



**Programas de Formación  
y Especialización**  
**MEDICINA Y SALUD**

**Obesidad infantil**



MODALIDAD  
**100%**  
**ONLINE**

ÁREA  
**MEDICINA**

DURACIÓN  
**225**  
**HORAS**

TUTORÍA  
**TUTOR**  
**PERSONAL**

**OCEANO**  
medicina

[www.oceanomedicina.com](http://www.oceanomedicina.com)

## DESCRIPCIÓN

El programa de formación médica online **«Obesidad infantil»** de **Océano Medicina** está dirigido a los profesionales de la salud que deseen ampliar y mejorar sus conocimientos sobre la obesidad en la infancia, la importancia de la alimentación, tratamiento, complicaciones, etc. mejorando

así los conocimientos teórico-prácticos sobre la materia estudiada.

En pocos años se ha incrementado de forma alarmante la obesidad. El mayor problema radica en que los problemas de peso se inician cada vez más en edades tempranas, por lo que las complicaciones de salud también lo hacen antes de tiempo. Diabetes tipo 2, hipercolesterolemia, hipertensión arterial, etc.

## OBJETIVOS

- Ofrecer la formación necesaria para intervenir con eficacia ante los trastornos de la conducta alimentaria, tanto en su fase preventiva como en la paliativa.
- Conseguir que el alumno tenga una visión amplia y global del hecho nutricional a través de un estudio profundo del hecho alimentario y del contexto social en el que se desarrolla y las posibles estrategias a usar.
- Capacitar para que sea capaz de canalizar toda la información y detectar precozmente las alteraciones en el comportamiento alimentario.
- Aprender a desarrollar un sentido crítico hacia los mensajes que constantemente lanzan los medios de comunicación rechazando el canon de esbeltez propuesto por la moda.
- Formar profesionales sanitarios capaces de actuar en el campo de los trastornos del comportamiento alimentario con conocimientos, habilidades y actitudes que les permitan manejar de manera adecuada cualquier problema que se pueda producir y la prevención de los mismos.

## AUTORA

**Marta González Caballero**

*Diplomada en Dietética y*

*Nutrición Humana. Formadora*

*ocupacional. Barcelona.*

## AVALES Y CERTIFICACIONES

Los programas formativos de **Océano Medicina** están avalados y recomendados por importantes instituciones y asociaciones médicas. Asimismo, están certificados por diversas universidades y entidades certificadoras (consultar en [www.oceanomedicina.com](http://www.oceanomedicina.com)). El programa formativo **«Obesidad infantil»** está acreditado por la Universidad San Jorge. Al finalizar el programa con calificación adecuada el profesional de la salud puede solicitar el diploma que certifica su capacitación.

# CONTENIDOS

## **Módulo I: La obesidad, una epidemia que ya afecta a los más pequeños**

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

## **Módulo 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
  - Consejo para la introducción de nuevos alimentos
- Alimentos de niños de los 4 a los 5 meses
- Alimentación de niños desde los 6 a los 9 meses
- Alimentación de niños desde los 10 a los 12 meses
- Alimentación del niño de los 12 a los 16 meses
- Alimentación de los niños de los 18 a los 24 meses
- Alimentación de los niños 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?

## **Módulo III: Los Alimentos que deben formar parte de la dieta de cualquier niño**

- Introducción
- Grupos de los farináceos
- Grupo de las verduras y las hortalizas
  - Las verduras más nutritivas son las de temporada
  - Que hacer para que los niños consuman las verduras
- Grupos de las frutas
  - Comer frutas de temporada es la opción más saludable en la edad de crecimiento
  - Que hacer para que los niños consuman frutas
- Grupo de los lácteos
- Grupo de los proteicos
- Grupo de las grasas
- Grupo misceláneo
- Otros alimentos
- Tablas de alimentación nutricional de los diferentes grupos de alimentos
- Los Alimentos funcionales ¿deben formar parte de los alimentos de los niños?

