

CURSO

CURSO DE ALIMENTACIÓN EN EL EMBARAZO, LACTANCIA Y ETAPA INFANTIL

INSTITUTODYN
DIETÉTICA, NUTRICIÓN Y SALUD

MTXCUE015

- DIPLOMA AUTENTIFICADO POR NOTARIO EUROPEO -



DESTINATARIOS

Esta Titulación está dirigida a empresarios, directivos, emprendedores, trabajadores, estudiantes y cualquier persona que pretenda adquirir los conocimientos necesarios en relación con este ámbito profesional.

Permite conocer la dieta, la valoración del estado nutricional, los aspectos dietéticos y nutricionales durante el embarazo, los aspectos dietéticos y nutricionales durante la lactancia, los aspectos dietéticos y nutricionales en el lactante y los aspectos dietéticos y nutricionales en la infancia. Además, al finalizar cada unidad didáctica, el/la alumno/a dispondrá de ejercicios de autoevaluación que le permitirán valorar los conocimientos adquiridos de forma autónoma.

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
300H 

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: ~~1680 €~~
VALOR ACTUAL: 420 €

CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el “ **CURSO DE ALIMENTACIÓN EN EL EMBARAZO, LACTANCIA Y ETAPA INFANTIL**”, 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 INFANTIL

INTRODUCCIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN

1. Bromatología
2. Alimentación y nutrición
 - Alimentación, alimentos y raciones
 - Nutrición y nutrientes
 - ¿Cuál es la relación entre la alimentación y la nutrición?
3. Dietética, dieta y dietista-nutricionista
4. Salud y enfermedad

Resumen

Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES

1. Clasificación de los alimentos
2. Clasificación de los nutrientes
 - Macronutrientes
 - Hidratos de carbono o glúcidos
 - Lípidos
 - Proteínas
 - Agua
 - Micronutrientes
 - Vitaminas
 - Minerales
3. Grupos de alimentos
 - Pirámide de la alimentación saludable
 - Rueda de los alimentos
 - Plato para Comer Saludable

Resumen

Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 3. APARATO DIGESTIVO

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

Resumen

Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 4. NUTRICIÓN DURANTE EL EMBARAZO

1. Cambios fisiológicos

2. Necesidades y recomendaciones nutricionales
 - Recomendaciones de hidratos de carbono
 - Recomendaciones de proteínas
 - Recomendaciones de lípidos
 - Recomendaciones de vitaminas y minerales
3. Trastornos alimentarios comunes
4. Modelo de dieta
5. Cuidado preconcepcional
6. Control prenatal

Resumen

Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 5. NUTRICIÓN DE LA MADRE LACTANTE

1. Cambios fisiológicos
2. Necesidades y recomendaciones nutricionales
 - Recomendaciones de hidratos de carbono, lípidos y proteínas
 - Recomendaciones de vitaminas y minerales
3. Modelo de dieta

Resumen

Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LACTANCIA

1. Cambios fisiológicos
2. Necesidades y recomendaciones nutricionales
 - Recomendaciones de hidratos de carbono, lípidos y proteínas
 - Recomendaciones de vitaminas y minerales
3. Calostro
4. Características de la lactancia
 - Lactancia materna
 - Dificultades de la lactancia
 - Extracción de la leche
 - Conservación de la leche
 - Lactancia materna a demanda
 - Lactancia artificial
 - Biberón
 - Duración y frecuencia de las tomas

Resumen

Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 7. INTRODUCCIÓN DE LOS ALIMENTOS

1. Evolución de la alimentación
2. Consejos para la alimentación del bebé
3. Introducción de los alimentos
 - Alimentación complementaria o *Beikost*
 - Baby-led weaning*
 - Beneficios e inconvenientes del BLW
4. Desarrollo psicomotor

Resumen

Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 8. INFANCIA

1. Requerimientos nutricionales
 - Energía
 - Evaluación del crecimiento del niño
 - Hidratos de carbono
 - Proteínas
 - Grasas
 - Vitaminas y minerales
 - Hidratación
2. Evolución en la etapa preescolar
3. Evolución en la etapa escolar

Resumen

Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 9. INTOLERANCIAS Y ALERGIAS ALIMENTARIAS

1. Conceptos y definiciones
2. Intolerancia a los alimentos
 - Gluten
 - Diagnóstico
 - Tratamiento
 - Dieta sin gluten
 - Etiquetado
 - Consejos prácticos para cocinar en casa sin gluten
 - Lactosa
 - Diagnóstico
 - Tratamiento
 - Dieta sin lactosa
 - Etiquetado
3. Alergias alimentarios

Resumen

Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 10. HÁBITOS

1. Rutinas alimentarias
 - Modelo de dieta
 - Menú semanal
 - Conductas
2. Consideraciones higiénicas
 - Lavado de manos
 - Cepillado de dientes
3. Prácticas complementarias
 - Horas de sueño
 - Tiempo libre
 - Deporte
 - Actividades recomendadas

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