

MODALIDAD ONLINE

# Diplomado en Estrategias de abordaje nutricional no centradas en el peso. Enfoque "no dieta"

**CLASES EN DIRECTO**

Y EN DIFERIDO



# Introducción



El 95% de las personas que siguen una dieta restrictiva para perder peso lo recuperan en el medio o largo plazo (Dayan et al, 2019). En lugar del enfoque centrado en el peso, existen otras formas más eficaces de acompañar al paciente para que incorpore patrones de alimentación saludable de forma perdurable en el tiempo.

Aprende con este Diplomado cómo aplicar la metodología de nuevos enfoques y disciplinas como HAES® (Health at Every Size), Mindfulness y Mindful eating, Alimentación intuitiva, Coaching nutricional y Gastronomía emocional.

*Dayan PH, et. al (2019) A new clinical perspective: Treating obesity with nutritional coaching versus energy-restricted diets. Nutrition. 2019 Apr;60:147-151*



## Datos generales:

### TÍTULO

Estrategias de abordaje nutricional no centradas en el peso. Enfoque "no dieta".

### PROGRAMA

Diplomado

### NÚMERO DE CRÉDITOS

90 Horas (3 meses)

### MODALIDAD

100% On Line

### IDIOMA

Castellano

### DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN

D. Jaime Giménez Sánchez

### ORGANIZADOR

Nutritional Coaching

## Dirigido a:

Este curso está dirigido a:

- Profesionales de la salud Nutricionistas-Dietistas, nutriólogos, licenciados en Nutrición, Psicólogos, médicos, enfermería, técnicos Superiores en Dietética...

## Temporalización

Duración de la formación: 3 meses

Horas : 90 horas (horas docentes y trabajo autónomo del estudiante)

Dos convocatorias durante el año:

- Marzo
- Octubre



## Metodología docente

- a) Aprendizaje a distancia.
- b) Aprendizaje de descubrimiento (heurístico)
- c) Aprendizaje basado en problemas
- d) Aprendizaje intuitivo (realidad cotidiana)
- e) Aprendizaje colaborativo
- f) Autoaprendizaje

Las nuevas tecnologías tienen un papel importante en la metodología docente, ya que la modalidad es 100% On line. No se trata de aprender conceptos teóricos, sino de saber aplicar lo aprendido, para ellos se utilizará la metodología “Learning by Doing”. Las metodologías utilizadas, garantizan que el profesional sea capaz de poner en práctica los conocimientos adquiridos y resolver situaciones que se planteen en el mundo laboral.

## Evaluación

El método de evaluación es continua ya que se concibe como un mecanismo para aprender y retroalimentar el proceso de aprendizaje.

- Foros de participación obligatoria
- Examen tipo test al finalizar cada modulo

Al finalizar cada módulo se realizará un Cuestionario tipo test autoevaluable. La superación de esta autoevaluación al finalizar cada módulo será el requisito para obtener el Certificado del curso.

**\*Al acabar el curso, cada alumno que lo haya superado podrá obtener su diploma de manera automática en el último módulo.**

# Objetivos y competencias



## Objetivos del curso

Formar profesionales de la salud y nutrición en el enfoque, las habilidades y la metodología de nuevos enfoques y disciplinas como HAES® (Health at Every Size), alimentación intuitiva, Mindful Eating y coaching nutricional, para que sean capaces de acompañar a las personas en su cambio de hábitos alimentarios de manera efectiva y sostenible en el tiempo, logrando la excelencia en la práctica del ejercicio profesional.

## Competencias

### a) Genéricas:

- Capacidad de aplicar los conocimientos en la práctica.
- Capacidad de investigación.
- Resuelve problemas de manera efectiva
- Trabaja en equipo.
- Aplica el pensamiento crítico.
- Actúa éticamente.

