

# DOBLE TITULACIÓN

EXPERTO EN NUTRICIÓN EN PRIMARIA

+

MÁSTER EXPERTO EN COACHING  
NUTRICIONAL

**INSTITUTODYN**  
DIETÉTICA, NUTRICIÓN Y SALUD

DYN010

- DIPLOMA AUTENTIFICADO POR NOTARIO EUROPEO -



## DESTINATARIOS

Este pack de materiales didácticos está dirigido a todas aquellas personas que deseen adquirir conocimientos en el área de la nutrición en primaria, importancia de la educación nutricional, importancia nutricional del agua, composición y valor nutritivo de los principales grupos de alimentos, intolerancias y alergias a los alimentos y coaching nutricional.

El alumno podrá ampliar sus conocimientos respecto la nutrición en primaria, teniendo en cuenta la importancia de la educación nutricional, así como la nutrición humana en la infancia y la importancia del agua. También conocerá el coaching nutricional, su concepto y origen, el perfil de coach, el coachee, las disciplinas del coaching e incluso los fundamentos de la nutrición, 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



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 NUTRICIÓN EN PRIMARIA + 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**

---

- |   |  |
|---|--|
|  <a href="http://www.facebook.com/institutoDYN">www.facebook.com/institutoDYN</a> |  <a href="http://linkedin.com/school/institutodyn">linkedin.com/school/institutodyn</a> |
|  <a href="https://www.instagram.com/instituto_dyn">@instituto_dyn</a>             |  <a href="http://www.institutodyn.com">www.institutodyn.com</a>                         |
|  <a href="http://www.twitter.com/institutodyn">www.twitter.com/institutodyn</a>   |  <a href="http://www.institutodyn.com/blog">www.institutodyn.com/blog</a>               |

# CONTENIDO FORMATIVO

---

## PARTE 1. EXPERTO EN NUTRICIÓN PRIMARIA

### MÓDULO 1. NUTRICIÓN EN PRIMARIA

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL.

1. Agentes educativos y sociales influyentes en los hábitos alimenticios.
2. Los estilos de vida.
3. Equilibrio alimentario.
4. Medidas para el fomento de la alimentación saludable.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. NUTRICIÓN HUMANA EN LA INFANCIA.

1. Características de la etapa.
2. Alimentación en los niños de primaria.
3. Reparto de comidas.
4. Fomento de hábitos saludables.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA.

1. El agua y soluciones acuosas.
2. El agua en el cuerpo humano.
3. Contenido de agua en los alimentos.
4. Recomendaciones sobre el consumo de agua.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. COMPOSICIÓN Y VALOR NUTRITIVO DE LOS PRINCIPALES GRUPOS DE ALIMENTOS.

1. Alimentos de origen animal.
2. Alimentos de origen vegetal.
3. Otros alimentos.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. INTOLERANCIA Y ALERGIAS A LOS ALIMENTOS.

1. Conceptualización.
2. Intolerancia a los alimentos.
3. Alergias alimentarias.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. LA HIGIENE BUCAL.

1. El cuidado de los dientes.
2. Cómo lavarse los dientes.
3. Enfermedades bucodentales.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. EJEMPLIFICACIONES DE UNIDADES DIDÁCTICAS

1. Unidad didáctica: el desayuno.
2. Unidad didáctica: las chuches.

## PARTE 2. COACHING NUTRICIONAL

### PARTE 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?

## PARTE 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

## PARTE 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**