

# MÁSTER EN COACHING NUTRICIONAL



# CARACTERÍSTICAS



## MODALIDAD ONLINE

Acceso a la plataformas 24 horas al día



## 1 AÑO DE DURACIÓN

300 Horas lectivas



## 4 ESPECIALIDADES

Disponible APP Móvil



## TITULO EN 1 AÑO

Título de Master en Coaching  
Nutricional

# TEMARIO

## 1. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

1. Conceptos básicos
2. Ingesta recomendada de energía y nutrientes
3. Objetivos nutricionales
4. Componentes del gasto energético
5. Proteínas
6. Ácidos grasos
7. Lipoproteínas
8. Hidratos de carbono
9. El agua, el nutriente olvidado, el alimento olvidado
10. Minerales
11. Magnesio
12. Selenio
13. Vitamina A, retinol, carotenos (provitamina A)
14. Vitamina K
15. Vitamina B5 o ácido pantoténico
16. Antioxidantes
17. Los alimentos como fuente de energía y nutrición
18. Cereales y derivados
19. Verduras, hortalizas y frutas
20. Legumbres
21. Alimentos de origen animal
22. Huevos
23. Bebidas
24. Encuestas dietéticas
25. Recomendaciones dietéticas y objetivos nutricionales en la dieta equilibrada
26. Diseño y programación de dietas para individuos y personas sanas
27. Pautas dietéticas y de estilo de vida generales
28. Grasas
29. Alimentación y nutrición del deportista
30. Necesidades energéticas del deportista
31. Los micronutrientes
32. Antioxidantes y ejercicio físico
33. La mejor dieta para el deportista

# TEMARIO

34. Alimentación y competición
35. Hidratación y rendimiento deportivo
36. Adaptación a los cambios de clima y horario

## 2. 2. CELIACOS

1. La enfermedad celiaca o condición celiaca
2. Clasificación de los alimentos según su contenido en gluten
3. Asegurarse que los ingredientes a utilizar no tienen gluten
4. Buenas prácticas a contemplar en la elaboración de menús sin gluten
5. Requisitos de las instalaciones
6. Simbología que debemos conocer

### RECETARIO

7. Elaboración de salsas I
8. Elaboración de salsas II
9. Platos preparados I
10. Platos preparados II
11. Platos preparados III
12. Elaboración de pan y masas I
13. Elaboración de pan y masas II
14. Elaboración pizzas, quiches y tartaletas
15. Elaboración de repostería I
16. Elaboración de repostería II
17. Elaboración de repostería III
18. Elaboración de repostería IV
19. Elaboración de repostería V
20. Elaboración de repostería VI

## 3. ALÉRGENOS E INTOLERANCIA ALIMENTARIA

1. Alérgenos

# TEMARIO

2. Síntomas y diagnóstico
3. Intolerancias alimentarias
4. La enfermedad celiaca
5. Tratamiento de alergias e intolerancias
6. Alérgenos alimentarios
7. Los cereales
8. Alergia a las proteínas
9. Alergia e intolerancia al huevo
10. Pescados
11. Mariscos
12. Cacahuets
13. Apio y mostaza
14. Sulfitos
15. Aspectos legislativos I
16. Aspectos legislativos II
17. Aspectos legislativos III
18. Reglamento UE 2011-I
19. Reglamento UE 2011-II
20. Reglamento UE 2011-III
21. Reglamento UE 2011-IV
22. Reglamento UE 2011-V

## MANUALES, TEMAS, Y GUÍAS

- Manual nueva Normativa sobre alérgenos. Análisis Reglamento de la UE N° 1169/2011
- Reacciones de hipersensibilidad a los alimentos
- Guía Información sobre alérgenos en alimentos sin envasar. Comunidad de Madrid
- Guía Información sobre alérgenos y Etiquetado en alimentos envasados. Comunidad de Madrid
- Guía Información sobre alérgenos la restauración colectiva. Generalitat Catalunya

## NORMATIVA Y LEGISLACIÓN

- REGLAMENTO (UE) N° 1169/2011 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y

# TEMARIO

## DEL CONSEJO SOBRE INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

- Preguntas y respuestas relativas a la aplicación del Reglamento de la UE N° 1169/2011

## 4.

### VOLUMEN 4. COACHING

#### Guía Didáctica

#### 0. El Coaching

#### 1. Introducción al coaching

#### 2. El Coach

#### 3. El ciclo de coaching

#### 4. La mochila

#### 5. Las siete etapas de un proceso de coaching

#### 5.1. Test I Curso Coaching

#### 6. Bill Gates La Retroalimentación

#### 7. El Feedback

#### 8. La aceptación del error

#### 9. El caso Pans

#### 10. El caso Papelería Bolilla

#### 11. Navaja de Ockham

#### 12. Coaching Ejecutivo

#### 13. Coaching ejecutivo II

#### 14. Coaching personal

#### 15. Dejar de fumar

#### 16. Principios básicos para el éxito en un proceso de coaching

#### 17. Agentes en los procesos de coaching

#### 18. Fases del coaching

#### 19. Análisis de la Organización

#### 20. Planificación del Programa

#### 20.1. Test II Curso Coaching

#### 21. Importancia de la Evaluación

#### 22. Devolución de información de la evaluación

#### 23. Diseño del plan individualizado

#### 24. Puesta en marcha del plan de acción

#### 25. Sesiones de seguimiento

# TEMARIO

- 26. Evaluaciones periódicas
- 27. Sesión de Coaching I
- 28. Sesión de Coaching II

