



Masters Profesionales

Master en Coaching Nutricional y Nutrición Deportiva



INESEM
BUSINESS SCHOOL

INESEM BUSINESS SCHOOL

Índice

Master en Coaching Nutricional y Nutrición Deportiva

1. Sobre Inesem
2. Master en Coaching Nutricional y Nutrición Deportiva

[Descripción](#) / [Para que te prepara](#) / [Salidas Laborales](#) / [Resumen](#) / [A quién va dirigido](#) /

[Objetivos](#)

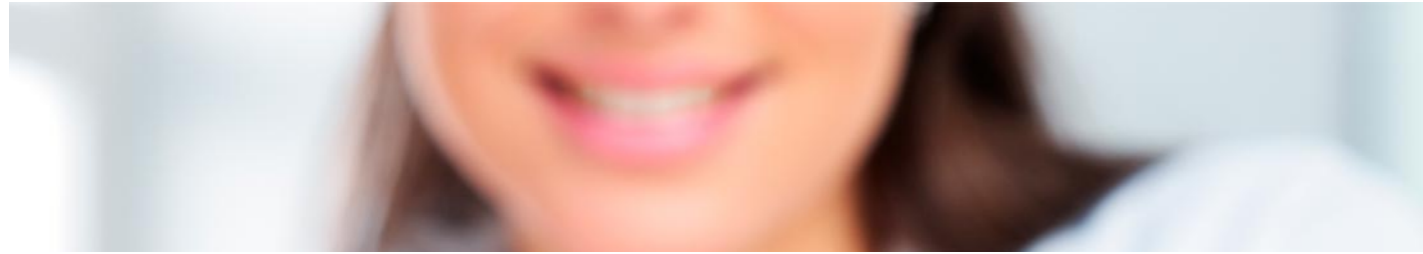
3. Programa académico
4. Metodología de Enseñanza
5. ¿Porqué elegir Inesem?
6. Orientacion
7. Financiación y Becas

SOBRE INESEM BUSINESS SCHOOL



INESEM Business School como Escuela de Negocios Online tiene por objetivo desde su nacimiento trabajar para fomentar y contribuir al desarrollo profesional y personal de sus alumnos. Promovemos ***una enseñanza multidisciplinar e integrada***, mediante la aplicación de ***metodologías innovadoras de aprendizaje*** que faciliten la interiorización de conocimientos para una aplicación práctica orientada al cumplimiento de los objetivos de nuestros itinerarios formativos.

En definitiva, en INESEM queremos ser el lugar donde te gustaría desarrollar y mejorar tu carrera profesional. ***Porque sabemos que la clave del éxito en el mercado es la "Formación Práctica" que permita superar los retos que deben de afrontar los profesionales del futuro.***



Master en Coaching Nutricional y Nutrición Deportiva



DURACIÓN	1500
PRECIO	1795 €
MODALIDAD	Online

Entidad impartidora:



INESEM
BUSINESS SCHOOL

Programa de Becas / Financiación 100% Sin Intereses

Titulación Masters Profesionales

- Titulación Expedida y Avalada por el Instituto Europeo de Estudios Empresariales. “Enseñanza no oficial y no conducente a la obtención de un título con carácter oficial o certificado de profesionalidad.”

Resumen

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. 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. Mediante un adecuado uso del coach nutricional, el paciente será capaz de identificar sus necesidades, adecuando la alimentación a estas y tomando una actitud y determinación necesarias para llevar a cabo este proceso satisfactoriamente. Además, es importantísima una adecuada nutrición en la consecución de una mejora del rendimiento y la salud del deportista, siendo este Máster una herramienta práctica y eficaz para especializar a los profesionales sanitarios en uno de los perfiles con más futuro y demanda en la sociedad actual. El Máster en Coaching Nutricional y Nutrición Deportiva, gracias a la metodología online, permite que el alumno adapte...

