

# **Diploma d'Expert de Nutrició i Estils de Vida Saludables de la Dona**

# Diploma d'Expert Online de Nutrició i Estils de Vida Saludables de la Dona

**Inici**  
16 d'oct. 2024

**100%**  
Online

**12**  
Crèdits ECTS

**Idiomes:** Castellà

**Titulació pròpia**

**Durada:**

[Matricula't](#)

[Sol·licita informació](#)



**Metodologia 100% online**



**1a. universitat online del món**



**Acompanyament personalitzat**

## Presentació

La influència de l'estil de vida en la salut de les dones continua sent una assignatura pendent per a molts professionals de la salut, ja que no sol abordar-se específicament o amb una certa profunditat en algunes formacions sanitàries.

Actualment, sabem que la prevenció en l'àmbit de la salut, és una de les eines més efectives per a mantenir-se sana i saludable al llarg de tota la vida. En el cas concret de la salut específica de la dona, conèixer com funciona el cicle menstrual i saber identificar com l'afecta l'estil de vida en les diferents fases del cicle vital és de gran importància per a millorar la seva qualitat de vida.

Per aquesta raó, es necessiten més que mai professionals experts en salut de la dona, que coneguin en profunditat el cicle menstrual i sàpiguen identificar els seus trastorns més comuns i com millorar el benestar i la qualitat de vida de les dones posant èmfasis en els seus requeriments nutricionals i promovent estils de vida saludable.

Els continguts del programa de **Nutrició i Estils de Vida Saludables de la Dona** permetran que els estudiants (tant professionals sanitaris, com professionals d'altres àmbits, com per exemple Periodisme, Marketing i Comunicació) puguin millorar les seves competències en salut femenina, coneguin com funciona el cicle menstrual i sàpiguen identificar quines són les situacions més comunes relacionades amb trastorns del cicle menstrual.

Un altre punt clau d'aquesta formació és que permet adquirir coneixements sobre com factors com ara la nutrició, l'exposició a tòxics, el descans, etc., afecten la qualitat de vida de les dones, i entendre la importància de promoure hàbits de vida saludable.

## Màsters oberts

Aquest programa et permet obtenir un màster obert. Amb els nostres màsters oberts dissenyes el teu propi programa en funció del teu interès i de les teves necessitats professionals.

**Entre les millors  universitats**

La UOC se situa entre el 7 % de les millors universitats del món segons el World University Rankings 2024.

# Programa acadèmic

Per obtenir aquest programa, l'estudiant ha de superar **12 crèdits ECTS**.

El nombre de crèdits ECTS és una estimació del temps que un estudiant ha d'invertir per assumir les competències associades a una assignatura.

Cada crèdit ECTS equival aproximadament a 25 hores de dedicació de l'estudiant.

El procés d'aprenentatge es basa en el model d'avaluació continuada (AC), és a dir, no es faran proves finals presencials en cap de les assignatures.

El programa de **Nutrició i Estils de Vida Saludables de la Dona** consta de tres assignatures obligatòries.

## **Fisiologia, anatomia i cicle menstrual (4 crèdits ECTS)**

- Anatomia del sistema reproductor femení
- Fisiologia del cicle menstrual
- Etapes clau: adolescència i menopausa
- Alteracions més freqüents del cicle menstrual

## **Nutrició al llarg del cicle vital femení (4 crèdits ECTS)**

- Alimentació en la infància i l'adolescència
- Alimentació en l'embaràs, el postpart i la lactància
- Alimentació en la menopausa i l'envelliment
- Alimentació en condicions especials

## **Influència de l'estil de vida en la salut de la dona (4 crèdits ECTS)**

- Recomanacions d'activitat física al llarg de la vida
- Exposició a tòxics en la infància, en edat fèrtil i en la menopausa
- Aspectes psicològics i gestió emocional
- Importància de la prevenció

Alguns dels recursos d'aprenentatge són en anglès, per la qual cosa es recomana coneixements d'aquest idioma per a la superació del programa.

## **Durada**

A la UOC, un crèdit ECTS equival a 25 hores de treball de l'estudiant.

