



# MÁSTER EN ALIMENTACIÓN MATERNO-INFANTIL + MÁSTER EN DIETÉTICA Y COACH NUTRICIONAL

NUT006

[www.inensal.com](http://www.inensal.com)



Certificación universitaria internacional

Escuela asociada a:





## DESTINATARIOS

El doble **Máster en Alimentación Materno-Infantil + Máster en Dietética y Coach Nutricional** va dirigido a todas aquellas personas que quieran especializarse en el ámbito de la nutrición materno-infantil. A lo largo de su formación, el alumno estudiará los requerimientos dietéticos y la importancia nutricional del agua. Asimismo, conocerá las necesidades nutricionales durante el embarazo y las patologías gestacionales asociadas a la dieta, así como los productos que deben evitarse en este periodo. Además, sabrá cuáles son las recomendaciones y necesidades alimentarias durante la etapa de post-parto así como la duración y frecuencia de la lactancia y las indicaciones para la buena alimentación del bebé. La nutrición tras el primer año de vida, la higiene bucodental y las alergias alimentarias son otras fuentes de estudio de la doble titulación. Por otro lado, el estudiante se formará en la aplicación del coaching nutricional para el fomento de los hábitos saludables en los niños. Una vez finalizado el máster, el alumno será capaz de cuidar íntegramente de la salud materno-infantil en el ámbito de la nutrición y la alimentación correctas y saludables.



## 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.

El alumno puede solicitar **PRÁCTICAS GARANTIZADAS** 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 1500 horas.



## IMPORTE

Importe Original: 1240€

**Importe Actual: 620€**



## CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica la "MÁSTER EN ALIMENTACIÓN MATERNO-INFANTIL + MÁSTER EN DIETÉTICA Y COACH NUTRICIONAL", de la ESCUELA INTERNACIONAL DE DIETÉTICA, NUTRICIÓN Y SALUD avalada por nuestra condición de socios de la CECAP, máxima institución española 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 60 ECTS.

\*El contenido del curso se encuentra orientado hacia la adquisición de formación teórica complementaria. Ciertas profesiones requieren una titulación universitaria u oficial que puedes consultar en la web del Ministerio de Educación y en el Instituto Nacional de Cualificaciones.



### PARTE 1. MÁSTER EN ALIMENTACIÓN MATERNO-INFANTIL

#### MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN A LA DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN

1. Conceptos.

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

1. Clasificación de los alimentos.
2. Clasificación de los nutrientes.
3. Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional.

##### UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA GASTROINTESTINAL

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

##### UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA DIGESTIÓN

1. Introducción.
2. Hiperpermeabilidad.

##### UNIDAD DIDÁCTICA 5. 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 6. 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 7. COMPOSICIÓN Y VALOR NUTRITIVO DE LOS PRINCIPALES GRUPOS DE ALIMENTOS

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

#### MÓDULO 2. ASPECTOS NUTRICIONALES

##### UNIDAD DIDÁCTICA 8. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LAS PROTEÍNAS

1. Definición.
2. Digestión, absorción y metabolismo.
3. Química de las proteínas: constitución, clasificación y propiedades.
4. Raciones dietéticas recomendadas.
5. Aminoácidos esenciales.
6. Suplementación y complementación proteica.
7. Principal fuente de proteínas.
8. Deficiencia de proteínas.
9. Exceso de proteínas.
10. Métodos de evaluación de la calidad o valor nutritivo de las proteínas.