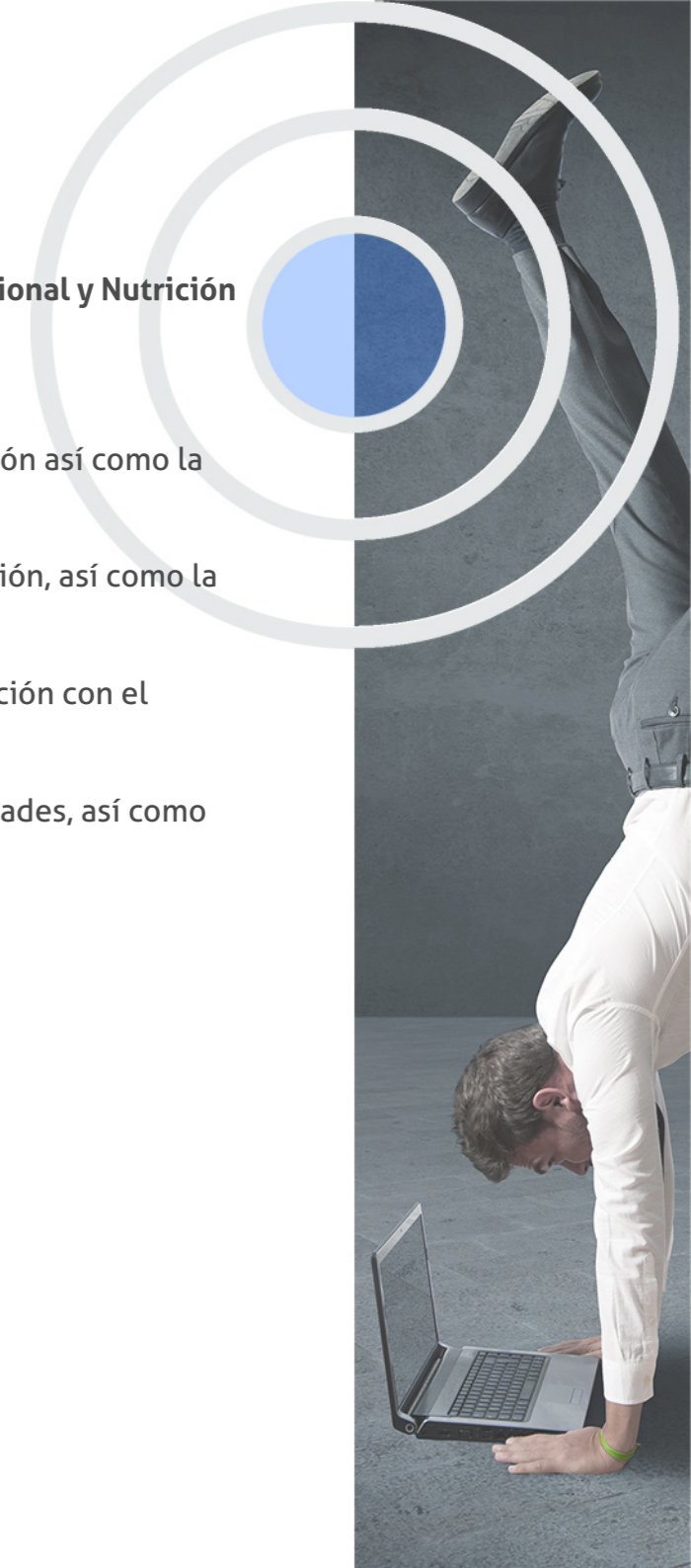
A quién va dirigido

El Master en Coaching Nutricional y Nutrición deportiva ha sido diseñado para los profesionales de la nutrición y/o deporte, los cuales deseen una formación más específica en esta materia para encaminar su carrera profesional a un área cada vez más creciente. Por lo que, estudiantes, titulados, profesionales sanitarios, entrenadores e incluso amantes de la nutrición y el deporte que busquen especializarse en este ámbito, reforzar o actualizar conocimientos encontrarán esta formación de gran utilidad.

