

**CURSO ONLINE: ABORDAJE DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD. ACTUALIZACIÓN Y TRATAMIENTOS ASOCIADOS**

Período en el que el curso permanece abierto: del 20/09/2022 al 19/09/2023

Director de la actividad: Marta Ros Baró

**Objetivos principales:**

Obtener conceptos generales en materia de nutrición y alimentación relacionados con la obesidad, así como también de herramientas y materiales que ayudan a transmitir de una manera veraz y sencilla los conceptos nutricionales establecidos por el equipo prescriptor.

**Objetivos secundarios:**

Actualizar los conocimientos en materia de alimentos y nutrientes en lo relacionado con la alimentación saludable.

Desarrollar aptitudes para poder transmitir de una manera veraz a población con riesgo/patología obesidad las bases de una dieta saludable, así como las recomendaciones en la post cirugía bariátrica.

Comprender la importancia del rol de la dieta en el manejo de la enfermedad de la obesidad.

Conocer distintas herramientas disponibles en la valoración el estado nutricional de las que hace uso el equipo médico y de enfermería, para ampliar sus conocimientos

## **CONTENIDOS DEL CURSO**

### **MÓDULO 1: Contextualización de la obesidad**

- 1.1. Definición de obesidad
- 1.2. Criterios de diagnóstico de obesidad
  - 1.2.1. Índice de masa corporal
  - 1.2.2. Perímetro de cintura e índices relacionados
  - 1.2.3. Análisis de la composición corporal
    - 1.2.3.1. Terminología de la composición corporal
    - 1.2.3.2. Métodos y técnicas de análisis de la composición corporal
- 1.3. Prevalencia de obesidad

### **Módulo 2: Factores etiopatogénicos, consecuencias y enfermedades asociadas a la obesidad**

- 2.1. Factores etiopatogénicos de la obesidad
  - 2.1.1. Factores genéticos
  - 2.1.2. Factores de estilo de vida
  - 2.1.3. Factores socioeconómicos
  - 2.1.4. Cronodisrupción
  - 2.1.5. Microbiota intestinal
  - 2.1.6. Embarazo y primera infancia
  - 2.1.7. Disruptores endocrinos
  - 2.1.8. Factores endocrinológicos
  - 2.1.9. Factores relacionados con enfermedades y fármacos
- 2.2. Consecuencias de la obesidad
- 2.3. Principales enfermedades asociadas a la obesidad
  - 2.3.1. Diabetes tipo 2
  - 2.3.2. Enfermedad cardiovascular
  - 2.3.3. Síndrome metabólico
  - 2.3.4. Enfermedad hepática grasa no alcohólica
  - 2.3.5. Cáncer

### **Módulo 3: Prevención de la obesidad**

#### 3.1. Población diana:

- 3.1.1. Gestación:
- 3.1.2. Lactancia materna:
- 3.1.3. Niños y adolescentes:
- 3.1.4. Población Adulta:
- 3.1.5. Geriatría

#### 3.2. Detección:

- 3.2.1. Medical Training:
- 3.2.2. Anamnesis
- 3.2.3. Cuestionarios

### **Módulo 4: Tratamiento dietético de la obesidad**

#### 4.1. Introducción

#### 4.2. Plan estructurado para establecer el tratamiento dietético

- Establecer y pactar los objetivos del tratamiento
- Cálculo de las necesidades energéticas estimadas utilizando el peso actual
- Cálculo de la dieta actual a partir de un registro de 3 días
- Determinación de la dieta hipocalórica
- Establecer la ingesta calórica del tipo de dieta escogida
- Cálculo de la ingesta proteica estimada a partir del peso ajustado
- Distribución de hidratos de carbono y lípidos
- Establecer necesidades de agua y fibra
- Establecer las necesidades de micronutrientes

#### 4.3. Planificación de la dieta

- Número de ingestas y horarios
- Grupos de alimentos
- Coccciones y otros
- Método del plato
- Ejemplo menú 1200 kcal
- Ejemplo menú 1500 kcal

## **Módulo 5: Soluciones quirúrgica**

- 5.1. Introducción a técnicas quirúrgicas para la obesidad
  - 5.1.1. Definición cirugía bariátrica
  - 5.1.2. Indicaciones para el tratamiento quirúrgico de la obesidad
  - 5.1.3. Técnicas más comunes de cirugía bariátrica
- 5.2. Técnicas restrictivas.
- 5.3. Técnicas malabsortivas
- 5.4. Técnicas mixtas
- 5.5. Situación postoperatoria
  - 5.5.1. Recomendaciones nutricionales post cirugía de la obesidad
  - 5.5.2. Posibles complicaciones postoperatorias

## **Módulo 6: Herramientas y recetas prácticas para los pacientes**

### **AUTORES DEL CURSO**

**Marta Ros Baro:** Dietista nutricionista y tecnóloga de los alimentos. Profesora colaboradora de la UOC máster de ciencias de la Salud

**Mariona Balfegó Díaz:** Dietista nutricionista y tecnóloga de los alimentos. Máster de Nutrición y Metabolismo, Doctora en Biomedicina.

**Noemí Cuenca Quesada:** Enfermera. Diplomada en nutrición y dietética. Máster en Nutrición y Calidad de los alimentos. Profesora del Grado en Nutrición Humana y Dietética en la *Facultat de Ciències de la Salut Blanquerna*. Profesora del Máster en Nutrición y Salud en la Universitat Oberta de Catalunya.

**Cristina Duch Canals:** Gastrónoma: especialista en cocina dietoterapéutica. Responsable creativa de recetas, menús y desarrollos culinarios. Responsable del área de gastronomía de GAN.

## **¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO?**

Este curso online va dirigido a:

- Enfermeros/as
- Dietistas-nutricionistas
- Técnicos/as de grado superior en dietética
- Técnicos/as de cuidados auxiliares de enfermería
- Médicos/as

## **LOGÍSTICA**

El curso permanece abierto desde el 20/09/2022 al 19/09/2023. Durante ese periodo puedes inscribirte. Una vez inscrita dispondrás de 3 semanas para la realización del examen final de contenidos. Pasado este tiempo, si necesitas una ampliación del plazo deberás ponerte en contacto con la secretaría técnica por mail o tf. Tendrás disponible el acceso a todos los contenidos del curso desde el momento de la inscripción. Para la obtención del diploma acreditativo es necesario aprobar el examen final con un 70% correspondiente a 23 preguntas. El examen es tipo test y dispone de 3 intentos para su finalización. Además, puedes ir guardando las preguntas contestadas para continuar en otro momento.

Atención: Aun disponiendo de 3 semanas para la realización del examen final, el último día accesible al mismo es el 19/09/2023, posteriormente a ese día el acceso al curso no estará disponible.