



**EDUCA  
BUSINESS  
SCHOOL**



Titulación certificada por  
**EDUCA BUSINESS SCHOOL**



## Maestría Internacional en Nutrición en la Tercera Edad + Maestría Internacional en Coaching Nutricional



LLAMA GRATIS: (+34) 958 050 217



# Educa Business Formación Online



Años de experiencia avalan el trabajo docente desarrollado en Educa, basándose en una metodología completamente a la vanguardia educativa

## SOBRE **EDUCA**

Educa Business School es una Escuela de Negocios Virtual, con reconocimiento oficial, acreditada para impartir formación superior de postgrado, (como formación complementaria y formación para el empleo), a través de cursos universitarios online y cursos / másteres online con título propio.

## NOS COMPROMETEMOS CON LA **CALIDAD**

Educa Business School es miembro de pleno derecho en la Comisión Internacional de Educación a Distancia, (con estatuto consultivo de categoría especial del Consejo Económico y Social de NACIONES UNIDAS), y cuenta con el **Certificado de Calidad de la Asociación Española de Normalización y Certificación (AENOR)** de acuerdo a la normativa ISO 9001, mediante la cual se Certifican en Calidad todas las acciones

Los contenidos didácticos de Educa están elaborados, por tanto, bajo los parámetros de formación actual, teniendo en cuenta un sistema innovador con tutoría personalizada.

Como centro autorizado para la impartición de formación continua para personal trabajador, **los cursos de Educa pueden bonificarse, además de ofrecer un amplio catálogo de cursos homologados y baremables en Oposiciones** dentro de la Administración Pública. Educa dirige parte de sus ingresos a la sostenibilidad ambiental y ciudadana, lo que la consolida como una Empresa Socialmente Responsable.

Las Titulaciones acreditadas por Educa Business School pueden **certificarse con la Apostilla de La Haya (CERTIFICACIÓN OFICIAL DE CARÁCTER INTERNACIONAL** que le da validez a las Titulaciones Oficiales en más de 160 países de todo el mundo).

Desde Educa, hemos reinventado la formación online, de manera que nuestro alumnado pueda ir superando de forma flexible cada una de las acciones formativas con las que contamos, en todas las áreas del saber, mediante el apoyo incondicional de tutores/as con experiencia en cada materia, y la garantía de aprender los conceptos realmente demandados en el mercado laboral.

## Maestría Internacional en Nutrición en la Tercera Edad + Maestría Internacional en Coaching Nutricional



DURACIÓN:

1.200 horas



MODALIDAD:

Online



PRECIO:

1.795 \$

Incluye materiales didácticos,  
titulación y gastos de envío.

CENTRO DE FORMACIÓN:

Educa Business School



## Titulación

Doble Titulación:

- Titulación de Maestría Internacional en Nutrición en la Tercera Edad con 600 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 Maestría Internacional en Coaching Nutricional con 600 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



Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de Educa Business School vía correo postal, la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/master, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Euroinnova Formación, Instituto Europeo de Estudios Empresariales y Comisión Internacional para la Formación a Distancia de la UNESCO).



## Descripción



Hoy en día, la inquietud por todo lo que hace referencia a la dietética y la nutrición humana es ya muy elevada y viene justificada por una serie de factores, entre los cuales destacamos una mayor exigencia de calidad de vida en la sociedad occidental contemporánea que se traduce en la búsqueda de una mejor alimentación, más sana y equilibrada. La dieta adecuada para gozar de buena salud, es fruto de la aplicación de conocimientos básicos que demuestran los vínculos existentes entre la ingesta de ciertos alimentos con algunas patologías, como enfermedades cardiovasculares, arterioesclerosis, obesidad, diabetes...etc.

