ESCUELA INTERNACIONAL DE DIETÉTICA NUTRICIÓN Y SALUD

MÁSTER EN NUTRICIÓN EN LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES + MÁSTER EN DIETÉTICA Y COACH NUTRICIONAL

NUT018

www.inensal.com



Escuela asociada a:

CUM LAUDE

CECAP

DESTINATARIOS

El **Máster en Nutrición en las Enfermedades Cardiovasculares + Máster en Dietética y Coach Nutricional** va dirigido a todas aquellas personas que quieran especializarse en la alimentación de pacientes con problemas, patologías o enfermedades cardíacas. A lo largo de la formación, el alumno estudiará en profundidad este tipo de problemas de salud, cuáles son sus principales factores de riesgo y los tipos de enfermedades y patologías cardiovasculares que existen. El estudiante aprenderá también cuál es la influencia de los alimentos grasos y los nutrientes en general en las personas con estas enfermedades y conocerá cómo se altera su metabolismo (dislipemia). Por otro lado, se formará también en el ámbito del diseño de dietas y planes alimenticios de personas con situaciones propensas a desarrollar enfermedades cardiovasculares (personas con obesidad, diabetes…). Una vez finalizada su formación, el estudiante será capaz de valorar el estado nutricional de cada paciente y elaborar una dieta personalizada teniendo en cuenta su estado de salud a nivel cardiovascular.

MODALIDAD

Puedes elegir entre:

• **A DISTANCIA:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu domicilio el pack formativo que consta de los manuales de estudio y del cuaderno de ejercicios.

• **ON LINE:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu correo electrónico las claves de acceso a nuestro Campus Virtual donde encontrarás todo el material de estudio.

El alumno puede solicitar **PRÁCTICAS GARANTIZADAS** en empresas. Mediante este proceso se suman las habilidades prácticas a los conceptos teóricos adquiridos en el curso. Las prácticas serán presenciales, de 3 meses aproximadamente, en una empresa cercana al domicilio del alumno.

DURACIÓN

La duración del curso es de 1500 horas.

IMPORTE

Importe Original: ~~1240€~~

Importe Actual: 620€

CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica la “MÁSTER EN NUTRICIÓN EN LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES + MÁSTER EN DIETÉTICA Y COACH NUTRICIONAL”, de la ESCUELA INTERNACIONAL DE DIETÉTICA, NUTRICIÓN Y SALUD 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 de los contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

El alumno tiene la opción de solicitar junto a su diploma un Carné Acreditativo de la formación firmado y sellado por la escuela, válido para demostrar los contenidos adquiridos.

**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. MÁSTER EN NUTRICIÓN EN LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

1. Aspectos generales de las enfermedades cardiovasculares
    - Principales factores de riesgo
2. Tipos de enfermedades cardiovasculares
    - Cardiopatía isquémica
    - Cardiopatía coronaria
    - Accidente cerebrovascular
    - Aterosclerosis
    - Infarto de miocardio
    - Angina de pecho
    - Muerte súbita

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA INFLUENCIA DE LAS GRASAS QUE FORMAN LA DIETA SOBRE LA SALUD CARDIOVASCULAR

1. Las grasas
    - Las grasas presentes en los alimentos
    - Las grasas presentes en la sangre
    - Interacción de los tipos de grasas
2. Ácidos grasos trans
3. El colesterol
    - El colesterol presente en los alimentos
    - El colesterol presente en la sangre

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA INFLUENCIA DE OTROS NUTRIENTES SOBRE LA SALUD CARDIOVASCULAR

1. Proteínas
2. Hidratos de carbono
3. Fibra vegetal
4. Antioxidantes

UNIDAD DIDÁCTICA 4. DISLIPEMIAS

1. Introducción a la dislipemia
    - Clasificación
    - Síntomas y diagnóstico
    - Displemia y riesgo de enfermedades cardiovasculares
2. Tratamiento de las dislipemias
    - Tratamiento dietético
    - Tratamiento farmacológico
3. Alimentos recomendables y no recomendable para las dislipemias.

UNIDAD DIDÁCTICA 5. HIPERTENSIÓN ARTERIAL

1. La hipertensión arterial como factor de riesgo de las enfermedades cardiovasculares
    - Causas de la hipertensión arterial
2. Nutrición e hipertensión arterial
    - Factores dietéticos implicados
    - Dietas efectivas
3. El ejercicio físico para combatir la hipertensión arterial
4. Tratamiento farmacológico de la hipertensión

UNIDAD DIDÁCTICA 6. OBESIDAD

1. Aspectos generales de la obesidad
2. Riesgo cardiovascular y otras complicaciones de la obesidad
3. Alimentación equilibrada para reducir la obesidad
    - Requisitos para lograr alimentación equilibrada
    - Pirámide nutricional
    - Óvalo nutricional
    - La dieta mediterránea
4. Tratamiento dietético de la obesidad
    - Recomendaciones dietéticas
    - Dietas hipocalóricas
    - Sustitutivos de comidas

