DUPLA TITULAÇÃO

MESTRADO EM DIETÉTICA E NUTRIÇÃO

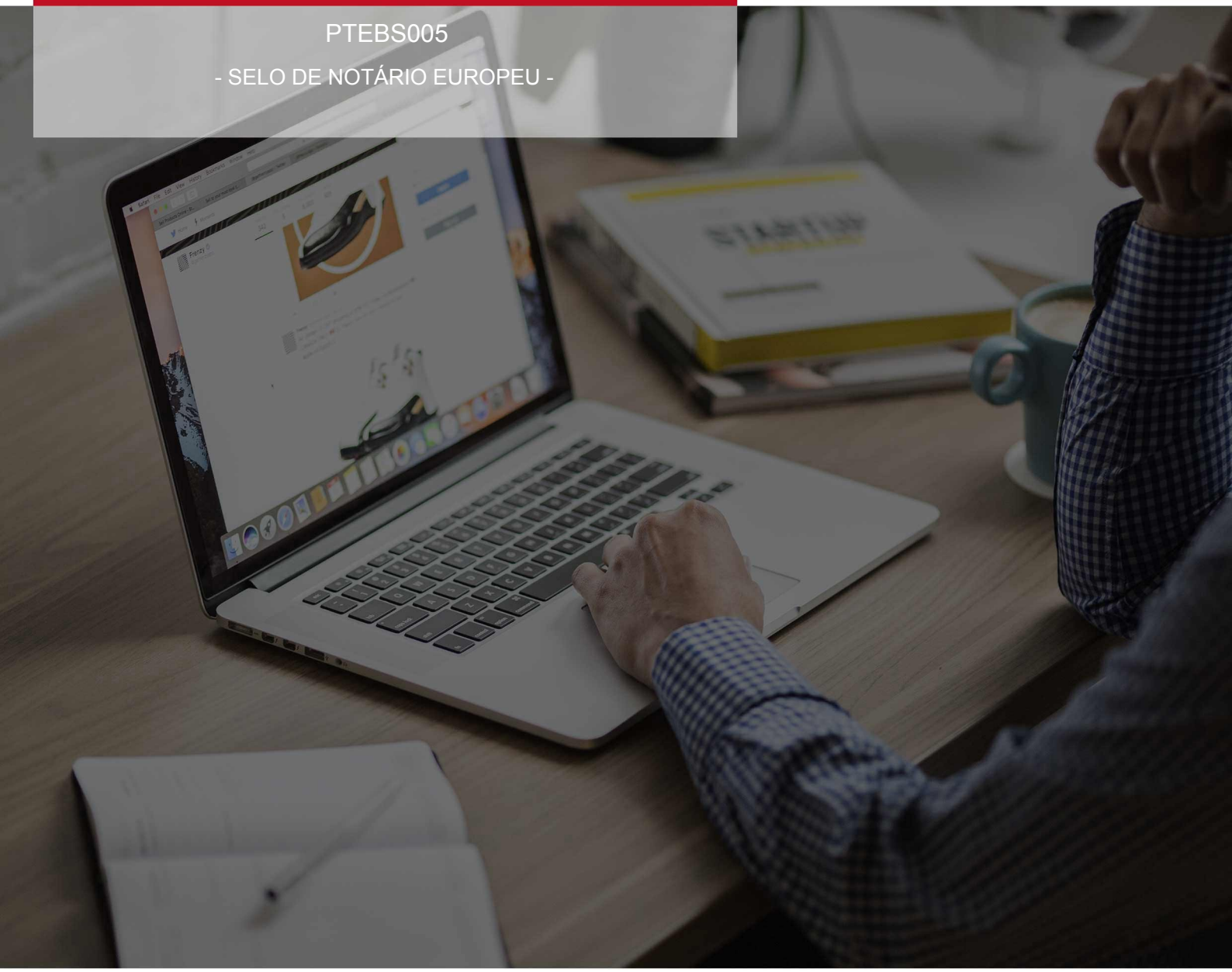
+

COACHING NUTRICIONAL

ELBS BUSINESS SCHOOL

PTEBS005

- SELO DE NOTÁRIO EUROPEU -



CUM LAUDE

ESPAÑA

NIHIL PRIUS FIDE NOTARIO

CECAP

DESTINATÁRIOS

O Programa está especialmente desenhado para aquelas pessoas que estão interessadas em adquirir conhecimentos sobre **Dietética e Nutriçâo y Coaching Nutricional** e que queiram garantir um percurso ascendente nesta área, com uma especial elevação e consolidação de competências.

Permite conhecer conceitos e definições, classificação de alimentos e nutrientes, o aparelho digestivo, as necessidades nutricionais, os hidratos de carbono, os lipídios, as proteínas, as vitaminas, os minerais, a água, a dieta, a dietética e a nutrição durante a gravidez e durante a amamentação, o lactante, a criança, o adolescente, a nutrição na terceira idade, o coaching nutricional, o conceito, a disciplina e a história, o perfil do coach, as disciplinas do coaching, as sessões, os fundamentos da nutrição, a aplicação do coaching à nutrição, as técnicas básicas de coaching nutricional e os modelos de aplicação e ferramentas.

Nesta modalidade o aluno receberá acesso a um curso inicial onde encontrará informação sobre a metodologia de aprendizagem, a titulação que receberá, o funcionamento do Campus Virtual, o que fazer uma vez o aluno tenha terminado e informação sobre Grupo Esneca Formação.

CONTENÚDO PROGRAMÁTICO

CARGA HORÁRIA
