

***Formación online de alta calidad
certificada por prestigiosas
Universidades***



***Curso Universitario Superior
en Nutrición y Bienestar Integral para la vida diaria***



UCAV
www.ucavila.es

PRESENTACIÓN

Este curso ofrece una formación integral en nutrición, bienestar y coaching nutricional, orientada a profesionales del acompañamiento que desean incorporar la alimentación como eje de trabajo con sus clientes, desde una perspectiva basada en la evidencia científica.

Es un título propio expedido por la Universidad Católica Santa Teresa de Jesús de Ávila (UCAV). Es una universidad privada española, que cumple los máximos estándares de calidad educativa.

OBJETIVOS

Al finalizar este curso, el alumnado será capaz de:

- Comprender los fundamentos de la nutrición humana (macro y micronutrientes, procesos fisiológicos, relación entre alimentación y salud mental) con rigor científico y sin sesgos ideológicos.
- Diseñar y evaluar menús equilibrados adaptados a diferentes perfiles y etapas de la vida, utilizando herramientas de valoración nutricional básica dentro del marco competencial del coach.
- Aplicar técnicas de coaching nutricional, entrevista motivacional y escucha activa para acompañar procesos reales de cambio de hábitos alimentarios.
- Integrar la psicología positiva, el mindfulness y las estrategias de regulación emocional en el trabajo con personas que presentan comer emocional, ansiedad con la comida o relación conflictiva con su alimentación.
- Identificar con claridad los límites del rol del coach de bienestar frente al del dietista-nutricionista y otros profesionales sanitarios, aplicando criterios de derivación responsable.
- Evaluar críticamente la evidencia sobre suplementación, terapias complementarias y mitos nutricionales, distinguiendo lo que tiene respaldo científico de lo que no.
- Diseñar estrategias de fidelización y mantenimiento del cambio a largo plazo basadas en la evidencia sobre adherencia y motivación intrínseca.

CONTENIDOS

- Módulo 1. Fundamentos de la Nutrición y Bienestar Integral: conceptos básicos, macronutrientes, micronutrientes, procesos fisiológicos y relación nutrición-salud mental.
- Módulo 2. Alimentación Saludable y Planificación Dietética: guías alimentarias oficiales, diseño de menús, evaluación nutricional básica, etiquetado y suplementación.
- Módulo 3. Hábitos Saludables y Psicología Positiva: modelo PERMA, estrés y comer emocional, mindfulness, construcción de hábitos y motivación.
- Módulo 4. Coaching Nutricional y Estrategias de Cambio: fundamentos del coaching, comunicación efectiva, objetivos SMART, herramientas de seguimiento y superación de barreras.
- Módulo 5. Nutrición en las Etapas de la Vida y Condiciones Especiales: infancia, embarazo, envejecimiento, enfermedades crónicas, intolerancias y alergias.
- Módulo 6. Nutrición, Sostenibilidad y Factores Socioculturales: alimentación sostenible, influencia cultural, economía alimentaria, dietas tradicionales y políticas alimentarias.
- Módulo 7. Terapias Alternativas y Complementarias: evidencia científica, fitoterapia, aromaterapia, técnicas de relajación e integración en planes nutricionales.
- Módulo 8. Actividad Física y Movimiento: beneficios, tipos de ejercicio, planificación de rutinas, movimiento consciente y prevención de lesiones.
- Módulo 9. Salud Mental, Emocional y Espiritual: neurobiología alimentación-emoción, psicología positiva aplicada, autocuidado emocional, mindfulness avanzado y estilo de vida integral.
- Módulo 10. Evaluación, Certificación y Aplicación Práctica: examen final de 80 preguntas, casos prácticos integradores y estrategias de fidelización.

MODALIDAD

Online

NÚMERO DE HORAS

350 horas – 14 ECTS.