Objetivos

Con el Masters Profesionales **Master en Coaching Nutricional y Nutrición Deportiva** usted alcanzará los siguientes objetivos:

- Conocer los aspectos más importantes de la nutrición así como la composición óptima de una dieta.
- Estudiar las necesidades nutricionales de la población, así como la individualización de la pauta para cada paciente.
- Conocer la base de la Nutrición Deportiva y su relación con el rendimiento del deportista.
- Profundizar en el concepto de coaching y sus utilidades, así como entender la gran relación de este con la nutrición.





¿Y, después?

Para qué te prepara

Este Master en Coaching Nutricional y Nutrición Deportiva te prepara para conocer la base de la nutrición, necesidades nutricionales y coaching nutricional, así como la relación de estos aspectos con el deporte para controlar las técnicas de mejora del rendimiento, siendo un área donde las bases del coaching se hacen imprescindibles y se aplican de forma muy completa. Comprenderás la importancia de un buen abordaje nutricional. Además, realizarás actividades y ejercicios que complementarán tu formación, llevándola a otro nivel.

Salidas Laborales

El Master en Coaching Nutricional y Nutrición Deportiva completará tu formación previa y te dará más oportunidades para encontrar trabajos en el área de la nutrición y dietética, en entidades y clubs deportivos, siendo un complemento perfecto para personas con carreras universitarias relacionadas con las ciencias de la salud, el deporte y la nutrición.

¿Por qué elegir INESEM?



PROGRAMA ACADÉMICO

Master en Coaching Nutricional y Nutrición Deportiva

Módulo 1. Introducción a la nutrición humana y dietética .

Módulo 2. **Grupos de alimentos: aproximaciones a su estudio, valor nutricional y principios de los alimentos**

Módulo 3. **Estudio de las necesidades nutricionales en los diferentes grupos poblacionales**

Módulo 4. **Nutrición deportiva**

Módulo 5. **Nutrición deportiva aplicada**

Módulo 6. **Coaching nutricional**

Módulo 7. **Proyecto fin de máster**

Módulo 1 introducción a la nutrición humana y dietética

Unidad didáctica 1.

Principios básicos de dietética y nutrición

1. Bromatología
2. La ingestión alimenticia
3. La importancia de la nutrición
4. Clasificación de los alimentos
5. Clasificación de los nutrientes
6. La ciencia de la dietética
7. ¿Qué es una dieta?
8. ¿Qué es una ración?
9. El concepto del dietista-nutricionista
10. ¿Qué es la salud?
11. ¿Qué es la enfermedad?

Unidad didáctica 2.

Alimentos: componentes esenciales

1. Los alimentos y su clasificación
2. Los nutrientes y su clasificación
3. Guías alimentarias y las necesidades nutricionales

Unidad didáctica 3.

Anatomía y fisiología del aparato digestivo

1. Conceptos fundamentales en dietética y nutrición
2. Funcionamiento del aparato digestivo
3. El proceso de la digestión

Unidad didáctica 4.

Necesidades de los alimentos: nutrición y energía

1. La transformación celular energética
2. ¿Cuáles son las unidades de medida de la energía?
3. El adulto sano y sus necesidades energéticas
4. Los alimentos y su valor calórico

Unidad didáctica 5.

Nutrientes energéticos i: hidratos de carbono

1. Los hidratos de carbono
2. Clasificación de los hidratos de carbono
3. ¿Qué funciones cumplen los hidratos de carbono?
4. Los hidratos de carbono; Metabolismo
5. La fibra dietética

Unidad didáctica 6.

Nutrientes energéticos ii: lípidos

1. Los lípidos: Conceptos y generalidades
2. Las funciones de los lípidos
3. Los lípidos y su distribución
4. Clasificación lipídica
5. El metabolismo de los lípidos

Unidad didáctica 7.

