

# Diplomado

---

# 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

# Objetivos



## Objetivo general

Formar profesionales de la salud y la 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.
- 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.

### 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.
- 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 estas disciplinas y enfoques innovadores.

# Metodología, evaluación y temporalización



## Dirigido a

El Diplomado está dirigido a profesionales (Dietistas-Nutricionistas, Nutriólogos, licenciados en nutrición, estudiantes de Grado en nutrición Humana y Dietética, Técnicos superiores en Dietética y Nutrición, médicos, médicos endocrinos, psicólogos y otros profesionales sanitarios).

También es interesante para todas aquellas personas que quieran incorporar una mirada respetuosa, inclusiva y basada en la evidencia dentro del ámbito de la salud, el bienestar y la alimentación, independientemente de su área específica de trabajo o formación previa.

## Metodología

- Visionado de las vídeo-clases explicativas
- Resumen descargable de cada clase
- Materiales complementarios y didácticos sobre los contenidos a tratar (bibliografía, webs de interés...)
- Tras el visionado de cada clase se propone la realización de actividades de soporte y ampliación del aprendizaje: lectura de material y vídeos complementarios, preguntas para reflexionar, estudio de casos, ejercicios de aplicación en el entorno de trabajo, aprendizaje basado en problemas ...
- Entorno virtual de aprendizaje dinámico para interactuar entre el alumnado.
- Resolución de dudas a través del tutor/a.

## Evaluación

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

Al finalizar cada módulo se palteará un cuestionario tipo test autoevaluable y un foro de aprendizaje colaborativo.

La superación de estas actividades al finalizar cada módulo será el requisito para obtener el Certificado de la formación.

## Temporalización

Nutritional Coaching ®, te ofrece la posibilidad de iniciar tus estudios en 2 convocatorias anuales, marzo y octubre disponiendo de 3 meses a partir de la fecha de matriculación para finalizar tus estudios.

- Duración: 3 meses
- Horas : 90 horas



## Contenidos del Programa

**Módulo 1:** Peso normativo Vs peso inclusivo: El enfoque «no dieta»

**Módulo 2:** Principios del HAES® (Health At Every Size)

**Módulo 3:** Gordofobia y estigma social del peso

**Módulo 4:** Mindfulness y Mindful Eating

**Módulo 5:** Alimentación intuitiva

**Módulo 6:** Coaching nutricional: Habilidades y herramientas en el enfoque «no dieta»

**Módulo 7:** Gastronomía emocional

# Equipo Docente



## Yolanda Fleta Sánchez

- 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 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 UB.
- Coordinadora Master in Nutrition and Health Coaching for Wellness, de la UVG.
- Docente Coaching Nutricional en el Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte en Universidad de Barcelona.
- Consultora nacional e internacional en empresas del sector de la salud y la alimentación.
- Co-fundadora de Nutritional Coaching®.
- Coautora de: "Coaching Nutricional haz que tu dieta Funcione", "Las emociones se sientan a la mesa" "Coaching nutricional para niños y padres", "Alimentación consciente. Reduce tu ansiedad y mejora tu dieta", "50 herramientas de coaching nutricional para la salud y el bienestar"
- Presidenta 2017-19 Chapter Spain IAC (International Association of Coaching)



## Jaume Giménez

- 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.
- Máster en Nutrición y Calidad de los Alimentos por la UIB.
- Certified Lifestyle Medicine for Weight Management. Harvard Medical School.
- Responsable técnico en Máster en Nutrición en la Actividad Física y el deporte Universidad de Barcelona.
- Director Científico Postgrado Health Coaching en Universitat Oberta de Catalunya.
- Coordinador Posgrado en Coaching Nutricional y Nuevos enfoques en la atención al paciente en Universidad de Barcelona.
- Coautor : "Coaching Nutricional haz que tu dieta Funcione", "Coaching nutricional para niños y padres", "Alimentación consciente. Reduce tu ansiedad y mejora tu dieta", "50 herramientas de coaching nutricional para la salud y el bienestar"
- Miembro del Colegio oficial de DN de Cataluña (CAT543).
- Vicepresidente 2017-19 Chapter Spain IAC (International Association of Coaching).



## 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

# Equipo Docente



## Rocío Rodríguez Dionisio

Licenciada en Psicología por la Universitat Ramon 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.



## 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.

# Matrícula



**Precio sin  
descuento**

**450€**

**Precio  
Promoción**

**399€**

**Asociaciones/colegios  
profesionales  
colaboradores**

**Consultar**

**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](https://www.google.com/maps/place/C/Angel+Vidal+25+08870+Sitges+Barcelona)

**Teléfonos:**

+34 93 250 38 58

+34 601 203 709

