



CIENCIA
Basado en
evidencia



PRÁCTICA
Aplicación real



RESULTADOS
Objetivos
alcanzables



TÚ
Protagonista

MÓDULO 16

PROYECTO FINAL

INTEGRA, APLICA Y TRANSFORMA

Diseña, implementa y presenta un plan nutricional completo y personalizado. Demuestra todo lo aprendido y lleva tu conocimiento al siguiente nivel.



16.1 EVALUACIÓN INICIAL

Recopilación de datos del cliente: historial, hábitos, composición corporal y estilo de vida.



16.2 OBJETIVOS DEL CLIENTE

Definir objetivos realistas, medibles y personalizados según sus necesidades.



16.3 CÁLCULO DE NECESIDADES ENERGÉTICAS

Determinar el gasto energético total y los requerimientos de macronutrientes y micronutrientes.



16.4 DISEÑO DEL PLAN NUTRICIONAL

Estructurar un plan alimentario completo, equilibrado y adaptado al cliente.



16.5 HIDRATACIÓN Y SUPLEMENTACIÓN

Establecer estrategias de hidratación y utilizar suplementos solo cuando sea necesario.



16.6 SEGUIMIENTO Y AJUSTES

Monitorizar el progreso, analizar resultados y realizar ajustes para optimizar los resultados.



16.7 CASO CLÍNICO COMPLETO

Desarrollar un caso práctico real aplicando todos los conocimientos del curso.



16.8 REPASO GENERAL DEL CURSO

Revisión de los conceptos clave y estrategias más importantes aprendidas.



16.9 PREPARACIÓN PARA LA EVALUACIÓN FINAL

Consejos, recomendaciones y enfoque para afrontar la evaluación con éxito.

PRÁCTICA FINAL



Elabora y presenta tu plan nutricional completo para un cliente real o simulado.

EVALUACIÓN FINAL



Demuestra tus conocimientos y competencias a través de un examen final.

DIPLOMA NATURSAIS ACADEMY



Obtén tu diploma y certifica tu formación como profesional en nutrición.



CIERRAS UN CICLO,
COMIENZAS TU
TRANSFORMACIÓN
PROFESIONAL

Tú eres el cambio,
tu conocimiento
es el impacto.



CIENCIA



PRÁCTICA



RESULTADOS



TÚ

TU CONOCIMIENTO, TU MEJOR HERRAMIENTA





16.1

EVALUACIÓN INICIAL

CONOCE PARA DISEÑAR EL MEJOR PLAN

La evaluación inicial es el punto de partida para diseñar un plan nutricional personalizado y efectivo. Permite conocer en profundidad a la persona, su situación actual, sus hábitos y sus necesidades, para establecer una base sólida y realista de trabajo.



OBJETIVO DE ESTA UNIDAD

Aprender a recopilar, analizar e interpretar la información clave del cliente para establecer un diagnóstico nutricional inicial y definir la estrategia más adecuada.



1. DATOS PERSONALES

- Nombre y apellidos
- Edad y fecha de nacimiento
- Sexo
- Ocupación / profesión
- Contacto



Importante para contextualizar las necesidades individuales.



2. HISTORIA CLÍNICA Y SALUD

- Antecedentes personales y familiares
- Enfermedades actuales o previas
- Medicación y suplementos
- Alergias e intolerancias
- Lesiones o limitaciones físicas



Asegura un plan adaptado y seguro para la salud del cliente.



3. HÁBITOS ALIMENTARIOS

- Frecuencia de comidas
- Alimentos más consumidos
- Preferencias y aversiones
- Métodos de cocción
- Consumo de alcohol, tabaco y cafeína



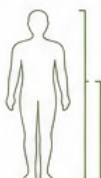
Permite identificar patrones, errores y áreas de mejora.



4. COMPOSICIÓN CORPORAL

Evalúa el estado actual del cuerpo para diseñar objetivos realistas.

- Peso actual
- Talla
- IMC (Índice de Masa Corporal)
- % Grasa corporal
- Masa muscular
- Perímetros corporales



Utiliza herramientas como bioimpedancia, plicometría o antropometría.



5. ESTILO DE VIDA

- Nivel de actividad física
- Rutina diaria (trabajo, estudio, descanso)
- Horas de sueño
- Nivel de estrés
- Actividades de ocio



El estilo de vida influye directamente en el éxito del plan nutricional.



6. OBJETIVOS Y EXPECTATIVAS

- Objetivo principal (salud, rendimiento, estética...)
- Plazos y expectativas
- Motivación (interna / externa)
- Experiencias previas con dietas
- Disponibilidad y recursos



Alinear objetivos y expectativas es clave para mantener la motivación y el compromiso.



7. HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN



Cuestionarios y entrevistas

Recopilan información detallada sobre el cliente.



Mediciones y registros antropométricos

Permiten evaluar la composición corporal y el progreso.



Registro alimentario

Analiza la ingesta habitual y los patrones alimentarios.



Pruebas complementarias (si es necesario)

Análíticas, pruebas médicas o valoraciones profesionales.



8. ANÁLISIS Y DIAGNÓSTICO INICIAL

Una vez recopilada la información, analiza los datos para identificar:

- ✓ Fortalezas del cliente
- ✓ Debilidades y áreas de mejora
- ✓ Posibles riesgos o deficiencias
- ✓ Factores que pueden influir en el cumplimiento del plan



Este diagnóstico inicial será la base para el diseño de estrategias personalizadas y efectivas.



CONSEJOS CLAVE

- ✓ Escucha activa y empatía: crea un ambiente de confianza.
- ✓ Sé detallista y riguroso en la recopilación de datos.
- ✓ Respeta la privacidad y confidencialidad de la información.
- ✓ Haz preguntas abiertas y claras.
- ✓ Documenta todo de forma ordenada.



RECUERDA

Una buena evaluación inicial es la clave para un plan nutricional exitoso.

