



Vive FuerteMente



Diploma en Coach
Nutricional para Control de
Peso

COACH NUTRICIONAL – ¿QUÉ ES?

Este curso te ofrece una formación sistemática, detallada y basada en estudios científicos para ayudar y apoyar a pacientes que quieran perder peso. Con la información y las herramientas que obtendrás del estudio de este curso, podrás ayudar a que cambien las vidas de muchos individuos, tanto a corto como a largo plazo. Serás formado para:

- Proporcionar al paciente el programa que mejor se ajuste a sus necesidades individuales, al estar preparado para elegir entre un amplio espectro de opciones;
- Saber tratar con pacientes cara a cara;
- Prescindir de métodos rígidos que son iguales para cualquier paciente;
- Entrevistar al paciente a lo largo de cada paso de su proceso, maximizando así las posibilidades de éxito.

Este curso es más completo que cualquier otro curso del mismo tipo, te da las técnicas necesarias y una fuerte base para que puedas llevar una consulta con confianza. Si este es tu objetivo y lo quieres hacer bien, este es el curso para ti.

NUESTRA FILOSOFÍA DE ENSEÑANZA

- Ofrecer una formación de calidad en el estudio de la Nutrición y la Salud que es realmente holística en su naturaleza.
- Equipar a nuestros estudiantes con la profundidad de conocimiento y el rango de habilidades necesarias para ser competentes y tener éxito.

- Desarrollar el crecimiento personal al presentar ideas y tareas relacionadas con la integración del pensamiento científico y naturopático.
- Instilar un espíritu de profesionalidad en todo lo que enseñamos y hacemos.

NUESTROS MÉTODOS DE ENSEÑANZA

- Este curso se presenta a través de nuestra página web como una descarga de PDF.
- Se le asignará un tutor personal que le proporcionará apoyo vía email y/o a través de una plataforma virtual (Meet, Zoom, etc.) durante la duración de su periodo de estudio.
- Usamos una serie de autoevaluaciones para que calibres tu propio progreso en el aprendizaje, combinadas con un total de 4 trabajos que son evaluados por el tutor. El último de estos trabajos se basa en el Estudio de un Caso de un cliente propio que quiera perder peso. Esto es una oportunidad para demostrar totalmente todo lo que has aprendido durante el curso.

CAPÍTULO 1: APOYO CIENTÍFICO BÁSICO

Mientras que nuestra principal preocupación será la pérdida de peso, necesitamos entender algunos de los conceptos básicos de la nutrición. Por este motivo explicaremos los nutrientes clave que necesitamos controlar para reducir el peso. Esto también nos ayudará a entender como perder peso sin desarrollar deficiencias.

En la Sección 1, empezamos el estudio de los nutrientes y alimentos analizando los macronutrientes principales que contiene nuestra dieta: proteína, carbohidratos y grasas. Antes de que consideremos las vitaminas y minerales, tenemos que conocer los nutrientes que configuran la mayor parte de nuestra dieta, los llamados macronutrientes. Estos son los que nos proporcionan energía y de manera última deciden la talla de un individuo. Tendrás que entenderlos para poder manipularlos con destreza.

Áreas Cubiertas

- ¿QUÉ SON LOS MACRONUTRIENTES?
- LOS ELEMENTOS QUÍMICOS CONTENIDOS EN LOS MACRONUTRIENTES
- PROTEÍNAS
- CARBOHIDRATOS
- FIBRA
- GRASAS
- EL PAPEL DE RESERVA DE ENERGÍA DE LA GRASA
- LAS LIPOPROTEÍNAS EN LA SANGRE

CAPÍTULO 2 i) Principios Básicos ii) La Naturaleza del Problema

Esta sección introduce las ideas básicas del aprendizaje. El propósito de este curso es capacitar a los estudiantes a ayudar a otros que tienen sobrepeso a perder el peso en exceso, y hacerlo de una manera profesional. Al mismo tiempo, el objetivo es motivarte y darte la capacidad de iniciar una consulta como “Coach Nutricional” que te hará ganar una buena reputación en este campo, desarrollando un panel de clientes satisfechos que te traiga un estatus y unos ingresos. Dado que perder peso no es fácil, tenemos que ser conscientes de los diferentes métodos y ramificaciones que son parte de esta cuestión. La profesionalidad viene de saber aplicar diferentes “modos” de ayudar a los clientes y también de ser capaz de darse cuenta de la individualidad de cada cliente. Esto te capacitará para saber encontrar la mejor ruta y la más exitosa para perder peso para cada persona que te consulte. Esto viene a significar que serás capaz de dar consejos individualizados, no solo los mismos consejos para todo el mundo. Al reconocer la individualidad nos ganamos la confianza del cliente y su apreciación y también incrementamos las posibilidades de conseguir el éxito más completo posible al estar en una posición que nos permita encontrar soluciones individuales para cada problema del paciente.