UNIDAD DIDÁCTICA 7. DIABETES Y COMPLICACIONES CRÓNICAS

1. Características generales de la diabetes
    - La diabetes como factor de riesgo de las enfermedades cardiovasculares
2. Resistencia a la insulina y síndrome metabólico
3. Alimentación adecuada en la diabetes para prevenir las enfermedades cardiovasculares
    - Recomendaciones generales
    - Planes de alimentación por raciones
4. Ejercicio físico y diabetes

UNIDAD DIDÁCTICA 8. INFLUENCIA DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS EN EL RIESGO CARDIOVASCULAR

1. Carnes y pescados
2. Huevos y lácteos
3. Cereales, harinas, pastas y legumbres
4. Frutas, verduras y hortalizas
5. Frutos secos

6. Alcohol y café

UNIDAD DIDÁCTICA 9. RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA EL CUIDADO DEL SISTEMA CARDIOVASCULAR

1. Reparto adecuado de las comidas
2. La importancia de consumir alimentos de temporada
3. Indicaciones para comer fuera sin que afecte a la salud
4. Técnicas culinarias
    - Asar al horno, a la parrilla o a la plancha
    - Hervir y cocer al vapor
    - Freír en aceite
5. La utilización de especias y hierbas aromáticas para reducir el consumo de sal
6. Planificación para realizar una compra adecuada

UNIDAD DIDÁCTICA 10. FITOTERAPIA BÁSICA Y COMPLEMENTOS DIETÉTICOS PARA EL CUIDADO DEL APARATO CIRCULATORIO

1. Concepto de Fitoterapia
    - Términos fitoterápicos
2. Las plantas medicinales
    - Ventajas e inconvenientes de la utilización de las plantas medicinales
3. Plantas con propiedades medicinales asociadas a enfermedades cardiovasculares
    - Ajo
    - Alcachofa
    - Castaño de indias
    - Cebolla
    - Digital
    - Espino albar
    - Jengibre
    - Romero
    - Té verde

PARTE 2. MÁSTER EN DIETÉTICA Y COACH NUTRICIONAL

MÓDULO 1. NECESIDADES NUTRICIONALES Y ESTUDIO DE LOS NUTRIENTES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS Y DEFINICIONES

1. Concepto de bromatología
2. Concepto de alimentación
3. Concepto de nutrición
4. Concepto de alimento
5. Concepto de nutriente
6. Concepto de dietética
7. Concepto de dieta
8. Concepto de ración
9. Concepto de dietista-nutricionista
10. Concepto de salud
11. Concepto de enfermedad

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES. GUÍAS ALIMENTARIAS

1. Clasificación de los alimentos
2. Clasificación de nutrientes
3. Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA DIGESTIVO

1. Conceptos básicos
2. Anatomía y fisiología del aparato digestivo
3. Proceso de la digestión

UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES NUTRICIONALES

1. Transformaciones energéticas celulares
2. Unidades de medida de la energía
3. Necesidades energéticas del adulto sano
4. Valor calórico de los alimentos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. HIDRATOS DE CARBONO

1. Definición y generalidades
2. Clasificación
3. Funciones
4. Metabolismo de los hidratos de carbono
5. La fibra dietética

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LÍPIDOS

1. Definición y generalidades
2. Funciones
3. Distribución
4. Clasificación
5. Metabolismo lipídico

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROTEÍNAS

1. Definición y generalidades
2. Aminoácidos
3. Proteínas
4. Metabolismo de las proteínas
5. Necesidades de proteínas
6. Valor proteico de los alimentos

7. Enfermedades relacionadas con las proteínas

UNIDAD DIDÁCTICA 8. VITAMINAS

1. Introducción
2. Funciones
3. Clasificación
4. Necesidades reales y complejos vitamínicos

UNIDAD DIDÁCTICA 9. MINERALES

1. Introducción
2. Clasificación
3. Características generales de los minerales
4. Funciones generales de los minerales

UNIDAD DIDÁCTICA 10. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA

1. Introducción y características del agua
2. El agua en el cuerpo humano
3. Recomendaciones sobre el consumo de agua
4. Trastornos relacionados con el consumo de agua
5. Contenido de agua en los alimentos

MÓDULO 2. ESTUDIO DE LOS ALIMENTOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (I)

1. Valor nutritivo de los alimentos
2. Clasificación de los alimentos
3. Alimentos de origen animal

UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (II)

1. Alimentos de origen vegetal
2. Otros alimentos

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS

1. Introducción
2. Higiene de los alimentos

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TRATAMIENTO CULINARIO DE LOS ALIMENTOS

1. Operaciones a temperatura ambiente
2. Operaciones de cocción

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

1. Conservación de los alimentos
2. Clasificación de los métodos de conservación de los alimentos
3. Métodos físicos
4. Métodos químicos
5. Tecnologías emergentes
6. Consejos en la adquisición de alimentos
7. Consumo responsable
8. Los hábitos alimenticios: origen y cambio

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TCA Y BDN, INGESTAS RECOMENDADAS Y ETIQUETADO DE ALIMENTOS

1. Tablas de composición de los alimentos y Bases de datos nutricionales
2. Ingestas recomendadas
3. Etiquetado de los alimentos