CONOCE • ANALIZA • COMPRENDE • ACTÚA



No se trata solo de números, se trata de personas.



TU CONOCIMIENTO, TU MEJOR HERRAMIENTA





CIENCIA
Basado en
evidencia



PRÁCTICA
Aplicación real



RESULTADOS
Objetivos
alcanzables



TÚ
Protagonista

16.2

OBJETIVOS DEL CLIENTE

DEFINIR PARA TRANSFORMAR

Los objetivos del cliente son la brújula del plan nutricional. Definirlos de forma clara, realista y personalizada permite crear estrategias efectivas, mantener la motivación y obtener resultados sostenibles en el tiempo.



OBJETIVO DE ESTA UNIDAD

Aprender a establecer objetivos SMART, alineados con las necesidades, prioridades y estilo de vida de cada cliente.



¿POR QUÉ SON IMPORTANTES?



Dan dirección y enfoque al plan nutricional.



Aumentan la motivación y el compromiso.



Permiten medir el progreso y los resultados.



Facilitan la toma de decisiones y ajustes.



Mejoran la adherencia y los hábitos a largo plazo.

EJEMPLOS DE OBJETIVOS SEGÚN EL CLIENTE

SALUD



- Mejorar la salud cardiovascular
- Controlar la presión arterial
- Regular el colesterol
- Mejorar marcadores metabólicos

COMPOSICIÓN CORPORAL



- Perder grasa corporal
- Aumentar masa muscular
- Mejorar la definición
- Reducir porcentaje de grasa

RENDIMIENTO



- Aumentar energía
- Mejorar resistencia
- Optimizar recuperación
- Mejorar rendimiento deportivo

HÁBITOS



- Mejorar hábitos alimentarios
- Organizar comidas
- Reducir consumo de ultraprocesados
- Beber más agua

BIENESTAR



- Reducir estrés
- Mejorar la calidad del sueño
- Aumentar vitalidad
- Mejorar relación con la comida



Cada objetivo debe ser personalizado, significativo y alineado con los valores y prioridades del cliente.



APLICA EL MÉTODO SMART



ESPECÍFICO

¿Qué quiere lograr exactamente? Define el objetivo con claridad.



MEDIBLE

¿Cómo mediremos el progreso? Usa indicadores cuantificables.



ALCANZABLE

¿Es un objetivo realista? Debe ser posible con los recursos disponibles.



RELEVANTE

¿Por qué es importante para el cliente? Deben tener sentido y motivación personal.



TEMPORAL

¿En cuánto tiempo lo quiere lograr? Establece un plazo concreto.

JERARQUÍA DE OBJETIVOS



Metas principales que el cliente desea alcanzar en 6 meses a 1 año o más.

Ej: Perder 15 kg en 1 año.

Metas intermedias que acercan al objetivo principal en 1 a 6 meses.

Ej: Perder 5 kg y mejorar hábitos en 3 meses.

Acciones y metas inmediatas que generan resultados en días o semanas.

Ej: Beber 2L de agua diarios esta semana.



Cada nivel debe ser coherente y coherente para generar progreso constante y sostenible.

PASOS PARA DEFINIR OBJETIVOS EFECTIVOS

- 1 Escucha activa: comprende sus necesidades y motivaciones.
- 2 Analiza su situación actual: hábitos, salud, estilo de vida.
- 3 Prioriza: elige de 1 a 3 objetivos principales.
- 4 Formula objetivos SMART.
- 5 Establece indicadores y plazos.
- 6 Revisa y ajusta periódicamente.



ERRORES COMUNES A EVITAR

- ✗ Objetivos vagos o poco concretos.
- ✗ Plazos irreales o demasiado largos.
- ✗ Demasiados objetivos al mismo tiempo.
- ✗ No considerar el estilo de vida del cliente.
- ✗ Enfocarse solo en el peso y no en la salud integral.



UN BUEN OBJETIVO HOY,
ES UN GRAN RESULTADO MAÑANA.



DEFINE, PLANIFICA Y ACOMPAÑA.
TRANSFORMA VIDAS DESDE LA NUTRICIÓN.



CIENCIA



PRÁCTICA



RESULTADOS



TÚ

NATURSAIS ACADEMY



CIENCIA
Basado en
evidencia



PRÁCTICA
Aplicación real



RESULTADOS
Objetivos
alcanzables



TÚ
Protagonista

16.3

CÁLCULO DE NECESIDADES ENERGÉTICAS

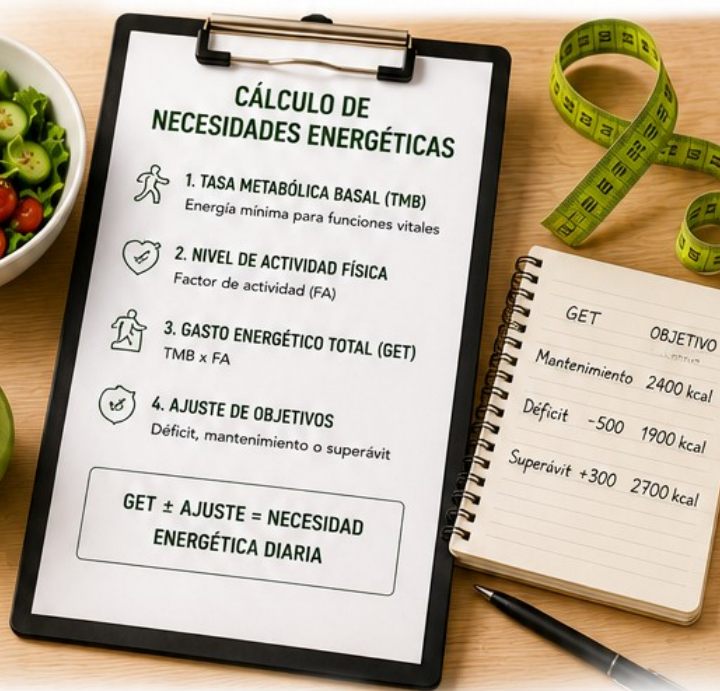
CONOCE TU GASTO, DISEÑA TU ESTRATEGIA

Calcular las necesidades energéticas es esencial para diseñar un plan nutricional efectivo. Nos permite saber cuánta energía necesita una persona para mantener su peso, perder grasa o ganar masa muscular de forma segura y sostenible.



