

5ª EDICIÓN

CURSO ACADÉMICO 2023/2024

# Postgrado de Coaching en Nutrición y Salud:

Nuevos enfoques en la atención al paciente



## POSTGRADO PRESENCIAL



# Introducción

**Titulación:**

Título propio  
Universidad de Barcelona

**Idioma:**

Español

**Modalidad:**

Presencial

**Dirección:**

Dr. Andreu Farran

**Coordinación:**

Sra. Montse Illán  
Sra. Yolanda Fleta  
Sr. Jaume Giménez

**Ubicación:**

Facultat de Farmacia  
y Ciències de la Alimentació.  
(Universitat de Barcelona)

**Inicio:**

13 de octubre de 2023

**Final:**

Junio de 2024

**Prácticas:**

Se llevan a cabo procesos de coaching nutricional fuera del aula que son supervisados por los tutores y compartidos con el grupo-clase.

En los últimos tiempos asistimos a un cambio de paradigma en toda la atención sanitaria. Actualmente, el modelo basado en el “haz lo que yo te digo” está en crisis. Podríamos decir que el modelo paternalista o autoritario de atención ya no funciona y que es preciso iniciar una relación de ayuda menos asimétrica, más igualitaria. Un contrato entre adultos en que el saber profesional se combine con la responsabilidad del paciente frente a su propia salud, utilizando su experiencia y su conocimiento personal.

Cuando a los pacientes se les anima para que se impliquen más y cuando los profesionales son menos prescriptores, los pacientes obtienen mejores resultados. Se trata de empoderar al paciente para que se haga responsable de los cambios en sus hábitos alimentarios y se adhiera al tratamiento pautado.

Las actividades docentes incluyen:

- Actividades presenciales como clases, clases magistrales, presentación de temas, discusiones, talleres, seminarios, visionado de material audiovisual, Role Playing, etc.
- Actividades de trabajo dirigido como trabajo de materiales, ejercicios en línea, participación en foros, trabajo colectivo y autónomo, etc.

La finalidad de todo ello es formar profesionales de la salud y la nutrición en el enfoque, las habilidades y la metodología de Coaching Nutricional para adquirir la capacidad de acompañar a las personas en su cambio de hábitos alimentarios de manera efectiva y sostenible en el tiempo.



## Dirigido a

- Graduados, diplomados, licenciados en Nutrición Humana y Dietética y otros profesionales de la salud que trabajen en colaboración con Dietistas Nutricionistas.

## Duración y lugar

- Duración: el Postgrado tiene una duración de un año académico y una carga de 30 créditos ECTS. (Octubre 2023 - Junio 2024).
- Horario: Viernes de 10:00 a 14:00 y de 15:00 a 18:00 horas.
- Lugar: Facultad de Farmacia y Ciencias de la Alimentación (Campus Torribera).
- Modalidad: Presencial.

## Objetivos del postgrado

- Adquirir competencias necesarias para conducir un proceso de Coaching.
- Adquirir habilidades necesarias para conseguir la excelencia en la práctica del ejercicio del asesor nutricional.
- Mejorar el índice de éxito que se obtiene y la adherencia terapéutica del paciente.
- Aprender nuevas técnicas basadas en el mindfulness y mindful eating.
- Adquirir habilidades que mejoren la comunicación y relación con el paciente.
- Disponer de recursos propios para mantener la motivación constante en la consulta.
- Disponer de técnicas y estrategias para motivar al paciente.
- Disponer de recursos para trabajar las barreras cognitivas y emocionales que impiden al paciente avanzar.
- Disponer de herramientas de Coaching Nutricional que permitan al profesional acompañar al paciente hacia el cambio eficazmente.

# Equipo docente



**Yolanda Fleta Sánchez**

Licenciada en Sociología por la Universidad de Barcelona, especialista en Sociología de la Alimentación. Postgrado en Coaching y Psicoterapia por la Universidad de Barcelona. Coach certificada por TISOC en Coaching Personal y Coaching Salud. Presidenta del Chapter Spain de la IAC (International Association of Coaching). Responsable Postgrado en Coaching Nutricional y Nuevos enfoques en la atención al Paciente en Universidad de Barcelona. Coordinadora Postgrado Health Coaching en Universitat Oberta de Catalunya. Docente Coaching Nutricional en Universidad Oberta de Catalunya. Docente Coaching Nutricional en el Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte en Universidad de Barcelona. Consultora nacional e internacional en empresas del sector de la salud y la alimentación. Co-fundadora de Nutritional Coaching®. Coautora Libro Coaching Nutricional, haz que tu dieta funcione (Random House Mondadori), Coaching nutricional para niños y padres. (Grijalbo) y del libro Las emociones se sientan a la mesa (Comanegra ed.).



