Diploma de Experto de Nutrición y Estilos de Vida Saludables de la Mujer

Universitat Oberta de Catalunya

ONLINE Y SIN HORARIOS

Diploma de Experto Online de Nutrición y Estilos de Vida Saludables de la Mujer

Inicio
16 oct. 2024

100%
Online

12
Créditos ECTS

Idiomas: Español

Titulación propia

Duración :

Solicita información

Metodología 100% online

1.ª universidad online del mundo

Acompañamiento personalizado

Presentación

La influencia del estilo de vida en la salud de las mujeres sigue siendo una asignatura pendiente para muchos profesionales de la salud ya que no suele abordarse específicamente o con cierta profundidad en algunas formaciones sanitarias.

Actualmente, sabemos que la prevención en el ámbito de la salud, es una de las herramientas más efectivas para mantenerse sana y saludable a lo largo de toda la vida. En el caso concreto de la salud específica de la mujer, conocer cómo funciona el ciclo menstrual y saber identificar cómo le afecta el estilo de vida en las diferentes fases del ciclo vital es de gran importancia para mejorar su calidad de vida.

Por esta razón, se necesitan más que nunca profesionales expertos en salud de la mujer, que conozcan en profundidad el ciclo menstrual y sepan identificar sus trastornos más comunes y cómo mejorar el bienestar y la calidad de vida de las mujeres poniendo énfasis en sus requerimientos nutricionales y promoviendo estilos de vida saludable.

Los contenidos del programa de **Nutrición y Estilos de Vida Saludables de la Mujer** permitirán que los estudiantes (tanto profesionales sanitarios, como profesionales de otros ámbitos, tales como Periodismo, Marketing y Comunicación) puedan mejorar sus competencias en salud femenina, conozcan cómo funciona el ciclo menstrual y sepan identificar cuáles son las situaciones más comunes relacionadas con trastornos del ciclo menstrual.

Otro punto clave de esta formación es que permite adquirir conocimientos sobre cómo factores como la nutrición, la exposición a tóxicos, el descanso, etc., afectan a la calidad de vida de las mujeres, y entender la importancia de promover hábitos de vida saludable.

Másters abiertos

Este programa te permite tener un máster abierto. Con nuestros másters abiertos diseñas tu propio programa en función de tu interés y de tus necesidades profesionales.

4a

THE WORLD UNIVERSITY RANKINGS

LA CUARTA UNIVERSIDAD ESPAÑOLA DE MENOS DE 50 AÑOS

Programa académico

Para obtener el programa, el estudiante deberá superar **12 créditos ECTS**.

El número de créditos ECTS es una estimación del tiempo que un estudiante debe invertir para asumir las competencias asociadas a una asignatura.

Cada crédito ECTS equivale, aproximadamente, a 25 horas de dedicación del estudiante.

El proceso de aprendizaje se basa en el modelo de evaluación continua (EC), es decir, no se harán pruebas finales presenciales en ninguna de las asignaturas.

El programa de **Nutrición y Estilos de Vida Saludables de la Mujer** consta de tres asignaturas obligatorias.

Fisiología, anatomía y ciclo menstrual (4 créditos ECTS)

- Anatomía del sistema reproductor femenino
- Fisiología del ciclo menstrual
- Etapas clave: adolescencia y menopausia
- Alteraciones más frecuentes del ciclo menstrual

Nutrición a lo largo del ciclo vital femenino (4 créditos ECTS)

- Alimentación en la infancia y la adolescencia
- Alimentación en el embarazo, el posparto y la lactancia
- Alimentación en la menopausia y el envejecimiento
- Alimentación en condiciones especiales

Influencia del estilo de vida en la salud de la mujer (4 créditos ECTS)

- Recomendaciones de actividad física a lo largo de la vida
- Exposición a tóxicos en la infancia, edad fértil, menopausia
- Aspectos psicológicos y gestión emocional
- Importancia de la prevención

Algunos de los recursos de aprendizaje son en inglés, por lo que se recomienda conocimientos de este idioma para la superación de el programa.

