



**INESEM**

**BUSINESS SCHOOL**

***Máster en Nutrición y Dietética Vegetariana +  
Titulación Universitaria***

**+ Información Gratis**

titulación de formación continua bonificada expedida por el instituto europeo de estudios empresariales

# ***Máster en Nutrición y Dietética Vegetariana + Titulación Universitaria***

**duración total:** 1.500 horas      **horas teleformación:** 450 horas

**precio:** 0 € \*

**modalidad:** Online

\* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

## **descripción**

En un mundo donde la conciencia por una alimentación saludable y sostenible crece, nuestro Master en Nutrición y Dietética Vegetariana emerge como una vía formativa esencial para quienes buscan especializarse en este campo creciente. Este curso profundiza en la composición nutricional de los alimentos, técnicas de conservación y manipulación de alimentos, así como los principios de una dieta vegetariana y vegana equilibrada. La formación está diseñada para cubrir necesidades nutricionales específicas y patologías asociadas a la alimentación, adaptándose a distintas etapas de la vida.

Incluye un módulo de coaching nutricional, para desarrollar habilidades que permitan guiar a otros hacia mejores hábitos alimenticios. De cara a la creciente demanda de expertos en nutrición vegetal, este curso proporciona un enfoque integral, enseñando a planificar dietas vegetarianas y veganas que sean nutritivas y deliciosas, utilizando alternativas naturales. Al ser un programa online, ofrece flexibilidad para aprender a su propio ritmo. Eligiendo este master, se sitúa en la vanguardia de la nutrición con un enfoque práctico y contemporáneo, listo para marcar una diferencia en la vida de las personas.



### *a quién va dirigido*

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

### *objetivos*

- Dominar la composición nutricional.
- Manejar los alimentos con seguridad.
- Aplicar tratamientos culinarios.
- Conservar alimentos eficazmente.
- Entender etiquetado nutricional.
- Adoptar la dieta vegetariana sana.
- Identificar alimentos vegetarianos.
- Asesorar en nutrición vegana.
- Planear dietas veganas equilibradas.
- Reconocer necesidades nutricionales.
- Prevenir patologías alimenticias.
- Implementar coaching nutricional.

## *para qué te prepara*

El curso "Master en Nutrición y Dietética Vegetariana" te prepara para ser un experto en la planificación y gestión de dietas vegetarianas equilibradas, asegurando el valor nutritivo y calidad de los alimentos. Aprende sobre su composición, manipulación y conservación, y aconseja a tus clientes sobre las ingesta recomendada y el etiquetado. Aborda las necesidades nutricionales por etapas de la vida y patologías asociadas a la alimentación. Profundiza en nutrición vegana y asesoramiento nutricional, con sólidos conocimientos en biología, necesidades nutricionales y uso de alimentos alternativos. Desarrolla habilidades como coach nutricional, con una visión integral que incluye desde la digestión hasta los principales grupos de alimentos, y aplica tus conocimientos en contextos específicos, como la nutrición deportiva.

## *salidas laborales*

El Master en Nutrición y Dietética Vegetariana abre un amplio abanico de oportunidades profesionales. Graduados podrán asesorar en nutrición deportiva, implementar dietas saludables en hospitales y clínicas, o convertirse en coaches nutricionales, enfocándose en las necesidades específicas de una alimentación basada en plantas. El temario profundiza en la composición de alimentos vegetarianos y veganos, las necesidades energéticas según la etapa de vida, y las técnicas culinarias adecuadas, lo que permite un ejercicio competente y actualizado de la profesión.

## titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).



### INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación  
EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

#### NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

#### Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación INESEM en la convocatoria de XXXX  
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en  
Granada, a (día) de (mes) de (año)

La dirección General

MARIA MORENO HIDALGO

Firma del alumno/a

Sello

NOMBRE DEL ALUMNO/A



## forma de bonificación

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

## metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través del Campus Virtual. Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar a lo largo de las unidades didácticas del itinerario formativo, así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes. Al final del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final, debiendo contestar correctamente un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder obtener el título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán un seguimiento exhaustivo, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar todos sus trámites administrativos, la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad INESEM, donde fomentar su proceso de aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

## materiales didácticos

- Manual teórico 'Coach Nutricional'
- Manual teórico 'Dietética Vegetariana Saludable'
- Manual teórico 'Estudio de los Alimentos'
- Manual teórico 'Dieta Vegana'
- Manual teórico 'Nutrición Vegana'



+ Información Gratis

## profesorado y servicio de tutorías

Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado "Guía del Alumno" entregado junto al resto de materiales de estudio. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.

- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede contactar y enviar sus consultas a través del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando cualquier proceso administrativo así como disponer de toda su documentación



## *plazo de finalización*

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

## *campus virtual online*

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de ineseem ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

## *comunidad*

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

## *revista digital*

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

## *secretaría*

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestros asistentes, agilizando todo el proceso de matriculación, envío de documentación y solución de cualquier incidencia.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede disponer de todos sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización de sus acciones formativas y todo lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, teniendo la posibilidad de realizar un seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM



**programa formativo**

## **PARTE 1. ESTUDIO DE LOS ALIMENTOS**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (I)**

1. Valor nutritivo de los alimentos
2. Clasificación de los alimentos
3. Alimentos de origen animal

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (II)**

1. Alimentos de origen vegetal
2. Otros alimentos

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS**

1. Introducción
2. Higiene de los alimentos

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. TRATAMIENTO CULINARIO DE LOS ALIMENTOS**

1. Operaciones a temperatura ambiente
2. Operaciones de cocción

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS**

1. Conservación de los alimentos
2. Clasificación de los métodos de conservación de los alimentos
3. Métodos físicos
4. Métodos químicos
5. Tecnologías emergentes
6. Consejos en la adquisición de alimentos
7. Consumo responsable
8. Los hábitos alimenticios: origen y cambio

### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. TCA Y BDN, INGESTAS RECOMENDADAS Y ETIQUETADO DE ALIMENTOS**

1. Tablas de composición de los alimentos y Bases de datos nutricionales
2. Ingestas recomendadas
3. Etiquetado de los alimentos

## **PARTE 2. DIETÉTICA VEGETARIANA SALUDABLE**

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

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

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

1. Hidratos de carbono o glúcidos
  - 1.- Monosacáridos
  - 2.- Disacáridos
  - 3.- Polisacáridos

- 2.Lípidos
  - 1.- Funciones
- 3.Proteínas
  - 1.- Aminoácidos
- 4.Vitaminas
- 5.Minerales
  - 1.- Micronutrientes mayoritarios
  - 2.- Micronutrientes minoritarios
- 6.Agua

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

- 1.Tablas de composición de alimentos
  - 1.- Información de las tablas de composición de alimentos
  - 2.- 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
  - 1.- Metabolismo basal
  - 2.- La actividad física
  - 3.- Acción dinámica específica (ADE)
- 3.Las necesidades energéticas totales según la FAO
  - 1.- Correcciones

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

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

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

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

- 2.- Neoplasia de endometrio
  - 3.- Neoplasia de hígado
  - 4.- Recomendaciones de la OMS para la prevención del cáncer
- 6.Osteoporosis
- 1.- 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
  - 1.- Características de la dieta equilibrada
- 4.La dieta mediterránea
  - 1.- Decálogo de la dieta mediterránea
  - 2.- ¿Qué características tiene la dieta mediterránea?
  - 3.- ¿Qué alimentos constituyen la dieta mediterránea?
- 5.Las dietas milagro
  - 1.- Clasificación de las dietas milagro
  - 2.- 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
  - 1.- Menú vegetariano I
  - 2.- Menú vegetariano II

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

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

2.- 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 3. NUTRICIÓN VEGANA**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS Y DEFINICIONES RELACIONADOS CON LA NUTRICIÓN VEGANA**

1.Conceptos relacionados con la alimentación, salud y nutrición

2.Conceptos relacionados con la salud y nutrición

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. BASES BIOLÓGICAS DE LA NUTRICIÓN**

1.Conceptos básicos

2.Fisiología y anatomía del aparato digestivo

1.- Boca

2.- Faringe

3.- Esófago

4.- Estómago

5.- Intestino delgado

6.- Intestino grueso

7.- Páncreas

8.- Hígado

9.- Vesícula biliar

3.El proceso de digestión

1.- Hiperpermeabilidad

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL VEGANISMO**

1.Introducción al veganismo

2.Diferencias entre vegetarianos y veganos

3.Pirámide de la alimentación vegana

4.Las proteínas en la dieta vegana

1.- Principales fuentes de proteína vegetal

2.- Los aminoácidos esenciales en la dieta vegana

5.Vitaminas y minerales en la dieta vegana

1.- Fuentes de vitaminas en la dieta vegana

2.- Fuentes de minerales en la dieta vegana

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS VEGANOS**

1.Hidratos de carbono o glúcidos

1.- Monosacáridos

2.- Disacáridos

3.- Polisacáridos

4.- Funciones de los hidratos de carbono

2.Lípidos

1.- Funciones

3.Proteínas

1.- Aminoácidos

2.- Funciones de las proteínas

4.Vitaminas

5.Minerales

1.- Micronutrientes mayoritarios

2.- Micronutrientes minoritarios

6. Agua

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. NECESIDADES NUTRICIONALES**

1. Transformaciones energéticas celulares

2. Unidades de medida de la energía

1.- Caloría y kilocaloría

2.- Julio y kilojulio

3. Necesidades energéticas del adulto sano

1.- Metabolismo basal

2.- Actividad física

3.- Efecto térmico de los alimentos

4.- Necesidades energéticas totales

4. Valor calórico de los alimentos

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

1. Introducción a las patologías

2. Obesidad

1.- Recomendaciones de la OMS para la prevención de la obesidad

3. Diabetes Mellitus tipo II

1.- Recomendaciones específicas de la OMS para la enfermedad

4. Enfermedades cardiovasculares

1.- Recomendaciones de la OMS para la prevención de enfermedades cardiovasculares