**Jaime Giménez Sánchez**

Doctorando en Nutrición. Diplomado en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Ramón Llull. Postgrado en Farmacología, Nutrición y Suplementación en el Deporte por Universidad de Barcelona. Diplomado en Coaching Salud por TISOC (The International School of Coaching). Máster en Nutrición y Calidad de los Alimentos por la UIB. Certified Lyfestyle Medicine for Weight Management. Harvard Medical School. Responsable técnico en Máster en Nutrición en la Actividad Física y el deporte Universidad de Barcelona. Director Científico Postgrado Health Coaching en Universitat Oberta de Catalunya. Coordinador Postgrado en Coaching Nutricional y Nuevos enfoques en la atención al paciente en Universidad de Barcelona. Tutor del Seminario Coaching Nutricional del Máster Universitario de Nutrición y Salud perteneciente a la UOC (Universitat Oberta de Catalunya). Coautor Libro Coaching Nutricional, haz que tu dieta funcione (Random House Mondadori) y Coaching nutricional para niños y padres. (Grijalbo). Miembro del Colegio oficial de DN de Cataluña (CAT543). Vicepresidente Chapter Spain IAC (International Association of Coaching).



**Dra. Jaci Molins Roca**

Médico especialista en rehabilitación (M.I.R. Vall d'Hebron. Barcelona), y enfermera (U.B.). Coach personal y especialista en coaching salud (acreditada Coachville Spain, máster coaching y liderazgo por la Universitat de Barcelona y acreditada en Coaching Wingwave). Psicoterapeuta familiar (Máster E.T.F.S.P. UAB) y formación en distintas técnicas de psicoterapia y coaching (E.M.D.R., P.N.L., Hipnosis ericksoniana. E.F.T...). Experiencia de más de 35 años en el sector sanitario. Directora del título de especialista universitario en coaching y liderazgo (U.R.V.) y profesora de coaching salud (en el máster de coaching de la Universitat Pompeu Fabra, UB y U.R.V.).



**Francesc Sedó**

Máster en Coaching y liderazgo personal por la UB, Máster Practitioner en PNL, Especialista en Educación Emocional por la FEM (Fundación para la Educación Emocional) y miembro fundador de la asociación de Coaching Catalunya. Coautor del libro "Coaching en la práctica: 10 historias reales de éxito" publicado por la Editorial Amat el año 2013.

# Equipo docente



## Montserrat Illán

Proviene del mundo de la restauración y la cocina profesional. Dietista-Nutricionista y Antropóloga, es profesora-investigadora del Departamento de Nutrición, Ciencias de la Alimentación y Gastronomía. Es miembro del Grupo de Investigación Actividad física y Salud GRAFIS-(GRNA). Sus principales líneas de investigación son la nutrición aplicada, nutrición en la actividad física y composición corporal, envejecimiento y gastronomía nutricional. Asesora en cocina y nutrición en varios ámbitos. Ejerce como docente en el Campus de la Alimentación de Torribera, en tecnología culinaria y nutrición aplicada en el Grado en Nutrición Humana y Dietética y en el de Ciencia y Tecnología de los Alimentos (UB), y participa en cursos de formación continuada, de postgrado y de máster. Ha colaborado en varias publicaciones sobre alimentación, cocina, gastronomía y nutrición aplicada en diferentes etapas de la vida.



## Gemma Peralta Pérez

Psicóloga Clínica (Col nº4633) de la Fundación Rossend Carrasco y Formiguera. Profesora adjunta en el Máster de la UAB de Medicina Conductual y en la Educación Sanitaria de la UAB. Miembro de la SED.



## Xavier Torrado

Proviene del ámbito de la restauración y la cocina profesional. Actualmente es profesor de la UB, del Departamento de Nutrición, Ciencias de la Alimentación y Gastronomía, en los Grados de Nutrición Humana y Dietética, Ciencia y Tecnología de los Alimentos y en el de Ciencias Culinarias y Gastronómicas en el Campus de la Alimentación de Torribera. Forma parte, como colaborador, del grupo Antioxidantes Naturales y es miembro del Grupo de Investigación en Actividad Física y Salud GRAFIS-GRNA. Sus principales líneas de investigación son: Gastronomía y Salud, Nutrición, actividad física y composición corporal, Nutrición y envejecimiento y Bases de datos de composición de alimentos y aplicaciones informáticas en nutrición y dietética.



