



**DIPLOMADO EN
PSICOLOGÍA DE LA ALIMENTACIÓN**

Comer es una de las actividades esenciales de todo ser humano, la cual ha ido evolucionando a través de los años, y que se ha ido transmitiendo de generación en generación, con una gran diversidad de costumbres gastronómicas y hábitos alimenticios que nos han llevado desde un desarrollo físico y mental más adaptable a nuestro medio ambiente, hasta tener una variedad de enfermedades por el simple hecho de comer, de no hacerlo y por la necesidad emocional o física de vernos bien.

Las sociedades a raíz de su evolución, se han ido adaptando a estos hábitos alimenticios y costumbres diversas en el ámbito gastronómico, ya que, si bien antes era un placer el sentarse a comer y formaba parte de la convivencia de una familia, actualmente es solo una necesidad que hay que cubrir durante el día a día de nuestras múltiples actividades.

La conducta alimentaria de las personas está determinada no solo por las costumbres sociales y familiares, tiene que ver con estereotipos, necesidades físicas, aspectos laborales y condiciones médicas y psicológicas muy específicas.

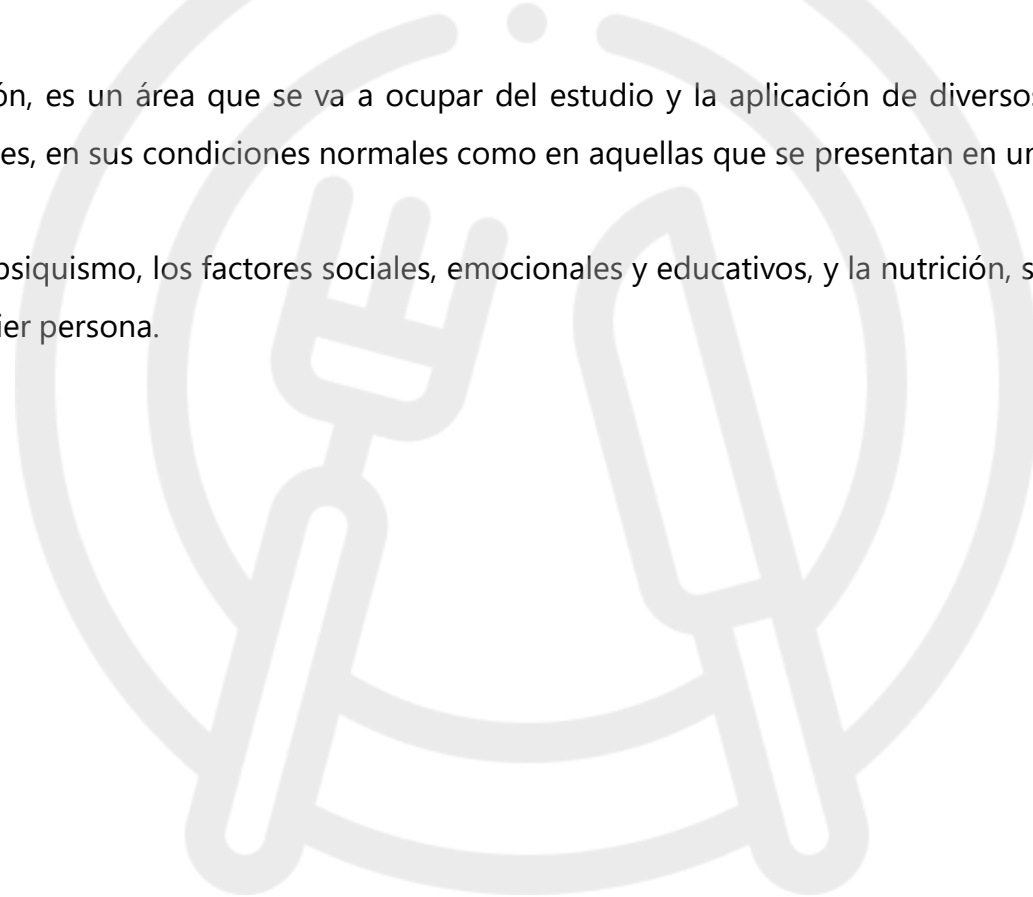
Introducción

El cómo se piensa de la comida es un aspecto que la psiconutrición ayuda a entender, se puede estar comiendo mucho menos o mucho más de lo necesario, así como consumir ciertos productos que no benefician a nuestra adecuada nutrición y nos llegan a provocar enfermedades diversas, tanto físicas y psicoemocionales.