5. Neoplasias

1.- Neoplasia de mama

2.- Neoplasia de endometrio

3.- Neoplasia de hígado

4.- Recomendaciones de la OMS para la prevención del cáncer

6. Osteoporosis

1.- Recomendaciones de la OMS para la prevención de la osteoporosis

## **PARTE 4. DIETA VEGANA**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA DIETA**

1. Definición del concepto dieta y sus generalidades

1.- Dieta equilibrada

2.- La dieta mediterránea

2. Perfil calórico y recomendaciones dietéticas

1.- Hidratos de carbono o glúcidos

2.- Grasas o lípidos

3.- Proteínas

4.- Vitaminas y minerales

5.- Otras recomendaciones

3. Elaboración de una dieta

4. Mitos en nutrición y dietética

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. ALIMENTOS PERMITIDOS EN LA DIETA VEGANA I**

1. Legumbres

1.- Composición química

2.- Valor nutritivo de las leguminosas

3.- Actividad funcional de la soja

2. Cereales

1.- Trigo

2.- Otros cereales

3.- Derivados de los cereales

### 3. Frutos secos

- 1.- Composición de los frutos secos
- 2.- Valor nutritivo de los frutos secos
- 3.- Frutos secos más comunes

### 4. Semillas

- 1.- Semillas más comunes

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3. ALIMENTOS PERMITIDOS EN LA DIETA VEGANA II**

### 1. Hongos y setas

- 1.- Especies cultivadas
- 2.- Especies más apreciadas gastronómicamente

### 2. Frutas

- 1.- Clasificación
- 2.- Frutas carnosas
- 3.- Frutas según la temporada

### 3. Verduras y hortalizas

- 1.- Clasificación de verduras y hortalizas
- 2.- Composición de verduras y hortalizas
- 3.- Valor nutritivo de verduras y hortalizas

## **UNIDAD DIDÁCTICA 4. ALIMENTOS NATURALES ALTERNATIVOS**

### 1. Derivados de la soja

- 1.- El tofu
- 2.- El tempeh
- 3.- La soja texturizada

### 2. El seitán

### 3. Las algas

- 1.- Algas pardas (marrones)
- 2.- Algas verdes
- 3.- Algas rojas

### 4. Los germinados

### 5. Cereales alternativos

### 6. El huevo y el azúcar en la dieta vegana

- 1.- Sustitución del huevo
- 2.- Sustitución del azúcar en repostería
- 3.- Sustitución de productos lácteos

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA EN LA DIETA VEGANA**

### 1. Introducción y características del agua

- 1.- Estructura del agua
- 2.- Propiedades del agua

### 2. El agua en el cuerpo humano

- 1.- Contenido y distribución del agua corporal
- 2.- Balance hídrico

### 3. Recomendaciones sobre el consumo de agua

- 1.- Agua, hidratación y salud: "La Declaración de Zaragoza"
- 2.- Otras consideraciones relacionadas con el consumo de agua

### 4. Trastornos relacionados con el consumo de agua

- 1.- Deshidratación
- 2.- Hiperhidratación
- 3.- Potomanía

### 5. Contenido de agua en los alimentos

# **PARTE 5. COACH NUTRICIONAL**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN**

1. Conceptos: Salud, enfermedad, alimentación y nutrición
2. Conceptos asociados
3. Clasificación de los alimentos
4. Clasificación de los nutrientes
5. Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL SISTEMA GASTROINTESTINAL**

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

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. DIGESTIÓN**

1. La digestión
2. Trastornos digestivos
3. Reguladores de la digestión
4. Hiperpermeabilidad
5. Calorías

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. 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 5. 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 6. COMPOSICIÓN Y VALOR NUTRITIVO DE LOS PRINCIPALES GRUPOS DE ALIMENTO**

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

### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. INTRODUCCIÓN AL COACHING**

1. Definición de coaching
2. Origen del coaching
3. Importancia del coaching. Beneficios del coaching
4. El coaching nutricional

### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. FUNDAMENTOS DEL COACHING**

1. Conceptos y aspectos fundamentales
2. El papel del coach
3. La figura del coachee

### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. EL PROCESO DEL COACHING**

1. Proceso de coaching
2. Fases del proceso de coaching
3. Importancia de la sesión inicial de coaching
4. Técnicas del proceso de coaching
5. El proceso de cambio

### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. APLICACIONES DEL COACH NUTRICIONAL. LA NUTRICIÓN DEPORTIVA**

1. Necesidades nutricionales y energéticas en el deporte
2. Elaboración de dietas para los deportistas
3. Suplementos dietéticos
4. La importancia del coach nutricional en el deporte

**+ Información Gratis**