INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN MÉDICA CONTINUA, A.C.

Diplomado en **Metabolismo, Nutrición y Obesidad**

CONAMEGE

WWW.INEMEC.EDU.MX

ÍNDICE TEMÁTICO PRELIMINAR

MÓDULO 1: FUNDAMENTOS DE LA NUTRICIÓN

Sesión 01 Energía y nutrientes I

- Bienvenida y presentación del diplomado
- La nutrición desde el punto de vista energético:los alimentos como combustible
- Hidratos de carbono: clasificación, funciones, fuentes alimentarias y problemas relacionados con su consumo

Sesión 02 Energía y nutrientes II

- Lípidos: clasificación, funciones, ingesta recomendada, fuentes alimentarias y problemas relacionados con su consumo
- Proteínas y aminoácidos: clasificación, funciones, fuentes alimentarias y problemas relacionados con su consumo
- Minerales y oligoelementos: clasificación, funciones, fuentes alimentarias y problemas relacionados con su consumo

Sesión 03 Energía y nutrientes III

- Vitaminas: clasificación, funciones, fuentes alimentarias y problemas relacionados con su consumo
- Agua y electrolitos: funciones, ingesta recomendada, fuentes alimentarias y problemas relacionados con su consumo
- Fibra vegetal: clasificación, funciones, fuentes alimentarias y problemas relacionados con su consumo

Sesión 04 Gasto energético total

- Principales vías del metabolismo energético y las interrelaciones metabólicas entre tejidos especializados
- Métodos de medición y estimación de los componentes del gasto energético total
- Casos clínicos para estimar el gasto energético total

MÓDULO 2: VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

Sesión 05 Indicadores antropométricos y bioquímicos

- El ABCDE de la evaluación del estado nutricional.
- A. Indicadores antropométricos: métodos de medición de la composición corporal
- A. Mediciones, índices e indicadores antropométricos
- B. Indicadores bioquímicos del estado nutricional

Sesión 06 Indicadores clínicos, dietéticos y económicos

- C. Indicadores clínicos: evaluación de las condiciones clínicas relacionadas con el estado de nutrición
- D. Indicadores dietéticos: valoración de la ingesta y encuestas nutricionales
- E. Indicadores económicos: evaluación del nivel socioeconómico y su relación con el estado nutricional individual

Sesión 07 Valoración del estado nutricional

- Casos clínicos para integrar el diagnóstico del estado de nutrición usando el método ABCDE
- Software y aplicaciones móviles de nutrición
- La salud bucodental y su relación con el estado de nutrición

Sesión 08 La nutrición y el proceso salud-enfermedad

- Características de la dieta en México y cambios en los patrones de alimentación
- Enfermedades asociadas con el consumo de alimentos y los hábitos de alimentación
- Alimentos ultraprocesados y mayor consumo energético

MÓDULO 3: LA ALIMENTACIÓN EN DIFERENTES ETAPAS Y SITUACIONES DE LA VIDA

Sesión 09 Alimentación saludable

- Fisiología de la nutrición
- La dieta mediterránea como modelo de alimentación saludable y sostenible. Regionalización de los patrones de alimentación
- Sistema mexicano de alimentos equivalentes

Sesión 10 Planes de alimentación y tratamiento nutricional de la obesidad

- Generalidades de la dietoterapia y elaboración de un plan de alimentación saludable
- Recomendaciones para el tratamiento nutricional de la obesidad
- Elaboración de un plan de alimentación en pacientes con obesidad

Sesión 11 Alimentación en la tercera edad y en patología cardiometabólica
- Recomendaciones para la nutrición y alimentación del adulto mayor
- Recomendaciones dietéticas en pacientes con hipertensión arterial e hiperlipemias
- Recomendaciones dietéticas en pacientes con diabetes mellitus

Sesión 12 Alimentación en la mujer y en trastornos del comportamiento alimentario
- Recomendaciones para la nutrición y alimentación de la mujer durante el embarazo y la lactancia
- Recomendaciones para la nutrición y alimentación de la mujer en el climaterio y la menopausia
- Recomendaciones para la nutrición y alimentación en pacientes con trastornos del comportamiento alimentario

MÓDULO 4: TENDENCIAS EN NUTRICIÓN Y ESCENARIO EPIDEMIOLÓGICO DE LA OBESIDAD

Sesión 13 Alternativas de nutrición
- Evidencias científicas del uso de la dieta cetogénica y el ayuno intermitente para la pérdida de peso
- Beneficios y riesgos de la dieta vegetariana y sus variantes
- Dietas para bajar de peso saludablemente

Sesión 14 Alimentación actual
- Nutrigenómica y nutrigenética
- Alimentos funcionales, nutracéuticos, alimentos light y edulcorantes
- Nuevos alimentos y la alimentación del futuro

Sesión 15 Escenario epidemiológico de la obesidad
- La sindemia global y el futuro de la obesidad
- Morbilidad, mortalidad y costos de la obesidad en México
- Políticas públicas y acciones nacionales ante el sobrepeso y la obesidad