### b) Específicas:

- Desarrolla competencias para un abordaje del paciente exitoso, conociendo otras estrategias diferentes a la restricción calórica para lograr un peso saludable.
- Reconoce la importancia de la gestión de las emociones para acompañar al paciente en el logro de sus objetivos nutricionales, mostrando empatía, escuchando y aportando herramientas para que aprenda a regularlas.

- Incorpora las prácticas y herramientas de Mindful eating y Mindfulness para orientar a los pacientes desde su propia experiencia
- Integra los principios de HAES® (Health At Every Size) y entiende cómo las prácticas de consciencia plena pueden ayudar a tener hábitos de vida más saludables.
- Acompaña a la persona durante la transición del estado actual al deseado, aplicando las estrategias de Coaching nutricional basadas en el Modelo Transteórico del Cambio.
- Aplica la relación entre gastronomía y estado emocional para el diseño de comidas que sean saludables y apetitosas, además de favorecer un buen estado de ánimo.
- Revisa de forma crítica publicaciones informativas o científicas relacionadas con el mindfulness y otras disciplinas y enfoques innovadores.

## Equipo docente



### Jaime Giménez (Coordinador)

Doctorando en Nutrición. Diplomado en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Ramón Llull. Postgrado en Farmacología, Nutrición y Suplementación en el Deporte por Universidad de Barcelona. Diplomado en Coaching Salud por TISOC (The International School of Coaching). Master en Nutrición y Calidad de los Alimentos por la UIB. Certified Lifestyle Medicine for Weight Management. Harvard Medical School. Coordinador Máster en Nutrición en la Actividad Física y el deporte Universidad de Barcelona. Coordinador cursos de Postgrado Fundamentos de Nutrición en el deporte y Perfeccionamiento en Nutrición Deportiva en Universidad de Barcelona. Director Científico Maestría en Nutrición en la Actividad física y el Deporte en Universidad del Valle de Guatemala. Coordinador Posgrado en Coaching Nutricional y Nuevos enfoques en la atención al paciente en Universidad de Barcelona. Coautor de diversos libros sobre nutrición deportiva y Coaching Nutricional. Miembro del Colegio oficial de DN de Cataluña (CAT543).



### Yolanda Fleta

Licenciada en Sociología por la Universidad de Barcelona, especialista en Sociología de la Alimentación. Postgrado en Coaching y Psicoterapia por la Universidad de Barcelona. Coach certificada por TISOC en Coaching Personal y Coaching Salud. Miembro de la IAC (International Association of Coaching). Responsable Postgrado en Coaching Nutricional y Nuevos enfoques en la atención al Paciente en Universidad de Barcelona. Coordinadora Postgrado Health Coaching en Universitat Oberta de Catalunya. Docente Coaching Nutricional en Universidad Oberta de Catalunya. Docente Coaching Nutricional en el Master en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte en Universidad de Barcelona. Docente del Postgrado en Coaching Personal y Organizacional en Universidad Rovira i Virgili. Consultora nacional e internacional en empresas del sector de la salud y la alimentación. Directora de Proyectos de Nutritional Coaching ®. Coautora Libro Coaching Nutricional haz que tu dieta Funcione. Random House Mondadori. Presidenta Chapter Spain IAC (International Association of Coaching).

# Equipo docente



## **Dr. Cristian Didier Hernández**

Doctor en Nutrición, Docente Universitario e investigador de la Universidad de Lleida. Experto en TCA, nutrición intuitiva e inclusiva, deporte, diabetes y enfermedades metabólicas. Nutricionista y Dietista nº Col: CAT000694. Director de Disanta Nutrición SL. Investigador, Experto en Nutrición deportiva, nutrición clínica-hospitalaria y trastorno de la conducta alimentaria. Tiene una amplia experiencia en el tratamiento dietético – nutricional en diferentes situaciones de la vida.



