

Certificación

Mindful eating & 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 y siendo menos capaces de escuchar el cuerpo y sus necesidades. Es en este contexto, “Mindful Eating” o “Comer con Atención Plena” ha demostrado ser de gran ayuda para conseguir mantener los hábitos alimentarios saludables en el tiempo, ya que disminuye la ingesta compulsiva, comer de forma emocional y mejora la autorregulación emocional.

Por otro lado, las dietas restrictivas tradicionales han demostrado tener efectos perjudiciales en la salud física y emocional, generando ciclos de pérdida y ganancia de peso que deterioran el metabolismo y la autoestima de las personas. Además, el estigma de peso perpetúa la discriminación y el juicio hacia quienes no se ajustan a los estándares corporales impuestos, incrementando el riesgo de trastornos alimentarios, ansiedad y depresión y la insatisfacción corporal.

En este contexto, se hace imprescindible un enfoque alternativo que priorice la salud integral y el bienestar. Mindful Eating y Mindfulness se presentan como herramientas clave para abordar estas problemáticas, ayudando a los consultantes a desarrollar una relación positiva con la comida y consigo mismos. Este enfoque fomenta la aceptación corporal, reduce el estrés asociado a las dietas y promueve hábitos sostenibles a largo plazo, dejando atrás los modelos de intervención basados en la culpa y la restricción.

Introducción



¿Qué es Mindful Eating?

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 de ciertas conductas a la hora de comer. La práctica del Mindfulness y Mindful Eating ayuda a hacer elecciones más conscientes e intuitivas en torno a 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.

Beneficios para Profesionales de la Salud

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

Además, este enfoque permite acompañar desde una perspectiva que no fomenta el estigma de peso, promoviendo la aceptación y la diversidad corporal. Esto no solo favorece la salud psicológica de las personas, sino que también contribuye a reducir los riesgos asociados al estigma, como la baja autoestima, los trastornos alimentarios y otras condiciones relacionadas con la salud mental. Al aplicar Mindful Eating, los profesionales tienen la oportunidad de apoyar a sus pacientes de manera compasiva, ayudándoles a desarrollar una relación más equilibrada con la comida y consigo mismos.

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.

Objetivo 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 entorno 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 pacientes.

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, evaluación y temporalización



Dirigido a

La formación está dirigida a profesionales (Dietistas-Nutricionistas, Nutriólogos, licenciados en nutrición, estudiantes de Grado en Nutrición Humana y Dietética, Técnicos Superiores en Dietética y Nutrición, Psicólogos, Médicos endocrinos y otros profesionales sanitarios)

También puede ser interesante para personas que desean aprender las habilidades de alimentación consciente y atención plena e integrarlas en su práctica profesional.

Se aconseja tener formación en el ámbito de las ciencias de la salud, ya que la formación de Mindfulness eating es una formación complementaria al conocimiento técnico necesario para asesorar adecuadamente sobre cuál es la alimentación o el tratamiento adecuado para una persona, en función de sus características y necesidades.

Metodología

- 100% online con clases en directo y en diferido.
- La formación incorpora, además de los materiales en formato Power Point con audio y video, PDF y bibliografía actualizada sobre los contenidos a tratar, junto a una amplia selección de videos tutoriales.
- Uso de las tecnologías de última generación para facilitar al máximo el proceso de aprendizaje.
- Retroalimentación personalizada de las tareas de cada alumno.
- Supervisión del equipo docente.

Temporalización

Nutritional Coaching®, te ofrece la posibilidad de iniciar tu formación en **1 convocatoria anual** en Octubre, disponiendo de 6 meses a partir de la fecha de matriculación para finalizar tus estudios.

- Duración: 6 meses
- Horas : 350 horas

Evaluación

El método de evaluación que establece Nutritional Coaching® se basa en el sistema de evaluación continuada para que el alumno aprenda de sus aciertos y también de sus errores, y sea capaz de transferir su aprendizaje a su lugar de trabajo.

La evaluación consiste en:

- Debido a su carácter experiencial, la evaluación será continuada a lo largo de cada módulo.
- Se valorará el nivel de práctica de Mindfulness y Mindful Eating de cada alumno a través de hojas de registro, grabaciones de ejercicios y reportes de la aplicación y experiencia personal y de casos prácticos.
- El alumno dispone de 6 meses a partir de la fecha de matrícula para entregar los ejercicios. Si en este período no se hubiera superado todo el curso, el alumno dispondrá de una nueva oportunidad, realizando la matrícula nuevamente, por un precio más reducido del importe de la formación.



Módulo 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.

Módulo 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

Módulo 3. Hambre ¿qué es?

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



Módulo 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.

Módulo 5. Emociones y conscienci 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.

Módulo 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.



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.

Matrícula

**Precio sin
descuento**

950€

**Precio
Promoción**

855€

**Asociaciones/colegios
profesionales
colaboradores**

Consultar

Más información e inscripciones:

www.nutritionalcoaching.com

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

info@nutritionalcoaching.com

formacion@nutritionalcoaching.com

Oficina España:

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

Teléfonos:

+34 93 250 38 58

+34 601 203 709

