1. DATOS BÁSICOS

Asignatura	Coaching nutricional y aspectos psicológicos relacionados con la alimentación y el ejercicio físico
Titulación	Máster Universitario en Alimentación en la Actividad Física y el Deporte
Escuela/ Facultad	Facultad de Ciencias de la Salud
ECTS	6 ECTS
Carácter	Obligatorio
Idioma/s	Castellano
Modalidad	A distancia
Semestre	Segundo semestre
Curso académico	2025-2026
Docente coordinador	Luis Royuela

2. PRESENTACIÓN

En este módulo abarcaremos temas relacionados con el coaching nutricional y sus principales funciones dentro del área de la actividad física y el deporte, así como el rol del coach nutricional dentro de un grupo multidisciplinar en el alto rendimiento. Además, exploraremos los distintos factores y elementos psicológicos que impactan de forma directa e indirecta la conducta de alimentación saludable y no saludable de las personas que son activas físicamente. Por último, se abordarán distintas estrategias psicológicas para la creación de climas motivacionales que pueden fortalecer la adherencia de los deportistas al plan nutricional, así como para la detección y prevención de los síntomas de los trastornos de la conducta alimentaria.

En cumplimiento de lo establecido en la Ley Orgánica 10/2022, de 6 de septiembre, de garantía integral de la libertad sexual, se incorpora en esta asignatura formación específica dirigida a la prevención de las violencias sexuales y la promoción de la libertad sexual como derecho fundamental. Esta formación se integra de forma transversal a través de la competencia **CP11 - Mostrar comportamientos éticos y compromiso social en el desempeño de las actividades de una profesión, así como sensibilidad a la desigualdad y a la diversidad.**

De esta manera, se aborda la necesidad de educar en el respeto a los derechos humanos, la igualdad de género y la diversidad en todas sus expresiones.

Esta formación no solo responde al marco normativo vigente, sino también contribuye activamente a la construcción de entornos académicos y profesionales más seguros, inclusivos y respetuosos con los derechos de todas las personas, en consonancia con los Objetivos de desarrollo Sostenible, en particular el ODS 5 (igualdad de Género) y el ODS 16 (Paz, Justicia e Instituciones Sólidas).

3. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Habilidades

HAB02 - Utilizar técnicas de coaching nutricional como ayuda a los individuos en la adopción y mantenimiento de hábitos alimentarios saludables y sostenibles.

Competencias

CP04 - Diseñar estrategias de comunicación y motivación que permitan incrementar la adherencia de una persona activa o deportista a un plan nutricional, de ejercicio físico y/o de entrenamiento deportivo.

CP07 - Investigar y valorar los aspectos psicológicos y socioculturales relacionados con la alimentación, el ejercicio físico y el deporte que puedan conllevar a prácticas o comportamientos de alimentación no saludables, para evitarlos.

CP11 - Mostrar comportamientos éticos y compromiso social en el desempeño de las actividades de una profesión, así como sensibilidad a la desigualdad y a la diversidad.

4. CONTENIDOS

- Coaching nutricional y su importancia en el ejercicio físico y deporte.
- Técnicas y herramientas para el coaching nutricional.
- Estrategias de comunicación, motivación y educación en la práctica nutricional y deportiva.
- Condicionantes psicológicos de la nutrición y del rendimiento deportivo.
- Psicología y su aplicación práctica en la nutrición y el deporte.
- Trastornos de la conducta alimentaria diagnóstico y abordaje multidisciplinario.

5. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

A continuación, se indican los tipos de metodologías de enseñanza-aprendizaje que se aplicarán:

- Clase magistral.
- Aprendizaje cooperativo.
- Aprendizaje basado en problemas.
- Aprendizaje basado en proyectos.
- Aprendizaje basado en retos.
- Entornos de simulación.

