

# Diplomado Nutrición Integrativa 2019

para profesionales de la salud



# CONTENIDOS

01 INTRODUCCIÓN Y FUNDAMENTOS

02 PROPUESTA DEL PROGRAMA

03 PLAN DE ESTUDIOS

— ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

— DURACIÓN Y METODOLOGÍA

04 EVALUACIONES Y CERTIFICACIÓN

05 ADMISIÓN Y PAGO

06 MÓDULOS

MÓDULO 1 Sábado 27 de Abril

MÓDULO 2 Domingo 28 de Abril

MÓDULO 3 Sábado 25 de Mayo

MÓDULO 4 Domingo 26 de Mayo

MÓDULO 5 Sábado 22 de Junio

MÓDULO 6 Domingo 23 de Junio

MÓDULO 7 Sábado 27 de Julio

MÓDULO 8 Domingo 28 de Julio

MÓDULO 9 Sábado 24 de Agosto

MÓDULO 10 Domingo 25 de Agosto

MÓDULO 11 Sábado 28 de Septiembre

MÓDULO 12 Domingo 30 de Septiembre

# 01 INTRODUCCIÓN AL DIPLOMADO

La Nutrición Integrativa nace como uno de los pilares esenciales en la práctica de una Medicina Integrativa, que a su vez tiene su punto de partida en la integración de la ciencia convencional, culturas ancestrales y sistemas médicos no convencionales.

La Nutrición Integrativa revaloriza fuertemente la utilización de los alimentos como agentes terapéuticos esenciales en el ejercicio de la nutrición y medicina moderna. Trabaja desde una visión sistémica -al alero de la biología de sistemas y la medicina de redes -permitiendo desarrollar una mirada global de la salud de la persona. La Nutrición Integrativa no adscribe a un único método, dieta o sistema de alimentación, ni menos aun impone recomendaciones estándares o protocolos pre-establecidos. Muy por el contrario, la Nutrición Integrativa es altamente individualizada, destacando como una práctica centrada en la persona (y no en la enfermedad), y en la particularidad del propio proceso de vida y de salud que cada persona está viviendo.

En Chile y en el mundo hemos sido testigos de cómo en los últimos años ha existido un interés creciente en aspectos relativos al estilo de vida, siendo principalmente la nutrición el de mayor relevancia y quizás también de mayor discordia. Aspectos bioquímicos, antropométricos, psicológicos, evolutivos, sociales, medioambientales y filosóficos se entremezclan cuando queremos hablar con propiedad de la nutrición en el siglo XXI. Como profesionales de la salud, nuestra formación básica proviene desde una mirada científica reduccionista, que carece muchas veces de la visión global y sistémica que propone la Medicina Integrativa. La Nutrición Integrativa – enmarcada dentro del concepto amplio de Salud Integrativa – revaloriza y considera todos estos aspectos relativos a la nutrición, siempre poniendo en el centro a la persona y su individualidad.

Las bases científicas de la nutrición son fundamentales y dan el sustento para que se pueda desarrollar una Nutrición Integrativa verdaderamente reflexiva y crítica, alejada de dogmatismos y rigideces. La nutrición traslacional y los avances científicos recientes, también permiten entender mejor la relación que tenemos con alimentos desde una perspectiva bioquímica y epigenética. Esto último, nos lleva a entender mejor las repercusiones directas e indirectas que los alimentos tienen a todo nivel en nuestra salud, desde un plano netamente orgánico hasta aspectos neuropsiquiátricos y emocionales. De la misma forma, desde la perspectiva cultural de sistemas tradicionales de oriente y de occidente, también existe una relación muy estrecha con la alimentación, que va más allá de el análisis molecular o de los macro y micronutrientes. En estos sistemas se concibe la alimentación dentro de un modelo ecológico del ser humano, donde el desarrollo de la persona, de su comunidad y del medio ambiente van estrechamente de la mano. Se consideran aspectos sutiles, muy importantes a ser tomados en cuenta para el entendimiento global de estas tradiciones, abriendo así la posibilidad para su estudio, análisis y posible aplicación.

