

**Máster en Nutrición y Dietética Avanzada + Titulación universitaria**



# ÍNDICE

**1** | Somos Educa Business School

**2** | Rankings

**3** | Alianzas y acreditaciones

**4** | By EDUCA EDTECH Group

**5** | Metodología LXP

**6** | Razones por las que elegir Educa Business School

**7** | Programa Formativo

**8** | Temario

**9** | Contacto

## SOMOS EDUCA BUSINESS SCHOOL

---

**EDUCA Business School** es una institución de formación online especializada en negocios. Como miembro de la Comisión Internacional de Educación a Distancia y con el prestigioso Certificado de Calidad AENOR (normativa ISO 9001) nuestra institución se distingue por su compromiso con la excelencia educativa.

Nuestra **oferta formativa**, además de **satisfacer las demandas del mercado laboral** actual, puede bonificarse como formación continua para el personal trabajador, así como ser homologados en Oposiciones dentro de la Administración Pública. Las titulaciones de EDUCA Business School se pueden certificar con la Apostilla de La Haya dotándolos de validez internacional en más de 160 países.

Más de

**18**

años de  
experiencia

Más de

**300k**

estudiantes  
formados

Hasta un

**98%**

tasa  
empleabilidad

Hasta un

**100%**

de financiación

Hasta un

**50%**

de los estudiantes  
repite

Hasta un

**25%**

de estudiantes  
internacionales

## RANKINGS DE EDUCA BUSINESS SCHOOL

---

**Educa Business School** se engloba en el conjunto de EDUCA EDTECH Group, que ha sido reconocido por su trabajo en el campo de la formación online.

Todas las entidades bajo el sello EDUCA EDTECH comparten la misión de democratizar el acceso a la educación y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación. Gracias a ello ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional.



## ALIANZAS Y ACREDITACIONES

---



FONDO  
SOCIAL  
EUROPEO



## BY EDUCA EDTECH

---

Educa Business School es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas instituciones educativas de formación online. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de democratizar el acceso a la educación y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación.



### ONLINE EDUCATION

---



# METODOLOGÍA LXP

---

La metodología **EDUCA LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



## 1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar donde, cuando y como quiera.



## 2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



## 3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



## 4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



## 5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



## 6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.

## RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EDUCA BUSINESS SCHOOL

---

### 1. FORMACIÓN ONLINE ESPECIALIZADA

Nuestros alumnos acceden a un modelo pedagógico innovador **de más de 20 años de experiencia educativa con Calidad Europea.**



### 2. METODOLOGÍA DE EDUCACIÓN FLEXIBLE

Con nuestra metodología estudiarán **100% online** y nuestros alumnos/as tendrán acceso los 365 días del año a la plataforma educativa.



### 3. CAMPUS VIRTUAL DE ÚLTIMA TECNOLOGÍA



Contamos con una **plataforma avanzada** con material adaptado a la realidad empresarial, que fomenta la participación, interacción y comunicación con alumnos de distintos países.

## 4. DOCENTES DE PRIMER NIVEL

Nuestros docentes están acreditados y formados en **Universidades de alto prestigio en Europa**, todos en activo y con una amplia experiencia profesional.



## 5. TUTORÍA PERMANENTE



Contamos con un **Centro de Atención al Estudiante CAE**, que brinda atención personalizada y acompañamiento durante todo el proceso formativo.

## 6. DOBLE MATRICULACIÓN

Algunas de nuestras acciones formativas cuentan con la llamada **Doble matriculación**, que te permite obtener dos formaciones, ya sean de masters o curso, al precio de una.



## Máster en Nutrición y Dietética Avanzada + Titulación universitaria



**DURACIÓN**  
1500 horas



**MODALIDAD  
ONLINE**



**ACOMPANIAMIENTO  
PERSONALIZADO**



**CREDITOS**  
5 ECTS

### Titulación

---

Doble Titulación: - Titulación de Máster en Nutrición y Dietética Avanzada con 1500 horas expedida por EDUCA BUSINESS SCHOOL como Escuela de Negocios Acreditada para la Impartición de Formación Superior de Postgrado, con Validez Profesional a Nivel Internacional - Titulación de Curso en Coaching Nutricional con 125 horas y 5 ECTS expedida por UTAMED - Universidad Tecnológica Atlántico Mediterráneo.



