

DUPLA TITULAÇÃO

MESTRADO ESPECIALIZADO EM DIETÉTICA E
NUTRIÇÃO INFANTIL

+

MESTRADO ESPECIALIZADO EM COACHING
NUTRICIONAL

esneca
BUSINESS SCHOOL

BRADYN003

- O DIPLOMA TEM A APOSTILLA DE HAIA -



DESTINATÁRIOS

Este conjunto de materiais didáticos é dirigido a qualquer pessoa que pretenda adquirir conhecimentos sobre dietética e nutrição, necessidades nutricionais, elaboração de dietas na infância e aplicação do coaching à nutrição.

O aluno estudará todos os conceitos relacionados ao sistema digestivo e a nutrição durante a gravidez e infância, bem como os bons hábitos nessas fases. Também poderá aprofundar no conceito de coaching e suas aplicações no campo da nutrição. Além disso, ao final de cada unidade didática, o aluno fará exercícios de autoavaliação que permitirão avaliar os conhecimentos adquiridos em cada um dos temas estudados.

O aluno receberá acesso a um curso inicial, onde encontrará informações sobre a metodologia de aprendizado, a titulação que irá receber, o funcionamento do Campus Virtual, o que fazer quando o aluno finalizar e informações sobre o Grupo Esneca Formación.

CONTENÚDO PROGRAMÁTICO

CARGA HORÁRIA
600 HORAS



MODALIDADE
ONLINE



CURSO DE INICIAÇÃO
ONLINE



TUTOR
PESSOAL



IDIOMA
PORTUGUÊS



DURAÇÃO
ATÉ 1 ANO
*Prorrogável



VALOR

VALOR ORIGINAL: 2976\$

VALOR ATUAL: 744\$

VALOR APROXIMADO EM REAILS: 3060 BRL

*Valor expresso em Dólares Americanos

CERTIFICAÇÃO OBTIDA

Uma vez finalizados os estudos e feitas as avaliações, o aluno receberá um diploma que certifica o “**MESTRADO ESPECIALIZADO EM DIETÉTICA E NUTRIÇÃO INFANTIL + MESTRADO ESPECIALIZADO EM COACHING NUTRICIONAL**”, de ESNECA BUSINESS SCHOOL, avaliada por nossa condição de sócios da CECAP e AEEN máxima instituição espanhola em formação e qualidade.

Os diplomas são certificados pela Apostila de Haia, por meio da qual a autenticidade e validade do Diploma é reconhecida e garantida em qualquer país signatário do convênio.

REDES SOCIAIS



CONTEÚDO DE FORMAÇÃO

PARTE 1. DIETÉTICA E NUTRIÇÃO INFANTIL

INTRODUÇÃO

UNIDADE DIDÁTICA 1. INTRODUÇÃO À NUTRIÇÃO

1. Bromatologia
2. Alimentação e nutrição
 - Alimentação, alimentos e rações
 - Nutrição e nutrientes
 - Qual é a relação entre a alimentação e a nutrição ?
3. Dietética, dieta e dietista-nutricionista
4. Saúde e doença

Resumo

Espaço Didático

UNIDADE DIDÁTICA 2. CLASSIFICAÇÃO DE ALIMENTOS E NUTRIENTES

1. Classificação dos alimentos
2. Classificação dos nutrientes
 - Macronutrientes
 - Carboidratos
 - Lipídios
 - Proteínas
 - Água
 - Micronutrientes
 - Vitaminas
 - Minerais
3. Grupos de alimentos
 - Pirâmide da alimentação saudável
 - Roda de alimentos
 - Prato para comer saudável

Resumo

Espaço Didático

UNIDADE DIDÁTICA 3. SISTEMA DIGESTIVO

1. Definição e generalidades
2. Anatomia e fisiologia do sistema digestivo
3. Digestão

Resumo

Espaço Didático

UNIDADE DIDÁTICA 4. NUTRIÇÃO DURANTE A GRAVIDEZ

1. Mudanças fisiológicas
2. Necessidades e recomendações nutricionais
 - Recomendações de carboidratos
 - Recomendações de proteínas

- Recomendações de lipídios
 - Recomendações de vitaminas e minerais
3. Distúrbios alimentares comuns
 4. Modelo de dieta
 5. Cuidados pré-concepcionais
 6. Controle pré-natal

Resumo

Espaço Didático

UNIDADE DIDÁTICA 5. NUTRIÇÃO DA MÃE LACTANTE

1. Mudanças fisiológicas
2. Necessidades e recomendações nutricionais
 - Recomendações de carboidratos, lipídios e proteínas
 - Recomendações de vitaminas e minerais
3. Modelo de dieta

