

A person wearing a white lab coat is shown from the chest down, writing in a notebook with a light blue pen. On their left wrist, there is a graphic of a glowing yellow lightbulb with a brain inside, flanked by two yellow lightning bolts. They also wear a pink spiral bracelet and a silver ring. On their right wrist, there is a black smartwatch. The background is a blurred office setting. The image is framed by a colorful geometric border at the top and bottom.

COACHING NUTRICIONAL

MANEJO DE PACIENTE EN CONSULTORIO

iniciamos en breve...

EL PACIENTE NO ES SOLO UN PACIENTE

Es el amor de alguien.

Es el abuelo, es la abuela de alguien.

Es el padre de alguien. Es la madre de alguien.

Es el hijo, es la hija de alguien.

LOVE ES EL AMOR DE LA VIDA DE ALGUIEN

Nuestra misión es SIEMPRE CUIDAR Y HACER TODO LO QUE PODAMOS POR EL AMOR DE LA VIDA DE ALGUIEN

 **STOP → DETENETE**

 **TAKE A BREATH → RESPIRÁ
PROFUNDO**

 **OBSERVE → OBSERVÁ TU CUERPO,
MENTE Y EMOCIONES**

 **PROCEED → SEGUÍ...MÁS CLARO,
MÁS PRESENTE**

**CADA CONSULTA PUEDE SER EL
COMIENZO DE UN CAMBIO.**



COACHING NUTRICIONAL

MANEJO DE PACIENTE EN CONSULTORIO



¿De qué vamos a hablar en este encuentro?



DE LAS PERSONAS QUE INTENTAN CAMBIAR SUS HÁBITOS

81%

• NO LO CONSIGUEN

19%

SI LO CONSIGUEN

QUÉ HACEN LAS PERSONAS QUE LO CONSIGUEN

- MOTIVACIÓN
- CONSTANCIA
- GESTIÓN DE LAS EMOCIONES
- GESTIÓN DE LOS PENSAMIENTOS



IBINE Instituto de Formación al Nutricionista

1

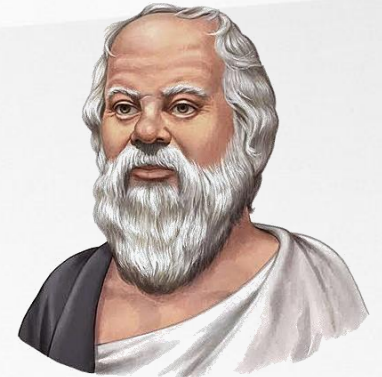
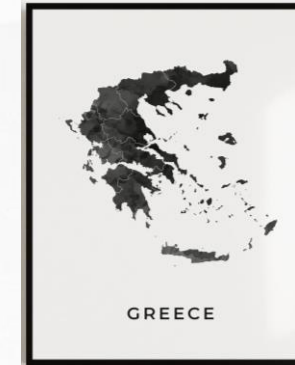


ANTECEDENTES

Conceptos Generales



Sócrates

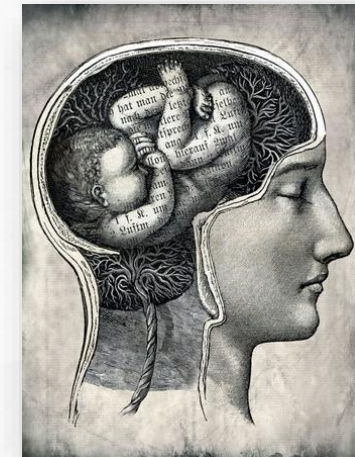


«la verdadera comprensión debe de salir del interior de cada uno»



**APRENDIZAJE
ENSEÑANZA**

**No existe el ENSEÑAR
Sino solo el APRENDER**



«Le llevamos a su destino de una forma más rápida y más cómoda»



kocsi szekér

EL COACHING ES UNA FORMA AVANZADA DE COMUNICACIÓN



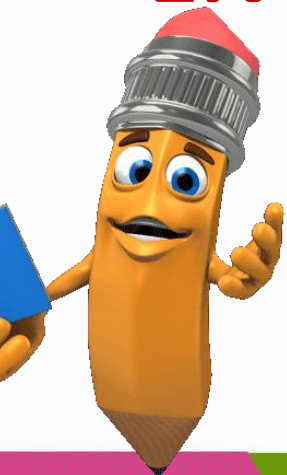
Fleta, Yolanda; Giménez, Jaime. Coaching nutricional: Haz que tu dieta funcione

**“el coaching es más fácil
practicarlo que explicarlo”**

John Withmore

COACHING - Concepto

“El Coaching consiste en liberar el potencial de una persona para incrementar al máximo su desempeño. Consiste en **AYUDARLE A APRENDER, EN LUGAR DE ENSEÑARLE**”



Tim Gallwey. Gallwey, T. (1974) The Inner Game of Tennis.



Método GROW

“Es un método que consiste en ayudar a alguien a pensar por sí mismo, a encontrar sus respuestas, a descubrir dentro de sí su potencial, su camino al éxito sea en los negocios, en las relaciones personales, en el arte, el deporte, el trabajo”

John Withmore

Método GROW – John Whitmore. GROW = Meta – Realidad – Opciones – Voluntad

Ej.: “Quiero bajar 4 kilos en 2 meses de forma saludable.”
Meta (Goal): ¿Qué querés lograr?

Bajar 4 kilos en 2 meses de forma saludable.”

Realidad (Reality): ¿Dónde estás hoy?

Como pocas verduras, me salto comidas y me siento cansado.”

Opciones (Options): ¿Qué alternativas tenés?

Podría organizar menús, llevar viandas al trabajo, caminar 20 min al día.”

Voluntad (Will): ¿Qué vas a hacer y cuándo?

