

# DOBLE TITULACIÓN

EXPERTO EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN PARA  
LA TERCERA EDAD

+

MÁSTER EXPERTO EN COACHING  
NUTRICIONAL

**INSTITUTODYN**  
DIETÉTICA, NUTRICIÓN Y SALUD

DYN002

- DIPLOMA AUTENTIFICADO POR NOTARIO EUROPEO -



## DESTINATARIOS

Este conjunto de materiales didácticos está dirigido a cualquier persona que pretenda adquirir conocimientos sobre dietética y nutrición, necesidades nutricionales, elaboración de dietas en la tercera edad y la aplicación del coaching a la nutrición.

El alumno estudiará todos los conceptos relacionados con el sistema digestivo, el valor nutritivo y la composición de los alimentos. También podrá profundizar en el concepto de coaching y las aplicaciones de éste en el campo de la nutrición. Además, al finalizar cada unidad didáctica, dispondrá de ejercicios de autoevaluación que le permitirán valorar los conocimientos adquiridos en cada uno de los temas estudiados.

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



TUTORIAS  
PERSONALIZADAS



IDIOMA  
CASTELLANO



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 “**EXPERTO EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN PARA LA TERCERA EDAD + 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.

## **REDES SOCIALES**

---



[www.facebook.com/institutoDYN](http://www.facebook.com/institutoDYN)



[linkedin.com/school/institutodyn](https://www.linkedin.com/school/institutodyn)



[@instituto\\_dyn](https://www.instagram.com/instituto_dyn)



[www.institutodyn.com](http://www.institutodyn.com)



[www.twitter.com/institutodyn](https://www.twitter.com/institutodyn)



[www.institutodyn.com/blog](http://www.institutodyn.com/blog)

# CONTENIDO FORMATIVO

---

## PARTE 1. EXPERTO EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN PARA LA TERCERA EDAD

### 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. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN EN LA TERCERA EDAD**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. NUTRICIÓN EN LA TERCERA EDAD.**

1. Envejecimiento.
2. Cómo deber ser la alimentación en esta etapa.
3. Cambios psico-biológicos que aparecen con la edad y que afectan a la nutrición.
4. Elementos de una dieta para mayores.
5. Requerimientos energéticos.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. NUTRICIÓN EN DIABÉTICOS.**

1. Definición y detección.
2. Recomendaciones generales.
3. Modelo alimentario para diabéticos.
4. Ejercicio para diabéticos.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENFERMEDADES CORONARIAS.**

1. Afecciones coronarias.
2. Insuficiencia cardíaca.
3. Hipertensión.
4. Colesterol y triglicéridos.
5. Arterioesclerosis.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. OSTEOPOROSIS Y NUTRICIÓN.**

1. Osteoporosis: desarrollo y prevención.
2. Recomendaciones dietéticas.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. OBESIDAD Y NUTRICIÓN EN LA TERCERA EDAD.**

1. Introducción.
2. Causas de la obesidad.
3. Índice de masa corporal.
4. Complicaciones de la obesidad.
5. Recomendaciones para realizar una dieta saludable.
6. Ejercicio físico.
7. Tratamiento.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. DIETAS TERAPÉUTICAS EN PATOLOGÍAS PREVALENTES EN EL ANCIANO.**

1. Introducción.
2. Dieta controladas en sodio.
3. Dieta en la insuficiencia renal.
4. Dieta en la litiasis de las vías urinarias.
5. Dieta en la obesidad.
6. Dieta en la hiperlipoproteinemias.
7. Dieta en la diabetes.
8. Dietas en las enfermedades del aparato digestivo.
9. Dieta en el paciente oncológico.
10. Nutrición enteral y alimentación por sondas.
11. Nutrición parenteral.
12. Dieta hipocalórica.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. NUTRICIÓN HUMANA EN LA MENOPAUSIA.**

1. La menopausia.
2. Requerimientos nutricionales.

### **PARTE 2. COACHING NUTRICIONAL**

#### **MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL COACHING**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. COACHING: CONCEPTO, DISCIPLINA E HISTORIA**

1. El concepto de coaching
  - Origen etimológico
  - Definiciones
2. Historia del coaching
  - Orígenes filosóficos
  - Influencias de la Edad Moderna
  - Siglo XIX: Stuart Mill, Kierkegaard y Nietzsche
  - Corrientes del siglo XX
3. Diferencias entre el coaching y otras disciplinas
  - *Mentoring* vs. *Coaching*
  - Consultoría vs. *Coaching*
  - Tutoría vs. *Coaching*
  - *Feedback* vs. *Coaching*
  - Evaluación vs. *Coaching*
  - Terapia psicológica y psiquiátrica vs. *Coaching*

