



**INNOVACIÓN
EDUCATIVA**

**CENTRO DE FORMACIÓN
PROFESIONAL PARA EL
EMPLEO**

FIRMA DEL ALUMNO/A

CENTRO E-LEARNING **CERTIFICADO**



CHRISTOPHER GARCÍA SUÁREZ con DNI: **71899112-P**

Ha superado satisfactoriamente la Acción formativa:

“CURSO SUPERIOR DE NUTRICIÓN Y PLANIFICACIÓN DIETÉTICA”

En modalidad E-Learning, con una duración de **200 horas**, adquiriendo los conocimientos necesarios y superando todas las pruebas de Evaluación correspondientes.

**FORMACIÓN VALIDADA MEDIANTE
CÓDIGO DE SEGURIDAD: 57529**

**FECHA DE EXPEDICIÓN:
17 de noviembre de 2023**

FIRMA DIGITAL

FIRMA DEL CENTRO



**INNOVACIÓN
EDUCATIVA**
INN Prepara Tu Futuro S.L.
CIF: B45758158
www.inn-formacion.es
925 97 87 26

Contenidos de la Formación | **Certificado Acreditativo**

Módulo 1: Introducción a la nutrición y dietética

- 1 Alimentación, nutrición y salud
- 2 La importancia de la nutrición y dietética
- 3 Prevención de las enfermedades
- 4 Sistema digestivo
- 5 Tipos de nutrientes
- 6 Alimentos y su aporte de nutrientes
- 7 Etiquetado de los alimentos

Módulo 2: Nutrición en diferentes etapas de la vida

- 1 Nutrición en el embarazo
- 2 Nutrición de la mujer durante la lactancia
- 3 Nutrición en la infancia
- 4 Nutrición en la adolescencia
- 5 Nutrición en la tercera edad

Módulo 3: Importancia de una alimentación saludable

- 1 Importancia de los hábitos alimentarios
- 2 Aprender a comer desde pequeños
- 3 Planificar nuestros menús
- 4 Guía para hacer una compra inteligente
- 5 Dieta mediterránea
- 6 Dietas milagro y tipos
- 7 Impacto de las dietas hiperproteicas
- 8 Ansiedad por comer
- 9 Medicación y el aumento de peso
- 10 Actividad física y nutrición
- 11 Sobrepeso y obesidad, ¿Por qué engordamos?

Módulo 4: Mitos y errores en la nutrición

- 1 Alimentos que tienen calorías negativas
- 2 Las frutas ácidas ayudan a quemar grasa
- 3 Cenar fruta adelgaza
- 4 La leche sólo es buena cuando se está creciendo
- 5 El pan engorda
- 6 El pan tostado produce cáncer
- 7 Las tostadas engordan menos que el pan fresco
- 8 La corteza del pan engorda menos que la miga
- 9 El pan integral engorda menos que el pan blanco
- 10 Comer pan por la noche engorda más
- 11 Las grasas trans y/o hidrogenadas son ingredientes artificiales
- 12 Los diabéticos no pueden tomar cereales ni otros alimentos con alto contenido en hidratos de carbono
- 13 Los cereales de desayuno nos aportan muchos azúcares
- 14 No comer aceitunas cuando queremos adelgazar
- 15 Comer más de tres huevos a la semana es malo
- 16 Los huevos blancos son menos nutritivos que los morenos
- 17 La sal engorda
- 18 Los productos light no engordan
- 19 Saltarse el desayuno adelgaza
- 20 La carne alimenta más que el pescado

- 21 Mascar un grano de café sirve para burlar el alcoholímetro
- 22 Las lentejas son los alimentos que tienen más hierro
- 23 Suplementos vitamínicos y aumento de peso
- 24 Es bueno tomar suplementos a diario
- 25 El apio y las nueces son afrodisiacos
- 26 Comer zanahorias mejora la visión
- 27 Los aditivos producen cáncer
- 28 Hacerme vegetariano me ayudará a perder peso y a estar más sano
- 29 Comer chocolate provoca la aparición de granos
- 30 El ginkgo biloba potencia la memoria
- 31 Comer alimentos enlatados no es tan saludable como comer alimentos frescos
- 32 Un bloody mary cura la resaca
- 33 El aceite de girasol es el mejor aceite para freír
- 34 Todos los aceites de oliva virgen extra frien igual
- 35 No pasa nada si mezclamos aceite de oliva y girasol para cocinar
- 36 Los frutos secos favorecen el sobrepeso
- 37 Los frutos secos aportan calorías vacías
- 38 Los frutos secos producen acné
- 39 Los cacahuetes son frutos secos
- 40 Con el período menstrual se adelgaza
- 41 Con la menopausia es más frecuente adelgazar que engordar
- 42 Los batidos de proteínas aumentan la musculatura
- 43 Sudar adelgaza
- 44 Beber agua mientras se hace deporte produce flato
- 45 La L-carnitina es un quemagrasa

Módulo 5: Coaching nutricional

- 1 Concepto y fisiología del coaching
- 2 Tipos de Coaching
- 3 Coach nutricional
- 4 Ventajas del coaching alimentario
- 5 Inteligencia emocional
- 6 Conflictos emocionales y nutrición
- 7 ¿La comida tiene que ver con la figura materna y simboliza el vínculo que se establece con ella?
- 8 La búsqueda de placer y la insatisfacción
- 9 Depresión y alimentación
- 10 Consejos para incorporar la inteligencia emocional en nuestra cocina
- 11 Las mujeres y los hombres tenemos diferentes necesidades a nivel emocional, ¿en qué se diferencia nuestra forma de alimentarnos?
- 12 Alimentar las emociones de los niños
- 13 Sabores y emociones
- 14 Personalidad y alimentación
- 15 Clima y alimentación
- 16 Preguntas sobre la ingesta emocional
- 17 Motivación clave del éxito

- 18 ¿Qué debemos de hacer para provocar el cambio en el paciente?
- 19 ¿Qué es lo que hace cambiar a las personas?
- 20 Coaching nutricional. Afrontar retos desde otra perspectiva
- 21 Evaluación de hábitos alimentarios
- 22 Coaching nutricional y la pérdida de peso
- 23 ¿Qué necesitamos para entender una dieta?
- 24 ¿Qué fases podemos plantear para realizar una dieta?



**INNOVACIÓN
EDUCATIVA**

*Proyecto
del curso*