## **Rocío Rodríguez Dionisio**

Licenciada en Psicología por la Universitat Ramón Llull con número de colegiada 20.903 por el COPC. Habilitada como psicóloga general sanitaria. Máster en Psicoterapia cognitivo-social por la Universidad de Barcelona. Posgrado en Terapia Sexual y de Pareja. Especialista en Trastornos de la Conducta Alimentaria con más de 10 años de experiencia en el ámbito clínico. Formaciones específicas en TCA, imagen corporal y alimentación consciente.

## Equipo docente



### Lidia Folgar Latorre

Graduada en Nutrición Humana y Dietética (UCAM). Máster en condicionantes genéticos, nutricionales y ambientales para el crecimiento y desarrollo (USC). Directora del Espacio de Nutrición & Autocuidado Lidia Folgar especializado en psiconutrición con un equipo formado por dietistas-nutricionistas, psicólogas clínicas y educadoras físico-deportivas con enfoques no centrados en el peso. 16 años de experiencia en consulta. Autora de los libros “Aprender a comer solo”, “La salud en tu plato” y coautora de “Los peques a la mesa”. Divulgadora en diferentes medios de comunicación, redes sociales, congresos y formaciones.



### Paola Sabogal

Nutricionista Dietista, Pontificia Universidad Javeriana, Colombia. Magíster en Estudios Internacionales, Pontificia Universidad Javeriana, Colombia. Doctorando en Psicología, Pontificia Universidad Javeriana, Colombia. Nutricionista y doctoranda en psicología con enfoque de diversidad corporal, peso inclusivo y anti-estigma de peso. Estudios complementarios en alimentación intuitiva, imagen corporal, trastornos de la conducta alimentaria y prácticas relacionales. Experiencia en educación médica, docencia universitaria y educación nutricional en trastornos de la conducta alimentaria y conductas alimentarias de riesgo.





## MÓDULO 1: PESO NORMATIVO VS PESO

### INCLUSIVO: EL ENFOQUE NO DIETA

- Uso del lenguaje inclusivo: uso de la palabra “gordo”.
- Abordaje de peso “normativo”:
  - Premisas básicas (noción de “obesidad” y supuestos que la soportan).
- Problemas más comunes del enfoque normativo (efectos del sesgo de peso: inasistencia, negligencia, iatrogenia)
- Abordaje de peso inclusivo: cuestionando los supuestos básicos que sostienen el abordaje de peso “normativo”:
  - Un mayor peso corporal equivale a una peor salud
  - La pérdida de peso resulta en mejoras consistentes en la salud
  - La pérdida de peso a largo plazo es ampliamente alcanzable y es culpa de la persona no lograrla

## MÓDULO 2: GORDOFOBIA Y ESTIGMA SOCIAL DEL PESO

- Gordofobia y estigma de peso
  - Gordofobia y violencia estética
  - Creencias y asociaciones alrededor de la palabra gorda
- Dónde está la gordofobia y cómo identificarla
  - Gordofobia en la infancia
  - Gordofobia médica
  - Gordofobia en los medios (RRSS, ocio y cultura)
  - Gordofobia en la moda
  - ¿Cultura de la dieta?
- Impacto en la salud de las personas que sufren gordofobia
  - Consecuencias para la salud mental (TCA, Ansiedad, Depresión, Autolesiones, Autoestima... derivado de todo lo anterior)

- El trabajo en consulta con la gordofobia
  - A qué nos referimos cuando hablamos de aceptación corporal
  - Desaprender lo aprendido sobre los cuerpos y su belleza
  - Yo como objeto Vs Yo como sujeto
  - Exposición corporal
  - Los movimientos Body positive y Body neutrality
  - Activismo antigordofóbico

## MODULO 3: PRINCIPIOS DEL ENFOQUE HAES (HEALTH AT EVERY SIZE)

- Inicios del enfoque HAES
- Noción de salud que plantea HAES.
- Principios HAES:
  - Inclusividad del peso, abordando la diversidad corporal.
  - Mejora de la salud a través de un abordaje holístico que se construye con los consultantes y no una perspectiva estandarizada para todos.
  - Alimentación para el bienestar, cuestionando la necesidad de usar pautas estandarizadas y dietas.
  - Atención respetuosa, reconocer nuestros sesgos implícitos, especialmente sesgos de peso.
  - Movimiento para mejorar la vida, no centrado en la modificación corporal).
- Estrategias de abordaje HAES:
  - Inclusividad del peso: Condiciones del espacio físico / escucha y atención de necesidades contextuales / detección temprana de TCA y conductas de riesgo / principios de abordaje informado por trauma.



