Universidad de Navarra

Coaching Nutricional

Guía docente 2026-27

PRESENTACIÓN

Breve descripción:

La asignatura aborda el coaching nutricional como una herramienta de intervención orientada al cambio de conducta, la motivación y la consolidación de hábitos dietéticos sostenibles en el tiempo. Se abordan sus fundamentos teóricos, las competencias profesionales del coach, las fases del proceso y el uso de herramientas prácticas aplicables en distintos contextos.

El enfoque metodológico es teórico-práctico, combinando contenidos conceptuales con actividades experienciales, resolución de casos y uso de herramientas de intervención. El objetivo es preparar al estudiante para integrar esta estrategia de acompañamiento en su futura práctica profesional, tanto en el ámbito clínico como en otros entornos relacionados con la promoción de la salud.

NOTA: Dado el enfoque eminentemente práctico de esta asignatura, que incluye actividades en clase directamente relacionadas con el examen oral, se recomienda que los estudiantes valoren su disponibilidad para asistir de forma regular a las clases, incluso si la cursan como optativa. La asistencia y participación activa a las clases es importante para una adecuada preparación y desempeño en la evaluación final.

- **Titulación**: Grado en Nutrición Humana y Dietética
- **Módulo/Materia**: Módulo VII. Formación para la actuación del dietista. Materia. Asignaturas Optativas
- **ECTS**: 3 ECTS
- **Curso, semestre**: 3º, Primer semestre (Septiembre-Octubre)
- **Carácter**: Obligatorio Diploma Nutrición Clínica, Optativa
- **Profesorado**: Dra. Leticia Goñi (responsable), Dr. Miguel Ruiz-Canela
- **Idioma**: Castellano
- **Aula, edificio:** Aula 13, Biblioteca de Ciencias
- **Horario**: Martes de 9:00 a 11:00h, Jueves de 9:00 a 10:00h

RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Competencias)

BÁSICAS Y GENERALES

CB2 - Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.

CB4 - Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

CG4 - Conocer los límites de la profesión y sus competencias, identificando cuando es necesario un tratamiento interdisciplinar o la derivación a otro profesional.

CG5 - Realizar la comunicación de manera efectiva, tanto de forma oral como escrita, con las personas, los profesionales de la salud o la industria y los medios de comunicación, sabiendo utilizar las tecnologías de la información y la comunicación especialmente las relacionadas con nutrición y hábitos de vida.

CG7 - Tener la capacidad de elaborar informes y cumplimentar registros relativos a la intervención profesional del Dietista-Nutricionista.

Universidad de Navarra

PROGRAMA

1. Coaching nutricional: principios y diferencias con el método tradicional
2. Neurociencia y coaching nutricional: bases para el cambio de conducta
3. Teorías de la motivación y el cambio en la práctica del coaching nutricional
4. Competencias emocionales y profesionales del coach nutricional
5. Fases del proceso de coaching nutricional
6. Uso de herramientas de coaching nutricional
7. Coaching culinario
8. Implementación del coaching nutricional en la consulta

ACTIVIDADES FORMATIVAS

Sesiones teórico-prácticas: 21h

Clases presenciales que combinan contenidos teóricos con actividades prácticas, orientadas a la adquisición de conocimientos y habilidades aplicables al coaching nutricional.

Trabajos: 20h

Elaboración de dos trabajos prácticos: (1) aplicación de una de las maestrías del coaching (en parejas, parte del trabajo se realizará en el aula); (2) aplicación de una entrevista de coaching nutricional (en parejas o triadas).

Tutorías: 1h

Espacio de atención personalizada para resolver dudas, orientar los trabajos o el examen oral entre otros.