600 HORAS

MODALIDADE
ONLINE

CURSO DE INICIAÇÃO
ONLINE

TUTOR
PESSOAL

IDIOMA
PORTUGUÊS

DURAÇÃO
ATE 1 ANO
*Prorrogável

VALOR

VALOR ORIGINAL: ~~1680€~~
VALOR ATUAL: 420€

CERTIFICAÇÃO OBTIDA

Uma vez finalizados os estudos e feitas as avaliações, o aluno receberá um diploma que certifica o "**MESTRADO EM DIETÉTICA E NUTRIÇÃO + COACHING NUTRICIONAL**", de ELBS BUSINESS SCHOOL, avaliada por nossa condição de sócios da CECAP, máxima instituição espanhola em formação e qualidade.

Os diplomas também trazem o selo de Notário Europeu, que atesta a validade, conteúdo e autenticidade do título em nível nacional e internacional.

REDES SOCIAIS

www.facebook.com/ELBSportugal

@elbsportugal

www.escolaelbs.pt

www.escolaelbs.pt/blog

CONTEÚDO DE FORMAÇÃO

PARTE 1. DIETÉTICA E NUTRIÇÃO

INTRODUÇÃO

MÓDULO 1. CONCEITOS

UNIDADE DIDÁTICA 1. BROMATOLOGÍA

UNIDADE DIDÁTICA 2. ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

1. Alimentação, alimentos e porções
2. Nutrição e nutrientes
3. Qual é a relação entre a alimentação e a nutrição?

UNIDADE DIDÁTICA 3. DIETÉTICA, DIETA E NUTRICIONISTA

UNIDADE DIDÁTICA 4. SAÚDE E DOENÇA

Resumo
Espaço Didáctico

MÓDULO 2. CLASSIFICAÇÃO DE ALIMENTOS E NUTRIENTES

UNIDADE DIDÁTICA 1. CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

UNIDADE DIDÁTICA 2. CLASSIFICAÇÃO DOS NUTRIENTES

1. Macronutrientes
    - Carboidratos e glicídios
    - Lípidios
    - Proteínas
    - Água
2. Micronutrientes
    - Vitaminas
    - Minerais

