Federación Española de Fitness

CONSEJOS NUTRICIONALES

En el ámbito de práctica de los Profesionales Registrados

Existen amplias oportunidades dentro del ámbito de práctica de los Profesionales registrados para que aconsejen a los clientes sobre nutrición y proporcionen consejos generales de alimentación saludable. Estos profesionales tienen que encontrar un equilibrio para ofrecer un nivel apropiado de asesoramiento nutricional al cliente, sin proporcionar información más allá de su ámbito profesional.

En este documento, desde la Federación Española de Fitness proporcionamos ejemplos específicos de los consejos y actividades que están tanto dentro como fuera del ámbito de práctica de estos profesionales en relación con la nutrición, así como respuestas a preguntas y situaciones habituales de los clientes. Como tal, esta declaración tiene como objetivo aclarar la capacidad de un Profesional Registrado para brindar asesoramiento en materia de nutrición sin salirse del ámbito de su práctica profesional.

Sumario

Resumen Ejecutivo 2

PARTE 1: Contexto 4

PARTE 2: Ámbito de práctica sobre nutrición - Definición y aplicación 6

- Ejemplos de asesoramiento y actividades dentro del ámbito de práctica 7
- Ejemplos de consejos y actividades fuera del ámbito de práctica 9
- Posibles escenarios: Práctica adecuada para satisfacer las solicitudes típicas de los clientes para asesoramiento o servicios 13
- Preguntas frecuentes importantes de los profesionales registrados: 17

Parte 3: Derivación efectiva / Práctica colaborativa 18

Glosario 20

Resumen Ejecutivo

En España, actualmente existe la expectativa entre algunos consumidores de que los servicios de fitness vayan acompañados de consejos sobre nutrición, especialmente en lo que respecta al control del peso y los suplementos dietéticos. Esto ha creado la necesidad de que los Profesionales registrados encuentren un equilibrio para proporcionar un nivel apropiado de asesoramiento nutricional al cliente, sin proporcionar información más allá de su ámbito profesional.

Se alienta a los profesionales registrados a que proporcionen información y asesoramiento básicos sobre alimentación saludable a través de la aplicación de normas y directrices nutricionales avaladas a nivel nacional. La Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición, organismo dependiente del Ministerio de Sanidad del Gobierno de España es la que marca estas directrices.

Las directrices incluyen información sobre los tipos y las cantidades de alimentos, los grupos de alimentos y los patrones de alimentación que los clientes deben recomendar para promover la salud y el bienestar, y para reducir el riesgo de problemas de salud relacionados con la dieta y el riesgo de enfermedades crónicas.

Existen amplias oportunidades dentro de su ámbito de práctica para que los profesionales registrados aconsejen a los clientes sobre nutrición y proporcionen consejos generales de alimentación saludable, incluyendo:

- Los beneficios de seguir las recomendaciones de los organismos oficiales del sector de la salud en España.
- Grupos de alimentos, tipos y cantidades de alimentos a incluir en una dieta saludable.
- Comparación del patrón general de alimentación de los clientes con los patrones y directrices oficiales.
- Consejos generales de nutrición para el control de peso que se alinean con las pautas oficiales.
- Proporcionar ejemplos de comidas y snacks.
- Fomentar el uso de las pautas para la correcta preparación y la cocción de alimentos saludables.
- Educar a los clientes sobre cómo leer las etiquetas de los alimentos para obtener información nutricional.

Se considera que la prestación de asesoramiento en materia de nutrición, más allá de la información básica sobre alimentación saludable y de las normas y directrices nutricionales aprobadas a nivel nacional, queda fuera del ámbito de actuación de los profesionales registrados Algunos ejemplos de este tipo de asesoramiento son:

- Recomendar a un cliente que evite un grupo de alimentos específico (por ejemplo, cereales o productos lácteos)
- Para sugerir o aconsejar a un cliente que use suplementos nutricionales
- Para proporcionar asesoramiento nutricional específico relacionado con un problema médico
- Recomendar, proporcionar o diseñar un plan de comidas de un día o siete días para un cliente que sea inconsistente con las recomendaciones descritas en las pautas oficiales

La profundidad de los conocimientos y la experiencia para llevar a cabo estas tareas de manera efectiva y segura no se cubren suficientemente en la formación que tienen los Profesionales registrados. Para el asesoramiento relacionado con la nutrición que está fuera de su alcance, el profesional de la salud apropiado al que hay que derivar al cliente a un nutricionista.

Este tipo de colaboración es una manera importante de proteger a los clientes de un asesoramiento nutricional inexacto, inapropiado o potencialmente dañino y de minimizar la probabilidad de responsabilidad legal asociada con la provisión de dicho asesoramiento. Además, puede expandir las redes de derivación de clientes potenciales y aumentar la credibilidad profesional.

A lo largo de este documento se proporcionan ejemplos más específicos de los consejos y actividades que están tanto dentro como fuera del ámbito de la práctica en relación con la nutrición, así como respuestas a preguntas y situaciones habituales de los clientes. Como tal, esta declaración tiene como objetivo aclarar la capacidad de un profesional registrado para brindar asesoramiento en materia de nutrición sin salirse del ámbito de su práctica profesional.

