

CURSO ONLINE

ALIMENTACIÓN PARA LA SALUD DEL CUERPO Y LA MENTE



PROGRAMA

Profesora: Pilar Gómez
(Dietista-Nutricionista)

Profesora:

Pilar Gómez

pilargomeznutricionista@gmail.com

*"No podemos separar
nuestra forma de comer de
nuestras emociones"*

Resumen Currículum Vitae



- Dietista-Nutricionista por la Universidad de Valencia
- Experto Universitario en Información alimentaria, etiquetado y marketing de alimentos
- Certificación en Coaching nutricional. (Coaching Camp-Universidad Isabel I)
- Coautora del libro *Intolerancia a la fructosa: combatirla sin déficits con una dieta equilibrada* (Lectio, 2020)
- Especialista en educación alimentaria para el cambio de hábitos; nutrición clínica (patologías digestivas, sobrepeso, alergias e intolerancias alimentarias)
- He realizado cursos sobre patologías digestivas, inmunidad y vitamina D, nutrición deportiva, gestión de la consulta, entre otros.

"Inicié mi trayectoria profesional en el ámbito de la consulta dietética, compaginando mi labor clínica con la de nutricionista consultora en empresas de restauración colectiva, y colaborando en diferentes proyectos dando charlas sobre educación alimentaria. A medida que iba teniendo más experiencia, me daba cuenta de que quería cambiar la metodología con la que trabajaba con mis pacientes, y decidí hacer una formación en coaching para la salud con el propósito de acompañar a las personas a conseguir sus objetivos a través de consultas inspiradoras y lejos de dietas insostenibles. Empatía, creatividad y humanidad como ingredientes protagonistas. Por otro lado, a raíz de escribir mi libro sobre intolerancia a la fructosa fui iniciándome en el amplio repertorio de patologías digestivas, en el que soy muy feliz ayudando a las personas a recuperar su salud de manera integral. Actualmente, compagino mi labor clínica con la de docencia colaborando con diferentes proyectos de formación online para profesionales sanitarios y población general".

[Inscripción aquí](#)

OBJETIVO GENERAL DEL CURSO

Transmitir los conocimientos necesarios para que el alumno sea capaz de practicar una alimentación saludable, segura y sostenible en su día a día.
¿Cómo lo lograremos? Aportando recursos y herramientas visuales didácticas que faciliten el aprendizaje autónomo.

INICIO: curso de inicio inmediato después de la inscripción.

DURACIÓN: dispondrás de 4 semanas para hacerlo a tu propio ritmo.

PRECIO: 85 euros

CURSO PARA: todo público, es un curso dirigido a cualquier persona que desee mejorar el cuidado de la salud a través de la alimentación, para sí misma, su familia, otras personas cercanas o en comedores escolares, escuelas infantiles, etc., siendo consciente de la relación que existe entre la alimentación, el cerebro y las emociones.

Nota: este curso brinda información teórico-práctica, pero no capacita como nutricionista

EN ESTA FORMACIÓN ENCONTRARÁS:

- Clases grabadas de 1 hora de duración cada una, que podrás ver en video dentro de la plataforma del Aula Virtual, los cuales son la base para adquirir los conceptos básicos del curso.
- Un PowerPoint o PDF (descargable), resumen de los videos y que te ayudará a consolidar lo visto en ellos.
- Recursos: en cada módulo encontrarás recursos (artículos, enlaces a webs, etc.) para que sigas profundizando sobre los distintos aspectos relacionados con el contenido.
- Foros/tutoría: podrás consultar con tu profesora cualquier duda que tengas durante el desarrollo del curso. Podrás hacerlo en los foros o por correo electrónico.
- Un test de autoevaluación en cada módulo, para que compruebes tu avance dentro del curso.

METODOLOGÍA

- El curso se imparte totalmente por Internet en el Aula Virtual de Psimática, en la plataforma Moodle (www.psimatica.net).
- Los alumnos ingresan al curso con usuario y contraseña.
- No hay restricciones de horario para el ingreso a la plataforma virtual, cada alumno ingresa según su propia disponibilidad de tiempo.
- Durante 4 semanas, podrás acceder las veces que lo requieras y realizar el curso a tu ritmo.