En los últimos años, han ido apareciendo en las revistas científicas muchas voces autorizadas para hablar sobre nutrición, pero muchas veces las recomendaciones y propuestas nutricionales de distintos expertos terminan siendo contradictorias entre ellas. Este mismo debate ha sido replicado en los medios de comunicación masivos, generando muchas veces confusión, ideologización e incluso desconfianza en la comunidad no experta. En Nutrición Integrativa nos esforzamos por entender las bases de distintas propuestas nutricionales y terapéuticas, que mantengan el criterio de la visión integrativa de la salud. Es

decir, entendiendo la individualidad de los procesos particulares de cada uno, en un contexto sistémico e integral.

Como lo mencionamos recientemente, no es posible hablar de Nutrición Integrativa sin desarrollar el concepto y visión de lo que hoy conocemos como Medicina Integrativa. Es por esto que en nuestro diplomado abordaremos temáticas generales que reforzarán la visión integrativa de la persona y de la salud, remarcando la multidimensionalidad del ser humano. La Nutrición Integrativa emerge como uno de los principales pilares terapéuticos de la salud integrativa, por lo que desarrollaremos su concepto a lo largo de todo el diplomado, revisando aspectos bioquímicos, fisiológicos, sistémicos, aspectos psico-neuro-inmuno-endocrinológicos (PNIE), aspectos emocionales y mentales relativos a la alimentación, y por supuesto también revisaremos la importancia de la nutrición en el desarrollo espiritual de la persona y en la relación que tenemos con el medio ambiente.

Veremos y analizaremos experiencia y evidencia disponible en temáticas controversiales de la nutrición moderna, como lo son el consumo de lácteos, alimentos procesados, el gluten, disruptores endocrinos, el uso de endulcorantes, o la necesidad de suplementación, entre otros temas. También revisaremos al alero de una mirada integrativa desdeologizada, distintos sistemas de nutrición en boga, como los son la alimentación integral basada en vegetales, alimentación basada en la dieta paleolítica o la nutrición antiinflamatoria.

La nutrición no debe importar sólo a nutricionistas o especialistas en esta área. Nuestra labor como profesionales de la salud es poder ayudar y guiar de manera global y sostenible en el tiempo a nuestros consultantes, para que juntos podamos promover un estado de bienestar y salud óptima. En Medicina Integrativa trabajamos como equipo transdisciplinario en el acompañamiento terapéutico de nuestros consultantes, donde por supuesto existen especialistas en distintas áreas. Aun así todos los miembros del equipo conocen y orientan coherentemente respecto a hábitos y estilo de vida, donde destaca como principal pilar la nutrición. La invitación, por lo tanto, la hacemos a todos los profesionales de la salud a conocer la mirada de la Nutrición Integrativa en este diplomado anual que hemos desarrollado desde nuestra experiencia en CasaFen.

## 02 PROPUESTA DE PROGRAMA

### PROPUESTA DEL PROGRAMA

Entregar bases teóricas y prácticas que permitan a los alumnos entender la visión sistémica de la nutrición integrativa, contrastando su propuesta con la visión de la nutrición convencional, permitiendo aplicar clínicamente las intervenciones nutricionales propuestas. Analizar críticamente las principales indicaciones nutricionales propuestas tanto desde las ciencias de la nutrición convencional como desde en la mirada integrativa de la persona y su salud.

## 03 PLAN DE ESTUDIOS

El presente diplomado se orienta a profesionales de la salud, particularmente quienes trabajan en campo clínico con pacientes, aportándole una mirada crítica constructiva a la visión convencional de la nutrición clínica, entregando a los alumnos nuevas herramientas de juicio clínico y nutricional, que mejoren sus competencias profesionales, y por ende la salud de los pacientes.

### ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

El Plan de Estudios del diplomado de Nutrición Integrativa está organizado en módulos teóricos, incorporando dentro de varios módulos talleres prácticos específicos asociados a la teoría. Se contemplan horas de estudio personal y de lectura de bibliografía recomendada por los docentes.