PARTE 1: Contexto

Cualificación - Conocimientos y habilidades obtenidos

Los Profesionales registrados preguntan a menudo:

"¿Cómo de cualificado estoy para hablar de nutrición?"

Las cualificaciones requeridas para los Profesionales registrados incluyen títulos que proporcionan una formación adecuada para funciones profesionales específicas representadas a través del sistema de Registro en distintas categorías.

Papel profesional – Profesionales registrados y Nutricionista

¿Qué es un profesional registrado?

Un profesional registrado en la Federación Española de Fitness ha completado una cualificación de fitness avalada a nivel nacional y posee el conocimiento, la habilidad y la competencia para planificar y realizar ejercicios de manera independiente para individuos de riesgo bajo a moderado. Los profesionales registrados pueden trabajar con clientes de alto riesgo (cuyos problemas estén estabilizados y controlados) bajo la orientación del médico del cliente y/o el profesional de la salud que lo trata.

¿Qué es un nutricionista acreditado oficialmente?

Un nutricionista acreditado oficialmente es un profesional que tiene una titulación oficial intrínsecamente vinculada con la nutrición y dietética. Posee el conocimiento, las habilidades y la competencia para proporcionar consejos expertos en nutrición y dietética. Los nutricionistas diseñan y ofrecen tanto asesoramiento general sobre nutrición como terapia nutricional especializada, que forma parte integral del tratamiento de personas con enfermedades crónicas y complejas. También existen los Nutricionistas Deportivos Acreditados, que son aquellos nutricionistas que han recibido educación y entrenamiento adicional en la práctica de la nutrición deportiva.

Asesoramiento de ejercicios por parte de un nutricionista deportivo acreditado

Un nutricionista deportivo acreditado puede proporcionar consejos generales sobre la actividad física y directrices generales para la actividad física. Está fuera del alcance de su práctica que prescriba y/o ofrezca un programa de ejercicio personalizado con tipos específicos de ejercicio, intensidad, duración y frecuencia. Si un nutricionista prescribiera un programa de ejercicio personalizado para un cliente, éste podría potencialmente dañarlo o ser ineficaz.

Asesoramiento nutricional de un profesional registrado

Un profesional registrado puede brindar asesoramiento sobre nutrición a individuos sanos que sean consistentes con las guías alimentarias y las recomendaciones disponibles oficiales. Si un profesional registrado prescribe un plan de comidas personalizado de un día o siete días con alimentos específicos, las cantidades, el horario de las comidas y la frecuencia de consumo sería arriesgarse a perjudicar al cliente con desequilibrios de nutrientes o la ineficacia de la dieta. Para los clientes con intolerancias o alergias a los alimentos, que están tomando medicamentos o tienen problemas crónicos como gota o diabetes, los riesgos son mayores. La misma delimitación de los roles profesionales se aplica a cualquier profesional registrado que haya completado una cualificación de nutrición

a nivel de Diploma. Esta cualificación tampoco permite la provisión de asesoramiento nutricional específico. En este caso, es apropiado derivar al cliente a un nutricionista deportivo acreditado.

La práctica de colaboración entre los profesionales registrados y los nutricionistas deportivos acreditados es una manera importante de proteger a los clientes de un asesoramiento nutricional inexacto o inapropiado y de minimizar la probabilidad de responsabilidad legal asociada con la prestación de dicho asesoramiento. Los beneficios significativos de la práctica colaborativa se explican con más detalle en la Parte 3: Derivación efectiva / Práctica colaborativa.

PARTE 2: Ámbito de práctica sobre nutrición - Definición y aplicación

Los profesionales registrados preguntan a menudo:"¿Qué puedo decir o no decir sobre nutrición a los clientes?"

Dentro del ámbito de práctica de los profesionales registrados sobre nutrición se encuentra:

- Trabajar dentro de las limitaciones profesionales para proporcionar información y asesoramiento básicos sobre alimentación saludable mediante la aplicación de normas y directrices nutricionales aprobadas a nivel nacional. La Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición, organismo dependiente del Ministerio de Sanidad del Gobierno de España es la que marca estas directrices.
- Suministrar información general de salud pública aprobada a nivel nacional que eduque y apoye los buenos resultados para la salud de los clientes.

¿Qué significa esto?
Proporcionar consejos de nutrición a individuos sanos que sean consistentes con las guías alimentarias españolas y las recomendaciones disponibles para el público. En ellas se encuentra un asesoramiento general sobre nutrición sólido y basado en la evidencia, diseñados para apoyar resultados de salud positivos.

En la siguiente sección se ofrecen ejemplos más específicos de los consejos y actividades que los profesionales registrados pueden proporcionar dentro del ámbito de la práctica en relación con la nutrición.

Fuera del ámbito de práctica de los profesionales registrados sobre nutrición se encuentra:

- Prestar asesoramiento nutricional que vaya más allá de la información básica sobre alimentación sana y de las normas y directrices nutricionales aprobadas a nivel nacional o que esté al margen de estas.