[Inscripción aquí](#)

CONTENIDOS ESPECÍFICOS POR MÓDULOS

Módulo 1: La alimentación como aliada de nuestra salud



- Alimentación y nutrición, pilares de nuestra salud. La alimentación como un proceso voluntario, consciente y, por lo tanto, educable.
- ¿Qué es una alimentación saludable? ¿Cómo podemos llevarla a la práctica? Definición y patrones de alimentación saludable.
- Los diferentes nutrientes y sus fuentes alimentarias más representativas dentro de una alimentación saludable.
- Factores de riesgo para nuestra salud: beneficios de una alimentación sana.
- Conocer diferentes patrones alimentarios saludables basados en las últimas evidencias científicas.
- La organización, un elemento clave para llevar una vida saludable.

Módulo 2: *Braind food*, claves para nutrir nuestra salud cerebral



- Salud mental y salud cerebral. ¿Qué es el cerebro? Conocer las características de nuestro cerebro para comprender sus necesidades.
- Eje microbiota-intestino-cerebro. Descubrir el concepto de microbiota, sus funciones y papel que ejerce para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.
- Relación que existe entre una microbiota sana (eubiosis) y la salud cerebral (eje microbiota-intestino-cerebro).
- Sobrepeso y salud cognitiva.
- ¿De qué se nutre nuestro cerebro?
- Piezas clave para cuidar nuestra salud cerebral: qué alimentos son interesantes incluir en nuestra alimentación para disfrutar de una buena salud cerebral.

Módulo 3. Un plato saludable empieza por una despensa saludable



- Aprender a diferenciar los distintos tipos de sustancias comestibles que tenemos a nuestro alcance para hacer mejores elecciones. Alimentos frescos, poco procesados, procesados y ultra procesados ¿cómo elegir?
- Cómo interpretar el etiquetado alimentario para hacer elecciones más conscientes. Análisis de diferentes etiquetas.
- Etiquetado alimentario: errores y consejos. Lo que nos venden como saludable ¿es realmente saludable?
- Declaraciones nutricionales y de salud.
- El semáforo nutricional ¿qué significa?
- Poner en orden la cocina: salud y economía. Entender cómo almacenar y conservar adecuadamente los alimentos para evitar el desperdicio y asegurar que además de saludables, sean inocuos.

Módulo 4: Planificar menús saludables para todos



- Pasos para crear menús saludables de forma sencilla: menú patrón como base para crear menús saludables.
- Aprender a planificar menús adaptados a las preferencias, costumbres y nivel socioeconómico de la familia, aplicando los conocimientos aprendidos durante el curso.
- Revisar ingredientes y recetas.
- Planificar el menú y la compra.
- Preparación segura y almacenamiento.
- Conocer la técnica de *batch cooking* como herramienta para favorecer una alimentación saludable en el día a día.

PROGRAMAS REQUERIDOS

Para acceder a la plataforma online y seguir tu formación no se necesita ningún software específico, solo el programa Adobe Acrobat Reader (o cualquier lector de PDF), un procesador de textos y un navegador (recomendamos, para esta plataforma -Moodle-, trabajar con Chrome).

COMUNICACIÓN CON TU PROFESORA

Podrás consultar con tu profesora las dudas que tengas y ella te responderá, lo más pronto posible, de lunes a viernes.

La comunicación con tu profesora a lo largo del curso se realizará de forma preferente a través de los **foros** de cada clase, también puedes comunicarte por correo electrónico.

EVALUACIÓN DEL CURSO

En este curso **no hay** una evaluación de los contenidos, por lo tanto, no se expide un diploma de aprovechamiento. La persona que lo desee y haya llevado un seguimiento del curso, podrá solicitar un diploma de participación.

CONTACTO

Gladys Veracochea Troconis
Psicóloga infanto-juvenil
Directora del Aula Virtual de Psimática
aulavirtual@psimatica.net

[Inscripción aquí](#)