La Psicología de la alimentación, es un área que se va a ocupar del estudio y la aplicación de diversos fenómenos, físicos, mentales, sociales y nutricionales, en sus condiciones normales como en aquellas que se presentan en una patología.

La calidad del vínculo entre el psiquismo, los factores sociales, emocionales y educativos, y la nutrición, son esenciales para el desarrollo saludable de cualquier persona.

Introducción



En la actualidad y debido al el sistema socioeconómico existente, hemos sido educados para consumir estética, esto ha provocado diversas patologías o trastornos de la conducta alimentaria y de la cultura de la imagen, por esto se presenta la necesidad de intercambio entre disciplinas como la nutrición y la salud mental.

El comer, alimentarse, y nutrirse, es un gusto, una necesidad, y es parte de la convivencia social, pero el problema radica cuando nos encontramos en la diversidad de padecer algún tipo de desorden o problema alimenticio.

Gracias a las herramientas que ofrece la psiconutrición, se podrá tomar conciencia de las creencias sobre la comida y nuestro cuerpo, con lo cual se estará en condiciones de construir nuevas formas de relacionarnos con nosotros mismos para sanar la manera en la que comemos.

Justificación

Objetivo General

Obtener una capacitación para adquirir las estrategias y herramientas necesarias para que los tratamientos nutricionales tengan el mayor impacto posible y se logren cambios alimentarios reales y duraderos, así como las habilidades para abordar y prevenir los problemas de alimentación actuales desde nuevas perspectivas que permitan establecer mejores esquemas de prevención e intervención.

También se abordarán los diversos tratamientos que se pueden tener para la atención médica y psicológica, así de cómo abordar los diferentes casos que se presentan por los trastornos alimenticios.

Dirigido a:

Profesionales del área de la medicina, psicología, trabajo social, pedagogía, sociología, nutrición, educación física, entrenadores personales, padres de familia y público en general, que estén interesados en el conocimiento, tratamientos y herramientas que proporciona la psicología de la alimentación.

Temario

Módulo 1: LA PSICONUTRICIÓN.

- 1.1 Que es la psiconutrición.
- 1.2 Vínculo entre las emociones y la conducta alimentaria.
- 1.3 La nutrición para la salud mental.
- 1.4 El coaching nutricional.
- 1.5 Simbolismos de Jung y los arquetipos en psiconutrición

Módulo 2: LA CONDUCTA ALIMENTARIA.

- 2.1 La nutrición, alimentación y gastronomía.
- 2.2 Salud, hábitos y conducta alimentaria.
- 2.3 Epidemiología de la conducta alimentaria.
- 2.4 La pregorexia.
- 2.5 Tipos de hambre y apetito.

Módulo 3: SOCIEDAD Y ALIMENTACIÓN.

- 3.1 La conducta alimentaria en niños, adolescentes y adultos.
- 3.2 Influencias socio-culturales de la alimentación.
- 3.3 El plan nutricional.
- 3.4 La imagen corporal, estructura de autoestima y autoconfianza.
- 3.5 El ejercicio físico y salud mental.

Módulo 4: CUERPO, MENTE Y ALIMENTACIÓN.

- 4.1 Sacidad y mantenimiento del balance energético.
- 4.2 La alimentación y la optimización de las funciones cerebrales.
- 4.3 Tratamientos nutricionales de acuerdo a la personalidad.
- 4.4 Herramientas de la terapia-cognitivo conductual en la psiconutrición.
- 4.5 El placer físico y mental de comer.

Módulo 5: LA OBESIDAD, CAUSAS Y CONSECUENCIAS.

