

DOBLE TITULACIÓN

EXPERTO EN PREVENCIÓN DEL SOBREPESO
Y MEJORA DE LA NUTRICIÓN

+

MÁSTER EXPERTO EN COACHING
NUTRICIONAL

INSTITUTODYN
DIETÉTICA, NUTRICIÓN Y SALUD

DYN014

- DIPLOMA AUTENTIFICADO POR NOTARIO EUROPEO -



DESTINATARIOS

Este conjunto de materiales didácticos está dirigido a todas aquellas personas que deseen adquirir conocimientos sobre necesidades nutricionales, obesidad y sobrepeso, aspectos psicológicos de la obesidad y coaching nutricional.

El alumno ampliará sus conocimientos respecto la composición y valor nutritivo de los principales grupos de alimentos, la nutrición a lo largo del ciclo vital, obesidad y sobrepeso, así como riesgos y problemas de salud relacionados con éstas patologías, incluyendo valoración de pacientes y tratamientos. También aprenderá sobre el coaching, su concepto y origen, el perfil del coach, las disciplinas del coaching el código ético y deontológico, 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
300H



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 PREVENCIÓN DEL SOBREPESO Y MEJORA DE LA NUTRICIÓN + 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.

**El contenido del curso se encuentra orientado hacia la adquisición de formación teórica complementaria. Ciertas profesiones requieren una titulación universitaria u oficial que puedes consultar en la web del Ministerio de Educación y en el Instituto Nacional de Cualificaciones.*

REDES SOCIALES



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



www.twitter.com/institutodyn



www.institutodyn.com/blog

CONTENIDO FORMATIVO

PARTE 1. EXPERTO EN PREVENCIÓN DEL SOBREPESO Y MEJORA DE LA NUTRICIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. NECESIDADES NUTRICIONALES I

1. Transformaciones energéticas celulares.
2. Unidades de medida de la energía.
3. Necesidades energéticas del adulto sano.
4. Necesidades energéticas totales según la FAO.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. NECESIDADES NUTRICIONALES II

1. Valor energético de los alimentos.
2. Tablas de composición de los alimentos.
3. Ley de isodinamia y ley de los mínimos.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. COMPOSICIÓN Y VALOR NUTRITIVO DE LOS PRINCIPALES GRUPOS DE ALIMENTOS

1. Clasificación de los alimentos.
2. Alimentos de origen animal.
3. Alimentos de origen vegetal.
4. Otros alimentos.
5. Influencia del procesado de los alimentos en su composición y valor nutricional.

UNIDAD DIDÁCTICA 4. NUTRICIÓN A LO LARGO DEL CICLO VITAL

1. Alimentación del bebé
 - Lactancia natural y artificial
 - Necesidades nutricionales en el primer año de vida
2. Nutrición en la infancia
 - Niño Preescolar (1 - 3 Años)
 - Niños de 4 - 6 Años
 - Niño Escolar de 7 - 12 Años
 - Decálogo para fomentar en los niños hábitos saludables en la alimentación
3. Nutrición en la Adolescencia
 - El Estirón Puberal
 - Adolescentes: Consejos para Vida Saludable
4. Alimentación en la edad adulta
 - Alimentación en la menopausia
5. Alimentación en la tercera edad

UNIDAD DIDÁCTICA 5. OBESIDAD Y SOBREPESO

1. Aspectos generales de la obesidad y el sobrepeso
 - Epidemiología
 - El tejido adiposo
2. Causas de sobrepeso y obesidad
3. Fisiopatología de la obesidad
 - Fisiología del apetito y de la saciedad
 - Bases neurofisiológicas de la conducta de la ingesta
4. Tipos de sobrepeso y obesidad

UNIDAD DIDÁCTICA 6. RIESGOS Y PROBLEMAS DE SALUD ASOCIADOS AL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

1. Comorbilidades y riesgos del sobrepeso y la obesidad
2. Síndrome metabólico
 - Causas del síndrome metabólico
3. Diabetes mellitus tipo II
 - Clasificación de la diabetes
4. El síndrome de hipoventilación obesidad
5. El síndrome de apnea obstructiva del sueño
 - Causas y factores de riesgo para la apnea del sueño
6. La hipertensión arterial
 - Causas de la hipertensión arterial
7. La enfermedad cardiovascular
8. Neoplasias
 - Neoplasia de mama
 - Neoplasia de endometrio
 - Neoplasia de hígado

UNIDAD DIDÁCTICA 7. VALORACIÓN DE PACIENTES CON OBESIDAD

1. Entrevista con el paciente
2. Evaluación dietética
 - Técnicas para evaluar el consumo de alimentos
3. Evaluación antropométrica
 - Instrumental utilizado para realizar medidas antropométricas
 - Medidas antropométricas
4. Evaluación bioquímica
 - Parámetros a valorar

UNIDAD DIDÁCTICA 8. TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD

1. Intervención dietética
 - Dietas hipocalóricas
 - Planificación de la dieta
2. Sustitutivos de comidas
 - Características nutricionales
 - Evidencia científica en la utilización de los sustitutivos de comidas para dietas
3. Intervención quirúrgica
 - Pautas alimentarias y dietéticas en la cirugía bariátrica
4. Educación alimentaria terapéutica
 - Contenidos de programas de educación alimentaria
5. Ejercicio físico en el tratamiento de la obesidad

UNIDAD DIDÁCTICA 9. PREVENCIÓN DEL SOBREPESO Y DE LA OBESIDAD

1. Prevención
 - Niveles de prevención
2. Establecimiento adecuado de las ingestas recomendadas
3. Educación alimentaria
4. Actividad y ejercicio físico en la prevención de la obesidad
5. Estilo de vida saludable
 - Estrategia NAOS

UNIDAD DIDÁCTICA 10. ASPECTOS PSICOLÓGICOS DE LA OBESIDAD

1. Psicología y obesidad
2. Problemas psicológicos en la obesidad
 - Imagen corporal distorsionada
 - Descontrol alimentario
 - Ansiedad
 - Depresión
3. Evaluación psicológica del paciente con obesidad
 - Evaluación psicológica
 - Evaluación familiar
4. Pautas de atención psicológica
 - Psicoterapia Individual
 - Terapia de grupos
 - Farmacoterapia

UNIDAD DIDÁCTICA 11. OBESIDAD INFANTIL

1. La obesidad infantil
 - Factores que aumentan la probabilidad de padecer obesidad
2. Nutrición infantil
 - Pirámide nutricional infantil
 - Ritmos alimentarios durante el día
3. Importancia de la nutrición en la edad infantil
 - El papel de la escuela en la alimentación
4. Plan semanal de comidas

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

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