



Escuela de Postgrado  
de Medicina y Sanidad

# DOBLE TITULACIÓN

**MÁSTER EN NUTRICIÓN VEGETARIANA +  
MÁSTER EXPERTO EN COACHING  
NUTRICIONAL**

**MEDI008**



## DESTINATARIOS

La doble titulación máster en nutrición vegetariana + máster experto en coaching nutricional está dirigido a empresarios, directivos, emprendedores, trabajadores e interesados en el sector de la medicina y sanidad. Permite conocer las bases biológicas de la nutrición, la composición de los alimentos, las tablas de composición de los alimentos, el valor energético de los alimentos, las necesidades nutricionales en las distintas etapas de la vida, las patologías vinculadas a una mala alimentación, las dietas, la dieta vegetariana, los alimentos propios de la dieta vegetariana y el coaching nutricional.

## MODALIDAD

- **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 y de un CD multimedia con el contenido de la parte de Coaching.

## DURACIÓN

La duración del curso es de 600 horas.

## IMPORTE

IMPORTE ORIGINAL: ~~2800€~~

**IMPORTE ACTUAL: 1400€**

## CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el "MÁSTER EN NUTRICIÓN VEGETARIANA + MÁSTER EXPERTO EN COACHING NUTRICIONAL", de ESCUELA DE POSTGRADO DE MEDICINA Y SANIDAD, avalada por nuestra condición de socios de la AEC máxima institución española en formación y de calidad.

Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez, contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

## PARTE 1. NUTRICIÓN VEGETARIANA

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES BIOLÓGICAS DE LA NUTRICIÓN

1. Conceptos básicos
2. Fisiología y anatomía del aparato digestivo
  - Boca
  - Faringe
  - Esófago
  - Estómago
  - Intestino delgado
  - Intestino grueso
  - Páncreas
  - Hígado
  - Vesícula biliar
3. El proceso de digestión
  - Hiperpermeabilidad

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS

1. Hidratos de carbono o glúcidos
  - Monosacáridos
  - Disacáridos
  - Polisacáridos
2. Lípidos
  - Funciones
3. Proteínas
  - Aminoácidos
4. Vitaminas
5. Minerales
  - Micronutrientes mayoritarios
  - Micronutrientes minoritarios
6. Agua

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. TABLAS DE COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS

1. Tablas de composición de alimentos
  - Información de las tablas de composición de alimentos
  - Utilidad de las tablas de composición de los alimentos
2. Ejemplos de tablas de composición de los alimentos

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL VALOR ENERGÉTICO DE LOS ALIMENTOS

1. Introducción al valor energético de los alimentos
2. Las necesidades energéticas del ser humano adulto
  - Metabolismo basal
  - La actividad física
  - Acción dinámica específica (ADE)
3. Las necesidades energéticas totales según la FAO
  - Correcciones

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. NECESIDADES NUTRICIONALES EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA**

1. Necesidades nutricionales durante el embarazo
  - Energía
  - Proteínas
  - Lípidos
  - Vitaminas
  - Minerales
2. Necesidades nutricionales durante la lactancia
  - El vegetarianismo en mujeres embarazadas y lactantes
3. Necesidades nutricionales en el lactante
  - Los bebés vegetarianos
4. Necesidades nutricionales en la infancia
  - Niños de 1 a 3 años
  - Niños de 4 a 6 años
  - Niños de 7 a 12 años
  - El vegetarianismo en niños
5. Necesidades nutricionales en la adolescencia
  - El vegetarianismo en adolescentes
6. Necesidades nutricionales en el envejecimiento
  - Las personas mayores vegetarianas

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. PATOLOGÍAS VINCULADAS A UNA MALA ALIMENTACIÓN**

1. Introducción a las patologías
2. Obesidad
  - Recomendaciones de la OMS para la prevención de la obesidad
3. Diabetes Mellitus tipo II
  - Recomendaciones específicas de la OMS para la enfermedad
4. Enfermedades cardiovasculares
  - Recomendaciones de la OMS para la prevención de enfermedades cardiovasculares
5. Neoplasias
  - Neoplasia de mama
  - Neoplasia de endometrio
  - Neoplasia de hígado
  - Recomendaciones de la OMS para la prevención del cáncer
6. Osteoporosis
  - Recomendaciones de la OMS para la prevención de la osteoporosis

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. LAS DIETAS**

1. Introducción a las dietas
2. La pirámide alimentaria
3. Dieta equilibrada
  - Características de la dieta equilibrada
4. La dieta mediterránea
  - Decálogo de la dieta mediterránea
  - ¿Qué características tiene la dieta mediterránea?
  - ¿Qué alimentos constituyen la dieta mediterránea?
5. Las dietas milagro
  - Clasificación de las dietas milagro

- Efectos secundarios causados por la reducción energética drástica

## 6. Mitos en nutrición y dietética

### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA DIETA VEGETARIANA**

1. Introducción al vegetarianismo
2. Pirámide alimentaria vegetariana
3. Ventajas y desventajas de la dieta vegetariana
4. Consejos de alimentación sana para los vegetarianos
5. Ejemplos de menús vegetarianos
  - Menú vegetariano I
  - Menú vegetariano II

### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. ALIMENTOS PROPIOS DE LA DIETA VEGETARIANA**

1. Legumbres
  - Composición química de las legumbres
  - Valor nutritivo de las leguminosas
  - Componentes con actividad funcional de la soja
2. Cereales y derivados
  - Trigo
  - Otros cereales. Composición y valor nutritivo
  - Derivados de los cereales
3. Verduras y hortalizas
  - Clasificación de verduras y hortalizas
  - Composición de verduras y hortalizas
  - Valor nutritivo de verduras y hortalizas
4. Frutas y frutos secos
  - Clasificación
  - Frutas carnosas
  - Frutos secos
5. Grasas vegetales
  - Aceite de oliva
  - Grasas y aceites de frutos y semillas oleaginosas
6. Huevo
  - Estructura del huevo
  - Composición del huevo
  - Valor nutritivo del huevo
7. Leche y derivados lácteos
  - Valor nutritivo de la leche
  - Derivados lácteos
8. Setas y algas
9. Alimentos fundamentales de las dietas vegetarianas

### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. DIETA VEGETARIANA Y SALUD**

1. El vegetarianismo y la salud
2. Consideraciones nutricionales para vegetarianos
3. Beneficios de la dieta vegetariana para la salud
4. Los profesionales en dietética vegetariana

## **PARTE 2. COACHING NUTRICIONAL**

1. El coaching
2. Introducción al coaching
3. El coach
4. El ciclo del coaching
5. La mochila
6. Las 7 etapas
7. Bill Gates: La retroalimentación
8. El feedback
9. La aceptación del error
10. El caso Pans
11. El caso Papelería Bonilla
12. Navaja de Ockham 3
13. Coaching ejecutivo y profesional I
14. Coaching ejecutivo y profesional II
15. Coaching personal
16. Dejar de fumar
17. Principios básicos para el éxito en un proceso de coaching
18. Agentes en los procesos de coaching
19. Fases del coaching
20. Análisis de la organización
21. Planificación del programa
22. 22. Importancia de la evaluación
23. Devolución de la información de la evaluación
24. Diseño del plan individualizado
25. Puesta en marcha del plan de acción
26. Sesiones de seguimiento
27. Evaluaciones periódicas