

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 que permitan 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:

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?.

Sesión 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.

Expertos 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.



Gabriela Rayón Estrada

- Máster en Psicoterapia Dinámica por la Universidad de La Salle, México.
- Licenciatura en Médico Cirujano por la Universidad Nacional Autónoma de México,
- EP de México Diplomado en Seguridad, Higiene y Medicina del Trabajo
- Egresada con Diploma a la Excelencia Académica en el Diplomado en Educación en Diabetes por la Universidad de la Salle, México.

Durante su experiencia profesional, ha tenido la responsabilidad de atender pacientes en medicina general, así como en el área de urgencias y hospitalización. Además, se ha desempeñado como médico legista y médico particular de forma independiente. En su experiencia docente, ha tenido a su cargo más de 140 alumnos por semestre, obteniendo siempre evaluaciones docentes de excelencia con promedios por encima de 9.5/10.



Eduardo Granja

- Doctor en Medicina y Cirugía por la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Magister en intervención y asesoría familiar sistemática por la Universidad Politécnica Salesiana.
- Maestrante en sexología y terapia de pareja por la Universidad a Distancia de Madrid.

Desde 2013 ha sido docente a tiempo completo en la Escuela de Psicología de la UDLA dando cátedras de:

- Sexualidad y pareja
- Supervisión de prácticas clínicas 1 y 2.

Es Supervisor clínico del Centro de Psicología Aplicada de la UDLA, desde 2010 da consultas privadas en terapia sistémico constructivista, individual y de pareja y es miembro del equipo terapéutico y fundador de Clínica Noos (centro de tratamiento multidisciplinario de trastornos de la conducta alimentaria) de 2010 a 2017.

*Docentes sujetos a cambio

udla.

Síguenos en:



@UDL AEcuador



Chatea con un asesor.