Esta Maestría en Coaching Nutricional le ofrece una formación especializada en la materia. La nutrición es la ciencia que estudia los alimentos, nutrientes y otras sustancias vinculadas; su acción, interacción y equilibrio respecto a la salud y la enfermedad, así como el proceso por el que el organismo digiere, absorbe, ingiere, transporta, utiliza y elimina sustancias alimenticias. El coach es un proceso en el cual el paciente tiene la capacidad de obtener resultados satisfactorios tanto a nivel personal como a nivel profesional. Con La presente Maestría en Coaching Nutricional se aportarán los conocimientos necesarios para conocer diversos aspectos relacionados con el coach nutricional, además Esta Maestría en Coaching Nutricional le surtirá de los conocimientos necesarios para conocer las bases clínicas, pero también les pondrá en contacto con la realidad social acerca de la obesidad y el sobrepeso, y obtendrá una formación en el desarrollo de destrezas y habilidades sociales y comunicativas, fundamentales para establecer comunicaciones eficaces y exitosas.

## Objetivos

- Clasificar los alimentos y nutrientes de forma adecuada. - Describir el proceso de la digestión. - Estimar las necesidades nutricionales individuales. - Determinar el concepto de coaching y sus utilidades. - Prevenir los posibles riesgos relacionados con el proceso de coaching. - Planificar un proceso de coaching. - Describir el tratamiento y la prevención de la obesidad y el sobrepeso. - Conocer los aspectos psicológicos y posibles trastornos psicológicos que pueden acompañar a la obesidad y el sobrepeso. - Planificar una dieta saludable como parte de la intervención en casos de obesidad y sobrepeso. - Explicar la obesidad en la infancia y dar pautas para prevenirla. - Conocer las principales habilidades sociales a desarrollar en el ámbito de la salud. - Aprender la importancia de una buena comunicación en la calidad asistencial así como las herramientas para conseguirla. - Desarrollar aptitudes comunicativas y sociales que garanticen el éxito en el abordaje profesional.
- Acercar a los conceptos fundamentales de la dietética y la nutrición, aplicados a la tercera edad. - Presentar los aspectos nutricionales de las proteínas, lípidos, hidratos de carbono, minerales y vitaminas. - Conocer las necesidades nutricionales específicas de la persona en el momento de la tercera edad. - Ofrecer una visión de las necesidades nutricionales de la persona en estados patológicos: diabetes, enfermedades coronarias, osteoporosis, obesidad. - Proporcionar los conocimientos necesarios para elaborar un plan alimentario adecuado a los cambios propios de esta etapa vital y dietas terapéuticas en patologías propias de este momento de la vida.

## A quién va dirigido

Esta Maestría en Dietética y Nutrición en la Tercera Edad está dirigida a Profesionales del ámbito sanitario que trabajen en centros de Dietética y Nutrición y servicios de atención a las personas mayores, especialmente Residencias de la Tercera Edad, o que pretendan especializarse en dicho colectivo.

## Para qué te prepara

Esta Maestría en Dietética y Nutrición en la Tercera Edad le capacita al alumno para conocer adecuadamente los alimentos y sus nutrientes, las enfermedades y disfunciones propias de una persona en este período, así como las necesidades energéticas en la tercera edad, pudiendo así trabajar como profesional en la elaboración de menús en centros geriátricos, consultas de dietética, hospitales, etc. Conjugar todos los factores que en el individuo determinan el comportamiento alimentario, como son las costumbres sociales y tradicionales. Conocer el adecuado proceso del cambio alimentario, con su respectiva velocidad y diferentes etapas, para evitar efectos adversos en la salud de los mayores. Conocer y adaptar los factores fundamentales de la alimentación al anciano: la cantidad, la frecuencia y el balance. Conocer y detectar las causas de la malnutrición del anciano, tanto fisiológicas como psicosociales.

Esta Maestría en Coaching Nutricional le prepara para formarse en el mundo de la dietética y nutrición especializándose en los procesos de coaching, y pudiendo ejercer como Coach Nutricional, además se especializará en Obesidad y Sobrepeso, aprendiendo los problemas que pueden derivar y conocerá de manera más eficaz las distintas habilidades sociales y comunicativas en profesionales de la salud.

## Salidas Laborales

Trabajar como Auxiliar de Dietista-Nutricionista en consultorios médicos; en la elaboración de menús equilibrados en residencias geriátricas, complejos hoteleros, comedores escolares, etc.

