ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Alimentación y Actividad Física en la Promoción de la Salud: Recomendaciones para Profesionales de Atención Primaria

2 ECTS | 50 horas | Online, a tu ritmo

Formación acreditada por
Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ



Acerca de ICUFOR

ICUFOR es un centro privado de formación online, Centro Acreditado y Autorizado por la Universidad EUNEIZ de Vitoria-Gasteiz. Diseñamos e impartimos Cursos de Formación Permanente universitarios, pensados para la actualización y la especialización de profesionales en activo.

Nuestros cursos se estudian a tu ritmo en un campus virtual propio y terminan con el diploma de la Universidad EUNEIZ y con certificados de ICUFOR verificables.

Centro acreditado
Universidad EUNEIZ

100 % online
Campus virtual propio

Equipo docente
Disponible todo el curso



Metodología de estudio

Campus virtual propio
Estudias desde cualquier lugar y dispositivo, sin horarios.

Aprendizaje autónomo, pero acompañado
Tú marcas el ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

Contenido del curso en PDF
El material principal, para estudiarlo a fondo, tema a tema.

Abstract de cada tema
Su síntesis, para situarte al empezar y repasar al final.

Presentación con los aspectos clave
Lo esencial de cada bloque, para jerarquizar y fijar.

Cuestionarios de evaluación
De respuesta múltiple, uno por tema.



Campus virtual

Mis cursos
Tu progreso y el siguiente tema por estudiar

Materiales
Contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave

Cuestionarios de evaluación
Tu nota y la revisión de tus respuestas

Equipo docente
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

Secretaría
Certificados en PDF con código de verificación

Pagos y facturas
Descarga de facturas en PDF



Presentación del programa



Amplía tu formación con este programa especializado que te capacitará para convertirte en un agente clave en la promoción de estilos de vida saludables desde el ámbito de la atención primaria. En ICUFOR entendemos que los profesionales sanitarios desempeñan un papel fundamental en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, por lo que hemos diseñado esta formación para dotarte de competencias actualizadas y basadas en la evidencia científica más reciente.

A lo largo del programa, profundizarás en los fundamentos de la promoción de la salud, la epidemiología de las enfermedades crónicas y los principios de nutrición aplicados a la práctica clínica. Estudiarás patrones dietéticos saludables como la dieta mediterránea, aprenderás a realizar valoraciones nutricionales y conocerás las recomendaciones de actividad física según grupos poblacionales.

Duración
50 horas

Créditos
2 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos de la promoción de la salud y la epidemiología de las enfermedades crónicas no transmisibles, identificando el papel del profesional de atención primaria como agente clave en la prevención.

Identificar patrones dietéticos saludables respaldados por la evidencia, distinguiendo las recomendaciones nutricionales específicas según grupo poblacional y patología crónica prevalente.

Describir los beneficios fisiológicos de la actividad física en la prevención y el tratamiento de enfermedades crónicas, clasificando las recomendaciones internacionales según grupo de edad y condición clínica del paciente.

Dominar las técnicas de entrevista motivacional y consejo breve, aplicando modelos teóricos de cambio de comportamiento a la modificación de hábitos de alimentación y actividad física.

Conocer las bases científicas de la nutrición clínica, diferenciando macronutrientes, micronutrientes y mecanismos de regulación del balance energético y del peso corporal.

Aplicar herramientas de cribado y valoración nutricional en la consulta, utilizando indicadores antropométricos, bioquímicos y cuestionarios de hábitos alimentarios.

Diseñar prescripciones individualizadas de ejercicio físico desde atención primaria, incorporando criterios de evaluación previa, progresión segura y estrategias de adherencia.

Elaborar planes de intervención integrados y su seguimiento longitudinal, utilizando indicadores clínicos de proceso y resultado, recursos comunitarios y herramientas digitales de apoyo.

Temario

01 Fundamentos de la promoción de la salud y el papel de la atención primaria en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles

1.1. Marco conceptual de la promoción de la salud: de la Carta de Ottawa a las estrategias sanitarias actuales
1.2. Epidemiología de las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a estilos de vida modificables
1.3. El profesional de atención primaria como agente clave en la promoción de estilos de vida saludables
1.4. Evidencia científica y niveles de recomendación aplicados a la promoción de la salud

Temario

02 Alimentación saludable: bases científicas, valoración nutricional y recomendaciones dietéticas aplicadas a la consulta de atención primaria

2.1. Principios de nutrición esenciales para la práctica clínica en atención primaria
2.2. Patrones dietéticos saludables y su evidencia científica en la prevención de enfermedades crónicas
2.3. Valoración del estado nutricional y de los hábitos alimentarios del paciente en atención primaria
2.4. Recomendaciones dietéticas adaptadas a las necesidades de grupos poblacionales específicos
2.5. Abordaje nutricional de las patologías crónicas más prevalentes en atención primaria
2.6. Etiquetado nutricional y seguridad alimentaria en el contexto de la consulta
2.7. Recursos y materiales educativos de apoyo para la educación alimentaria del paciente