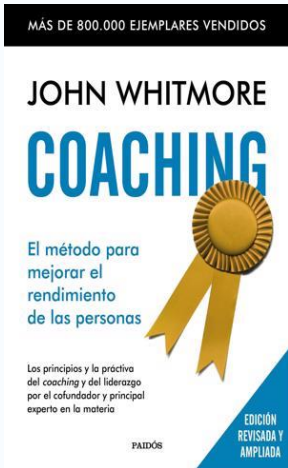
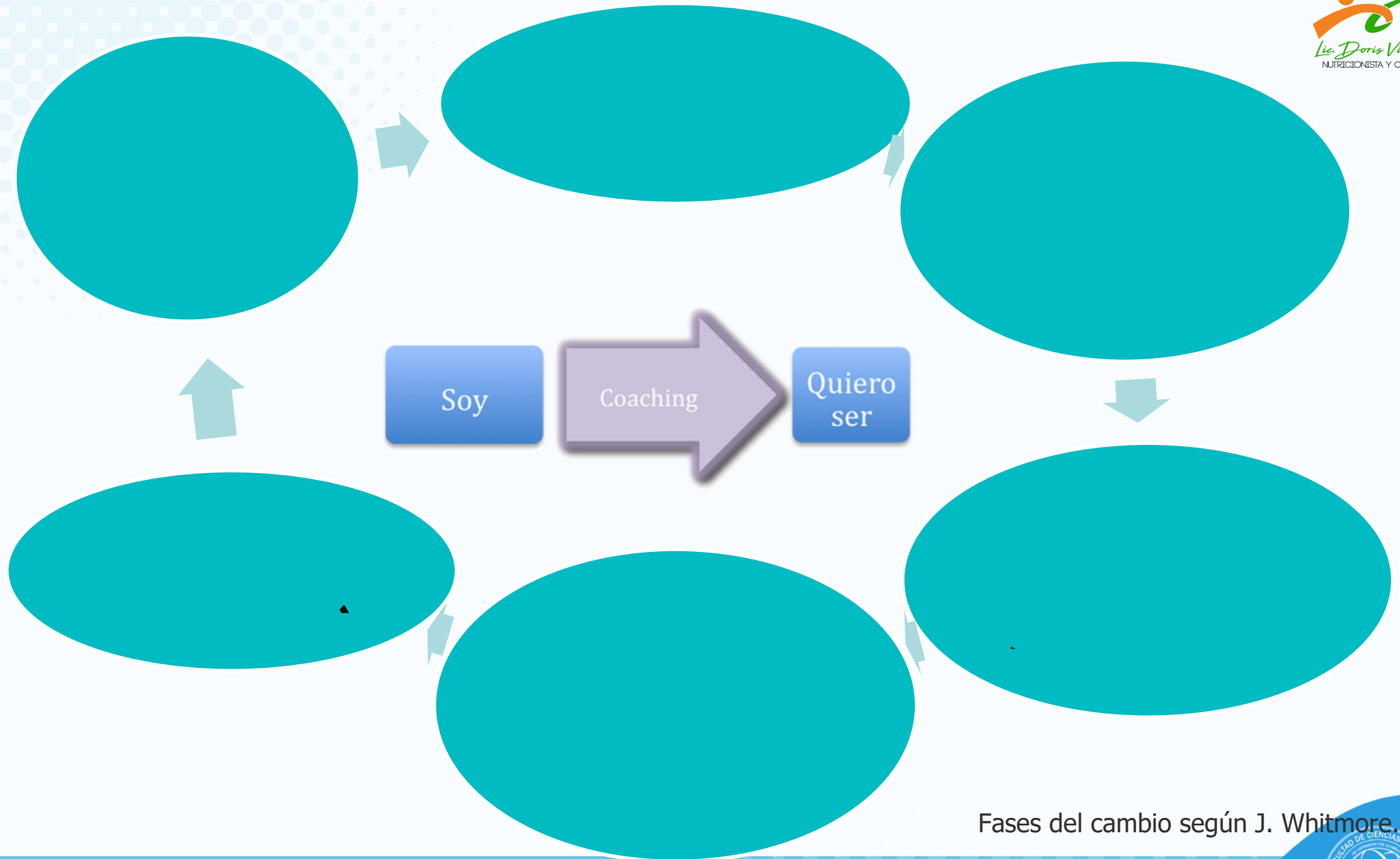
Esta semana voy a planificar mis almuerzos y caminar 3 veces.”

ES ANTE TODO CAMBIO



COACHING





Fases del cambio según J. Whitmore.

¿QUIÉN ES UN COACH?

Es un facilitador

Es un catalizador del cambio

Es un acompañante

**Es un profesional de la ESCUCHA ACTIVA
y de la OBSERVACIÓN**

Es una persona que ante todo genera confianza

Mantiene un alto nivel de compromiso

TIPOS DE COACHING

- Coaching Ontológico
- Coaching Deportivo
- Coaching Ejecutivo
- Coaching de Equipo
- Coaching en Salud
- **COACHING NUTRICIONAL**

Nombre: _____ Fecha: _____

LA RUEDA DE LA ALIMENTACIÓN

Las 10 partes de la Rueda de la Alimentación representan los 10 aspectos que influyen en tus probabilidades de éxito a la hora de seguir el plan nutricional. Haz un trabajo de reflexión y puntúate del 0 al 10 en cada una de las áreas, significando el 0 que no tienes nada controlado o que no estás nada satisfecho con cómo llevas ese aspecto y significando el 10 que lo tienes totalmente controlado o que estás totalmente satisfecho con tu comportamiento en esa área.

• Imagen

Marca en la rueda la puntuación que te otorgas en cada una de las áreas.

Comportamiento	Puntuación del 0 al 10
Imagen	
Comer entre horas	
Raciones	
Planificación	
Ejercicio Físico	
Pauta nutricional	
Comida emocional	
Motivación por el objetivo	
Confianza en sí mismo	
Entorno	



