

MODALIDAD ON-LINE

# Mindful eating y Mindfulness

**CLASES EN DIRECTO**

Y EN DIFERIDO



# Introducción



El cambio de hábitos producido en la sociedad moderna nos ha llevado a disminuir el tiempo que le dedicamos a escoger, preparar y comer los alimentos. Por otro lado, el estrés y las prisas provocan comer de forma rápida e inconsciente, con el piloto automático puesto, disfrutando menos de la comida pero a la vez comiendo más.

Ante esta situación, las dietas de adelgazamiento se han impuesto como solución, aunque muchos estudios han demostrado que las dietas no funcionan a largo plazo porque no pueden ser sostenidas en el tiempo e incluso llegar a ser peligrosas para el organismo.

Es en este contexto, donde “Mindful Eating” o “Comer con Atención Plena”, ha demostrado ser de gran ayuda para conseguir mantener los hábitos alimentarios nutritivos y equilibrados en el tiempo, ya que ayuda a salir de los ciclos de restricción-descontrol con la comida, disminuye la ingesta compulsiva, comer de forma emocional y mejora la autorregulación emocional.

Mindful Eating , es poner Atención Plena (Mindfulness) en el acto de comer, a la hora de escoger, cocinar y comer los alimentos. Pero también es poner atención en cómo los comemos, qué emociones nos despiertan y qué necesidades subyacen detrás ciertas conductas a la hora de comer.

La practicar Mindfulness y Mindful Eating ayuda a hacer elecciones más conscientes e intuitivas en torno la alimentación, desde la libertad y la responsabilidad y no desde la imposición externa, utilizando todos los sentidos para escoger alimentos que sean tanto nutritivos como placenteros, y aprendiendo a estar conscientes del hambre física y de las señales de saciedad para guiar las decisiones de cuando comenzar y parar de comer.

Como profesionales de la salud, sometidos muchas veces a niveles altos de estrés, incorporar la práctica de Mindfulness y Mindful Eating puede aportar grandes beneficios en la gestión del propio estrés, de las emociones y la relación con la comida.

Con Mindful Eating y Mindfulness, además de ayudar a nuestros clientes/pacientes a apoyar su bienestar y autocuidado a largo plazo, su práctica personal mejorará la forma que nos relacionamos con ellos, permitiéndonos ser más empáticos y compasivos.



## Dirigido a

- El curso va dirigido a los profesionales de la salud que realizan asesoramiento nutricional y a los que realizan su apoyo psicológico y/o emocional: Dietistas-Nutricionistas, Nutriólogos, licenciados en nutrición, estudiantes de Grado en nutrición Humana y Dietética, Técnicos superiores en Dietética y Nutrición, médicos endocrinos y otros profesionales sanitarios que trabajen en estrecha colaboración con Dietistas-Nutricionistas. Para asegurar que el curso sea adecuado y provechoso para el alumno, se realiza una selección previa del perfil profesional del alumno a través del Curriculum Vitae o documentación que acredite su idoneidad.

## Temporalización de la certificación

- El curso tiene una duración de 6 meses y una carga lectiva de 350 horas.
- Se realizan dos convocatorias al año, una empieza en octubre y otra en marzo.

## Objetivos

Debido al carácter experiencial del Mindful Eating y Mindfulness, el principal objetivo de esta formación es el de experimentar en primera persona, para que desde la interiorización se pueda transmitir conocimiento y experiencia a los clientes.

### Objetivos generales

- Aprender y practicar los principios del Mindfulness y entender cómo las prácticas de Consciencia Plena pueden ayudar a tener hábitos de vida más saludables.
- Aumentar la consciencia en torno a los patrones de alimentación y las emociones, frenando el piloto automático a la hora de comer.
- Enseñar a incorporar las prácticas y herramientas de Mindful Eating en el día a día de los clientes.

### Objetivos específicos

- Aprender la diferencia entre hambre-saciedad-satisfacción.
- Aprender a ser conscientes del hambre física y de las señales de saciedad para guiar las decisiones de comenzar y parar de comer.
- Aprender y enseñar a utilizar todos los sentidos para elegir comer alimentos que son tanto placenteros como nutritivos para el cuerpo.
- Aprender y enseñar a tratarse con más amabilidad y con menos crítica, mejorando la relación uno mismo y con el cuerpo.
- Aprender y enseñar a disfrutar de la comida sin sentirse culpable.
- Mejorar la gestión del estrés y de otras emociones que pueden llevar a cuidarse poco y comer de forma inconsciente.

# Metodología



## Metodología

La metodología del curso de Mindful eating y Mindfulness combina:

- **Campus virtual:** es el espacio que alberga la comunidad de aprendizaje de la que el alumno entra a formar parte.
- **Horarios flexibles.**
- **Videoconferencias en vivo** donde los alumnos podrán interactuar con los docentes.
- **Videoconferencias en diferido** para aquellos alumnos que no puedan asistir en directo.
- **Contenidos teóricos.**
- Los módulos incorporan **ejercicios prácticos**, para ayudar al alumno a la interiorización de lo aprendido.
- El **contacto con el tutor** que ejerce el rol de guía y facilitador del aprendizaje, resolviendo dudas y ofreciendo feedback para acelerar tu aprendizaje y fomentar tu autonomía.
- **Contacto periódico y planificado** con el tutor al final de cada módulo a través del teléfono o de videoconferencia para tratar los contenidos trabajados y para resolver posibles dudas.
- Dinámicas de **aprendizaje colaborativo**, a través de la participación y de las aportaciones del resto de alumnos en los foros y entornos virtuales compartidos. En la plataforma encontrarás espacios para comunicarte y para compartir la información con otros profesionales que se encontrarán a su vez realizando el mismo curso, en diversos niveles de privacidad (foros, chats, e-mail) y recursos específicos para el trabajo colaborativo (editores multiusuario, wikis), logrando de esta manera combinar las ventajas del aprendizaje en entornos virtuales con los de la enseñanza presencial.

