

La manera más sencilla de que crezca
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN
FORMACIÓN**



Nutrición y Dietética y Coaching Nutricional

Modalidad:

e-learning con una duración 56 horas

Objetivos:

- Ofrecer los conceptos básicos en el ámbito de la dietética y la nutrición, aplicados a la alimentación de las personas que realizan algún tipo de actividad deportiva a mayor o menor nivel.
- Conocer las necesidades nutricionales específicas de las personas que practican algún deporte.
- Conocer los elementos que caracterizan el proceso del coaching.
- Introducir en la práctica del coaching como un espacio de construcción de sentido personal y profesional.

Contenidos:

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN.

Conceptos.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

Clasificación de los alimentos.

Clasificación de los nutrientes.

Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA GASTROINTESTINAL.

Conceptos básicos.

Fisiología y anatomía del aparato digestivo.

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA DIGESTIÓN.

Introducción.



La manera más sencilla de que crezca
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN
FORMACIÓN**



Hiperpermeabilidad.

UNIDAD DIDÁCTICA 5. NECESIDADES NUTRICIONALES I.

Transformaciones energéticas celulares.

Unidades de medida de la energía.

Necesidades energéticas del adulto sano.

Necesidades energéticas totales según la FAO.

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ¿QUÉ ES EL COACHING?

El cambio, la crisis y la construcción de la identidad

Concepto de coaching

Etimología del coaching

Influencias del coaching

Influencias filosóficas

Influencias psicológicas

Otras influencias

Diferencias del coaching con otras prácticas

Corrientes actuales de coaching

UNIDAD DIDÁCTICA 7. IMPORTANCIA DEL COACHING

¿Por qué es importante el coaching?

Principios y valores

Tipos de coaching

Beneficios de un coaching eficaz

Mitos sobre coaching

UNIDAD DIDÁCTICA 8. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING I

Introducción: los elementos claves para el éxito

Motivación

Autoestima

Autoconfianza