OBJETIVO DE ESTA UNIDAD

Aprender a calcular de forma precisa las necesidades energéticas individuales para diseñar planes personalizados según objetivos y características del cliente.



PASOS PARA CALCULAR LAS NECESIDADES ENERGÉTICAS

1 TASA METABÓLICA BASAL (TMB)

Es la energía mínima que el cuerpo necesita en reposo para mantener sus funciones vitales.

FÓRMULAS MÁS UTILIZADAS

Mifflin-St Jeor (recomendada)

- Hombre: $TMB = (10 \times \text{peso}) + (6.25 \times \text{talla}) - (5 \times \text{edad}) + 5$
- Mujer: $TMB = (10 \times \text{peso}) + (6.25 \times \text{talla}) - (5 \times \text{edad}) - 161$

Harris-Benedict (clásica)

- Hombre: $TMB = 66.5 + (13.75 \times \text{peso}) + (5.003 \times \text{talla}) - (6.755 \times \text{edad})$
- Mujer: $TMB = 655.1 + (9.563 \times \text{peso}) + (1.850 \times \text{talla}) - (4.676 \times \text{edad})$

2 NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA (FA)

Se aplica un factor según el nivel de actividad diaria y entrenamiento.

NIVEL DE ACTIVIDAD	FA
Sedentario (poco o ningún ejercicio)	1.2
Ligero (ejercicio 1-3 días/semana)	1.375
Moderado (ejercicio 3-5 días/semana)	1.55
Activo (ejercicio 6-7 días/semana)	1.725
Muy activo (entrenos intensos, trabajo físico o doble sesión)	1.9

3 GASTO ENERGÉTICO TOTAL (GET)

Es la energía total que el cuerpo gasta en un día.

FÓRMULA

$$GET = TMB \times FA$$

Incluye:

- Metabolismo basal
- Actividad física
- Termogénesis de los alimentos
- Actividad no ejercida (NEAT)

4 AJUSTE SEGÚN OBJETIVO

Se aplica un ajuste calórico para alcanzar el objetivo deseado.

OBJETIVO	AJUSTE CALÓRICO
Pérdida de grasa	-300 a -700 kcal/día
Mantenimiento	0 kcal/día
Ganancia muscular	+200 a +500 kcal/día
Ganancia de peso	+500 a +1000 kcal/día

El ajuste debe ser progresivo y adaptado a cada persona.



EJEMPLO PRÁCTICO

Datos del cliente

- Hombre, 30 años
- Peso: 75 kg
- Talla: 180 cm
- Actividad: Moderado (entrena 4 días/semana)
- Objetivo: Pérdida de grasa

1 CÁLCULO DE TMB (Mifflin-St Jeor)

$$\begin{aligned} TMB &= (10 \times 75) + (6.25 \times 180) \\ &\quad - (5 \times 30) + 5 \\ &= 750 + 1125 - 150 + 5 \\ &= 1.730 \text{ kcal/día} \end{aligned}$$

2 APLICAR FACTOR DE ACTIVIDAD

$$\begin{aligned} FA \text{ moderado} &= 1.55 \\ GET &= 1.730 \times 1.55 \\ &= 2.681 \text{ kcal/día} \end{aligned}$$

3 AJUSTE SEGÚN OBJETIVO

$$\begin{aligned} \text{Pérdida de grasa: } &-500 \text{ kcal} \\ 2.681 - 500 &= 2.181 \text{ kcal/día} \end{aligned}$$

NECESIDAD ENERGÉTICA DIARIA
OBJETIVO: 2.180 kcal/día



RECOMENDACIÓN

Revisar y ajustar cada 2-4 semanas según el progreso, cambios en la composición corporal y nivel de actividad.



FACTORES QUE PUEDEN MODIFICAR EL GASTO ENERGÉTICO

- Edad: a mayor edad, disminuye el metabolismo.
- Sexo: los hombres suelen tener mayor gasto energético.
- Composición corporal: más masa muscular = mayor gasto.
- Temperatura ambiental: el frío aumenta el gasto.
- Estrés y sueño: alteraciones pueden aumentar o reducir el gasto.
- Condiciones fisiológicas: embarazo, lactancia, enfermedades.



CONSIDERACIONES IMPORTANTES

- Las fórmulas son estimaciones, no valores exactos.
- La bioimpedancia, pliegues o DXA ayudan a ajustar el plan.
- El seguimiento y la observación son clave para ajustar.
- No todos los días se gasta la misma energía.
- La individualización es la base del éxito.



CONSEJO NATURSAIS

Conocer los números es el primer paso, interpretar al cliente es el verdadero arte de la nutrición.

Una buena planificación comienza con un buen cálculo.

Planifica con ciencia, actúa con propósito y transforma vidas.



CIENCIA



PRÁCTICA



RESULTADOS



TÚ

NATURSAIS ACADEMY



CIENCIA
Basado en
evidencia



PRÁCTICA
Aplicación real



RESULTADOS
Objetivos
alcanzables



TÚ
Protagonista

16.4

DISEÑO DEL PLAN NUTRICIONAL

ESTRUCTURA, EQUILIBRA Y PERSONALIZA

Diseñar un plan nutricional es transformar los datos y objetivos del cliente en una estrategia alimentaria real, equilibrada y sostenible en el tiempo. Un buen plan combina ciencia, personalización y flexibilidad.



OBJETIVO DE ESTA UNIDAD

Aprender a estructurar un plan nutricional completo, equilibrado y adaptado al estilo de vida, preferencias y objetivos del cliente.