### EDUCA BUSINESS SCHOOL

como centro acreditado para la impartición de acciones formativas  
expide el presente título propio

#### NOMBRE DEL ALUMNO/A

con número de documento XXXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

#### Nombre del curso

con una duración de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de Educa Business School.

Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX/XXXX/XXXX/XXXX/XXXX.

Con una calificación XXXXXXXXXXXXXXX.

Y para que conste expido la presente titulación en Granada, a (día) de (mes) del (año).

Firma del Alumno/a  
NOMBRE ALUMNO/A

La Dirección Académica  
NOMBRE DE AREA MANAGER



Con el aval de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes del Gobierno de España y el aval de la UNED (Plan Propio de Grado)



## Descripción

El Máster en Nutrición y Dietética Avanzada te ofrece una oportunidad única para especializarte en un campo en pleno auge, donde la demanda de profesionales cualificados no deja de crecer. En un contexto global donde la salud y el bienestar son prioritarios, este máster te prepara para enfrentar los desafíos actuales en nutrición y dietética. A lo largo del programa, adquirirás conocimientos avanzados en planificación dietética, prevención del sobrepeso y nutrición en estados patológicos. Aprenderás a elaborar dietas personalizadas y a implementar hábitos saludables a través del coaching nutricional. Este máster online te proporciona la flexibilidad necesaria para compaginar tus estudios con otras obligaciones, permitiéndote avanzar en tu carrera profesional desde cualquier lugar. Conviértete en un experto capaz de transformar la salud de individuos y comunidades, marcando la diferencia en un sector vital y en expansión.

## Objetivos

- Identificar y analizar los conceptos básicos de la alimentación y nutrición avanzados.
- Diseñar dietas equilibradas basadas en la composición de alimentos y necesidades nutricionales.
- Evaluar el proceso digestivo y su impacto en la absorción de nutrientes.
- Planificar programas dietéticos personalizados para prevención de obesidad.
- Aplicar conocimientos de nutrición deportiva para optimizar el rendimiento físico.
- Establecer planes de acción efectivos en la instauración de hábitos saludables.
- Gestionar dietas hospitalarias adaptadas a diferentes estados patológicos.

## Para qué te prepara

---

El Máster en Nutrición y Dietética Avanzada está dirigido a profesionales y titulados en nutrición, dietética y ciencias de la salud que buscan profundizar en conceptos avanzados de alimentación, sistema gastrointestinal y planificación dietética. Ideal para quienes desean actualizar sus conocimientos sobre nutrientes energéticos, obesidad y dietas personalizadas. Este máster no habilita para el ejercicio profesional.

## A quién va dirigido

---

El Máster en Nutrición y Dietética Avanzada te capacita para diseñar dietas equilibradas y personalizadas, adaptadas a diferentes necesidades nutricionales y estados patológicos. Aprenderás a evaluar el estado nutricional de pacientes, elaborar planes alimentarios y prevenir problemas como la obesidad. Además, desarrollarás habilidades en coaching nutricional, fomentando hábitos saludables y gestionando obstáculos psicológicos. Este máster es una formación complementaria, no habilitante para el ejercicio profesional.

## Salidas laborales

---

- Nutricionista clínico en hospitales y clínicas - Consultor en nutrición deportiva - Asesor en programas de control de peso - Especialista en dietas para condiciones médicas específicas - Educador en instituciones de salud y bienestar - Desarrollador de planes alimentarios personalizados - Coach nutricional para hábitos saludables - Investigador en ciencias de la alimentación y nutrición

## TEMARIO

---

### PARTE 1. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS BÁSICOS DE LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.

1. Conceptos: salud, enfermedad, alimentación y nutrición.
2. Conceptos asociados.
3. Clasificación de los alimentos.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA GASTROINTESTINAL.

1. Conceptos básicos.
2. Fisiología y Anatomía del aparato digestivo.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL PROCESO DE DIGESTIÓN.