¿Qué significa esto?
Proporcionar consejos sobre nutrición que son inconsistentes con las guías alimentarias. Algunos ejemplos de tales consejos incluyen:

- Recomendar al cliente que evite un grupo de alimentos específico (por ejemplo, productos lácteos)
- Sugerir o aconsejar a un cliente que use suplementos nutricionales
- Proporcionar asesoramiento nutricional específico relacionado con un problema médico
- Recomendar, proporcionar o diseñar un plan de comidas de un día o siete días para un cliente que sea inconsistente con las recomendaciones descritas en las guías alimentarias nacionales

En la siguiente sección se ofrecen ejemplos más específicos de los consejos y actividades que están fuera del alcance de la práctica en relación con la nutrición y que, por lo tanto, no deberían ser proporcionados por los profesionales registrados.

Ejemplos de asesoramiento y actividades dentro del ámbito de práctica

Existe una amplia oportunidad para que los profesionales registrados proporcionen a los clientes consejos sobre nutrición que estén dentro del ámbito de su práctica.

Discutir los beneficios de seguir las directrices y guías alimentarias existentes.

¿Qué significa esto?
Informar a un cliente sobre las guías alimentarias nacionales, explicando lo que significan las recomendaciones en términos sencillos y los beneficios generales para la salud asociados con el seguimiento de una dieta saludable que se alinea con las directrices.

Por ejemplo:
Preguntar a un cliente si sabe qué patrones generales de alimentación debe seguir y luego explicarle las recomendaciones básicas.

Discutir los grupos de alimentos y los tipos y cantidades de alimentos que deben incluirse en una dieta saludable.

¿Qué significa esto?
Informar a un cliente sobre los grupos de alimentos, explicar lo que significan (incluyendo cómo se clasifican los alimentos y los beneficios de cada grupo de alimentos), proporcionar ejemplos de alimentos en cada grupo de alimentos así como una comprensión sobre las porciones diarias recomendadas de cada grupo de alimentos.

Por ejemplo:
Preguntar a un cliente si sabe cuáles son los grupos de alimentos y cuánto de cada uno de ellos debe consumir diariamente para una salud óptima, explicando por qué cada uno es necesario como parte de una dieta saludable y enumerando ejemplos de alimentos en cada grupo de alimentos que pueden ser incluidos en una dieta saludable.

Comparar los patrones generales de alimentación del cliente con las recomendaciones y guías alimentarias.

¿Qué significa esto?
Usar las herramientas y recursos de las guías nutricionales existentes en España para revisar los patrones típicos de alimentación del cliente, ayudando así al cliente a identificar qué cambios podrían necesitar hacer en sus patrones de alimentación para beneficiar su salud en general.

Por ejemplo:
Preguntar a un cliente sobre su consumo diario promedio habitual de porciones de los grupos de alimentos (esto puede ser en persona o a través de un cuestionario) y compararlo con el número recomendado de porciones en base a su edad, sexo y nivel de actividad.

Ayudar a los clientes a realizar cambios en sus patrones de alimentación utilizando las guías alimentarias.

¿Qué significa esto?
Explicar la pirámide alimentaria, sus componentes y los alimentos que se muestran para ayudar a los clientes a implementar estrategias de alimentación positivas.

Por ejemplo:
Imprimir la pirámide y entregarla al cliente. Discutir los alimentos mostrados, resaltando las formas en que cada alimento puede ser incluido en la dieta normal del cliente.

Proporcionar consejos generales de nutrición para el control del peso que se ajusten a las pautas.

¿Qué significa esto?
Proporcionar asesoramiento sobre la importancia de la actividad física y la alimentación saludable para lograr un peso saludable y para mantenerlo, incluyendo la educación sobre el equilibrio energético, los requisitos energéticos promedios (y también para cada grupo de alimentos), los tamaños apropiados de las porciones y el control de las mismas.

Por ejemplo:
Basándote en tu revisión de los patrones de alimentación habituales de tu cliente y también en los ajustes recomendados en función de los grupos de alimentos recomendados, discute con tu cliente los tipos de alimentos discrecionales que pueden necesitar limitar y explícale los tamaños de las porciones que establecen las guías nacionales. Esto también puede incluir ayudar al cliente a calcular sus requerimientos de energía estimados (basados en la altura y los niveles de actividad física) y explicar las porciones relevantes de los grupos de alimentos a los que deben aspirar como se indica en las directrices nacionales.

Proporcionar ejemplos de comidas y snacks saludables.

¿Qué significa esto?
Explicar lo que constituye una comida equilibrada y compartir ideas prácticas de alimentos y opciones de snacks saludables utilizando las pautas nacionales.

Por ejemplo:
Preguntar a un cliente acerca de los tipos de comidas y snacks que suele llevarse al trabajo, y luego dar retroalimentación y sugerencias para opciones saludables mediante el uso de las pautas nacionales.

Fomentar el uso de las directrices para preparar y cocinar alimentos saludables.

¿Qué significa esto?
Explicar cómo elegir alimentos saludables en el supermercado, qué comer fuera de casa, técnicas de cocina saludables y otros consejos para comer bien.

Por ejemplo:
Habla con un cliente sobre sus hábitos habituales de compra de alimentos y proporciónale consejos sobre la compra de alimentos saludables según las directrices nacionales.

Educar a los clientes sobre cómo leer las etiquetas de los alimentos para obtener información nutricional.

¿Qué significa esto?
Explicar los componentes de una etiqueta de alimentos y la información que se muestra

Por ejemplo
Mostrar a un cliente varias etiquetas de distintos alimentos y, a continuación, explique los criterios objetivos de salud para la grasa, la fibra, los azúcares y otros nutrientes.

