



MAESTRÍA INTERNACIONAL EN NUTRICIÓN DEPORTIVA + MAESTRÍA INTERNACIONAL EN COACH NUTRICIONAL DOBLE TITULACIÓN (Diploma acreditado por Apostilla de La Haya)

LALB007



Certificación universitaria internacional:



Escuela asociada a:





DESTINATARIOS

La **Maestría Internacional En Nutrición Deportiva + Maestría Internacional En Coach Nutricional** se dirige a todas aquellas personas que quieran especializarse en el ámbito de la alimentación y la dietética. A lo largo de la formación, el alumno estudiará las necesidades nutricionales, el valor nutritivo de los alimentos. Por otro lado, se formará en dietoterapia y en la aplicación del coaching nutricional para gestionar los interventores psicológicos. Una vez finalizada la titulación, el alumno tendrá los conocimientos necesarios para diagnosticar, prevenir y tratar el sobrepeso como dietista-nutricionista profesional.



MODALIDAD

ON LINE: una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu correo electrónico las claves de acceso a nuestro Campus Virtual donde encontrarás todo el material de estudio.



DURACIÓN

La duración del curso es de 900 horas.



IMPORTE

Importe Original: ~~1488\$~~
Importe Actual: 744\$



CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica la "MAESTRÍA INTERNACIONAL EN NUTRICIÓN DEPORTIVA + MAESTRÍA INTERNACIONAL EN COACH NUTRICIONAL", de la ESCUELA INTERNACIONAL DE DIETÉTICA, NUTRICIÓN Y SALUD avalada por nuestra condición de socios de la CECAP y AEEN, máximas instituciones españolas en formación y de calidad.

Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez de los contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

El alumno tiene la opción de solicitar junto a su diploma un Carné Acreditativo de la formación firmado y sellado por la escuela, válido para demostrar los contenidos adquiridos.

Además podrá solicitar una Certificación Universitaria Internacional de la Universidad Católica de Cuyo-DQ con un reconocimiento de 36 ECTS.

La titulación dispone de la APOSTILLA DE LA HAYA (Certificación Oficial que da validez a la Titulación ante el Ministerio de Educación de más de 200 países de todo el mundo)



CONTENIDO FORMATIVO

MÓDULO 1. NUTRICIÓN DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS Y DEFINICIONES

1. Alimentación, nutrición y condición física
 - Condición física relacionada con la salud
 - Condición física relacionada con el deporte
2. Clasificación de alimentos
3. Clasificación de nutrientes
 - Hidratos de carbono o glúcidos
 - Grasas o lípidos
 - Proteínas o prótidos
 - Vitaminas
 - Minerales
 - Agua
4. Dieta y grupos de alimentos
 - Pirámide de la alimentación saludable
 - Rueda de los alimentos
 - Plato para Comer Saludable
5. Valoración del estado nutricional y desnutrición
6. Inactividad física y sedentarismo

UNIDAD DIDÁCTICA 2. APARATO DIGESTIVO

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

UNIDAD DIDÁCTICA 3. 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

UNIDAD DIDÁCTICA 4. APOORTE DE ENERGÍA

1. Necesidades energéticas
2. Unidades de medida de la energía
3. Metabolismo basal y necesidad de energía
 - Sustratos energéticos
 - Obtención de energía por el organismo
4. Balance energético y disponibilidad de energía
5. 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
6. Necesidades energéticas de un individuo sano
 - Gasto energético en 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
 - Fosforilización 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
 - Gliconeogénesis
 - 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

SOLUCIONARIO

UNIDAD DIDÁCTICA 9. MINERALES

1. Definición y generalidades
2. Clasificación de los minerales
 - Macronutrientes
 - 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

UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA NUTRICIÓN DEPORTIVA

1. Origen de la nutrición deportiva
2. Fundamentos de la nutrición deportiva
3. Alimentación precompetitiva
4. Alimentación percompetitiva
5. Alimentación postcompetitiva

UNIDAD DIDÁCTICA 12. MIOLOGÍA APLICADA

1. Introducción a la miología
2. Características y tipos de tejido muscular
3. Características morfológicas y funcionales del músculo esquelético
 - Fibra muscular
 - Sarcómero o sarcómera
4. Fuerza muscular
 - Tipos de acción muscular
 - Tipos de fibras musculares
5. Contracción muscular
 - Unión neuromuscular
 - Transmisión del impulso nervioso o neuromuscular
 - Bomba sodio-potasio
 - Potencial de membrana
 - Potencial de acción
 - Proceso de sinapsis
 - Secuencia de la contracción muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 13. FISIOLÓGIA DEL EJERCICIO FÍSICO Y DEL DEPORTE

1. Principios de la fisiología del ejercicio y del deporte
2. Carga física y adaptaciones orgánicas
 - Adaptaciones en el entrenamiento de fuerza
 - Adaptaciones en el entrenamiento de resistencia
3. Tipos de ejercicio
 - Ejercicios anaeróbicos alactácidos
 - Ejercicios anaeróbicos lactácidos
 - Ejercicios aeróbicos
 - Fatiga
 - Fatiga periférica
 - Fatiga central
 - Fatiga post ejercicio

UNIDAD DIDÁCTICA 14. PAUTAS NUTRICIONALES DEPORTIVAS

1. Pautas nutricionales de hidratos de carbono
 - Fase de precompetición
 - Fase previa al entrenamiento de alta densidad
 - Fase de realización del ejercicio
 - Fase post ejercicio
2. Pautas nutricionales de proteínas
 - Deportes de fuerza y/o potencia
 - Deportes de resistencia
3. Pautas nutricionales de grasas
4. Hidratación
 - Reposición de líquidos en el deportista
 - Bebida deportiva
 - Consejos para mantener una buena hidratación

UNIDAD DIDÁCTICA 15. USO DE LOS NUTRIENTES EN EL EJERCICIO

1. Utilización de energía por el músculo
 - Sistemas energéticos

- Sistema de fosfato de creatina o vía fosfogénica
 - Glucólisis
 - Oxidación de sustratos o vía oxidativa
2. Fuentes de energía
 3. Entrenar los sistemas energéticos

- Terapia psicológica y psiquiátrica vs. *Coaching*

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERFIL DEL COACH

1. Aptitudes
2. Errores más comunes del *coach*

UNIDAD DIDÁCTICA 16. AYUDAS ERGOGÉNICAS Y DOPAJE

1. Concepto de ayuda ergogénica y sustancia dopante
2. Tipos de objetivos de la suplementación nutricional
 - Creatina
 - Cafeína
 - Bicarbonato sódico
 - Beta-alanina
 - Vitaminas y minerales

UNIDAD DIDÁCTICA 3. COACHEE: EL PROTAGONISTA DEL PROCESO

1. ¿Quién es el *coachee*?
2. Características del *coachee*
3. 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 17. ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS ETAPAS DE LA VIDA

1. Infancia
 - Alimentación
 - Actividad física
2. Adolescencia
 - Alimentación
 - Actividad física
3. Edad adulta
 - Alimentación
 - Actividad física
4. Tercera edad
 - Alimentación
 - Actividad física

SOLUCIONARIO

BIBLIOGRAFÍA

MÓDULO 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*

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
 - 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