

Especialización como Coach en nutrición

Sobre la especialización

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

Como coach en nutrición, puedes facilitar y apoyar el cambio de comportamiento de tus clientes en relación con la alimentación, además de proporcionar información sobre la importancia de una dieta equilibrada para mejorar el bienestar.

¿Quién puede cursar?

Todo estudiante de licenciatura o maestría, sin importar su edad o formación profesional previa, ya sea concluida o en curso, que...

Piense fuera de la caja al explorar nuevas formas de enriquecer su desarrollo profesional con la experimentación y adopción de diferentes disciplinas y modos de pensar.

Busque transformar positivamente su vida a través del aprendizaje.

Beneficios

 **Aprende con expertos destacados** en la Unidad de Congresos Centro Médico Nacional Siglo XXI - IMSS*.

 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.

* Actividad privada, cuyo contenido y desarrollo es responsabilidad absoluta de Utel. Evento NO avalado por el IMSS. Lugar y fechas sujetos a cambios con previo aviso.
** 1 workshop mensual, 9 en total. 45 horas totales de formación presencial.



Temario

1. Fundamentos del coaching nutricional

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

2. Bases de la nutrición y alimentación saludable

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

3. Estrategias de motivación y cambio de hábitos

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

4. Evaluación y monitoreo del progreso

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

5. Mindful eating y conexión con la alimentación

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

6. Estrategias para la planificación de comidas

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

7. Coaching nutricional en diferentes poblaciones

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

8. Marca personal y emprendimiento en coaching nutricional

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

9. Ética y responsabilidad en el coaching nutricional

- Código de ética y buenas prácticas
- Límites profesionales del coach en nutrición
- Trabajo interdisciplinario con otros profesionales de la salud

¿Por qué sumar una especialización?

-  **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 multidisciplinarios 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.

