

# DOBLE TITULACIÓN

TÉCNICO EXPERTO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA  
+  
MÁSTER EXPERTO EN COACHING NUTRICIONAL

**INSTITUTODYN**  
DIETÉTICA, NUTRICIÓN Y SALUD

EMP048SEMI

- DIPLOMA AUTENTIFICADO POR NOTARIO EUROPEO -



## DESTINATARIOS


Esta doble titulación está dirigida a todas aquellas personas que deseen adquirir conocimientos sobre necesidades nutricionales, aspectos dietéticos y nutricionales en las distintas etapas de la vida, nutrición deportiva y coaching nutricional.

A través del conjunto de materiales didácticos disponibles, el alumno conocerá varios conceptos y definiciones relacionadas con la nutrición, así como la clasificación de alimentos y nutrientes, las necesidades nutricionales, el sistema digestivo incluyendo su anatomía y fisiología como el proceso de digestión, el valor nutritivo y composición de los alimentos, e incluso la manipulación, tratamiento y conservación de los alimentos, entre otros.

En ambas modalidades el alumno recibirá acceso a un curso inicial donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del Campus Virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado e información sobre Grupo Esneca Formación. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

## FICHA TÉCNICA

CARGA HORARIA  
600H 

MODALIDAD  
A DISTANCIA / ONLINE   
\*Ambas modalidades incluyen  
módulos con clases en directo.

CURSO INICIAL  
ONLINE 

TUTORÍAS  
PERSONALIZADAS 

IDIOMA  
ESPAÑOL 

DURACIÓN  
HASTA UN AÑO   
\*Prorrogable

## IMPORTE

VALOR ORIGINAL: ~~1520€~~

VALOR ACTUAL: 380 €

## **CERTIFICACIÓN OBTENIDA**

---

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el **“TÉCNICO EXPERTO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA + MÁSTER EXPERTO EN COACHING NUTRICIONAL”**, de INSTITUTO DYN, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP, máxima institución española en formación y de calidad.

Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez, contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

*\*El contenido del curso se encuentra orientado hacia la adquisición de formación teórica complementaria. Este curso no conduce a la obtención de una titulación oficial.*

# CONTENIDO FORMATIVO

---

## PARTE 1

### NUTRICIÓN DEPORTIVA

#### INTRODUCCIÓN

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS Y DEFINICIONES

1. Alimentación, nutrición y condición física
  - Condición física relacionada con la salud
  - Condición física relacionada con el deporte
2. Clasificación de alimentos
3. Clasificación de nutrientes
  - Hidratos de carbono o glúcidos
  - Grasas o lípidos
  - Proteínas o prótidos
  - Vitaminas
  - Minerales
  - Agua
4. Dieta y grupos de alimentos
  - Pirámide de la alimentación saludable
  - Rueda de los alimentos
  - Plato para Comer Saludable
5. Valoración del estado nutricional y desnutrición
6. Inactividad física y sedentarismo

#### RESUMEN

#### ESPACIO DIDÁCTICO

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. APARATO DIGESTIVO

1. Definición y generalidades
2. Anatomía y fisiología del aparato digestivo
3. Digestión

#### RESUMEN

#### ESPACIO DIDÁCTICO

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. NECESIDADES NUTRICIONALES

1. Introducción a la bioquímica
  - Enlaces covalentes
    - Clasificación de los enlaces covalentes
  - Enlaces de hidrógeno o puente de hidrógeno
  - Fuerzas hidrofóbicas
  - Transformaciones celulares de los macronutrientes
    - Hidratos de carbono o azúcares
    - Lípidos o grasas
    - Proteínas
  - ATP o adenosín trifosfato

