

Desarrollo  
profesional y personal

20 créditos

Curso académico 2020-2021

Obesidad: nutrición, ejercicio físico y salud

del 18 de enero al 18 de junio de 2021

DIPLOMA DE EXPERTO PROFESIONAL

Características: material impreso, material multimedia, actividades presenciales optativas, página web y guía didáctica.

Departamento

*Química Inorgánica y Química Técnica*

Facultad de Ciencias

## PROGRAMA DE DESARROLLO PROFESIONAL Y PERSONAL

### Curso 2020/2021

El Programa de Desarrollo Profesional y Personal acoge cursos que dan derecho a la obtención de un Título Propio por la UNED. Cada curso se impartirá en una de las siguientes categorías: Experto Profesional, Enseñanza Abierta, Actualización Profesional (\*) y atienden una demanda de formación en respuesta a las necesidades e intereses del mundo del trabajo. Sus cursos estarán promovidos por la UNED o entidades sociales y económicas que busquen el apoyo académico de la Universidad para la mejor calidad de sus acciones de formación y promoción de sus colectivos laborales y profesionales.

Requisitos de acceso: no hay requisitos mínimos de acceso, salvo los específicos de cada curso establecidos por su director.

(\*) En los cursos que se ofertan en Enseñanza Abierta que en su denominación contengan la especificación de (ACTUALIZACIÓN PROFESIONAL), la superación del curso se acreditará mediante un "Certificado de Actualización Profesional" (Reunión del Consejo de Gobierno de la UNED, celebrada el día dieciséis de diciembre de dos mil catorce, por la que se aprueba la implantación de cursos para cubrir la formación profesional y empresarial con la denominación de Certificado de Actualización Profesional).

## Destinatarios

No se requieren requisitos previos para seguimiento del curso. Se cumple con la Normativa de Formación Permanente de la UNED.

Está especialmente dirigido a la población en general y también a graduados, cuya actividad profesional esté relacionada con el campo de la alimentación y nutrición humanas, preferentemente dentro del ámbito socio-sanitario.

## 1. Presentación y objetivos

Actualizar contenidos a la población en general, relacionada, o no, con este grave problema de salud pública y sobre todo a personas vinculadas con este tema a nivel social y educativo.

Actualizar los conocimientos de los profesionales de atención primaria y especializada que estén relacionados con el cuidado y tratamiento de los pacientes obesos para contribuir a mejorar la identificación, el manejo y el tratamiento de estos pacientes.

Objetivos Específicos:

Dotar a la población como a los profesionales sociosanitarios de los conocimientos que les permitan un correcto abordaje del problema o que contemple:

-Una correcta identificación y evaluación de los factores de riesgo del paciente.

-Un enfoque terapéutico integral basado en una correcta aplicación de los principios nutricionales, la actividad física, el tratamiento farmacológico y las modificaciones del estilo de vida.

-Los beneficios de la pérdida de peso sobre los factores de riesgo asociados y la importancia del mantenimiento.

-Los factores psicosociales que contribuyen a la obesidad y la intervención terapéutica sobre los mismos.

-La educación sanitaria para promover la prevención de la obesidad.

-Otros trastornos de la conducta alimentaria.

## Otra Información

Será responsabilidad exclusiva del Equipo Docente la información facilitada en la siguiente relación de hipervínculos. En caso de detectarse alguna contradicción, prevalecerá la oferta formativa aprobada por el Consejo de Gobierno para cada convocatoria, así como del Reglamento de Formación Permanente y del resto de la legislación Universitaria vigente.

[Página web](#)

## 2. Contenidos

1. Principios de la nutrición: alimentos, nutrientes y agua.
2. Alimentación, nutrición y salud
3. Una visión global de la Nutrición y alimentación en el mundo. Dieta mediterránea.

