

---

**DESCRIPCIÓN DEL CURSO:**

---

En este programa interactivo de última generación, aprenderá cómo poner a sus clientes en la ruta más saludable hacia lo mejor de sí mismos.

Como entrenador de nutrición certificado por NASM (NASM-CNC), tendrá el conocimiento y las habilidades relevantes que necesitará para diseñar y brindar entrenamiento de nutrición individualizado y de alta calidad para sus clientes. Podrá utilizar sus habilidades de entrenamiento en nutrición para aumentar el éxito en sus objetivos relacionados con la salud y el estado físico.

---

**OBJETIVOS:**

---

1. Demostrar conocimientos científicos básicos.
2. Explicar los principios fundamentales de la ciencia de la nutrición.
3. Describa el alcance de la práctica de un entrenador de nutrición.
4. Describe patrones dietéticos saludables.
5. Diferenciar entre los beneficios y las limitaciones de los arquetipos dietéticos.
6. Identificar las mejores prácticas de actividad física ligadas a arquetipos dietéticos.
7. Desarrollar programas de nutrición personalizados y basados en evidencia para la clientela.
8. Personalice el enfoque de comunicación y coaching en consonancia con el perfil de un cliente.
9. Explicar la eficacia y las prácticas adecuadas y seguras para la recomendación y el uso de suplementos.
10. Realizar una evaluación integral del cliente y pruebas de composición corporal.
11. Instruya a los clientes sobre cómo navegar en escenarios del mundo real para maximizar los patrones de alimentación saludable.
12. Empatizar con los clientes y proporcionar un ambiente enriquecedor para maximizar la adherencia del cliente a un programa de entrenamiento nutricional.
13. Aplicar información nutricional confiable de fuentes académicas y acreditadas.

---

**CONTENIDO TEMÁTICO:**

---

**CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN A TU CURSO****CAPÍTULO 2. ALCANCES PRÁCTICOS: EXPECTATIVAS DEL ENTRENADOR DE NUTRICIÓN**

Los entrenadores de nutrición, al igual que otros profesionales de la salud, tienen la suerte de trabajar en un campo que tiene un impacto positivo en la vida de las personas. Además, al igual que otras profesiones de la salud, los entrenadores de nutrición tienen un ámbito de práctica específico. De manera similar que los fisioterapeutas no pueden realizar cirugía ortopédica, los entrenadores de nutrición también deben trabajar dentro de un ámbito específico.

Este capítulo detalla el alcance de la práctica de un Entrenador de Nutrición y enumera lo que un Entrenador de Nutrición puede y no puede hacer.

**CAPÍTULO 3. NUTRICIÓN BASADA EN EVIDENCIA Y PRÁCTICA: INVESTIGACIÓN Y PRINCIPIOS CIENTÍFICOS**

Es posible que haya escuchado el término práctica basada en evidencia. Pero, ¿qué significa eso realmente? ¿Es

la práctica basada en la evidencia el uso de estudios de investigación publicados para probar un punto? Si es así, ¿qué pasa con la experiencia práctica del mundo real? ¿Eso no es importante también?

Este capítulo desenreda la confusa red de la ciencia y la investigación. Explora los pros y los contras de la ciencia y cómo utilizar la práctica basada en la evidencia para ayudar a sus clientes a alcanzar sus objetivos de salud y bienestar.

#### **CAPÍTULO 4. PREFERENCIA E INFLUENCIAS ALIMENTARIAS: EL PAPEL DE LA DIETA EN LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS**

Salud y bienestar son dos de las palabras más populares en la industria de la nutrición. Pero, ¿qué significan realmente esos términos y cómo se relacionan entre sí? Son numerosos los factores que influyen en la posición de una persona en el espectro de la salud, que van desde la patología hasta un estado de bienestar óptimo.