### DURACIÓN Y METODOLOGÍA

El programa se lleva a cabo a lo largo de 6 fines de semana, con clases sábado y domingo, de 9:30 a 18:30 hrs.

El programa comprende 132 horas de estudio, 72 presenciales y 60 de revisión de material de estudio y preparación de casos clínicos.

La metodología de estudio contempla.

- Clases presenciales teórico-prácticas.
- Material estudio y lectura.
- Revisión de casos clínicos, análisis y discusión.

## 04 EVALUACIONES Y CERTIFICACIÓN

Se contemplan evaluaciones escritas en formato múltiple elección y la entrega de una memoria al finalizar el diplomado.

Para aprobar el diplomado se requiere una asistencia mínima de un 80%, además de una nota mínima de 5.0 en la ponderación final de las evaluaciones. La certificación la emite el Centro de Medicina Integrativa CasaFen.

## 05 ADMISIÓN Y PAGO

El programa completo tiene un arancel de 760.000 pesos, más una matrícula correspondiente a 115.000 pesos.

El pago de la matrícula reserva el cupo para asistir a la formación y debe realizarse previo al comienzo de la misma en Abril del año 2019. El arancel del diplomado podrá ser documentado en 6 cheques, de Marzo a Agosto del año 2019.

El diplomado está abierto únicamente a profesionales de la salud.

La realización del diplomado estará sujeta a una inscripción mínima de alumnos

### RESUMEN DE MÓDULOS

El diplomado contempla 12 módulos, de aproximadamente 6 horas cronológicas cada uno. La dinámica general será de 2 clases en las mañanas y 2 clases en las tardes. El diplomado incluye un coffee break en los descansos de la mañana y tarde. No incluye el almuerzo.

# 06 RESUMEN DE MÓDULOS

## MÓDULO 1

SÁBADO 27 DE ABRIL

### **CLASE: PRESENTACIÓN DIPLOMADO**

Docentes: Nut. Nicole Braquenier - Nut.Karin Spencer Ruff

Temáticas: Objetivo del diplomado, programa, evaluaciones, actividades

### **CLASE: PARADIGMA DE LA SALUD INTEGRATIVA**

Docentes: Dr. Cristóbal Carrasco

Temáticas: Medicina Integrativa: historia y desarrollo, realidad actual, acercamiento, contrastes entre la visión integrativa y la convencional, diagnóstico versus proceso, complejidad versus reduccionismo, farmacología “magic bullet” versus efecto multicomponente multi-objetivo, estrés y relación con la salud, principios de la salud integrativa

### **CLASE: NUTRICIÓN INTEGRATIVA I**

Docentes: Nut- Nicole Braquenier

Temáticas: Desarrollo concepto de nutrición integrativa, experiencias internacionales, experiencias nacionales, visión del ser humano en salud y enfermedad, interrelaciones de sistemas corporales, patologías y nutrición.

### **NUTRICIÓN INTEGRATIVA II- MESA REDONDA**

Docentes: Nut. Nicole Braquenier

Temáticas: Pilares de la nutrición convencional y la integrativa, objetivos de la nutrición clínica, nutrición en atención primaria y objetivos de la nutrición integrativa, diferencias en el diagnóstico nutricional, objetivos del tratamiento y principalmente en las estrategias nutricionales, requerimientos y nutriente v/s alimentos, poder terapéutico e impacto en el medio-ambiente, Importancia y efectos de la nutrición y alimentación en la medicina convencional v/s la integrativa

## MÓDULO 2

DOMINGO 28 DE ABRIL

### **CLASE: NUTRICIÓN Y EVOLUCIÓN**

Docente: Dra. Evelyn Calderón

Temáticas: Inicios de la alimentación del hombre (homo sapiens, omega 3 y desarrollo cerebral etc.) Alimentación en las primeras civilizaciones. Técnicas culinarias ancestrales y desarrollo de civilizaciones. Alimentación indígena y post llegada de españoles. Alimentación era industrial y cambios importantes últimas décadas.

