



Diploma en Coach Nutricional para Control de Peso

Información sobre el Curso

cursos@plaskett-international.es www.plaskett-international.es

Diploma en Coach Nutricional del Plaskett International College

Generalidades

Consulta de Coach Nutricional – ¿Qué es?	Pag 2
Nuestra Filosofía de Enseñanza y Métodos	Pag 3

Temario

Apoyo Científico Básico	Pag 4
Principios Básicos.....	Pag 5
La Naturaleza del Problema	Pag 5
La Teoría Sobre las Causas del Sobrepeso y la Obesidad	Pag 6
Las Consecuencias para la Salud del Exceso de Peso.....	Pag 7
Primeros Principios para Corregir el Exceso de Peso	Pag 8
Reducir el Peso con la Dieta & Composición Nutricional	Pag 9
Como Elegir Alimentos Concretos	Pag 10
Como Crear una Dieta Individual a partir de Tus Conocimientos Nutricionales ...	Pag 11
Primeros Consejos sobre Como Gestionar tu Consulta	Pag 12
Cálculo de Calorías	Pag 13
Los Beneficios del Ejercicio.....	Pag 13
La Dieta Cetogénica	Pag 13
Programas de Adelgazamiento que Promueven la Salud	Pag 14
Tratamientos Farmacológicos para el Sobrepeso	Pag 14
Directrices de Seguimiento	Pag 14
Uso de Suplementos para Optimizar la Pérdida de Peso	Pag 15
Gestión de las Consultas.....	Pag 16
Bibliografía Opcional	Pag 16
Inscripción en el Curso de Coach Nutricional.....	Pag 17
Más Información.....	Pag 17
Otros Cursos Plaskett.....	Pag 17

CONSULTA DE 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 ya sea en papel impreso o a través de nuestra página web como una descarga de PDF.
- Se le asignará un tutor personal que le proporcionará apoyo via email y/o teléfono a través de Skype 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.

TEMARIO

SECCIÓN 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 macro nutrientes 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 macro nutrientes. 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.

Areas Cubiertas
● ¿QUE SON LOS MACRONUTRIENTES?
● LOS ELEMENTOS QUÍMICOS CONTENIDOS EN LOS MACRONUTRIENTES
● PROTEINAS
● CARBOHIDRATOS
● FIBRA
● GRASAS
● EL PAPEL DE RESERVA DE ENERGÍA DE LA GRASA
● LAS LIPOPROTEÍNAS EN LA SANGRE

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

Diploma en Coach Nutricional del Plaskett International College

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.

Areas 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
● METODOS DE TRABAJO
● ENGORDAR ES MUY FÁCIL – REVISAMOS COMO OCURRE
● DEFINICIÓN Y CLASIFICACIÓN: CRITERIO PARA UN PESO NORMAL

SECCIÓN 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.

Areas Cubiertas
● EFECTOS RELATIVOS DE LA GENÉTICA Y EL MEDIO AMBIENTE
● DESEQUILIBRIOS HORMONALES EN LA OBESIDAD
● BAJOS VALORES DE GASTO CALÓRICO
● EL PAPEL DE LAS CELULAS ADIPOSAS
● EL PAPEL DE LA LIPOPROTEÍNA LIPASA

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

Diploma en Coach Nutricional del Plaskett International College

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.

Areas 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 CANCER DE MAMA Y ENDOMETRIO

SECCION 5: PRIMEROS PRINCIPIOS PARA CORREGIR EL EXCESO DE PESO

En esta sección enfocamos la parte práctica del trabajo del Coach Nutricional.

Diploma en Coach Nutricional del Plaskett International College

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.

Areas Cubiertas
● ESTRATEGIAS DE CONTROL DE PESO
● REDUCCION 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

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

El principal propósito de esta sección es el de entender el campo de acción que

Diploma en Coach Nutricional del Plaskett International College

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.

Areas Cubiertas
● ENTENDER LA ENERGÍA DE LOS ALIMENTOS
● LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA
● ¿QUE HACE EL ORGANISMO CON SU ENERGÍA?
● CONTENIDO HIDRICO DE LOS ALIMENTOS
● CONTENIDO ENERGÉTICO DEL PESO SECO DE LOS ALIMENTOS
● COMO SUSTITUIR ALIMENTOS ALTOS EN CALORÍAS POR ALIMENTOS HIPOCALÓRICOS
● PRIMER PASO PARA REDUCIR CALORÍAS
● COMBINANDO DIETA CON EJERCICIO FÍSICO
● UN PASO MAS PARA REDUCIR CALORÍAS

SECCION 7: COMO ELEGIR ALIMENTOS CONCRETOS

La sección previa trata principalmente 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;

Diploma en Coach Nutricional del Plaskett International College

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.