##### UNIDAD DIDÁCTICA 9. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LOS LÍPIDOS

1. Definición y composición.
2. Distribución.
3. Funciones.
4. Clasificación.

##### UNIDAD DIDÁCTICA 10. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LOS HIDRATOS DE CARBONO

1. Generalidades.
2. Funciones.
3. Clasificación.

##### UNIDAD DIDÁCTICA 11. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LOS MINERALES

1. Introducción.
2. Clasificación.
3. Funciones generales de los minerales.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 12. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LAS VITAMINAS**

1. Introducción.
2. Funciones.
3. Clasificación.
4. Necesidades reales y complementos vitamínicos.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 13. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA**

1. Introducción.
2. El agua en el cuerpo humano.
3. Distribución de agua en el cuerpo humano.
4. El agua y soluciones acuosas.
5. Recomendaciones sobre el consumo de agua.
6. Balance hídrico.
7. Trastornos relacionados con el consumo de agua.
8. Contenido de agua en los alimentos.

## **MÓDULO 3. ALIMENTACIÓN INFANTIL.**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 14. NUTRICIÓN DURANTE EL EMBARAZO**

1. Cambios fisiológicos durante el embarazo.
2. Necesidades nutricionales en el embarazo.
3. Pautas para alimentarse bien.
4. Problemas asociados al bajo peso de la embarazada.
5. Problemas asociados a la obesidad de la embarazada.
6. Patologías gestacionales relacionadas con la dieta.
7. Otras consideraciones alimentarias.
8. Productos o alimentos que deben evitarse durante el embarazo.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 15. ¿CÓMO DEBO ALIMENTARME DESPUÉS DEL PARTO?**

1. Recomendaciones para después del parto.
2. Alimentación durante la lactancia.
3. Alimentos necesarios.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 16. LACTANCIA MATERNA**

1. El puerperio.
2. Necesidades nutricionales en la lactancia.
3. La lactancia.
4. Tipos de lactancia.
5. Dificultades con la lactancia.
6. Posición para la lactancia.
7. Duración y frecuencia en las tomas.

8. Lactancia materna a demanda.
9. Relactancia.
10. Medicamentos.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 17. NUTRICIÓN DEL BEBÉ DURANTE EL PRIMER AÑO DE VIDA**

1. Evolución de la alimentación.
2. Consejos para la alimentación del bebé.
3. Alimentos que conviene evitar en la alimentación del bebé.
4. Comparación de la leche materna con la leche de vaca.
5. Biberón.
6. El calostro.
7. Horario.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 18. NECESIDADES NUTRICIONALES DE LOS NIÑOS**

1. La energía.
2. Proteínas.
3. Hidratos de carbono.
4. Las grasas.
5. Vitaminas.
6. Minerales.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 19. NUTRICIÓN HUMANA EN LA INFANCIA**

1. Alimentación tras el primer año de vida.
2. Importancia de una buena nutrición en la edad infantil.
3. Alimentación en la infancia.
4. Ritmos alimentarios durante el día.
5. Plan semanal de comidas.
6. Alimentos desaconsejados.
7. Decálogo para fomentar en los niños hábitos saludables en la alimentación.
8. Consejos para evitar problemas durante la comida.
9. Alergias alimentarias.
10. Alimentación e higiene bucodental.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 20. LA HIGIENE BUCAL**

1. El cuidado de los dientes.
2. Cómo lavarse los dientes.
3. Enfermedades que afectan a los dientes.

## UNIDAD DIDÁCTICA 21. INTOLERANCIA Y ALERGIAS A LOS ALIMENTOS

1. Definiciones.
2. Intolerancia a los alimentos.
3. Alergias alimentarias.

## PARTE 2. MÁSTER EN DIETÉTICA Y COACH NUTRICIONAL

### MÓDULO 1. COACHING NUTRICIONAL

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL COACHING?

