

CERTIFICACIÓN

# Mindful Eating y Mindfulness

**PRESENCIAL -BARCELONA**

# 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 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.

## Horario

- Viernes de 9:00 a 17:30 horas
- Sábado de 9:00 horas a 17:30 horas
- Domingo de 9:00 horas a 17:30 horas

## Lugar de impartición

C/Angel Vidal 25 Bj 1ª 08870 / (Sitges) Barcelona

## Objetivos

Debido al carácter experiencial del Mindfulness y Mindful Eating, 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 con 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.



**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 Autocompasión (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.

## Método de Evaluación

- Asistencia obligatoria a todas las sesiones
- Participación en las clases
- Participación en foro virtual
- Reporte de las prácticas formales e informales
- Reporte de los ejercicios de reflexión.

Debido a su carácter experiencial, la evaluación será continuada a lo largo del fin de semana. Se valorará el nivel de práctica de Mindfulness y Mindful Eating durante el tiempo entre ambos módulos a través de hojas de registro y reportes de la integración y de la experiencia personal.

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

# Programa formativo



## Contenidos del curso

### Módulos teórico-prácticos

#### 1. ¿Qué es la Consciencia Plena?

- Por qué y cómo aplicarla a la alimentación.
- Aprender a meditar.
- Prácticas de mindful eating y mindfulness.

#### 2. Mindul Eating en la consulta.

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

#### 3. Hambre, ¿qué es?

- ¿Cómo sabemos que tenemos hambre?
- Hambre física y hambre emocional.
- Evaluando el hambre.
- Prácticas de mindful eating y mindfulness.

#### 4. Plenitud, saciedad y satisfacción.

- Plenitud de estómago, ¿qué es? valorando la plenitud estomacal.
- Satisfacción, ¿qué es? valorando la satisfacción.
- Saciedad, ¿qué es? valorando la saciedad.
- Prácticas de mindful eating y mindfulness.

#### 5. Identificando patrones condicionados en torno a la alimentación.

- Mindfulness y hábitos.
- Mindful Eating y hábitos.
- Identificando patrones de alimentación alrededor de la comida.
- Prácticas de mindfulness y mindful eating formales e informales

#### 6. Alimentación, pensamientos y emociones.

- Aprendiendo a ser conscientes de cómo pensamientos, emociones y estados de ánimo influyen en nuestros patrones automáticos de alimentación.
- Introducción a la consciencia plena del cuerpo.
- Vinculando emociones con sensaciones físicas en el cuerpo.
- Prácticas de mindful eating y mindfulness.

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

- Entendiendo los atracones.
- Mindfulness y trastorno por atracón.
- Prácticas de mindful eating y mindfulness.

#### 8. Trabajando con el hambre emocional.

- ¿De qué tienes hambre?
- Necesidades inmediatas
- Necesidades no inmediatas.
- El hábito de comer emocional y mindfulness.
- Prácticas de mindful eating y mindfulness.

#### 9. Prácticas formales e informales de Mindfulness y Mindful Eating y ejercicios de reflexión.

# Precios curso



Matrícula anticipada  
hasta 1 mes antes  
de iniciar

**480 €**

Matrícula  
sin descuento

**900 €**

Asociaciones/colegios  
profesionales  
colaboradores

**consultar**

Exalumnos  
Nutritional Coaching

**450 €**

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 / +34 601 203 709