2. Metabolismo
  - Rutas metabólicas

## RESUMEN

### ESPACIO DIDÁCTICO

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. APORTE DE ENERGÍA

1. Necesidades energéticas
2. Unidades de medida de la energía
3. Metabolismo basal y necesidad de energía
  - Sustratos energéticos
  - Obtención de energía por el organismo
4. Balance energético y disponibilidad de energía
5. Valor calórico de los alimentos
  - Valor nutritivo y valor energético de los alimentos
  - Medición del valor energético/calórico de los alimentos
    - Medición directa
    - Medición indirecta
    - Métodos teóricos
6. Necesidades energéticas de un individuo sano
  - Gasto energético en reposo (GER)
  - Gasto energético total (GET)
  - Consejos para acelerar el metabolismo basal

## RESUMEN

### ESPACIO DIDÁCTICO

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. HIDRATOS DE CARBONO

1. Definición y generalidades
2. Clasificación de los hidratos de carbono
  - Monosacáridos
  - Oligosacáridos
  - Polisacáridos
3. Funciones de los hidratos de carbono
4. Digestión de los hidratos de carbono
5. Metabolismo de los hidratos de carbono
  - Glucólisis
  - Vía de las pentosas
  - Ciclo de Krebs
  - Fosforilización oxidativa
  - Gluconeogénesis
  - Ciclo de Cori
  - Metabolismo del glucógeno
6. Fibra dietética

## RESUMEN

### ESPACIO DIDÁCTICO

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. LÍPIDOS

1. Definición y generalidades
2. Funciones lipídicas

3. Ácidos grasos
  - Biosíntesis
  - Catabolismo
4. Clasificación de los lípidos
  - Perspectiva dietética y nutricional
  - Perspectiva química
    - Saponificables
    - Insaponificables
5. Digestión y absorción lipídica
6. Distribución y transporte lipídico

## RESUMEN

## ESPACIO DIDÁCTICO

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROTEÍNAS

1. Definición y generalidades
2. Aminoácidos
3. Clasificación de las proteínas
  - Holoproteínas o proteínas simples
    - Globulares
    - Fibrosas
  - Heteroproteínas o proteínas conjugadas
    - Glucoproteínas
    - Lipoproteínas
    - Nucleoproteínas
    - Cromoproteínas
  - Proteínas derivadas
4. Digestión y absorción proteica
5. Metabolismo proteico
  - Descarboxilación
  - Desaminación
    - Transaminación
    - Desaminación oxidativa
  - Ciclo de la urea
  - Ciclo de Krebs o ciclo del ácido cítrico
  - Gliconeogénesis
  - Síntesis de los ácidos grasos
  - Síntesis de las proteínas
6. Necesidades proteicas
7. Origen y valor biológico de las proteínas
  - Proteínas de origen animal
  - Proteínas de origen vegetal
8. Enfermedades relacionadas

## RESUMEN

## ESPACIO DIDÁCTICO

### UNIDAD DIDÁCTICA 8. VITAMINAS

1. Definición y generalidades

2. Clasificación de las vitaminas
  - Vitaminas liposolubles
    - Vitamina A o retinol
    - Vitamina D o calciferol
    - Vitamina E o tocoferol
    - Vitamina K
  - Vitaminas hidrosolubles
    - Vitamina C o ácido ascórbico
    - Complejo B
3. Enfermedades por ausencia o exceso de vitaminas
  - Avitaminosis e hipovitaminosis
  - Hipervitaminosis

## **RESUMEN**

## **ESPACIO DIDÁCTICO**

## **SOLUCIONARIO**

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9. MINERALES**

1. Definición y generalidades
2. Clasificación de los minerales
  - Macrominerales
    - Calcio
    - Fósforo
    - Magnesio
    - Azufre
    - Sodio, potasio y cloro
  - Microminerales
    - Hierro
    - Cobre
    - Yodo
    - Magnesio
    - Cromo
    - Cobalto
    - Zinc
    - Flúor
    - Selenio