Ejemplos de consejos y actividades fuera del ámbito de práctica

Las siguientes tareas y acciones están fuera del alcance de la práctica de los profesionales registrados:

Evaluación nutricional detallada para determinar las necesidades individuales de energía, macro y micronutrientes y/o la adecuación de los mismos.

¿Qué significa esto?
Provisión de un plan de comidas que ofrece información detallada que va más allá de los consejos generales que promueven las guías y directrices nacionales. Un plan alimenticio detallado y personalizado sólo puede ser proporcionado por un nutricionista oficialmente acreditado o por un nutricionista deportivo acreditado, para asegurar la adecuación nutricional y minimizar el riesgo de cualquier daño potencial para la salud y el bienestar.

Ejemplo fuera del ámbito:
Provisión de un plan de comidas personalizado para alcanzar un objetivo de composición corporal/físico, de entrenamiento y/o de competición.

Recomendaciones para seguir una dieta "popular" o "de moda" que no se ajusta a las recomendaciones nacionales.

¿Qué significa esto?
Esto implica la provisión de consejos (escritos o verbales) que no se alinean con los patrones de alimentación recomendados en las directrices nacionales.

Ejemplo fuera del ámbito:
Recomendación de seguir una dieta que no se ajusta a las directrices nacionales.

Recomendaciones para evitar o eliminar completamente un grupo de alimentos o tipos de alimentos específicos.

¿Qué significa esto?
Los consejos generales sobre nutrición que se proporcionan siempre deben estar en consonancia con las recomendaciones que se describen en las directrices nacionales. Esto incluye el consumo de una amplia variedad de alimentos de cada uno de los grupos de alimentos de acuerdo con las cantidades recomendadas. La exclusión o restricción de cualquier grupo de alimentos puede ser perjudicial para la salud y el bienestar (y puede perjudicar el rendimiento).

Ejemplo fuera del ámbito:
Recomendación de restringir la cantidad de alimentos de grano que se consumen o de eliminar todos los alimentos lácteos de la dieta.

Consejos de nutrición para necesidades específicas.

¿Qué significa esto?
Ciertos individuos tendrán necesidades nutricionales únicas que pueden requerir la manipulación de las pautas nacionales debido a preferencias personales (por ejemplo, elecciones morales, éticas o religiosas) o condiciones médicas. En estas situaciones, un nutricional acreditado es la persona más apropiada para hacer estas recomendaciones para así asegurar que la adecuación nutricional se siga logrando.

Ejemplo fuera del ámbito:
Provisión de asesoramiento nutricional a individuos que siguen una dieta vegetariana o vegana, aquellos que siguen rituales religiosos específicos (por ejemplo, Ramadán), problemas de salud (por ejemplo, diabetes) y/o alergias (por ejemplo, enfermedad celíaca).

Prescripción de suplementos nutricionales (de rendimiento, médicos o de salud general).

¿Qué significa esto?
Recomendar suplementos nutricionales para un objetivo de rendimiento o un problema médico está fuera del alcance de la práctica de los profesionales registrados. Esto se debe a que los suplementos deben ser integrados dentro de un plan nutricional detallado de un individuo y, si se usan incorrectamente, pueden tener efectos perjudiciales o dañinos para la salud y el bienestar o el rendimiento de un individuo.

Ejemplo fuera del ámbito:
Recomendar a un cliente que se siente fatigado que empiece a tomar un suplemento de hierro en caso de que sus niveles de hierro sean bajos o aconsejarle que empiece a usar creatina para ayudarle a "aumentar su volumen".

Proporcionar consejos de nutrición relacionados con los medicamentos o las interacciones con otros fármacos.

¿Qué significa esto?
Los nutrientes pueden afectar a la absorción, descomposición o excreción de un fármaco (medicamento), lo que puede mejorar u oponerse al efecto deseado del medicamento. Por lo tanto, está fuera del alcance de los profesionales registrados dar información nutricional que pueda interferir o comprometer el efecto de los medicamentos.

Ejemplo fuera del ámbito:
Recomendar a un cliente que haga todo su entrenamiento en estado de ayuno antes del desayuno para acelerar la pérdida de peso, incluso si esto significa que necesita tomar su medicación con el estómago vacío a pesar de que su médico le aconseje que la tome con el desayuno.

Proporcionar terapia nutricional médica para un problema específico.

¿Qué significa esto?
La terapia de nutrición médica se refiere a cualquier intervención dietética usada para prevenir o tratar problemas de salud. Dadas las complejas interacciones entre la dieta y las afecciones médicas y el potencial de causar daño si se proporciona un asesoramiento incorrecto, está fuera del alcance de los profesionales registrados proporcionar información relacionada con el tratamiento o la prevención de las afecciones médicas.

Ejemplo fuera del ámbito:
Suministro de información nutricional para apoyar el tratamiento del cáncer o controlar los niveles altos de colesterol.

¿Por qué estas actividades profesionales están fuera de tu alcance?

Existen razones profesionales lógicas por las que estas actividades relacionadas con la nutrición están fuera del alcance de la práctica de los profesionales registrados. La razón principal es la profundidad de los conocimientos y el entrenamiento requerido para realizar con seguridad y efectividad estas tareas.

