

I.- Datos Generales

Código	Título
EC0998	Facilitación de sesiones de coaching en alimentación

Propósito del Estándar de Competencia

Servir como referente para la evaluación y certificación de las personas que brindan servicios de coaching en alimentación, acompañando al coachee durante el proceso de cambio de hábitos alimenticios y de vida.

Asimismo, puede ser referente para el desarrollo de programas de capacitación y de formación basados en Estándares de Competencia (EC).

El presente EC se refiere únicamente a funciones para cuya realización no se requiere por disposición legal, la posesión de un título profesional. Por lo que para certificarse en este EC no deberá ser requisito el poseer dicho documento académico.

Descripción general del Estándar de Competencia

El estándar de facilitación de sesiones de coaching en alimentación, se integra por los desempeños, productos, conocimientos y actitudes que se requieren para el desarrollo de las sesiones que ayuden al coachee para un cambio de los hábitos alimenticios y de estilo de vida, éstas sesiones consideran, una sesión inicial en la que se tiene un primer acercamiento con el coaching en alimentación, en ella se establecen, a través del encuadre las condiciones y características que tendrán las sesiones subsecuentes, en las sesiones de seguimiento y acompañamiento, se interactúa con el coachee en un acompañamiento para lograr los cambios propuestos por el coach, se le presentan propuestas para un nuevo estilo de vida, que incluye el cambio de hábitos alimenticios, finalmente, se realiza una sesión de re-confirmación en la que se identifican auto sabotajes, presentando los mecanismos para supéralos y lograr el objetivo, una vez logrado el objetivo se realiza la sesión de cierre del proceso de coaching en alimentación.

El presente EC se fundamenta en criterios rectores de legalidad, competitividad, libre acceso, respeto, trabajo digno y responsabilidad social.

Nivel en el Sistema Nacional de Competencias: Cuatro

Actividades tanto rutinarias como impredecibles. Aplica técnicas y principios básicos. Recibe lineamientos generales. Da orientación general e instrucciones específicas a subordinados. Responsable de sus actividades y las de sus subordinados

Comité de Gestión por Competencias que lo desarrolló

Servicios Técnicos, Educativos y de Apoyo a los Negocios.

Fecha de aprobación por el Comité Técnico del CONOCER:

18 de mayo de 2018

**Periodo sugerido de
revisión/actualización del EC:**

3 años

Fecha de publicación en el Diario Oficial de la Federación:

28 de junio de 2018

Ocupaciones relacionadas con este EC de acuerdo con el Sistema Nacional de Clasificación de Ocupaciones (SINCO)

Grupo unitario

No hay referente en el SINCO

Ocupaciones asociadas

No hay referente en el SINCO

Ocupaciones no contenidas en el Sistema Nacional de Clasificación de Ocupaciones y reconocidas en el Sector para este EC

Coach

Clasificación según el sistema de Clasificación Industrial de América del Norte (SCIAN)

Sector:

54 Servicios profesionales, científicos y técnicos

Subsector:

5416 Servicios de consultoría administrativa, científica y técnica

Rama:

54161 Servicios de consultoría en administración

Subrama:

541610 Servicios de consultoría en administración

Clase:

541610 Servicios de consultoría en administración

El presente EC, una vez publicado en el Diario Oficial de la Federación, se integrará en el Registro Nacional de Estándares de Competencia que opera el CONOCER a fin de facilitar su uso y consulta gratuita.

Organizaciones participantes en el desarrollo del Estándar de Competencia

- Food for life institute
- Instituto Cristina Cuellar (ICC)
- Excelencia Laboral, S.C. (EXCELA)

Relación con otros estándares de competencia

Estándares relacionados

- EC0204 Ejecución de sesiones de Coaching

Aspectos relevantes de la evaluación

Detalles de la práctica:

- La evaluación del EC se realizará en condiciones simuladas de evaluación.
- Para demostrar las competencias establecidas en este EC, se llevarán a cabo las sesiones establecidas en el mismo, con duración máxima de 40 minutos cada una, entre un coach y una persona que simulará el papel de coachee, contextualizando situaciones reales para llevar a cabo el desarrollo de todos los criterios de evaluación referidos en el EC.
- El coach deberá llevar al proceso de evaluación a la persona que simulará el papel de coachee.

Apoyos/Requerimientos:

- Persona que realice el papel de coachee.

- Lugar sin distracciones para el desarrollo de las sesiones.
- Equipo de cómputo con acceso a internet.
- Impresora.
- Papelería en general.

Duración estimada de la evaluación

- 1 hora y 30 minutos en gabinete y 3 horas en campo, totalizando 4 horas y 30 minutos.