MÓDULO 3. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA DIETA

1. Definición y generalidades
2. Dieta equilibrada
3. Perfil calórico y recomendaciones dietéticas
4. Elaboración de una dieta
5. Mitos en nutrición y dietética

UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

1. Definición y generalidades
2. Entrevista con el paciente
3. Evaluación dietética
4. Evaluación clínica
5. Evaluación antropométrica
6. Evaluación bioquímica
7. Evaluación inmunológica

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DURANTE EL EMBARAZO

1. Introducción
2. Cambios fisiológicos durante el embarazo
3. Necesidades nutricionales en el embarazo
4. Recomendaciones dietéticas en el embarazo
5. Complicaciones más frecuentes en el embarazo

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DURANTE LA LACTANCIA

1. Cambios fisiológicos durante la lactancia
2. Necesidades nutricionales en la lactancia
3. Recomendaciones dietéticas en la lactancia
4. Medidas higiénicas y consumo de medicamentos
5. Tipos de lactancia
6. Posición para la lactancia
7. Duración y frecuencia en las tomas

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN EL LACTANTE

1. Cambios fisiológicos
2. Hitos del desarrollo importantes en la nutrición
3. Necesidades nutricionales del lactante (0-12 meses)
4. Alimentación complementaria o Beikost
5. Recomendaciones para preparar el biberón

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LA INFANCIA

1. Cambios fisiológicos
2. Hitos del desarrollo del niño
3. Factores que influyen en la ingestión de alimentos
4. Pirámide nutricional en el niño
5. Necesidades nutricionales y recomendaciones dietéticas
6. Ritmos alimentarios durante el día.
7. Aprender a comer
8. Plan semanal de comidas
9. Importancia de una buena nutrición en la edad infantil
10. Obesidad: estrategia NAOS
11. Análisis de los hábitos alimentarios del escolar y recomendaciones a seguir
12. Comedores escolares
13. Decálogo para fomentar en los niños hábitos saludables en la alimentación

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DE LA ADOLESCENCIA

1. Introducción
2. Cambios fisiológicos
3. Necesidades y recomendaciones nutricionales
4. Adolescentes: consejos de una vida saludable

UNIDAD DIDÁCTICA 8. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LA TERCERA EDAD

1. Introducción
2. Cambios fisiológicos, psicológicos y sociales en el envejecimiento
3. Necesidades nutricionales en el envejecimiento
4. Aspectos culinarios en la dieta del anciano
5. Consejos para la planificación de los menús en ancianos
6. Alimentación básica adaptada
7. Menopausia

MÓDULO 4. DIETOTERAPIA: PRNCIPALES ENFERMEDADES Y TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA DIETOTERAPIA

1. Introducción a la dietoterapia
2. Intervención dietética en casos patológicos
3. A modo de resumen

UNIDAD DIDÁCTICA 2. OBESIDAD

1. Introducción
2. Síndrome metabólico
3. Atención al paciente con exceso de peso
4. Pérdida de peso
5. Técnicas de tratamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DIABETES MELLITUS

1. Concepto de diabetes
2. Metabolismo de los hidratos de carbono
3. Fisiopatología de la diabetes
4. Clasificación de la diabetes
5. Manifestaciones de la diabetes
6. Criterios de diagnóstico
7. Recomendaciones y tratamiento para la diabetes
8. Tratamiento dietético
9. Complicaciones de la diabetes
10. Educación para la diabetes

UNIDAD DIDÁCTICA 4. OSTEOPOROSIS

1. Concepto de osteoporosis
2. Fisiología del hueso
3. Diagnóstico
4. Etiología
5. Tratamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ALTERNATIVAS A LA ALIMENTACIÓN TRADICIONAL

1. Clasificación
2. Alimentación básica adaptada
3. Suplementos dietéticos
4. Nutrición enteral
5. Nutrición parenteral

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ANOREXIA NERVIOSA

1. Concepto de anorexia nerviosa
2. Historia
3. Epidemiología
4. Etiología
5. Clínica de la anorexia nerviosa
6. Diagnóstico
7. Evolución y prevención
8. Tratamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 7. BULIMIA NERVIOSA

1. Concepto de bulimia nerviosa
2. Evolución histórica
3. Epidemiología
4. Diagnóstico
5. Manifestaciones clínicas
6. Tratamiento
7. Diferencias entre anorexia y bulimia

MÓDULO 5. COACHING NUTRICIONAL

INTRODUCCIÓN

BASES DEL COACHING

UNIDAD FORMATIVA 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

UNIDAD FORMATIVA 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

UNIDAD FORMATIVA 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
*Autoe*valuación

UNIDAD FORMATIVA 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

UNIDAD FORMATIVA 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

UNIDAD FORMATIVA 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

UNIDAD FORMATIVA 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

UNIDAD FORMATIVA 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

UNIDAD FORMATIVA 9. APARATO DIGESTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEFINICIÓN Y GENERALIDADES

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEL APARATO DIGESTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DIGESTIÓN

Resumen
Autoevaluación

UNIDAD FORMATIVA 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

UNIDAD FORMATIVA 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

UNIDAD FORMATIVA 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

UNIDAD FORMATIVA 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

UNIDAD FORMATIVA 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