



**INSTITUTO TECNOLÓGICO NACIONAL DE CIENCIAS
DEPORTIVAS Y TERAPÉUTICAS**

**TEMARIO DEL TALLER DE
COACHING NUTRICIONAL**

Coaching Nutricional



INTRODUCCIÓN

Taller introductorio al Coaching Nutricional en el que se desarrollaran habilidades como el arte de la motivación, venta y liderazgo para el óptimo cumplimiento de metas de corto, mediano y largo plazo tanto a nivel intrapersonal como interpersonal.

OBJETIVOS ACADÉMICOS

- Explicar la metodología del Coaching Nutricional y la importancia de su aplicación en ámbito deportivo.
- Identificar los puntos clave en la problemática de la procrastinación.
- Identifica y definir los tipos de aprendizaje y su relación con el Coaching Nutricional.
- Analizar las posibles soluciones de la procrastinación utilizando la metodología del Coaching Nutricional.

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

- Elaboración de resumen y mapa conceptual sobre el tema expuesto.
- Practica de evaluación interpersonal por entrevista de tipos de aprendizaje.

EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES

- Examen escrito
Entrega de la evaluación por tipos de aprendizaje.....30%
- Examen oral
De 1 o 2 preguntas del tema expuesto al término de cada tema.....70%

Modulo: Taller

NOMBRE: Coaching Nutricional

OBJETIVO PARTICULAR

- Identificar y definir los principales conceptos del Coaching Nutricional y su aplicación.
- Identificar y Analizar las herramientas de apoyo para la aplicación del coaching Nutricional.
- Establecer y analizar los diferentes tipos de aprendizaje y su relación con el coaching Nutricional.
- Establecer y analizar los diferentes tipos mercados y su relación con el coaching Nutricional.
- Elaborar un formato de entrevista óptimo para el control y seguimientos del cliente.

No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA
1	Introducción al coaching nutricional	
1.1	¿Qué es el coaching nutricional?	0.25
1.2	¿Qué es un coach?	
2	¿Qué es una meta?	0.5
2.1	Metas reales	
2.2	Planificación y clasificaciones de metas	
2.2.1	Corto plazo	
2.2.2	Mediano plazo	
2.2.3	Largo Plazo	
2.3	Fijación de metas	
2.4	Seguimiento y evolución de las metas	
3	El coach como guía	0.25
3.1	Acompañamiento y seguimiento de las metas	
4	Nutrición emocional	0.5
4.1	La nutrición y las emociones	
4.2	Niveles de nutrición	
4.3	Orientaciones nutricionales	
4.4	Factores de Alimentación	
4.4.1	Físico	

4.4.2	Espiritual	
4.4.3	Mental	
4.5	Las anclas emocionales y los alimentos	
4.6	Las emociones y las enfermedades	
4.7	Las emociones y la obesidad	
5	Conexiones	
5.1	Cuerpo-Mente	
5.2	Mente-Cuerpo	0.25
6	El Hambre	
6.1	Hambre Real	
6.2	Hambre Emocional	
6.3	Los alimentos falsos	0.5
6.4	Los alimentos adictivos	
7	La "Ansiedad"	
7.1	La ansiedad y el estado anímico	
7.2	La ansiedad y las consecuencias psicológicas	
7.3	La ansiedad y las consecuencias metabólicas	1.0
7.4	Culpabilidad y arrepentimiento	
8	Reflexiones	
8.1	¿Cuántas veces comemos?	
8.2	¿Cuándo comemos?	
8.3	¿Por qué comemos?	0.25
8.4	¿Para que comemos?	
9	El tiempo y la realidad	
9.1	La transformación personal	
9.2	El desarrollo personal	0.5
9.3	La superación personal	
10	Herramientas adicionales y de apoyo	
10.1	PNL programación neurolingüística	
10.2	El rapport (mimetismo)	1.0
10.3	Trabajo del inconsciente	
Horas totales		5.0