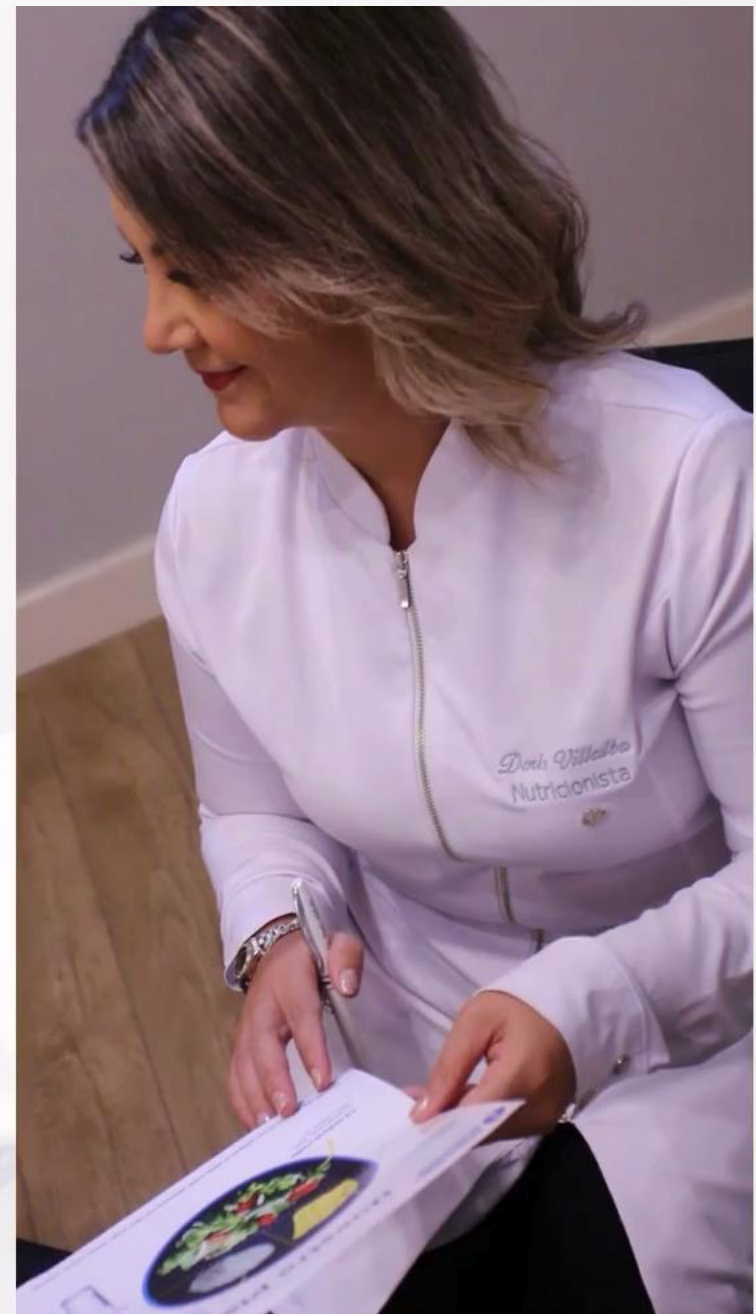
CONCEPTOS GENERALES,
HERRAMIENTAS, VALIDEZ CIENTÍFICA

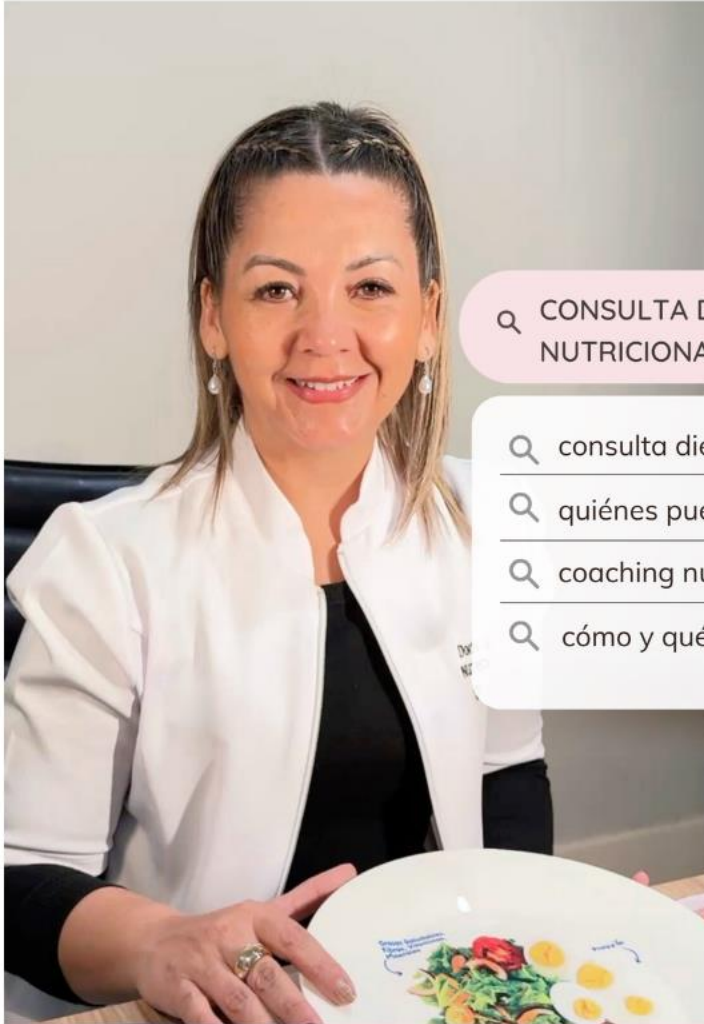
COACHING NUTRICIONAL

COACHING NUTRICIONAL

“Es un proceso a través del cual el paciente identifica y vence sus obstáculos, crea el entorno adecuado y adopta la actitud y la determinación necesaria para conseguir el cambio en su alimentación, logrando a su vez mejorar otros aspectos de su persona y de su estilo de vida.”

Nutritional Coaching®, Experts en nutrición





CONSULTA DIETÉTICA Y COACHING NUTRICIONAL

- consulta dietética, qué es?
- quiénes pueden consultar?
- coaching nutricional, qué es?
- cómo y qué trabajamos?

Consulta Dietética, qué es?

El servicio se realiza en VITALIA y también ONLINE, en la misma se realizan:

- ✓ Valoración del estado nutricional, perfil antropométrico, historia clínica y dietética
- ✓ Evaluación de los hábitos alimentarios
- ✓ Educación alimentaria nutricional

Todo esto apoyado en la tecnología, usamos NutrisysNet la primera app de nutrición del país que conecta a profesionales y pacientes.



Desliza →



🔍 Coaching nutricional

El Coaching es pasar de una situación **actual a una deseada**. Es un proceso a través del cual **el paciente identifica y vence sus obstáculos**. En base a los datos obtenidos en la consulta dietética se establecen juntamente con el paciente **objetivos reales, medibles y personales**. Se construye una nueva, sana y perdurable relación con los alimentos.