Segons el nombre de crèdits ECTS, la durada dels programes de formació permanent oscil·la entre 1 mes i 2 anys, aproximadament:

- Màster de formació permanent: 2 anys
- Diploma d'especialització: 1 any
- Diploma d'expert: 1 semestre (6 mesos)
- Curs de postgrau: entre 1 i 6 mesos

# Professorat

## Direcció d'estudis

Salvador Macip Maresma

## Direcció de programa

Marta Massip Salcedo

## Col·laboradors

Cristian de Guirior Martinez

Laura Pajares Arribas

MD. Guillem Cuatrecasas Cambra

Marc Aguilar Rosell

Mireia Obon Santacana

Monica Peitx Triay

Olga Rossell Ripoll

# Sortides professionals

## Objectius

Els objectius del programa de **Nutrició i Estils de Vida Saludables de la Dona** són els següents:

- Tenir una visió clara de la fisiologia femenina, del cicle menstrual i de les seves alteracions més habituals.
- Aprofundir en aspectes com ara la nutrició, l'activitat física i l'exposició a tòxics per promoure estils de vida saludables en les dones.



### Ocupabilitat

L'ocupabilitat dels nostres estudiants és clau per a l'èxit de la UOC. Identifiquem les competències clau que el mercat laboral demana i les incloem en els plans d'estudis.

També t'empoderem perquè siguis tu qui decideixi i gestioni la teva carrera.

## Competències

Les competències del programa **Nutrició i Estils de Vida Saludables de la Dona** són les següents:

- Integrar els coneixements bàsics sobre l'anatomia i la fisiologia femenina per comprendre el funcionament del cicle menstrual.
- Oferir recomanacions nutricionals i d'activitat física d'acord a estils de vida saludables tenint en compte les necessitats de la dona al llarg del cicle vital, comunicant de forma efectiva informació o orientacions en l'àmbit de la salut.
- Reconèixer les alteracions més habituals del cicle menstrual i determinar les afectacions que poden ocasionar en la vida de la dona.
- Valorar l'afectació de les emocions i l'estrès en la qualitat de vida de la dona.
- Reconèixer els tòxics als quals la dona es pot veure més freqüentment exposada en les diferents etapes de la vida.
- Utilitzar i aplicar les tecnologies de la informació i de la comunicació en l'àmbit acadèmic i professional de la salut.

## A qui es dirigeix

El programa de **Nutrició i Estils de Vida Saludables de la Dona** es dirigeix a:

- Graduats en Medicina, especialistes en atenció primària.
- Graduats en Farmàcia.
- Graduats en Fisioteràpia.
- Graduats en Infermeria.
- Graduats en Nutrició.

Aquest programa també pot ser d'interès per a graduats en Periodisme, Màrqueting i Comunicació.

## Sortides professionals

Un cop hagi superat el programa, l'estudiant haurà adquirit els coneixements especialitzats en fisiologia i en estils de vida de la dona per dur a terme:

- Processos assistencials (medicina, infermeria).
- Processos de gestió de salut pública, assessories sanitàries i promoció de la salut.

## Més de 25 anys d'experiència d'e-learning

L'any 1995, la UOC es va convertir en la **primera universitat online del món**. 25 anys després, continuem sent pioners en e-learning.

L'**eLearning Innovation Center** fa evolucionar el model d'aprenentatge per garantir una formació de qualitat, única, connectada i en xarxa.

# Requisits d'accés

## Requisits acadèmics

Per cursar el programa cal tenir una titulació universitària prèvia. En cas de no tenir una titulació universitària prèvia es pot accedir al programa a través del reconeixement d'un mínim de 2 anys d'experiència professional en els àmbits següents:

- Sanitari
- Administració sanitària
- Psicologia
- Indústria Farmacèutica



### Potencia la teva carrera professional

La formació permanent de la UOC t'ofereix programes orientats a l'adquisició dels coneixements exigits als perfils professionals més valorats.

## Coneixements previs

Es recomana un nivell de competència en **llengua anglesa equivalent al B2** del marc europeu comú de referència per a les llengües que permeti la **consulta i comprensió de recursos d'aprenentatge i articles científics en anglès**.

