

Nutrición Emocional

Jose Luis Flores de la Cerda
Beatriz Barrios Cuadrado

Módulo 1. Fundamentos de la nutrición emocional

1. Fundamentos de la nutrición emocional
1. Macronutrientes y emociones

Módulo 2. Micronutrientes y salud emocional

1. Vitaminas y minerales clave para el bienestar emocional
2. Alimentos que promueven el bienestar emocional

Módulo 3. Alimentos Funcionales y Su Impacto en el Estado de Ánimo

1. Conexión entre Emociones y Alimentación
 - 1.1. ¿Por qué comemos lo que comemos? Factores psicológicos y emocionales
 - 1.2. Emociones, alimentación y hormonas ¿cómo interactúan? Su influencia en las elecciones alimentarias
2. Deficiencias Nutricionales y Trastornos Emocionales
 - 2.1. El Papel de la Nutrición en el Bienestar Emocional
 - 2.2. Trastornos Alimentarios y su Relación con las Emociones

Módulo 4. Estrategias nutricionales para la gestión emocional

1. Conexión entre nutrición y salud emocional
2. Alimentación para reducir el estrés y la ansiedad
3. Hábitos nutricionales para una gestión emocional saludable

Módulo 5. Reconociendo y Comprendiendo las Emociones (hambre emocional)

1. Identificación de Emociones
 - 1.1. ¿Qué son las emociones?
 - 1.2. ¿Cómo aparecen y se manifiestan las emociones?
 - 1.3. El hambre emocional
2. El Impacto del Estrés y la Ansiedad en la Alimentación
 - 2.1. Como por ansiedad
 - 2.2. Como afectan estas emociones a nivel hormonal
 - 2.3. Como afectan las hormonas a nivel físico

Módulo 6. Alimentación Consciente

1. Introducción al Mindful Eating
 - 1.1. ¿Qué es el Mindfulness?
 - 1.2. Alimentación Consciente o Mindful Eating
2. Técnicas de Mindful Eating
 - 2.1. Toma de conciencia
 - 2.2. Toma de conciencia durante la comida

2.3. Toma de conciencia con los sentidos en la comida

Módulo 7. Nutrición emocional en la vida cotidiana

1. Identificar los retos de la vida cotidiana
2. Estrategias para una nutrición emocional eficaz
3. Crear hábitos duraderos
4. Herramientas prácticas para la vida cotidiana

Módulo 8. Estrategias de Apoyo y Sostenibilidad

1. Construyendo un Entorno de Apoyo
 - 1.1. Apoyo social y emocional
 - 1.2. Cultura y sociedad
2. Mantener Hábitos Saludables a Largo Plazo
 - 2.1. Hábitos relacionados con la alimentación
 - 2.2. Hábitos relacionados con emociones
 - 2.3. Cómo lograr adherencia al tratamiento de Nutrición y Psicología (práctica)