Áreas Cubiertas
• LOS OBJETIVOS DEL TRABAJO
• LA MOTIVACIÓN DEL CLIENTE
• LOS CLIENTES
• LOS CONOCIMIENTOS DE NUTRICIÓN DEL CLIENTE
• EL PAPEL DE LA PSICOLOGÍA
• LA ECUACIÓN ARITMÉTICA DEL PESO CORPORAL
• MÉTODOS DE TRABAJO
• ENGORDAR ES MUY FÁCIL – REVISAMOS COMO OCURRE
• DEFINICIÓN Y CLASIFICACIÓN: CRITERIO PARA UN PESO NORMAL

CAPÍTULO 3: LA TEORÍA DE LAS CAUSAS DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

En esta sección denominada: "La Teoría sobre las Causas del Sobrepeso y la Obesidad" exploramos las razones que se encuentran detrás de esta epidemia de las naciones desarrolladas en todo el mundo. Si entiendes bien esto te empezarán a dar cuenta de lo que se necesita hacer para solucionarla.

El Coach Nutricional necesita entender tan plenamente como le sea posible las causas de la obesidad de su cliente para ser capaz de formular unos buenos consejos. Es necesario entender que, aunque la causa última es siempre comer más de lo que el cuerpo necesita, ese factor se modifica por muchos factores subsidiarios. Uno de ellos, que siempre interesa a los clientes, es si uno puede estar o no predispuesto por su herencia genética a coger o retener peso, por lo tanto, nos ocupamos de esta cuestión.

Áreas Cubiertas
• EFECTOS RELATIVOS DE LA GENÉTICA Y EL MEDIO AMBIENTE
• DESEQUILIBRIOS HORMONALES EN LA OBESIDAD
• BAJOS VALORES DE GASTO CALÓRICO
• EL PAPEL DE LAS CÉLULAS ADIPOSAS
• EL PAPEL DE LA LIPOPROTEÍNA LIPASA

CAPÍTULO 4: LAS CONSECUENCIAS PARA LA SALUD DEL EXCESO DE PESO

Es bien sabido que tener sobrepeso o ser obeso incrementa las posibilidades de contraer una enfermedad crónica. Esta sección examina los tipos de

enfermedades implicadas y el modo en que su incidencia se ve afectada por el peso corporal.

Desde el punto de vista de un Coach Nutricional, el uso de esta información es presentar claramente los beneficios vitales que tu trabajo puede aportar a tus clientes en cuanto a estar libres de enfermedades. Este conocimiento puede aumentar la satisfacción con tu trabajo, especialmente cuando ves como mejora el estado de salud de tu cliente a medida que pierde de peso. Esto se puede esperar que pase algunas veces, pero por supuesto no siempre.

Por tanto, esta información puede de manera potencial servir para informar a tus clientes sobre el grado en el cual adelgazar, si tienen sobrepeso o son obesos, puede ayudarles a evitar consecuencias negativas para su salud. Al darles estos datos a algunos clientes, puedes quizás incrementar su motivación, o incrementar su nivel de satisfacción con los resultados o con los esfuerzos que están haciendo.

Áreas Cubiertas
• LA CONEXIÓN ENTRE EL SOBREPESO, LOS PROBLEMAS DE SALUD Y LA DISMINUCIÓN DE LA ESPERANZA DE VIDA
• EL RIESGO DE UNA MUERTE TEMPRANA
• ENFERMEDAD Y MUERTE DE ENFERMEDADES CORONARIAS
• ENFERMEDAD Y MUERTE DE DIABETES MELLITUS
• ENFERMEDAD Y MUERTE DE HIPERTENSIÓN
• ENFERMEDAD Y MUERTE DE PROBLEMAS RESPIRATORIOS
• ENFERMEDAD Y MUERTE DE PROBLEMAS DE VESÍCULA
• ENFERMEDAD E INMOVILIDAD DE ARTRITIS
• ENFERMEDAD DE GOTA
• ENFERMEDAD Y MUERTE DE CÁNCER DE MAMA Y ENDOMETRIO