UNIDADE DIDÁTICA 3. GRUPOS DE ALIMENTOS

1. Pirâmide da alimentação saudável
2. Roda de alimentos
3. Prato de alimentação saudável

Resumo
Espaço Didáctico

MÓDULO 3. SISTEMA DIGESTIVO

UNIDADE DIDÁTICA 1. DEFINIÇÃO E GENERALIDADES

UNIDADE DIDÁTICA 2. ANATOMIA E FISIOLOGIA DO SISTEMA DIGESTIVO

UNIDADE DIDÁTICA 3. DIGESTÃO

Resumo
Espaço Didáctico

MÓDULO 4. NECESSIDADES NUTRICIONAIS

UNIDADE DIDÁTICA 1. INTRODUÇÃO A BIOQUÍMICA

1. Ligações Covalentes
    - Classificação das ligações covalentes
2. Ligações de hidrogênio ou ponte de hidrogênio
3. Forças hidrofóbicas
4. Transformações celulares dos macronutrientes
    - Carboidratos ou açúcares
    - Lipídios ou gorduras
    - Proteínas
5. ATP ou Trifosfato de adenosina

UNIDADE DIDÁTICA 2. METABOLISMO

1. Vias metabólicas

UNIDADE DIDÁTICA 3. UNIDADES DE MEDIDA DA ENERGIA

UNIDADE DIDÁTICA 4. VALOR CALÓRICO DOS ALIMENTOS

1. Valor nutritivo e valor energético dos alimentos
2. Medição da energia/valor calórico dos alimentos
    - Medição direta
    - Medição indireta
    - Métodos teóricos

UNIDADE DIDÁTICA 5. NECESSIDADES ENERGÉTICAS DE UM INDIVÍDUO SAUDÁVEL

1. Gasto energético em repouso (GER)
2. Gasto energético total (GET)
3. Dicas para acelerar o metabolismo basal

Resumo
Espaço didáctico

MÓDULO 5. CARBOIDRATOS

UNIDADE DIDÁTICA 1. DEFINIÇÃO E GENERALIDADES

UNIDADE DIDÁTICA 2. CLASSIFICAÇÃO DOS CARBOIDRATOS

1. Monossacarídeos
2. Oligossacarídeos
3. Polissacarídeos

UNIDADE DIDÁTICA 3. FUNÇÕES DOS CARBOIDRATOS

UNIDADE DIDÁTICA 4. DIGESTÃO DOS CARBOIDRATOS

UNIDADE DIDÁTICA 5. METABOLISMO DOS CARBOIDRATOS

1. Glicólise
2. Vía das pentoses
3. Ciclo de Krebs
4. Fosforilação oxidativa
5. Gliconeogênese
6. Ciclo de Cori
7. Metabolismo do glicogênio

UNIDADE DIDÁTICA 6. FIBRA DIETÉTICA

Resumo
Espaço didáctico

MÓDULO 6. LÍPIDIOS

UNIDADE DIDÁTICA 1. DEFINIÇÃO E GENERALIDADES

UNIDADE DIDÁTICA 2. FUNÇÕES LIPÍDICAS

UNIDADE DIDÁTICA 3. ÁCIDOS GRAXOS

1. Biossíntese
2. Catabolismo

UNIDADE DIDÁTICA 4. CLASSIFICAÇÃO DOS LÍPIDIOS

1. Perspectiva dietética e nutricional
2. Perspectiva química
    - Saponificáveis
    - Insaponificáveis

UNIDADE DIDÁTICA 5. DIGESTÃO E ABSORÇÃO LIPÍDICA

UNIDADE DIDÁTICA 6. DISTRIBUIÇÃO E TRANSPORTE DE LIPÍDIOS

Resumo
Espaço didáctico

MÓDULO 7. PROTEÍNAS

UNIDADE DIDÁTICA 1. DEFINIÇÃO E GENERALIDADES

UNIDADE DIDÁTICA 2. AMINOÁCIDOS

UNIDADE DIDÁTICA 3. CLASSIFICAÇÃO DAS PROTEÍNAS

1. Proteínas simples
2. Proteínas conjugadas
3. Proteínas derivadas

UNIDADE DIDÁTICA 4. DIGESTÃO E ABSORÇÃO PROTEICA

UNIDADE DIDÁTICA 5. METABOLISMO PROTEICO

1. Descarboxilação
2. Desaminação
    - Transaminação
    - Desaminação oxidativa
3. Ciclo da ureia
4. Ciclo de Krebs o ciclo do ácido cítrico
5. Gliconeogêneses
6. Sínteses dos ácidos graxos
7. Sínteses das proteínas