Areas 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 MAS ACONSEJABLES
RESULTADOS DIETÉTICAS AL SUSTITUIR ALIMENTOS CONCRETOS
SUFICIENTE GRASA EN LA DIETA
LA CALIDAD DE LA PROTEÍNA DE LA DIETA
LA CANTIDAD DE PROTEÍNA EN LA DIETA
COMO ELEGIR ALIMENTOS ADECUADOS

SECCION 8: COMO CREAR UNA DIETA INDIVIDUALIZADA 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.

Diploma en Coach Nutricional del Plaskett International College

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.

Areas Cubiertas
● EL AJUSTE Y REEQUILIBRIO DE LAS CLASES DE ALIMENTOS
● BUSCANDO SUSTITUTOS
● OBJETIVO: ALIMENTOS CONCRETOS

SECCION 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.

Diploma en Coach Nutricional del Plaskett International College

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.

Areas Cubiertas
● EL LUGAR DE TRABAJO Y LA PRESENTACIÓN
● COMO ENFOCAR LA CONVERSACIÓN
● COMO RECOPIRAR LOS DATOS
● COMENTARIOS SOBRE LA DIETA
● COMO IDENTIFICAR LOS ALIMENTOS QUE MAS ESTÁN CONTRIBUYENDO AL SOBREPESO
● EQUILIBRANDO LOS DISTINTOS TIPOS DE ALIMENTOS
● COMO ESCRIBIR LAS DIRECTRICES
● SUSTITUCIÓN DE ALIMENTOS CONCRETOS
● REDUCCIÓN DE LA CANTIDAD DE ALIMENTO INGERIDO
● COMO INTEGRAR LA DIETA
● EJEMPLOS DE DIETA A Y B

SECCION 10: CALCULO DE CALORIAS. LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO FISICO. LA DIETA CETOGENICA

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.

Areas Cubiertas

Diploma en Coach Nutricional del Plaskett International College

- | |
|---------------------------------------|
| ● CALCULO DE CALORÍAS |
| ● LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO |
| ● LA DIETA CETOGÉNICA |

SECCION 11: PROGRAMAS DE ADELGAZAMIENTO QUE FAVORECEN LA SALUD. TRATAMIENTOS FARMACOLOGICOS 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

Diploma en Coach Nutricional del Plaskett International College

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.

Areas Cubiertas
● PROGRAMAS DE ADELGAZAMIENTO QUE FAVORECEN LA SALUD
● TRATAMIENTOS FARMACOLÓGICOS PARA EL SOBREPESO
● DIRECTRICES DE SEGUIMIENTO

SECCION 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

Diploma en Coach Nutricional del Plaskett International College

macro nutrientes. Estas sustancias incluyen algunos micronutrientes, hierbas, inhibidores enzimáticos y agentes inhibidores..

Areas Cubiertas
● INHIBICIÓN DE LA ABSORCIÓN DE GRASAS
● MODIFICANDO LA COMPOSICIÓN CORPORAL
● SUSTANCIAS QUE INCREMENTAN LA TERMOGÉNESIS
● INHIBIDORES DEL APETITO
● INHIBICION ENZIMATICA
● INHIBICION DE LA SINTESIS DE GRASAS
● NUTRIENTES QUE PUEDEN ACELERAR EL METABOLISMO
● APENDICE 1: ALGUNOS RESUMENES DE ARTICULOS CLAVE
● APENDICE 2: RESUMEN DE LOS MODOS DE ACCION

SECCION 13: GESTION DE LAS CONSULTAS

Un apartado más exhaustivo sobre “Como 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.

Diploma en Coach Nutricional del Plaskett International College

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.

Areas Covered
● GESTION DE LAS CONSULTAS - METODOLOGIA BASICA
● NOTA SOBRE LA REDUCCIÓN PROGRESIVA DE LAS NECESIDADES ENERGÉTICAS
● ELABORACIÓN DEL PROTOCOLO – LOS DISTINTOS COMPONENTES
● ORGANIZA TU CONSULTA COMO UN NEGOCIO
● APENDICE: MÁS SOBRE POR QUÉ SE DESACELERA EL PROCESO DE ADELGAZAMIENTO

BIBLIOGRAFÍA OPCIONAL

Este curso se complementa con un libro opcional escrito por Patrick Plaskett, “The Body Intelligent Diet”.

INSCRIPCIÓN

Si te gustaría inscribirte al curso de Coach Nutricional de Plaskett, por favor visita nuestra página web en www.nutricionortomolecular.com y sigue los enlaces a la hoja de inscripción.

Diploma en Coach Nutricional del Plaskett International College

MÁS INFORMACIÓN

Si te gustaría más información sobre este curso u otro curso de Plaskett International College por favor contacta nuestras oficinas.

Email: cursos@plaskett-international.es

Teléfono: 00 34 626 338817

OTROS CURSOS

Otros cursos a distancia que ofrece Plaskett International College:

- Certificado en Nutrición y Salud
- Certificado en Iridología
- Diploma en Iridología Avanzada (en inglés)
- Diploma en Nutrición
- Diploma en Nutrición Medicinal
- Diploma en Nutrición Terapéutica