CAPÍTULO 5: PRIMEROS PRINCIPIOS PARA CORREGIR EL EXCESO DE PESO

En esta sección enfocamos la parte práctica del trabajo del Coach Nutricional. La mayor habilidad que necesita el Terapeuta es la de formular sus consejos de manera que combinen la eficacia con la aceptación del cliente. El error que se comete a menudo en el tratamiento del exceso de peso es el de emplear solamente un método para reducir el peso, es mejor enfocar el problema desde varios ángulos a la vez. La dieta del cliente bien puede tener que ser la principal medida, sin embargo, las alternativas serían varios modos diferentes de prevenir que se acumule el exceso de alimento, ya que esto lleva al sobrepeso. Si el control de la dieta es el único método que se emplea, hay tanta presión puesta sobre una dieta estricta que la fuerza de voluntad y la motivación del cliente pueden verse minadas. Sin embargo, un enfoque en el que el control de la dieta tiene un lugar principal, pero está apoyado por una serie de enfoques alternativos, es más fácil que sea aceptado por el cliente y en último lugar, es más probable que tenga éxito.

En esta sección listamos estas medidas que “previenen el almacenamiento” antes de tratar la dieta más en detalle.

Áreas Cubiertas
• ESTRATEGIAS DE CONTROL DE PESO
• REDUCCIÓN DE LA INGESTA
• EL USO DE DIETAS HIPOCALÓRICAS EQUILIBRADAS
• ESTRATEGIAS PARA LA REDUCCIÓN DE LA INGESTA EN LA PRACTICA
• USO DE ALIMENTOS QUE INCREMENTAN EL METABOLISMO
• MEZCLA DE VARIAS ESTRATEGIAS

CAPÍTULO 6: REDUCIR EL PESO CON LA DIETA & COMPOSICION NUTRICIONAL

El principal propósito de esta sección es el de entender el campo de acción que tenemos a la hora de reducir las calorías de la dieta sin reducir necesariamente el peso total del alimento consumido. Se analiza en detalle como comprender y medir la energía de los alimentos.

Trabajar de este modo con la dieta hace que el tratamiento sea más fácil para el cliente y les exige menos en cuanto a esfuerzo y voluntad para el éxito.

Áreas Cubiertas
• ENTENDER LA ENERGÍA DE LOS ALIMENTOS
• LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA
• ¿QUÉ HACE EL ORGANISMO CON SU ENERGÍA?
• CONTENIDO HÍDRICO DE LOS ALIMENTOS
• CONTENIDO ENERGÉTICO DEL PESO SECO DE LOS ALIMENTOS
• CÓMO SUSTITUIR ALIMENTOS ALTOS EN CALORÍAS POR ALIMENTOS HIPOCALÓRICOS
• PRIMER PASO PARA REDUCIR CALORÍAS
• COMBINANDO DIETA CON EJERCICIO FÍSICO
• UN PASO MAS PARA REDUCIR CALORÍAS

CAPÍTULO 7: CÓMO ELEGIR ALIMENTOS CONCRETOS

La sección previa trata de los primeros principios de la reducción de la ingesta calórica mientras que se mantiene la cantidad de peso seco de los alimentos consumidos diariamente. Esto se hace principalmente, variando el grado en el que cada clase de alimentos contribuye a la dieta total; simplemente reduciendo las proporciones de aquellas clases de alimentos con un mayor contenido calórico.

Esta sección nos enseña a elegir dentro de cada clase de alimentos aquellos que,

de manera individual, tienen un menor contenido calórico que el promedio de alimentos dentro de esa clase y hacen la mejor contribución para la dieta del cliente. Esto es un paso más en la reducción de calorías sin perder en volumen de alimentos.