Desarrolla su actividad en el ámbito de la nutrición y dietética, con el fin de conocer, entre otras, las necesidades nutricionales de la persona y cómo el coaching puede intervenir en una adecuada nutrición.

## Formas de Pago

- Tarjeta
- Transferencia
- Paypal

Otros: PayU, Sofort, Western Union, SafetyPay

Fracciona tu pago en cómodos plazos sin intereses

+ Envío Gratis.

Llama gratis al teléfono  
**(+34) 958 050 217** e  
infórmate de los pagos a  
plazos sin intereses que  
hay disponibles



## Financiación

Facilidades económicas y financiación 100% sin intereses.

En Educa Business ofrecemos a nuestro alumnado facilidades económicas y financieras para la realización de pago de matrículas, todo ello 100% sin intereses.

**10% Beca Alumnos:** Como premio a la fidelidad y confianza ofrecemos una beca a todos aquellos que hayan cursado alguna de nuestras acciones formativas en el pasado.



## Metodología y Tutorización

El modelo educativo por el que apuesta Euroinnova es el **aprendizaje colaborativo** con un método de enseñanza totalmente interactivo, lo que facilita el estudio y una mejor asimilación conceptual, sumando esfuerzos, talentos y competencias.

El alumnado cuenta con un **equipo docente** especializado en todas las áreas.

Proporcionamos varios medios que acercan la comunicación alumno tutor, adaptándonos a las circunstancias de cada usuario.

Ponemos a disposición una **plataforma web** en la que se encuentra todo el contenido de la acción formativa. A través de ella, podrá estudiar y comprender el temario mediante actividades prácticas, autoevaluaciones y una evaluación final, teniendo acceso al contenido las 24 horas del día.

Nuestro nivel de exigencia lo respalda un **acompañamiento personalizado**.



## Redes Sociales

Síguenos en nuestras redes sociales y pasa a formar parte de nuestra gran **comunidad educativa**, donde podrás participar en foros de opinión, acceder a contenido de interés, compartir material didáctico e interactuar con otros/as alumnos/as, ex alumnos/as y profesores/as. Además, te enterarás antes que nadie de todas las promociones y becas mediante nuestras publicaciones, así como también podrás contactar directamente para obtener información o resolver tus dudas.





## Reinventamos la Formación Online



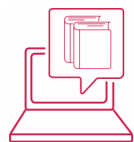
### Más de 150 cursos Universitarios

Contamos con más de 150 cursos avalados por distintas Universidades de reconocido prestigio.



### Campus 100% Online

Impartimos nuestros programas formativos mediante un campus online adaptado a cualquier tipo de dispositivo.



### Amplio Catálogo

Nuestro alumnado tiene a su disposición un amplio catálogo formativo de diversas áreas de conocimiento.



### Claustro Docente

Contamos con un equipo de docentes especializados/as que realizan un seguimiento personalizado durante el itinerario formativo del alumno/a.



### Nuestro Aval AEC y AECA

Nos avala la Asociación Española de Calidad (AEC) estableciendo los máximos criterios de calidad en la formación y formamos parte de la Asociación Española de Contabilidad y Administración de Empresas (AECA), dedicada a la investigación de vanguardia en gestión empresarial.



### Club de Alumnos/as

Servicio Gratuito que permite a nuestro alumnado formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: beca, descuentos y promociones en formación. En este, se puede establecer relación con alumnos/as que cursen la misma área de conocimiento, compartir opiniones, documentos, prácticas y un sinfín de intereses comunitarios.



### Bolsa de Prácticas

Facilitamos la realización de prácticas de empresa, gestionando las ofertas profesionales dirigidas a nuestro alumnado. Ofrecemos la posibilidad de practicar en entidades relacionadas con la formación que se ha estado recibiendo en nuestra escuela.



### Revista Digital

El alumnado puede descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, y otros recursos actualizados de interés.



### Innovación y Calidad

Ofrecemos el contenido más actual y novedoso, respondiendo a la realidad empresarial y al entorno cambiante, con una alta rigurosidad académica combinada con formación práctica.