- 5.1 Obesidad y desnutrición.
- 5.2 Mi relación con la comida y mi físico.
- 5.3 Alimentos que mejoran nuestro bienestar.
- 5.4 Enfermedades cronicodegenerativas por una mala nutrición.
- 5.5 Dietas, medicamentos y el llamado rebote.
- 5.6 El bullying causante de la obesidad y la desnutrición.

Módulo 6: LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA (TCA).

- 6.1 Que es un trastorno alimentario.
- 6.2 Tipos de trastornos alimentarios.
- 6.3 Causas de los trastornos alimentarios.
- 6.4 Riesgos de los trastornos alimentarios.
- 6.5 Síntomas de los trastornos alimentarios.
- 6.6 Factores etiológicos, biológicos y de personalidad de los trastornos alimentarios.

Módulo 7: DIAGNOSTICO Y TRATAMIENTO DE LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA (DSM-5).

- 7.1 Como diagnosticar un trastorno de la conducta alimentaria.
- 7.2 Tratamientos para los trastornos de la conducta alimentaria.
- 7.3 Prevención de los trastornos de la conducta alimentaria.
- 7.4 Técnicas de trabajo individual, en grupo y familiar para la atención de los trastornos de la conducta alimentaria.
- 7.5 La terapia cognitivo conductual en la conducta alimentaria.

Metodología

El diplomado se desarrolla en una metodología auto dirigida combinando sesiones de presentación y antologías de alto impacto, prácticas de análisis de casos y ensayos de opinión, así como mesas de discusión a través de foros. El diplomado será 100% en línea a través de la plataforma virtual de [MiDiplomado.com](https://MIDIPLOMADO.COM).

Material

- ✓ Herramientas descargables para su práctica y estudio.
- ✓ Videos y material multimedia para favorecer el ambiente de aprendizaje.
- ✓ Síntesis de contenido.
- ✓ Antologías digitales acerca del tema.
- ✓ Diploma y constancia de calificaciones para cada participante que concluya con éxito el diplomado.

Perfil de Egreso

Concluido este diplomado el participante adquirirá técnicas y estrategias psiconutricionales, con el fin de guiar y reestructurar pensamientos y toma de decisiones asertivamente, logrando la adquisición de hábitos saludables y una mayor adherencia a diversos tratamientos.

Se obtendrán las herramientas para mejorar la adherencia a una dieta, ya sea para una mejor imagen corporal o para controlar la ingesta excesiva de comida en casos de sobrepeso.

Se podrá conocer las variables psicológicas y emocionales para tener éxito en la dieta, y que le sea un camino más fácil a las personas que las sigan, entendiendo así el comportamiento humano en relación a la ingesta alimentaria.

Así mismo se tendrán las estrategias, conceptos y teorías con el objetivo de trabajar de una manera positiva la relación con la comida, teniendo un enfoque que propone que la comida puede verse como un barómetro de intimidad, es decir, la manera en la que comemos es una muestra de cómo nos queremos.



Inscripción

Para acceder al programa, se deberá cubrir el costo total del diplomado para habilitar su usuario y darle acceso a la plataforma con su contenido. Una vez confirmado el pago por alguna de las opciones que a continuación se indican, se procederá a crear su usuario y le será confirmado vía correo electrónico.

Formas de pago:

Los datos para pago de tú Diplomado los encontrarás en el correo que recibiste con los detalles del programa o si aún no lo recibes puedes solicitarlos al correo:

hola@midiplomado.com

Para tú comodidad te damos varias opciones de pago:



Entregables

- Diploma con validez curricular.
- Certificado y acreditación ante la ASOPREM.

* En caso de hacer el depósito en las tiendas OXXO, Banamex o transferencia bancaria favor de mandar una fotografía o imagen del recibo de pago o comprobante de depósito a hola@midiplomado.com con su nombre completo, curp, lugar de residencia y correo electrónico personal para crear y enviar los datos de la cuenta de usuario para realizar el diplomado.



Contacto

¿Tiene usted alguna duda?
Le invitamos a contactarnos por nuestro correo electrónico:
hola@midiplomado.com



MIDIPLOMADO.COM
ESTUDIA DESDE DONDE QUIERAS

