

*Nuevo curso*

---

# Aprende a comer saludable

¡recursos prácticos!

**CLASES 100% ONLINE**

# Introducción



¿Quieres seguir una alimentación saludable, fácil y práctica?  
¿Tienes las ganas y la motivación, pero te faltan los recursos?  
Desde Nutritional Coaching sabemos las dificultades que se presentan en el día a día de cada uno de nosotros, los obstáculos que nos pueden dificultar el hecho de seguir una alimentación saludable y las barreras con las que nos podemos topar en cada situación. Es por esto que hemos creado este curso online, para poder proporcionarte las herramientas adecuadas para que cumplas con tu alimentación saludable de manera fácil, práctica y deliciosa.

Una buena planificación de la compra y del menú semanal son dos básicos para empezar con buen pie en este camino de seguir una alimentación saludable. Innovar con alimentos y recetas es muy importante para no caer en la monotonía o en una alimentación aburrida y poco atractiva. Al mismo tiempo, también es muy importante dejar espacio para la flexibilidad y la improvisación, ¿no tenías pensado comer en casa ese día? ¿te ha surgido un imprevisto y te tienes que preparar el tupper para el trabajo y no lo tenías planeado de antemano? No te preocupes, la solución puede estar en nuestra despensa, es posible crear comidas fáciles, saludables y deliciosas con productos de la despensa o del congelador, eso sí, primero tendremos que asegurar una buena compra para que no nos pille totalmente desprovistos.

¿Estás preparado para establecer una relación sinérgica con tu alimentación? Con este curso vas a tener a tu disposición un maletín lleno de recursos e ideas para ser el dueño de tu alimentación.

Pensado en un formato 100% online con la metodología “learning by doing” que Nutritional Coaching ofrece desde hace más de 10 años.



## Dirigido a

- El curso va dirigido a todas aquellas personas que quieran mejorar sus hábitos de alimentación y de vida, y quieran empezar a llevar una alimentación práctica y divertida. Tanto a nivel profesional como personal.
- Profesionales que quieran tener a su disposición más recursos para ofrecer a sus pacientes en cuanto a alimentación saludable.

## Temporalización de la microformación

La microformación tiene una duración estimada de 1 semana y una carga lectiva de 7 horas que se completan sumando el tiempo dedicado a:

- Visualización de las 3 clases
- Lectura y visualización de los materiales proporcionados
- Realización de las actividades de aplicación práctica

El alumno dispone de acceso ilimitado a todos los materiales del curso.

## Método de Evaluación

El sistema de evaluación que plantea el curso de “Aprende a comer saludable, recursos prácticos” tiene como objetivo, garantizar que el alumno dispone de las competencias y habilidades necesarias para aplicar estos nuevos conceptos en su vida cotidiana y/o profesional. El método de evaluación que establece Nutritional Coaching se basa en el sistema de evaluación continuada y autogestionable para que el alumno aprenda de sus aciertos y también de sus errores, y sea capaz de transferir su aprendizaje a su día a día o a su lugar de trabajo.

La evaluación consiste en:

- Visionado de todos los materiales.
- Realización de actividades de aplicación práctica.
- Dispondrás de un foro para poder consultar con nosotros todo lo que desees.

La superación de las autoevaluaciones al finalizar cada módulo le dará paso a al siguiente módulo. El alumno dispone de acceso ilimitado a todos los materiales del curso.



## Objetivos

### Objetivos generales

- Adquirir el conocimiento necesario para llevar una alimentación saludable, práctica y deliciosa. Aprender a ser flexibles con los recursos que tengamos a nuestro alcance y a disfrutar de nuestra alimentación.

### Objetivos específicos

- Puntos clave para saber distinguir alimentos de mayor calidad nutricional.
- Aprender a leer etiquetas nutricionales.
- Elegir productos procesados saludables.
- Crear platos saludables, completos y atractivos .
- Organizar el menú semanal en base a la lista de la compra.
- Combinar alimentos (texturas, colores, sabores, cocciones).
- Ampliar el conocimiento de recetas (snacks saludables, recetas rápidas y saludables, vegetarianas, innovadoras, etc.)

Al finalizar, Nutritional Coaching® expedirá un certificado de validez internacional al alumno que haya superado el curso.

# Equipo docente



## **Tania Paliakova**

Graduada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Barcelona. Postgrado en Coaching Nutricional y Nuevos enfoques en la Atención al Paciente en la Universidad de Barcelona (en curso). Antropometrista ISAK Nivel I. Miembro CO-DINUCAT nº colegiada:CAT001725.

# Plan de estudio



El Plan de estudios está diseñado y elaborado por nuestro equipo docente, y supervisado por un equipo de psicopedagogos. El objetivo es facilitar a los alumnos los contenidos de una forma práctica, fácil y amena. En toda nuestra formación, hacemos uso de la tecnología más avanzada en formación en línea y mantenemos actualizados todos nuestros contenidos formativos.

## **Clase 1**

Primeros pasos.

## **Clase 2**

Ya tengo los alimentos, ¿y ahora qué?

## **Clase 3**

Innova, aprende, improvisa.

# Plan de estudio



## Clase 1

### Primeros pasos

- ¿Cómo preparar la lista de la compra?
  - ¿Cómo planificar mi menú semanal? Organizar menús de manera sencilla, atractiva y deliciosa
  - ¿Cómo saber qué productos son saludables y cuáles no?. Aprende a leer el etiquetado nutricional
- 

## Clase 2

### Ya tengo los alimentos, ¿y ahora qué?

- ¿Cómo preparar un plato saludable con el método del plato?
  - ¿Cómo combinar alimentos? (texturas, presentación, cocciones, colores, etc.)
  - ¿Cómo organizar las comidas de la semana para ser más efectivos con el método del batch cooking?
- 

## Clase 3

### Innova, aprende, improvisa

- Mitos y creencias alimentarias
- Cambios inteligentes en la cocina y en tu alimentación.
- Recetario: Recetas para diversas situaciones y ocasiones: recetas para el tupper, innovadoras, de supervivencia, vegetarianas/veganas, snacks saludables...

# Precio y matrícula



50 €

## Más información e inscripciones

[www.nutritionalcoaching.com](http://www.nutritionalcoaching.com)  
[info@nutritionalcoaching.com](mailto:info@nutritionalcoaching.com)  
[formacion@nutritionalcoaching.com](mailto:formacion@nutritionalcoaching.com)

## Oficina España

C/Muntaner 81 5-2  
08011 / Barcelona - T +34 93 250 38 58 / +34 601 203 709