4. Hábitos alimentarios saludables en los distintos ciclos vitales Comportamiento alimentario.
5. La importancia de la actividad física en una vida sana y en la prevención de enfermedades.
6. Una visión actual de la obesidad. Concepto y causas.
7. Composición corporal y Balance energético.
8. La obesidad en la infancia y en la adolescencia.
9. Consecuencias globales de la obesidad.
10. Diferentes modalidades de tratamiento.
11. Trastornos de la conducta alimentaria.
12. Síndrome metabólico y Diabetes.
13. Dislipidemias e HTA.
14. Consumo de alcohol.
15. Cáncer y obesidad
16. Diseño y planificación de dietas.
17. Dietoterapia adaptada para el paciente con sobrepeso.
18. Educación nutricional.
19. Otros patrones de alimentación. Dietas milagro.
20. El coaching como herramienta esencial y otras estrategias.
21. La actividad física en los programas de pérdida de peso.
22. Prevención de la obesidad y ciclo vital.
23. Programas de prevención en salud pública.
24. Gastronomía y control de peso.
25. Abordaje integral de la obesidad.

### 3. Metodología y actividades

Se trata de un curso a distancia con apoyo-online. La metodología a distancia implica que el alumno disponga de un material didáctico específico para el desarrollo de los temas indicados en el programa.

Parte del material didáctico estará colgado en la plataforma Alf.

- Plataforma de Formación por Internet:

La metodología docente a distancia se reforzará mediante el uso de una plataforma de formación por Internet, que facilitará al alumno el acceso a documentos, tutorías, **pruebas de evaluación** y presentaciones.

- Seminario Presencial

Se programa un seminario presencial, de asistencia voluntaria. Este seminario será grabado y colgado en la plataforma de Internet del curso, para que puedan ser visionadas por los alumnos que, por cualquier razón, no puedan asistir al seminario.

Al mismo tiempo será retransmitido en directo por Internet.

El seminario se realizará en Madrid, en sábado mañana y tarde,previsiblemente el mes de abril.

- Videoclases:

Se presentaran dos videoclases en la red y sobre ellas y, en fechas concretas, se establecerá un chat con el equipo docente.

- Tutorías:

Las tutorías podrán realizarse por teléfono o por correo electrónico, aunque preferentemente a través de la plataforma de Internet.

## 4. Material didáctico para el seguimiento del curso

### 4.1 Material obligatorio

#### 4.1.1 Material en Plataforma Virtual

- Dispondrá de materiales multimedia de diferentes temas del programa y presentados por los profesores.
- Guía Didáctica del Curso: estará disponible para los alumnos en la plataforma virtual (además será enviada por e-mail al inicio del mismo), con instrucciones detalladas sobre las normas y metodología del curso, así como datos de contacto de la UNED.
- Pruebas de Evaluación.
- Documentación complementaria tanto en formato visual como en PDF
- Publicaciones relevantes sobre Obesidad aparecidas en el año en curso.
- Direcciones Web de interés en Obesidad.
- En la plataforma de Internet del curso se proporcionará un listado de enlaces a páginas web de interés en Obesidad, así como el de algunas Sociedades Científicas.
- Como material de apoyo se recogerán en la plataforma distintos documentos actualizados que complementan algunos de los temas del programa.

A lo largo del curso se colgaran en Alf diferentes documentos actualizados sobre el tema y que consideramos de interés para los estudiantes.

#### 4.1.2 Material enviado por el equipo docente (apuntes, pruebas de evaluación, memorias externas, DVDs, .... )

El equipo docente remitirá la Guía Didáctica y las Pruebas de Evaluación (que también localizará el alumno en la Plataforma Virtual del Curso).

## 4.2 Material optativo, de consulta y bibliografía

### 4.2.1 Otros Materiales

OBSERVACIONES SOBRE EL MATERIAL DIDÁCTICO A UTILIZAR EN EL CURSO:

El estudiante no debe adquirir ningún texto antes de que comience el curso, ya que será el equipo docente quien indique el texto, o textos definitivos que se emplearán, aunque se prevé como material básico recomendado el siguiente:

- "Obesidad: manual teórico-práctico" (ISBN: 9788499690223- Editorial Díaz de Santos -año de edición 2011; autoras: Vázquez Martínez, Clotilde; De Cos Blanco, Ana Isabel; Calvo Bruzos, Coral; López-Nomdedeu, Consuelo. Precio aproximado 51.30€
- "Manual de alimentación. Planificación alimentaria" (ISBN: 978-84-362-6975-8- Editorial UNED- año de edición 2015. Autoras : Autoras: Calvo Bruzos, Socorro Coral; Gómez Candela, Carmen; López Nomdedeu, Consuelo; López Plaza, Bricia. Precio aproximado 28,50 €.
- "Guía Visual de Raciones de Alimentos" (ISBN: 978-84-362-5708-3 ¿ Editorial UNED- año de edición 2016. Autoras: Gómez Candela, Carmen; Santurino Fontecha, Cristina; Morato Martínez, Marina. Precio aproximado 30€.

No obstante, existe la posibilidad de utilizar un nuevo manual de Obesidad, específico para este curso, que el equipo docente está preparando y que previsiblemente estará disponible para su adquisición antes del comienzo de la actividad.

## 5. Atención al estudiante

A través de la plataforma virtual mantendremos una comunicación directa y personalizada con cada alumno en todo momento.

El estudiante dispondrá del material didáctico y de la Guía, donde se recogen las instrucciones para el estudio y desarrollo del curso.

El alumno podrá contactar con los profesores por teléfono a la UNED, los martes en horario de 16 a 19 horas (91 3987342) , o preferentemente por E-mail:

[jcasquero@ccia.uned.es](mailto:jcasquero@ccia.uned.es)

[scalvo@ccia.uned.es](mailto:scalvo@ccia.uned.es)

## 6. Criterios de evaluación y calificación

La evaluación se realizará mediante la presentación y superación de las siguientes pruebas:

- . Un test de 150 preguntas.
- . Tres casos prácticos de obesidad en formato test.
- . Cinco preguntas cortas de desarrollo.

Todas las explicaciones detalladas están recogidas en la Guía Didáctica.

Los alumnos recibirán a través de la Web sus pruebas corregidas junto con los contenidos correctos.

De conformidad con el artículo 26 del Reglamento de Estudios de Formación Permanente, la calificación será de Apto, No Apto o No Presentado.

## 7. Duración y dedicación

Desde 18 de enero a 18 de junio de 2021.

Se estima que la dedicación del alumno serán aproximadamente 500 horas de estudio.

## 8. Equipo docente

### Director/a

Director - UNED

*CASQUERO RUIZ, JUAN DE DIOS*

### Colaboradores UNED

Colaborador - UNED

*CALVO BRUZOS, SOCORRO CORAL*

Colaborador - UNED

*ORTEGA CANTERO, ELOISA*

### Colaboradores externos

Colaborador - Externo

*CASTRO ALIJA, MARIA JOSE*

Colaborador - Externo

*DEL PALACIO LÓPEZ, OLIVIA*

Colaborador - Externo

*GÓMEZ CANDELA, CARMEN*

Colaborador - Externo

*MARTÍN FERNÁNDEZ, FERNANDO*

## 9. Precio del curso

Precio de matrícula: 560,00 €.

## 10. Descuentos

### 10.1 Ayudas al estudio y descuentos

Se puede encontrar información general sobre ayudas al estudio y descuentos en [este enlace](#).

Debe hacer la solicitud de matrícula marcando la opción correspondiente, y posteriormente enviar la documentación al correo: [descuentos@fundacion.uned.es](mailto:descuentos@fundacion.uned.es).

## 11. Matriculación

Del 7 de septiembre al 15 de diciembre de 2020.

Información de matrícula:

Teléfonos: +34913867275 / 1592

Correo electrónico: [mbermejo@fundacion.uned.es](mailto:mbermejo@fundacion.uned.es)

<http://www.fundacion.uned.es>

. Información de las ayudas y descuentos [pinche aquí](#)

Dirección de correo para el envío de documentación: [descuentos@fundacion.uned.es](mailto:descuentos@fundacion.uned.es)

## 12. Responsable administrativo

Negociado de Área de la Salud.