Nutrientes energéticos iii: proteínas

1. Las proteínas; definición y generalidades
2. ¿Qué son los aminoácidos?
3. Estructura, clasificación y función de las proteínas
4. Las proteínas y su metabolismo
5. Las proteínas y sus necesidades
6. La importancia del valor proteico en los alimentos
7. Patologías relacionadas con las proteínas

Unidad didáctica 8.

Nutrientes no energéticos i: vitaminas

1. Las vitaminas
2. Las vitaminas y sus funciones
3. Clasificación vitamínica
4. Los complejos vitamínicos y las necesidades reales

Unidad didáctica 9.

Nutrientes no energéticos ii: minerales

1. Los minerales
2. Clasificación de los minerales
3. Características propias de los minerales
4. Los minerales y sus funciones

Unidad didáctica 10.

Nutrientes no energéticos iii: el agua y su importancia nutricional

1. El agua
2. Distribución del agua en el cuerpo humano
3. Recomendaciones acerca de su consumo
4. Alteraciones relacionadas con el consumo de agua
5. El agua en los alimentos

Módulo 2.

Grupos de alimentos: aproximaciones a su estudio, valor nutricional y principios de los alimentos

Unidad didáctica 1.

Valor nutricional de los alimentos

1. El valor nutricional de los alimentos
2. Los alimentos y su clasificación según su origen
3. El origen de los alimentos: animales

Unidad didáctica 2.

Relación de la composición de los distintos grupos de alimentos y su valor nutricional

1. El origen de los alimentos: vegetales
2. La familia de las gramíneas y sus derivados
3. Verduras y Hortalizas: Clasificación y composición
4. El consumo de setas y algas
5. Legumbres: estructura y valor nutritivo
6. Las frutas y frutos secos; clasificación
7. Las grasas vegetales: el aceite de oliva
8. Otros alimentos: edulcorantes y fruitivos
9. Café, té y cacao: alimentos estimulantes
10. Los condimentos, las especias y su clasificación

Unidad didáctica 3.

Higiene alimentaria: fundamentos de la manipulación de alimentos

1. La cadena alimentaria
2. Condiciones y objetivos a cumplir en la cadena alimentaria
3. Calidad higiénica, nutritiva, sensorial y tecnológica

Unidad didáctica 4.

Técnicas culinarias y su efecto en el valor nutricional de los alimentos

1. Lavado, pelado y troceado de alimentos
2. El proceso de la cocción en alimentos

Unidad didáctica 5.

Métodos de conservación en los alimentos

1. El proceso de la conservación
2. Métodos de conservación según su naturaleza
3. Métodos físicos de conservación
4. Métodos químicos de conservación
5. Pulsos eléctricos de alta intensidad de campo, altas presiones hidrostáticas y envasado activo
6. Decálogo del consumidor
7. Recomendaciones para un consumo responsable
8. El origen de los hábitos alimenticios

Unidad didáctica 6.

Planificación de dietas: ingestas recomendadas y tablas de composición de los alimentos etiquetado nutricional

1. Herramientas de estimación nutricional en la población
2. Requerimientos nutricionales
3. Legislación en el etiquetado de los alimentos

Módulo 3.

Estudio de las necesidades nutricionales en los diferentes grupos poblacionales

Unidad didáctica 1.

Dieta equilibrada

1. Principios básicos
2. Dieta mediterránea: paradigma de la dieta equilibrada
3. Macronutrientes y su distribución energética
4. Metodología de trabajo en elaboración de dietas
5. Errores y creencias más comunes relacionados con la alimentación

Unidad didáctica 2.

Herramientas para la evaluación del estado nutricional

1. Clasificación
2. Entrevista dietética
3. Evaluación del consumo de alimentos
4. Historia e indicadores clínicos
5. Medidas antropométricas
6. Pruebas bioquímicas
7. Determinación de la función inmunológica

Unidad didáctica 3.