Uno de los componentes más importantes de un estilo de vida saludable es la nutrición. Al igual que el estado general de salud y bienestar de una persona, las elecciones de alimentos están muy influenciadas por el mundo que nos rodea. Este capítulo explorará los aspectos geográficos, culturales y sociales de la alimentación que deben tenerse en cuenta para individualizar adecuadamente las estrategias de coaching nutricional para los clientes.

#### **CAPÍTULO 5. EQUILIBRIO ENERGÉTICO Y METABOLISMO: TERMODINÁMICA Y COMPONENTES DE ENERGY OUT**

Desde las perspectivas geográfica, cultural y social, el coaching nutricional es una práctica muy subjetiva. Sin embargo, desde el momento en que un bocado de comida golpea los labios de una persona, esas diferencias comienzan a desvanecerse. Los carbohidratos, las proteínas y las grasas se mastican, digieren y procesan a través de las mismas vías metabólicas, sin importar de qué parte del mundo provenga una persona.

Nadie está exento de las leyes de la termodinámica: la energía no se puede crear ni destruir. Las personas introducen energía en sus cuerpos en forma de alimentos y utilizan esa energía para sustentar la vida. Este capítulo explorará cómo los humanos metabolizan los macronutrientes para impulsar la actividad y las funciones corporales y cómo equilibrar la ecuación de energía entrante versus energía saliente para una salud y un rendimiento óptimos.

#### **CAPÍTULO 6. PROTEÍNA: DIGESTIÓN, ABSORCIÓN, FUNCIÓN Y NECESIDADES DIETÉTICAS**

La proteína es posiblemente el más importante de los macronutrientes, aunque con mayor frecuencia se pasa por alto. No es una fuente primaria de energía como carbohidratos y grasas; en cambio, la proteína es lo que hace a los humanos, literalmente. Todo, desde músculos y huesos hasta máquinas celulares microscópicas, hormonas y neurotransmisores, se deriva de las proteínas. Con tantas funciones corporales que dependen de él, está claro que prácticamente todo el mundo podría beneficiarse de obtener un poco más de su dieta.

En este capítulo, los asesores de nutrición aprenderán sobre la estructura de las proteínas, sus numerosas funciones en todo el cuerpo y las pautas para estrategias de ingesta óptima durante el día.

#### **CAPÍTULO 7. CARBOHIDRATOS: INGESTAS ACTUALES FRENTE A LAS RECOMENDADAS**

La función principal de los carbohidratos de la dieta es proporcionar energía al cuerpo. Sin embargo, existen muchas controversias con respecto a los carbohidratos. ¿Están sanos? ¿Son necesarios para un rendimiento deportivo óptimo? ¿Contribuyen al aumento de peso?

Este capítulo explora la función y las recomendaciones de ingesta de carbohidratos y cómo encajan en una dieta saludable en general.

## **CAPÍTULO 8. GRASAS: FUNCIÓN DE LOS LÍPIDOS Y RECOMENDACIONES**

La grasa de la dieta es esencial para la supervivencia y tiene muchas funciones importantes en el cuerpo humano, como ser una fuente importante de energía, metabolizar las vitaminas liposolubles y proporcionar aislamiento térmico para el cuerpo. Sin embargo, existen muchos debates sobre las grasas. ¿Están sanos o contribuyen a la enfermedad cardíaca? ¿Deben incluirse o excluirse las grasas de un programa de adelgazamiento?

Este capítulo explora la función y las recomendaciones de ingesta de grasas y cómo encajan en una dieta saludable en general.

## **CAPÍTULO 9. ALCOHOL: ESTRUCTURA, IMPACTO Y EFECTOS FISIOLÓGICOS**

El alcohol juega un papel integral en las culturas de todo el mundo. La gente lo ha usado durante siglos para recordar los buenos tiempos y ahogar los malos, haciendo del alcohol uno de los elementos más controvertidos de la sociedad. Dependiendo de la hora y el lugar, puede ser recreación, medicina o incluso veneno. Pero, ¿puede la libación favorita de alguien todavía encajar dentro de una dieta saludable? ¿Cuánto es demasiado? ¿Y cómo afecta realmente el alcohol al rendimiento del cuerpo? Las respuestas son más complicadas de lo que parece; pero, una cosa es segura, las bebidas alcohólicas serán un factor clave con el que lidiar en la dieta de muchos clientes.