Sesión 16 Seguridad alimentaria y normatividad
- Seguridad alimentaria y nutricional en México
- La triple carga de la malnutrición
- Marco normativo mexicano en materia de alimentación

MÓDULO 5: ETIOPATOGENIA DE LA OBESIDAD Y PATOLOGÍAS ASOCIADAS

Sesión 17 Diagnóstico y etiopatogenia de la obesidad
- El origen multifactorial y el manejo transdisciplinario de la obesidad
- La obesidad como enfermedad crónica, recurrente y progresiva. El estigma de la obesidad
- Concepto, diagnóstico y clasificación de la obesidad

Sesión 18 Fisiopatología de la obesidad
- Obesidad y disfunción del tejido adiposo
- Obesidad y microbiota intestinal
- Ambiente obesogénico, cronodisrupción y disruptores endocrinos asociados a la obesidad

Sesión 19 Patologías asociadas a la obesidad I
- Papel de la obesidad en el desarrollo de cáncer
- Hipertensión arterial en el paciente con obesidad
- Obesidad, aterosclerosis y riesgo cardiovascular

Sesión 20 Patologías asociadas a la obesidad II
- Obesidad, resistencia a la insulina y diabetes
- Alteraciones hepatobiliares relacionadas con la obesidad
- Síndrome de apnea-hipopnea obstructiva del sueño en pacientes con obesidad

MÓDULO 6: PATOLOGÍAS ASOCIADAS A LA OBESIDAD Y EN DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA

Sesión 21 Patologías asociadas a la obesidad III

- Artropatía degenerativa y trastornos biomecánicos asociados a la obesidad
- Alteraciones dermatológicas en el paciente con obesidad
- Obesidad y enfermedad renal

Sesión 22 Patologías asociadas a la obesidad IV

- Trastornos psicosociales en el paciente obeso
- Trastornos de la conducta alimentaria en el obeso: trastorno por atracón y comedor nocturno
- Obesidad y sexualidad

Sesión 23 Obesidad en el hombre y en la tercera edad

- Obesidad y salud sexual en el hombre
- Envejecimiento, cambios en la composición corporal y obesidad
- Riesgos laborales asociados con la obesidad

Sesión 24 Obesidad en la mujer

- Obesidad y sus consecuencias en la fertilidad y la reproducción femenina
- Obesidad en el embarazo
- Obesidad en el climaterio y la menopausia

MÓDULO 7: TRATAMIENTO INTEGRAL DE LA OBESIDAD

Sesión 25 Regulación de la ingesta alimentaria y del balance energético

- Balance energético y composición corporal
- Regulación neuroendocrina y gastrointestinal del hambre y la saciedad: homeostasis energética a corto y a largo plazo
- Fármacos antiobesidad: características generales, clasificación, indicaciones y contraindicaciones

Sesión 26 Tratamiento farmacológico de la obesidad I

- Amfepramona y fentermina
- Clobenzorex y mazindol
- Fenproporex

Sesión 27 Tratamiento farmacológico de la obesidad II

- Orlistat y ánalogos de GLP-1
- Tratamiento secuencial y metas de utilización del tratamiento farmacológico antiobesidad
- Suplementos y adyuvantes en el manejo de la obesidad

Sesión 28 Abordaje individualizado

- Estrategias de adherencia al tratamiento para la obesidad
- Casos clínicos: tratamiento farmacológico del paciente obeso sin comorbilidad
- Casos clínicos: tratamiento farmacológico del paciente obeso con comorbilidad

Sesión 29 Tratamiento quirúrgico y psicoeducación en obesidad

- Intervención psicoeducativa en el tratamiento de la obesidad
- Indicaciones, beneficios y riesgos asociados a la cirugía para la obesidad
- Manejo nutricional postquirúrgico del paciente sometido a cirugía para la obesidad

MÓDULO 8: OBESIDAD INFANTIL

Sesión 30 Evaluación del crecimiento en el niño

- Evaluación del crecimiento y desarrollo normal en niños y adolescentes
- Programación metabólica fetal y posnatal y su relación con enfermedades cardiometabólicas
- Detección de trastornos hormonales, monogénicos y sindrómicos en niños con obesidad

Sesión 31 Obesidad y síndrome metabólico en pediatría

- Factores de riesgo, diagnóstico y evaluación integral de la obesidad en edad pediátrica
- Criterios diagnósticos y manejo del síndrome metabólico en edad pediátrica

Sesión 32 Recomendaciones nutricionales en la edad pediátrica

- Recomendaciones para la nutrición y alimentación durante el primer año de vida
- Recomendaciones para la nutrición y alimentación del preescolar y el escolar
- Recomendaciones para la nutrición y alimentación en la pubertad y adolescencia

MÓDULO 9: EJERCICIO EN EL PACIENTE CON OBESIDAD

Sesión 33 Fisiología del ejercicio

- Riesgos asociados con el sedentarismo y beneficios del ejercicio en la salud
- Respuestas y adaptaciones fisiológicas al ejercicio
- Aspectos fisiológicos del ejercicio físico en la edad infantil, el envejecimiento y en la mujer