- **Videos tutoriales** sobre determinados recursos y herramientas, para complementar los contenidos teóricos. Los videos sirven para exponer conceptos e ideas clave y para mostrar cómo se ponen en práctica determinadas herramientas y habilidades necesarias.
- Nuestra **plataforma web** de diseño sencillo, cómodo, intuitivo y amigable, no exige poseer un alto nivel de conocimientos técnicos para su manejo.

## Método de Evaluación

Debido a su carácter experiencial, la evaluación será continuada a lo largo de cada módulo.

Se valorará el nivel de práctica de Mindful Eating y Mindfulness de cada alumno a través de hojas de registro, grabaciones de ejercicios y reportes de la aplicación y experiencia personal y de casos prácticos.

Al finalizar, Nutritional Coaching® expedirá un certificado de validez internacional al alumno que haya superado el curso.

# Equipo docente



## **Mireia Hurtado**

Licenciada en Psicología por la UNED (num. col. 22716). Especializada en hábitos saludables desde el enfoque de la Consciencia Plena (Mindful Eating, Mindfulness, y Autocompasión). Máster en Terapia de Aceptación y Compromiso y Experta Trastornos Alimentarios. Formada en los programas Mindful Eating-Conscious Living (ME-CL1), Mindfulness para la reducción de estrés (MBSR), Mindfulness y Auto-compasión (MSC), Terapia Centrada en la Compasión (CFT), y en el curso Mindfulness en la práctica clínica para psicólogos (AEMIND). También es Técnico Superior en Dietética y Nutrición.

# Programa formativo



## Contenidos del curso

### 1. ¿Qué es la atención plena / Mindfulness?

- Breve introducción a la historia del Mindfulness.
- Qué es Mindfulness o atención plena.
- Mindfulness formal y Mindfulness informal.
- Beneficios de la práctica del Mindfulness.
- Resultados de la práctica de Mindfulness.
- Por qué aplicar Mindfulness a la alimentación.
- Cómo meditar.
- Actitudes Mindfulness
- Tipos de meditación y su práctica. Resistencias que pueden aparecer a lo largo de la práctica. Cómo construir una práctica meditativa sólida.
- Meditación de la respiración
- Bibliografía.

### 2. Mindful Eating en la consulta

- Principios de “Mindful Eating”
- Diferencias entre dieta y Mindful Eating.
- Cómo podemos cultivar la autenticidad cuando hablamos a nuestros clientes de Mindfulness y Mindful Eating.
- La diferencia de Mindful Eating como herramienta y como práctica.

### 3. Hambre ¿qué es?

- Hambre ¿qué es?
- ¿Cómo sabemos que tenemos hambre?
- Hambre física y hambre emocional.
- Evaluando el hambre.

### 4. Hambre, plenitud y satisfacción.

- Modo en que los factores fisiológicos y extra fisiológicos influyen en la ingesta alimentaria.
- Plenitud de estómago ¿qué es?.
- Valorando la plenitud estomacal.
- Satisfacción ¿qué es?. Valorando la satisfacción.
- Saciedad ¿qué es?. Valorando la saciedad.
- Hambre y plenitud.
- Bibliografía y recursos.

### 5. Emociones y consciencia corporal.

- Introducción a la consciencia plena del cuerpo. Meditación del escáner corporal.
- Vinculando emociones con sensaciones físicas en el cuerpo.
- Meditación vinculando emociones con sensaciones físicas.
- Emociones, necesidades físicas y necesidades emocionales.
- Mindfulness de las emociones.
- Movimiento consciente.
- Profundizando en la saciedad celular.

### 6. Identificando patrones condicionados entorno a la alimentación

- Mindfulness y hábitos
- Identificando patrones de alimentación alrededor de la comida.
- Haciendo una pausa: espacio de meditación de los 3 minutos.
- Haciendo una pausa: un bocado cada vez.

### 7. Comida y estado de ánimo.

- Pensamientos y comida.
- Estado de ánimo y comida. Prácticas de mindful eating y
- Ejercicios.

### 8. Introducción a la compasión.

- Qué es la compasión
- Qué es la autocompasión
- Autocompasión, imagen corporal y trastornos de alimentación. Ejercicios.

### 9. Cuando empiezo y no puedo parar.

- Entendiendo los atracones.
- Mindfulness y trastorno por atracón.
- Ejercicios.

### 10. Hambre de corazón

- Trabajando con el hambre emocional.
- ¿De qué tienes hambre?
- Necesidades inmediatas.
- El hábito de comer emocional y mindfulness.

### 11. Propuesta de un protocolo de alimentación consciente para aplicar en tu consulta.

# Precio y Matrícula



Curso sin descuento

**950 €**

Curso con descuento hasta 1 mes antes del inicio del curso

**800 €**

Ex alumnos Nutritional Coaching

**650 €**

Descuento a colegios y/o asociaciones colaboradoras

**20%**

## Más información e inscripciones

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

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

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

## Oficina España

C/Angel Vidal 25 Bj 1ª

08870 / Sitges (Barcelona) - T +34 93 250 38 58



# Entidades Colaboradoras

Nutritional Coaching tiene el honor de trabajar de la mano de grandes y prestigiosas asociaciones y colegios de Nutrición de talla internacional (España, México, Colombia, Guatemala) con el fin de respaldar al máximo nuestras formaciones y supervisar la calidad, innovación y profesionalismo de cada programa y miembro del equipo docente.

*Con el respaldo de*



Academia Mexicana de Obesidad y Nutrición A.C.  
Puebla, México.