## **CAPÍTULO 10. MICRONUTRIENTES: SOLUBILIDAD Y APLICACIÓN DE MICRONUTRIENTES**

Sin los niveles adecuados de micronutrientes, el cuerpo carecerá de la capacidad de mantener los procesos metabólicos necesarios para producir energía. Es fácil pasar por alto la importancia de los micronutrientes y el papel que desempeñan en la salud en general porque se encuentran en abundancia en los muchos alimentos que comemos todos los días. Sin embargo, al restringir sus dietas para reflejar las últimas tendencias dietéticas, los clientes corren el riesgo de tener deficiencia de algunos de estos micronutrientes cruciales. Los asesores de nutrición deben comprender las funciones básicas de los micronutrientes más populares y cómo comunicar su importancia a los clientes.

Este capítulo ayudará a aclarar los diferentes micronutrientes y su función en el mantenimiento de una salud y una producción de energía óptimas.

## **CAPÍTULO 11. HIDRATACIÓN: FISIOLOGÍA, EFECTOS Y DESARROLLO DE ESTRATEGIAS DE HIDRATACIÓN**

Existe la suposición de que las estrategias de hidratación son un enfoque único para todos y que si los clientes beben agua, no es necesario realizar más investigaciones. ¡Piensa otra vez! Independientemente de los objetivos del cliente, el estado de hidratación juega un papel crucial en sus niveles de rendimiento. No es un secreto que el agua es fundamental.

Este capítulo explora las estrategias que ayudarán a promover un rendimiento óptimo utilizando la hidratación para facilitar el desempeño del cliente y garantizar su seguridad.

## **CAPÍTULO 12. SINCRONIZACIÓN DE NUTRIENTES: IMPULSANDO EL RENDIMIENTO Y LA RECUPERACIÓN**

La sincronización de los nutrientes es un tema muy debatido entre los profesionales del fitness, los atletas y los investigadores. Pero, ¿cómo influye la sincronización de los nutrientes en la salud, la pérdida de peso y el rendimiento deportivo? ¿Qué es más importante: los tipos de alimentos y nutrientes que se consumen o cuándo se comen a lo largo del día?

Este capítulo explora las estrategias de sincronización de nutrientes y cómo encajan en una dieta saludable general para los entusiastas del fitness y los atletas por igual.

**CAPÍTULO 13. SUPLEMENTOS: GANANCIA, RECUPERACIÓN, PÉRDIDA DE GRASA Y RENDIMIENTO**

No importa cuánto se esfuerce una persona, no hay forma de escapar del flujo interminable de publicidad de la miríada de productos de suplementos nutricionales disponibles en la actualidad. Desde proteínas y creatina hasta cafeína y otras ayudas para el rendimiento más controvertidas, existe un suplemento que se adapta a todos los objetivos de salud, bienestar y fitness imaginables. Y cada uno parece afirmar que es la mejor y más eficaz formulación de la historia. Entonces, ¿cómo ayuda un entrenador de nutrición a los clientes a tomar las decisiones correctas de suplementación que realmente respaldarán sus objetivos?

Este capítulo explorará algunas de las tendencias más comunes en el panorama de la suplementación nutricional para ayudar a separar la esperanza respaldada por la investigación de la publicidad exagerada.

---

**SECCIÓN 2. ESTRATEGIAS DEL CAMBIO COMPORTAMENTAL**

---

**CAPÍTULO 14. PSICOLOGÍA DEL CONTROL DE PESO Y CAMBIO COMPORTAMENTAL**

La comprensión de la ciencia de la nutrición es fundamental para los entrenadores de nutrición. Es igualmente importante tener una comprensión firme de las estrategias de cambio de comportamiento, incluida la psicología del control de peso. Eso es porque cada comportamiento ocurre por una razón.