PASOS PARA DISEÑAR UN PLAN NUTRICIONAL EFECTIVO

1 DEFINIR OBJETIVOS Y PRIORIDADES



- Objetivo principal
- Plazo de tiempo
- Prioridades (salud, rendimiento, estética...)
- Indicadores de éxito



Un objetivo claro guía todo el plan.

2 ESTRUCTURAR LA ALIMENTACIÓN



- Frecuencia de comidas
- Distribución diaria
- Horarios adaptados al estilo de vida
- Planificación semanal



La estructura aporta orden y consistencia.

3 DISTRIBUIR MACRONUTRIENTES



- Proteínas
- Carbohidratos
- Grasas saludables
- Ajuste según objetivo y preferencias



El equilibrio de macros impulsa los resultados.

4 SELECCIONAR ALIMENTOS



- Alimentos naturales y de calidad
- Variedad y estacionalidad
- Preferencias y tolerancias
- Densidad nutricional



Los alimentos son la base del éxito.

5 PLANIFICAR LAS COMIDAS



- Desayuno
- Comida
- Cena
- Snacks (si aplica)
- Equilibrio y saciedad



Planificar evita errores y facilita la adherencia.

6 HIDRATACIÓN Y SUPLEMENTACIÓN



- Hidratación diaria
- Suplementos solo si son necesarios
- Evidencia y seguridad

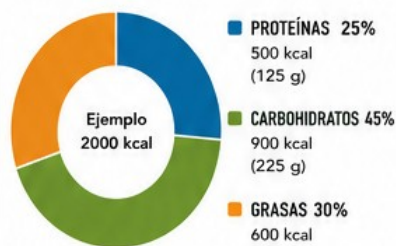


Apoya el rendimiento y la salud.

EJEMPLO DE PLAN DIARIO EQUILIBRADO

COMIDA	EJEMPLO DE MENÚ	OBJETIVO PRINCIPAL
DESAYUNO	Avena con frutos rojos, yogur natural, nueces y semillas	Aporte de energía y nutrientes
MEDIA MAÑANA	Fruta + puñado de almendras	Mantener energía y saciedad
COMIDA	Pollo a la plancha, quinoa, verduras salteadas y aceite de oliva	Rendimiento y recuperación
MERIENDA	Batido de proteína con plátano y crema de cacahuete	Soporte muscular y saciedad
CENA	Salmon al horno, batata asada y ensalada verde	Recuperación y descanso
ANTES DE DORMIR	Yogur griego o requesón con canela	Recuperación nocturna y saciedad

DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES



La distribución puede variar según el objetivo, nivel de actividad y preferencias del cliente.

CLAVES DEL DISEÑO

- ☒ Personaliza, no generalices.
- ☒ Sé flexible, no rígido.
- ☒ Educación nutricional desde el primer día.
- ☒ Sostenibilidad antes que perfección.
- ☒ Revisa y ajusta periódicamente.

“Un buen plan no es el más estricto, sino el que el cliente puede mantener en el tiempo.”

Errores comunes

- ✗ Planes demasiado restrictivos.
- ✗ No considerar preferencias o cultura alimentaria.
- ✗ Cambios muy bruscos y difíciles de mantener.
- ✗ No ajustar según progreso y feedback.
- ✗ Falta de planificación y organización.

Recomendaciones Natursais

- ✓ Empieza con cambios pequeños y sostenibles.
- ✓ Involucra al cliente en las decisiones.
- ✓ Acompaña, motiva y educa.
- ✓ Evalúa el progreso con datos y sensaciones.
- ✓ Celebra los logros, por pequeños que sean.

Herramientas útiles

- 📖 Tablas de composición de alimentos
- 📊 Calculadoras de macros y calorías
- 📅 Planificadores de menús
- 📱 Aplicaciones de seguimiento
- 📔 Diario alimentario y feedback

RECUERDA

Diseñar un plan nutricional es crear un camino realista hacia los objetivos del cliente.

CIENCIA + EMPATÍA
= TRANSFORMACIÓN

CIENCIA QUE NUTRE. PLANIFICACIÓN QUE TRANSFORMA. RESULTADOS QUE PERDURAN.



CIENCIA



PRÁCTICA



RESULTADOS



TÚ

NATURSAIS ACADEMY



16.5

HIDRATACIÓN Y SUPLEMENTACIÓN

HIDRATA TU CUERPO, POTENCIA TUS RESULTADOS

Una correcta hidratación y el uso estratégico de suplementos pueden mejorar el rendimiento, acelerar la recuperación y favorecer la salud. La clave está en personalizar según las necesidades, objetivos y estilo de vida de cada persona.



OBJETIVO DE ESTA UNIDAD

Aprender a diseñar estrategias de hidratación adecuadas y seleccionar suplementos seguros, eficaces y basados en la evidencia para complementar el plan nutricional del cliente.



1. HIDRATACIÓN: LA BASE DE TODO

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- Regula la temperatura corporal
- Transporta nutrientes
- Elimina toxinas
- Lubrica articulaciones
- Mejora el rendimiento físico y mental



¿CUÁNTA AGUA NECESITAMOS?

Recomendación general:
30-35 ml por kg de peso corporal/día

Ejemplo: persona de 70 kg
2,1 – 2,45 litros de agua/día

Ajustar según:

- Nivel de actividad física
- Clima y temperatura
- Estado de salud
- Etapas de vida

CONSEJOS PRÁCTICOS

- Bebe agua de forma regular durante el día
- Ten siempre una botella a mano
- Observa el color de tu orina: amarillo claro = buena hidratación
- Aumenta la ingesta en entrenamientos y calor



2. SUPLEMENTACIÓN: APOYO ESTRATÉGICO

¿CUÁNDO CONSIDERAR SUPLEMENTAR?

