

# DOBLE TITULACIÓN

**MÁSTER EXPERTO EN DIETAS EQUILIBRADAS  
+ MÁSTER EN COACHING NUTRICIONAL**

**CON CERTIFICACIÓN UNIVERSITARIA INTERNACIONAL +  
RECONOCIMIENTO DE 24 ECTS**

**IENS004**

**Q AEC**

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA PARA LA CALIDAD



## DESTINATARIOS

Esta doble titulación en máster experto en dietas equilibradas + máster experto en coaching nutricional está dirigido a empresarios, directivos, emprendedores, trabajadores del sector de la dietética, nutrición y la salud. Permite conocer las necesidades nutricionales y estudio de los nutrientes, los estudio de los alimentos. la elaboración de dietas, la dietoterapia y el coaching nutricional.

## MODALIDAD

Puedes elegir entre:

- **A DISTANCIA:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu domicilio el pack formativo que consta de los manuales de estudio y del cuaderno de ejercicios.
- **ONLINE:** 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.

## POSIBILIDAD ESTANCIAS FORMATIVAS EN EMPRESAS

La Doble Titulación puede incluir Estancias Formativas en Empresas. Mediante este proceso se suman las habilidades prácticas a los conceptos teóricos adquiridos en el curso. Las prácticas serán presenciales, de 3 meses aproximadamente, en una empresa cercana al domicilio del alumno.

## DURACIÓN

La duración del curso es de 600 horas.

## IMPORTE

IMPORTE ORIGINAL: ~~2800€~~

**IMPORTE ACTUAL: 1400€**

## CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica la doble titulación "MÁSTER EXPERTO EN DIETAS EQUILIBRADAS + MÁSTER EN COACHING NUTRICIONAL ", de INSTITUTO EUROPEO DE NUTRICIÓN Y SALUD, avalada por nuestra condición de socios de la AEC, máxima institución española en formación y de calidad.

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

Además el alumno recibirá una Certificación Universitaria Internacional de la Universidad Católica de Cuyo - DQ y Universidad de CLEA con un reconocimiento de **24 ECTS**.

## PARTE 1. DIETAS EQUILIBRADAS

### 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. ELABORACIÓN DE DIETAS. DIETOTERAPIA**

### **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
  - Tablas de composición de alimentos. Cereales
  - Tablas de composición de alimentos. Leguminosas
  - Tablas de composición de alimentos. Tubérculos y hortalizas
  - Tablas de composición de alimentos. Frutas
  - Tablas de composición de alimentos. Frutos secos
  - Tablas de composición de alimentos. Leche y derivados.
  - Tablas de composición de alimentos. Huevos

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

1. Tablas de composición de alimentos
  - Tablas de composición de alimentos. Azúcares y dulces varios
  - Tablas de composición de alimentos. Aceites y grasas
  - Tablas de composición de alimentos. Pescados
  - 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
  - Necesidades nutricionales en el primer año de vida
  - Niño preescolar de 1 3 años de edad
  - Niños de 4-6 años de edad
  - Niño escolar de 7 12 años de edad
4. La adolescencia
  - 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

## **ANEXOS**

1. Dieta hiposódica
2. Dieta hipocalórica
3. Dieta hipocalórica I
4. Dieta hipocalórica II
5. Ejemplo de dieta hipocalórica III
6. Dieta baja en azúcar
7. Dieta astringente moderada
8. Dieta pobre en grasa
9. Dieta laxante
10. Dieta vegetariana
11. Dieta proteica
12. Dieta ayurvédica
13. Dieta durante el embarazo

## **PARTE 2. COACHING NUTRICIONAL**

1. El coaching
2. Introducción al coaching
3. El coach
4. El ciclo del coaching
5. La mochila
6. Las 7 etapas
7. Bill Gates: La retroalimentación
8. El feedback
9. La aceptación del error
10. El caso Pans
11. El caso Papelería Bonilla
12. Navaja de Ockham 3
13. Coaching ejecutivo y profesional I
14. Coaching ejecutivo y profesional II
15. Coaching personal
16. Dejar de fumar
17. Principios básicos para el éxito en un proceso de coaching
18. Agentes en los procesos de coaching
19. Fases del coaching
20. Análisis de la organización
21. Planificación del programa
22. 22. Importancia de la evaluación
23. Devolución de la información de la evaluación
24. Diseño del plan individualizado
25. Puesta en marcha del plan de acción
26. Sesiones de seguimiento
27. Evaluaciones periódicas