6. ACTIVIDADES FORMATIVAS

A continuación, se identifican los tipos de actividades formativas que se realizarán y la dedicación en horas del estudiante a cada una de ellas:

Modalidad online:

Actividad formativa	Número de horas
Clases Magistrales	10
Clases Virtuales	20
Resolución de problemas	11
Exposiciones orales	2
Investigaciones y proyectos	24
Diseño de estrategias y planes de	5

intervención	
Estudios de contenidos y documentación complementaria	50
Foro Virtual	8
Tutoría virtual	18
Pruebas virtuales de conocimientos	2
TOTAL	**150**

7. EVALUACIÓN

A continuación, se relacionan los sistemas de evaluación, así como su peso sobre la calificación total de la asignatura:

Modalidad online:

Sistema de evaluación	Peso
Pruebas virtuales de conocimientos	60%
Caso/problema	10%
Investigaciones y proyectos	10%
Diseño de estrategias y planes de intervención	15%
Exposiciones orales	5%

En el Campus Virtual, cuando accedas a la asignatura, podrás consultar en detalle las actividades de evaluación que debes realizar, así como las fechas de entrega y los procedimientos de evaluación de cada una de ellas.

7.1. Convocatoria ordinaria

Para superar la asignatura en convocatoria ordinaria deberás obtener una calificación mayor o igual que 5,0 sobre 10,0 en la calificación final (media ponderada) de la asignatura.

En todo caso, será necesario que obtengas una calificación mayor o igual que 5,0 en cada una de las actividades evaluables, incluyendo en la prueba final, para que las mismas puedan hacer media con el resto de actividades.

7.2. Convocatoria extraordinaria

Para superar la asignatura en convocatoria extraordinaria deberás obtener una calificación mayor o igual que 5,0 sobre 10,0 en la calificación final (media ponderada) de la asignatura.

En todo caso, será necesario que obtengas una calificación mayor o igual que 5,0 en cada una de las actividades evaluables, para que las mismas puedan hacer media con el resto de las actividades. A tenor del Art. 7, epígrafe 2 punto 2 del Reglamento de Evaluación de las Titulaciones Oficiales de Grado y Máster Impartidas en Modalidad Virtual en la UEV, será necesario que obtengas una calificación mayor o igual que 4,0 en la prueba final para que la misma pueda hacer media con el resto de las actividades evaluables.

Se deben entregar las actividades no superadas en convocatoria ordinaria, tras haber recibido las correcciones correspondientes a las mismas por parte del docente, o bien aquellas que no fueron entregadas.

8. CRONOGRAMA

En este apartado se indica el cronograma con fechas de entrega de actividades evaluables de la asignatura:

Actividades evaluables	Fecha
Actividad 1. Caso/problema	29 de junio al 01 de julio del 2026
Actividad 2. Investigaciones y proyectos	09 de julio del 2026
Actividad 3. Diseño de estrategias y planes de intervención	09 de julio del 2026
Actividad 4. Exposiciones orales	09 de julio del 2026
Actividad 5. Foro virtual	15 de junio y 09 de julio del 2026
Prueba final	Convocatoria ordinaria 11 y 12 de julio del 2026 Convocatoria extraordinaria 12 y 13 de septiembre del 2026

Este cronograma podrá sufrir modificaciones por razones logísticas de las actividades. Cualquier modificación será notificada al estudiante en tiempo y forma.

9. BIBLIOGRAFÍA

Las obras de referencia para el seguimiento de la asignatura son:

- Joy, E., Kussman, A., & Nattiv, A. (2016). 2016 update on eating disorders in athletes: A comprehensive narrative review with a focus on clinical assessment and management. *British Journal of Sports Medicine, 50*(3), 154–162. Disponible en: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095735>.
- Marí-Sanchis, A., Burgos-Balmaseda, J., & Hidalgo-Borrajo, R. (2022). Trastornos de conducta alimentaria en la práctica deportiva. Actualización y propuesta de abordaje integral. Endocrinología, Diabetes y Nutrición, 69(2), 131–143. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.endinu.2021.04.004>.
- Márquez, S. (2008). Trastornos alimentarios en el deporte: Factores de riesgo, consecuencias sobre la salud, tratamiento y prevención. *Nutricion Hospitalaria*, *23*(3), 183–190.
- Monteleone, A. M., Pellegrino, F., Croatto, G., Carfagno, M., Hilbert, A., Treasure, J., Wade, T., Bulik, C. M., Zipfel, S., Hay, P., Schmidt, U., Castellini, G., Favaro, A., Fernandez- Aranda, F., Il Shin, J., Voderholzer, U., Ricca, V., Moretti, D., Busatta, D., Solmi, M. (2022). Treatment of eating disorders: A systematic meta-review of meta-analyses and network meta-analyses. Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 142, 104857. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2022.104857>.
- UC San Diego. (2023). *Resources for Athletic Directors, Coaches, & Trainers*. Disponible en: <https://eatingdisorders.ucsd.edu/resources/athletics-resources.html>.
- U.S. Department of health and human services. (2021). *Eating Disorders: About More Than Food*. Disponible en: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/eating-disorders>.