1. El cambio, la crisis y la construcción de la identidad
2. Concepto de coaching
3. Etimología del coaching
4. Influencias del coaching
5. Influencias filosóficas
6. Influencias psicológicas
7. Otras influencias
8. Diferencias del coaching con otras prácticas
9. Corrientes actuales de coaching

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. IMPORTANCIA DEL COACHING

1. ¿Por qué es importante el coaching?
2. Principios y valores
3. Tipos de coaching
4. Beneficios de un coaching eficaz
5. Mitos sobre coaching

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING I

1. Introducción: los elementos claves para el éxito
2. Motivación
3. Autoestima
4. Autoconfianza

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING II

1. Responsabilidad y compromiso
2. Acción
3. Creatividad
4. Contenido y proceso
5. Posición meta
6. Duelo y cambio

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. ÉTICA Y COACHING

1. Liderazgo, poder y ética
2. Confidencialidad del Proceso
3. Ética y Deontología del coach
4. Código Deontológico del Coach
5. Código Ético

## UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL COACH

1. La figura del coach
2. ¿Quién es el coach?
3. Funciones del coach
4. Comportamiento del coach
5. El coach como guía
6. Tipos de coach
7. Coach interno
8. Coach externo
9. Coach directivo
10. Papel del coach en el proceso de coaching ejecutivo
11. Definición
12. Puntos de desarrollo intelectual
13. Gestión diaria

## UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA FIGURA DEL COACHEE

1. La figura del coachee
2. ¿Quién es el coachee?
3. Disposición del coachee
4. El éxito a través del coaching
5. Características del destinatario del coaching
6. La personalidad
7. Los aspectos sociales
8. Los aspectos cognitivos
9. La capacidad para recibir el coaching
10. Valoración de la capacidad para recibir coaching
11. Mejorar la capacidad de recibir coaching del cliente
12. La autoconciencia del cliente
13. Valoración de la autoconciencia
14. Mejorar la autoconciencia del cliente

## UNIDAD DIDÁCTICA 8. EL PROCESO DE COACHING: ASPECTOS GENERALES

1. Coaching ¿herramienta o proceso?
2. Motivación en el proceso
3. La voluntad como requisito del inicio del proceso
4. Riesgos del proceso de coaching

## UNIDAD DIDÁCTICA 9. FASES EN EL PROCESO DE COACHING

1. Primera fase: establecer la relación de coaching
2. Segunda fase: planificación de la acción
3. Tercera fase: ciclo de coaching
4. Cuarta Fase: evaluación y seguimiento
5. Una sesión inicial de coaching
6. Establecer sintonía y sentar las bases de la confianza
7. Manejar las expectativas del cliente
8. Valoración del cliente y obtención de información
9. Descubrir el problema más acuciante del cliente
10. Diseñar la alianza del coaching
11. Tratar con las cuestiones prácticas
12. Compromiso con el programa de coaching
13. Comenzar el coaching con la cuestión más acuciante

## UNIDAD DIDÁCTICA 10. INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS DE COACHING

1. Técnicas en coaching: transformar lo negativo en positivo
2. Las dinámicas: definición
3. ¿Para qué se utilizan las técnicas grupales y para qué no?
4. Elección de la técnica adecuada
5. Diferentes herramientas: estructurales, personales, exploratorias y de aprendizaje

## UNIDAD DIDÁCTICA 11. EL PROCESO DE CAMBIO

1. Autoconciencia. ¿Dónde estoy?
2. Desarrollo de la autoconciencia
3. Ser consciente del presente
4. Propiedad de los sentimientos
5. Conciencia de las elecciones
6. Cambio y coaching
7. Modelo de cambio personal de cuatro etapas
8. Modelo motivacional de cambio

## UNIDAD DIDÁCTICA 12. INTRODUCCIÓN AL COACHING PERSONAL

1. Interiorización
2. Compromiso
3. Confianza
4. Orgullo
5. Comportamientos limitantes
6. Emociones y coaching
7. El trabajo con emociones

8. Cualidades para establecer un buen feedback emocional
9. La resistencia al cambio
10. Dificultades con el proceso de coaching
11. Manifestaciones de resistencia

## UNIDAD DIDÁCTICA 13. INTRODUCCIÓN AL COACHING EJECUTIVO

1. Principios de coaching ejecutivo
2. La empresa y el coach
3. Coaching ejecutivo: un contrato de tres miembros
4. El proceso de coaching ejecutivo
5. El coach como líder y formador de líderes