Duración

En la UOC, un crédito ECTS equivale a 25 horas de trabajo del estudiante.

Según el número de créditos ECTS, la duración de los programas de formación permanente oscila entre 1 mes y 2 años, aproximadamente:

- Máster de formación permanente: 2 años
- Diploma de especialización: 1 año
- Diploma de experto: 1 semestre (6 meses)
- Curso de posgrado: entre 1 y 6 meses

Profesorado

Dirección de estudios

Salvador Macip Maresma

Dirección de programa

Marta Massip Salcedo

Colaboradores

Cristian de Guirior Martinez

Laura Pajares Arribas

MD. Guillem Cuatrecasas Cambra

Marc Aguilar Rosell

Mireia Obon Santacana

Monica Peitx Triay

Olga Rossell Ripoll

Salidas profesionales

Objetivos

Los objetivos del programa de **Nutrición y Estilos de Vida Saludables de la Mujer** son los siguientes:

- Tener una visión clara de la fisiología femenina, del ciclo menstrual y de sus alteraciones más habituales.
- Profundizar en aspectos como la nutrición, la actividad física y la exposición a tóxicos para promover estilos de vida saludables en las mujeres.

Empleabilidad

La empleabilidad de nuestros estudiantes es clave para el éxito de la UOC. Identificamos las competencias clave que demanda el mercado laboral y las incluimos en los planes de estudios.

También te empoderamos para que seas tú quien decida y gestione tu carrera.

Competencias

Las competencias del programa **Nutrición y Estilos de Vida Saludables de la Mujer** son las siguientes:

- Integrar los conocimientos básicos sobre la anatomía y la fisiología femenina para comprender el funcionamiento del ciclo menstrual.
- Ofrecer recomendaciones nutricionales y de actividad física de acuerdo a estilos de vida saludables teniendo en cuenta las necesidades de la mujer a lo largo del ciclo vital, comunicando de forma efectiva información u orientaciones en el ámbito de la salud.
- Reconocer las alteraciones más habituales del ciclo menstrual y determinar las afectaciones que pueden ocasionar en la vida de la mujer.
- Valorar la afectación de las emociones y el estrés en la calidad de vida de la mujer.
- Reconocer los tóxicos a los que la mujer puede verse más frecuentemente expuesta en las diferentes etapas de la vida.
- Utilizar y aplicar las tecnologías de la información y de la comunicación en el ámbito académico y profesional de la salud.

A quién se dirige

El programa de **Nutrición y Estilos de Vida Saludables de la Mujer** se dirige a:

- Graduados en Medicina, especialistas en atención primaria
- Graduados en Farmacia
- Graduados en Fisioterapia
- Graduados en Enfermería
- Graduados en Nutrición

Este programa también puede ser de interés para graduados en Periodismo, Marketing y Comunicación.

Salidas profesionales

Una vez haya superado el programa, el estudiante habrá adquirido los conocimientos especializados en fisiología y en estilos de vida de la mujer para llevar a cabo:

- Procesos asistenciales (medicina, enfermería).
- Procesos de gestión de salud pública, asesorías sanitarias y promoción de la salud.

Más de 25 años de experiencia de e-learning

El año 1995, la UOC se convirtió en la **primera universidad en línea del mundo**. 25 años después, seguimos siendo pioneros en e-learning.

El **eLearning Innovation Center** hace evolucionar el modelo de aprendizaje para garantizar una formación de calidad, única, conectada y en red.

Requisitos de acceso

Requisitos académicos

Para cursar el programa es necesario tener una titulación universitaria previa. En caso de no tener una titulación universitaria previa se puede acceder al programa a través del reconocimiento de un mínimo de 2 años de experiencia profesional en los siguientes ámbitos:

-Sanitario
-Adminsitración sanitária
-Psicología
-Indústria Farmacéutica

Potencia tu carrera profesional

La formación permanente de la UOC te ofrece programas orientados a la adquisición de los conocimientos exigidos a los perfiles profesionales más valorados.