## **RESUMEN**

## **ESPACIO DIDÁCTICO**

## **UNIDAD DIDÁCTICA 10. AGUA**

1. Definición y generalidades
2. Funciones del agua
3. Balance hídrico

## **RESUMEN**

## **ESPACIO DIDÁCTICO**

## **UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA NUTRICIÓN DEPORTIVA**

1. Origen de la nutrición deportiva

2. Fundamentos de la nutrición deportiva
3. Alimentación precompetitiva
4. Alimentación percompetitiva
5. Alimentación postcompetitiva

## RESUMEN

## ESPACIO DIDÁCTICO

### UNIDAD DIDÁCTICA 12. MIOLOGÍA APLICADA

1. Introducción a la miología
2. Características y tipos de tejido muscular
3. Características morfológicas y funcionales del músculo esquelético
  - Fibra muscular
  - Sarcómero o sarcómera
4. Fuerza muscular
  - Tipos de acción muscular
  - Tipos de fibras musculares
5. Contracción muscular
  - Unión neuromuscular
  - Transmisión del impulso nervioso o neuromuscular
    - Bomba sodio-potasio
    - Potencial de membrana
    - Potencial de acción
    - Proceso de sinapsis
  - Secuencia de la contracción muscular

## RESUMEN

## ESPACIO DIDÁCTICO

### UNIDAD DIDÁCTICA 13. FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO Y DEL DEPORTE

1. Principios de la fisiología del ejercicio y del deporte
2. Carga física y adaptaciones orgánicas
  - Adaptaciones en el entrenamiento de fuerza
  - Adaptaciones en el entrenamiento de resistencia
3. Tipos de ejercicio
  - Ejercicios anaeróbicos alactácidos
  - Ejercicios anaeróbicos lactácidos
  - Ejercicios aeróbicos
4. Fatiga
  - Fatiga periférica
  - Fatiga central
  - Fatiga post ejercicio

## RESUMEN

## ESPACIO DIDÁCTICO

### UNIDAD DIDÁCTICA 14. PAUTAS NUTRICIONALES DEPORTIVAS

1. Pautas nutricionales de hidratos de carbono
  - Fase de precompetición
  - Fase previa al entrenamiento de alta densidad
  - Fase de realización del ejercicio
  - Fase post ejercicio
2. Pautas nutricionales de proteínas
  - Deportes de fuerza y/o potencia
  - Deportes de resistencia
3. Pautas nutricionales de grasas
4. Hidratación
  - Reposición de líquidos en el deportista
  - Bebida deportiva
  - Consejos para mantener una buena hidratación

## RESUMEN

## ESPACIO DIDÁCTICO

### UNIDAD DIDÁCTICA 15. USO DE LOS NUTRIENTES EN EL EJERCICIO

1. Utilización de energía por el músculo
  - Sistemas energéticos
    - Sistema de fosfato de creatina o vía fosfagénica
    - Glucólisis
    - Oxidación de sustratos o vía oxidativa
  - Fuentes de energía
  - Entrenar los sistemas energéticos
  - Energía en los diferentes tipos de ejercicio
2. Utilización de hidratos de carbono
  - Glucógeno
3. Utilización de grasas
  - Lipólisis
4. Utilización de proteínas

## RESUMEN

## ESPACIO DIDÁCTICO

### UNIDAD DIDÁCTICA 16. AYUDAS ERGOGÉNICAS Y DOPAJE

1. Concepto de ayuda ergogénica y sustancia dopante
2. Tipos de objetivos de la suplementación nutricional
  - Creatina
  - Cafeína
  - Bicarbonato sódico
  - Beta-alanina
  - Vitaminas y minerales
    - Vitaminas
    - Minerales

## RESUMEN

## ESPACIO DIDÁCTICO

### UNIDAD DIDÁCTICA 17. ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS ETAPAS DE LA VIDA

1. Infancia
  - Alimentación
  - Actividad física
2. Adolescencia
  - Alimentación
  - Actividad física
3. Edad adulta
  - Alimentación
  - Actividad física
4. Tercera edad
  - Alimentación
  - Actividad física

