

**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 |