Sesión 34 Metabolismo y ejercicio

- El músculo esquelético como órgano endocrino
- Componentes en la prescripción del ejercicio: frecuencia, intensidad, tipo, duración, volumen y progresión
- Prescripción del ejercicio en el adulto con obesidad

Sesión 35 Tipos de ejercicio

- Ejercicio físico para la mejora de la fuerza muscular
- Ejercicio físico para la mejora de la resistencia cardiorrespiratoria
- Ejercicio físico orientado hacia el entrenamiento de la flexibilidad

Sesión 36 Ejercicio en poblaciones especiales

- Prescripción del ejercicio en el niño con obesidad
- Prescripción del ejercicio en la mujer embarazada con obesidad
- Prescripción del ejercicio en el adulto mayor con obesidad

MÓDULO 10: PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD

Sesión 37 Prevención en la infancia

- Influencia familiar y sociocultural en el desarrollo de obesidad durante la infancia
- La familia como agente promotor de estilos de vida saludables
- Educación física para un estilo de vida activo y saludable

Sesión 38 Publicidad y etiquetado nutrimental

- Influencia de la publicidad alimentaria y regulación actual en México
- Etiquetado nutrimental en México
- Taller: Lectura de etiquetas de información nutricional de alimentos y bebidas

Sesión 39 Entornos saludables

- Impuestos saludables en México
- Entornos alimentarios y alimentación escolar-laboral saludable
- Pausas para la salud en el lugar de trabajo

Sesión 40 Promoción de la salud

- Influencia del estrés psicológico y el sueño en la conducta alimentaria
- Estrategias en educación alimentaria y nutricional
- Evaluación general del diplomado y clausura

Características:
El *Diplomado en Metabolismo, Nutrición y Obesidad*, es una actividad educativa de actualización profesional en línea (transmisión simultánea y diferida), la cual pretende favorecer el desarrollo continuo del profesional de la salud a través de la revisión teórica y, en ciertos temas, también práctica de las implicaciones de la obesidad, considerada hoy en día un grave problema de salud en la población mexicana, que impacta no solo en la salud individual, sino en el entorno familiar, laboral, social y económico.

Duración:
40 sesiones a lo largo de 12 meses.

Aval académico:
Diploma expedido por el INEMEC con 160 puntos curriculares válidos para renovar la Certificación en Medicina General ante el Comité Normativo Nacional de Medicina General (CONAMEGE).

Requisitos:
- Dirigido a profesionales de la salud.
- Copia de título a nivel licenciatura.
- Copia de cédula profesional expedida por la Dirección General de Profesiones de la S.E.P.

Profesor titular:
Dra. Rossana Alcaráz Ortíz, es médico egresada de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México en donde realizó la Maestría en Ciencias de la Salud. Fue presidenta de la Federación Centroamericana y del Caribe de Obesidad y Metabolismo y de la Academia Mexicana para el Estudio de la Obesidad. Es profesora de tiempo completo de la carrera de Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza de la Universidad Nacional Autónoma de México.

Objetivo general:
Identificar los factores determinantes de la obesidad y analizar los aspectos fundamentales para el manejo de esta, como son la nutrición y dietética, la prescripción del ejercicio físico, el tratamiento farmacológico, psicológico y, en ciertos casos, el quirúrgico; integrando así un tratamiento transdisciplinario de la obesidad y de las enfermedades que la acompañan, el cual pueda implementarse en la práctica diaria del médico de primer contacto.

Objetivos específicos:
- Destacar el impacto negativo en la salud de los individuos con obesidad, en las diferentes edades y etapas de la vida.
- Describir el panorama epidemiológico de la obesidad en México y el mundo.
- Definir y clasificar la obesidad en el niño y en el adulto y establecer las pautas para la evaluación e intervención temprana.
- Analizar los aspectos sociales, familiares, así como individuales, que inciden en la generación, evolución y respuesta al tratamiento de la obesidad.
- Identificar las estrategias y líneas de acción para la prevención de la obesidad y las enfermedades concomitantes.
- Establecer los objetivos terapéuticos y las intervenciones necesarias para el tratamiento médico del individuo con obesidad y patologías asociadas.
- Reconocer los fundamentos para la evaluación nutricional en el paciente obeso.
- Desarrollar planes alimentarios de acuerdo con las condiciones fisiológicas del paciente y de las patologías acompañantes.
- Aplicar los principios de la prescripción del ejercicio físico, de acuerdo con el estado de salud, edad o etapa de la vida.
- Examinar los criterios necesarios para utilizar un tratamiento farmacológico o quirúrgico en el paciente obeso.
- Revisar las intervenciones psicoeducativas que permitan identificar y controlar la conducta alimentaria.
- Orientar a la población sobre los cambios en el estilo de vida necesarios para la prevención y el control del exceso de peso corporal.

Más información:
Av. Río Churubusco, No. 168, Col. El Prado, C.P. 09480, Alcaldía Iztapalapa, Ciudad de México.
Tels.: **(55) 5243 7538 al 40 y 5243 7612**

WhatsApp: (55) 6802 3884