Es recomana un nivell de competència a nivell d'usuari en l'**ús de les tecnologies de la informació i la comunicació**.

## Titulació

Els estudiants que acabin els seus estudis de formació permanent obtindran, en funció del programa cursat, el títol de màster de formació permanent, el diploma d'especialització o el diploma d'expert.

Els estudiants que superin altres cursos de formació contínua rebran el certificat corresponent.

# Matrícula i preu

## Procés de matrícula

Aquests són els passos que cal seguir si vols començar uns estudis a la UOC. Si ja heu cursat estudis amb nosaltres i voleu continuar-los, heu d'adreçar-vos a l'espai *Tràmits* del Campus Virtual.

### 1 Omple el formulari de matrícula

Omple el **formulari de matrícula** que trobaràs a totes les pàgines del programa. Després de registrar les teves dades personals, se't proporcionarà un nom d'usuari i triaràs la teva clau d'accés al campus. A continuació accediràs a la secció de les dades econòmiques, on escolliràs la forma de pagament i podràs demanar una factura, si la necessites.

### 2 Rebràs dos missatges

Un cop t'hagis matriculat, rebràs dos missatges a la bústia de correu que hagis indicat. Un primer missatge és la **confirmació de la formalització** de la teva matrícula. En un segon missatge, et recordarem el **nom d'usuari i la clau** que has triat, i que et permetran accedir al **campus virtual**.

A partir de la formalització de la matrícula, disposes de catorze dies per a exercir el teu dret de [desistiment de matrícula](#).

## Quan et pots matricular?

Hi ha dos moments a l'any per a la matrícula dels programes de formació permanent, depenent de l'inici de la docència del programa en qüestió. Consulta el termini de matriculació i l'inici de curs a la pàgina dels estudis que t'interessin cursar.



### Matriculació a partir del **maig**

per als programes que inicien docència al **setembre o octubre**



### Matriculació a partir del **novembre**

per als programes que inicien docència al **febrer o març**

Concepte

Preu

Preu del curs

**1.490 €**

*El preu d'aquest programa serà el vigent en el moment de formalitzar la matrícula. Subjecte a revisió anual.*

*Consulta l'apartat **Formes de pagament**. En matricular-te, podràs escollir la modalitat que més et convingui.*



**104.500 graduats i graduades**



**90 % d'estudiants que estudien i treballen**



**84 % tornaria a escollir la UOC**

## Formes de pagament per a residents al territori espanyol

### Pagament fraccionat

Per als **nous estudiants** de Formació permanent, la primera quota serà del **10%** de l'import.

Màster de formació permanent: la primera quota s'haurà d'abonar amb TPV, en el moment de formalitzar la matrícula, i la resta en un màxim de 20 quotes mensuals a partir del mes d'inici de docència, per domiciliació bancària. En cas de matricular un màster amb un import superior a 5.000 euros, la primera quota s'haurà d'abonar per domiciliació bancària.

Diploma d'especialització: la primera quota s'haurà d'abonar amb TPV, en el moment de formalitzar la matrícula, i la resta en un màxim de 9 quotes mensuals a partir del mes d'inici de docència, per domiciliació bancària.

Diploma d'expert i curs de postgrau: per a imports superiors a 350 euros la primera quota s'haurà d'abonar amb TPV, en el moment de formalitzar la matrícula, i la resta en un màxim de 4 quotes, per domiciliació bancària.

El pagament fraccionat té un import de 31 euros per gestió.

### Pagament al comptat

El pagament de la matrícula es realitza en una única vegada, mitjançant domiciliació bancària. En triar aquest sistema de pagament, haureu d'introduir les dades bancàries en el formulari de matrícula. El càrrec corresponent a l'import de la matrícula s'efectuarà al mes següent.

En el cas de les especialitzacions el pagament al comptat es realitza mitjançant TPV.

