



**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: HÁBITOS, PSICONUTRICIÓN Y ENTORNOS CULINARIOS

Online 2026

Directores

Dr. Claudio De Paulis

Cuerpo docente

Coordinación: Gabriela Paulino

Dra. Lilian Bruno - Médica

Lic. Gabriela Paulino - Lic. en Nutrición

Dr. Claudio De Paulis - Médico

Anahí Silva - Chef Vegana. Alimentación basada en plantas

Andrea Certano - Técnicas de Meal prep. Cocina naturista.

Maria Teresa Rozas - Técnica en Salud, Alimentos y actividad Física

Ing. Analía Valenzuela - Ingeniera en Alimentos

Calendario

Fecha de inicio: 16/09/2026

Fecha de fin: 11/11/2026

El curso se dicta en modalidad online.

Espacios sincrónicos de encuentro: 18 a 20.15 hs

Carga horaria: 25 hs (incluye TP entre compañeros por fuera de la cursada)



Programa de Curso

Destinatarios

El programa está diseñado bajo un enfoque transdisciplinario, orientado a una amplia gama de profesionales que intervienen de forma directa o indirecta en el bienestar, la conducta nutricional y los hábitos de las personas. Se dirige principalmente a: profesionales del ámbito de la salud: médicos, nutricionistas, dietistas, técnicos en salud, farmacéuticos y otros especialistas vinculados a la nutrición, la alimentación, el deporte o la estética. También resulta de gran valor para educadores, psicoterapeutas, coaches en salud y bienestar, y para todos aquellos que deseen integrar herramientas de coaching nutricional y psiconutrición en su práctica profesional o en su vida personal.

Características del curso

Acerca del curso

A lo largo de la cursada, los participantes adquirirán competencias estratégicas para acompañar y guiar hacia procesos de cambio conductual y alimentario —tanto en la práctica clínica como en la autogestión—, utilizando herramientas de Coaching conductual, Psiconutrición y educación alimentaria basada en la evidencia científica, y una introducción a entornos culinarios.

El programa está dictado por un equipo multidisciplinario de profesionales: médicos, nutricionistas, reeducadores nutricionales, chefs y especialistas en ciencias de los alimentos, quienes brindarán herramientas prácticas y aplicables para mejorar la calidad de vida en contextos donde el tiempo, el acceso a recursos o la motivación pueden ser limitados. El enfoque es vivencial, interactivo y basado en la evidencia científica actual.

El desarrollo pedagógico del curso ha sido diseñado bajo un formato de eficiencia temporal y aplicabilidad inmediata, cuyas especificidades incluyen:

- **Formato y Duración:** Estructura dinámica de 9 clases (2 meses de duración), combinando la rigurosidad conceptual con la resolución práctica en tiempo real para optimizar la gestión del tiempo del alumno.
- **Metodología Teórico-Práctica (Vivencial):** Cada módulo integra marcos teóricos actualizados con dinámicas interactivas, análisis de casos complejos y simulaciones de acompañamiento.
- **Herramientas Pedagógicas y Cierre:** Soporte de material didáctico ágil, guías de aplicación de campo para el consultorio y mínimas condiciones de aprobación orientadas a la evaluación continua, garantizando una formación compatible con la actividad laboral a tiempo completo.



Programa de Curso

Esta capacitación propone un marco de formación transdisciplinaria que responde a una necesidad crítica de la práctica clínica actual: el desarrollo de estrategias efectivas para la adherencia y la sostenibilidad de los hábitos saludables en el tiempo. Basado en los pilares de la Medicina del Estilo de Vida, la Psiconutrición, estrategias de coaching y ciencias de la conducta, aborda un abordaje complementario a la prescripción tradicional, centrando su acción exclusivamente en el entrenamiento conductual, la autogestión, y la pedagogía culinaria del consultante.

Sin superponerse con el diagnóstico clínico ni el diseño de planes dietoterápicos —competencias exclusivas de la medicina y la nutrición clínica— este programa viene a cubrir el vacío existente como un eslabón práctico entre el conocer y el hacer, orientándose hacia la capacidad efectiva de cambiar hábitos sostenibles. Incorpora herramientas metodológicas de acompañamiento y Coaching conductual, optimizando la relación con la alimentación, abordando el hambre emocional, los autoengaños, la toma de decisiones, resolviendo la brecha entre la indicación en el consultorio y la ejecución real en el entorno doméstico mediante técnicas prácticas de cocina saludable y sustentable.