UNIDADE DIDÁTICA 6. NECESSIDADES PROTEICAS

UNIDADE DIDÁTICA 7. ORIGEM E VALOR BIOLÓGICO DAS PROTEÍNAS

1. Proteínas de origem animal
2. Proteínas de origem vegetal

UNIDADE DIDÁTICA 8. ENFERMIDADES RELACIONADAS

Resumo
Espaço didáctico

MÓDULO 8. VITAMINAS

UNIDADE DIDÁTICA 1. DEFINIÇÃO E GENERALIDADES

UNIDADE DIDÁTICA 2. CLASSIFICAÇÃO DAS VITAMINAS

1. Vitaminas lipossolúveis
    - Vitamina A ou retinol
    - Vitamina D ou calciferol
    - Vitamina E ou tocoferol
    - Vitamina K
2. Vitaminas hidrossolúveis
    - Vitamina C ou ácido ascórbico
    - Complexo B

UNIDADE DIDÁTICA 3. ENFERMIDADES POR AUSÊNCIA OU EXCESSO DE VITAMINAS

1. Avitaminose e hipovitaminose
2. Hipervitaminose

Resumo
Espaço didáctico

MÓDULO 9. MINERAIS

UNIDADE DIDÁTICA 1. DEFINIÇÃO E GENERALIDADES

UNIDADE DIDÁTICA 2. CLASSIFICAÇÃO DOS MINERAIS

1. Macrominerais
    - Cálcio
    - Fósforo
    - Magnésio
    - Enxofre
    - Sódio, potássio e cloro
2. Microminerais
    - Ferro
    - Cobre
    - Iodo
    - Manganês
    - Cromo
    - Cobalto
    - Zinco
    - Flúor
    - Selênio

Resumo
Espaço didáctico

MÓDULO 10. ÁGUA

UNIDADE DIDÁTICA 1. DEFINIÇÃO E GENERALIDADES

UNIDADE DIDÁTICA 2. FUNÇÕES DA ÁGUA

UNIDADE DIDÁTICA 3. EQUILÍBRIO HÍDRICO

UNIDADE DIDÁTICA 4. SEDE E DESIDRATAÇÃO CRÔNICA

UNIDADE DIDÁTICA 5. CONSELHOS PARA MANTER UMA BOA HIDRATAÇÃO

Resumo
Espaço didáctico

QUESTIONÁRIO

BIBLIOGRAFIA

PARTE 2. DIETOTERAPIA E ELABORAÇÃO DE DIETAS

MÓDULO 1. A DIETA

UNIDADE DIDÁTICA 1. CONCEITO

UNIDADE DIDÁTICA 2. DIETA EQUILIBRADA

UNIDADE DIDÁTICA 3. VERDADES E MITOS NA NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

Resumo
Autoavaliação
Soluções

MÓDULO 2. SAÚDE E BEM-ESTAR NUTRICIONAL

UNIDADE DIDÁCTICA 1. AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL

Resumo
Autoavaliação
Soluções

MÓDULO 3. DIETÉTICA E NUTRIÇÃO DURANTE A GRAVIDEZ

UNIDADE DIDÁTICA 1. MUDANÇAS FISIOLÓGICAS

UNIDADE DIDÁCTICA 2. NECESSIDADES E RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