A quienes va dirigido:

- Personas que quieran tener el control de su alimentación y estilo de vida
- Personas que buscan motivación
- Personas que buscan resultados que perduren



Cómo y qué trabajamos

- ✓ Valoración antropométrica
- ✓ Valoración nutricional
- ✓ Plan de Alimentación
- ✓ Uso de la tecnología
- ✓ Establecimiento de objetivos personales
- ✓ Descubrir motivos
- ✓ Diseñar un plan de Acción
- ✓ Contacto real y constante entre el Coach nutricional (nutricionista) y el paciente (coachee)

www.dorisvillalba.com



MODELO TRADICIONAL

MODELO COACHING NUTRICIONAL

El profesional es el experto

El profesional es el único
sujeto activo

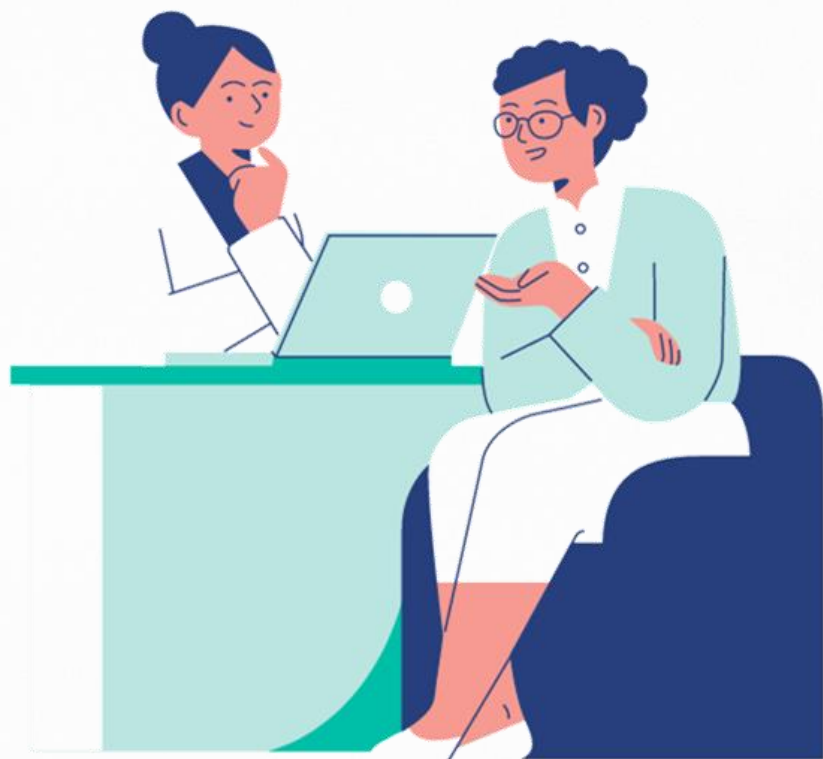
El profesional prescribe el
qué y el cómo

3

ABORDAJE EN LA CONSULTA

Modelo Tradicional

Modelo Coaching Nutricional



COACHING

NUTRICIONAL



VOCABLOS NUEVOS

SESIÓN

ENCUADRE DE LA SESIÓN



COACHING

NUTRICIONAL



VOCABLOS NUEVOS

COACH



COACH





CONCEPTOS CLAVES

RESPONSABILIDAD

- **RESPONDER + HABILIDAD**
- **Habilidad para elegir la respuesta**

IBINE Instituto de Formación al Nutricionista
María Neira, Dietista-Nutricionista y Coach Nutricional.

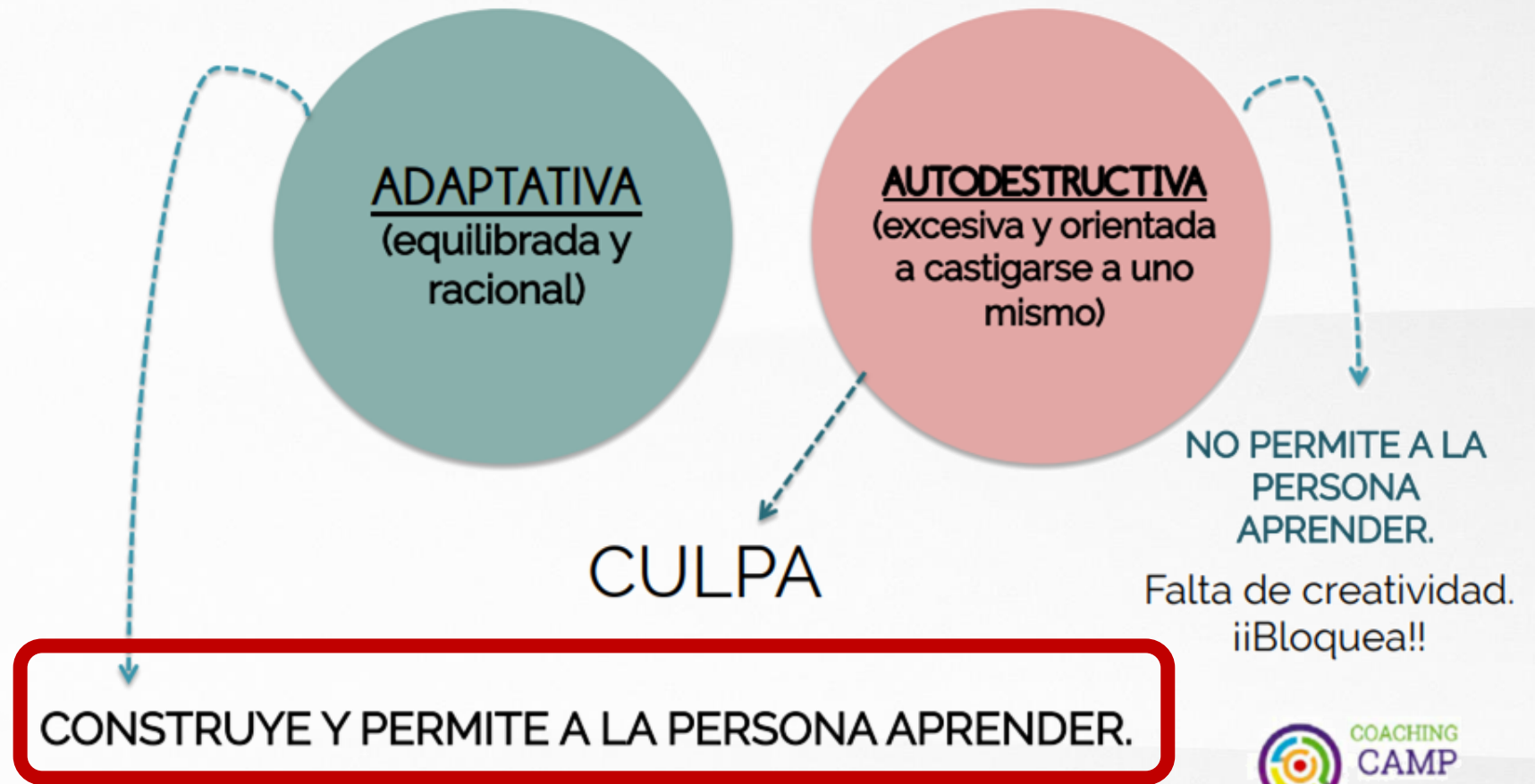
Coaching CAMP

Capacidad existente en todo sujeto activo de derecho para reconocer y aceptar las consecuencias de un hecho realizado libremente.

