

EDUCACIÓN CONTINUA

*udla*



# PSICONUTRICIÓN: HERRAMIENTA CLAVE PARA EL BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL.

Curso Internacional - 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:

100% virtual en vivo.



### 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:

De lunes a viernes

18:00 a 21:00

**Inversión: \$390**

\*Aplican descuentos especiales

# Estructura del programa:

## MÓDULO 1: Principios básicos de la nutrición

### Sesión 1: Alimentación y nutrición

- Clasificación de los nutrientes
- Grupos de alimentos fuente de macro y micronutrientes
- Alimentos naturales, procesados y ultraprocesados. Transición nutricional
- Etiquetado de alimentos, lectura e interpretación de la información nutricional
- Charla debate: ¿Qué comemos habitualmente y por qué?.

### Sección 2 Valoración del estado nutricional.

- Requerimientos y recomendaciones nutricionales
- Vitaminas y minerales, deficiencias y sus repercusiones en la salud
- Alimentos enriquecidos, fortificados y funcionales. Prebióticos y probióticos
- Leyes de la alimentación y patrón de consumo saludable. Nuevos paradigmas alimentarios.
- Charla debate: ¿Qué alimentos consumir para cubrir los requerimientos nutricionales?.

### Sesión 3: Carbohidratos

- Definición y clasificación según su importancia nutricional
- Azúcares ocultos. Edulcorantes.
- Índice glucémico - fibra soluble e insoluble
- Efectos metabólicos del consumo excesivo de azúcares
- Charla debate: Carbohidratos en la alimentación ¿cruciales o innecesarios?.

### Sesión 4: Proteínas

- Definición y clasificación según su importancia nutricional
- Funciones específicas de aminoácidos esenciales
- Fuentes de alimentación y requerimientos nutricionales
- Deficiencias y sus repercusiones en la salud.
- Charla debate: Dietas vegetarianas ¿aportan proteínas

nutricionalmente completas?

### Sesión 5: Grasas

- Definición y clasificación según su importancia nutricional
- Beneficios de la ingesta equilibrada de ácidos grasos omega 3, 6 y 9
- Origen dietario y tecnológico de las grasas trans.
- Plan nutricional terapéutico para disminuir el riesgo cardiovascular y el deterioro cognitivo.
- Charla debate: ¿Influye la actividad física en la prevención del deterioro físico y mental?.

## MÓDULO 2: Fundamentos de la Psiconutrición

### Sesión 1: Introducción a la Psiconutrición

- Entendimiento histórico y biológico del efecto bidireccional entre la nutrición, las emociones y los estados de ánimo.
- Estados de ánimo y los omegas 3 y 6, las vitaminas y minerales.
- Desbalance de glucosa y su consecuencia en el estado de ánimo.
- Las proteínas y su efecto en el cerebro y la depresión.

### Sesión 2: La forma en que la nutrición afecta nuestros estados de ánimo

- 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 el bienestar emocional.
- Dietas y depresión: evidencia científica.

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

- Ciclo de alimentación viciosa
- Emociones, sentimientos y su repercusión en las elecciones alimenticias
- Ansiedad, depresión y su influencia en nuestra alimentación

- Alimentación consciente (Mindful eating).

#### **Sesión 4: Estrategias psicológicas y nutricionales para la vida**

- 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: Salud mental y alimentación**

#### **Sesión 1: Salud, enfermedad y patrones de alimentación**

- ¿Qué desafíos tenemos que afrontar con la alimentación en la actualidad?
- Ciencia versus aspectos políticos y socioculturales (inseguridad alimentaria/ intereses creados/ desinformación/ sindemia global de obesidad desnutrición y cambio climático/ plataformas digitales y presión mediática)
- El lado oscuro de la alimentación saludable: vínculos entre la alimentación restrictiva (comida limpia, ortorexia, dietas milagro), el empleo habitual de suplementos alimenticios y la salud mental.
- ¿Qué factores adicionales se asocian a una inapropiada alimentación? Mitos, falacias nutricionales, errores conceptuales (desinformación)
- Formas de alimentación e implicancia de estas en los trastornos de alimentación: Alimentación externa, alimentación emocional, alimentación intuitiva, alimentación consciente, alimentación hedónica, adicción a la comida, alimentación impulsiva y atracón compulsivo

#### **Sesión 2: Reconocer los trastornos alimentarios**

- ¿Qué son los trastornos alimentarios y cómo se manifiestan? Definiciones actuales (clasificación DSM 5/ multideterminación) y comprensión de los trastornos alimentarios
- ¿Cuál es frecuencia de presentación de los trastornos alimentarios, y qué los genera?, Epidemiología, factores de riesgo (predisponentes, precipitantes y mantenedores)
- ¿Qué importancia tiene el manejo de la desregulación emocional y la intervención nutricional en la prevención y tratamiento de los trastornos alimentarios? ¿Cómo se plantea? ¿Qué es el ensayo sonrisas y para qué nos enseña?
- ¿Cuál es la importancia de la familia en la prevención y manejo de los trastornos alimentarios? Los patrones de alimentación familiar y actitudes parentales frente a la comida: influencia en el desarrollo, mantenimiento e intervención de los patrones de alimentación desordenada.