Referencias de Información

- Albert, C. M. H. Campos, M. J. Stampfer et al 2002. Blood levels of long chain N-3 fatty acids and risk of sudden Death. The new England Journal of Medicine, 346, 1113-1118.
- Barber, M. D. D. C. McMillan, T. Preston et al. 2000. Metabolic Responce to feeding in weight losing pancreatic cáncer patients and its molulation by a fish oil enriched nutriotional supplement Clint Sci 98, 389-399.
- Bussel, Jason, 2009. The Asian Diet. Findhom Press.
- Campbell, Natasha, 2010. Gut and Psychology Syndrom.
- Campbell, T. Colin y Esseistyn Jr. Caldwell. 2011. Forks Over Knives. The Experiment.
- Colbin, Annemarie, 1986. Food and Healing.
- Deane, Audrey. 2011. Suoerfoods, China, Anness Publishing.
- Duke, James A. Ph. D. 2008 Healing Foods.
- Gil Hernández, Sánchez de Medina Contreras, Funciones y Metabolistos de los nutrientes.
- Junger, Alejandro. 2012. Clean.
- Murray, N. D., Pizzorno, J., N. D. Pizzorno, L., M. A. 2005. Healing Foods, 688-692, 710-712.
- Nhat, Thich, Savor, mindful eating, mindfull life. Harper One. 2008.
- Phyto, Ani. Raw Food Essentials. Da Capo Press. 2010.
- Quiley, C. N. C. The Everething Superfoods Book. Publications Inc. 2008.
- Ramani, Dinavahi, Feng Li, Xiang Yan. How Vitamin C Stps the Big C. 2007.
- Servan-Schreiber, D. M. D., Ph. D. Anti Cáncer, A New Way or Life. 2009
- Steinmetz, K. A. y J. D. Potter. Fruits and Vegetables, and human cáncer. 1998.
- Veg Kitchen. How does Apple Cider Vinegar Help you Lose Weight?
- Zenn, J. Michael. The Self Health Revolution. Litho Books. 2012.

II.- Perfil del Estándar de Competencia

Estándar de Competencia

Facilitación de sesiones de coaching en alimentación

Elemento 1 de 4

Realizar la sesión de primer acercamiento al coaching en alimentación

Elemento 2 de 4

Realizar la sesión de seguimiento del proceso de coaching en alimentación

Elemento 3 de 4

Realizar la sesión de acompañamiento del proceso de coaching en alimentación

Elemento 4 de 4

Realizar la sesión de re-confirmación y cierre del proceso de coaching en alimentación

III.- Elementos que conforman el Estándar de Competencia

Referencia	Código	Título
1 de 4	E3142	Realizar la sesión de primer acercamiento al coaching en alimentación

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Establece la relación inicial entre coach-coachee:
 - Presentándose con el coachee, diciendo su nombre y su papel en el proceso,
 - Preguntando al coachee el motivo de la consulta,
 - Preguntando la expectativa que tiene el coachee,
 - Haciendo hincapié de que el motivo de la consulta no es bajar de peso, y
 - Mencionando que la información será manejada de manera confidencial.
2. Expone al coachee que es la alimentación integral:
 - Explicando el fundamento de los alimentos como herramienta de preservación de la salud,
 - Explicando que la alimentación integral se dedica a ver al ser humano como un todo,
 - Explicando el papel de la alimentación como la base para una vida saludable, y
 - Explicando la utilización de la alimentación como herramienta para mantener la salud y el bienestar de la persona.
3. Explica al coachee qué está pasando con los procesos biológicos de su cuerpo con base al motivo de consulta:
 - Apoyándose en gráficas/dibujos/explicaciones verbales,
 - Detallando los procesos biológicos y químicos con base al motivo de consulta,
 - Evitando diagnosticar/recetar medicamentos/sugerir la supresión de algún medicamento,
 - Evitando abrumar al coachee por sus malos hábitos,
 - Respetando el régimen alimenticio del coachee, y
 - Evitando decir al coachee que su régimen alimenticio es inadecuado/malo/dañino.
4. Retroalimenta al coachee con el resultado de la entrevista:
 - Recalcando los buenos hábitos del coachee,
 - Basándose en las respuestas del documento hábitos alimenticios y de vida del coachee,
 - Indicando los malos hábitos identificados en el coachee, y
 - Manejando una actitud empática con el coachee.
5. Realiza el encuadre de la sesión de acercamiento:
 - Estableciendo la duración y frecuencia de cada sesión,
 - Explicando las políticas de cancelación y retrasos,
 - Estableciendo el costo de cada sesión y políticas de pago,
 - Recalcando que el coaching es un acompañamiento y el papel que juega cada parte,
 - Explicando las obligaciones y responsabilidades del coach y del coachee,
 - Explicando el seguimiento para el desarrollo del coaching, y
 - Respondiendo las dudas planteadas por el coachee.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. El documento de hábitos alimenticios para el coachee fase I, elaborado:
 - Contiene el nombre del coachee,
 - Contiene un párrafo de agradecimiento del coach al coachee,
 - Describe los hábitos alimenticios que debe seguir el coachee durante tres semanas,
 - Contiene sugerencias personales de alimentación y de estilo de vida,
 - Contiene un párrafo de despedida del coach al coachee,
 - Contiene datos del coach reiterando el acompañamiento,
 - Contiene la receta para cada alimento sugerido, y
 - Está elaborado en hoja membretada.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS

NIVEL

- | | |
|--|--------------|
| 1. La entrevista en el proceso de coaching. | Conocimiento |
| 2. Conceptos de salud y bienestar. | Conocimiento |
| 3. El food coach. | Conocimiento |
| 4. Alimentación en sus orígenes vs alimentación industrializada. | Conocimiento |
| 5. Prevención de enfermedades por medio de los alimentos. | Conocimiento |
| 6. Grupos alimenticios. | Conocimiento |
| 7. Concepto de macro y micronutrientes. | Conocimiento |
| 8. Elaboración de menús. | Conocimiento |
| 9. Intestino el segundo cerebro. | Conocimiento |
| 10. Concepto y tipos de fermentos. | Conocimiento |
| 11. Alimentación orgánica: <ul style="list-style-type: none"> • Concepto. • Importancia. | Conocimiento |
| 12. Hormonas y disruptores hormonales. | Conocimiento |
| 13. Concepto de alergias, sensibilidades e intolerancias. | Conocimiento |
| 14. Importancia de la alimentación durante el ejercicio. | Conocimiento |
| 15. Lectura de etiquetas de alimentos procesados. | Conocimiento |

CONOCIMIENTOS

NIVEL

- | | |
|---|--------------|
| 16. Importancia y beneficios de la hidratación. | Conocimiento |
| 17. Relación de los genes y el estilo de vida. | Conocimiento |
| 18. Relación del cerebro y la alimentación. | Conocimiento |

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

- | | |
|----------------|--|
| 1. Amabilidad: | La manera en que establece el vínculo coachee-coach sin juzgar los hábitos alimenticios y de vida externados por el coachee. |
|----------------|--|

GLOSARIO

- | | |
|---------------------------|--|
| 1. Alimentación integral: | Forma de nutrirse para mantener la salud y el bienestar basándose en los alimentos naturales y de forma original, utilizándolos como una pieza más para reducir riesgos y combatir enfermedades considerando que el ser humano es un ser biopsicosocial en constante interacción con el medio ambiente y en transformación continua. |
| 2. Hábitos alimenticios: | Una alimentación repetida regularmente que lleva a un aprendizaje. |
| 3. Régimen alimenticio: | Forma de alimentación de una persona siguiendo una dieta alimenticia en específico, como por ejemplo la dieta vegana, la dieta vegetariana, la dieta crudi-vegana, entre otras. |

Referencia	Código	Título
2 de 4	E3143	Realizar la sesión de seguimiento del proceso de coaching en alimentación

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

- Retoma el rapport con el coachee:
 - Preguntando cómo se sintió después de la primera sesión, e
 - Indicando al coachee que estuvo analizando su estilo de vida y hábitos.
- Presenta los hábitos alimenticios propuestos:
 - Considerando el documento de hábitos alimenticios elaborado,
 - Revisando con el coachee día por día los el documento hábitos alimenticios elaborado,
 - Realizando retroalimentación con el coachee sobre lo explicado,
 - Sugiriendo sustitutos similares en los alimentos establecidos considerando los gustos/problemas específicos del coachee,
 - Recomendando lugares para adquirir productos y suplementos, y

- Preguntando al coachee si tiene interés en información relacionada con lo comentado.
3. Despide al coachee:
- Estableciendo con el coachee la fecha y horario de la siguiente sesión, y
 - Reiterando al coachee la apertura para preguntas y dudas que surjan durante el periodo entre sesiones.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. La información complementaria para el coachee:
 - Está presentada en hoja membretada, y
 - Está basada en la bibliografía de entrenamiento como coach en alimentación/actualizada en la materia.
2. El documento de hábitos alimenticios para el coachee fase II, elaborado:
 - Contiene el nombre del coachee,
 - Contiene un párrafo de seguimiento,
 - Describe los hábitos alimenticios que debe seguir el coachee durante las siguientes tres semanas,
 - Contiene nuevas sugerencias personales de alimentación y de estilo de vida, con base en los hábitos alimenticios propuestos,
 - Contiene un párrafo de despedida,
 - Contiene datos del coach reiterando el acompañamiento,
 - Contiene la receta para cada alimento sugerido, y
 - Está elaborado en hoja membretada.