Embarazo: principales consideraciones y requerimientos nutricionales

1. Consideraciones generales
2. Variabilidad fisiológica en el embarazo
3. Aumento de los requerimientos nutricionales
4. Consejos nutricionales
5. Desórdenes y complicaciones relacionados con el embarazo

Unidad didáctica 4.

Lactancia materna: principales consideraciones y requerimientos nutricionales

1. Variabilidad fisiológica en la mujer lactante
2. Requerimientos nutricionales
3. Consejos nutricionales en la mujer lactante
4. Medidas higiénico-dietéticas
5. Lactancia materna Vs Lactancia artificial
6. Ergonomía y aspectos prácticos de la lactancia
7. Características de las tomas

Unidad didáctica 5.

Lactante: principales consideraciones y requerimientos nutricionales

1. Variabilidad fisiológica
2. Crecimiento y desarrollo nutricional
3. Requerimientos nutricionales del lactante
4. Diversificación alimentaria (DA): alimentación de destete
5. Aspectos prácticos en la preparación del biberón

Unidad didáctica 6.

Infancia: principales consideraciones y requerimientos nutricionales

1. Variabilidad fisiológica
2. Crecimiento y desarrollo nutricional
3. Determinantes de los hábitos alimenticios en la infancia
4. Grupos de alimentos en la alimentación infantil
5. Requerimientos nutricionales en la infancia
6. Distribución de las tomas diarias
7. Educación nutricional
8. Planificación del menú semanal
9. Relación dieta equilibrada - desarrollo infantil: aspectos fundamentales
10. Obesidad infantil: Estrategia para la nutrición, actividad física y la prevención de la obesidad
11. Situación actual del consumo alimentario infantil
12. Menú escolar
13. Principios de hábitos saludables en la infancia

Unidad didáctica 7.

Adolescencia: principales consideraciones y requerimientos nutricionales

1. Fundamentos de la nutrición en la adolescencia
2. Variabilidad fisiológica: velocidad de crecimiento y modificación de la masa corporal
3. Requerimientos nutricionales en la adolescencia
4. Principios de hábitos saludables en el adolescente

Unidad didáctica 8.

Tercera edad: principales consideraciones y requerimientos nutricionales

1. Envejecimiento
2. Variabilidad asociada al proceso de envejecimiento
3. Requerimientos nutricionales en la tercera edad
4. Precauciones en la preparación y planificación de la comida del anciano
5. Planificación de menús
6. Dificultades en la deglución: Alimentación básica adaptada
7. Cambios hormonales en la mujer y su alimentación

Módulo 4. Nutrición deportiva

Unidad didáctica 1.

Necesidades nutricionales del cuerpo humano

1. Transformaciones energéticas
2. Unidades de medida energéticas
3. Necesidades energéticas de un adulto
4. Calorías en los alimentos
5. Pirámide nutricional

Unidad didáctica 2.

La utilización de los nutrientes durante la práctica física

1. El uso de la energía muscular
2. Los hidratos de carbono
3. Las grasas en el ejercicio físico
4. Las proteínas en el ejercicio físico
5. Las vitaminas
6. Los minerales
7. El agua en la práctica física

Unidad didáctica 3.

La importancia de la hidratación en la práctica deportiva

1. Equilibrio hídrico
2. Ingesta y eliminación de agua
3. Las funciones del agua durante la práctica deportiva
4. La reposición de líquidos y electrolitos durante la práctica deportiva
5. Pautas para la correcta reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos
6. Tipos de bebidas recomendadas durante la práctica deportiva
7. La hipertemia y la deshidratación. Efectos

Unidad didáctica 4. Ergogenia y dopaje

1. Comienzos de las técnicas ergogénicas
2. Los lípidos e hidratos de carbono con elementos de ayuda ergogénica
3. Las proteínas, aminoácidos
4. Las vitaminas y los minerales como suplemento
5. El bicarbonato, el citrato y el fosfato
6. Otras sustancias utilizadas como ayuda ergonómica
7. El dopaje