Real Academia Española

TIPOS DE RESPONSABILIDAD

Walter Riso



- RESPONSABILIDAD ADAPTATIVA
- CONVIERTE A LAS PERSONAS

PROACTIVE

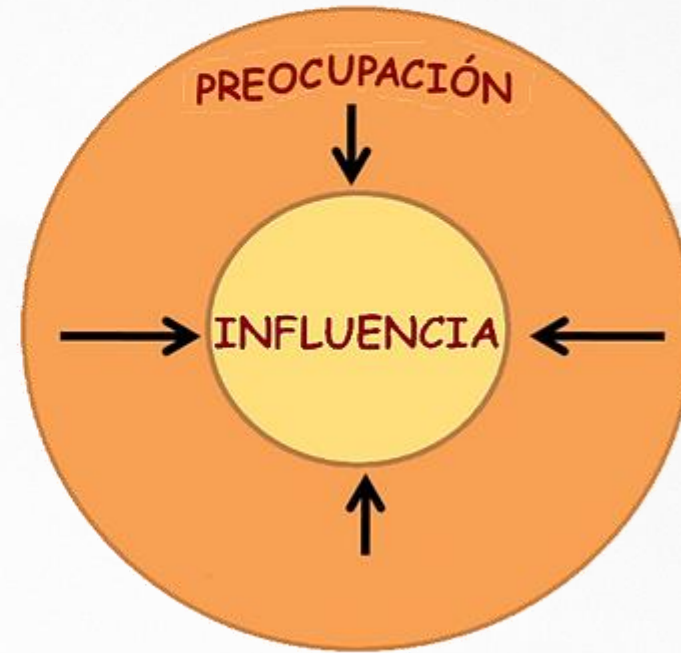
REACTIVE



PERSONAS PROACTIVAS



PERSONAS REACTIVAS



Se sienten víctimas

DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA

Piensen en la última vez que sintieron culpa por algo relacionado a su alimentación o estilo de vida.

¿Fue adaptativa (ayudó a corregir) o autodestructiva (bloqueó)?

¿Qué podrías hacer para transformar esa culpa en aprendizaje?”



EJEMPLOS DE REACTIVIDAD EN LA CONSULTA

1. “No tengo tiempo para cocinar alimentos saludables”
2. “Si no tuviera niños en casa...no comería ultraprocesados”
3. “Estoy siempre de viaje y en ruta es imposible que pueda comer algo saludable”
4. “Siempre que me propongo salir a caminar, empieza a llover”

ALGUNO MÁS?

María Neira, Dietista-Nutricionista y Coach Nutricional.
Coaching CAMP

● Frases Reactivas (Responsabilidad Autodestructiva)

“Comí pizza ayer, soy un desastre, nunca voy a cambiar.”

Ejemplos de intervención:

1. Paciente reactivo: “Comí pizza ayer, soy un desastre.”

1.Coach: “¿Qué aprendiste de esa situación que te puede servir la próxima vez?”

 **2. Proactivo:** “Puedo organizarme mejor y comer una porción sin sentir culpa.”

● Frases Reactivas (Responsabilidad Autodestructiva)

1. Rompí la dieta en un cumpleaños, ya todo se arruinó.
2. Si mi familia no me apoya, es imposible que logre mis objetivos.
3. No tengo fuerza de voluntad, siempre abandono.
4. No puedo controlar lo que como, la comida puede más que yo.



El error no nos define, la forma en la que respondemos a él sí.

En consulta, nuestra misión es ayudar a los pacientes a transformar la culpa en aprendizaje y la reactividad en acción.



PARA GESTIONAR LA RESPONSABILIDAD

ESCUCHA ACTIVA

PARAFRASEO

CONCEPTUALIZAR RESPONSABILIDAD ADAPTATIVA

DIFERENCIA ENTRE PROACTIVIDAD Y REACTIVIDAD

CUIDAR EL LENGUAJE

NO DAR CONSEJOS NI OPINIONES



Gestionar la responsabilidad no significa cargar al paciente con más culpa, sino ayudarlo a descubrir que siempre tiene un margen de elección.

Nuestro trabajo como coaches nutricionales es sembrar conciencia y acompañar en ese camino, con escucha, preguntas y un lenguaje que empodere.

TÉRMINOS CLAVE DEL COACHING

ESCUCHA ACTIVA

- Concepto:** Es la capacidad de escuchar no solo las palabras del coachee, sino también sus emociones, tonos y lenguaje no verbal. Implica estar completamente presente y mostrar interés genuino en lo que se dice.
- Aplicación:** Durante una sesión, el coach utiliza frases como: "*¿Qué más?*" o "*Entiendo, ¿puedes profundizar más en eso?*" para alentar al coachee a expresarse.

DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA

ESCUCHA ACTIVA Caso de Consulta Nutricional

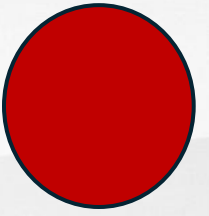
Contexto: Una persona en consulta nutricional expresa frustración por haberse salido del plan de alimentación durante el fin de semana.

Escenario: El paciente dice: "**Este fin de semana fue un desastre. Comí de todo, no seguí nada del plan y siento que nunca voy a lograr mis objetivos. Siempre termino arruinándolo todo.**"

Objetivo del Ejercicio: Practicar la escucha activa para acompañar al paciente en la exploración de sus pensamientos y emociones, sin emitir juicios o brindar soluciones inmediatas.

RESPUESTAS POSIBLES DEL COACH

ESCUCHA ACTIVA



Aspectos Clave de la Escucha Activa en este Ejemplo:

- **Parafraseo:** Demostrar que escuchaste y entendiste, confirmándolo con el coachee.
- **Validación emocional:** Reconocer las emociones del coachee para generar confianza.
- **Preguntas abiertas:** Estimular la reflexión y la búsqueda de soluciones.
- **Refuerzo positivo:** Terminar con motivación y acciones concretas.