Requieren un nivel de conocimiento y habilidad que sólo se puede alcanzar a través de una cualificación superior en nutrición. Las cualificaciones de Entrenador Personal o de Instructor de Gimnasio están en un nivel inferior: la educación nutricional dentro de estas cualificaciones típicamente representa un pequeño porcentaje del contenido total y por lo tanto no preparan adecuadamente a los Profesionales registrados para realizar las tareas más detalladas y específicas, las enumeradas como "fuera del ámbito de práctica" anteriormente.

¿Qué pasa si hago un curso de nutrición además de mi curso de entrenador?

Hay muchos cursos excelentes disponibles para que los Profesionales registrados aumenten su conocimiento y comprensión de la nutrición. Sin embargo, estos cursos no proporcionan el nivel de formación y la habilidad práctica a un nivel equivalente al de las cualificaciones de nutrición y, como tal, no amplían el ámbito de práctica.

Consecuencias de la práctica fuera del ámbito de aplicación

La realización de actividades o acciones de nutrición fuera del ámbito de aplicación puede tener consecuencias potencialmente graves.

Estas incluyen los siguientes riesgos para los clientes:

- Deficiencias y desequilibrios nutricionales
- Impacto negativo en las condiciones de salud
- Intolerancia alimentaria o reacciones alérgicas
- Interacciones negativas entre alimentos y medicamentos
- Confusión nutricional
- Restricciones financieras

Las consecuencias para los profesionales registrados incluyen:

- Litigio por el daño causado
- Costes financieros considerables de los procedimientos legales asociados
- Posible reclamación a la Federación Española de Fitness y pérdida del registro
- Pérdida de reputación y prestigio profesional

Estas consecuencias se producen debido a la forma en que funciona la legislación española cuando una persona da un asesoramiento que está fuera de su ámbito de práctica, o que es incompatible con las normas de competencia profesional generalmente vigentes. No debe pasarse por alto que un cliente puede llevarte a juicio y ganar si no has cumplido con los estándares razonables y aceptables de la industria.

El siguiente es un ejemplo de una demanda por negligencia que ocurrió en los Estados Unidos:

Capati v Crunch Fitness
Un entrenador personal supuestamente aconsejó a su cliente, que estaba tomando medicamentos recetados para la hipertensión, que tomara una variedad de suplementos nutricionales y dietéticos - algunos de los cuales contenían efedra. Las investigaciones han demostrado que la combinación de medicamentos para la hipertensión y la efedra puede ser letal. Un día, mientras se entrenaba en el gimnasio, el cliente se puso muy enfermo y más tarde murió de una hemorragia cerebral en el hospital. Como resultado, la familia presentó una demanda por muerte por negligencia de 320 millones de dólares contra los demandados - el entrenador personal, el gimnasio, y una variedad de otros demandados incluyendo Vitamin Shoppe Industries. El caso fue resuelto antes de ir a juicio, con el entrenador personal y el gimnaso responsable por 1,750,000 dólares.

Está claro que el cumplimiento de las directrices de la industria en relación con el ámbito de práctica, es una forma importante de minimizar la responsabilidad legal asociada con la provisión de asesoramiento nutricional.

Posibles escenarios: Práctica adecuada para satisfacer las solicitudes típicas de los clientes para asesoramiento o servicios

Los profesionales registrados se preguntarán a menudo: "¿Cómo ayudo a los clientes con objetivos específicos relacionados con la nutrición?"

En el siguiente cuadro se enumeran algunas de las dudas o preguntas típicas que los clientes hacen a los profesionales registrados y ejemplos de respuestas que estarían dentro y fuera del ámbito de práctica:

Pregunta típica del cliente "¿Cómo debo comer para perder peso?"
Respuesta dentro del ámbito La selección de alimentos de cada uno de los grupos de alimentos en cantidades apropiadas no sólo ayudará a la pérdida de peso sino que también asegurará que se satisfagan las necesidades de nutrientes. A menos que tengas un tamaño corporal pequeño o seas mayormente sedentario, las porciones de cada grupo de alimentos asignados por las guías nacionales específicas para tu edad y sexo serán apropiadas.
Respuesta fuera del ámbito Es imperativo reducir la ingesta de carbohidratos para ayudar a la pérdida de grasa. Esto significa eliminar todos los alimentos de grano y frutas de tu plan de alimentación. Los alimentos lácteos también engordan, por lo que también deben reducirse al mínimo.
Consecuencias potenciales de una respuesta fuera del ámbito Deficiencias nutricionales, deterioro del entrenamiento y del rendimiento, trastornos de la alimentación.

Pregunta típica del cliente "¿Cómo debo comer para ganar músculo?"
Respuesta dentro del ámbito La selección de alimentos de cada uno de los grupos de alimentos en cantidades apropiadas permitirá alcanzar las necesidades de nutrientes esenciales para la construcción de la masa muscular. Se necesitarán porciones adicionales de alimentos de cada uno de los grupos de alimentos para tener en cuenta el requerimiento energético del entrenamiento de resistencia y las demandas metabólicas del desarrollo de la musculatura.
Respuesta fuera del ámbito La construcción de la masa muscular exige un gran aumento en la ingesta de proteínas. Para construir músculo, necesitas por lo menos 2 gramos de proteína por kilogramo de

peso corporal. Por lo tanto, para una persona de 70 kg, necesitarías por lo menos 140 g de proteínas diarias.

