



**ESCUELA DE GRADUADOS
ASOCIACIÓN MÉDICA ARGENTINA**

(54-11) 5276-1040 Int. 212/213/214

egama@ama-med.org.ar

Av. Santa Fe 1171 - C1059ABF - Buenos Aires Argentina

www.ama-med.org.ar





ESCUELA DE GRADUADOS
ASOCIACIÓN MÉDICA ARGENTINA

Programa de Curso



Coaching Nutricional

Online 2025

Director

Dr. Claudio De Paulis

Cuerpo docente

Coordinación: Gabriela Paulino

Claudio De Paulis

Gabriela Paulino

Anahi Silva

María Teresa Rozas

Dra. Lilian Bruno

Andrea Certano

Ing Analía Valenzuela

Ing. Roberto Fernandez

Calendario

Fecha de inicio: 23/04/2025

Fecha de fin: 11/06/2025

El curso se dicta en modalidad online. Espacios sincrónicos de encuentro: miércoles de 19 a 21.15 hs

Carga horaria: 21 hs en total



Destinatarios

Dirigido a toda persona interesada en optimizar su alimentación en forma práctica, recibiendo a su vez una información actualizada científicamente, y en aquellos que se dediquen al sector salud: médicos, nutricionistas-dietistas, técnicos en salud, farmacéuticos y otros profesionales que se dediquen al ámbito alimentario, nutricional, deportivo o estético. También es aplicable a todo educador, psicoterapeuta o Coaches en Salud y Bienestar.

Personal de salud podrá trabajar a partir de este curso mejorando la vida de sus pacientes. Quienes estén interesados en la temática y no tengan conocimientos del área de la salud podrán mejorar sus hábitos nutricionales, aprendiendo aspectos fundamentales de la disciplina.

Presentación e interés del curso

La cursada nos capacita a encaminarnos hacia una mejor alimentación y organización de nuestros tiempos, a la vez que desarrollamos estrategias de coaching hacia nosotros mismos y hacia los demás para el logro de adecuadas metas nutricionales. Un equipo de nutricionistas, médicos, reeducadores nutricionales, Chefs, Ingenieros en alimentos e Ingenieros agrónomos nos capacitarán en habilidades prácticas hacia la consecución del difícil objetivo de nutrirnos mejor cuando el tiempo y los recursos escasean, formándonos a la vez con una adecuada información y saberes aplicables de forma práctica e interactiva.

Objetivos

Al finalizar la cursada se dispondrá de una capacitación en cambios de hábitos positivos en nutrición a través de técnicas de coaching estratégico y saberes en artes culinarias, preparando alimentos de calidad nutricional en poco tiempo, junto a conocimientos de tendencias y modas nutricionales vigentes, y con una mirada sustentable de la cultura alimentaria.

Acerca del curso

La cursada de coaching nutricional nos entrena para aprender a utilizar estrategias de coaching junto a efectivas técnicas comunicacionales y artes culinarias para una mejor alimentación y adherencia a estilos saludables. Se complementa con un conocimiento científico de las últimas tendencias nutricionales bajo una mirada multidisciplinar y ecológica de la nutrición.



PLAN DE ESTUDIOS

Contenidos

MODULO I - miércoles 23 de abril:

Dr. Claudio De Paulis (Director Médico – Counselor – Health Coach).

Palabras de Bienvenida.

CLASE 1:

Lic. Gabriela Paulino (Lic Nutrición, Coach nutricional. Antropómetra)

Filosofía y beneficios del Coaching.

Su aplicación en Salud y Nutrición.

¿Qué es comer sano? Cómo empezar a comer sano.

Composición de tu plato saludable.

La importancia de la organización cuando queremos alimentarnos bien: con planificación y una lista de compras saludables todo es más fácil.

CLASE 2:

Dr. Claudio De Paulis:

Hacia dónde vamos en Nutrición y en Estilos de Vida Saludables.

La Nutrición bajo una mirada holística y su aplicación en el Coaching nutricional.

Oportunidades.

MODULO II - miércoles 30 de abril

CLASE 1:

Andrea Certano (Cocina consciente - Coach en salud y bienestar.

Instructora de Yoga)

Organizando tus compras. Cómo organizar tu heladera y la alacena.

Cómo empezar el día.

Preparación de desayunos y Meriendas saludables.

Almuerzos, cenas saludables y rápidas

para los que no pueden organizarse.

Qué pedir si tengo que comer afuera. Botiquines de emergencia

Salidas, snacks saludables, recetas y recursos.

CLASE 2:

Dr. Claudio De Paulis

Aclarando las distintas tendencias y culturas nutricionales: vegetarianismo, veganismo, flexitarianismo.

Alimentación basada en plantas. Real Food.

Paleo, Cetogénicas, Ayunos intermitentes y otras.

Pros, contras, posibilidades y marcos teóricos.



Programa de Curso

Formación de grupos y dinámicas para los TP grupales. Accountability.

MODULO III – miércoles 7 de mayo

CLASE 1:

Anahí Silva (Coach en Salud y Medicina del estilo de vida AMA.

Coach en Nutrición Naturista, Chef Vegana Naturista)

Almuerzos y cenas basadas en plantas.

Distribución de un plato equilibrado.

Organizaciones de menú y compras.

Meal prep. Recetas, bases y variantes.

Las lógicas recaídas.

Desayunos, meriendas y Brunchs Naturistas basados en plantas.

Jugos verdes. Bebidas probióticas e isotónicas naturales

CLASE 2:

Dr. Claudio De Paulis

Estrategias de Coaching nutricional para el largo plazo.

Habitación y culturización del “paladar”.

Preferencias.

Contextos socioeconómicos.