Unidad didáctica 5. Principales recomendaciones nutricionales en la práctica deportiva

1. La educación alimentaria
2. Índices de gasto calórico
3. Los hidratos de carbono y sus requerimientos durante la práctica deportiva
4. Las grasas
5. Las proteínas y sus requerimientos durante la práctica deportiva
6. El entrenamiento de la hipertrofia

Unidad didáctica 6. Elaboración de dietas para deportistas

1. Dietas
2. Necesidades de nutrientes
3. Dietas para deportistas
4. Menú base diario orientativo, para los deportes de fuerza y resistencia
5. Tipos de dietas
6. Tendencias nutricionales de los deportistas

Unidad didáctica 7. Actividad física a lo largo de la vida

1. La práctica de la actividad física en la niñez
2. La práctica de la actividad física en la adolescencia
3. La práctica de la actividad física en la edad adulta
4. La práctica de la actividad física en la tercera edad

Módulo 5. Nutrición deportiva aplicada

Unidad didáctica 1. Actividad física en las distintas etapas de la vida

1. Actividad física
2. Actividad física en la niñez
3. Actividad física en la adolescencia
4. Actividad física en la tercera edad
5. Actividad física y nutrición durante el embarazo

Unidad didáctica 2. Nutrición y rendimiento deportivo

1. El rendimiento deportivo
2. Influencia de la nutrición en el rendimiento deportivo
3. Nutrición para el entrenamiento
4. Nutrición para la recuperación

Unidad didáctica 3. Nutrición deportiva en función de la actividad física practicada: deportes de fuerza y resistencia

1. Introducción a la resistencia y la fuerza
2. La práctica de Fitness y sus recomendaciones nutricionales
3. La práctica del Atletismo - pruebas de semifondo y sus recomendaciones
4. La práctica del Atletismo - pruebas de fondo y sus recomendaciones
5. La práctica del Boxeo y sus recomendaciones nutricionales
6. La sobrecarga de carbohidratos en los deportes de fuerza y resistencia

Unidad didáctica 4.

Nutrición deportiva en función de la actividad física practicada: deportes de flexibilidad y velocidad

1. Introducción a la velocidad y la flexibilidad
2. La práctica de las Artes Marciales y sus recomendaciones nutricionales
3. La práctica del Baloncesto y sus recomendaciones nutricionales
4. La práctica de la Gimnasia y sus recomendaciones nutricionales
5. La práctica de la Natación - pruebas cortas y sus recomendaciones nutricionales
6. La práctica del Atletismo - pruebas de velocidad y sus recomendaciones nutricionales

Unidad didáctica 5.

El papel de la nutrición en la recuperación de lesiones deportivas

1. Concepto de lesión deportiva
2. Lesiones deportivas y nutrición

Unidad didáctica 6.

El papel de la nutrición en situaciones deportivas especiales

1. Situaciones especiales en la práctica deportiva
2. La práctica del Sumo y sus recomendaciones nutricionales
3. La práctica del Culturismo y sus recomendaciones nutricionales
4. La práctica del Automovilismo y sus recomendaciones nutricionales
5. La práctica del Alpinismo y sus recomendaciones nutricionales

Unidad didáctica 7.

La nutrición en deportistas de élite

1. Pasado y presente en el deporte de élite
2. La dieta para el deportista de élite
3. Los aminoácidos en la dieta del atleta

Unidad didáctica 8.

La influencia de los aspectos psicológicos en la nutrición deportiva

1. Aspectos psicológicos: deporte y nutrición
2. Efectos de la presión social y deportiva sobre la psicología y las prácticas nutricionales del deportista
3. La relación psicología-nutrición en diferentes poblaciones activas y sedentarias
4. Trastornos de la conducta alimentaria en el deporte

Unidad didáctica 9.