Consecuencias potenciales de una respuesta fuera del ámbito
Desequilibrios de nutrientes, limitaciones financieras.

Pregunta típica del cliente "¿Cómo debo comer para estar más sano?"
Respuesta dentro del ámbito La selección de una amplia variedad de alimentos de cada uno de los grupos de alimentos en cantidades apropiadas permitirá satisfacer las necesidades de nutrientes esenciales para la salud a largo plazo. La omisión de cualquier grupo de alimentos específicos (o la selección de menos porciones que las identificadas en las directrices) puede perjudicar tu ingesta de nutrientes esenciales para la salud a largo plazo.
Respuesta fuera del ámbito Los alimentos orgánicos ofrecen beneficios de salud significativamente mayores, proporcionando no sólo más nutrientes esenciales para la salud, sino también ayudando a evitar los productos químicos no saludables.
Consecuencias potenciales de una respuesta fuera del ámbito Desequilibrio nutricional, confusión nutricional, limitaciones financieras.

Pregunta típica del cliente "¿Qué suplementos debo tomar?"
Respuesta dentro del ámbito Seleccionar alimentos de cada uno de los grupos de alimentos, en cantidades alineadas con las directrices nacionales, se puede esperar que satisfaga tus necesidades nutricionales diarias. Si tienes alguna preocupación sobre el consumo de los alimentos adecuados para ayudarte a satisfacer tus necesidades nutricionales, te recomiendo que busques el consejo de un nutricionista deportivo acreditado para obtener una evaluación y asesoramiento nutricional completo.
Respuesta fuera del ámbito Dado que nuestros suelos han sido despojados de nutrientes a través de las técnicas agrícolas modernas, incluso los alimentos que antes se consideraban saludables ahora ya no contienen nutrientes importantes para la salud a largo plazo. Por eso es esencial que tomes un suplemento multivitamínico. Los suplementos de verdes también pueden ser incalculables, agrupando todas las bondades de las verduras diarias en un solo batido o pastilla. Es una gran póliza de seguro para tu salud a largo plazo.

Consecuencias potenciales de una respuesta fuera del ámbito
Desequilibrios de nutrientes, confusión en la nutrición, interacción entre medicamentos y nutrientes, limitaciones financieras, riesgo de contaminantes en el producto inseguro, reacciones adversas a la salud/problemas por el mal uso/dosis incorrecta.

Pregunta típica del cliente
"¿Cómo debo comer para ayudar a la rehabilitación de mi lesión?"

Respuesta dentro del ámbito
La dieta puede desempeñar un papel importante en la recuperación de una lesión, ayudando tanto a la recuperación como a la prevención del aumento de grasa y/o la pérdida de músculo cuando el entrenamiento tiene que ser limitado. Sin embargo, se trata de un área muy especializada para la que no tengo las cualificaciones necesarias. Te animo a que busques el apoyo de un nutricionista deportivo acreditado.

Respuesta fuera del ámbito
Como no estás entrenando, es importante reducir los carbohidratos de tu dieta para prevenir el aumento de grasa. Los alimentos de grano y las frutas deben ser omitidos de tu plan de alimentación. Los suplementos como proteínas de suero y de zinc pueden ser particularmente beneficiosos durante la rehabilitación.

Consecuencias potenciales de una respuesta fuera del ámbito
Deficiencias nutricionales, confusión nutricional, retraso en la recuperación.

Pregunta típica del cliente
"¿Debería usar una dieta especial?"

Respuesta dentro del ámbito
Algunos individuos requieren ajustes en su dieta para ayudar con el control de problemas médicos específicos. Esta terapia de nutrición médica sólo debe ser proporcionada por un nutricionista deportivo acreditado.

Respuesta fuera del ámbito
El trigo y los productos lácteos tienden a causar hinchazón e inflamación en muchas personas. Dado esto, debes seguir un plan de comidas sin gluten y sin productos lácteos si realmente quieres mejorar tu salud.

Consecuencias potenciales de una respuesta fuera del ámbito
Desórdenes alimenticios.

Pregunta típica del cliente "¿Puedes crear un plan de comidas para mí?"
Respuesta dentro del ámbito No está dentro de mi ámbito de práctica diseñarte un plan de comidas personalizado, pero lo que puedo hacer es darte algunos ejemplos de las guías nacionales que puedes utilizar como punto de partida. Si deseas un plan que se adapte mejor a tus necesidades individuales, te sugiero que concientes una cita con un nutricionista deportivo acreditado que pueda ayudarte con esto.
Respuesta fuera del ámbito Claro, te diseñaré plan de comidas.
Consecuencias potenciales de una respuesta fuera del ámbito Desequilibrios de nutrientes, deficiencias de nutrientes.

Preguntas frecuentes importantes de los profesionales registrados:

¿En qué se diferencia que obtengan un plan de alimentación de una revista de que lo obtengan de mí?