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Responsabilidad: La manera en que reconoce si puede o no ayudar al coachee durante su proceso a partir de lo planteado por el coachee.

GLOSARIO

1. Rapport: Situación en la que dos o más personas están en sintonía psicológica y emocional porque se relacionan bien entre sí, esto se origina por un intercambio de información y conocimientos.

Referencia	Código	Título
3 de 4	E3144	Realizar la sesión de acompañamiento del proceso de coaching en alimentación

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Inicia la sesión de acompañamiento:
 - Preguntando al coachee cómo se sintió y cómo le fue durante el primer periodo de cambios en los hábitos alimenticios,
 - Evaluando con el coachee el avance/complicaciones durante el periodo de cambios,
 - Enfatizando el vínculo establecido con preguntas personales,
 - Preguntando cómo se ha sentido emocionalmente con los cambios realizados,
 - Preguntando cómo se ha sentido su familia con los cambios realizados, y
 - Indicando el envío de los nuevos hábitos vía electrónica.
2. Da seguimiento al coachee en el cambio de hábitos alimenticios:
 - Identificando los requerimientos del coachee para aplicar sus hábitos alimenticios a la vida diaria, y
 - Proporcionando al coachee las herramientas para aplicar de manera accesible los cambios alimenticios a su vida diaria a partir de sus necesidades personales.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. El documento de hábitos alimenticios para el coachee fase III, elaborado:
 - Contiene el nombre del coachee,
 - Contiene un párrafo de seguimiento a los hábitos alimenticios del coachee,
 - Describe los hábitos alimenticios que debe seguir el coachee durante el siguiente mes,
 - Contiene nuevas sugerencias personales de alimentación y de estilo de vida, con base en el avance/complicaciones durante el periodo de cambios,
 - Contiene un párrafo de despedida del coach al coachee,
 - Contiene datos del coach reiterando el acompañamiento,
 - Contiene la receta para cada alimento sugerido,
 - Contiene información complementaria para el coachee, y
 - Está elaborado en hoja membretada.

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

- | | |
|-----------------|--|
| 1. Amabilidad: | La manera en que se genera un ambiente coachee-coach de inclusión y apoyo. |
| 2. Cooperación: | La manera en que el coach está presente con las herramientas que requiere coachee de acuerdo con sus necesidades. |
| 3. Iniciativa: | La manera en que el coach se hace empático con el coachee ofreciendo alternativas que apoyen sus cambios alimenticios y de estilo de vida. |

GLOSARIO

- | | |
|-----------------|--|
| 1. Herramientas | Consideran: tips de cocina, acompañamiento de compra de productos en específico, lectura de etiquetas y apoyo con cursos y diplomados. |
|-----------------|--|

Referencia	Código	Título
4 de 4	E3145	Realizar la sesión de re-confirmación y cierre del proceso de coaching en alimentación

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Identifica acciones/actitudes de auto-boicot/apatía/satisfacción por parte del coachee:
 - Solicitando la retroalimentación del coachee con respecto al proceso de coaching en alimentación,
 - Corroborando el número de cancelaciones/retardos a las citas establecidas por parte del coachee,
 - Preguntando las razones de auto-boicot/ apatía identificadas por el coach y no externadas por el coachee,
 - Indagando juntamente con el coachee las causas/situaciones que lo llevaron al auto-boicot/ apatía durante el proceso de cambio, y
 - Tomando una decisión conjunta respecto al seguimiento del proceso/conclusión de los hábitos alimenticios del mismo.
2. Acompaña el proceso de cambio de hábitos alimenticios y de estilo de vida personal del coachee durante el periodo de resistencia:
 - Intercambiando información de cada una de las razones que generaron la resistencia al cambio de alimentación y estilos de vida,
 - Proporcionando opciones que lo re-encausen en el cumplimiento del objetivo inicial, y
 - Proporcionando las herramientas para que el coachee descubra su situación de bloqueo.
3. Concluye el proceso de food coaching realizado:
 - Comparando la situación actual con la que ingreso el coachee al proceso,
 - Preguntando al coachee si requiere herramientas para continuar con su nuevo estilo de vida,
 - Retroalimentado al coachee acerca de su proceso, y
 - Agradeciendo al coachee su confianza/persistencia/voluntad.

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Responsabilidad: La manera en que presenta ejemplos de situaciones de autoboicot al coachee sin mencionarlo directamente pero que sirvan para hacerlo consciente su autoboicot.

GLOSARIO

1. Auto-boicot: Acto tendiente a obstaculizar un logro a través de manipulaciones inconscientes dirigidas hacia uno mismo.
2. Resistencia: Se trata de la energía psicológica que opone a que ciertos contenidos inconscientes penosos o problemáticos se hagan conscientes.