



Utel
UNIVERSIDAD



Especialización como **Coach en Nutrición**

¿Qué es una Especialización Presencial?

Es una formación corta y práctica, pensada para que estudiantes, egresados y público en general desarrollen habilidades específicas junto a expertos, en espacios físicos creados para aprender haciendo. Aquí no solo adquieres nuevos conocimientos, también te conectas con otros, compartes ideas y creces.

Aplica lo aprendido desde el primer día

Aprende con expertos, vive experiencias reales y desarrolla habilidades que marcan la diferencia.

¿Esto es para ti?

Claro que sí. Esta especialización presencial está abierta a cualquier persona interesada en sumar valor a su perfil, sin importar si ya estudia una carrera o si quiere aprender algo nuevo. Puedes cursarla de forma independiente o como un complemento a tu programa.



Sobre la especialización

Desarrolla habilidades de *coaching* nutricional y apoya a personas en la adopción de hábitos alimenticios saludables y sostenibles. Prevén problemas de salud relacionados con la alimentación y motiva a los individuos a alcanzar sus objetivos nutricionales.

Como **Coach en Nutrición**, serás capaz de:

- ➔ Motivar e inspirar a través del cambio alimenticio.
- ➔ Conectar alimentación, emociones y salud.
- ➔ Construir tu marca personal en el campo del bienestar.
- ➔ Impartir talleres y sesiones educativas sobre hábitos alimenticios y bienestar integral.
- ➔ Diseñar estrategias educativas que promuevan una relación más consciente y saludable con la comida.
- ➔ Trabajar de forma ética y complementaria con profesionales de la salud.

Tu formación, un sábado al mes

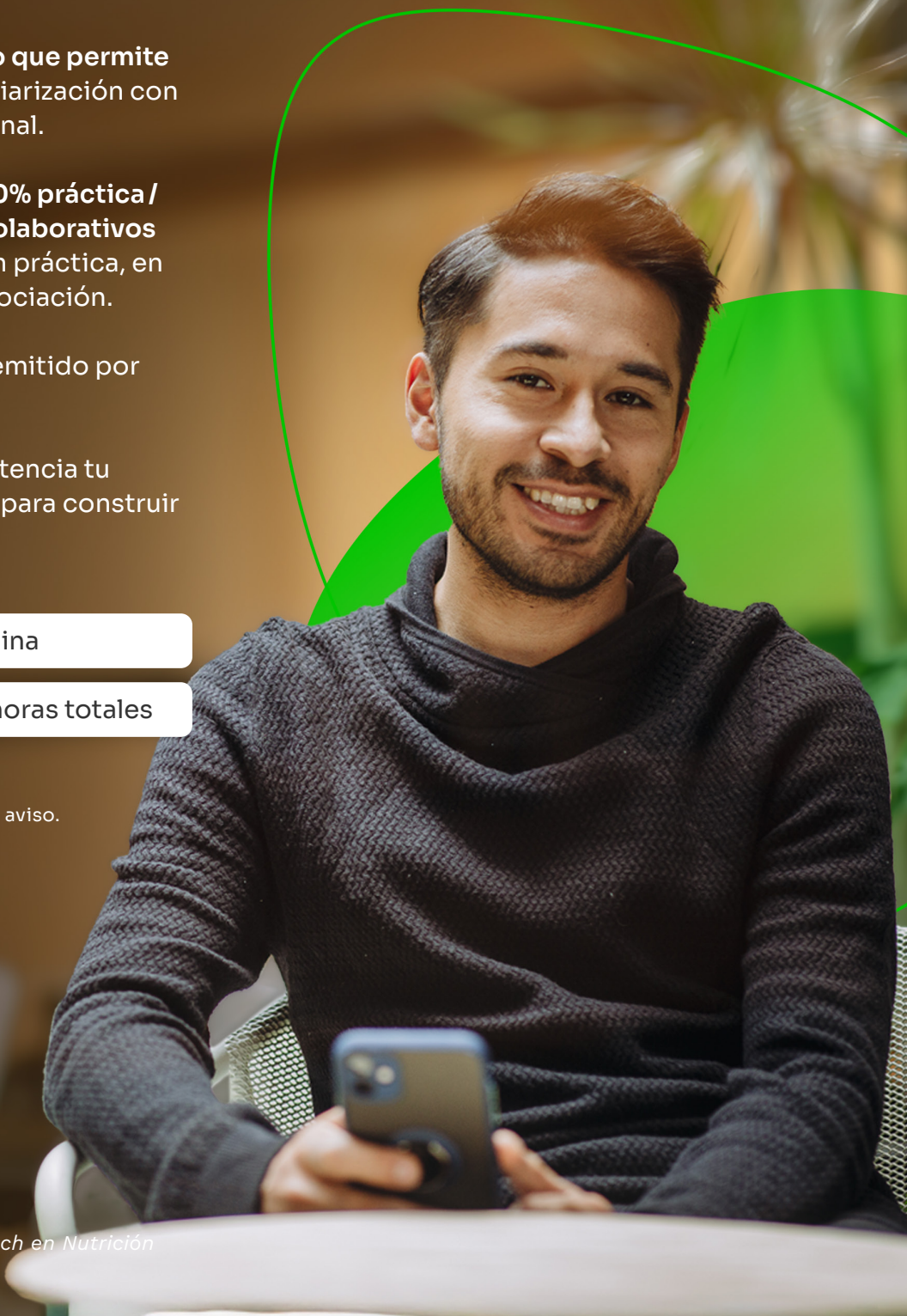
Convierte tus fines de semana en un espacio para crecer. Fortalece tu perfil profesional y obtén un nuevo enfoque para acompañar a otros desde la salud y el bienestar.