PROFESOR

Gustavo Massot Cristino

www.comevivehabla.es

@comevivehabla



Índice

Tabla de contenido

PRESENTACIÓN	1
OBJETIVOS.....	2
CONTENIDOS	3
MODALIDAD	3
NÚMERO DE HORAS	3
PROFESOR.....	3
MÓDULO 1: Fundamentos de la Nutrición y Bienestar Integral	15
Lección 1.1: Introducción a la nutrición — conceptos básicos y relevancia para la salud	15
1. Por qué importa esto para un coach	15
2. Marco competencial del coach de bienestar	15
3. Contenido teórico.....	15
4. Para llevarlo a la práctica.....	17
5. Preguntas de autoevaluación	18
Lección 1.2: Macronutrientes — funciones, fuentes y recomendaciones	21
1. Por qué importa esto para un coach	21
2. Qué son los macronutrientes	21
3. Contenido teórico.....	21
4. Para llevarlo a la práctica.....	24
5. Preguntas de autoevaluación	25
Lección 1.3: Micronutrientes esenciales — vitaminas, minerales y compuestos bioactivos	28
1. Por qué importa esto para un coach	28
2. Marco competencial — recordatorio específico para esta lección	28
3. Contenido teórico.....	28
4. Para llevarlo a la práctica.....	32
5. Preguntas de autoevaluación	32
Lección 1.4: Procesos fisiológicos y bioquímicos en la nutrición.....	36
1. Por qué importa esto para un coach	36
2. Contenido teórico.....	36
3. Para llevarlo a la práctica.....	39
4. Preguntas de autoevaluación	40

Lección 1.5: Relación entre nutrición, bienestar integral y salud mental	43
1. Por qué importa esto para un coach	43
2. Contenido teórico.....	43
3. Para llevarlo a la práctica.....	46
4. Preguntas de autoevaluación	47
MÓDULO 2: Alimentación Saludable Y Planificación Dietética	51
Lección 2.1: Guías alimentarias oficiales y recomendaciones prácticas	51
1. Por qué importa esto para un coach	51
2. Marco competencial	51
3. Contenido teórico	52
4. Para llevarlo a la práctica.....	54
5. Señales de alerta para la derivación	55
6. Preguntas de autoevaluación	55
Lección 2.2. Diseño de menús equilibrados y adaptados a diferentes perfiles	59
1. Por qué importa esto para un coach	59
2. Marco competencial	59
3. Contenido teórico.....	59
4. Para llevarlo a la práctica.....	62
5. Señales de alerta para la derivación	62
6. Preguntas de autoevaluación	63
7. Bibliografía	65
Lección 2.3. Evaluación nutricional básica: herramientas y métodos	66
1. Por qué importa esto para un coach	66
2. Marco competencial	66
3. Contenido teórico.....	66
4. Para llevarlo a la práctica.....	70
5. Señales de alerta para la derivación	70
6. Preguntas de autoevaluación	70
7. Bibliografía	73
Lección 2.4. Etiquetado nutricional y elección informada de alimentos.....	75
1. Por qué importa esto para un coach	75
2. Marco competencial	75
3. Contenido teórico.....	75

4. Para llevarlo a la práctica.....	79
5. Señales de alerta para la derivación	79
6. Preguntas de autoevaluación	79
7. Bibliografía	82
Lección 2.5. Suplementación y mitos comunes en nutrición.....	84
1. Por qué importa esto para un coach	84
2. Marco competencial	84
3. Contenido teórico.....	84
4. Para llevarlo a la práctica.....	88
5. Señales de alerta para la derivación	88
6. Preguntas de autoevaluación	88
7. Bibliografía	91
MÓDULO 3: Hábitos Saludables y Psicología Positiva.....	94
Lección 3.1 — Psicología positiva aplicada al bienestar y la alimentación.....	94
1. Por qué importa esto para un coach	94
2. Marco competencial	94
3. Contenido teórico.....	95
4. Para llevarlo a la práctica.....	97
5. Preguntas de autoevaluación	98
Bibliografía.....	100
Lección 3.2 — Estrés, emociones y su impacto en la alimentación.....	102
1. Por qué importa esto para un coach	102
2. Marco competencial (<i>refuerzo en lección con contenido clínico sensible</i>).....	102
3. Contenido teórico.....	102
4. Para llevarlo a la práctica.....	104
5. Preguntas de autoevaluación	105
Bibliografía.....	108
Lección 3.3 — Técnicas de mindfulness y alimentación consciente.....	110
1. Por qué importa esto para un coach	110
3. Contenido teórico.....	110
4. Para llevarlo a la práctica.....	112
5. Preguntas de autoevaluación	113
Bibliografía.....	115

