

# MÁSTER

---

## MÁSTER EN ELABORACIÓN DE DIETAS

 ESCUELA INTERNACIONAL DE  
FARMACIA PASTEUR

FAR053

- DIPLOMA ACREDITADO POR NOTARIO EUROPEO -



## DESTINATARIOS

El Programa está especialmente diseñado para aquellas personas que estén interesadas en adquirir conocimientos sobre **Elaboración de Dietas** y que quieran asegurarse un recorrido ascendente en esta área, con una especial elevación y consolidación de competencias.

Permite conocer la dietética y nutrición, la clasificación de alimentos y nutrientes, las necesidades nutricionales, la elaboración de dietas, la salud y el bienestar nutricional, la introducción al coaching, las disciplinas del coaching, los fundamentos de la nutrición y la aplicación del coaching a la nutrición, entre otros aspectos relacionados. Además, al final de cada unidad didáctica el alumno/a encontrará ejercicios de autoevaluación que le permitirá hacer un seguimiento de los conocimientos adquiridos a lo largo del curso 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  
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: 960€

VALOR ACTUAL: 480€

## CERTIFICACIÓN OBTENIDA

---

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el “**MÁSTER EN ELABORACIÓN DE DIETAS**”, de la ESCUELA INTERNACIONAL DE FARMACIA PASTEUR, 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/escuelapasteur](http://www.facebook.com/escuelapasteur)

 [linkedin.com/company/escuela-internacional-farmacia-pasteur](https://www.linkedin.com/company/escuela-internacional-farmacia-pasteur)

 [@escuelapasteur](https://www.instagram.com/escuelapasteur)

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

 [@EiPasteur](https://twitter.com/EiPasteur)

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

# CONTENIDO FORMATIVO

---

## PARTE 1. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. 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 2. CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES.

1. Clasificación de los alimentos
2. Clasificación de los nutrientes
  - Macronutrientes
    - Hidratos de carbono y 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 3. APARATO DIGESTIVO

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

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. 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 y 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 y reposo (GER)
  - Gasto energético total (GET)
  - Consejos para acelerar el metabolismo basal

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. HIDRATOS DE CARBONO

1. Definición y generalidades
2. Clasificación de los hidratos de carbono
  - Monosacáridos
  - Oligosacáridos
  - Polisacáridos
3. Funciones de los hidratos de carbono
4. Digestión de los hidratos de carbono
5. Metabolismo de los hidratos de carbono
  - Glucólisis
  - Vía de las pentosas
  - Ciclo de Krebs
  - Fosforilación oxidativa
  - Gluconeogénesis
  - Ciclo de Cori
  - Metabolismo del glucógeno
6. Fibra dietética

## UNIDAD DIDÁCTICA 6. LÍPIDOS

1. Definición y generalidades
2. Funciones lipídicas
3. Ácidos grasos
  - Biosíntesis
  - Catabolismo
4. Clasificación de los lípidos
  - Perspectiva dietética y nutricional
  - Perspectiva química
    - Saponificables
    - Insaponificables
5. Digestión y absorción lipídica
6. Distribución y transporte lipídico

## UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROTEÍNAS

1. Definición y generalidades
2. Aminoácidos
3. Clasificación de las proteínas
  - Proteínas simples
  - Proteínas conjugadas
  - Proteínas derivadas
4. Digestión y absorción proteica
5. Metabolismo proteico
  - Descarboxilación
  - Desaminación
    - Transaminación

- Desaminación oxidativa
  - Ciclo de la urea
  - Ciclo de krebs o ciclo del ácido cítrico
  - Gluconeogénesis
  - Síntesis de los ácidos grasos
  - Síntesis de las proteínas
6. Necesidades proteicas
  7. Origen y valor biológico de las proteínas
    - Proteínas de origen animal
    - Proteínas de origen vegetal
  8. Enfermedades relacionadas

## **UNIDAD DIDÁCTICA 8. VITAMINAS**

1. Definición y generalidades
2. Clasificación de las vitaminas
  - Vitaminas liposolubles
    - Vitamina A o retinol
    - Vitamina D o calciferol
    - Vitamina E o tocoferol
    - Vitamina K
  - Vitaminas hidrosolubles
    - Vitamina C o ácido ascórbico
    - Complejo B
3. Enfermedades por ausencia o exceso de vitaminas
  - Avitaminosis e hipovitaminosis
  - Hipervitaminosis

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9. MINERALES**

1. Definición y generalidades
2. Clasificación de los minerales
  - Macrominerales
    - Calcio
    - Fósforo
    - Magnesio
    - Azufre
    - Sodio, potasio y cloro
  - Microminerales
    - Hierro
    - Cobre
    - Yodo
    - Magnesio
    - Cromo
    - Cobalto
    - Zinc
    - Flúor
    - Selenio

## **UNIDAD DIDÁCTICA 10. AGUA**

1. Definición y generalidades
2. Funciones del agua
3. Balance hídrico
4. Sed y deshidratación crónica

5. Consejos para mantener una buena hidratación

## **SOLUCIONARIO**

### **BIBLIOGRAFÍA**

## **PARTE 2. DIETOTERAPIA. ELABORACIÓN DE DIETAS**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA DIETA**

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

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. SALUD Y BIENESTAR NUTRICIONAL**

1. Valoración del estado nutricional
  - Anamnesis
    - Historia clínica, datos socioeconómicos y psicosociales, y estilo de vida
    - Historia dietética y hábitos alimentarios
    - Actividad física
  - Estudio antropométrico y composición corporal
    - Protocolo de preparación
    - Material antropométrico
    - Medidas básicas
  - Parámetros bioquímicos
    - Proteínas somáticas (corporal/muscular)
    - Proteínas viscerales

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN DURANTE EL EMBARAZO**

1. Cambios fisiológicos
2. Necesidades y recomendaciones nutricionales
3. Trastornos alimentarios comunes
4. Modelo de dieta

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN DE LA MADRE DURANTE LA LACTANCIA**

1. Cambios fisiológicos
2. Necesidades y recomendaciones nutricionales
3. Recomendaciones dietéticas en la lactancia
4. Tipos de lactancia
  - Lactancia materna
  - Lactancia artificial
5. Modelo de dieta

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN DEL LACTANTE**

1. Cambios fisiológicos
2. Necesidades y recomendaciones nutricionales
  - Alimentación complementaria o *Beikost*
  - El biberón

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN DEL INFANTE**

1. Cambios fisiológicos
2. Pirámide nutricional infantil
3. Necesidades y recomendaciones nutricionales
  - Buenos hábitos alimentarios
4. Modelo de dieta

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN DEL ADOLESCENTE**

1. Cambios fisiológicos
2. Modificación de las costumbres y de los hábitos
  - Necesidades y recomendaciones nutricionales
    - Buenos hábitos alimentarios
3. Modelo de dieta

## **UNIDAD DIDÁCTICA 8. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN EN LA TERCERA EDAD**

1. Cambios fisiológicos
2. Cambios sociológicos
3. Necesidades y recomendaciones nutricionales
  - Buenos hábitos alimentarios
  - Evitar la malnutrición
4. Consejos para mantenerse activo
5. Modelo de dieta

## **SOLUCIONARIO**

### **BIBLIOGRAFÍA**

## **PARTE 3. 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**