Conocimientos previos

Se recomienda un nivel de competencia en **lengua inglesa equivalente al B2** del Marco común europeo de referencia para las lenguas que permita la **consulta y comprensión de recursos de aprendizaje y artículos científicos en inglés**.

Se recomienda un nivel de competencia de usuario en el **uso de las tecnologías de la información y la comunicación.**

Titulación

Los estudiantes que finalicen sus estudios de formación permanente obtendrán, en función del programa cursado, el título de máster de formación permanente, el diploma de especialización o el diploma de experto.

Los estudiantes que superen otros cursos de formación continua recibirán el certificado correspondiente.

Matrícula y precio

Proceso de matrícula

Este es el proceso de matrícula que tienes que seguir si quieres empezar a estudiar en la UOC por primera vez. Si ya has cursado estudios con nosotros y los quieres continuar, debes dirigirte a Trámites del Campus Virtual.

1 Formulario de matrícula

Rellena el **formulario de matrícula** que encontrarás en todas las páginas del programa. Tras registrar tus datos personales, se te proporcionará un nombre de usuario y elegirás tu clave de acceso al campus. A continuación accederás a la sección de datos económicos, donde elegirás la forma de pago y podrás solicitar una factura, si la necesitas.

2 Recibirás dos mensajes

Una vez te hayas matriculado, recibirás dos mensajes al buzón de correo que hayas indicado. Un primer mensaje es la **confirmación de la formalización** de tu matrícula. En un segundo mensaje, te recordaremos el **nombre de usuario y la clave** que hayas elegido, y que te permitirán acceder al campus virtual.

A partir de la formalización de la matrícula, dispones de catorce días para ejercer tu derecho de desistimiento de matrícula.

¿Cuándo te puedes matricular?

Hay dos momentos al año para la matrícula de Formación de Posgrado, dependiendo del inicio de la docencia del programa en cuestión. Consulta el plazo de matriculación y el inicio de curso en la página de los estudios que quieres cursar.

Matriculación a partir de **mayo**

para los programas que inician docencia en **septiembre u octubre**

Matriculación a partir de **noviembre**

para los programas que inician docencia en **febrero** o **marzo**

Concepto	Precio
Precio del curso	**1.490 €**

El precio de este programa será el vigente en el momento de formalizar la matrícula. Sujeto a revisión anual.

Consulta el apartado Formas de pago. Al matricularte, podrás escoger la forma de pago que más te convenga.

104.500 graduados y graduadas

90 % de estudiantes que estudian y trabajan

84 % volvería a escoger la UOC

Formas de pago para residentes en el territorio español

Pago fraccionado

Para los **nuevos estudiantes** de Formación permanente, la primera cuota será del **10%** del importe.

Máster de formación permanente: la primera cuota se abonará con TPV, en el momento de formalizar la matrícula, y el resto en un máximo de 19 cuotas mensuales a partir del mes de inicio de docencia, por domiciliación bancaria.

En caso de matricularse un máster con un importe superior a 5.000 euros, la primera cuota se abonará por domiciliación bancaria.

Diploma de especialización: la primera cuota se abonará con TPV, en el momento de formalizar la matrícula, y el resto en un máximo de 7 cuotas mensuales a partir del mes de inicio de docencia, por domiciliación bancaria.

Diploma de experto y curso de posgrado: para importes superiores a 300 euros la primera cuota se abonará con TPV, en el momento de formalizar la matrícula, y el resto en un máximo de 3 cuotas, por domiciliación.

El pago fraccionado tiene un importe de 31 euros por gestión.

Pago al contado

El pago de la matrícula se realiza en una única vez, mediante domiciliación bancaria. Al elegir este sistema de pago, tendréis que introducir los datos bancarios en el formulario de matrícula. El cargo correspondiente al importe de la matrícula se efectuará al mes siguiente.

En el caso de las especializaciones, el pago al contado se realiza mediante TPV.