## Formes de finançament per a màster de formació permanent, diploma d'especialització i diploma d'expert

Consulta les condicions de finançament existents:

- BBVA
- CaixaBank
- Préstec Aplazo (Santander)

## Formes de pagament per a residents fora del territori espanyol

### Pagament fraccionat

Per als **nous estudiants** de Formació permanent, la primera quota serà del **10%** de l'import.

Màster de formació permanent: la forma de pagament per poder fraccionar la matrícula és la domiciliació bancària (en cas de disposar d'un compte SEPA) o la domiciliació targeta (en cas de no disposar d'un compte SEPA).

La primera quota s'haurà d'abonar en el moment de formalitzar la matrícula i la resta en un màxim de 20 quotes mensuals a partir del mes d'inici de docència.

Diploma d'especialització: la forma de pagament per poder fraccionar la matrícula és la domiciliació bancària (en cas de disposar d'un compte SEPA) o la domiciliació targeta (en cas de no disposar d'un compte SEPA).

La primera quota s'haurà d'abonar en el moment de formalitzar la matrícula i la resta en un màxim de 9 quotes mensuals a partir del mes d'inici de docència.

Diploma d'expert i curs de postgrau: per a imports superiors a 350 euros la primera quota s'haurà d'abonar amb TPV, en el moment de formalitzar la matrícula, i la resta en un màxim de 4 quotes, per domiciliació bancària (en cas de disposar d'un compte SEPA) o per domiciliació targeta (en cas de no disposar d'un compte SEPA).

Consulta [aquí](#) si la teva entitat bancària disposa de compte SEPA.

El pagament fraccionat té un import de 31 euros per gestió.



## Pagament al comptat

El pagament de la matrícula es realitza en una única vegada, mitjançant domiciliació targeta o transferència bancària.

Si tries el pagament per domiciliació targeta, hauràs d'indicar les dades de la targeta a la qual cal carregar l'import durant el procés de matrícula. Recorda que les targetes acceptades són VISA, Visa Electron i Mastercard (no es pot fer el pagament amb American Express ni Diners Club).

El càrrec corresponent a la matrícula del curs es farà al mes següent. Si es tria pagar els estudis amb targeta, tingueu en compte que s'aplicaran les condicions econòmiques que hagi pactat amb la teva entitat bancària. És important que el límit de la targeta sigui superior a l'import de la matrícula per evitar que els rebuts es retornin.

En cas de disposar d'un compte bancari SEPA es pot realitzar el pagament mitjançant domiciliació bancària. Per triar aquest sistema de pagament, haureu d'introduir les dades bancàries en el formulari de matrícula. El càrrec corresponent a la matrícula del curs s'efectuarà al mes següent.

Si tries el pagament per transferència bancària, el comprovant s'haurà d'enviar escanejat des de l'apartat del Campus: Secretaria / Matriculació / Formes de pagament.

El termini per realitzar el pagament és de deu dies des de la data de formalització i sempre abans del començament de la docència.

Podràs realitzar la transferència amb les dades que apareixen en el full de matrícula:

Banco Santander Central Hispano  
Passeig de Gràcia, 5. 08007 Barcelona. Spain  
Número c/c: 0049-1806-91-2111869374  
Swift Code: BSCH ES MM  
IBAN: ES15-0049-1806-9121-1186-9374

## Formes de pagament per a empreses

Les empreses poden realitzar el pagament únicament mitjançant transferència bancària. No podran realitzar el pagament de manera fraccionada.

Durant el procés de la matrícula es podrà triar la forma de pagament per a empresa al desplegable corresponent.

El comprovant de la transferència s'haurà d'enviar escanejat des de l'apartat del Campus: Secretaria / Matriculació / Formes de pagament.

Aquestes són les dades necessàries per a efectuar la transferència:

Banco Santander Central Hispano  
Passeig de Gràcia, 5. 08007 Barcelona. Spain  
Número c/c: 0049-1806-91-2111869374  
Swift Code: BSCH ES MM  
IBAN: ES15-0049-1806-9121-1186-9374

Important: si l'empresa paga un tant per cent i l'estudiant l'altre tant per cent, la part de l'empresa s'haurà de pagar per transferència bancària i la part de l'estudiant amb la forma de pagament disponible que prefereixi (transferència, domiciliació o targeta de crèdit).