Aunque hay muchos planes de alimentación disponibles en las revistas (y en Internet), estos vienen con los mismos riesgos que se han mencionado anteriormente:

- Deficiencias y desequilibrios de nutrientes
- Impacto negativo en las condiciones de salud
- Intolerancia alimentaria o reacciones alérgicas
- Interacciones negativas entre alimentos y medicamentos
- Confusión nutricional
- Restricciones financieras

También tienen consecuencias potenciales similares de litigio para el autor si el consejo dado lleva a resultados perjudiciales para el lector.

¿Cuál es la diferencia entre un plan de comidas genérico y uno personalizado?

Un plan de comidas genérico es el plan de comidas de un día de muestra que se proporciona en las guías y directrices nacionales, el cual tiene el equilibrio correcto de grupos de alimentos y satisface las necesidades nutricionales esperadas de la persona sana promedio (hombre/mujer, 19-50 años, peso y actividad promedio).

Un plan de comidas personalizado es un plan de comidas de uno o siete días con alimentos específicos y cantidades de alimentos en dosis específicas para asegurar la adecuación nutricional y satisfacer las necesidades nutricionales específicas del individuo. Un nutricionista acreditado está cualificado para diseñar planes de comidas personalizados.

Hace 15 años que doy planes de comidas a mis clientes, ¿por qué debería dejarlo ahora?

Entendemos que ha habido una amplia variedad de prácticas entre los Profesionales registrados en los últimos años. Parte del propósito de este documento es asegurar que todos los profesionales registrados estén operando de acuerdo con su ámbito de práctica para minimizar el riesgo de cualquier resultado perjudicial para su cliente, y el posible litigio para el Profesionales registrados.

Mi cliente me dice que un alimento o nutriente en particular no le gusta - ¿qué hago?

En esta situación, el mejor enfoque es derivar a tu cliente a un nutricionista acreditado para que pueda completar una evaluación dietética completa y proporcionar el asesoramiento adecuado para satisfacer las necesidades individuales del cliente.

Parte 3: Derivación efectiva / Práctica colaborativa

Los profesionales registrados también preguntan:

"¿Hacia quién puedo derivar al cliente para tareas relacionadas con la nutrición que estén fuera de mi ámbito de práctica?"

Para consejos relacionados con la nutrición fuera del ámbito de práctica, el profesional de la salud apropiado al que hay que derivar al cliente es a un nutricionista deportivo acreditado. Éste tiene una formación de nivel superior para proporcionar asesoramiento y terapia nutricional.

La práctica colaborativa es una manera importante de proteger a los clientes del asesoramiento nutricional inapropiado o deficiente y para reducir al mínimo la probabilidad de responsabilidad legal asociada con la prestación de dicho consejos.

Más allá de esto, la colaboración tiene otros beneficios para los profesionales de la industria del fitness, contribuyendo a mejorar la credibilidad profesional, tanto con los clientes, dentro de la industria del fitness y entre los sectores profesionales de la salud relacionados. El desarrollo de relaciones que permitan la derivación de clientes para recibir asesoramiento en materia de nutrición puede ser un valioso recurso informativo para los profesionales del ejercicio, puede ampliar las redes de salud en general y aporta un potencial muy real para nuevos clientes u oportunidades de negocio que, de otro modo, no estarían disponibles en los servicios de fitness.

Respuesta a las solicitudes de asesoramiento personalizado en materia de nutrición/planes de comidas:

La orientación proporcionada en la parte 2: Ámbito de práctica sobre nutrición - Definición y aplicación debería formar la base para que los profesionales registrados respondan a tal solicitud:

1. Preguntarle al cliente por qué está buscando asesoramiento nutricional personalizado

2. Si el objetivo que tiene el cliente es control general de su salud y/o el control de peso, los Profesionales registrados pueden seguir las estrategias descritas en la Parte 2:

    Ejemplos de consejos y actividades dentro del ámbito de práctica, que incluyen:

    a. Discutir los beneficios de seguir las guías y directrices nacionales.

    b. Discutir los grupos de alimentos y los tipos y cantidades de alimentos que deben incluirse en una dieta saludable.

    c. Comparar los patrones generales de alimentación del cliente con las guías y recomendaciones alimentarias.

    d. Ayudar a los clientes a realizar cambios en sus patrones de alimentación.

    e. Proporcionar consejos generales de nutrición para el control del peso que se ajusten a las pautas y directrices.

f. Proporcionar ejemplos de comidas y snacks saludables.

g. Fomentar el uso de las pautas para la preparación y el cocinado de alimentos saludables.

h. Educar a los clientes sobre cómo leer las etiquetas de los alimentos para obtener información nutricional.

3. Si el objetivo del cliente es controlar un problema médico o de salud, debe ser derivado a un nutricionista acreditado.

4. Si el objetivo del cliente es optimizar su rendimiento en el deporte de competición, debe ser derivado a un nutricionista acreditado.

5. Si el cliente participa en un ejercicio de alto volumen o intensidad y/o tiene objetivos de nutrición deportiva, debe ser derivado a un nutricionista deportivo acreditado.

6. Si el cliente ha seguido las recomendaciones nutricionales pero no ha logrado sus metas generales de salud y/o control de peso, debe ser derivado a un nutricionista deportivo acreditado.