Resumo

Espaço Didático

UNIDADE DIDÁTICA 6. LACTÂNCIA

1. Mudanças fisiológicas
2. Necessidades e recomendações nutricionais
3. Colostro
4. Características da lactância
 - Lactância materna
 - Dificuldades na lactância
 - Extração do leite
 - Conservação do leite
 - Lactância materna sob demanda
 - Lactância artificial
 - Mamadeira
 - Duração e frequência das mamadas

Resumo

Espaço Didático

UNIDADE DIDÁTICA 7. INTRODUÇÃO DOS ALIMENTOS

1. Evolução da alimentação
2. Conselhos para alimentação do bebê
3. Introdução dos alimentos
 - Alimentação complementar ou Beikost
 - Baby-led weaning
 - Benefícios e desvantagens do BLW
4. Desenvolvimento psicomotor

Resumo

Espaço Didático

UNIDADE DIDÁTICA 8. INFÂNCIA

1. Requisitos nutricionais

- Energia
 - Avaliação do crescimento da criança
 - Carboidratos
 - Proteínas
 - Lipídios
 - Vitaminas e minerais
 - Hidratação
2. Evolução na etapa pré-escolar
 3. Evolução na etapa escolar

Resumo

Espaço Didático

UNIDADE DIDÁTICA 9. INTOLERÂNCIAS E ALERGIAS ALIMENTARES

1. Conceitos e definições
2. Intolerância aos alimentos
 - Glúten
 - Diagnóstico
 - Tratamento
 - Dieta sem glúten
 - Rotulagem
 - Conselhos práticos para cozinhar em casa sem glúten
 - Lactose
 - Diagnóstico
 - Tratamento
 - Dieta sem lactose
 - Rotulagem
3. Alergias alimentares

Resumo

Espaço Didático

UNIDADE DIDÁTICA 10. HÁBITOS

1. Rotinas alimentares
 - Modelo de dieta
 - Menu semanal
 - Condutas
2. Considerações higiênicas
 - Lavagem das mãos
 - Limpeza dos dentes
3. Práticas complementares
 - Horas de sono
 - Tempo livre
 - Esporte
 - Atividades recomendadas

Resumo - Espaço Didático

PARTE 2. COACHING NUTRICIONAL

INTRODUÇÃO AO COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 1. COACHING: CONCEITO, DISCIPLINA E HISTÓRIA

1. Conceito de *coaching*
 - Origem etimológica
 - Definições
2. História do *coaching*
 - Origens filosóficas
 - Influências da Idade Moderna
 - Século XIX: Stuart Mill, Kierkegaard e Nietzsche
 - Correntes do século XX
3. Diferença entre o *coaching* e outras disciplinas
 - Mentoring vs. *coaching*
 - Consultoria vs. *coaching*
 - Tutoria vs. *coaching*
 - Feedback vs. *coaching*
 - Avaliação vs. *coaching*
 - Terapia psicológica e psiquiátrica vs. *Coaching*

UNIDADE DIDÁTICA 2. PERFIL DO COACH

1. Atitudes
2. Erros mais comuns do *coach*

UNIDADE DIDÁTICA 3. COACH: O PROTAGONISTA DO PROCESSO

1. Quem é o *coachee*?
 - Características do *coachee*
2. Aspectos sociais e cognitivos do *coachee*

UNIDADE DIDÁTICA 4. DISCIPLINAS DO COACHING

1. Disciplinas do *coaching*
 - De acordo com o conteúdo
 - Coaching pessoal, de vida ou life coach
 - Coaching executivo ou estratégico
 - Coaching empresarial
 - Coaching nutricional
 - Coaching desportivo ou personal training
 - Coaching educativo, infantil e adolescente
 - Coaching familiar e de casais
 - De acordo com o método
 - Coaching sistémico
 - Coaching ontológico
 - Coaching com inteligência emocional
 - Coaching coercitivo
 - Coaching PNL
 - Coaching cognitivo
 - Coaching Wingwave
 - De acordo com o modelo
 - Modelo Anglo-saxão e/ou americano: coaching pragmático
 - Modelo Sul americano ou chileno: coaching ontológico
 - Modelo Europeu ou continental: coaching humanista

UNIDADE DIDÁTICA 5. CÓDIGO ÉTICO E DEONTOLÓGICO DO COACHING

1. Considerações deontológicas e éticas do *coaching*

- Código ético e deontológico segundo a Internacional Coach Federation
 - Normas do código deontológico da ICF
 - Juramento de ética profissional da ICF
- Código ético e deontológico segundo a Associação Espanhola de Coaching
 - Código ético e deontológico
 - Responsabilidades do coach
 - Âmbito de aplicação
 - Padrões de conduta ética
 - Compromisso ético