- Cuando la alimentación no cubre necesidades específicas
- En etapas de mayor exigencia física o mental
- Para prevenir o corregir deficiencias
- Como apoyo en objetivos específicos (rendimiento, recuperación, salud)

PRINCIPIOS CLAVE

- ✓ Individualizar siempre
- ✓ Basado en evidencia científica
- ✓ Dosis adecuadas
- ✓ Calidad del producto
- ✓ Evaluar interacciones
- ✓ Supervisar y ajustar

Los suplementos no sustituyen una alimentación equilibrada, son un complemento, no la base.



3. SUPLEMENTOS MÁS UTILIZADOS Y SU FUNCIÓN

SUPLEMENTO	FUNCIÓN PRINCIPAL	¿PARA QUIÉN?	DOSIS ORIENTATIVA	OBSERVACIONES
Proteína (suero, vegetal...)	Favorece la síntesis muscular y recuperación	Deportistas, personas activas, dietas bajas en proteína	20-30 g post-entreno o como complemento	Elegir calidad y revisar ingredientes
Creatina monohidrato	Aumenta fuerza, potencia y masa muscular	Entrenamiento de fuerza y alta intensidad	3-5 g diarios (sin fase de carga)	Segura y eficaz a largo plazo en personas sanas
Omega 3 (EPA/DHA)	Salud cardiovascular, antiinflamatorio	Población general, deportistas, procesos inflamatorios	1-2 g EPA/DHA diarios	Tomar con comidas principales
Vitamina D	Salud ósea, inmunidad, estado de ánimo	Personas con baja exposición solar, déficit confirmado	800 – 2.000 UI/día (según niveles)	Controlar niveles en sangre
Magnesio	Relajación muscular, sueño, función nerviosa	Estrés, calambres, insomnio, deportistas	200 – 400 mg/día (según forma)	Citrato, bisglicinato o treonato
Multivitamínico	Cubre posibles deficiencias de micronutrientes	Dietas restrictivas, etapas de mayor demanda	1 tableta/día con comida	No sustituye una dieta equilibrada



RECUERDA

- ✓ Hidratarse bien mejora todo: energía, concentración, rendimiento y salud.
- ✓ Los suplementos deben tener un propósito claro.
- ✓ Evalúa, personaliza y revisa periódicamente.
- ✓ La constancia y el equilibrio siempre serán tu mejor suplemento.



4. ESTRATEGIAS DE HIDRATACIÓN SEGÚN EL CONTEXTO

DÍA NORMAL



Agua a lo largo del día.
2 – 2,5 litros aprox.

ENTRENAMIENTO



500 ml 2 h antes
250 ml cada 20 min durante el ejercicio

Reponer según pérdida de peso.

CLIMA CALUROSO



Aumentar ingesta 20-30%
Incluir electrolitos si el sudor es abundante.

5. ELECTROLITOS: CUÁNDO Y POR QUÉ

Se pierden con el sudor y son clave para el equilibrio hídrico y muscular.
Principales: sodio, potasio, magnesio, calcio, cloruro.

Indicados cuando:

- Entrenamientos > 60 min
- Sudoración excesiva
- Calor extremo
- Síntomas de fatiga, calambres, dolor de cabeza

6. ERRORES COMUNES

- ✗ No beber suficiente agua.
- ✗ Esperar a tener sed.
- ✗ Exceso de suplementos sin necesidad.
- ✗ No ajustar dosis ni revisar resultados.
- ✗ Ignorar la calidad del suplemento.

Menos es más, si no hay una razón clara para suplementar.



“Un cuerpo bien hidratado y nutrido es un cuerpo que rinde, se recupera y vive mejor.”



16.6 SEGUIMIENTO Y AJUSTES

LA CLAVE DEL ÉXITO A LARGO PLAZO

El seguimiento continuo permite evaluar el progreso, detectar áreas de mejora y realizar ajustes personalizados. Un buen plan evoluciona con el cliente.



OBJETIVO DE ESTA UNIDAD

Aprender a realizar un seguimiento eficaz, interpretar resultados y ajustar el plan nutricional para garantizar el progreso y la motivación del cliente.



1. ¿QUÉ SE DEBE SEGUIR?



PESO CORPORAL

Evolución semanal o quincenal.



MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

Perímetros, % grasa, masa muscular.



COMPOSICIÓN CORPORAL

Grasa, músculo, hidratación.



RENDIMIENTO FÍSICO

Fuerza, resistencia, energía, recuperación.



HÁBITOS Y ADHERENCIA

Cumplimiento del plan, conductas, motivación.



BIENESTAR GENERAL

Sueño, digestión, estrés, estado de ánimo.

2. HERRAMIENTAS DE SEGUIMIENTO

- ✓ Registro alimentario (diario o semanal)
- ✓ Tablas de progreso y gráficos
- ✓ Aplicaciones y wearables
- ✓ Fotografías de progreso
- ✓ Cuestionarios y escalas de bienestar
- ✓ Comunicación constante con el cliente



3. FRECUENCIA RECOMENDADA

ASPECTO	FRECUENCIA SUGERIDA
Peso corporal	1 vez por semana
Medidas antropométricas	Cada 2 semanas
Composición corporal	Cada 4 semanas
Rendimiento físico	Continuo / cada entrenamiento
Hábitos y adherencia	Semanal
Bienestar general	Semanal



TIP NATURSAIS

La constancia en el seguimiento es más importante que la frecuencia. Lo esencial es detectar tendencias, no obsesionarse con cada número.



4. ¿CÓMO REALIZAR AJUSTES EFECTIVOS?

EVALUAR RESULTADOS



- ¿Se están alcanzando los objetivos?
- Analizar datos
- Identificar patrones y tendencias



IDENTIFICAR CAUSAS



- ¿Qué está funcionando?
- ¿Qué no está funcionando?
- Factores externos (estrés, sueño, actividad...)