Lección 3.4 — Construcción de hábitos saludables: teoría y práctica	117
1. Por qué importa esto para un coach	117
3. Contenido teórico.....	117
4. Para llevarlo a la práctica.....	119
5. Preguntas de autoevaluación	120
Bibliografía.....	122
Lección 3.5 — Motivación y resiliencia para el cambio de conducta	124
1. Por qué importa esto para un coach	124
3. Contenido teórico.....	124
4. Para llevarlo a la práctica.....	126
5. Preguntas de autoevaluación	127
Bibliografía.....	129
MÓDULO 4: COACHING NUTRICIONAL Y ESTRATEGIAS DE CAMBIO	132
Lección 4.1: Fundamentos del coaching nutricional	132
1. Por qué importa esto para un coach	132
2. Marco competencial	132
3. Contenido teórico.....	133
4. Para llevarlo a la práctica.....	135
5. Preguntas de autoevaluación	136
Bibliografía.....	138
Lección 4.2: Comunicación efectiva y escucha activa en coaching	140
1. Por qué importa esto para un coach	140
2. Marco competencial	140
3. Contenido teórico.....	140
4. Para llevarlo a la práctica.....	143
5. Preguntas de autoevaluación	143
Bibliografía.....	145
Lección 4.3: Establecimiento de objetivos SMART y microhábitos.....	147
1. Por qué importa esto para un coach	147
2. Marco competencial	147
3. Contenido teórico.....	147
4. Para llevarlo a la práctica.....	149
5. Preguntas de autoevaluación	150

Bibliografía.....	152
Lección 4.4: Herramientas de automonitoreo y seguimiento	154
1. Por qué importa esto para un coach	154
2. Marco competencial	154
3. Contenido teórico.....	154
4. Para llevarlo a la práctica.....	156
5. Preguntas de autoevaluación	157
Bibliografía.....	159
Lección 4.5: Superación de barreras y mantenimiento del cambio.....	161
1. Por qué importa esto para un coach	161
2. Marco competencial	161
3. Contenido teórico.....	161
4. Para llevarlo a la práctica.....	164
5. Preguntas de autoevaluación	164
Bibliografía.....	166
MÓDULO 5: Nutrición en las Etapas de la Vida y Condiciones Especiales	169
Lección 5.1 — Nutrición en la infancia y adolescencia	169
1. Por qué importa esto para un coach	169
2. Marco competencial	169
3. Contenido teórico.....	170
4. Para llevarlo a la práctica.....	172
5. Preguntas de autoevaluación	173
Bibliografía.....	175
Lección 5.2 — Nutrición en el embarazo y la lactancia	177
1. Por qué importa esto para un coach	177
2. Marco competencial	177
3. Contenido teórico.....	177
4. Para llevarlo a la práctica.....	180
5. Preguntas de autoevaluación	181
Bibliografía.....	183
Lección 5.3 — Nutrición en la edad adulta y envejecimiento saludable	185
1. Por qué importa esto para un coach	185
2. Marco competencial	185

3. Contenido teórico.....	185
4. Para llevarlo a la práctica.....	188
5. Preguntas de autoevaluación	189
Bibliografía.....	192
Lección 5.4 — Alimentación en enfermedades crónicas: diabetes, hipertensión, obesidad	194
1. Por qué importa esto para un coach	194
2. Marco competencial	194
3. Contenido teórico.....	195
4. Para llevarlo a la práctica.....	198
5. Preguntas de autoevaluación	199
Bibliografía.....	201
Lección 5.5 — Intolerancias, alergias y dietas especiales.....	203
1. Por qué importa esto para un coach	203
2. Marco competencial	203
3. Contenido teórico.....	203
4. Para llevarlo a la práctica.....	207
5. Preguntas de autoevaluación	208
Bibliografía.....	210
MÓDULO 6: Nutrición, Sostenibilidad y Factores Socioculturales.....	214
Lección 6.1 — Alimentación sostenible y su impacto ambiental	214
1. Por qué importa esto para un coach	214
2. Marco competencial del Módulo 6	214
3. Contenido teórico.....	215
4. Para llevarlo a la práctica.....	217
5. Preguntas de autoevaluación	218
Bibliografía.....	220
Lección 6.2 — Influencia de la cultura y la sociedad en la alimentación	223
1. Por qué importa esto para un coach	223
2. Marco competencial — Recordatorio	223
3. Contenido teórico.....	223
4. Para llevarlo a la práctica.....	226
5. Preguntas de autoevaluación	227
Bibliografía.....	229