- Mejora de la salud: Énfasis en múltiples marcadores de salud contruidos con el consultante.

## MODULO 4: MINDFULNESS Y MINDFUL EATING

- Origen del Mindfulness y definición del concepto.
  - Del budismo a la práctica en occidente.
- Aplicación en entornos clínicos:
  - Programas como MBSR, MBCT, ACT, etc.
  - Evidencia científica.
- Procesos implicados en la autoregulación de la atención:
  - La Atención Plena como estrategia para cultivar la regulación emocional
- Practicas de mindfulness: Diferencia entre prácticas formales e informales.
  - Meditaciones guiadas de prácticas formales.
  - Técnicas para trabajar en consulta.
  - Práctica del Mindfulness en el día a día.
- Prácticas de Mindful eating: :
  - Los diferentes tipos de hambre.
  - Identificar las señales de hambre y saciedad.
  - Diferencia entre plenitud de estómago y satisfacción
  - Llevar la actitud mindful a todo el proceso: al comprar, al servir, al comer...

## MODULO 5: ALIMENTACIÓN INTUITIVA

- Modelo de cultura de dieta como eje central de vida, dieta dirigida (centrado en ejemplos de pacientes).
- Conductas de riesgo de la alimentación: qué son, cómo se manifiestan.

- Como se conecta la conducta de riesgo con la decisión de comer, con la saciedad, el placer y con la relación con mi yo.
- Herramientas para atender la conducta de riesgo.
  - Alimentación intuitiva como modelo de cambio al paradigma actual
  - Pasos y evolución del paciente aplicando la Alimentación intuitiva (cómo ejecutarlo, casos clínicos)
  - Afrontamiento del objetivo de pérdida de peso, opciones a ofrecer al paciente.

## MODULO 6: COACHING NUTRICIONAL: HABILIDADES Y HERRAMIENTAS EN EL ENFOQUE NO DIETA.

- Salutogenesis, conceptos y diferencias en nutrición preventiva y nutrición en patología
- Casos que reflejen en que modelo mental se ubica la persona (preventiva, patológica o salutogenica)
- Escucha activa y atención centrada en el paciente, conceptos y pasos a seguir.
- Valores del terapeuta a trabajar (asertividad, neutralidad, positividad, confianza, paciencia, mirada no pre juzgadora)
- Monstruo de la gula, ejercicio práctico centrado en mirada preventiva, salutogénica o patológica.

## MODULO 7: GASTRONOMÍA EMOCIONAL

- ¿Por qué es importante saber cocinar? El placer en la alimentación.
- Consejos para cocinar de forma más saludable y sabrosa
- Utensilios prácticos para la cocina saludable
- Trucos para mejorar nutricionalmente recetas tradicionales

# Matrícula



Precio y matrícula

**450€**

Precio  
lanzamiento

**399€**

Descuento  
miembros activos  
ACNC y COLNUD

**330€**

Más información e inscripciones:

[www.nutritionalcoaching.com](http://www.nutritionalcoaching.com)

<https://institute.nutritionalcoaching.com/>

[info@nutritionalcoaching.com](mailto:info@nutritionalcoaching.com)

[formacion@nutritionalcoaching.com](mailto:formacion@nutritionalcoaching.com)

Oficina España:

[C/Angel Vidal 25 08870 Sitges / Barcelona](#)

Teléfonos:

+34 93 250 38 58

+34 601 203 709