DEFINIR AJUSTES



- Cambios en calorías o macronutrientes
- Modificar horarios o distribución
- Ajustar hábitos y estrategias



IMPLEMENTAR Y MONITOREAR



- Aplicar cambios
- Comunicar al cliente
- Seguimiento cercano
- Evaluar resultados



RESULTADO



Plan adaptado a la evolución del cliente
= ÉXITO SOSTENIBLE

5. CUÁNDO REALIZAR AJUSTES

SITUACIÓN	POSIBLES ACCIONES
No hay pérdida de peso	Revisar calorías, calidad alimentaria, gasto energético y adherencia.
Pérdida de masa muscular	Aumentar proteína, revisar entrenamiento y déficit calórico.
Falta de energía	Ajustar carbohidratos, sueño, hidratación y micronutrientes.
Estancamiento	Cambiar estímulos (entrenamiento, estrategias alimentarias).
Mejoría continua	Progresar objetivos y desafíos, reforzar hábitos.

6. MOTIVACIÓN Y COMUNICACIÓN



Celebra los pequeños logros.



Escucha activa y empatía.



Refuerza la confianza del cliente.



Educa y guía, no impongas.



Reformula objetivos si es necesario.



El mejor plan es el que se adapta a la persona, no al revés.

7. ERRORES COMUNES

- ✗ No realizar seguimiento periódico.
- ✗ Basarse solo en el peso corporal.
- ✗ No considerar factores externos.
- ✗ Hacer cambios drásticos sin analizar.
- ✗ Falta de comunicación con el cliente.
- ✗ No adaptar el plan a la evolución.



RECUERDA

Ajustar no es fallar, es personalizar para avanzar.



CONSEJO NATURSAIS

El seguimiento transforma datos en decisiones, y las decisiones correctas transforman vidas.

SEGUIMIENTO + AJUSTES = TRANSFORMACIÓN REAL



OBSERVA



ANALIZA



AJUSTA



AVANZA



TU MISIÓN

Acompaña, adapta y motiva. Tú eres parte del cambio.



CIENCIA



PRÁCTICA



RESULTADOS



TÚ

NATURSAIS ACADEMY



CIENCIA
Basado en
evidencia



PRÁCTICA
Aplicación real



RESULTADOS
Objetivos
alcanzables



TÚ
Protagonista

16.7

CASO CLÍNICO COMPLETO

APLICA TODO LO APRENDIDO EN UN CASO REAL

A continuación, se presenta un caso clínico completo donde deberás aplicar todo el proceso: evaluación, cálculo, diseño del plan, seguimiento y ajustes.



PERFIL DEL CLIENTE

Nombre: Laura M.
Edad: 32 años
Sexo: Femenino
Ocupación: Administrativa (sedentaria)
Estado civil: Soltera

Peso actual: 74 kg
Talla: 165 cm
IMC: 27,2 (sobrepeso)
% Grasa corporal: 34% aprox.
Objetivo principal: Perder grasa, mejorar composición corporal y aumentar energía.



MOTIVACIÓN

- Se siente cansada y con poca energía.
- Quiere mejorar su imagen y autoestima.
- Desea hábitos más saludables a largo plazo.
- Quiere prevenir problemas de salud futuros.



ANTECEDENTES RELEVANTES

- No enfermedades diagnosticadas.
- Ciclos menstruales regulares.
- Sueño: 6 horas/día (se despierta cansada).
- Estrés laboral moderado-alto.
- No fuma. Alcohol: 1 copa de vino fines de semana.

1 EVALUACIÓN INICIAL

- Historia clínica y hábitos.
- Alimentación actual.
- Medidas antropométricas.
- Análisis básica.
- Evaluación de estilo de vida.



2 CÁLCULO DE NECESIDADES

- TMB: 1.480 kcal/día
- Factor actividad (1.4): 2.072 kcal/día
- Déficit moderado (15-20%): 1.700 kcal/día aprox.



3 DISEÑO DEL PLAN NUTRICIONAL

- Déficit calórico controlado.
- Alta en proteína.
- Equilibrio de macronutrientes.
- Distribución en 5 comidas.
- Enfoque antiinflamatorio y saciante.



4 IMPLEMENTACIÓN

- Educación nutricional.
- Plan fácil y realista.
- Lista de compras.
- Recetas y menús.
- Estrategias de adherencia.



5 SEGUIMIENTO Y AJUSTES

- Revisión cada 2-4 semanas.
- Medición de progreso.
- Ajustes según resultados y sensación.
- Refuerzo positivo.



PLAN NUTRICIONAL DIARIO (EJEMPLO – 1.700 KCAL)

COMIDA	ALIMENTOS	CANTIDAD APROX.	KCAL
DESAYUNO	Avena cocida con bebida vegetal + 1 cda. chía + frutos rojos + 1 huevo revuelto	60 g avena + 150 ml bebida + 1 huevo + fruta	350
MEDIA MAÑANA	Yogur natural + nueces	125 g yogur + 15 g nueces	180
COMIDA	Pechuga de pollo a la plancha + quinoa + verduras salteadas + 1 cda. aceite de oliva	120 g pollo + 60 g quinoa + 200 g verduras + 1 cda. AOVE	450
MERIENDA	Batido proteico + pieza de fruta	1 medida proteína + 1 fruta	200
CENA	Salmón al horno + boniato asado + ensalada verde	120 g salmón + 150 g boniato + ensalada + 1 cda. AOVE	400
TOTAL APROXIMADO			1.700 kcal

DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES



- PROTEÍNAS 30%
128 g (512 kcal)
- CARBOHIDRATOS 40%
170 g (680 kcal)
- GRASAS 30%
57 g (510 kcal)



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Pérdida de grasa: 0,5-0,7 kg/sem.
- Aumentar energía y vitalidad.
- Mejorar composición corporal.
- Crear hábitos sostenibles.
- Reducir estrés y mejorar sueño.