UNIDADE DIDÁTICA 6. SESSÕES DE COACHING

1. Sou *coach*, por onde começo?
 - Metodologia
2. Desenvolvimento de uma sessão de *coaching*
 - Fase I: estabelecer a relação de *coaching*
 - Primeira sessão de *coaching*
 - Fase II: planejar a ação
 - Fase III: o ciclo de *coaching*
 - Fase IV: avaliação e seguimento
3. Predisposição de avançar do *coachee*
 - Catalisadores de avanço
 - Catalisadores paralisantes
 - Aprendizagem no *coaching*
 - Níveis de aprendizagem
4. Fim do processo de *coaching*
 - Quando encaminhar um psicólogo ou psiquiatra?

FUNDAMENTOS DA NUTRIÇÃO

UNIDADE DIDÁTICA 7. CONCEITOS E DEFINIÇÕES

1. Bromatologia
2. Alimentação e nutrição
 - Alimentação, alimentos e rações
 - Nutrição e nutrientes
 - Qual a relação entre a alimentação e a nutrição?
3. Dietética, dieta e nutricionista
4. Saúde e doença

UNIDADE DIDÁTICA 8. CLASSIFICAÇÃO DE ALIMENTOS E NUTRIENTES

1. Classificação dos alimentos
2. Classificação dos nutrientes
 - Macronutrientes
 - Carboidratos ou glúcídeos
 - Lipídeos
 - Proteínas
 - Água
 - Micronutrientes

- Vitaminas
 - Minerais
3. Grupos de alimentos
 - Pirâmide da alimentação saudável
 - Roda dos alimentos
 - Prato para comer saudável

UNIDADE DIDÁTICA 9. SISTEMA DIGESTIVO

1. Definição e generalidades
2. Anatomia e fisiologia do sistema digestivo
3. Digestão

UNIDADE DIDÁTICA 10. NECESSIDADES NUTRICIONAIS

1. Introdução a bioquímica
 - Ligações covalentes
 - Classificação das ligações covalentes
 - Ligações de hidrogênio ou ponte de hidrogênio
 - Forças hidrofóbicas
 - Transformações celulares dos macronutrientes
 - Carboidratos ou açúcares
 - Lipídeos ou gorduras
 - Proteínas
 - ATP ou TRIFOSFATO DE ADENOSINA
2. Metabolismo
 - Vias metabólicas
3. Unidades de medida da energia
4. Valor calórico dos alimentos
 - Valor nutritivo e valor energético dos alimentos
 - Medição do valor energético/calórico dos alimentos
 - Medição direta
 - Medição indireta
 - Métodos teóricos
5. Necessidades energéticas de um indivíduo saudável
 - Gasto energético em repouso (GER)
 - Gasto energético total (GET)
 - Conselhos para acelerar o metabolismo basal

UNIDADE DIDÁTICA 11. A DIETA

1. Conceitualização
2. Dieta equilibrada
 - Elaboração de uma dieta equilibrada
3. Mitos em nutrição e dietética

APLICAÇÃO DO COACHING A NUTRIÇÃO

UNIDADE DIDÁTICA 12. COACHING NUTRICIONAL

1. O que é o *coaching* nutricional?
 - Objetivos do coaching nutricional
 - Modelo tradicional de saúde vs. coaching nutricional

- Eficácia do coaching nutricional
 - Hábitos dietéticos
 - Obesidade
 - Atividade física
- 2. Rol del *coach* nutricional
 - Habilidades comunicativas
 - Ferramentas do coach nutricional

UNIDADE DIDÁTICA 13. TÉCNICAS BÁSICAS DO COACHING NUTRICIONAL

1. Definição do objetivo
 - Método SMART
2. Gestão das emoções
 - Inteligência emocional segundo Daniel Goleman
3. Programação neurolinguística (PNL)
 - Metamodelo de Richard Bandler y John Grinder
4. *Mindfulness*
 - *Mindful eating*
5. Melhora da autoestima
 - Autoestima saudável
6. Motivação e novos hábitos alimentares

UNIDADE DIDÁTICA 14. MODELOS DE APLICAÇÃO E FERRAMENTAS DO COACHING NUTRICIONAL

1. Modelos de aplicação
 - GROW
 - OUTCOMES
 - ACHIEVE
2. Ferramentas
 - Roda da vida
 - Árvore de conquistas
 - Reformulação

QUESTIONÁRIO

BIBLIOGRAFIA