

## Curso de Educadores en Obesidad

### **Módulo 1: Introducción a la obesidad**

Definiciones, causas y consecuencias de la obesidad. Fisiopatología. Diagnóstico. Importancia de la prevención desde una perspectiva de salud pública.

### **Módulo 2: Comportamiento alimentario**

Fenotipos de comportamiento asociados al sobrepeso y la obesidad: desorganizado, emocional /picoteador, hedónico, hiperfágico. Trastornos de la conducta alimentaria: cómo detectarlos.

### **Módulo 3: Sedentarismo y actividad física**

Sedentarismo: consecuencias para la salud. Importancia de la actividad física: de lo ideal a lo posible. Estrategias para fomentar la actividad física adaptada, accesible y sostenible, promoviendo la motivación y el disfrute por el movimiento.

### **Módulo 4: Salud mental y obesidad**

Aspectos psicológicos. Imagen corporal y autoestima. Rol de las personas educadoras en la promoción de la equidad y el respeto. Herramientas para el acompañamiento emocional y la intervención educativa.

### **Módulo 5: Acompañamiento terapéutico**

Bases de educación terapéutica y modificación del comportamiento. Hacia un estilo de vida y envejecimiento saludable.

### **Módulo 6: Alimentación**

Patrones de alimentación saludables y sostenibles. Mirada crítica a las dietas de moda

### **Módulo 7: Técnicas complementarias**

Técnicas de relajación y meditación. Yoga, mindfulness.

### **Módulo 8: Abordaje interdisciplinario y trabajo en equipo**

Importancia del trabajo conjunto entre nutricionistas, psicólogos, personal médico, personas educadoras y familias. Diseño de intervenciones integrales, coordinación de redes de apoyo. Uso de la tecnología.

### **Módulo 9: Prevención y promoción de la salud**

Estrategias pedagógicas para la prevención de la obesidad en distintos contextos (escuelas, centros comunitarios, hogares). Herramientas de comunicación.

### **Módulo 10: Práctica profesional supervisada**

Aplicación de los conocimientos adquiridos y desarrollo de competencias de intervención directa.