

ESTADO DE ÁNIMO Y GASTRONOMÍA.

INTRODUCCIÓN AL CURSO “PSICOLOGÍA Y NUTRICIÓN. SALUD EN EQUILIBRIO”

Directores:
D. Rafael Ansón
Prof^a. Beatriz Cobos



Mente sana, cuerpo sano

Psicología y Nutrición. Salud en equilibrio es un curso diseñado para que puedas comprender cómo la alimentación y los factores psicológicos se entrelazan para mejorar la salud integral.

Aprenderás a saber qué es una alimentación saludable y cómo hacer que esta sea atractiva y fácil, a identificar y modificar patrones alimentarios, gestionar la alimentación emocional y aplicar estrategias psicológicas para mantener hábitos saludables a largo plazo.

Este enfoque te permitirá promover un bienestar físico y mental duradero en tu vida personal y profesional.



Profesorado

Directores de la Microcredencial:

Rafael Ansón Oliart

Presidente de la Asociación Iberoamericana de Gastronomía

Beatriz Cobos Redondo

Profesora del Departamento de Personalidad, Evaluación y Psicología Clínica de la Universidad Complutense de Madrid (UCM)

Coordinador del Campus Virtual

Jesús Sanz Fernández

Catedrático del Departamento de Personalidad, Evaluación y Psicología Clínica de la Universidad Complutense de Madrid (UCM)

Profesores

Rafael Ansón Oliart

Presidente de la Asociación Iberoamericana de Gastronomía

José Manuel Ávila Torres

Gerente de la Fundación Española de la Nutrición (FEN)

Antonio Cano Vindel

Catedrático del Departamento de Psicología Experimental, Procesos Cognitivos y Logopedia de la Universidad Complutense de Madrid (UCM)

Covadonga Cháves Vélez

Profesora Contratada Doctor del Departamento de Personalidad, Evaluación y Psicología Clínica de la Universidad Complutense de Madrid (UCM)

Beatriz Cobos Redondo

Profesora del Departamento de Personalidad, Evaluación y Psicología Clínica de la Universidad Complutense de Madrid (UCM)

Carmen Cuadrado Vives

Profesor Contratado Doctor del Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos de la Universidad Complutense de Madrid (UCM)

Susana del Pozo de la Calle

Profesor Ayudante Doctor del Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos de la Universidad Complutense de Madrid (UCM)

Juan Francisco Navas Pérez

Profesor Ayudante Doctor del Departamento de Personalidad, Evaluación y Psicología Clínica de la Universidad Complutense de Madrid (UCM)

Noelia Morán Rodríguez

Profesor Permanente Laboral del Departamento de Personalidad, Evaluación y Psicología Clínica de la Universidad Complutense de Madrid (UCM)

Maider Prieto Vila

Postdoctoral FPI del Departamento de Psicología Experimental, Procesos Cognitivos y Logopedia de la Universidad Complutense de Madrid (UCM)

María del Carmen Valiente Ots

Profesora Titular del Departamento de Personalidad, Evaluación y Psicología Clínica de la Universidad Complutense de Madrid (UCM) y Directora de la Clínica Universitaria de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid (CUP-UCM)

Sol Velasco Aburto

Nutricionista

José Luis Zamorano Gómez

Catedrático del Departamento de Medicina y especialidades médicas de la Universidad de Alcalá (UAH)

Contenido

Módulo I: Fundamentos del bienestar psicológico y la alimentación

Bienestar psicológico y patrones de alimentación

Equilibrio entre actividad física y alimentación saludable

Módulo II: Influencias psicológicas y sociales en los hábitos alimentarios

La nueva gastronomía y los 4 eslabones de la cadena alimentaria

Comer emocional

Neurociencia y toma de decisiones alimentarias

Gastronomía y sostenibilidad

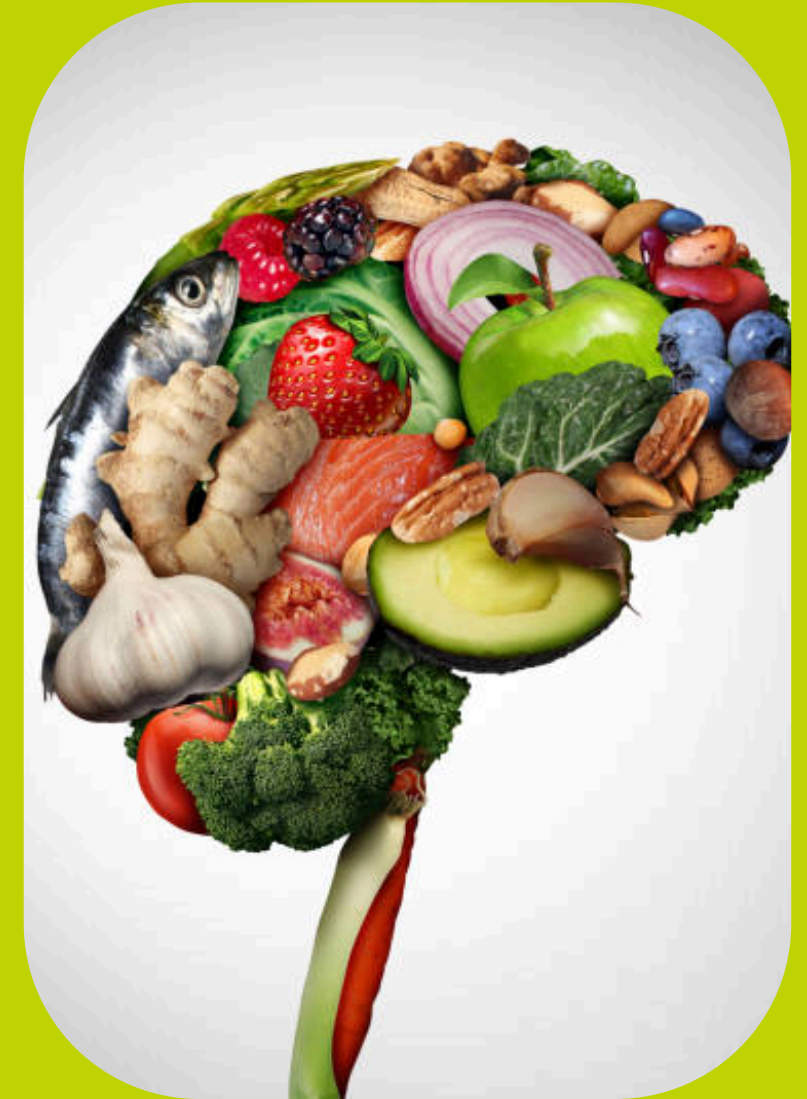
La cocina de la alimentación saludable, la restauración y la sociabilidad

Módulo III: Cognición y trastornos alimentarios. Entendiendo la mente y el cuerpo en la alimentación

Trastornos de alimentación

Alimentación preventiva y posterior a enfermedades

Pensamiento y alimentación



Módulo IV: Prácticas para una alimentación consciente

Simplicidad para una alimentación saludable

Educación del gusto, el tacto y el olfato para una alimentación saludable

Distribución de la ingesta 24 horas y en quince días

Motivación para la alimentación

Desarrollo tecnológico y salud

Mindful eating

Webinars: Psicología y Nutrición

2 horas de información y orientación con una nutricionista

2 horas de información y orientación con una psicóloga



Microcredencial.
Psicología y Nutrición. Salud en equilibrio

Para inscribirte:

[CLIK AQUÍ](#)

