

Nuevo curso

Coaching nutricional

para niños y padres



CLASES 100% ONLINE

Introducción



La alimentación de nuestros niños es un tema de suma importancia, tanto para los padres y madres como para los profesionales de la salud que los acompañan para que adquieran un estilo de vida saludable. Una buena alimentación hace que nuestros pequeños crezcan sanos, fuertes, con energía y contribuye a su buen estado de ánimo y un mejor rendimiento académico.

Sin embargo, los hábitos de alimentación de los más pequeños han ido empeorando en las últimas décadas, consumiendo más productos azucarados y ultraprocesados y menos legumbres, frutas o verduras. Además, el tiempo que pasan consumiendo pantallas se ha multiplicado exponencialmente, dando como resultado un estilo de vida nada saludable.

Ante este panorama desafiante, los profesionales de la nutrición y las familias necesitan disponer de estrategias útiles que les ayuden a ser más capaces de liderar el cambio en la alimentación de sus hijos. Queremos que los padres se conviertan en embajadores de la alimentación saludable y que confíen en que este cambio es posible.

Con esta formación tendrás recursos útiles y prácticos para saber realizar elecciones saludables acertadas en las comidas principales, los desayunos, las meriendas y snacks de los más pequeños. Además vas a encontrar herramientas y recursos para empoderarte y aumentar tu confianza y tu motivación para el cambio, dirigidos tanto a las familias como a los profesionales que los acompañan.



Dirigido a

- El curso está dirigido a todas aquellas familias que quieren llevar una alimentación saludable y realizar un cambio en su estilo de vida que les acerque a la familia que quieren ser.
- Profesionales de la salud que quieran conocer el enfoque del coaching nutricional en niños y padres para trabajar el cambio de hábitos en familia.

Temporalización de la microformación

- La microformación tiene una duración recomendada de 2 semanas y una carga lectiva de 14 horas que se completan sumando el tiempo dedicado a:
 - La visualización de los contenidos
 - La lectura del material complementario
 - La realización de tareas y/o actividades

Tendrás acceso ilimitado a los materiales del curso.

Método de Evaluación

En Nutritional Coaching queremos que esta formación te aporte valor. Para ello, además de los contenidos que debes leer o visualizar, te vamos a plantear una serie de actividades que te lleven a trasladar la información a tu vida cotidiana, en el ámbito personal y/o profesional.

El método de evaluación que establece Nutritional Coaching se basa en un sistema “learning by doing” que Nutritional Coaching trabaja desde hace más de 12 años. Los ejercicios están diseñados con un sistema de autoevaluación que te permite avanzar a tu ritmo por el curso, sin necesidad de esperar a calendarios establecidos de antemano.

Cada vez que finalices un módulo, se abrirá automáticamente el siguiente. (No te olvides de refrescar tu página). Podrás avanzar tan rápido como desees. Depende de ti y del tiempo que le quieras dedicar al trabajo de los contenidos.

La auto-evaluación consiste en:

- Lectura y/o visualización de los materiales que te planteamos en cada módulo.
- Realización de las actividades que te proponemos en cada módulo con las herramientas de coaching nutricional y educación nutricional.



Objetivos

Objetivo general

Movilizar a padres y madres para mejorar su alimentación y la de sus hijos logrando un estilo de vida más saludable. Nuestro propósito desde el enfoque del coaching nutricional es apoyarte como padre y/o madre, o profesional que los acompaña, para que lideréis el proyecto del cambio hacia la alimentación saludable en familia.

Objetivos específicos

- Liderar el cambio que supone mejorar la alimentación de los niños y niñas.
- Responder de forma eficaz a los obstáculos y los condicionantes del entorno.
- Tener claros, y siempre presentes, los motivos por los que vale la pena el cambio, tanto los tuyos como los de tus hijos.
- Relacionaros y trataros con inteligencia emocional.
- Comer saludablemente no durante un momento puntual, sino como parte de un estilo de vida que escogéis como familia.
- Ofrecer alternativas saludables y apetecibles para ti y para tus hijos.
- Incorporar otras rutinas a vuestro estilo de vida para cuidar de vuestra salud y mejorar vuestro estado de ánimo.

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

Equipo docente



Yolanda Fleta

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 Chapter Spain de la IAC (International Association of Coaching). Co-fundadora de Nutritional 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. Consultora nacional e internacional en empresas del sector de la salud y la alimentación. Coautora Libro “Coaching Nutricional haz que tu dieta Funcione”, “Las emociones se sientan a la mesa” “Coaching nutricional para niños y padres”.



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 CODINUCAT nº colegiada: CAT001725.



El Plan de estudios está diseñado y elaborado por nuestro equipo docente con el objetivo de 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.

Módulos teórico-prácticos:

Módulo 1

Filosofía Coaching nutricional en la crianza y la motivación para el cambio.

Módulo 2

Educación nutricional: ¿qué le doy de comer a mi hij@?

Módulo 3

¿Cómo superar los obstáculos?

Módulo 4

Herramientas para la acción.

Plan de Estudio



Módulo 1

Filosofía Coaching nutricional en la crianza y la motivación para el cambio.

- Tipo de crianzas: autoritaria, permisiva y coachingniana.
 - Círculo de influencia vs Círculo de preocupación.
 - ¿Qué depende de los padres y qué depende de los hijos?
 - ¿Para qué queremos cambiar? Motivational Board de familia.
 - De los objetivos a los valores: Asociar el cambio en la alimentación a lo que nos importa de verdad.
-

Módulo 2

Educación nutricional: ¿qué le doy de comer a mi hij@?

- Método del Plato de los Healthy Kids.
- Método de la mano para escoger las raciones adecuadas.
- Reduce el consumo de azúcar con el Azucarómetro.
- Lista de Cambios inteligentes en tu alimentación.
- Detective en el Supermercado.

Módulo 3

¿Cómo superar los obstáculos?

- Cómo empoderarte para afrontar las principales aberraciones:
 - Falta de conocimiento o confusión en la información.
 - Uso de la comida como premio o bálsamo emocional.
 - Falta de motivación para comer saludablemente.
 - Falta de tiempo o planificación.
 - Sabor de los alimentos, preferencia por el dulce.
 - Fácil disponibilidad de alimentos no saludables.
 - Creencias negativas respecto a la comida sana.
 - Influencia del entorno (publicidad, amigos, costumbres sociales...)
-

Módulo 4

Herramientas para la acción.

- ¿Dónde estás y dónde te gustaría estar?
- La Rueda de los Healthy Kids.
- Estrategia 5-2-1-0
- El Plan de acción y las 7R.

Contacto



Más información e inscripciones

www.nutritionalcoaching.com

info@nutritionalcoaching.com

formacion@nutritionalcoaching.com

Oficina España

C/Ángel Vidal 25 Bajos 1º - 08870 Sitges (Barcelona)

T +34 93 250 38 58 / +34 601 203 709

