

A smiling woman with long, wavy brown hair, wearing a white lab coat over a light blue button-down shirt. She is holding a green apple in her left hand and a yellow measuring tape around her neck. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

DIPLOMADO EN
ENTRENAMIENTO INTEGRAL
PARA PERSONAS CON SOBREPESO
U OBESIDAD
AULA VIRTUAL
(96 horas)

Objetivo:

- Brindar los conocimientos y herramientas necesarias para abordar de manera integral el tratamiento de la obesidad, mediante el uso adecuado de estrategias nutricionales, actividad física y farmacoterapia.

Dirigido a:

- Profesionales de la salud que deseen especializarse o profundizar en el tratamiento de la obesidad, generando resultados tangibles como la mejora del bienestar general y la reducción del ausentismo laboral.

Reconocimiento:

- Al finalizar tu programa recibirás:
 - **Diploma Digital UVM con validez curricular y tecnología Blockchain** con código QR y de verificación.

¿Por qué UVM?

60 años de **experiencia académica**,
más de **150 programas educativos** y más de **180 programas**
de excelencia a nivel nacional.

Adquieres **conocimientos** y **habilidades esenciales**
aplicables de manera inmediata a tu **actividad profesional**.

Los **profesores** que imparten las **Certificaciones**
y Diplomados siguen un modelo de enseñanza con ejemplos
reales, pues cada uno de ellos **es experto** y **reconocido**
en su campo.

Flexibilidad educativa que te permite **estudiar**
a tu ritmo, a **cualquier hora** y en **cualquier lugar**.

Los **Diplomados y Certificaciones de UVM** enriquecen tu **CV**
y te posicionan como **el mejor candidato**.

Al estudiar el programa podrás:

Comprender los procesos fisiológicos involucrados en la pérdida de peso y aprender a potenciarlos de forma efectiva.



Aplicar métodos de entrenamiento que favorecen la reducción de peso de manera segura y sostenida.



Integrar recomendaciones nutricionales y psicológicas clave para acelerar y mantener la pérdida de peso.



Conocer las estrategias farmacológicas y quirúrgicas disponibles, así como su impacto en la salud.



MÓDULOS

01 Introducción al sobrepeso y la obesidad, una pandemia moderna y silenciosa

1. Definición de obesidad y sobrepeso, diagnóstico, mediciones antropométricas de la grasa corporal y su distribución (somatotipo)
2. Impacto epidemiológico sobre la Salud Pública y sus consecuencias sociosanitarias
3. Antropología, Etiopatogenia y Epigenética de la obesidad
4. Complicaciones de la obesidad: diabetes mellitus, síndrome metabólico, consecuencias cardiovasculares, cáncer, esteatosis, apnea-hipopnea del sueño, etc.
5. Cambios biomecánicos posturales y equilibrio

02 Fundamentos anatómicos y fisiológicos de las personas con obesidad y sobrepeso

1. ATP y los sistemas energéticos: Anaeróbico a láctico (sistema de fosfógenos), Anaeróbico Láctico (glucólisis rápido), Aeróbico (Glucólisis lenta, oxidación de las grasas)
2. Metabolismo de los lípidos y transporte: beta oxidación, triglicéridos, quilomicrones, colesterol
3. Adipocito y tasa limitante (hipertrofia e hiperplasia)
4. Hormonas y adiponectinas en la obesidad: leptina, grelina, colecistoquinina (CCK), insulina, cortisol, GLP1, GIP

03 Métodos de entrenamiento para el tratamiento de la obesidad y el sobrepeso

1. Introducción a las capacidades motoras condicionales
2. Entrenamiento de la resistencia aeróbica
 - a. Métodos continuos y fraccionados
3. HIITS, HIT, HIPT, SIT, RST, TABATA, Intermitencias, métodos concurrentes, funcional
4. Planificación del entrenamiento y desarrollo de una sesión
5. Entrenamiento de la fuerza, flexibilidad y estabilidad para el tratamiento de la obesidad

04 Nutrición para la pérdida de peso

1. Mitos y realidades de las dietas para la pérdida de peso
2. El individuo y su relación con los alimentos
3. Macro, micronutrientes, GMB (gasto metabólico Basal) y cálculo calórico para la pérdida de peso
4. Dietas de moda, cuáles sirven y cuáles no
 - a. MHC, Cetónicas, Liquidas
5. Suplementación para la pérdida de peso
 - a. Saciantes, termogénicos y anorexígenos naturales. Vitamina D, B, L-carnitina, lisina, etc.
6. La Microbiota y su relación con la obesidad
 - a. Introducción a la microbiota intestinal
 - b. Relación entre microbiota y metabolismo energético
 - c. Impacto de la dieta en la composición de la microbiota
 - d. Estrategias para modulación de la microbiota en el manejo del peso

05 Intervención psicológica en un paciente con obesidad o sobrepeso

1. Modelo biopsicosocial de la obesidad
 - a. ¿Qué son las emociones? y ¿Cómo identificarlas?
 - b. Los estándares sociales, su impacto en la persona con sobrepeso y obesidad y la teoría del círculo del descontento
 - c. Teoría psicosomática de la obesidad
2. Trastornos de la conducta alimentaria: bulimia, anorexia, ortorexia y atracón
 - a. ¿Tengo un trastorno? ¿Cómo lo identifico? Signos y síntomas
 - b. Herramientas de prevención
3. Modelos psicológicos para el acompañamiento en la pérdida de peso:
 - a. La importancia del apoyo psicológico en el tratamiento integral de la obesidad
 - b. Modelo transteórico del cambio, modelo cognitivo-conductual, Gestalt, Mindfulness

06 Farmacología e intervención quirúrgica para el tratamiento de la obesidad y el sobrepeso

1. Tratamiento farmacológico de la obesidad
 - a. Antecedentes históricos de la intervención farmacológica; primeros fármacos
 - b. Nuevos fármacos en el tratamiento de la obesidad y respaldo científico
2. Cirugía bariátrica y metabólica de la obesidad
 - a. Bypass gástrico, banda gástrica, gastrectomía vertical, cruce duodenal o derivación bilio-pancreática, marcapasos gástrico
 - b. Candidatos, contraindicaciones y seguimiento
3. Importancia de la psicología, nutrición y entrenamiento en el tratamiento farmacológico debiendo utilizarse como apoyo no como único tratamiento

Beneficios de la modalidad

Clases en vivo, actividades interactivas y casos prácticos. Puedes interactuar con profesores y otros alumnos para tener una experiencia más enriquecedora.

Networking. Tienes la oportunidad de construir una red de contactos profesionales con otras personas que tienen intereses similares o se desempeñan en el mismo ámbito.

Asesoría y acompañamiento. Cuentas con un facilitador por módulo para guiarte durante tu curso.

Aplica lo que aprendas de forma inmediata.

Nota: Si no asistes a las sesiones en vivo con el profesor en las fechas y horarios establecidos, tendrás 30 días naturales para ver completa la grabación de la clase en Teams® y realizar la actividad asignada para que acredites el módulo.

SÉ PARTE DE LA UVM



@uvmmx



uvm



@uvmmx



uvm.mx