

EDUCACIÓN CONTINUA

udla



PSICONUTRICIÓN: HERRAMIENTA CLAVE PARA EL BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL.

Certificación - 28 horas.



Existe una relación bidireccional entre los alimentos que elegimos a diario y nuestros estados emocionales y comportamientos. Este curso ofrece la oportunidad de entender la forma en que diferentes grupos de alimentos influyen los estados de ánimo, las emociones, los trastornos de la alimentación y comportamiento, la depresión y la ansiedad, entre otros. Además, introduce el rol que nuestros pensamientos y comportamientos tienen sobre las decisiones nutricionales que se toman cada día. Finalmente, resulta de gran importancia construir una buena relación con nuestro cuerpo a través de conocimientos de nutrición y psicología y estrategias de cambio de comportamiento

Aprenderás a:

- Comprender la manera en que ciertos tipos de grasas, carbohidratos, proteínas y vitaminas/minerales afectan el estado de ánimo, las emociones y algunos trastornos como la depresión y la ansiedad.
- Entender la forma en que las cogniciones y el comportamiento influyen las decisiones nutricionales.
- Aplicar herramientas nutricionales y psicológicas para afrontar la ansiedad y el estrés.
- Poder seleccionar y combinar alimentos que beneficien su salud emocional y física.

Dirigido a:

- Jóvenes y adultos que tengan un interés en mejorar su salud a través de la nutrición.
- Profesionales en ciencias sociales, humanidades, medicina, nutrición, educación y salud en general que quieran actualizar sus conocimientos.



Duración:
28 horas

Modalidad Presencial:

100% virtual en vivo

*Campus Granados de la UDLA



Requisitos mínimos de aprobación por módulo:

80/100 de calificación.

80% de asistencia.



Metodología:

Participativa, con un claro enfoque teórico – práctico, centrada en la discusión de casos reales, trabajos individuales y grupales.



Horarios:

Lunes a miércoles de
18:00 a 21:00

Inversión: \$390

*Aplican descuentos especiales

Estructura del programa:

MÓDULO 1: Principios básicos de la nutrición

Sección 1 Grasas

- Importancia de las grasas.
- Tipos de grasas (saturadas, no saturadas, omegas y grasas trans).
- Beneficios de las grasas no saturadas y esenciales N3 y N6 (Omega 3 y 6) para el cerebro (prevención demencia, alzhéimer).
- Daños grasas saturadas y trans en relación salud cardiovascular.

Sección 2 Carbohidratos.

- Importancia de los carbohidratos.
- Tipos de carbohidratos y formas de diferenciarlos (índice glicémico, fibra: soluble, insoluble).
- Beneficios de carbohidratos, dieta mediterránea y su efecto en la salud gastrointestinal.
- Daños del azúcar y su relación con la obesidad, diabetes y la resistencia a la insulina.

Sección 3: Proteínas

- Definición y funciones.
- Tipos de proteína (Animal vs vegetal) y calidad.
- Beneficios de la proteína.
- Daños de las dietas altas en proteína, vínculo con salud de los huesos y riñones.

Sección 4: Vitaminas y Minerales

- Definición e importancia de las vitaminas y minerales.
- Funciones para la salud física y mental.
- Fuentes de alimentación y requerimientos nutricionales.

- Deficiencias y sus repercusiones en la salud.

Sesión 5: Dietas y alimentación balanceada

- Dietas contemporáneas, pros y contras.
- Dieta mediterránea: estudios y avances.
- Plato balanceado y pirámides alimenticias.
- Guías y ejemplos para desarrollar hábitos nutricionales saludables.

MÓDULO 2: Introducción a la Psiconutrición

Sesión 1: La forma en que la nutrición afecta nuestros estados de ánimo (1/2)

- Entender el efecto bidireccional entre la nutrición, las emociones y los estados de ánimo.
- Relación entre los estados de ánimo y las vitaminas liposolubles (grasas).
- Desbalances de glucosa y su consecuencia en el estado de ánimo.
- El triptófano (proteína), precursor de la serotonina y su efecto en el estado de ánimo.