Temario

03 Actividad física y ejercicio como herramientas terapéuticas y preventivas en la promoción de la salud desde atención primaria

3.1. Delimitación conceptual: actividad física, ejercicio físico, sedentarismo y condición física relacionada con la salud
3.2. Efectos fisiológicos y beneficios de la actividad física en la prevención y el tratamiento de enfermedades crónicas
3.3. Recomendaciones internacionales de actividad física según grupos de edad y condición clínica del paciente
3.4. Evaluación del nivel de actividad física y de la aptitud para el ejercicio en la consulta de atención primaria
3.5. Prescripción individualizada de actividad física y ejercicio desde la consulta de atención primaria
3.6. Reducción del comportamiento sedentario como objetivo terapéutico complementario en la práctica clínica

Temario

04 Estrategias de intervención integrada, consejo breve y seguimiento de la modificación de estilos de vida en alimentación y actividad física desde atención primaria

4.1. Modelos teóricos del cambio de comportamiento aplicados a la modificación de estilos de vida en salud
4.2. La entrevista motivacional y el consejo breve como herramientas fundamentales del profesional de atención primaria
4.3. Diseño de planes de intervención individualizados, seguimiento longitudinal y mantenimiento de los cambios
4.4. Intervenciones grupales, comunitarias y prescripción social de activos de salud desde el centro de salud
4.5. Uso de tecnologías digitales y herramientas de salud electrónica como apoyo a la intervención sobre estilos de vida

Titulación y certificados

Diploma de la Universidad EUNEIZ

Al aprobar todos los cuestionarios de evaluación recibes el **diploma en formato digital** de Curso de Formación Permanente, con sus 2 créditos ECTS y 50 horas.

Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.


EUNEIZ

El Rector de Universidad EUNEIZ

considerando que, conforme a la legislación y normativa universitaria vigente,

con nº de identificación , ha superado los estudios correspondientes y conforme a lo dispuesto en la legislación vigente, a las Normas de Organización y Funcionamiento de Universidad EUNEIZ, en colaboración con expide el presente título de

dirigido a Enfermería, realizado entre el 05 de abril de 2023 y el 31 de mayo de 2023, con una asignación de 375 horas (15 créditos ECTS), por haber acreditado convenientemente los requisitos exigidos por la normativa vigente aplicable.

Dado en Vitoria-Gasteiz, a 31 de mayo de 2023

La interesada

El Rector
(Por asignación R.R. de 01/04/23)

Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

Nº Registro: 4250

Director del Centro de Extensión Universitaria

Titulación Propia de Universidad EUNEIZ

Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

Proceso de matriculación

1 **Pulsa «Matricularme» en la ficha del curso**
Completa tus datos personales y de facturación.

2 **Elige la forma de pago**
Tarjeta, PayPal o transferencia bancaria.

3 **Entra en el campus y empieza**
Recibes por correo tus datos de acceso y, en cuanto se confirma el pago, tienes el temario completo. La matrícula está abierta todo el año.

Matricúlate **Más información**



Métodos de pago

Pago único
El precio se abona una sola vez, sin cuotas ni renovaciones.

Seguridad
Pago online en la pasarela de Stripe o de PayPal.

Flexibilidad
Tarjeta de crédito o débito, PayPal o transferencia.

Acceso inmediato
Con tarjeta o PayPal, el campus se activa al momento.

Simplicidad
Matrícula y pago en dos pasos.

Facturación
Facturas en «Pagos y facturas» del campus.



¿Por qué elegir ICUFOR?

01

Formación accesible

Formación universitaria rigurosa y acreditada, íntegramente online y compatible con tu trabajo.

02

Calidad universitaria

Cada curso está acreditado por la Universidad EUNEIZ, con su memoria académica y sus créditos ECTS.

03

Impulso a tu carrera

Contenidos de utilidad práctica y una titulación que suma en méritos, concursos y bolsas de empleo.

04

Especialización

Cada curso trata una única temática a fondo: combínalos y construye tu propio itinerario.

05

Atención de calidad

Consultas al equipo docente por escrito o por chat, y un asesor de IA a cualquier hora.

¿Por qué elegir ICUFOR?

06
Contenidos actualizados
Los cursos se revisan periódicamente para incorporar las novedades de cada ámbito.

07
El curso, por escrito
Cada tema en tres formatos: contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave.

08
Autónomo, pero acompañado
Tú decides tu ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

09
Enseñanza adaptada
Sin horarios ni conexiones obligatorias: seis meses para terminar, ampliables si lo necesitas.

10
Estudio sencillo e intuitivo
Un campus virtual propio, sin instalar nada y accesible desde cualquier dispositivo.

¿Necesitas más información?

Te contamos cómo funciona el curso, los plazos y la titulación, sin compromiso.

www.icufor.com

info@icufor.com

+34 858 895 080

+34 746 044 519

Formación acreditada por Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

