

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 Presencial:
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
de 18:00 a 20:00

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:

Odette Olivares Sánchez

Graduada de la Maestría en Ciencias en Nutrición de la Universidad de Wageningen, Holanda. Cuenta con 5 años de experiencia docente, diligente, creativa, orientada en obtener resultados y comprometida con el bienestar global. Catedrática en temas de Crecimiento y Desarrollo, Comunicación Nutriólogo-Paciente, Nutrición en el Individuo Sano, Cálculo Dietético, Dietoterapia, Nutriología, Nutrition and Psychopathologies, Nutrition and Health, y Nutrition. Orienta a las personas a llevar una alimentación de manera saludable.

Dolores García Tosca

Máster en Psicoterapia Cognitiva, con 15 años de trabajo en educación superior en licenciatura y posgrado en el sector privado. Profesional ética y comprometida con la salud mental. Tiene amplia experiencia en la gestión de grupos y en docencia de asignaturas en las escuelas de: Psicología, Comunicaciones, Nutrición, Gastronomía, Diseño, Ciencias Humanas. Recibió el reconocimiento a la mejor profesora en la Escuela de Psicología en el semestre agosto-diciembre del 2011 y enero-junio del 2013. Fue Coordinadora del autoestudio para la acreditación de la licenciatura de psicología por el Consejo Nacional de Enseñanza e Investigación en Psicología (CNEIP), siendo el único programa acreditado del Estado de Quintana Roo.

Gabriela Rayón Estrada

- Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Ciudad Universitaria/Licenciatura en Médico Cirujano.
- Universidad La Salle Cancún/Maestría en Psicoterapia Dinámica.
- EP de México Diplomado en Seguridad, Higiene y Medicina del Trabajo.
- Universidad La Salle de Cancún Diplomado en Educación en Diabetes/ Egresada con Diploma a la Excelencia Académica.

Durante su experiencia profesional ha tenido la responsabilidad de atender pacientes de medicina general, así como en el área de urgencias y hospitalización. Se ha desempeñado como médico legista y médico particular de forma independiente.

Experiencia docente en temas de licenciatura/Escuelas de Nutrición, Psicología y Psicopedagogía-Universidad Anáhuac Cancún.

udla.

Síguenos en:



@UDLAEcuador



Chatea con un asesor.