1. La digestión.
2. Trastornos digestivos.
3. Reguladores de la digestión.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. NUTRIENTES ENERGÉTICOS.

1. Proteínas.
2. Lípidos.
3. Hidratos de carbono.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. EXPERTO EN DIETÉTICA.

1. Calorías.
2. Valor energético de los alimentos.
3. Clasificación de los alimentos.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. REALIZACIÓN DE UNA DIETA EQUILIBRADA.

1. Dieta equilibrada.
2. Mitos en nutrición y dietética.
3. La dieta mediterránea.
4. Valoración del estado nutricional.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROCESO DE ELABORACIÓN DE PLANES ALIMENTARIOS I.

1. Influencia de los hábitos alimenticios en los estados de salud.
2. Obesidad.
3. Hiperlipidemia.

### PARTE 2. PLANIFICACIÓN DIETÉTICA

## MÓDULO 1. NUTRICIÓN Y PLANIFICACIÓN DIETÉTICA

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. MIOLOGÍA APLICADA

1. Introducción a la Miología
2. Tipos de Tejido Muscular
3. Características del tejido muscular
4. El Músculo Esquelético
5. Uniones musculares
6. Tono y fuerza muscular
7. La contracción muscular

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO

1. Utilización de energía por el músculo
2. Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio
3. Utilización de la grasa en el ejercicio
4. Utilización de las proteínas en el ejercicio
5. Vitaminas y ejercicio
6. Minerales y ejercicio
7. Agua y ejercicio

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO

1. Introducción a la fisiología del ejercicio
2. Ejercicio físico
3. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
4. La fatiga

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. HIDRATACIÓN Y DEPORTE

1. Introducción
2. Formas de ingresar y eliminar agua del organismo
3. Funciones del agua en el organismo relacionadas con la actividad física
4. Reposición de líquidos y electrolitos
5. Reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos
6. Bebidas para deportistas
7. Efectos de la hipertermia y la deshidratación

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. AYUDAS ERGOGÉNICAS Y DOPAJE

1. Concepto
2. Ayudas ergogénicas de tipo lipídico y sustancias relacionadas
3. Ayudas ergogénicas de tipo proteico, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas
4. Vitaminas y minerales
5. Bicarbonato y otros tampones
6. Otras ayudas ergogénicas
7. Dopaje

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. 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 7. CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES. GUÍAS ALIMENTARIAS

1. Clasificación de los alimentos
2. Clasificación de nutrientes
3. Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. EL SISTEMA DIGESTIVO

1. Conceptos básicos
2. Anatomía y fisiología del aparato digestivo
3. Proceso de la digestión

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. 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 10. HIDRATOS DE CARBONO

1. Definición y generalidades
2. Clasificación
3. Funciones
4. Metabolismo de los hidratos de carbono
5. La fibra dietética

#### UNIDAD DIDÁCTICA 11. LÍPIDOS

1. Definición y generalidades
2. Funciones
3. Distribución
4. Clasificación
5. Metabolismo lipídico

#### UNIDAD DIDÁCTICA 12. 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 13. VITAMINAS

1. Introducción
2. Funciones
3. Clasificación
4. Necesidades reales y complejos vitamínicos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 14. MINERALES

1. Introducción
2. Clasificación
3. Características generales de los minerales
4. Funciones generales de los minerales

### PARTE 3. 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
  1. - Lactancia natural y artificial
  2. - Necesidades nutricionales en el primer año de vida

2. Nutrición en la infancia
  1. - Niño Preescolar (1- 3 Años)
  2. - Niños de 4-6 Años
  3. - Niño Escolar de 7- 12 Años
  4. - Decálogo para fomentar en los niños hábitos saludables en la alimentación
3. Nutrición en la Adolescencia
  1. - El Estirón Puberal
  2. - Adolescentes: Consejos para Vida Saludable
4. Alimentación en la edad adulta
  1. - 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
  1. - Epidemiología
  2. - El tejido adiposo
2. Causas de sobrepeso y obesidad
3. Fisiopatología de la obesidad
  1. - Fisiología del apetito y de la saciedad
  2. - 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
  1. - Causas del síndrome metabólico
3. Diabetes mellitus tipo II
  1. - Clasificación de la diabetes
4. El síndrome de hipoventilación-obesidad
5. El síndrome de apnea obstructiva del sueño
  1. - Causas y factores de riesgo para la apnea del sueño
6. La hipertensión arterial
  1. - Causas de la hipertensión arterial
7. La enfermedad cardiovascular
8. Neoplasias
  1. - Neoplasia de mama
  2. - Neoplasia de endometrio
  3. - Neoplasia de hígado