Ejercicio de Escucha Activa

◆ Organización

- Grupos de 3 personas:

- **Coachee (paciente):** comparte una situación real o ficticia relacionada con alimentación o estilo de vida (ej. “Siempre abandono el plan los fines de semana”).
- **Coach:** practica escucha activa con las 4 características.
- **Observador:** toma nota de cómo se aplican las habilidades y da feedback.

DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA. Sala de 3



Ejercicio de Escucha Activa

◆ Desarrollo de la dinámica

1.Coachee habla (3 minutos):

Cuenta un desafío o dificultad personal vinculada a sus hábitos de alimentación.

2.Coach responde aplicando las 4 características (5 minutos):

1. **Parafraseo:** “Entonces lo que me decís es que...”
2. **Validación emocional:** “Entiendo que esto pueda frustrarte...”
3. **Pregunta abierta:** “¿Qué opciones ves para manejar esa situación?”
4. **Refuerzo positivo:** “Lo valioso es que ya diste el paso de identificarlo, eso es un gran avance.”

3.Observador registra:

1. ¿El coach reformuló correctamente (parafraseo)?
2. ¿Reconoció la emoción (validación)?
3. ¿Planteó una pregunta abierta?
4. ¿Terminó con refuerzo positivo?

La escucha activa no es técnica, es presencia.

Pero cuando la acompañamos de parafraseo, validación, preguntas abiertas y refuerzo positivo, se convierte en una herramienta transformadora.

PREGUNTAS PODEROSAS

- **Concepto:** Son preguntas abiertas y reflexivas que invitan al coachee a explorar sus pensamientos, emociones y opciones.
- **Aplicación:** *"¿Qué significa para ti alcanzar este objetivo?" o "¿Qué te está impidiendo avanzar?"*

PREGUNTAS PODEROSAS. Características

- **Abiertas** → empiezan con *qué, cómo, de qué manera, para qué*.
- **Reflexivas** → hacen pensar más allá de lo obvio.
- **No juzgan** → no imponen opinión ni suenan a crítica.
- **Orientadas a la acción** → ayudan a encontrar opciones y pasos concretos.

PREGUNTAS PODEROSAS. EJEMPLOS

- ¿Qué significa para ti lograr este objetivo de salud/nutrición?
- ¿Qué impacto tendría en tu vida conseguir este cambio?
- ¿Dónde estás hoy en relación con lo que querés lograr?
- ¿Qué hábitos actuales te acercan o te alejan de tu meta?
- ¿Qué alternativas tenés que aún no probaste?
- ¿Qué podrías hacer diferente esta semana para acercarte a tu meta?
- ¿Qué es lo que más te impide avanzar ahora mismo?
- ¿Qué paso concreto vas a dar esta semana?

PREGUNTAS PODEROSAS. Transformemos

- **Común:** *“¿Comiste lo que estaba en el plan?”*
- **Poderosa:** *“¿Qué descubriste de vos mismo al intentar seguir el plan esta semana?”*

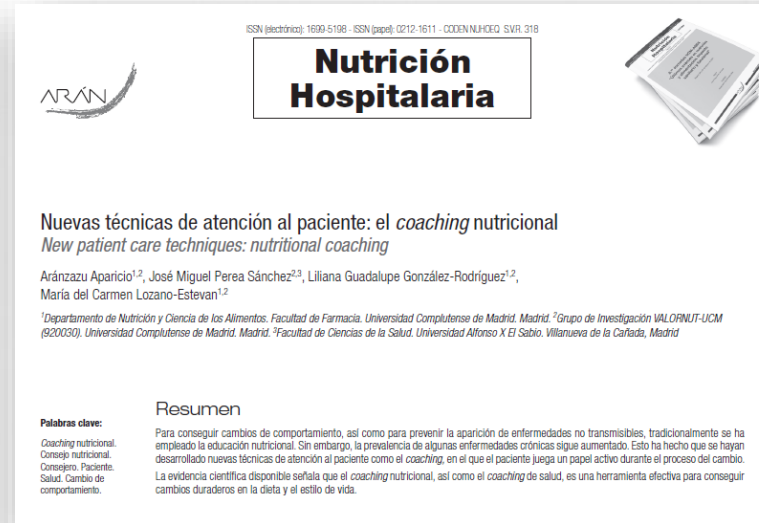
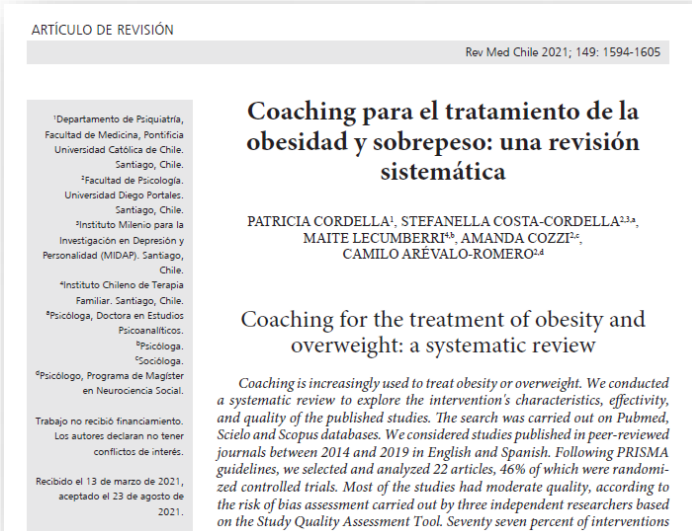
Las preguntas poderosas no son para obtener información, son para abrir conciencia y provocar transformación.

DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA

FEEDBACK CONSTRUCTIVO

- **Concepto:** Es la retroalimentación que se enfoca en reforzar aspectos positivos y señalar áreas de mejora de manera respetuosa y motivadora.
- **CRITERIOS:** **reconocimiento positivo + propuesta de mejora motivadora.**
- **Aplicación:** "Has progresado mucho en organizar tus entrenamientos; se podría trabajar en cómo optimizar tu tiempo fuera del gimnasio."

EVIDENCIA CIENTÍFICA



El coaching nutricional (CN) ha emergido en los últimos años y ha demostrado ser efectivo para la pérdida de peso, aunque, al ser un concepto innovador, no siempre se utiliza apropiadamente.