## **RESUMEN**

## **ESPACIO DIDÁCTICO**

## **SOLUCIONARIO**

## **BIBLIOGRAFÍA**

# PARTE 2

## COACHING NUTRICIONAL

### INTRODUCCIÓN

#### BASES DEL COACHING

#### MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL COACHING

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE COACHING

1. Origen etimológico
2. Definiciones

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. HISTORIA DEL COACHING

1. Orígenes filosóficos y psicológicos del *coaching*
  - Época clásica
  - Edad Media
  - Edad Moderna
2. *Coaching* en la actualidad

##### UNIDAD DIDÁCTICA 3. DIFERENCIAS ENTRE EL COACHING Y OTRAS DISCIPLINAS

1. *Mentoring* vs. *coaching*
2. Consultoría vs. *coaching*
3. Asesoría vs. *coaching*
4. Terapia vs. *coaching*

Resumen

Autoevaluación

#### MÓDULO 2. FUNDAMENTOS DEL COACHING

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. TIPOLOGÍAS DE COACHING

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. ÁMBITOS DE ACTUACIÓN

1. Ámbito personal o *life coaching*
2. Ámbito organizacional

##### UNIDAD DIDÁCTICA 3. MODELOS TEÓRICOS

1. Modelo psicodinámico
2. Modelo cognitivo-conductual
3. Modelo sistémico

##### UNIDAD DIDÁCTICA 4. CORRIENTES PROFESIONALES

1. Corriente norteamericana: *coaching* pragmático
2. Corriente sudamericana: *coaching* ontológico
3. Corriente europea: *coaching* humanista

Resumen

Autoevaluación

#### MÓDULO 3. FIGURA DEL COACH

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUIÉN ES EL COACH?

1. Competencias del *coach*
2. Errores del *coach*

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. CÓDIGO ÉTICO DEL COACHING

1. International Coach Federation
  - Normativa del código deontológico
  - Compromiso ético
2. Asociación Española de Coaching
  - Filosofía del *coaching*
  - Estándares de conducta ética
  - Compromiso ético

Resumen

Autoevaluación

## MÓDULO 4. FIGURA DEL COACHEE

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUIÉN ES EL COACHEE?

1. Perfil del *coachee*
2. Aspectos sociales y cognitivos del *coachee*

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. COACHABILITY

1. Catalizadores de avances
2. Catalizadores paralizantes

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. PROCESO DE CAMBIO

1. Modelo de cambio transteórico

Resumen

Autoevaluación

## MÓDULO 5. PROCESO Y SESIONES DE COACHING

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. PROCESO DE COACHING

1. Fase I: establecimiento de la relación de *coaching*
  - Aspectos formales
2. Fase II: diseño del proceso de *coaching*
  - Análisis de la situación actual
  - Selección de objetivos
  - Planificación de la acción
3. Fase III: ciclo de *coaching*
4. Fase IV: evaluación y seguimiento de *coaching*

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. SESIONES DE COACHING

1. Fases de las sesiones de *coaching*

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. TÉCNICAS ESTRUCTURALES DE COACHING

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. FIN DEL PROCESO DE COACHING

1. Derivar un *coachee* a psicoterapia

Resumen

Autoevaluación

## MÓDULO 6. HERRAMIENTAS Y TÉCNICAS DE COACHING

## **UNIDAD DIDÁCTICA 1. HERRAMIENTAS BÁSICAS DEL COACHING**

1. Observación
2. *Rapport*
3. Escucha activa
4. Preguntas poderosas

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2. TÉCNICAS DE COACHING**

1. Identificación de las necesidades
2. Determinación del plan de acción

*Resumen*

*Autoevaluación*

## **FUNDAMENTOS DE LA NUTRICIÓN**

### **MÓDULO 7. CONCEPTOS Y DEFINICIONES**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. BROMATOLOGÍA**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN**

1. Alimentación, alimentos y raciones
2. Nutrición y nutrientes
3. ¿Cuál es la relación entre la alimentación y la nutrición?