Formas de financiación para máster de formación permanente, diploma de especialización y diploma de experto

Consulta las condiciones de financiación existentes:

- BBVA
- CaixaBank
- Préstamo Aplazo (Santander)

Formas de pago para residentes fuera del territorio español

Pago fraccionado

Para los **nuevos estudiantes** de Formación permanente, la primera cuota será del **10%** del importe.

Master de formación permanente: la forma de pago para poder fraccionar la matrícula es la domiciliación bancaria (en caso de disponer de una cuenta bancaria SEPA) o la domiciliación tarjeta (en caso de no disponer de una cuenta bancaria SEPA). La primera cuota se abonará en el momento de formalizar la matrícula y el resto en un máximo de 19 cuotas mensuales a partir del mes de inicio de docencia.

Diploma de especialización: la forma de pago para poder fraccionar la matrícula es la domiciliación bancaria (en caso de disponer de una cuenta bancaria SEPA) o la domiciliación tarjeta (en caso de no disponer de una cuenta bancaria SEPA).
La primera cuota se abonará en el momento de formalizar la matrícula y el resto en un máximo de 7 cuotas mensuales a partir del mes de inicio de docencia.

Diploma de experto y curso de posgrado: para importes superiores a 300 euros la primera cuota se abonará con TPV, en el momento de formalizar la matrícula, y el resto en un máximo de 3 cuotas, por domiciliación bancaria (en caso de disponer de una cuenta bancaria SEPA) o por domiciliación tarjeta (en caso de no disponer de una cuenta bancaria SEPA).

Para los residentes en Colombia interesados en esta forma de pago y que no disponéis de un tarjeta de crédito, os informamos de que la entidad Bancolombia ofrece la Tarjeta Virtual e-Prepago. Para solicitarla, es necesario disponer de una cuenta de ahorros o corriente en esta entidad.

Consulta aquí si tu entidad bancaria dispone de cuenta SEPA.

El pago fraccionado tiene un importe de 31 euros por gestión.

Pago al contado

El pago de la matrícula se realiza en una única vez, domiciliación tarjeta o transferencia bancaria.

Si elegís el pago por domiciliación tarjeta, deberéis indicar los datos de la tarjeta a la que hay que cargar el importe durante el proceso de matrícula. Recordad que las tarjetas aceptadas son VISA , VISA Electron y Mastercard (no se puede hacer el pago con American Express ni Dinners Club).

El cargo correspondiente a la matrícula del curso se hará al mes siguiente. Si se elige pagar los estudios con tarjeta, tened en cuenta que se le aplicarán las condiciones económicas que se hayan pactado con tu entidad bancaria. Es importante que el límite de la tarjeta sea superior al importe de la matrícula para evitar que los recibos se devuelvan.

En caso de disponer de una cuenta bancaria SEPA se puede realizar el pago mediante domiciliación bancaria. Para elegir este sistema de pago, tendréis que introducir los datos bancarios en el formulario de matrícula. El cargo correspondiente a la matrícula del curso se efectuará al mes siguiente.

Si elegís el pago por transferencia bancaria, el comprobante se deberá enviar escaneado desde el apartado del Campus: Secretaría / Matriculación / Formas de pago. El plazo para realizar el pago es de diez días desde la fecha de formalización y siempre antes del comienzo de la docencia.

Podréis realizar la transferencia con los datos que aparecen en la hoja 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

Formas de pago para empresas

Las empresas pueden realizar el pago únicamente mediante transferencia bancaria. No podrán realizar el pago de forma fraccionada.

Durante el proceso de la matrícula se podrá elegir la forma de pago para empresa en el desplegable correspondiente.

El comprobante de la transferencia se deberá enviar escaneado desde el apartado del Campus: Secretaría / Matriculación / Formas de pago.