Etapas y herramientas en el Coaching nutricional.

Casos Problema. Cuestionarios grupales para reflexionar.

MODULO IV - miércoles 14 de mayo

CLASE 1:

Dra. Lilián Bruno (Médica especialista en Clínica Médica,

Medicina del stress y Técnicas de reducción del Stress.

Medicina de calidad de vida, Coaching en salud, Psiconeuroinmunoendocrinología, Medicina Integrativa).

Concepto de Salud Holística

Stress.

Ritmos biológicos

Microbiota y salud. Eje intestino Cerebro

Neurotransmisores y hábitos

Psiconeuroinmunoendocrinología

Inmunidad

Movimiento, ejercitación y alimentación

Paradigma de la Medicina de la Calidad de vida. Alimentación basada en plantas

Algunos conceptos de utilidad en nutrición

CLASE 2:

TP. CLASE 2: Prácticas con casos clínicos.



Programa de Curso

Se plantearán situaciones “problema” reales, dudas de la cursada y la evolución de los TP.

MODULO V - miércoles 21 de mayo

CLASE 1:

Lic. Gabriela Paulino

Nutrición emocional: herramientas y técnicas para trabajar tus propias emociones.

Tips para comer sano. Fases del proceso de coaching nutricional.

Como evitar caer en la tentación y qué hacer cuando se nos antoja algo tentador.

Qué comer cuando comemos fuera de casa.

CLASE 2:

Roberto J. Fernandez (Ing. Agrónomo – Docente Cátedra de Ecología, FAUBA)

Los dos planetas; el consumo desigual.

La Revolución verde; hambre y globalización.

Veganos vs. Carnistas.

Algunos residuos agroquímicos que llegan a la mesa

MODULO VI - miércoles 28 de mayo

CLASE 1:

María Teresa Rozas (Reeducación nutricional en Obesidad, Sobrepeso.

Instituto Universitario Isalud. Coach en Salud. AMA)

Tratamiento de Descenso de Peso

Fortalezas del tratamiento

Motivación. Decisión

Minimización y Negación

Éxito vs Responsabilidad

Como implementar estos principios en el caso de sobrepeso u obesidad

CLASE 2: Dr. Claudio De Paulis:

Ayudas, sacietógenos y fármacos en el descenso de peso.

Casos de la clínica cotidiana

MODULO VII: miércoles 4 de junio

CLASE 1:

Analia Valenzuela (Ingeniera en Alimentos – Coach Ontológica)

Cadena alimentaria

Normativas alimentarias

Etiquetado

Alimentos naturales, procesados y ultra procesados

Hablemos de Real Food

ETA: enfermedades transmitidas por los alimentos.



Programa de Curso

CLASE 2:

Dr. Claudio De Paulis

Cómo manejamos la información en nutrición.

Sesgos, autoengaños y acercamientos.

Importancia de factores no nutricionales (psicológico-vivenciales) en la alimentación.

MODULO VIII - miércoles 11 de junio

CLASE 1:

Presentación de Trabajos prácticos grupales.

CLASE 2:

Dr. Claudio De Paulis

Qué comprendimos. Estrategias a largo plazo

Aspectos globales, socio-ecológicos y sustentables de la alimentación.

Reflexiones finales. Pensar el planeta, pensarnos. Cómo seguiremos...

Cronograma

El miércoles 11 de junio se realiza la presentación de los T.Prácticos grupales en el que deben consignarse todos los participantes del mismo con su nombre completo y un mail.

Requisitos

Título secundario, terciario o universitario.

Condiciones de aprobación

Presentación de un Trabajo Práctico grupal en forma escrita y una exposición oral. El mismo consiste en exponer casos problema de la práctica cotidiana relacionados con una mejor nutrición y un estilo de vida, y su posible resolución. Se trabaja entre los compañeros en grupos pequeños (puede insumir de 5 a 6 horas complementarias en encuentros grupales por fuera de la cursada). El trabajo escrito es una síntesis de los puntos más relevantes de los encuentros (puede presentarse en formato word, PDF o Power Point). Se requiere presencialidad en la cursada Online en vivo.



Programa de Curso

Aranceles

1. 3 cuotas mensuales sin interés de \$80.000 c/u.-*
2. Podrá pagar la totalidad del curso en un pago de \$168.000- obteniendo un -30% de descuento antes del 25/04/25. (Abonando con VISA Bco Macro en hasta 3 cuotas s/interés)
3. Podrá pagar la totalidad del curso en un pago de \$180.000- obteniendo un -25% de descuento para socios AMA antes del 09/05/25. (Abonando con VISA Bco Macro en hasta 3 cuotas s/interés)
4. Podrá pagar la totalidad del curso en un pago de \$204.000.- obteniendo un -15% de descuento para Residentes en Argentina antes del 09/05/25. (Abonando con VISA Bco Macro en hasta 3 cuotas s/interés)
5. Total del curso a partir del 09/05/25: \$240.000.- (Abonando con VISA Bco Macro en hasta 3 cuotas s/interés)
6. Residentes en el exterior
 - 1 Pago único de \$295.000.-

Canales de pago

- A través de la intranet del socio de forma online con Tarjeta de Crédito o Débito o generando un cuponera para pagofacil o rapipago
www.ama-med.org.ar/login
- Pagomiscuentas a través de homebanking
- Beneficio con Tarjeta de Crédito Visa del Bco Macro: 3 cuotas sin interés

Consultas

coachparalasalud@gmail.com

CERTIFICACIÓN

Escuela de Graduados de la Asociación Médica Argentina

“Inscripta con el N° 1 en el Registro Público de Centros de Investigación e Instituciones de Formación Profesional Superior del Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología de la Nación (Resol. 389)”