- UC San Diego. (2023). *Overview of Eating Disorder Treatment*. Disponible en: <https://eatingdisorders.ucsd.edu/treatment/index.html>.
- Association for Coaching (AC). (2007). Global Code of Ethics. Recuperado de https://www.associationforcoaching.com/page/CodeofEthics.
- Borrello, M., & McLees, B. (2017). Nutritional coaching: An innovative approach to combating disease. Journal of Nutritional Medicine, 12(3), 201-211.
- *Gallwey, T. W. (1974). The Inner Game of Tennis: The Classic Guide to the Mental Side of Peak Performance. Random House.*
- Dayan, P. H., Sforzo, G., Boisseau, N., Pereira-Lancha, L. O., & Lancha Jr, A. H. (2019). A new clinical perspective: Treating obesity with nutritional coaching versus energy-restricted diets. Nutrition, 60, 147-151.
- Fleta, Y., & Giménez, J. (2015). Coaching nutricional: Haz que tu dieta funcione. DEBOLS! LLO.

A continuación, se indica bibliografía recomendada:

- Rosimus, C. (2021). What makes a performance nutritionist effective within elite sport?. University of Kent (United Kingdom).
- Patel, M. L., Wakayama, L. N., & Bennett, G. G. (2021). Self-Monitoring via Digital Health in Weight Loss Interventions: A Systematic Review Among Adults with Overweight or Obesity. Obesity (Silver Spring, Md.), 29(3), 478–499. https://doi.org/10.1002/oby.23088
- González, C. E. F., Chávez-Servín, J. L., De la Torre-Carbot, K., Ronquillo González, D., Aguilera Barreiro, M. D. L. Á., & Ojeda Navarro, L. R. (2022). Relationship between Emotional Eating, Consumption of Hyperpalatable Energy-Dense Foods, and Indicators of Nutritional Status: A Systematic Review. Journal of Obesity, 2022, Article ID 4243868.

10. UNIDAD DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA, DIVERSIDAD E INCLUSIÓN

Desde la Unidad de Orientación Educativa, Diversidad e Inclusión (ODI) ofrecemos acompañamiento a nuestros estudiantes a lo largo de su vida universitaria para ayudarles a alcanzar sus logros académicos. Otros de los pilares de nuestra actuación son la inclusión del estudiante con necesidades específicas de apoyo educativo, la accesibilidad universal en los distintos campus de la universidad y la equiparación de oportunidades.

Desde esta Unidad se ofrece a los estudiantes:

1. Acompañamiento y seguimiento mediante la realización de asesorías y planes personalizados a estudiantes que necesitan mejorar su rendimiento académico.
2. En materia de atención a la diversidad, se realizan ajustes curriculares no significativos, es decir, a nivel de metodología y evaluación, en aquellos alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo persiguiendo con ello una equidad de oportunidades para todos los estudiantes.
3. Ofrecemos a los estudiantes diferentes recursos formativos extracurriculares para desarrollar diversas competencias que les enriquecerán en su desarrollo personal y profesional.
4. Orientación vocacional mediante la dotación de herramientas y asesorías a estudiantes con dudas vocacionales o que creen que se han equivocado en la elección de la titulación.

Los estudiantes que necesiten apoyo educativo pueden escribirnos a:
unidad.diversidaduev@universidadeuropea.es

11. ENCUESTAS DE SATISFACCIÓN

¡Tu opinión importa!

La Universidad Europea te anima a participar en las encuestas de satisfacción para detectar puntos fuertes y áreas de mejora sobre el profesorado, la titulación y el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Las encuestas estarán disponibles en el espacio de encuestas de tu campus virtual o a través de tu correo electrónico.

Tu valoración es necesaria para mejorar la calidad de la titulación.

Muchas gracias por tu participación.