Si elegís el pago por transferencia fraccionada, debéis hacer un ingreso con los datos siguientes:

Banco Santander Central Hispano
Passeig de Gràcia, 5. 08007 Barcelona. Spain
Número c/c: 0049-1806-91-2111869374
Swift Code: BSCH ES MM
IBAN: ES 15-0049-1806-9121-1186-9374

Importante: si la empresa paga un tanto por ciento y el estudiante el otro tanto por ciento, la parte de la empresa se deberá pagar por transferencia bancaria y la parte del estudiante con la forma de pago disponible que prefiera (transferencia, domiciliación o tarjeta de crédito).

Descuentos

La UOC ofrece una serie de descuentos. Si puedes acogerte a uno de ellos, será necesario que en el momento de hacer la matrícula lo escojas en el desplegable del apartado Descuentos. En caso de poder acogerte a más de uno, deberás elegir el más beneficioso.

Descuentos para colectivos

En caso de que se te aplique uno de estos descuentos en el momento de hacer la matrícula, deberás acreditar la condición de beneficiario presentando la documentación correspondiente en el plazo de 10 días naturales.

Familia numerosa

Los estudiantes beneficiarios del título de familia numerosa reconocido por el Estado español, o por el organismo competente en el resto de países, tienen derecho a los siguientes descuentos, en función de la categoría:

Familias numerosas de categoría especial: descuento del 15 %.
Familias numerosas de categoría general: descuento del 7,5 %.

Personas con discapacidad

Los estudiantes con un grado de discapacidad igual o superior al 33 % reconocido por el Estado español, o el grado equivalente por cualquier otro país, tienen derecho a un descuento del 15 %.

Víctimas de actos terroristas

Los estudiantes (o sus hijos o cónyuges) que hayan sido reconocidos como víctimas de actos terroristas por el organismo competente en el Estado español, o de cualquier otro país, tienen derecho a un descuento del 15 %.

Víctimas de violencia machista en el ámbito de la pareja

Los estudiantes (y sus hijos o hijas dependientes) que hayan sido reconocidos como víctimas de violencia de género por el organismo competente en el Estado español, o de cualquier otro país, tienen derecho a un descuento del 15 %.

Descuentos para Comunidad UOC

Comunidad UOC: 7% de descuento

Puedes obtener este descuento si has hecho en la UOC asignaturas libres, cursos de idiomas, seminarios, cursos de formación a medida (UOC Corporate) o una especialización. Si estás estudiando un grado o máster universitario pero aún no te has titulado, también se te aplicará el descuento de comunidad.

UOC Alumni: 10% de descuento

Puedes obtener este descuento si has obtenido un título oficial (de grado, licenciatura, diplomatura, ingeniería o máster universitario) o un máster o postgrado propio en la UOC.

Descuentos para empresas

Si tu empresa u organización tiene un acuerdo con la UOC, podrás beneficiarte de descuentos y ventajas en tu matrícula.

Consulta las condiciones de los descuentos para empresas

Programa UOC de acompañamiento al deportista de competición

Los estudiantes considerados deportistas de competición tienen derecho a un descuento sobre el importe de la matrícula.

Consulta la información del programa

Si puedes aplicarte uno de estos descuentos y, además, te matriculas durante el periodo de matriculación anticipada, en primer lugar se aplicará el descuento de matriculación anticipada y sobre el importe resultante se aplicará el otro descuento.

Seguro gratuito de matrícula

La UOC ofrece, por defecto, un **seguro de matrícula gratuito** al estudiantado que curse unos estudios de duración mínima de un semestre y que residan en el Estado español (es decir, a quienes en el DNI o NIE tenga una dirección española). De este modo, si después de matricularos os encontráis en una situación prevista por el seguro, la Universidad os ayudará a continuar con vuestros estudios.

El seguro cubre al estudiantado de grados, másteres universitarios, especializaciones, posgrados y másters propios, Asignaturas para cursar libremente y del Centro de Idiomas Modernos, diplomaturas, ingenierías y licenciaturas.

Consulta el seguro gratuito de paro o enfermedad para continuar estudiando

Consulta la oferta formativa de la UOC **uoc.edu/es/estudios**

Universitat Oberta de Catalunya