UNIDADE DIDÁTICA 3. TRASTORNOS ALIMENTARES COMUNS

UNIDADE DIDÁTICA 4. MODELO DE DIETA

Resumo
Autoavaliação
Soluções

MÓDULO 4. DIETÉTICA E NUTRIÇÃO DA MÃE DURANTE A AMAMENTAÇÃO

UNIDADE DIDÁTICA 1. MUDANÇAS FISIOLÓGICAS

UNIDADE DIDÁTICA 2. NECESSIDADES E RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

UNIDADE DIDÁTICA 3. TIPOS DE AMAMENTAÇÃO

UNIDADE DIDÁTICA 4. MODELO DE DIETA

Resumo
Autoavaliação
Soluções

MÓDULO 5. DIETÉTICA E NUTRIÇÃO DO BEBÉ

UNIDADE DIDÁTICA 1. MUDANÇAS FISIOLÓGICAS

UNIDADE DIDÁTICA 2. NECESSIDADES E RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

Resumo
Autoavaliação
Soluções

MÓDULO 6. DIETÉTICA E NUTRIÇÃO DA CRIANÇA

UNIDADE DIDÁTICA 1. MUDANÇAS FISIOLÓGICAS

UNIDADE DIDÁCTICA 2. PIRÂMIDE NUTRICIONAL INFANTIL

UNIDADE DIDÁTICA 3. NECESSIDADES E RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

UNIDADE DIDÁTICA 4. MODELO DE DIETA

Resumo
Autoavaliação
Soluções

MÓDULO 7. DIETÉTICA E NUTRIÇÃO DO ADOLESCENTE

UNIDADE DIDÁTICA 1. MUDANÇAS FISIOLÓGICAS

UNIDADE DIDÁTICA 2. MODIFICAÇÃO DOS COSTUMES E DOS HÁBITOS

UNIDADE DIDÁTICA 3. MODELO DE DIETA

Resumo
Autoavaliação
Soluções

MÓDULO 8. DIETÉTICA E NUTRIÇÃO NA TERCEIRA IDADE

UNIDADE DIDÁTICA 1. MUDANÇAS FISIOLÓGICAS

UNIDADE DIDÁTICA 2. MUDANÇAS SOCIOLÓGICAS

UNIDADE DIDÁTICA 3. NECESSIDADES E RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

UNIDADE DIDÁTICA 4. CONSELHOS PARA SE MANTER ATIVO

UNIDADE DIDÁTICA 5. MODELO DE DIETA

Resumo
Autoavaliação
Soluções

BIBLIOGRAFIA

EXAME

PARTE 3. INTRODUÇÃO AO COACHING

MÓDULO 1. COACHING: CONCEITO, DISCIPLINA E HISTÓRIA

UNIDADE DIDÁTICA 1. CONCEITO DE COACHING

1. Origen etimológica
2. Definições

UNIDADE DIDÁTICA 2. HISTÓRIA DO COACHING

1. Origens filosóficas
2. Influências da Idade Moderna
3. Século XIX: Stuart Mill, Kierkegaard e Nietzsche
4. Correntes do século XX

UNIDADE DIDÁTICA 3. DIFERENÇA ENTRE O COACHING E OUTRAS DISCIPLINAS

1. *Mentoring* vs. *Coaching*
2. Consultoria vs. *Coaching*
3. Tutoria vs. *Coaching*
4. *Feedback* vs. *Coaching*
5. Avaliação vs. *Coaching*
6. Terapia psicológica e psiquiátrica vs. *Coaching*

Resumo
Espaço didático

MÓDULO 2. PERFIL DO COACH

UNIDADE DIDÁTICA 1. ATITUDES

UNIDADE DIDÁTICA 2. ERROS MAIS COMUNS DO COACH

Resumo
Espaço didático

MÓDULO 3. COACHEE: O PROTAGONISTA DO PROCESSO

UNIDADE DIDÁTICA 1. QUEM É O COACHEE?