## Lara Lombarte

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética por CESNID (UB). Fundamentos de Nutrición Deportiva UB. Certificada en Coaching Nutricional por Nutritional Coaching®. Educadora de obesidad Infantil. Avalado por Niñ@s en movimiento (Hospital Vall d'Hebrón, Barcelona). Máster en Programación Neurolingüística. Miembro del Colegio oficial de DN de Cataluña (CAT502). Certificado por AEPNL Dreamteam Coaching y PNL. Docente en el Postgrado de Health Coaching de la UOC. Coautora del libro *Las emociones se sientan a la mesa* (Comanegra ed.).

# Equipo docente



## Mireia Hurtado

Licenciada en Psicología por la UNED (num. col. 22716). Especializada en hábitos saludables y peso saludable desde el enfoque de la Consciencia Plena (Mindful Eating, Mindfulness, y Autocompasión). Formada en los programas Mindful Eating-Conscious Living (ME-CL1), Mindfulness para la reducción de estrés (MBSR), Mindfulness y Autocompasión (MSC), Terapia Centrada en la Compasión (CFT), y en el curso Mindfulness en la práctica clínica para psicólogos (AEMIND). También es Técnico Superior en Dietética y Nutrición.



## Rocío Rodríguez

Licenciada en Psicología por la Universitat Ramon Llull con número de colegiada 20.903 por el COPC. Habilitada como psicóloga general sanitaria. Máster en Psicoterapia cognitivo-social por la Universidad de Barcelona. Posgrado en Terapia Sexual y de Pareja. Especialista en Trastornos de la Conducta Alimentaria con más de 10 años de experiencia en el ámbito clínico. Formaciones específicas en TCA, imagen corporal y alimentación consciente.



## Eduard Baladía

Dietista-nutricionista por la Universidad de Barcelona (CESNID-UB), coordinador en la Fundación Española de Dietistas-Nutricionistas (FEDN) del Centro de Análisis de la Evidencia Científica. Miembro Fundador de la Red de Nutrición Basada en la Evidencia (RED-NuBE). Miembro Fundador del Centro de Análisis de la Evidencia Científica de la Fundación Española de Dietistas-Nutricionistas (CAEC-FEDN). Editor de la Revista Española de Nutrición Humana y Dietética (web RENHYD.ORG). Miembro del Grupo de Investigación en Alimentación y Nutrición (ALINUT).



## Cristian Didier Fernandez

Doctor en Nutrición, Docente Universitario e investigador de la Universidad de Lleida. Experto en TCA, nutrición intuitiva e inclusiva, deporte, diabetes y enfermedades metabólicas. Nutricionista y Dietista nº Col: CAT000694. Director de Disanta Nutrición SL. Investigador, Experto en Nutrición deportiva, nutrición clínica-hospitalaria y trastorno de la conducta alimentaria. Tiene una amplia experiencia en el tratamiento dietético – nutricional en diferentes situaciones de la vida.



## Cristina Soler

Diplomada en Trabajo Social. Licenciada en Psicología. Especializada en Terapia Familiar sistémica. Postgrado en Trabajo psicosocial en procesos de enfermedades crónicas. Formada en Coaching y Nutrición con visión integrativa. Docente en Formación profesional relacionada con el sector salud y anteriormente directora de un Centro de Atención socio-sanitaria. Autora del libro "Elige comer sano" y de la Herramienta de Coaching Nutricional "Diario-Planificador 48 semanas" Actualmente compagina dos proyectos divulgativos: @psicologiaynutris con entrevistas a profesionales de la salud y @stimatbe de sensibilización para la mejora de la alimentación y estilo de vida (con acciones específicas para personas con Celiaquía y enfermedades autoinmunes).

# Programa del postgrado



## 1. Contextualización del coaching nutricional como nuevo enfoque

- Neurociencia y Coaching.
- Qué es el Coaching.
- Orígenes del Coaching.
- Tipos de Coaching.
- La filosofía Coaching Nutricional.

## 2. Marco teórico: teorías del ámbito de la salud que sustentan el coaching nutricional

- El Modelo Transteórico del Cambio.
- Teoría de la Autodeterminación.
- La Entrevista Motivacional en nutrición.
- Teoría Social Cognitiva.
- Teoría Acción Razonada.
- Teoría del Comportamiento Planificado.

## 3. El proceso de coaching nutricional

- En que consiste un proceso de Coaching Nutricional.
- El modelo ODIBROPA® para alcanzar el objetivo del paciente.
- Objetivo-Disposición al cambio- Barreras y Recursos- Opciones- Acción.