INDICADORES DE ÉXITO

- ✓ Reducción de % grasa corporal
- ✓ Pérdida de peso sostenible
- ✓ Mejora de energía y sueño
- ✓ Hábitos consolidados
- ✓ Bienestar general

SEGUIMIENTO Y AJUSTES (EJEMPLO)

SEMANA	PESO (kg)	% GRASA	CINTURA (cm)	ENERGÍA (1-10)	OBSERVACIONES	AJUSTES REALIZADOS
INICIAL	74,0	34%	88	4/10	Cansancio, hinchazón, antojos dulces	—
SEMANA 2	72,8	33%	86	5/10	Menos hinchazón, más energía	Mantener plan
SEMANA 4	71,5	31%	84	6/10	Mejor digestión, dormir mejor	+ 10 min caminata/día
SEMANA 6	70,2	29%	82	7/10	Ropa más suelta, motivada	Ajuste de carbohidratos (-10%)
SEMANA 8	68,9	27%	80	8/10	Muy satisfecha, hábitos consolidados	Mantener y evaluar



TIPS PARA EL ÉXITO

- ✓ Paciencia y constancia.
- ✓ Plan realista y flexible.
- ✓ Organización y preparación.
- ✓ Priorizar alimentos reales.
- ✓ Descanso y manejo del estrés.
- ✓ Celebrar cada logro.



RESUMEN DEL CASO

Laura implementó un plan nutricional personalizado, logrando una pérdida de 5,1 kg en 8 semanas (0,6 kg/sem) y una reducción del 7% de grasa corporal, mejorando su energía, digestión y calidad de vida.



REFLEXIÓN

- ¿Qué estrategias fueron más efectivas?
- ¿Qué desafíos enfrentó y cómo los superó?
- ¿Cómo adaptaría este plan a otro perfil de cliente?
- ¿Qué aprendiste de este proceso?



TU TURNO

Aplica este proceso a tu propio caso o a un cliente. Documenta cada paso y analiza los resultados para seguir mejorando.



UN PLAN BIEN DISEÑADO, SEGUIDO Y AJUSTADO CON EMPATÍA Y CIENCIA,
TRANSFORMA CUERPOS, MENTES Y VIDAS.



CIENCIA



PRÁCTICA



RESULTADOS



TÚ

NATURSAIS ACADEMY

16.8 REPASO GENERAL DEL CURSO

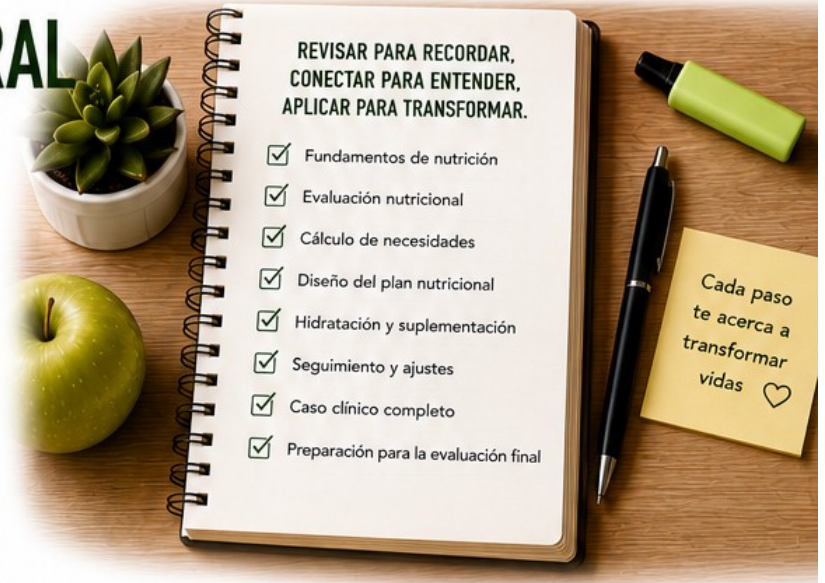
INTEGRA, CONECTA Y CONSOLIDA TODO LO APRENDIDO

Este módulo te permite revisar los conceptos clave, conectar todos los contenidos y consolidar tu aprendizaje para que puedas aplicarlo con confianza y seguridad en tu práctica profesional.



OBJETIVO DE ESTE MÓDULO

Revisar de forma estructurada todos los contenidos del curso, reforzar los aprendizajes clave y asegurarte de que estás preparado/a para aplicar tus conocimientos con éxito.



MAPA DE CONTENIDOS DEL CURSO



CONCEPTOS CLAVE PARA RECORDAR

INDIVIDUALIDAD Cada persona es única. No existe un plan perfecto para todos.	EQUILIBRIO La clave está en el balance entre nutrientes, energía y estilo de vida.	EVIDENCIA Toma decisiones basadas en ciencia actualizada y pensamiento crítico.	CONSTANCIA Pequeños hábitos diarios generan grandes resultados a largo plazo.	FLEXIBILIDAD Adapta el plan a los cambios, preferencias y circunstancias del cliente.	EMPATÍA Escucha, motiva y acompaña. La nutrición también es conexión humana.
--	--	---	---	---	--



FÓRMULA DEL ÉXITO

Conocimiento
+ Aplicación
+ Constancia
+ Empatía
= TRANSFORMACIÓN

AUTOEVALUACIÓN RÁPIDA

Marca tu nivel de dominio en cada área del curso:

ÁREA	BAJO	MEDIO	ALTO
Comprendo los fundamentos de la nutrición	☐	☐	☐
Sé realizar una evaluación nutricional completa	☐	☐	☐
Puedo calcular necesidades con precisión	☐	☐	☐
Diseño planes nutricionales personalizados	☐	☐	☐
Entiendo la importancia de la hidratación y suplementos	☐	☐	☐
Realizo seguimiento y ajustes efectivos	☐	☐	☐
Puedo aplicar todo el proceso en un caso real	☐	☐	☐

LO QUE HAS LOGRADO

- ✓ Adquirir una base sólida en nutrición aplicada.
- ✓ Dominar el proceso completo de planificación nutricional.
- ✓ Desarrollar habilidades prácticas con casos reales.
- ✓ Aprender a motivar y acompañar a tus futuros clientes.
- ✓ Estar listo/a para transformar conocimientos en resultados.