1. Características do *coachee*

UNIDADE DIDÁTICA 2. ASPECTOS SOCIAIS E COGNITIVOS DO COACHEE

Resumo
Espaço didático

MÓDULO 4. DISCIPLINAS DO COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 1. DISCIPLINAS DO COACHING

1. De acordo com o conteúdo
    - *Coaching* pessoal, de vida ou *life coach*
    - *Coaching* executivo ou estratégico
    - *Coaching* empresarial
    - *Coaching* nutricional
    - *Coaching* deportivo ou *personal training*
    - *Coaching* educativo, infantil e adolescente
    - *Coaching* familiar e de casais
2. De acordo com o método
    - *Coaching* sistêmico
    - *Coaching* ontológico
    - *Coaching* com inteligência emocional
    - *Coaching* coercitivo
    - *Coaching Wingwave*
3. De acordo com o modelo
    - Modelo Anglo-saxão e/ou americano: *coaching* pragmático
    - Modelo Sul americano ou chileno: *coahcing* ontológico
    - Modelo Europeu ou continental: *coaching* humanista

Resumo
Espaço didático

MÓDULO 5. CÓDIGO ÉTICO E DEONTOLÓGICO DO COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 1. CONSIDERAÇÕES DEONTOLÓGICAS E ÉTICAS DO COACHING

1. Código ético e deontológico segundo a Internacional Coach Federation
    - Normas do código deontológico da ICF
    - Juramento de ética professional da ICF
2. Código ético e deontológico segundo a Associação Espanhola de Coaching
    - Código ético e deontológico
    - Responsabilidades do coach
    - Âmbito de aplicação
    - Padrões de conduta ética
    - Compromisso ético

Resumo
Espaço didático

MÓDULO 6. SESSÕES DE COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 1. SOU COACH, POR ONDE COMEÇO?

1. Metodologia

UNIDADE DIDÁTICA 2. DESENVOLVIMENTO DE UMA SESSÃO DE COACHING

1. Fase I: estabelecer a relação de coaching
    - Primeira sessão de coaching

2. Fase II: planejar a ação
3. Fase III: o ciclo de coaching
4. Vase VI: avaliação e seguimento

UNIDADE DIDÁTICA 3. PREDISPOSIÇÃO DE AVANÇAR DO COACHE

1. Catalisadores de avanço
2. Catalisadores paralisantes
3. Aprendizagem no coaching
    - Níveis de aprendizagem

UNIDADE DIDÁTICA 4. FIM DO PROCESSO DE COACHING

1. Quando encaminhar um psicólogo ou psiquiatra?

Resumo
Espaço didático

PARTE 4. FUNDAMENTOS DA NUTRIÇÃO

MÓDULO 7. CONCEITOS E DEFINIÇÕES

UNIDADE DIDÁTICA 1. BROMATOLOGIA

UNIDADE DIDÁTICA 2. ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

1. Alimentação, alimentos e rações
2. Nutrição e nutrientes
3. Qual a relação entre a alimentação e nutrição?

UNIDADE DIDÁTICA 3. DIETÉTICA, DIETA E NUTRICIONISTA

UNIDADE DIDÁTICA 4. SAÚDE E DOENÇA

Resumo
Espaço didático

MÓDULO 8. CLASSIFICAÇÃO DE ALIMENTOS E NUTRIENTES

UNIDADE DIDÁTICA 1. CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

UNIDADE DIDÁTICA 2. CLASSIFICAÇÃO DOS NUTRIENTES

1. Macronutrientes
2. Carboidratos ou glucídeos
3. Lipídeos
4. Proteínas
5. Água
6. Micronutrientes
7. Vitaminas
8. Minerais