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. DIETÉTICA, DIETA Y DIETISTA-NUTRICIONISTA**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. SALUD Y ENFERMEDAD**

*Resumen*

*Autoevaluación*

## **SOLUCIONARIO**

### **MÓDULO 8. CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DE LOS NUTRIENTES**

1. Macronutrientes
  - Hidratos de carbono o glúcidos
  - Lípidos
  - Proteínas
  - Agua
2. Micronutrientes
  - Vitaminas
  - Minerales

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. GRUPOS DE ALIMENTOS**

1. Pirámide de la alimentación saludable
2. Rueda de los alimentos
3. Plato para Comer Saludable

*Resumen*

*Autoevaluación*

## **MÓDULO 9. APARATO DIGESTIVO**

## **UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEFINICIÓN Y GENERALIDADES**

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEL APARATO DIGESTIVO**

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3. DIGESTIÓN**

*Resumen*

*Autoevaluación*

## **MÓDULO 10. NECESIDADES NUTRICIONALES**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA BIOQUÍMICA**

1. Enlaces covalentes
  - Clasificación de los enlaces covalentes
2. Enlaces de hidrógeno o puente de hidrógeno
3. Fuerzas hidrofóbicas
4. Transformaciones celulares de los macronutrientes
  - Hidratos de carbono o azúcares
  - Lípidos o grasas
  - Proteínas
5. ATP o adenosín trifosfato

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. METABOLISMO**

1. Rutas metabólicas

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. UNIDADES DE MEDIDA DE LA ENERGÍA**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. VALOR CALÓRICO DE LOS ALIMENTOS**

1. Valor nutritivo y valor energético de los alimentos
2. Medición del valor energético/calórico de los alimentos
  - Medición directa
  - Medición indirecta
  - Métodos teóricos

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. NECESIDADES ENERGÉTICAS DE UN INDIVIDUO SANO**

1. Gasto energético en reposo (GER)
2. Gasto energético total (GET)
3. Consejos para acelerar el metabolismo basal

*Resumen*

*Autoevaluación*

## **MÓDULO 11. LA DIETA**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTUALIZACIÓN**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. DIETA EQUILIBRADA**

1. Elaboración de una dieta equilibrada

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. MITOS EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

*Resumen*

*Autoevaluación*

## APLICACIÓN DEL COACHING A LA NUTRICIÓN

### MÓDULO 12. COACHING NUTRICIONAL

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL COACHING NUTRICIONAL?

1. Objetivos del *coaching* nutricional
2. Modelo tradicional de salud vs. *coaching* nutricional
3. Eficacia del *coaching* nutricional
  - Hábitos dietéticos
  - Obesidad
  - Actividad física

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. ROL DEL COACH NUTRICIONAL

1. Habilidades comunicativas
2. Herramientas del *coach* nutricional

*Resumen*

*Autoevaluación*

### MÓDULO 13. TÉCNICAS BÁSICAS DEL COACHING NUTRICIONAL

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEFINICIÓN DEL OBJETIVO

1. Método SMART

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

1. Inteligencia emocional según Daniel Goleman

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA (PNL)

1. Metamodelo de Richard Bandler y John Grinder

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. MINDFULNESS

1. *Mindful eating*

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. MEJORA DE LA AUTOESTIMA

1. Autoestima sana

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. MOTIVACIÓN Y NUEVOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

*Resumen*

*Autoevaluación*

### MÓDULO 14. MODELOS DE APLICACIÓN Y HERRAMIENTAS

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. MODELOS DE APLICACIÓN

1. GROW
2. OUTCOMES
3. ACHIEVE

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. HERRAMIENTAS

1. Rueda de la vida
2. Árbol de los logros
3. Reencuadre

*Resumen*

*Autoevaluación*

**SOLUCIONARIO**

**BIBLIOGRAFÍA**