Áreas Cubiertas
DIFERENCIAS EN CONTENIDO CALÓRICO ENTRE ALIMENTOS DE UNA MISMA CLASE
ELIGIENDO ENTRE ALIMENTOS DE UNA MISMA CLASE
RECOMENDACIONES CONCRETAS
MANEJANDO LA INFORMACIÓN CON CUIDADO
CONTENIDO CALÓRICO DE LOS ALIMENTOS MÁS ACONSEJABLES
RESULTADOS DIETÉTICOS AL SUSTITUIR ALIMENTOS CONCRETOS
SUFICIENTE GRASA EN LA DIETA
LA CALIDAD DE LA PROTEÍNA DE LA DIETA
LA CANTIDAD DE PROTEÍNA EN LA DIETA
CÓMO ELEGIR ALIMENTOS ADECUADOS

CAPÍTULO 8: CÓMO CREAR UNA DIETA INDIVIDUAL A PARTIR DE TUS CONOCIMIENTOS NUTRICIONALES

En las secciones anteriores, hemos señalado varias estrategias clave que tenían como objetivo reducir la ingesta calórica del cliente.

Esta sección nos lleva al trabajo clave de construir y estructurar una dieta para ayudar a cada cliente particular – el objetivo ahora es abordar la prescripción de dietas para permitirte trabajar con los principios ya aprendidos para darle al

cliente una dieta sobre la que poder trabajar que le ayude a conseguir sus objetivos.

Áreas Cubiertas
• EL AJUSTE Y REEQUILIBRIO DE LAS CLASES DE ALIMENTOS
• BUSCANDO SUSTITUTOS
• OBJETIVO: ALIMENTOS CONCRETOS

CAPÍTULO 9: PRIMEROS CONSEJOS SOBRE COMO GESTIONAR TU CONSULTA

Esta sección nos da unos primeros consejos sobre cómo manejar una consulta, ayudándote a estructurar la actividad para que sea una experiencia satisfactoria para tus clientes. Esta es la base para un buen enfoque a la reducción del peso.

Esta sección culmina en la provisión de hojas de ejemplo de dieta con directrices de acuerdo con las clases de alimentos y directrices de acuerdo con las horas de comida y considera el beneficio de ambas.

Áreas Cubiertas
• EL LUGAR DE TRABAJO Y LA PRESENTACIÓN
• CÓMO ENFOCAR LA CONVERSACIÓN
• CÓMO RECOPIRAR LOS DATOS
• COMENTARIOS SOBRE LA DIETA
• CÓMO IDENTIFICAR LOS ALIMENTOS QUE MÁS ESTÁN CONTRIBUYENDO AL SOBREPESO
• EQUILIBRANDO LOS DISTINTOS TIPOS DE ALIMENTOS
• CÓMO ESCRIBIR LAS DIRECTRICES

- | |
|---|
| • SUSTITUCIÓN DE ALIMENTOS CONCRETOS |
| • REDUCCIÓN DE LA CANTIDAD DE ALIMENTO INGERIDO |
| • COMO INTEGRAR LA DIETA |
| • EJEMPLOS DE DIETA A Y B |

CAPÍTULO 10: CÁLCULO DE CALORÍAS. LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO. LA DIETA CETOGÉNICA

En la sección 10 cubrimos el método de calcular las calorías de cada día. Ahora vemos los beneficios del ejercicio para aquellos clientes a los que les sea adecuado y discutiremos dietas más específicas como la dieta cetogénica.

Áreas Cubiertas
• CÁLCULO DE CALORÍAS
• LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO
• LA DIETA CETOGÉNICA

CAPÍTULO 11: PROGRAMAS DE ADELGAZAMIENTO QUE FAVORECEN LA SALUD. TRATAMIENTOS FARMACOLÓGICOS PARA EL SOBREPESO. DIRECTRICES DE SEGUIMIENTO

Llegamos a la sección donde nos ponemos a diseñar programas de adelgazamiento que no sean solamente efectivos para la pérdida de peso, pero que también promuevan la buena salud. Para darte una idea de los problemas potenciales, analizaremos también los tratamientos farmacológicos con los que tratan el sobrepeso los médicos convencionales. También daremos directrices para los seguimientos después de la primera consulta.

Áreas Cubiertas

- PROGRAMAS DE ADELGAZAMIENTO QUE FAVORECEN LA SALUD
- TRATAMIENTOS FARMACOLÓGICOS PARA EL SOBREPESO
- DIRECTRICES DE SEGUIMIENTO

CAPÍTULO 12: USO DE SUPLEMENTOS PARA OPTIMIZAR LA PERDIDA DE PESO

Trata las sustancias que no se consideran alimento (a las que nos referimos genéricamente como suplementos) pero que ayudan a adelgazar, especialmente disminuyendo la absorción o acelerando la utilización de los macronutrientes. Estas sustancias incluyen algunos micronutrientes, hierbas, inhibidores enzimáticos y agentes inhibidores.