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. VALORACIÓN DE PACIENTES CON OBESIDAD

1. Entrevista con el paciente
2. Evaluación dietética
  1. - Técnicas para evaluar el consumo de alimentos
3. Evaluación antropométrica
  1. - Instrumental utilizado para realizar medidas antropométricas

2. - Medidas antropométricas
4. Evaluación bioquímica
  1. - Parámetros a valorar

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD

1. Intervención dietética
  1. - Dietas hipocalóricas
  2. - Planificación de la dieta
2. Sustitutivos de comidas
  1. - Características nutricionales
  2. - Evidencia científica en la utilización de los sustitutivos de comidas para dietas
3. Intervención quirúrgica
  1. - Pautas alimentarias y dietéticas en la cirugía bariátrica
4. Educación alimentaria terapéutica
  1. - 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
  1. - 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
  1. - Estrategia NAOS

#### UNIDAD DIDÁCTICA 10. ASPECTOS PSICOLÓGICOS DE LA OBESIDAD

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

#### UNIDAD DIDÁCTICA 11. OBESIDAD INFANTIL

1. La obesidad infantil
  1. - Factores que aumentan la probabilidad de padecer obesidad
2. Nutrición infantil

1. - Pirámide nutricional infantil
2. - Ritmos alimentarios durante el día
3. Importancia de la nutrición en la edad infantil
  1. - El papel de la escuela en la alimentación
4. Plan semanal de comidas

#### PARTE 4. NUTRICIÓN Y DIETÉTICA EN LOS DIFERENTES ESTADOS PATOLÓGICOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTUDIO DIETÉTICO DE LOS PACIENTES

UNIDAD DIDÁCTICA 2. NUTRICIÓN Y DIETÉTICA EN LA DIABETES

UNIDAD DIDÁCTICA 3. NUTRICIÓN Y DIETÉTICA EN LA OBESIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 4. NUTRICIÓN Y DIETÉTICA EN LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

UNIDAD DIDÁCTICA 5. NUTRICIÓN Y DIETÉTICA EN HIPERLIPEMIAS

UNIDAD DIDÁCTICA 6. NUTRICIÓN Y DIETÉTICA EN OSTEOPOROSIS

UNIDAD DIDÁCTICA 7. NUTRICIÓN Y DIETÉTICA EN LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA: ANOREXIA Y BULIMIA NERVIOSA

UNIDAD DIDÁCTICA 8. NUTRICIÓN Y DIETÉTICA EN LA INTOLERANCIA A LA LACTOSA

UNIDAD DIDÁCTICA 9. NUTRICIÓN Y DIETÉTICA EN LA ENFERMEDAD CELÍACA

UNIDAD DIDÁCTICA 10. NUTRICIÓN Y DIETÉTICA EN ONCOLOGÍA

UNIDAD DIDÁCTICA 11. GESTIÓN DE DIETAS HOSPITALARIAS

UNIDAD DIDÁCTICA 12. NUTRICIÓN ARTIFICIAL

#### PARTE 5. ELABORACIÓN DE DIETAS PERSONALIZADAS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA DIETA

1. Introducción
2. Dieta equilibrada
3. Principales relaciones entre energía y nutrientes
4. Aportes dietéticos recomendados
5. La dieta mediterránea
6. Dieta equilibrada comiendo fuera de casa
7. Mitos en nutrición y dietética

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS I

1. Qué son las tablas de composición de alimentos
2. Tablas de composición de alimentos
  1. - Tablas de composición de alimentos. Cereales
  2. - Tablas de composición de alimentos. Leguminosas