## Acreditaciones y Reconocimientos



## Temario

# PARTE 1. MAESTRÍA INTERNACIONAL EN NUTRICIÓN EN 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.

## MÓDULO 4. COACH NUTRICIONAL

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. 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 2. EL SISTEMA GASTROINTESTINAL

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

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. DIGESTIÓN

1. La digestión
2. Trastornos digestivos
3. Reguladores de la digestión
4. Hiperpermeabilidad
5. Calorías

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. 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 5. 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 6. COMPOSICIÓN Y VALOR NUTRITIVO DE LOS PRINCIPALES GRUPOS DE ALIMENTO

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

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. INTRODUCCIÓN AL COACHING

1. Definición de coaching
2. Origen del coaching
3. Importancia del coaching. Beneficios del coaching
4. El coaching nutricional

### UNIDAD DIDÁCTICA 8. FUNDAMENTOS DEL COACHING

1. Conceptos y aspectos fundamentales

- 2.El papel del coach
- 3.La figura del coachee

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. EL PROCESO DEL COACHING**

- 1.Proceso de coaching
- 2.Fases del proceso de coaching
- 3.Importancia de la sesión inicial de coaching
- 4.Técnicas del proceso de coaching
- 5.El proceso de cambio

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. APLICACIONES DEL COACH NUTRICIONAL. LA NUTRICION DEPORTIVA**

- 1.Necesidades nutricionales y energéticas en el deporte
- 2.Elaboración de dietas para los deportistas
- 3.Suplementos dietéticos
- 4.La importancia del coach nutricional en el deporte

### **MÓDULO 5. OBESIDAD Y SOBREPESO**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN**

- 1.Alimentación
  - 1.- Clasificación de los alimentos
- 2.Valor energético de los alimentos
- 3.Nutrición
  - 1.- Clasificación de los nutrientes
  - 2.- Pirámide nutricional
- 4.Suplementos alimentarios
- 5.Vitaminas y sales minerales
- 6.Complementos dietéticos

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. DIETA SALUDABLE**

- 1.Concepto de dieta y su clasificación
- 2.Dieta equilibrada
  - 1.- Recomendaciones diarias para la ingesta de nutrientes
  - 2.- Requisitos para lograr una dieta equilibrada
  - 3.- Dieta mediterránea
- 3.Productos dietéticos
- 4.Mitos de la nutrición y las dietas

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. 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 4. 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 5. 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 6. 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 7. 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 8. 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 9. 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 10. 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 2. MAESTRÍA INTERNACIONAL EN COACHING NUTRICIONAL

## 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. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA DIETA

1. Definición y generalidades
2. Dieta equilibrada
3. Perfil calórico y recomendaciones dietéticas
4. Elaboración de una dieta
5. Mitos en nutrición y dietética

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

1. Definición y generalidades

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

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DURANTE EL EMBARAZO**

1. Introducción
2. Cambios fisiológicos durante el embarazo
3. Necesidades nutricionales en el embarazo
4. Recomendaciones dietéticas en el embarazo
5. Complicaciones más frecuentes en el embarazo

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DURANTE LA LACTANCIA**

1. Cambios fisiológicos durante la lactancia
2. Necesidades nutricionales en la lactancia
3. Recomendaciones dietéticas en la lactancia
4. Medidas higiénicas y consumo de medicamentos
5. Tipos de lactancia
6. Posición para la lactancia
7. Duración y frecuencia en las tomas

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN EL LACTANTE**

1. Cambios fisiológicos
2. Hitos del desarrollo importantes en la nutrición
3. Necesidades nutricionales del lactante (0-12 meses)
4. Alimentación complementaria o Beikost
5. Recomendaciones para preparar el biberón

### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LA INFANCIA**

1. Cambios fisiológicos
2. Hitos del desarrollo del niño
3. Factores que influyen en la ingestión de alimentos
4. Pirámide nutricional en el niño
5. Necesidades nutricionales y recomendaciones dietéticas
6. Ritmos alimentarios durante el día.
7. Aprender a comer
8. Plan semanal de comidas
9. Importancia de una buena nutrición en la edad infantil
10. Obesidad: estrategia NAOS
11. Análisis de los hábitos alimentarios del escolar y recomendaciones a seguir
12. Comedores escolares