4

HERRAMIENTAS

Coaching Nutricional



MÉTODO ODIBROPA

- **O**bjetivo
- **D**isposición al cambio
- **I**dentificación de **b**arreras y **r**ecursos
- **O**pciones
- **P**lan de **a**cción

- **Objetivo:** Definir claramente la meta que el paciente desea alcanzar. SMART o PRAMPE
- **Disposición al cambio:** Evaluar la motivación y el compromiso del paciente para realizar las modificaciones necesarias en su alimentación y estilo de vida. Comprender su nivel de preparación ayuda a adaptar las estrategias de intervención.
- **Identificación de barreras y recursos:** Detectar los obstáculos que podrían dificultar el logro del objetivo, así como los recursos y fortalezas que el paciente posee para superarlos.
- **Opciones:** Explorar junto al paciente las diferentes alternativas y estrategias disponibles para alcanzar la meta propuesta. Esta etapa fomenta la creatividad y la participación activa del paciente en la búsqueda de soluciones.
- **Plan de acción:** Establecer un plan concreto que detalle los pasos a seguir, asignando responsabilidades y plazos específicos. Este plan debe ser realista y adaptado a las circunstancias del paciente.

OBJETIVO



LO PRIMERO DEFINIR EL OBJETIVO

Si no sabemos lo que queremos conseguir, es difícil establecer que tenemos que hacer para lograrlo.



OBJETIVO con la técnica



OBJETIVO con la técnica

“No quiero estar con este peso. No quiero mirarme al espejo y verme así. No quiero sentirme mal. No logro ir al gimnasio en forma seguida, quiero hacer bien las cosas esta vez, de hecho, ya empecé la semana anterior a cuidarme más”

P R A M P E

OBJETIVO con la técnica

“Quiero bajar 4 kilos para el 12 de enero del próximo año”

P R A M P E

OTRAS HERRAMIENTAS DEL COACHING

VISUALIZACIÓN DE OBJETIVOS

- **Concepto:** Técnica que consiste en imaginar vívidamente el logro de un objetivo deseado. Ayuda al coachee a enfocarse en su meta y a aumentar la motivación.
- **Aplicación:** El coach guía al coachee a cerrar los ojos y visualizar con detalle cómo sería lograr su objetivo.
- **Ejemplo:** Un corredor puede visualizarse cruzando la meta, sintiendo la emoción del logro y escuchando los aplausos.

DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA

VISUALIZACIÓN DE OBJETIVOS

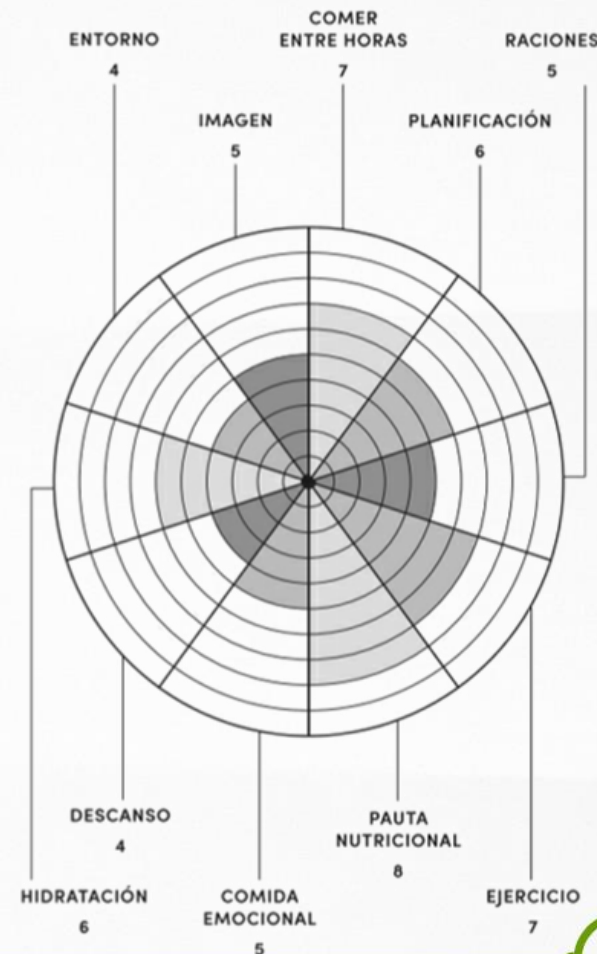
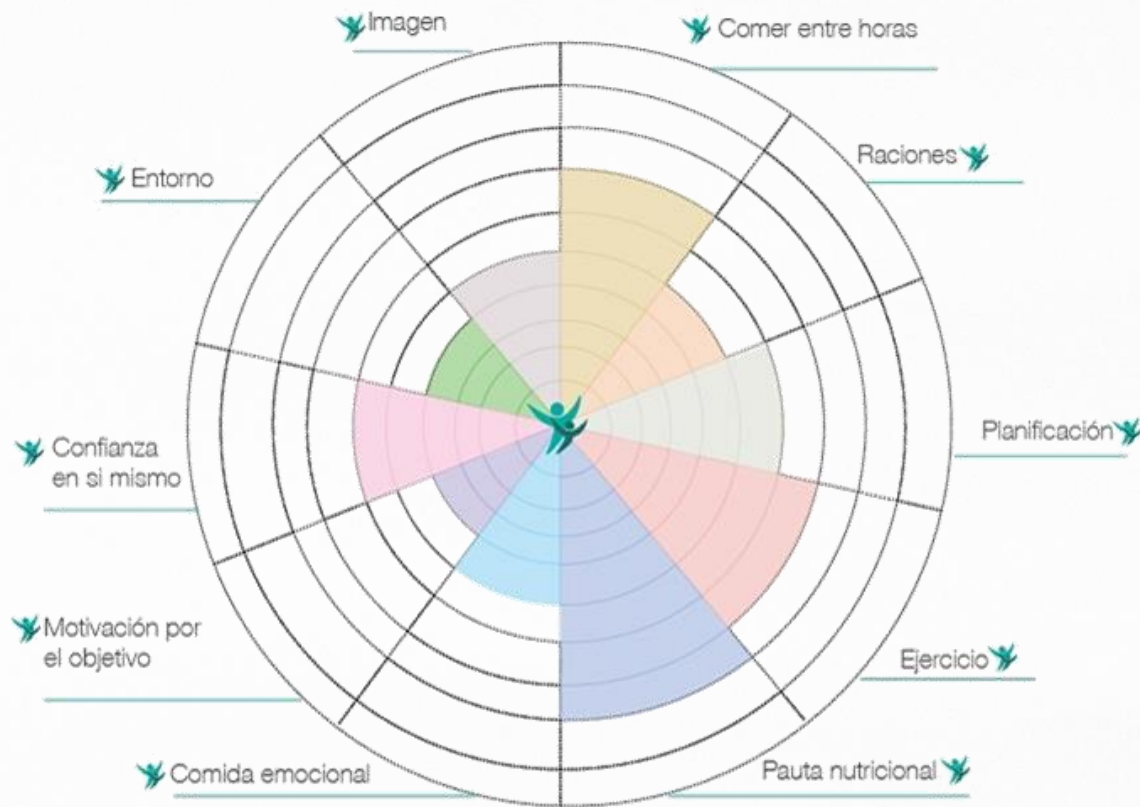
Sección	Pregunta/Actividad	Ejemplo
Objetivo	¿Qué deseas lograr?	"Quiero mejorar mi tiempo en una carrera de 10 km."
Visualización (Qué ves)	Describe cómo se ve el logro del objetivo.	"Me visualizo cruzando la meta con un tiempo menor a 50 minutos, sonriendo y recibiendo aplausos."
Sensaciones (Qué sientes)	¿Cómo te sientes al alcanzar este objetivo?	"Me siento fuerte, orgulloso y emocionado por el logro."
Desafíos a superar	¿Qué obstáculos puedes encontrar?	"Dificultad para mantener el ritmo o encontrar tiempo para entrenar."
Acciones para lograrlo	¿Qué pasos tomarás para acercarte a tu meta?	"Seguir mi plan de entrenamiento, mejorar mi nutrición y dormir 8 horas diarias."