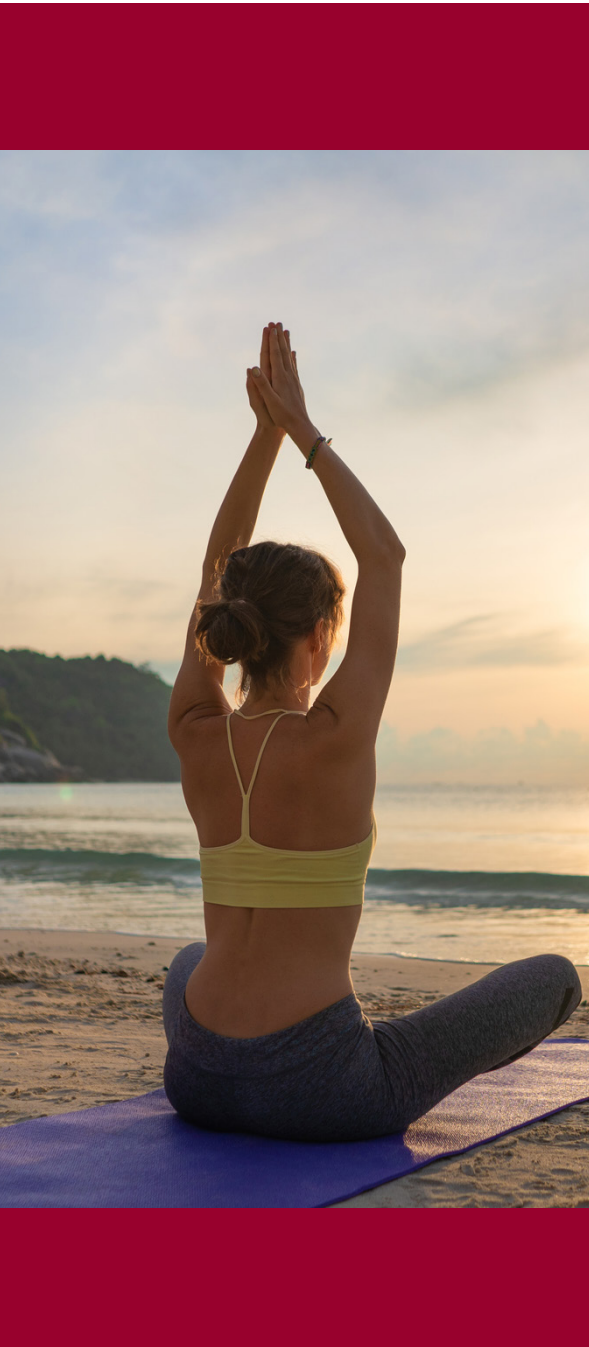
Sesión 2: La forma en que la nutrición afecta nuestros estados de ánimo (2/2)

- Vitaminas y minerales y su importancia para nuestros estados de ánimo.
- Deficiencias nutricionales y sus repercusiones en nuestro estado anímico.
- El microbiota y su importancia en la prevención de emociones negativas.

Sesión 3: El comportamiento y su influencia en las decisiones nutricionales

- Ciclo de alimentación viciosa.
- Emociones, sentimientos y su repercusión en elecciones alimenticias.
- Ansiedad, depresión y su influencia en nuestra alimentación.
- Alimentación consciente (Mindful eating).





Sesión 4: Manejo del estrés y la ansiedad desde la psico-nutrición

- Introducción a la prevención y tratamiento de la depresión mediante la dieta mediterránea.
- Nutrición como técnica de cambio para trastornos: múltiples estudios.
- Alimentación intuitiva.
- Higiene del sueño.

Sesión 5: Manejo del estrés y la ansiedad desde la psico-nutrición

- Estrés positivo y negativo.
- Introducción a la ansiedad.
- Estrategias psicológicas y nutricionales para enfrentar el estrés y la ansiedad.
- Entender qué vitaminas, minerales y alimentos son esenciales para impulsar el sistema inmune.

MÓDULO 3: Psicología de la alimentación humana

Sesión 1: Trastornos alimenticios y comportamientos disruptivos

- Definición y entendimiento de los trastornos alimenticios.
- Prevalencia y factores de riesgo.
- Tratamientos nutricionales (SMILES trial) y tipos de prevención.
- Funcionalidad de las emociones en los trastornos alimenticios.

Sesión 2: Prevención de trastornos emocionales y alimenticios

- La autoestima como componente transversal.
- Preocupación con la comida y dietas.
- Herramientas para prevención desde las emociones y nutrición.

Sesión 3: Comportamiento alimenticio y sus componentes

- Determinantes cognitivos del comportamiento alimenticio.
- Determinantes hedónicos del comportamiento alimenticio.
- Perspectiva neuropsicológica de las emociones y motivaciones al comer.
- Barreras y herramientas de la nutrición infantil.

Sesión 4: Teoría de cambio de comportamiento

- Teorías de cambio de comportamiento.
- Cambio de comportamiento para el manejo del peso.
- Creación de hábitos saludables duraderos.
- Entrevista motivacional.

Experto docente:



JUAN JOSÉ JARAMILLO GEACOMETTI

Doctor en Jurisprudencia, Magister en Derecho Laboral y Seguridad Social Internacional. Ha sido por más de 20 años docente y asesor empresarial en la cátedra de legislación laboral.

A lo largo de su trayectoria profesional ha ejercido importantes cargos, tanto públicos como privados, entre los cuales se destacan: Asistente en la Presidencia de la Corte Suprema de Justicia (1981-1983); Inspector del Trabajo de Pichincha (1983-1984); Asesor Jurídico del Consejo Nacional de universidades y Escuelas Politécnicas (1994-1996); Director Jurídico del Banco de Préstamos en Saneamiento – Agencia de Garantía de Depósitos (1999-2002); Juez (e) de la Primera Sala de lo Laboral, Niñez y Adolescencia de la Corte Superior de Justicia de Quito (2007); y, Asesor de la Comisión de lo Laboral y Seguridad Social de la Asamblea Nacional Constituyente Período 2008-2009; Asesor de Sociedades Comerciales, Empresas, Corporaciones y Cooperativas (1988-2018). Además de una importante trayectoria docente en reconocidas Universidades.

Metodología: Participativa, con un claro enfoque teórico – práctico, centrada en la discusión de casos reales, trabajos individuales y grupales.

*Docente sujeto a cambio

udla.

Síguenos en:



@UDLAEcuador



Chatea con un asesor.