Estudio personal del alumno: 31h

Tiempo dedicado por el alumno para la revisión y profundización de los contenidos, y estudio para la evaluación final

Evaluación: 2h

- Examen escrito: preguntas tipo test
- Examen oral: caso práctico

EVALUACIÓN

La evaluación de la asignatura se distribuirá de la siguiente manera:

- **Examen (60%)**, dividido en:
  - Examen escrito (preguntas tipo test) (40%)
  - Examen oral (20%)
- **Trabajos (30%)**, divido en:
  - 15% aplicación entrevista coaching nutricional (en parejas o triadas)
  - 15% diseño y presentación de una herramienta de coaching (individual)
- **Actividades en clase (10%)**: a lo largo de la asignatura, en días aleatorios y sin previo aviso, se plantearán ejercicios y actividades para realizar de forma individual o en grupo. Estas actividades tienen como objetivo reforzar de forma práctica los contenidos trabajados en clase y preparar al estudiante para el examen oral. Se valorará tanto la asistencia como la implicación activa en el desarrollo de estas dinámicas:
  - 5% asistencia
  - 5% participación activa

NOTA: Para poder hacer media entre los distintos bloques de evaluación (examen, trabajos y actividades en clase), el estudiante deberá obtener una calificación mínima de **5 sobre 10 en el promedio del examen escrito y el examen oral**. En caso de no alcanzar esta puntuación mínima en el bloque examen, la asignatura constará como suspensa, independientemente de la nota media global.

CONVOCATORIA ORDINARIA (la fecha y hora pueden estar sujetas a cambios)

- Examen escrito: 23/10/2026 de 9:00 a 10:30h
- Examen oral: 22/10/2026 de 9:00 a 14:00h para los alumnos de 4º curso de NHD, de 15:00 a 20:00h para los alumnos de 3er curso de NHD*

**Si fuera necesario por el número de alumnos matriculados se buscará otro día y hora de esa misma semana o la siguiente para realizar el examen oral*

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA (pendiente de fijar fecha y hora)

La calificación final de la asignatura se rige por los mismos criterios que la convocatoria ordinaria.

Estudiantes con necesidades educativas especiales

Los estudiantes con necesidades educativas especiales deberán ponerse previamente en contacto con Coordinación de Estudios de la Facultad para obtener la autorización correspondiente a las adaptaciones (por ejemplo, disponer de más tiempo en los exámenes). Dicha autorización deberá ser enviada por el alumno al profesor. Se recomienda realizar esta gestión al comienzo del cuatrimestre.

ATENCIÓN

Se recuerda que cualquier intento de fraude, copia, plagio u otro comportamiento irregular supone una infracción grave tal y como está contemplado en el título IV "Normas de disciplina académica de los estudiantes" dentro del Sistema de normas sobre la convivencia en la Universidad de Navarra". *Sistema de normas sobre convivencia de la Universidad de Navarra*

En casos justificados de tener que realizar exámenes fuera de las fechas oficiales, el tipo y estructura del examen pueden variar.

HORARIOS DE ATENCIÓN

Dra. Leticia Goñi (lgoni@unav.es)

- Despacho 2441. Edificio de Investigación. Planta 2ª
- Horario de tutoría: se solicitará cita previa mediante mail

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

- Catellani P, carfora V. The social psychology of eating. Springer. 2023. Localízalo en la biblioteca
- Riekert KA, Ockene JK, Pbert L. Handbook of health behavior change. 4ª edición. Springer. 2014. Localízalo en la biblioteca
- Fleta Y, Giménez J. Coaching Nutricional. Haz que tu dieta funcione. 2ª edición. DEBOLS!LLO clave. 2021. Localízalo en la biblioteca
- Fleta Y, Giménez J, Lombarte L. 50 herramientas de coaching nutricional para la salud y el bienestar. DEBOLS!LLO clave. 2021. Localízalo en la biblioteca

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

- Gallwey T. El juego interior del tenis. 9ª edición. Sirio. 2018. Localízalo en la biblioteca
- Whitmore J. Coaching: el método para mejorar el rendimiento de las personas. Paidós. 2018. Localízalo en la biblioteca
- International Association of Coaching: https://certifiedcoach.org/
- International Coaching Federation: https://coachingfederation.org/