## **Módulo IV: Talla y peso adecuados a diferentes edades**

- Introducción
- Datos antropométricos de niños y adolescentes

## **Módulo 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 aconsejable 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 comidas 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 supermercado libre?
- La preparación de las fiambreras y los bocadillos caseros
  - Fiambarrera
  - Bocadillos
- Alimentación light, ¿su consumo es aconsejable para los niños?
- Están totalmente prohibidas las gominolas y otras chucherías
- La despensa más saludable
  - Consejos para realizar una compra adecuada
  - Información que debe aparecer en la etiqueta del alimento

## **Módulo VI: El ejercicio físico como tratamiento en la obesidad infantil**

- Introducción
- Algunos juegos en equipo que favorecen el ejercicio físico

## **Módulo VII: El tratamiento farmacológico en la obesidad infantil**

- El tratamiento farmacológico en la obesidad infantil

## **Módulo VIII: Tratado quirúrgico en la obesidad infantil**

- Tratamiento quirúrgico en la obesidad infantil

## **Módulo IX: Obesidad infantil y síndrome metabólico**

- Obesidad infantil y síndrome metabólico

## **Módulo 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

## **Módulo XI: Obesidad y diabetes mellitus 2 en la infancia**

- Introducción
- ¿Cómo se diagnostica diabetes tipo 2?
- ¿Qué complicaciones puede tener la diabetes?
- Actuaciones para mejorar el nivel de azúcar en la sangre
- ¿Dónde se puede inyectar la insulina?
- Objetivos del tratamiento
  - Planificación de la dieta del diabético
    - Ejemplo dietas

## **Módulo XII: Obesidad y dislipemias en la infancia**

- Introducción
- ¿Que factores son responsables del aumento de colesterol en la sangre?
- Resumen de las recomendaciones diabéticas
- Cantidad de colesterol presente en diferentes alimentos
- Ejemplos de menús cardiosaludables
- Tabla resumen de alimentos permitidos y desaconsejados

## **Módulo XIII: La importancia de un aporte adecuado de energía en la infancia**

- Introducción
- ¿Cómo lo podemos medir?
- Necesidades energéticas

## **Módulo XIV: ¿Que nutrientes aportan los alimentos?**

- Introducción
- Proteínas necesarias para un buen crecimiento
  - ¿Cuáles son las necesidad diarias de proteínas?
- Los hidratos de carbono. el mejor combustible para la obtención de energía
  - ¿Cuáles son las necesidades diarias de glúcidos?
  - ¿ Que es el índice glucémico de los alimentos?
- La fibra dietética, el regulador intestinal más saludable
  - Contenido en diferentes tipos de fibras 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 pequeña cantidad
  - 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
  - Consejo 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 trasporta el oxígeno de la sangre a todas las partes del cuerpo
  - Consejos para que el hierro absorba mejor
- Magnesio, Importante por ayudar a la absorción del calcio y actuar como un potente relajante muscular
- Fosforo
- 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

## **Módulo XV: Entender la digestión, la absorción y el metabolismo de los nutrientes**

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

### **Anexos**

- ideas para cocinar diferentes alimentos
- Pasos de medidas caseras
- Lista de los aditivos alimentarios permitidos actualmente en la unión europea y sus números E

## **METODOLOGIA**

Los alumnos podrán acceder a los contenidos del Programa a través de la plataforma de Océano Medicina en [www.oceanomedicina.com](http://www.oceanomedicina.com), programa online **«Obesidad infantil»** En ella tendrán acceso a los contenidos y temas del programa, recursos adicionales, bibliografía y mensajería a los tutores. Podrán en cualquier momento consultar su plan de estudio, controlar su progreso y determinar la planificación de avance en el desarrollo de su programa. Además dispone de funciones de consulta y soporte a través de las cuales podrá canalizar cualquier observación general o duda técnica acerca del funcionamiento de la plataforma o del contenido.

## **EVALUACION**

La evaluación consta de una serie de cuestionarios tipo test que serán corregidos automáticamente una vez realizados. El alumno tendrá que desarrollar también un conjunto de casos clínicos, y entregarlos mediante el envío de un documento Word u Open Office.

Puede realizar los cuestionarios tantas veces como le indique la aplicación.

## **REQUISITOS DE APROBACION**

La nota mínima de aprobación final es de un 5. Esta se obtiene de la media entre las notas de los cuestionarios y de los casos prácticos. Los alumnos que aprueben las exigencias del programa recibirán un certificado de aprobación otorgado por la Universidad española San Jorge y de Océano Medicina.