- **Aprende con expertos destacados.**
- Vinculación con un espacio que permite la **práctica vivencial** y familiarización con el ámbito laboral y profesional.
- *Workshops* presenciales **80% práctica / 20% teoría, interactivos, colaborativos** y centrados en la aplicación práctica, en torno a la cooperación y asociación.
- **Certificado de formación** emitido por Utel Universidad.
- **Networking presencial.** Potencia tu círculo social y profesional para construir futuras oportunidades.

 **Modalidad:** Presencial sabatina

 **Duración:** 9 *workshops* / 45 horas totales

Lugar y fechas sujetos a cambios con previo aviso.



Temario

1 Fundamentos del *coaching* nutricional

- 1.1 Definición y alcances del *coaching* nutricional
- 1.2 Principios de la comunicación efectiva en el *coaching*
- 1.3 Escucha activa y construcción de confianza con el cliente

2 Bases de la nutrición y alimentación saludable

- 2.1 Principios básicos de la alimentación equilibrada
- 2.2 Macronutrientes y micronutrientes esenciales
- 2.3 Evaluación de información nutricional confiable

3 Estrategias de motivación y cambio de hábitos

- 3.1 Psicología del cambio de hábitos
- 3.2 Identificación de barreras y resistencia al cambio
- 3.3 Desarrollo de hábitos sostenibles a largo plazo

4 Evaluación y monitoreo del progreso

- 4.1 Herramientas de evaluación del estado nutricional
- 4.2 Métricas para el seguimiento de objetivos
- 4.3 Registro de avances y retroalimentación efectiva

5 *Mindful eating* y conexión con la alimentación

- 5.1 Principios del *mindful eating*
- 5.2 Relación entre emociones y alimentación
- 5.3 Estrategias para el control de la alimentación emocional

6 Estrategias para la planificación de comidas

- 6.1 Importancia de la planificación en la alimentación saludable
- 6.2 Creación de menús equilibrados según necesidades individuales
- 6.3 Alimentación en diferentes contextos (trabajo, viajes, eventos sociales)

7 *Coaching* nutricional en diferentes poblaciones

- 7.1 Enfoques para poblaciones específicas (niños, adultos mayores, deportistas, etc.)
- 7.2 Adaptación de estrategias según necesidades individuales
- 7.3 Consideraciones culturales en el *coaching* nutricional

8 Marca personal y emprendimiento en *coaching* nutricional

- 8.1 Posicionamiento y diferenciación en el mercado
- 8.2 Estrategias para la captación y retención de clientes
- 8.3 Uso de redes sociales y marketing digital en *coaching* nutricional

9 Ética y responsabilidad en el *coaching* nutricional

- 9.1 Código de ética y buenas prácticas
- 9.2 Límites profesionales del coach en nutrición

¿Por qué elegir una especialización presencial?



Entornos profesionales reales

Aprende donde la acción ocurre con sesiones presenciales en locaciones dinámicas.



Interacción directa

Recibe orientación presencial de expertos destacados y conecta con el aprendizaje práctico.



Diversificación del conocimiento

Prepárate para desafíos multidisciplinares adentrándote en diversas áreas del saber.



Certificado de formación

Obtén un reconocimiento que valide tus conocimientos y fortalece tu perfil profesional.



Desarrollo de habilidades

Adquiere destrezas prácticas para destacar tu carrera en un mundo competitivo.





Networking presencial

Potencia tu círculo social y profesional para construir futuras oportunidades.



Inscríbete y transforma tu educación desde hoy

 55 8595 6443

 educacioncontinua@utel.edu.mx

Contacta a un asesor

utel.edu.mx