3. - Tablas de composición de alimentos. Tubérculos y hortalizas
4. - Tablas de composición de alimentos. Frutas
5. - Tablas de composición de alimentos. Frutos secos
6. - Tablas de composición de alimentos. Leche y derivados.
7. - Tablas de composición de alimentos. Huevos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS II

1. Tablas de composición de alimentos
  1. - Tablas de composición de alimentos. Azúcares y dulces varios
  2. - Tablas de composición de alimentos. Aceites y grasas
  3. - Tablas de composición de alimentos. Pescados
  4. - Tablas de composición de alimentos. Carne

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

1. Entrevista con el paciente
2. Evaluación dietética
3. Evaluación clínica
4. Evaluación antropométrica
5. Evaluación bioquímica
6. Evaluación inmunológica

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. DIETAS EN ESTADOS FISIOLÓGICOS

1. La mujer embarazada
2. La mujer en el momento de lactancia
3. La infancia
  1. - Necesidades nutricionales en el primer año de vida
  2. - Niño preescolar de 1- 3 años de edad
  3. - Niños de 4-6 años de edad
  4. - Niño escolar de 7- 12 años de edad
4. La adolescencia
  1. - Necesidades y recomendaciones nutricionales
5. El adulto sano
6. La mujer con menopausia
7. El anciano

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. DIETAS EN DIFERENTES ESTADOS PATOLÓGICOS

1. Dieta hiposódica
2. Dieta hipocalórica
3. Dieta hipercalórica
4. Dieta y anemia
5. Dieta baja en azúcar
6. Dieta para la osteoporosis
7. Dieta astringente
8. Dieta de protección gástrica. Antiulcerosa común
9. Dieta pobre en grasa. Protección Biliar

10. Dieta laxante
11. Dieta para reducir el ácido úrico. Hiperuricemia

## PARTE 6. COACH NUTRICIONAL

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL PROCESO DE INSTAURACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES

1. Origen e importancia de los hábitos alimenticios
2. Nuevas tendencias en los hábitos alimentarios
3. Reforzar hábitos adecuados y eliminar hábitos inadecuados
4. Introducción al Coaching nutricional

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. FORMULACIÓN DE OBJETIVOS Y ESTABLECIMIENTO DEL PLAN DE ACCIÓN

1. Definición y Formulación de objetivos en Coaching nutricional
2. El proceso de Coaching
3. Elaboración del plan de acción

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. MOTIVACIÓN, RESPONSABILIDAD Y ADHERENCIA

1. Introducción: motivos claves para el éxito
2. Establecimiento de metas
3. Motivación
4. Responsabilidad y compromiso
5. Adherencia

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. FACTORES LIMITANTES: RESISTENCIA AL CAMBIO, MIEDOS, CREENCIAS ERRÓNEAS Y OTROS OBSTÁCULOS

1. Creencias y creencias limitadoras
2. La resistencia al cambio
3. Evitar la resistencia
4. Etapas y procesos del cambio conductual

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. FASES EN EL PROCESO DE COACHING

1. Primera fase: establecer la relación de coaching
2. Segunda fase: planificación de la acción
3. Tercera fase: ciclo de coaching
4. Cuarta Fase: evaluación y seguimiento
5. Una sesión inicial de coaching

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

1. Conceptos: Salud, enfermedad, alimentación y nutrición
2. Conceptos asociados
3. Clasificación de los alimentos
4. Clasificación de los nutrientes
5. Necesidades de nutrientes: Pirámide nutricional

## UNIDAD DIDÁCTICA 7. EDUCACIÓN NUTRICIONAL

1. La importancia de la educación nutricional
2. Modificación de la conducta alimentaria
3. Herramientas y talleres educativos nutricionales
4. Compra saludable
5. Divulgación nutricional de calidad

## UNIDAD DIDÁCTICA 8. PSICONUTRICIÓN

1. Importancia tratamiento interdisciplinar
2. Inteligencia emocional
3. Alimentación emocional y relación con la comida
4. ¿Por qué fracasan las dietas?

## UNIDAD DIDÁCTICA 9. APLICACIONES PRÁCTICAS

1. Importancia del coach nutricional en diversas áreas
2. Creatividad en la consulta

