



**Utel**  
UNIVERSIDAD



Diplomado en  
**Bienestar Integral y  
Coach en Nutrición**

## ¿Qué es un Diplomado Presencial?

Es una formación corta y práctica, pensada para que estudiantes, egresados y público en general desarrollen habilidades específicas junto a expertos, en espacios físicos creados para aprender haciendo. Aquí no solo adquieres nuevos conocimientos, también te conectas con otros, compartes ideas y creces.

### **Aplica lo aprendido desde el primer día**

Aprende con expertos, vive experiencias reales y desarrolla habilidades que marcan la diferencia.

### **¿Esto es para ti?**

Claro que sí. Este diplomado presencial está abierto a cualquier persona interesada en sumar valor a su perfil, sin importar si ya estudia una carrera o si quiere aprender algo nuevo. Puedes cursarlo de forma independiente o como un complemento a tu programa.



## Sobre el diplomado

Desarrolla habilidades de *coaching* nutricional y apoya a personas en la adopción de hábitos alimenticios saludables y sostenibles. Previene problemas de salud relacionados con la alimentación y motiva a los individuos a alcanzar sus objetivos nutricionales.

Como **Coach en Nutrición**, serás capaz de:

- ➔ Motivar e inspirar a través del cambio alimenticio.
- ➔ Conectar alimentación, emociones y salud.
- ➔ Construir tu marca personal en el campo del bienestar.
- ➔ Impartir talleres y sesiones educativas sobre hábitos alimenticios y bienestar integral.
- ➔ Diseñar estrategias educativas que promuevan una relación más consciente y saludable con la comida.
- ➔ Trabajar de forma ética y complementaria con profesionales de la salud.

## Tu formación, un sábado al mes

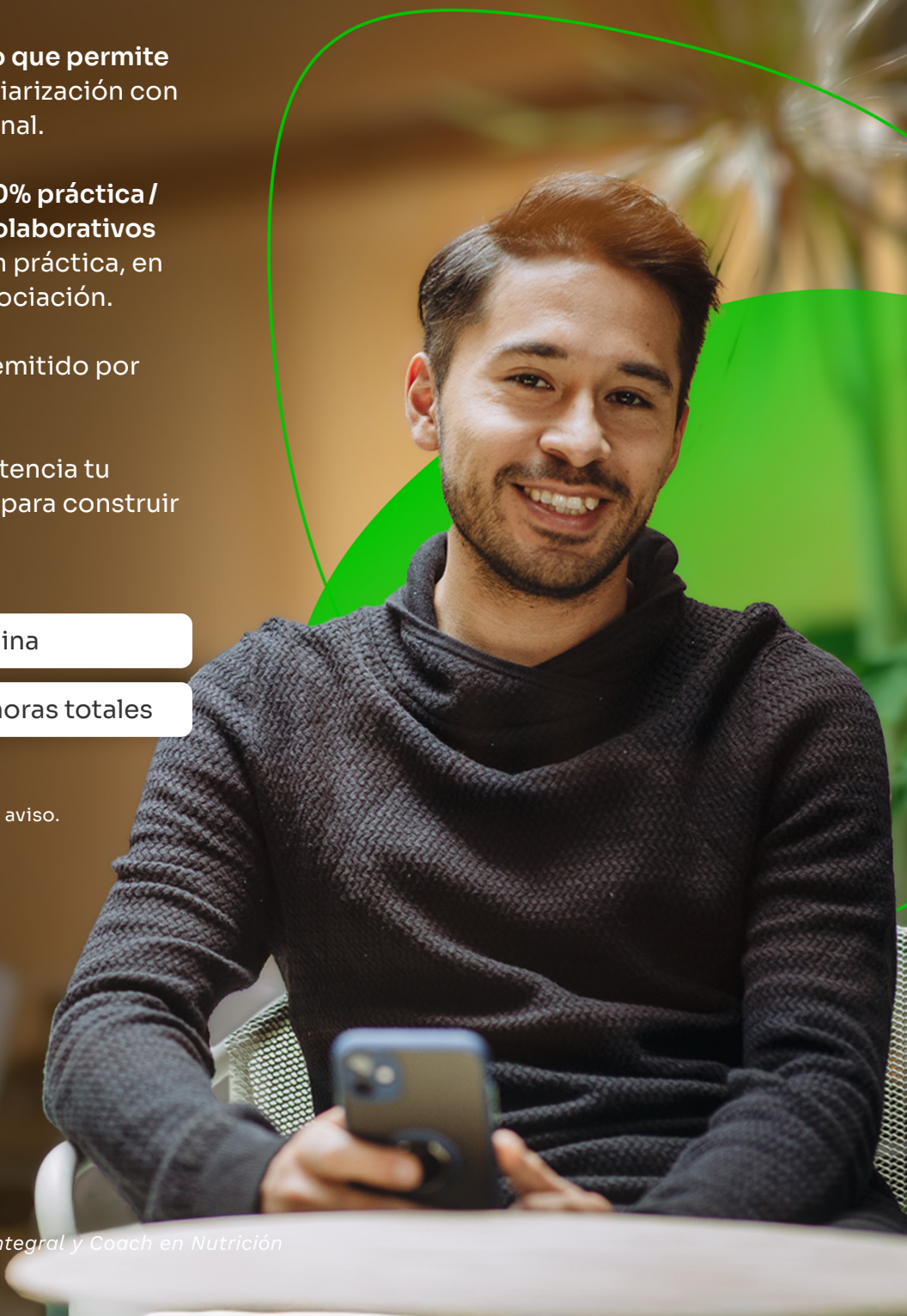
Convierte tus fines de semana en un espacio para crecer. Fortalece tu perfil profesional y obtén un nuevo enfoque para acompañar a otros desde la salud y el bienestar.