Objetivos

Al finalizar el curso, los participantes podrán:

- Implementar metodologías de Coaching conductual y herramientas estratégicas orientadas a la facilitación a fin de sostener cambios de hábitos de vida saludables.
- Identificar y abordar de manera complementaria los factores emocionales, psicoconductuales y socioculturales que condicionan la toma de decisiones alimentarias de los consultantes.
- Favorecer y optimizar la adherencia a diversas pautas o modelos alimentarios, adaptando las herramientas de acompañamiento a la realidad sociocultural, la motivación y el contexto individual del consultante, sin interferir con las indicaciones de los profesionales tratantes.
- Integrar recursos de la pedagogía culinaria y las ciencias de los alimentos para la planificación práctica, ágil y eficiente de preparaciones saludables, promoviendo la viabilidad y el orden doméstico.
- Evaluar críticamente las tendencias, mitos y corrientes alimentarias actuales desde un marco de rigurosidad científica, evidencia actualizada y sustentabilidad ecológica.

PLAN DE ESTUDIOS

Contenidos

MODULO I - miércoles 16 de septiembre:

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

Palabras de Bienvenida.



Programa de Curso

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 23 de septiembre:

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

Formación de grupos y dinámicas para los TP grupales.

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.

MODULO III – miércoles 30 de septiembre:

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.



Programa de Curso

Distribución de un plato equilibrado.
Organizaciones de menú y compras.
Meal prep. Recetas, bases y variantes.
Las lógicas recaídas.
2 a. parte: desayunos, meriendas y Brunchs Naturistas basados en plantas.
Jugos verdes. Bebidas probióticas e isotónicas naturales
Leches vegetales, untables, fermentados. Opciones más allá del trigo.
Listas de compras. Recetas, bases y variantes.

CLASE 2:

Dr. Claudio De Paulis
Posibles casos problemas y dudas para trabajar en los TP.
Modelo de consulta en coaching nutricional
Estrategias de Coaching nutricional para el largo plazo.
Habitación y culturización del “paladar”.
Preferencias.
Contextos socioeconómicos.
Etapas y herramientas en el Coaching nutricional.

MODULO IV - miércoles 7 de octubre

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. Algunos conceptos de utilidad en nutrición.

CLASE 2:

Evolución de los TP; revisión y actualización.
Se podrán plantear situaciones “problema” reales y dudas de la cursada.



Programa de Curso

MODULO V - miércoles 14 de octubre

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:

TP grupales: técnicas de Role Playings. Cuestionarios y dudas de clases.

MODULO VI - miércoles 21 de octubre

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 28 de octubre

CLASE 1: Cuestionarios a discutir en forma grupal.

Caso práctico para trabajar; otras variables de modelos de consultas. Role playing.

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 4 de noviembre

Síntesis de cursada

Role Playings grupales

Cuestionarios y casos problema a reflexionar; situaciones reales para desarrollar.

MODULO IX - miércoles 11 de noviembre

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.

Requisitos

Título terciario o secundario (excluyente)

Condiciones de aprobación

Condiciones de aprobación

Presentación de un Trabajo Práctico grupal en forma escrita y una exposición oral grupal. El mismo consiste en exponer casos problema de la práctica cotidiana relacionados con una mejor nutrición y su posible resolución. Se trabajará entre los compañeros en grupos pequeños en la cursada y por fuera de ella (puede insumir de 2 a 3 horas complementarias fuera de la cursada). Los integrantes deben consignarse con sus nombres completos y su e-mail. El trabajo escrito es una síntesis de los puntos más relevantes de los encuentros trabajados (puede presentarse en formato word, PDF o Power Point).

Se requiere presencialidad en la cursada Online en vivo, dado que se irán presentando cuestionarios tipo múltiple choice o preguntas dicotómicas (V-F) a resolver en forma participativa.



Programa de Curso

Aranceles

Inversión total \$300.000.-

1. 3 cuotas mensuales sin interés de \$100.000 c/u.-*
2. Podrá pagar la totalidad del curso en un pago de \$210.000.- obteniendo un -30% de descuento antes del 15/07/2026.
3. Podrá pagar la totalidad del curso en un pago de \$225.000.- obteniendo un -25% de descuento para socios AMA antes del inicio del curso.
4. Podrá pagar la totalidad del curso en un pago de \$255.000.- obteniendo un -15% de descuento antes del inicio del curso.
5. Total del curso a partir del 16/09/2026: \$300.000.-

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

Consultas

rebeca@ama-med.org.ar

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)”