Este capítulo analiza el papel que juega la psicología en el fitness y el bienestar y cómo los entrenadores de nutrición pueden usar esta información para brindar apoyo a sus clientes.

**CAPÍTULO 15. COACHING Y COMUNICACIÓN: CIENCIA Y ARTE DE LA COMUNICACIÓN**

Los mejores programas de ejercicio y nutrición son inútiles si los clientes no los siguen. Como tal, los Entrenadores de Nutrición deben poder entrenar y comunicarse de una manera que influya positivamente en la adherencia a sus programas. Entonces, ¿cómo se puede entrenar y comunicarse eficazmente con los clientes para ganar aceptación y adhesión?

Este capítulo explora varias estrategias de coaching y comunicación que impactan positivamente el cambio de comportamiento.

**CAPÍTULO 16. ENTREVISTA MOTIVACIONAL: FUNDAMENTOS Y ESTRATEGIAS EN ETAPAS DE CAMBIO**

Uno de los mayores obstáculos que enfrentará un Entrenador de Nutrición es ayudar a sus clientes a comprender su propia motivación e intención para cambiar un comportamiento. El Entrenador de Nutrición puede tener los últimos conocimientos sobre nutrición; sin embargo, los clientes que no comprenden por qué quieren cambiar en primer lugar, tendrán más dificultades para adherirse al entrenamiento que reciben.

Este capítulo proporciona los pasos esenciales que se utilizan para ayudar a los clientes a comprender las razones subyacentes de su propio cambio mientras afirman su motivación a través de estrategias de entrevistas motivacionales.

**CAPÍTULO 17. PUESTA DE OBJETIVOS: PRINCIPIOS Y DESAFÍOS PARA EL ESTABLECIMIENTO DE METAS**

La mayoría de las personas, en algún momento de sus vidas, intentan cambiar sus hábitos alimenticios para volverse más delgadas o más saludables. En consecuencia, es probable que establezcan algunas metas. Pero, ¿es el establecimiento de objetivos una estrategia eficaz para mejorar los patrones de alimentación o una pérdida de tiempo? Si establecer metas es efectivo, ¿cómo?

Este capítulo explora el establecimiento de objetivos y cómo utilizar técnicas de establecimiento de objetivos para inspirar un cambio de comportamiento.

---

**SECCIÓN 3. COACHING NUTRICIONAL**

---

**CAPÍTULO 18. EVALUACIÓN DIETÉTICA Y PRUEBAS DE COMPOSICIÓN CORPORAL**

La evaluación del progreso y la transformación del cliente comienza con la comprensión de dónde comenzaron. Con una variedad de información, herramientas y estrategias de evaluación disponibles, la responsabilidad del Entrenador de Nutrición es ayudar al cliente a navegar y comprender las pautas y las herramientas de evaluación que son más apropiadas.

Este capítulo presenta un enfoque paso a paso para evaluar la ingesta dietética y monitorear la composición corporal utilizando varios métodos que mantienen la precisión necesaria y minimizan el error potencial.

**CAPÍTULO 19. ETIQUETAS DE ALIMENTOS, SUPLEMENTOS Y TAMAÑO DE LAS PORCIONES**

Todos los productos alimenticios disponibles para su compra en los Estados Unidos, la Unión Europea, el Reino Unido o Australia (solo por nombrar algunos) tienen una cosa en común: los estándares de etiquetado. Prácticamente todos los países con una agricultura viable tienen regulaciones para el cultivo, la producción y el envasado de alimentos con el fin de proteger a la población en general de una variedad de problemas que podrían surgir de un suministro de alimentos no regulado. Además, los gobiernos también trabajan en estrecha colaboración con la comunidad de investigadores para determinar recomendaciones sobre las cantidades de nutrientes y el tamaño de las porciones.

En este capítulo, los asesores de nutrición examinarán más de cerca los estándares de etiquetado de los alimentos y los suplementos. Además, se discutirán recomendaciones sobre el tamaño de las porciones, junto con consejos y trucos para estimar las porciones saludables de alimentos.