## Descomptes

La UOC ofereix una sèrie de descomptes. Si et pots acollir a un, caldrà que en el moment de fer la matrícula el triïs al desplegable de l'apartat Descomptes. En cas que et puguis acollir a més d'un, hauràs d'escollir el que et sigui més beneficiós.

## Descomptes per a col·lectius

En cas d'aplicar-te un d'aquests descomptes, en el moment de fer la matrícula hauràs d'acreditar la condició de beneficiari presentant la documentació corresponent en el termini de deu dies naturals.

### Família nombrosa

Els estudiants beneficiaris del títol de família nombrosa reconeguda per l'Estat espanyol o per l'organisme competent en la resta de països, tenen dret als següents descomptes, en funció de la categoria:

Famílies nombroses de categoria especial: descompte del 15%.

Famílies nombroses de categoria general: descompte del 7,5%.

### Persones amb discapacitat

Els estudiants amb un grau de discapacitat igual o superior al 33% reconegut per l'Estat espanyol, o el grau equivalent per qualsevol altre país, tenen dret a un descompte del 15%.

### Víctimes d'actes terroristes

Els estudiants (o els seus fills o cònjuges) que hagin estat reconeguts com a víctima d'actes terroristes per l'organisme competent a l'Estat espanyol, o de qualsevol altre país, tenen dret a un descompte del 15%.

### Víctimes de violència masclista a l'àmbit de la parella

Els estudiants (i els seus fills o filles dependents) que hagin estat reconeguts com a víctimes de violència de gènere, per l'organisme competent a l'Estat espanyol, o de qualsevol altre país, tenen dret a un descompte del 15%.

## Descomptes per a Comunitat UOC

### Comunitat UOC: 7% de descompte

Pots obtenir aquest descompte si has fet a la UOC assignatures lliures, cursos d'idiomes, seminaris, cursos de formació a mida (UOC Corporate) o un diploma d'expert. Si estàs estudiant un grau o màster universitari però encara no t'has titulat, també s'aplicarà el descompte de comunitat.

### UOC Alumni: 10% de descompte

Pots obtenir aquest descompte si has obtingut un títol oficial (de grau, llicenciatura, diplomatura, enginyeria o màster universitari) o un màster de formació permanent o diploma d'especialització a la UOC.

### Descomptes per a empreses

Si la teva empresa o organització té un acord amb la UOC, podràs beneficiar-te de descomptes i avantatges a la teva matrícula.

[Consulta les condicions dels descomptes per empreses](#)

### Programa UOC d'acompanyament a l'esportista de competició

L'estudiantat considerat esportista de competició té dret a un descompte sobre l'import de la matrícula.

[Consulta la informació del programa](#)

Si et pots aplicar un d'aquests descomptes i, a més, et matricules durant el període de matriculació anticipada, en primer lloc s'aplicarà el descompte de matriculació anticipada i a l'import resultant s'hi aplicarà l'altre descompte.

### Assegurança de matrícula gratuïta

La UOC ofereix una **assegurança de matrícula per defecte i gratuïta** a l'estudiantat que fa uns estudis de durada mínima d'un semestre i que resideixen a l'Estat espanyol (és a dir, als qui en el DNI o NIE teniu una adreça espanyola).

D'aquesta manera, si amb posterioritat a la formalització de la matrícula us trobeu en una situació prevista per l'assegurança, la Universitat us ajudarà a continuar amb els vostres estudis.

L'assegurança cobreix l'estudiantat de graus, màsters universitaris, diplomes d'expert, diplomes d'especialització i màsters de formació permanent, cursos d'Assignatures per a cursar lliurement i del Centre d'Idiomes Moderns, diplomatures, enginyeries i llicenciatures.

[Consulta l'assegurança gratuïta d'atur o malaltia per continuar estudiant](#)

# UOC

---

Consulteu l'oferta formativa de la UOC [uoc.edu/ca/estudis](https://uoc.edu/ca/estudis)

---

**UOC** Universitat Oberta  
de Catalunya