Coaching deportivo y nutricional

1. Concepto de Coaching
2. El origen del coaching deportivo
3. Coaching deportivo: aprender a fluir

Unidad didáctica 10.

Coaching paso a paso

1. El contrato: evaluación inicial y establecimiento de la relación
2. Valoración y diseño del plan de acción
3. Sesiones de trabajo y entrenamiento
4. Evaluación del progreso
5. La primera sesión

Módulo 6.

Coaching nutricional

Unidad didáctica 1.

Introducción al coaching

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

Unidad didáctica 2.

Fundamentos del coaching

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

Unidad didáctica 3.

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 4.

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 5.

Psiconutrición

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

Unidad didáctica 6.

Aplicaciones prácticas

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

Módulo 7.

Proyecto fin de máster

metodología de aprendizaje

La configuración del modelo pedagógico por el que apuesta INESEM, requiere del uso de herramientas que favorezcan la colaboración y divulgación de ideas, opiniones y la creación de redes de conocimiento más colaborativo y social donde los alumnos complementan la formación recibida a través de los canales formales establecidos.



Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno comienza su andadura en INESEM Business School a través de un campus virtual diseñado exclusivamente para desarrollar el itinerario formativo con el objetivo de mejorar su perfil profesional. El alumno debe avanzar de manera autónoma a lo largo de las diferentes unidades didácticas así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes.

El equipo docente y un tutor especializado harán un *seguimiento exhaustivo*, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

Nuestro sistema de aprendizaje se fundamenta en *cinco pilares* que facilitan el estudio y el desarrollo de competencias y aptitudes de nuestros alumnos a través de los siguientes entornos:

Secretaría

Sistema que comunica al alumno directamente con nuestro asistente virtual permitiendo realizar un seguimiento personal de todos sus trámites administrativos.

Campus Virtual

Entorno Personal de Aprendizaje que permite gestionar al alumno su itinerario formativo, accediendo a multitud de recursos complementarios que enriquecen el proceso formativo así como la interiorización de conocimientos gracias a una formación práctica, social y colaborativa.

Revista Digital

Espacio de actualidad donde encontrar publicaciones relacionadas con su área de formación. Un excelente grupo de colaboradores y redactores, tanto internos como externos, que aportan una dosis de su conocimiento y experiencia a esta red colaborativa de información.

Webinars

Píldoras formativas mediante el formato audiovisual para complementar los itinerarios formativos y una práctica que acerca a nuestros alumnos a la realidad empresarial.

Comunidad

Espacio de encuentro que permite el contacto de alumnos del mismo campo para la creación de vínculos profesionales. Un punto de intercambio de información, sugerencias y experiencias de miles de usuarios.