Áreas Cubiertas

- INHIBICIÓN DE LA ABSORCIÓN DE GRASAS
- MODIFICANDO LA COMPOSICIÓN CORPORAL
- SUSTANCIAS QUE INCREMENTAN LA TERMOGÉNESIS
- INHIBIDORES DEL APETITO
- INHIBICIÓN ENZIMÁTICA
- INHIBICIÓN DE LA SÍNTESIS DE GRASAS
- NUTRIENTES QUE PUEDEN ACELERAR EL METABOLISMO
- APÉNDICE 1: ALGUNOS RESUMENES DE ARTÍCULOS CLAVE
- APÉNDICE 2: RESUMEN DE LOS MODOS DE ACCIÓN

CAPÍTULO 13: GESTIÓN DE LAS CONSULTAS

Un apartado más exhaustivo sobre "Cómo Gestionar las consultas". Esta parte desarrolla más a fondo las habilidades para gestionar una consulta y establece objetivos en la tarea de ayudar a perder peso al paciente.

La cuestión más conflictiva: cómo conseguir que el paciente cumpla las recomendaciones dietéticas y como evitar las recaídas.

“Organiza tu consulta como un negocio” para enseñarte algunos aspectos básicos de cómo llevar un negocio.

Áreas Cubiertas
• GESTIÓN DE LAS CONSULTAS - METODOLOGÍA BÁSICA
• NOTA SOBRE LA REDUCCIÓN PROGRESIVA DE LAS NECESIDADES ENERGÉTICAS
• ELABORACIÓN DEL PROTOCOLO – LOS DISTINTOS COMPONENTES
• ORGANIZA TU CONSULTA COMO UN NEGOCIO
• APÉNDICE: MÁS SOBRE POR QUÉ SE DESACELERA EL PROCESO DE ADELGAZAMIENTO

DURACIÓN

TITULO DEL CURSO: Coach Nutricional para Control de Peso	Nº horas
Materiales de Aprendizaje	160 horas
Repaso de la Lectura	10 horas
Preparación/ensayos	20 horas
Contacto entre tutor y estudiante	Hasta 10 horas
Total horas	200 horas

Duración estimada del curso (considerando un total de 8 horas semanales):

25 semanas.

PREGUNTAS FRECUENTES

- **¿Existe un límite de tiempo?**

No, ya que es autodidacta, puedes tomarte el tiempo que desees. Para recibir tu certificado sí es necesario cumplir con los trabajos en cada parte. El tutor se te asigna por el periodo estimado del curso +/- 6 meses extras. Si se alarga tu periodo de estudio, la culminación sería presentando el trabajo al correo indicado, y nuestro staff validará la culminación para efectos de la entrega del certificado.

- **¿Puedo acelerar el estudio del curso?**

Sí, algunos estudiantes prefieren estudiar a tiempo completo para acabar antes el curso. Estamos preparados para eximir de algunos temas específicos o trabajos a aquellos alumnos que hayan cursado algunas materias anteriormente. Sin embargo, dado que sentimos que nuestra filosofía de enseñanza es de alguna manera bastante única, nos gusta que nuestros estudiantes traten todas las secciones del curso.

- **¿Tendré un tutor personal?**

Sí, se te asignará un tutor al inscribirte. Tu tutor asignará ciertos momentos de la semana en los que está disponible para los estudiantes que deseen contactarle email/plataforma digital. También puedes tener un apoyo extra de tu tutor si te encuentras con dificultades a la hora de entender los textos o completar los trabajos.

- **¿Dónde podemos conseguir los libros?**

Todo el material de lectura de este curso te será enviado oportunamente en PDF.

- **¿Qué recibiré al final del curso?**

Recibirás un certificado, tanto digital, como físico.

- **¿Cuál es la acreditación del curso?**

La acreditación que recibirás es del IITT "International Institute for Complimentary Therapy.

- **¿Hacen falta clases presenciales en algún momento?**

No, este es un curso totalmente a distancia. No hay exámenes presenciales tampoco, todos los trabajos son en forma de ensayos y casos clínicos que se envían al tutor por email.