



Motivación y Pérdida de peso

Lección 1: Nutrientes esenciales

Durante esta lección el alumno aprenderá sobre la composición de los alimentos. Veremos cuáles son los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita para funcionar correctamente y prevenir enfermedades. Aprenderemos sobre los distintos macro y micronutrientes analizando su estructura, qué funciones cumplen dentro del organismo, de qué manera se digieren en el cuerpo y en qué alimentos podemos encontrarlos. Además analizaremos qué ocurre cuando no se consumen las cantidades recomendadas viendo las deficiencias más comunes.

Por último, pero no menos importante, aprenderemos que el agua también es un nutriente esencial para el cuerpo. Veremos cuáles son las funciones que cumple el agua en el organismo y qué ocurre cuando no bebemos lo suficiente.

I. Macronutrientes

- Proteínas: estructura, funciones, fuentes, digestión
- Grasas: estructura, funciones, fuentes, digestión
- Grasas buenas y malas
- Colesterol
- Carbohidratos: estructura, funciones, fuentes, digestión
- Fibra y su rol en la dieta

II. Micronutrientes

- Vitaminas: funciones, fuentes y deficiencias comunes
- Minerales: funciones, fuentes y deficiencias comunes

III. Agua: funciones, consecuencias de una inadecuada ingesta.

Lección 2: Guías Alimentarias Saludables

En esta lección vamos a estar analizando las pautas nutricionales globales con el fin de obtener una buena comprensión de la nutrición internacional. Vamos a ver cada uno de los grupos de alimentos y discutir su contribución en una dieta sana y equilibrada. Aprenderemos en términos prácticos cómo se pueden aplicar las recomendaciones en nuestra propia dieta. Además te enseñaremos acerca de las porciones de alimentos, y de qué formar deberías armar tu plato saludable. Al final de esta lección te sentirás capacitado para decidir qué cantidad de cada grupo de alimentos deberías incorporar en tu plan alimentario.

- I. ¿Qué son las Guías Alimentarias Saludables?**
- II. ¿Cuál es el propósito de las guías?**
- III. ¿Cómo se diferencian en los distintos países?**
- IV. La comprensión de los diferentes grupos de alimentos:**
 - Cereales.
 - Frutas y Verduras.
 - Leche y productos lácteos.
 - Carne, pescado y alternativas.
 - Grasas y Aceites.
 - Los alimentos y bebidas con alto contenido de grasa, azúcar y sal.

Lección 3: Mediciones antropométricas

Esta lección te brindará información práctica que podrás utilizar de inmediato. Aprenderás acerca de los diferentes métodos y cálculos para medir tu cuerpo y de qué manera interpretar los resultados obtenidos, y de esta forma podrás evaluar cuál es tu estado nutricional. Te enseñaremos qué es la tasa metabólica basal y de qué manera influye en el cálculo de tu requerimiento energético. De esta

manera podrás calcular específicamente qué cantidad de calorías deberías consumir a nivel personal, ya sea si deseas perder, mantener o ganar peso.

I. Mediciones Antropométricas

- % Cambio de peso
- Altura
- IMC
- Circunferencia de cintura
- Índice Cintura - cadera
- Índice de adiposidad corporal

II. Síndrome Metabólico

III. Estimación Requerimiento Energético- Ecuación de Harris Benedict

Lección 4: Pérdida de peso

¿Estás consumiendo lo que realmente necesitas? Aquí aprenderás la importancia de tener un peso saludable y de qué manera se deposita en el cuerpo el exceso de calorías consumido. Te enseñaremos cómo utilizar la información para diseñar un plan de dieta si deseas ganar o perder peso. Veremos en profundidad acerca de las calorías / kilojulios y cómo conseguir el equilibrio adecuado, entendiendo cómo y por qué el cuerpo almacena grasa. Mitos y realidades de las dietas de moda se discutirán en detalle para que no haya ninguna duda acerca de su efecto sobre nuestro cuerpo y por qué a menudo resultan en aumento de peso.

I. ¿Por qué es importante tener un peso saludable?

II. Almacenamiento de la grasa en el cuerpo.

III. Ingesta Nutricional Vs Necesidades Nutricionales.

IV. Dietas de moda y aumento de peso.

- V. **Enfoque saludable a la pérdida de peso.**
- VI. **Dieta Diaria.**
- VII. **Conteo de calorías.**
- VIII. **Factores desencadenantes de la ganancia de peso.**
- IX. **Calorías ocultas en la dieta.**
- X. **Reducción de porciones.**
- XI. **Elaboración de un plan de dieta.**

Lección 5: Estrategias para cambiar malos hábitos

Cada día son más los que se consideran conocedores o expertos en nutrición. Si este fuera el caso ¿por qué el sobrepeso y la obesidad con sus enfermedades asociadas siguen en aumento a un ritmo alarmante? ¿Qué influye en nuestros comportamientos alimentarios? En esta lección vamos a explorar nuestro comportamiento y aprenderemos de qué manera cambiar malos hábitos utilizando estrategias específicas, a través de la terapia cognitiva conductual. También conoceremos los objetivos SMART que te guiarán paso a paso sobre cómo establecer metas realistas y alcanzables dentro en un plazo de tiempo determinado.

- I. **¿Qué es Terapia Cognitiva Conductual (TCC)?**
- II. **¿De dónde proviene la TCC?**
- III. **¿Cómo se utiliza y cuáles son sus beneficios?**
- IV. **Pasos simples para la TCC**
- V. **Etapas del Modelo de Cambio**
- VI. **¿Qué son la fijación de metas y sus beneficios?**

- VII. ¿Por qué son importantes?
- VIII. ¿Cuáles son los objetivos SMART?
- IX. ¿Cómo pueden beneficiarme?

Examen final

Una vez finalizado el curso te recomendamos realizar el examen final para ponerte a prueba y fijar mejor los conceptos aprendidos. El mismo consta de 25 preguntas de opción múltiple. Una vez terminado y aprobado podrás recibir tu diploma.