UNIDADE DIDÁTICA 3. GRUPOS DE ALIMENTOS

1. Pirâmide de alimentação saudável
2. Roda dos alimentos
3. Prato para comer saudável

Resumo
Espaço didático

MÓDULO 9. SISTEMA DIGESTIVO

UNIDADE DIDÁTICA 1. DEFINIÇÃO E GENERALIDADES

UNIDADE DIDÁTICA 2. ANATOMIA E FISIOLOGIA DO SISTEMA DIGESTIVO

UNIDADE DIDÁTICA 3. DIGESTÃO

Resumo
Espaço didático

MÓDULO 10. NECESSIDADES NUTRICIONAIS

UNIDADE DIDÁTICA 1. INTRODUÇÃO A BIOQUÍMICA

1. Ligações covalentes
2. Classificação das ligações covalentes
3. Ligações de hidrogênio ou ponte de hidrogênio
4. Forças hidrofóbicas
5. Transformações celulares dos macronutrientes
6. Carboidratos ou açucares
7. Lipídeos ou gorduras
8. Proteínas
9. ATP ou TRIFOSFATO DE ADENOSINA

UNIDADE DIDÁTICA 2. METABOLISMO

1. Vias metabólicas

UNIDADE DIDÁTICA 3. UNIDADES DE MEDIDA DA ENERGIA

UNIDADE DIDÁTICA 4. VALOR CALÓRICO DOS ALIMENTOS

1. Valor nutritivo e valor energético dos alimentos
2. Medição do valor energético/calórico dos alimentos
3. Medição direta
4. Medição indireta
5. Métodos teóricos

UNIDADE DIDÁTICA 5. NECESSIDADES ENERGÉTICAS DE UM INDIVÍDUO SAUDÁVEL

1. Gasto energético em repouso (GER)
2. Gasto energético total (GET)
3. Conselhos para acelerar o metabolismo basal

Resumo
Espaço didático

MÓDULO 11. A DIETA

UNIDADE DIDÁTICA 1. CONCEITUALIZAÇÃO

UNIDADE DIDÁTICA 2. DIETA EQUILIBRADA

1. Elaboração de uma dieta equilibrada

UNIDADE DIDÁTICA 3. MITOS EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

Resumo
Espaço didático

PARTE 5. APLICAÇÃO DO COACHING A NUTRIÇÃO

MÓDULO 12. COACHING NUTRICIONAL

UNIDADE DIDÁTICA 1. O QUE É O COACHING NUTRICIONAL?

1. Objetivos do coaching nutricional
2. Modelo tradicional de saúde vs. coaching nutricional
3. Eficácia do coaching nutricional
4. Hábitos dietéticos
5. Obesidade
6. Atividade física

UNIDADE DIDÁTICA 2. ROL DE COACH NUTRICIONAL

1. Habilidades comunicativas
2. Ferramentas do coach nutricional

Resumo
Espaço didático

MÓDULO 13. TÉCNICAS BÁSICAS DO COACHING NUTRICIONAL

UNIDADE DIDÁTICA 1. DEFINIÇÃO DO OBJETIVO

1. Método SMART

UNIDADE DIDÁTICA 2. GESTÃO DAS EMOÇÕES

1. Inteligência emocional segundo Daniel Goleman

UNIDADE DIDÁTICA 3. PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA (PNL)

1. Metamodelo de Richard Bandler y John Grinder

UNIDADE DIDÁTICA 4. MINDFULNESS

1. Mindful eating

UNIDADE DIDÁTICA 5. MELHORA DA AUTOESTIMA

1. Autoestima saudável

UNIDADE DIDÁTICA 6. MOTIVAÇÃO E NOVOS HÁBITOS ALIMENTARES

Resumo
Espaço didático

MÓDULO 14. MODELOS DE APLICAÇÃO E FERRAMENTAS DO COACHING NUTRICIONAL

UNIDADE DIDÁTICA 1. MODELOS DE APLICAÇÃO

1. GROW
2. OUTCOMES
3. ACHIEVE

UNIDADE DIDÁTICA 2. FERRAMENTAS

1. Roda da vida
2. Árvore de conquistas
3. Reformulação

Resumo
Espaço didático

QUESTIONÁRIO

BIBLIOGRAFIA