



**ESCUELA DE GRADUADOS
ASOCIACIÓN MEDICA 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 2024

Director

Dr. Claudio De Paulis

Coordinación: María Teresa Rozas

Cuerpo docente

Andrea Certano

Dra. Lilian Bruno

Lic. Gabriela Paulino

Anahí Silva

María Teresa Rozas

Analía Valenzuela

Lorena Kartoffel

Calendario

Fecha de inicio: 20/03/2024

Fecha de fin: 15/05/2024

El curso se dicta en modalidad online. Espacios sincrónicos de encuentro:

Miércoles de 19 a 21.15hs

Carga horaria: 18 + 6 hs de prácticas grupales (por fuera de la cursada)



Destinatarios

Dirigido a todo el equipo de salud y a toda persona interesada en optimizar su alimentación.

Presentación e interés del curso

Esta cursada nos capacita a encaminarnos hacia una mejor alimentación y organización de nuestros tiempos y posibilidades, a la vez que desarrollaremos estrategias de auto coaching y coaching para el logro de adecuadas metas nutricionales.

Un equipo de nutricionistas, médicos, reeducadores nutricionales, Chefs e Ingenieros en alimentos nos capacitarán en habilidades prácticas hacia la consecución del difícil objetivo de poder nutrarnos mejor cuando el tiempo y los recursos escasean, enfatizando en la buena información, en cambios de hábitos y otros saberes aplicables de forma científica y práctica.

Objetivos

El objetivo de la cursada se basa en aprender a optimizar nuestra forma de alimentarnos, con un manejo más eficaz de nuestros tiempos y nuestro contexto personal; conocer sobre las últimas y a veces controvertidas tendencias nutricionales actuales, aprender sobre artes culinarias de rápida y fácil preparación junto con técnicas probadas de coaching nutricional. A su vez la cursada nos capacita en conocimientos sobre etiquetados, ultraprocesados, real fooding, nociones de farmacoterapia en sobrepeso y perspectivas sobre aspectos globales y sustentables de la nutrición.

Acerca del curso

La cursada de coaching nutricional se orienta hacia saber utilizar las diversas estrategias de coaching y de estilo de vida para una mejor alimentación y el logro de sus objetivos respectivos, con un conocimiento científico-educacional de las tendencias nutricionales vigentes bajo un formato experiencial e interactivo.

Este curso no otorga titulación para el ejercicio de la profesión. Para el ejercicio regular de la Ciencia de la Nutrición, deben ser técnicos o licenciados en nutrición y personal médico.

El Coach nutricional *no profesional de la nutrición*, no confecciona planes nutricionales, ni adiciona ni quita determinados alimentos; sólo hace un seguimiento y apoyo en aquel plan nutricional confeccionado por un nutricionista o en un servicio por ej. de cardiología, u otros junto a una contención empática y objetivos de Acción.



PLAN DE ESTUDIOS

MODULO I

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

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

Oportunidades. Desafíos.

CLASE 1:

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

Filosofía y beneficios del Coaching. Su aplicación en Salud y Nutrición.

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

Alimentos esenciales y alimentos no esenciales

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:

María Teresa Rozas (Reeducación nutricional en Obesidad, Sobrepeso.

Instituto Universitario Isalud. Coach en Salud. AMA)

Funciones de los alimentos: específicas y no específicas

Sensación de hambre: centro del hambre y centro de la saciedad

Obesidad y Sobrepeso:

Datos del Ministerio de Salud

Círculo adictivo

MODULO II

CLASE 1:

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.

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

CLASE 2:

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

Instructora de Yoga)

Organizando tus compras.

Cómo organizar tu heladera y la alacena.

Alimentos orgánicos y agroecológicos.

Cómo empezar el día.



Programa de Curso

Preparación de desayunos y Meriendas saludables.

MODULO III (posible horario de esta clase: 19 a 21.15 hs)

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.

CLASE 2:

Dr. Claudio De Paulis

Estrategias de Coaching nutricional para el largo plazo.

Habituaación y culturización del "paladar".

Preferencias.

Contextos socio-económicos.

Etapas y herramientas en el Coaching nutricional.

Casos de Role Playing

MODULO IV

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:

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



Programa de Curso

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

MODULO V (horario de esta clase: 19 a 21.15 hs)

CLASE 1:

Anahí Silva

Desayunos, meriendas y Brunchs Naturistas basados en plantas.

Jugos verdes. Bebidas probióticas e isotónicas naturales

Leches vegetales, untables, fermentados. Opciones más allá del trigo.

Super alimentos.

Listas de compras. Recetas, bases y variantes.

CLASE 2:

Andrea Certano

Almuerzos, cenas saludables y rápidas

para los que no pueden organizarse.

Qué pedir si tengo que comer afuera

Salidas, snacks saludables, recetas y recursos.

Botiquines de emergencia

T.P Panel coloquial: ¿Cómo podría llevar a cabo todo esto?

(Inquietudes, preguntas a las docentes)

MODULO VI

CLASE 1:

María Teresa Rozas

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: Anexo. Dr. Claudio De Paulis:

Ayudas, sacietógenos, fito fármacos y otros en el descenso de peso.

Cómo manejamos la información en nutrición



Programa de Curso

MIÉRCOLES 1 DE MAYO: RECESO POR EL DÍA DEL TRABAJADOR

MODULO OPTATIVO: Prácticas de Role Playing con casos clínicos.

VIERNES 3 de mayo (a confirmar): 19-20.15 hs.

Esta es una clase no obligatoria, para quienes puedan estar presentes. Se trabajará con actividades de Role Playings, plantearemos situaciones “problema” reales, dudas de la cursada y la evolución de los TP en un ambiente participativo y coloquial.

MODULO VII

CLASE 1:

Analía 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.

CLASE 2:

Lorena Kartofel (emprendedora. Viandas Saludables. Health Coach IIN)

Viandas saludables como una opción en la organización de tus comidas.

Viandas saludables y Meal Prep.

MODULO VIII - MIÉRCOLES 15 de MAYO

CLASE 1:

Presentación de T.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...



Requisitos

Título

Condiciones de aprobación

Se realizará un Trabajo Práctico grupal que consiste en presentar casos problema relacionados con una mejor nutrición, un estilo de vida acorde y un seguimiento con su posible resolución. Se trabaja entre los compañeros en grupos pequeños (puede insumir de 5 a 6 horas complementarias en encuentros grupales fuera de la cursada). Si decide realizar la cursada en forma asincrónica, debe reunirse igualmente con el grupo que se le designe y hacer el práctico con dicho grupo

Aranceles

- Residentes en Argentina: inversión total del curso: \$ 84000
- 3 cuotas fijas de \$28000 pesos c/u (sin descuentos)
- Residentes en el exterior, un pago, inversión: \$105000

Descuentos y modalidades:

- Verificar en la web
- Para residentes de Argentina: 15 % descuento en un pago y 20% socios AMA de mas de 1 año de antigüedad
- En cuotas fijas según los meses de duración del curso

Canales de pago

- A través de la intranet del socio de forma online con Tarjeta de Crédito o Débito www.ama-med.org.ar/login
- Pagomiscuentas a través de homebanking



ESCUELA DE GRADUADOS
ASOCIACIÓN MÉDICA ARGENTINA

Programa de Curso



- Cuponera rapipago

Consultas

claudiodepaulis@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)”