Glosario

Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición - Organismo Autónomo de la Administración General del Estado de España. Está adscrito al Ministerio de Sanidad, Gobierno de España. Se encarga de las competencias que incidan directa o indirectamente en el consumo, la seguridad alimentaria y la nutrición.

Alergia alimentaria - Una respuesta causada por una reacción excesiva del sistema inmunológico del cuerpo a una proteína por la cual el sistema inmunológico responde a una sustancia inofensiva como si fuera tóxica. Las alergias alimentarias más comunes incluyen el maní, los frutos secos, los huevos, la leche, el trigo, el sésamo, el pescado, los mariscos y la soja. En casos graves, las alergias alimentarias pueden causar una reacción anafiláctica que pone en peligro la vida y que requiere atención médica urgente.

Asesoramiento general sobre nutrición - Asesoramiento sobre nutrición basado en las directrices dietéticas nacionales, que puede incluir recomendaciones sobre el tipo y la cantidad (de las porciones) de alimentos, grupos de alimentos y pautas de alimentación que promueven la salud y el bienestar y reducen el riesgo de trastornos médicos relacionados con la dieta (por ejemplo, diabetes de tipo 2, colesterol alto, obesidad). El asesoramiento nutricional general excluye la provisión de planes de comidas personalizados.

Confusión nutricional - Definida como la ambigüedad percibida acerca de las recomendaciones e investigaciones sobre nutrición.

Deficiencia de nutrientes - Un suministro inadecuado de nutrientes esenciales (como vitaminas y minerales) en la dieta que resulta en desnutrición o enfermedad. Una deficiencia nutricional ocurre cuando el cuerpo no absorbe la cantidad necesaria de un nutriente.

Desequilibrio de nutrientes - Un desequilibrio de nutrientes puede ser causado por tener una deficiencia (o exceso) de ciertos nutrientes, tales como carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas o minerales.

Dieta popular / de moda - Una dieta que carece de evidencia científica para apoyar su eficacia como dieta (por ejemplo: dieta de tipo sanguíneo) o una dieta que puede tener elementos de evidencia científica, pero que no es adecuada para la población general (por ejemplo: dieta baja en carbohidratos).

Evaluación detallada de la nutrición - Una evaluación en profundidad de los datos objetivos y subjetivos relacionados con la ingesta de alimentos y nutrientes de un individuo, su estilo de vida y su historial médico.

Grupo de alimentos - Una colección de alimentos que comparten propiedades nutricionales similares o nutrientes clave. Por ejemplo, los nutrientes clave del grupo de alimentos "leche, yogur, queso y alternativas" son el calcio y la proteína.

Interacciones entre los medicamentos y los nutrientes - Cambios en un medicamento causados por un nutriente. Esto puede incluir efectos en la absorción, descomposición o excreción del medicamento y puede mejorar u oponerse al efecto deseado de la medicación (por ejemplo, la cafeína puede mejorar la absorción de algunos medicamentos; los alimentos que contienen vitamina K pueden reducir la eficacia de algunos medicamentos).

Intolerancia alimentaria - Una reacción que experimentan algunas personas después de comer o beber ciertos alimentos (no implica una respuesta inmunológica). Una reacción que generalmente está relacionada con la cantidad de alimento consumido y puede no ocurrir hasta que se ingiera una cierta cantidad del mismo, pero esta cantidad varía para cada persona. Las intolerancias alimentarias comunes incluyen los productos lácteos (lactosa), los potenciadores del sabor, los aditivos alimentarios y los alimentos con alto contenido de FODMAP (Oligosacáridos, Disacáridos, Monosacáridos y Polioles fermentables).

Nutriente - Una sustancia que proporciona la nutrición esencial para el mantenimiento de la vida y para crecimiento. Hay dos tipos principales de nutrientes: los macronutrientes y los micronutrientes. Las tres principales categorías de macronutrientes incluyen los carbohidratos, las proteínas y las grasas. Los dos tipos de micronutrientes son vitaminas y minerales.

Plan de comidas genérico - Los ejemplos de plan de comidas de 1 día cumplen con las necesidades nutricionales esperadas de la persona promedio (hombre/mujer/ 19-50 años, altura, peso y actividad promedio).

Plan de comidas personalizado - Un plan de comidas de 1 o 7 días con alimentos específicos y cantidades de alimentos en dosis específicas para asegurar la adecuación nutricional y satisfacer las necesidades nutricionales específicas del individuo. Un nutricionista acreditado está cualificado para diseñar planes de comidas personalizados.

Suplementos nutricionales - Productos que contienen un ingrediente o una combinación de ingredientes, típicamente en concentraciones más altas que las encontradas naturalmente en las fuentes dietéticas, con el propósito de añadir más valor nutricional a (complementar) la dieta. Puede ser para necesidades nutricionales específicas relacionadas con el deporte (por ejemplo, creatina, polvo de proteína de suero, cafeína) o para la salud general (por ejemplo, multivitaminas, vitamina D, hierro).

Terapia Nutricional Médica - Una intervención dietética usada para prevenir o tratar problemas de salud. Esto puede incluir, pero no se limita al manejo nutricional de la diabetes, enfermedades cardíacas, cánceres, enfermedades gastrointestinales, alergias a los alimentos, intolerancias a los alimentos, control de peso (por ejemplo, obesidad) y desórdenes alimenticios.