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERFIL DEL COACH**

1. Aptitudes
2. Errores más comunes del *coach*

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. COACHEE: EL PROTAGONISTA DEL PROCESO**

1. ¿Quién es el *coachee*?
  - Características del *coachee*
2. Aspectos sociales y cognitivos del *coachee*

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. DISCIPLINAS DEL COACHING**



## 1. Disciplinas del *coaching*

- Según el contenido
  - *Coaching* personal, de vida o *life coach*
  - *Coaching* ejecutivo o estratégico
  - *Coaching* empresarial
  - *Coaching* nutricional
  - *Coaching* deportivo o *personal training*
  - *Coaching* educativo, infantil y adolescente
  - *Coaching* familiar y de parejas
- Según el método
  - *Coaching* sistémico
  - *Coaching* ontológico
  - *Coaching* con inteligencia emocional
  - *Coaching* coercitivo
  - *Coaching* PNL
  - *Coaching* cognitivo
  - *Coaching* Wingwave®
- Según el modelo
  - Modelo anglosajón y/o estadounidense: *coaching* pragmático
  - Modelo sudamericano o chileno: *coaching* ontológico
  - Modelo europeo o continental: *coaching* humanista

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. CÓDIGO ÉTICO Y DEONTOLÓGICO DEL COACHING

### 1. Consideraciones deontológicas y éticas del *coaching*

- Código ético y deontológico según la International Coach Federation
  - Normas del código deontológico de la ICF
  - Juramento de la ética profesional de la ICF
- Código ético y deontológico según la Asociación Española de Coaching
  - Código ético y deontológico
  - Responsabilidades del *coach*
  - Ámbito de aplicación
  - Estándares de conducta ética
  - Compromiso ético

## UNIDAD DIDÁCTICA 6. SESIONES DE COACHING

### 1. Soy *coach* ¿por dónde empiezo?

- Metodología

### 2. Desarrollo de una sesión de *coaching*

- Fase I: establecer la relación de *coaching*
  - Primera sesión de *coaching*
- Fase II: planificar la acción
- Fase III: el ciclo de *coaching*
- Fase IV: evaluación y seguimiento

### 3. Predisposición de avanzar del *coachee*

- Catalizadores de avances
- Catalizadores paralizantes
- Aprendizaje en el *coaching*
  - Niveles de aprendizaje

### 4. Fin del proceso de *coaching*

- ¿Cuándo derivar a un psicólogo o a un psiquiatra?

## MÓDULO 2. FUNDAMENTOS DE LA NUTRICIÓN



## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. CONCEPTOS Y DEFINICIONES**

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

## **UNIDAD DIDÁCTICA 8. 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

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9. APARATO DIGESTIVO**

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

## **UNIDAD DIDÁCTICA 10. 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
3. Unidades de medida de la energía
4. 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
5. Necesidades energéticas de un individuo sano

- Gasto energético en reposo (GER)
- Gasto energético total (GET)
- Consejos para acelerar el metabolismo basal

## UNIDAD DIDÁCTICA 11. LA DIETA

1. Conceptualización
2. Dieta equilibrada
  - Elaboración de una dieta equilibrada
3. Mitos en nutrición y dietética

## MÓDULO 3. APLICACIÓN DEL COACHING A LA NUTRICIÓN

### UNIDAD DIDÁCTICA 12. COACHING NUTRICIONAL

1. ¿Qué es el *coaching* nutricional?
  - Objetivos del *coaching* nutricional
  - Modelo tradicional de salud vs. *coaching* nutricional
  - Eficacia del *coaching* nutricional
    - Hábitos dietéticos
    - Obesidad
    - Actividad física
2. Rol del *coach* nutricional
  - Habilidades comunicativas
  - Habilidades del *coach* nutricional

### UNIDADES DIDÁCTICAS 13. TÉCNICAS BÁSICAS DEL COACHING NUTRICIONAL

1. Definición del objetivo
  - Método SMART
2. Gestión de las emociones
  - Inteligencia emocional según Daniel Goleman
3. Programación Neurolingüística (PNL)
  - Metamodelo de Richard Bandler y John Grinder
4. *Mindfulness*
  - *Mindful eating*
5. Mejora de la autoestima
  - Autoestima sana
6. Motivación y nuevos hábitos alimentarios

### UNIDAD DIDÁCTICA 14. MODELOS DE APLICACIÓN Y HERRAMIENTAS

1. Modelos de aplicación
  - GROW
  - OUTCOMES
  - ACHIEVE
2. Herramientas
  - Rueda de la vida
  - Árbol de los logros
  - Reencuadre

## SOLUCIONARIO

## BIBLIOGRAFÍA