RUEDA DE LA VIDA

- Concepto:** Una herramienta gráfica que permite al coachee evaluar su satisfacción en diferentes áreas de su vida o deporte, como alimentación, entrenamiento, descanso, relaciones, entre otras.
- Aplicación:** El coachee califica cada área en una escala del 1 al 10 y se dibuja una rueda. El coach identifica las áreas con menor puntaje y trabaja con el coachee para mejorar el equilibrio.
- Ejemplo:** Un atleta podría identificar que su descanso tiene un puntaje bajo, lo que afecta su rendimiento.

IDENTIFICACIÓN DE BARRERAS Y RECURSOS

LA RUEDA DE LA ALIMENTACIÓN



1. Consumo de frutas y verduras.
2. Hidratación.
3. Frecuencia de comidas.
4. Balance de macronutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas).
5. Consumo de alimentos procesados.
6. Suplementación (si aplica).

REGISTRO DE EMOCIONES

- **Concepto:** Es una herramienta que permite al coachee identificar y registrar sus emociones durante ciertos eventos o situaciones. Esto ayuda a comprender cómo las emociones afectan el comportamiento y las decisiones.
- **Aplicación:** El coachee lleva un diario donde anota las emociones experimentadas durante el día, sus causas y cómo las gestionó.
- **Ejemplo:** Un deportista puede registrar que siente frustración cuando no cumple con su plan alimentario y reflexionar sobre cómo gestionarlo mejor.

REGISTRO DE EMOCIONES

Momento/Situación	Emoción Sentida	Intensidad (1-10)	Causa/Desencadenante	Cómo lo gestioné	Reflexión
Entrenamiento de alta intensidad	Frustración	8	No logré completar el tiempo planificado.	Me retiré antes de tiempo.	Necesito ajustar mis expectativas y enfocarme en el progreso, no en la perfección.
Cena en una reunión social	Ansiedad	7	No sabía qué comer sin salir del plan.	Hice elecciones apresuradas y me sentí culpable después.	Prepararé opciones de comida antes de asistir.
Carrera matutina	Alegría	9	Me sentí liviano y con energía.	Me permití disfrutar el momento.	Este tipo de experiencias me motiva a seguir entrenando.

DIÁLOGO INTERNO POSITIVO

Concepto: El **diálogo interno positivo** es la práctica de transformar los pensamientos negativos o autocríticos en afirmaciones constructivas y motivadoras. Es una herramienta clave en el coaching deportivo para mejorar la confianza, manejar el estrés y aumentar el rendimiento de los deportistas.

- **Ejemplo de pensamiento negativo:** "Nunca soy lo suficientemente bueno para ganar."
- **Transformación en afirmación positiva:** "Estoy progresando y cada experiencia me acerca a mi objetivo."

DIÁLOGO INTERNO POSITIVO

Pensamiento Negativo	Evidencia de lo contrario	Afirmación Positiva Transformada
"No soy lo suficientemente bueno."	"He mejorado mi técnica en cada práctica."	"Soy capaz de superar desafíos y mejorar."
"Siempre fallo en los momentos clave."	"He tenido momentos donde jugué muy bien."	"Estoy aprendiendo y mejoraré en los momentos importantes."
"Nunca lograré este objetivo."	"Estoy trabajando paso a paso hacia mi meta."	"Cada día me acerco más a mi objetivo."

MOTIVACIÓN

PARA QUÉ quiero conseguir ese
OBJETIVO



¡DE RELEVANCIA! CUIDAR EL LENGUAJE

**¿Qué te parece que podemos hacer
para cambiar eso?**

**¿Qué te parece que podrías hacer
para cambiar eso?**



PLAN DE ACCIÓN

Acciones que te pueden
ayudar a conseguir el
OBJETIVO



CONCLUSIONES



El coaching como metodología, pretende ayudar a las personas a que por sí mismas den el paso para pasar a la acción, a que descubran su poder de liderazgo interior, a que alcancen su propio concepto de bienestar y a que triunfen en su vida personal y profesional. Para hacerlo realidad, el coach ayuda al cliente a ser consciente de su propia realidad para después realizar preguntas que hagan resurgir un nuevo paradigma más esclarecedor, motivador y encauzado hacia un objetivo.

“El coaching está aquí para quedarse, así que nada mejor que contar con profesionales cualificados, referentes y, sobre todo, de fiar”



Lic. DORIS VILLALBA

NUTRICIONISTA Y COACH



@DORISVILLALBAPY



¡MUCHAS GRACIAS!

COACHING
NUTRICIONAL