## 4. La comunicación en el proceso de coaching nutricional

- Bases de la comunicación.
- Comunicación verbal y no verbal.
- Habilidades comunicativas del coach nutricional.

## 5. Inteligencia emocional

- Qué son las emociones y cómo nos afectan.
- Cómo gestionar efectivamente las emociones del profesional de la salud.
- Cómo ayudar al paciente a superar barreras emocionales.
- Estrategias para motivar al paciente.

## 6. Las creencias

- Creencias limitadoras vs Creencias potenciadoras.
- Estrategias para modificar creencias limitadoras en el paciente.

## 7. Mindfulness eating: Alimentación consciente

- Introducción y marco teórico del Mindfulness.
- Evidencia científica del Mindfulness.
- Técnicas y herramientas de mindfulness y mindfulness eating.

## 8. El maletín de herramientas del coach nutricional

- Herramientas para trabajar la disposición al cambio del paciente.
- Herramientas para aumentar la confianza y motivación del paciente.
- Herramientas para identificar barreras y recursos.
- Herramientas para ofrecer asesoramiento sin resistencia.
- Herramientas para la planificación de acciones.

## 9. Las IAC Masteries

- Desarrollo de las 9 Maestrías que la International Association of Coaching ha establecido como necesarias para alcanzar la excelencia como coach.
- Preparación para superar el proceso de certificación de la IAC.

## Sesiones prácticas

- Sesiones prácticas de Gastronomía emocional.
- Los alumnos realizarán in situ sesiones de Coaching Nutricional y expondrán casos prácticos que estén llevando a cabo fuera del aula para compartirlos con los tutores y con el resto del grupo-clase.

## Trabajo final de Postgrado

- Puesta en práctica de un proceso de Coaching Nutricional real.
- Revisión de la literatura científica en el ámbito del Coaching Nutricional.
- Diseño de una intervención aplicando Coaching Nutricional.

# Precio, proceso de admisión y matrícula



El período de preinscripción está abierto de mayo de 2023 a septiembre de 2023.

La matriculación del alumno al postgrado se realizará en la Secretaría de Estudiantes y Docencia del Campus de l'Alimentació de Torribera, de lunes a viernes, de 9.30h a 13.30 h.

La información y la atención a los alumnos irá a cargo de Nutritional Coaching.

Para más información: Nutritional Coaching (Teléfono: +34 601 20 37 09)

## Precio

Importe de la matrícula: 1800 €  
+ Tasa administrativa (máximo 70€)

## Más información e inscripciones

**Facultad de Farmacia y Ciencias  
de la Alimentación (Campus Torribera).  
Universitat de Barcelona**

Edificio Verdaguer  
Prat de la Riba 171  
08921 Santa Coloma de Gramenet  
Tel. 93 403 19 65  
secretaria.campusalimentacio@ub.edu  
www.ub.edu/campusalimentacio

## Nutritional Coaching

Tel. 93 250 38 58  
formacion@nutritionalcoaching.com

# Información General del Campus de l'Alimentació de Torribera

## Oferta académica de la Facultad de Farmacia y Ciencias de la Alimentación impartida en el Campus Torribera

- Grado de Nutrición y Dietética
- Grado de Ciencia y Tecnología de los Alimentos
- Grado Ciencias Culinarias y Gastronómicas
- Doble titulación de los grados de Farmacia y Nutrición Humana y Dietética
- Másters y Postgrados

## Oferta académica vinculada al Campus de la alimentación

- Máster en Desarrollo e Innovación de alimentos
- Máster Oficial de Seguridad Alimentaria
- Master Alimentación, Ética y Derecho (Facultad de Derecho UB)
- Máster en Desarrollo e Innovación de Alimentos
- Master en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte

## Investigación

---

La investigación en el Campus se articula a través del Instituto de Investigación en Nutrición y Seguridad Alimentaria (INSA-UB). Sus investigadores son expertos en diferentes ámbitos de la nutrición, el análisis y el control de los alimentos, en seguridad alimentaria y en el estudio de las repercusiones sociales económicas de la alimentación. El Instituto fue aprobado en 2005, promovido por veintidós grupos de investigación de once departamentos adscritos a las facultades de Farmacia y Ciencias de la Alimentación, Medicina y Ciencias de la Salud, Biología, Química y Geografía e Historia.

[www.ub.edu/campusalimentacio](http://www.ub.edu/campusalimentacio)