#### **Sesión 3. Aspectos importantes en la comprensión y manejo de los desórdenes alimentarios.**

- Factores biológicos, físicos, económicos, socioculturales, psicológicos y psiquiátricos para los desórdenes alimentarios
- La relación entre autoestima, imagen corporal y trastornos alimentarios (descontento normativo, estigma de peso, discriminación, "body shaming", "gordofobia" "sobreevaluación de la forma y el peso", positividad corporal, neutralidad corporal
- Trastornos alimentarios y ejercicio compulsivo, una combinación peligrosa.
- La anorexia atípica, Diabulimia, drunkorexia, pregorexia, manorexia: ¿nuevos retos de desórdenes alimentarios?

#### **Sesión 4. Abordaje integral y recomendaciones finales**

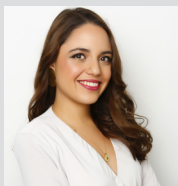
- Educación nutricional y adopción de un estilo de vida saludable (adquisición de hábitos)
- Psicoterapia (intervención familiar/ personal) y entrevista motivacional
- Tratamiento farmacológico y/o nutricional
- Señales de alerta que pueden indicar la presencia de un trastorno de la alimentación
- La psiquiatría nutricional y sus alcances en la salud mental.

## Expertas docentes:



### Cecilia Albisu

Nacida en San Luis Argentina, Licenciada en Nutrición de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Córdoba. Especialista en Nutrición Clínica Metabólica y Diplomada en Diabetes de la Facultad de Ciencias de la Nutrición de la Universidad Juan Agustín Maza Mendoza. Jefe del Departamento de Nutrición de clínica Rivadavia; Staff Médico del Instituto Cardiovascular San Luis; Docente e Investigadora de la Universidad Nacional de San Luis; Divulgadora Científica; brinda asesorías virtuales; vicepresidenta de la Asociación de Licenciados en Nutrición de San Luis.



### Alejandra Toro

Psicóloga egresada de la Universidad de los Andes con Maestría en Nutrición y Comportamiento de Bournemouth University. Alejandra ha trabajado dictando cursos y talleres a grupos y personas en temas de psico-nutrición y creación de hábitos saludables a universidades, ONGs y multinacionales en Colombia e Inglaterra. A demás, ha publicado varios artículos en revistas globales como: Keep Fit Kingdom, Bournemouth University y SportBU.

Es psicoterapeuta pionera en utilizar estrategias de alimentación y cambios de comportamiento para ayudar a personas alrededor del mundo a mejorar su relación con la alimentación y tratar diferentes trastornos psicológicos.



### Iris Luna Montaña

Médica psiquiatra de la Universidad Pontificia Bolivariana, especialista en Salud Mental y farmacodependencia del CES, con un máster en nutrición clínica especializado en sobrepeso y obesidad del Centro de Estudios Colegiales (Colegio Oficial de médicos de Barcelona) y especialista en Terapia Racional Emotiva Conductual del instituto RET de Barcelona. Amplia experiencia en las áreas de psicopatología de la mujer, trastornos de la conducta alimentaria y adicciones. Desde hace veintidós años trabajo como psicoterapeuta, docente, conferencista y divulgadora científica (promoción y prevención en el área de salud mental). He participado en la publicación de cuatro libros académicos, así como en múltiples artículos de psiquiatría. Soy miembro activo de la Asociación Colombiana de Psiquiatría, Asociación Psiquiátrica Americana y Academia Española de Nutrición y Dietética. Participo frecuentemente en espacios de educación en salud mental y estilos de vida saludable (redes sociales, artículos, podcasts, videoconferencias) y brindo asesorías virtuales en el área de salud mental y hábitos saludables. Actualmente directora de contenido científico para la editorial Phrónesis, "El arte de saber vivir"

\*Docentes sujetas a cambio

*udla.*

Síguenos en:



@UDLAEcuador



**Chatea con un asesor.**