“ El aprendizaje no termina aquí. Ahora comienza tu impacto en la vida de otros. ”



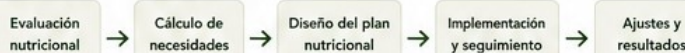
RECUERDA

- ✓ Revisa tus apuntes y materiales.
- ✓ Repasa los ejercicios y casos.
- ✓ Aclara dudas pendientes.
- ✓ Confía en tu preparación.
- ✓ Da lo mejor en la evaluación final.

TÚ TIENES EL PODER DE TRANSFORMAR VIDAS



CONEXIÓN ENTRE MÓDULOS



Todo está conectado. Cada paso influye en el siguiente.



ANTES DE LA EVALUACIÓN FINAL

- Repasa los temas clave de cada módulo.
- Realiza los ejercicios prácticos sin mirar tus apuntes.
- Resuelve el caso clínico completo paso a paso.
- Descansa bien y confía en tu preparación.



HAS LLEGADO HASTA AQUÍ CON DEDICACIÓN Y ESFUERZO.
ESTÁS PREPARADO/A PARA APLICAR TUS CONOCIMIENTOS Y MARCAR LA DIFERENCIA.



CIENCIA



PRÁCTICA



RESULTADOS



TÚ

NATURSAIS ACADEMY



16.9

PREPARACIÓN PARA LA EVALUACIÓN FINAL

REPASA, PRACTICA Y GANA CONFIANZA

Este es el último paso antes de obtener tu diploma.

Prepárate a fondo para demostrar todo lo que has aprendido y aplicarlo con seguridad y excelencia.



OBJETIVO

Llegar a la evaluación final con seguridad, claridad y confianza, demostrando tu capacidad para aplicar la nutrición de forma profesional y efectiva.



PLAN DE PREPARACIÓN

- ☒ Repasa todos los módulos
- ☒ Revisa apuntes y materiales clave
- ☒ Realiza autoevaluaciones
- ☒ Resuelve dudas
- ☒ Practica con casos y ejercicios
- ☒ Organiza tu tiempo
- ☒ Confía en tu preparación



CLAVES PARA UNA BUENA PREPARACIÓN



REPASA

Dedica tiempo a revisar los conceptos clave de cada módulo.



PRACTICA

Realiza ejercicios, casos y cuestionarios de repaso.



ENTIENDE

No memorices, comprende y relaciona los conceptos entre sí.



ORGANIZA TU TIEMPO

Planifica tus sesiones de estudio y evita dejarlo para el final.



SIMULA LA EVALUACIÓN

Haz simulacros en condiciones reales para familiarizarte con el formato.



CONFIANZA

Confía en tu proceso. Has llegado hasta aquí por tu esfuerzo.



PRÁCTICA FINAL

APLICA LO APRENDIDO EN UN CASO REAL

Desarrollarás un plan nutricional completo para un cliente, aplicando todas las fases del proceso: evaluación, cálculo, diseño, implementación y seguimiento.



OBJETIVO

Mostrar tu capacidad para diseñar e implementar un plan nutricional personalizado, seguro y efectivo.

¿QUÉ INCLUYE TU PRÁCTICA FINAL?



EVALUACIÓN DEL CLIENTE

Recopila y analiza los datos del caso.



CÁLCULO DE NECESIDADES

Determina los requerimientos energéticos.



DISEÑO DEL PLAN NUTRICIONAL

Crea un plan alimentario completo y personalizado.



IMPLEMENTACIÓN

Define estrategias de hidratación, suplementación y educación.



SEGUIMIENTO Y AJUSTES

Establece un plan de seguimiento y posibles ajustes.



Entrega tu práctica final siguiendo las indicaciones del campus virtual.



EVALUACIÓN FINAL

DEMUESTRA LO QUE ERES CAPAZ DE HACER

La evaluación final consta de un examen teórico-práctico donde deberás demostrar tus conocimientos y habilidades adquiridas durante todo el curso.



INFORMACIÓN IMPORTANTE

- ✓ Formato: Examen teórico-práctico online
- ✓ Preguntas: Opción múltiple, casos prácticos y desarrollo
- ✓ Duración: 90 minutos
- ✓ Aprobación: 70% o más de puntuación
- ✓ Intentos: 2 intentos disponibles

¿QUÉ VAS A EVALUAR?



Fundamentos de nutrición y metabolismo



Evaluación nutricional y antropométrica



Cálculo de necesidades energéticas



Diseño de planes nutricionales



Hidratación y suplementación



Seguimiento, ajustes y educación nutricional



Aplicación en casos clínicos reales

CONSEJOS PARA EL ÉXITO

- ☒ Lee cada pregunta con atención
- ☒ Gestiona bien tu tiempo
- ☒ Aplica lo aprendido con lógica
- ☒ Confía en tu preparación
- ☒ ¡Tú puedes lograrlo!

“La preparación de hoy es el éxito de mañana.”



DIPLOMA NATURSAIS ACADEMY

¡FELICITACIONES, LO HAS LOGRADO!

Al aprobar la evaluación final, recibirás tu diploma que acredita tu formación y compromiso con la nutrición profesional y basada en la evidencia.



ESTE DIPLOMA CERTIFICA QUE:

- ✓ Has completado satisfactoriamente todos los módulos del curso
- ✓ Has demostrado tus conocimientos y habilidades
- ✓ Estás preparado/a para aplicar la nutrición de forma profesional
- ✓ Eres parte de la comunidad NaturSais Academy



TU FUTURO COMIENZA AHORA



Aplica lo aprendido en tu día a día



Ayuda a transformar vidas con tu conocimiento



Sigue creciendo y especializándote



Únete a nuestra comunidad y sigue aprendiendo