**CAPÍTULO 20. AYUDAR A LOS CLIENTES A NAVEGAR POR EL MUNDO REAL**

Los clientes se enfrentan a una gran variedad de opciones cuando se trata de comprar, consumir y preparar los alimentos que consumen. El Entrenador de Nutrición es responsable de educar a los clientes sobre estrategias fáciles de usar que pueden ayudar a minimizar las trampas cuando se enfrentan a elecciones de alimentos difíciles o confusas en la vida cotidiana.

Este capítulo proporciona estrategias clave que los clientes pueden usar para elegir alimentos saludables, ya sea que estén comprando alimentos, cenando fuera o asistiendo a un evento social.

**CAPÍTULO 21. NAVEGAR POR LAS DIETAS: ENFOQUES DIETÉTICOS**

Hay literalmente cientos de dietas. Algunos están respaldados por la ciencia, mientras que otros son en su mayoría exageraciones. Puede ser un terreno difícil de navegar, especialmente con tanta información esparcida por Internet y en revistas. Los entrenadores de nutrición deben estar bien equipados con los datos más recientes sobre las dietas y cómo afectan la salud, la composición corporal y el rendimiento deportivo.

Este capítulo explora muchas dietas diferentes y proporciona detalles sobre su seguridad y eficacia.

**CAPÍTULO 22. TEMAS DE ACTUALIDAD Y CONTROVERSIAS SOBRE NUTRICIÓN**

Con el panorama de la nutrición en constante cambio, se vuelve difícil comprender los temas de tendencia actuales. Sin lugar a dudas, los clientes tendrán preguntas sobre estos temas candentes de nutrición y querrán saber qué creer o descartar de lo que escuchan.

Este capítulo tiene un enfoque en profundidad para explicar la ciencia detrás de muchos de los temas candentes de nutrición y las controversias que enfrentan los clientes en la actualidad.

**CAPÍTULO 23. MANEJO DE MESETAS DE PÉRDIDA DE PESO Y MANTENIMIENTO DE PÉRDIDA**

Bajar de peso es difícil. Desafortunadamente, para muchas personas, es un círculo vicioso de pérdida de peso seguido de la recuperación del peso. Pero, ¿por qué es tan difícil perder peso y no recuperarlo? ¿Existe una fórmula mágica?

Este capítulo examina la ciencia y la psicología de las mesetas en la pérdida de peso y cómo ayudar a los clientes a evitar este círculo vicioso.

**CAPÍTULO 24. PROGRAMACIÓN Y UNIRLO TODO: TRADUCCIÓN DE NÚMEROS A ALIMENTOS Y HÁBITOS**

Los entrenadores de nutrición deben tener un nivel fundamental de conocimiento con respecto a la ciencia de la nutrición y la psicología del comportamiento. Sin embargo, el conocimiento sin acción es prácticamente inútil, especialmente cuando se ayuda a los clientes a alcanzar sus objetivos de salud y bienestar. Este capítulo pone en práctica todo este conocimiento y detalla un proceso paso a paso para la programación de la nutrición.

---

**ESTE CURSO INCLUYE:**

---

631 Páginas de contenido en plataforma inmersiva de aprendizaje especializado

24 Capítulos divididos en 85 lecciones específicas

69 Pruebas de conocimiento

Examen de práctica

Examen final de acreditación

Plantillas de trabajo:

- Recordatorio de 24 horas
- Establecimiento de metas SMART
- Contrato de comportamiento
- Programación nutricional
- Balance de decisiones
- Registro de dieta
- Glosario de vitaminas
- Glosario de alimentos FODMAP
- Glosario de micronutrientes RDA
- Cuestionario de frecuencia alimentaria
- Cuestionario de historia clínica
- Plantilla de compras comerciales
- Plantilla de evaluación de circunferencias
- Plantilla de evaluación de pliegues cutáneos