- **Aprende con expertos destacados.**
- Vinculación con un espacio que permite la **práctica vivencial** y familiarización con el ámbito laboral y profesional.
- *Workshops* presenciales **80% práctica / 20% teoría, interactivos, colaborativos** y centrados en la aplicación práctica, en torno a la cooperación y asociación.
- **Certificado de formación** emitido por Utel Universidad.
- **Networking presencial.** Potencia tu círculo social y profesional para construir futuras oportunidades.

 **Modalidad:** Presencial sabatina

 **Duración:** 9 *workshops* / 45 horas totales

Lugar y fechas sujetos a cambios con previo aviso.



# Temario

## 1 Fundamentos del *coaching* nutricional

- 1.1 Definición y alcances del *coaching* nutricional
- 1.2 Principios de la comunicación efectiva en el *coaching*
- 1.3 Escucha activa y construcción de confianza con el cliente

## 2 Bases de la nutrición y alimentación saludable

- 2.1 Principios básicos de la alimentación equilibrada
- 2.2 Macronutrientes y micronutrientes esenciales
- 2.3 Evaluación de información nutricional confiable

## 3 Estrategias de motivación y cambio de hábitos

- 3.1 Psicología del cambio de hábitos
- 3.2 Identificación de barreras y resistencia al cambio
- 3.3 Desarrollo de hábitos sostenibles a largo plazo

## 4 Evaluación y monitoreo del progreso

- 4.1 Herramientas de evaluación del estado nutricional
- 4.2 Métricas para el seguimiento de objetivos
- 4.3 Registro de avances y retroalimentación efectiva

## 5 *Mindful eating* y conexión con la alimentación

- 5.1 Principios del *mindful eating*
- 5.2 Relación entre emociones y alimentación
- 5.3 Estrategias para el control de la alimentación emocional

## 6 Estrategias para la planificación de comidas

- 6.1 Importancia de la planificación en la alimentación saludable
- 6.2 Creación de menús equilibrados según necesidades individuales
- 6.3 Alimentación en diferentes contextos (trabajo, viajes, eventos sociales)

## 7 *Coaching* nutricional en diferentes poblaciones

- 7.1 Enfoques para poblaciones específicas (niños, adultos mayores, deportistas, etc.)
- 7.2 Adaptación de estrategias según necesidades individuales
- 7.3 Consideraciones culturales en el *coaching* nutricional

## 8 Marca personal y emprendimiento en *coaching* nutricional

- 8.1 Posicionamiento y diferenciación en el mercado
- 8.2 Estrategias para la captación y retención de clientes
- 8.3 Uso de redes sociales y marketing digital en *coaching* nutricional

## 9 Ética y responsabilidad en el *coaching* nutricional

- 9.1 Código de ética y buenas prácticas
- 9.2 Límites profesionales del coach en nutrición

# ¿Por qué elegir un diplomado presencial?



## Entornos profesionales reales

Aprende donde la acción ocurre con sesiones presenciales en locaciones dinámicas.



## Interacción directa

Recibe orientación presencial de expertos destacados y conecta con el aprendizaje práctico.



## Diversificación del conocimiento

Prepárate para desafíos multidisciplinares adentrándote en diversas áreas del saber.



## Certificado de formación

Obtén un reconocimiento que valide tus conocimientos y fortalece tu perfil profesional.



## Desarrollo de habilidades

Adquiere destrezas prácticas para destacar tu carrera en un mundo competitivo.





## Networking presencial

Potencia tu círculo social y profesional para construir futuras oportunidades.



# Inscríbete y transforma tu educación desde hoy

 55 8595 6443

 [educacioncontinua@utel.edu.mx](mailto:educacioncontinua@utel.edu.mx)

**Contacta a un asesor**

**utel.edu.mx**