Revista Digital

Secretaría

5

5 pilares del método

Campus Virtual

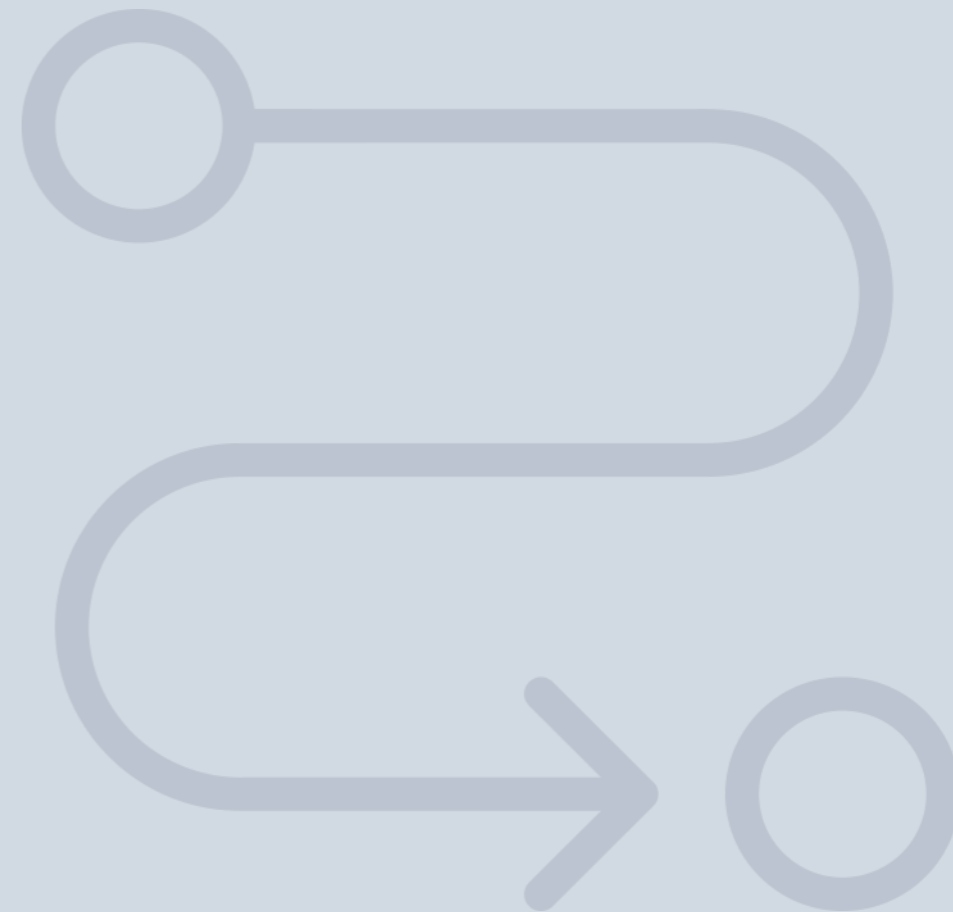
Comunidad

Webinars



SERVICIO DE **Orientación** de Carrera

Nuestro objetivo es el asesoramiento para el desarrollo de tu carrera profesional. Pretendemos capacitar a nuestros alumnos para su adecuada adaptación al mercado de trabajo facilitándole su integración en el mismo. Somos el aliado ideal para tu crecimiento profesional, aportando las capacidades necesarias con las que afrontar los desafíos que se presenten en tu vida laboral y alcanzar el éxito profesional. Gracias a nuestro Departamento de Orientación de Carrera se gestionan más de 500 convenios con empresas, lo que nos permite contar con una plataforma propia de empleo que avala la continuidad de la formación y donde cada día surgen nuevas oportunidades de empleo. Nuestra bolsa de empleo te abre las puertas hacia tu futuro laboral.



Financiación y becas

En INESEM

Ofrecemos a nuestros alumnos facilidades económicas y financieras para la realización del pago de matrículas,

todo ello
100%
sin intereses.

INESEM continúa ampliando su programa de becas para acercar y posibilitar el aprendizaje continuo al máximo número de personas. Con el fin de adaptarnos a las necesidades de todos los perfiles que componen nuestro alumnado.



20%

Beca desempleo

Para los que atraviesen un periodo de inactividad laboral y decidan que es el momento idóneo para invertir en la mejora de sus posibilidades futuras.

15%

Beca emprende

Nuestra apuesta por el fomento del emprendimiento y capacitación de los profesionales que se han aventurado en su propia iniciativa empresarial.

10%

Beca alumnos

Como premio a la fidelidad y confianza de los alumnos en el método INESEM, ofrecemos una beca a todos aquellos que hayan cursado alguna de nuestras acciones formativas en el pasado.

Masters Profesionales

Master en Coaching Nutricional y Nutrición Deportiva

Impulsamos tu carrera profesional



INESEM
BUSINESS SCHOOL

www.inesem.es



958 05 02 05 formacion@inesem.es

Gestionamos acuerdos con más de 2000 empresas y tramitamos más de 500 ofertas profesionales al año.

Facilitamos la incorporación y el desarrollo de los alumnos en el mercado laboral a lo largo de toda su carrera profesional.