico en el tratamiento de la obesidad infantil
6. - Juegos en equipo que favorecen el ejercicio físico
7. Intervención quirúrgica
8. - Pautas alimentarias y dietéticas en la cirugía bariátrica
9. Tratamiento farmacológico en la obesidad infantil
10. Tratamiento de la diabetes mellitus tipo dos en la infancia
11. Actuaciones no farmacológicas para disminuir la tensión arterial
12. Educación alimentaria terapéutica
13. - Contenidos de programas de educación alimentaria terapéutica

UNIDAD DIDÁCTICA 12. 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. Mitos de la nutrición y las dietas
7. La dieta en el niño con obesidad. Pirámide nutricional infantil
8. - Ritmos alimentarios durante el día
9. - Plan semanal de comidas
10. - Ejemplo menú escolar

UNIDAD DIDÁCTICA 13. LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL. PREVENCIÓN DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

1. Prevención
2. - Niveles de prevención
3. Establecimiento adecuado de las ingestas recomendadas
4. Agentes educativos y sociales influyentes en los hábitos alimenticios
5. - La escuela
6. - La familia
7. - El entorno social
8. Los estilos de vida
9. Aspectos que pueden ayudar a reforzar hábitos adecuados o a eliminar los
10. Equilibrio alimentario
11. - Consecuencias de no mantener un equilibrio alimentario: obesidad infantil
12. Medidas para el fomento de la alimentación saludable

UNIDAD DIDÁCTICA 14. INTOLERANCIA Y ALERGIA A LOS ALIMENTOS

1. Definiciones
2. Intolerancia a los alimentos
3. - Tipos de intolerancia a los alimentos
4. - Intolerancia al gluten
5. - Condiciones clínicas relacionadas con la intolerancia alimentaria
6. Alergias alimentarias
7. - Datos generales
8. - Síntomas

9. - Diagnóstico de la alergia a los alimentos
10. - Situaciones de riesgo
11. - Tratamiento de alergia a los alimentos
12. - Alimentos alergénicos
13. Anafilaxia y shock anafiláctico
14. - Manejo de la anafilaxia



C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941



www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es