13. Decálogo para fomentar en los niños hábitos saludables en la alimentación

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DE LA ADOLESCENCIA**

1. Introducción
2. Cambios fisiológicos
3. Necesidades y recomendaciones nutricionales
4. Adolescentes: consejos de una vida saludable

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LA TERCERA EDAD**

1. Introducción
2. Cambios fisiológicos, psicológicos y sociales en el envejecimiento
3. Necesidades nutricionales en el envejecimiento
4. Aspectos culinarios en la dieta del anciano
5. Consejos para la planificación de los menús en ancianos
6. Alimentación básica adaptada
7. Menopausia

## **MÓDULO 4. DIETOTERAPIA: PRINCIPALES ENFERMEDADES Y TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA DIETOTERAPIA**

1. Introducción a la dietoterapia
2. Intervención dietética en casos patológicos
3. A modo de resumen

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. OBESIDAD**

1. Introducción
2. Síndrome metabólico
3. Atención al paciente con exceso de peso
4. Pérdida de peso
5. Técnicas de tratamiento

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. DIABETES MELLITUS**

1. Concepto de diabetes
2. Metabolismo de los hidratos de carbono
3. Fisiopatología de la diabetes
4. Clasificación de la diabetes
5. Manifestaciones de la diabetes
6. Criterios de diagnóstico
7. Recomendaciones y tratamiento para la diabetes
8. Tratamiento dietético
9. Complicaciones de la diabetes
10. Educación para la diabetes

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. OSTEOPOROSIS**



1. Concepto de osteoporosis
2. Fisiología del hueso
3. Diagnóstico
4. Etiología
5. Tratamiento

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. ALTERNATIVAS A LA ALIMENTACIÓN TRADICIONAL**

1. Clasificación
2. Alimentación básica adaptada
3. Suplementos dietéticos
4. Nutrición enteral
5. Nutrición parenteral

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. ANOREXIA NERVIOSA**

1. Concepto de anorexia nerviosa
2. Historia
3. Epidemiología
4. Etiología
5. Clínica de la anorexia nerviosa
6. Diagnóstico
7. Evolución y prevención
8. Tratamiento

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. BULIMIA NERVIOSA**

1. Concepto de bulimia nerviosa
2. Evolución histórica
3. Epidemiología
4. Diagnóstico
5. Manifestaciones clínicas
6. Tratamiento
7. Diferencias entre anorexia y bulimia

### **MÓDULO 5. COACH NUTRICIONAL**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. 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 2. EL SISTEMA GASTROINTESTINAL**

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

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. DIGESTIÓN

- 1.La digestión
- 2.Trastornos digestivos
- 3.Reguladores de la digestión
- 4.Hiperpermeabilidad
- 5.Calorías

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. 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 5. 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 6. COMPOSICIÓN Y VALOR NUTRITIVO DE LOS PRINCIPALES GRUPOS DE ALIMENTO

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

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. INTRODUCCIÓN AL COACHING

- 1.Definición de coaching
- 2.Origen del coaching
- 3.Importancia del coaching. Beneficios del coaching
- 4.El coaching nutricional

### UNIDAD DIDÁCTICA 8. FUNDAMENTOS DEL COACHING

- 1.Conceptos y aspectos fundamentales
- 2.El papel del coach
- 3.La figura del coachee

### UNIDAD DIDÁCTICA 9. EL PROCESO DEL COACHING

- 1.Proceso de coaching
- 2.Fases del proceso de coaching
- 3.Importancia de la sesión inicial de coaching
- 4.Técnicas del proceso de coaching
- 5.El proceso de cambio

### UNIDAD DIDÁCTICA 10. APLICACIONES DEL COACH NUTRICIONAL. LA NUTRICION DEPORTIVA

- 1.Necesidades nutricionales y energéticas en el deporte
- 2.Elaboración de dietas para los deportistas
- 3.Suplementos dietéticos
- 4.La importancia del coach nutricional en el deporte