### **CLASE: NUTRICIÓN EN LA ERA MODERNA**

Docente: Nut. Anita Vidaurre

Temáticas: Situación actual de la nutrición en Chile, diferentes realidades alimentarias de la era moderna) sustancias tóxicas, alimentos procesados

### **CLASE: COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS I**

Docente: Nut. Nicole Braquenier

Temáticas: Composición química según grupos de alimentos (cereales, verduras, leguminosas, frutas, etc), ley de etiquetado nutricional.

### **CLASE: COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS II**

Docente: Nut. Stephanie Riedel

Temáticas: Evidencia científica sobre el consumo de alimentos claves en nutrición integrativa

## MÓDULO 3

SÁBADO 25 DE MAYO

### **CLASE: SISTEMA DIGESTIVO - MUCOSAS – MICROBIOTA**

Docente: Dr. Cristóbal Carrasco

Temáticas: Historia y desarrollo del estudio de la microbiota, estado actual del conocimiento de la microbiota, relación general de enfermedades asociadas a la microbiota, con énfasis en la fisiología digestiva.



## **CLASE: SISTEMA DIGESTIVO - MUCOSAS – MICROBIOTA**

Docente: Dr. Cristóbal Carrasco

Temáticas: Alergias, enfermedades autoinmunes, dismetabolismo, psico neurológicos, uso de probióticos en la práctica clínica, sistema inmunológico asociado a las mucosas, síndrome de inflamación de mucosas y relación con alimentación y microbiota, permeabilidad aumentada de mucosas

## **CLASE: FODMAPS**

Docente: Nut. Nicole Braquenier

Temáticas: definición, ¿Qué es la inflamación de mucosas? Disbiosis intestinal, evidencia científica de disbiosis en diversas patologías, relación entre intestino-inmunidad-sistema nervioso-nutrición. Propuestas de intervenciones nutricionales a corto y largo plazo. Plan de alimentación basado en FOODMAPS

## **CLASE: TALLER - ALIMENTOS FERMENTADOS**

Docente: Nut. Nazira Docmac

Temáticas: Vegetales fermentados: Chucrut, Kimchi vegetariano

Temáticas: Bebidas fermentadas: Rejuvelac, Naranjada de Rejuvelac, Yogurt Kefirado (hongos Tibicos)

# **MÓDULO 4**

DOMINGO 26 DE MAYO

## **CLASE: NUTRICIÓN ANTIINFLAMATORIA I**

Docente: Nut. Karin Spencer

Temáticas: Concepto de Nutrición antiinflamatoria, mecanismos de la inflamación, concepto de inflammaging, fundamentos científicos, epigenética e inflamación, omega 6 y omega 3 su rol en la inflamación, microbiota inflamación y metabolismo

## **CLASE: NUTRICIÓN ANTIINFLAMATORIA II**

Docente: Nut. Karin Spencer

Temáticas: Concepto de alimentación antiinflamatoria, bases de alimentación antiinflamatoria, suplementación antiinflamatoria, omega 3 y antioxidantes, casos clínicos

## **CLASE: NUTRICIÓN ORTOMOLECULAR I**

Docente: Dra Evelyn Calderón

Temáticas: Concepto, patologías en donde se aplica la terapia y suplementación, nutrientes y dosis. Aspectos legales ligados a los suplementos orto moleculares

## **CLASE: NUTRICION ORTOMOLECULAR II**

Docente: Dra Evelyn Calderón

Temáticas: Beneficios, dosis, utilidad en patologías de Vitamina C, Vitaminas complejo B (todas juntas) Vitamina D, Vitamina K, Minerales: Calcio, Hierro, Magnesio, Potasio, entre otros.

# **MÓDULO 5**

SÁBADO 22 DE JUNIO

## **CLASE: LÁCTEOS**

Docente: Nut. Nicole Braquenier

Temáticas: definición, tratamientos de la leche, composición química, requerimientos de calcio, controversia, IGF1, Caseomorfinas.

## **CLASE: GLUTEN**

Docente: Nut. Karin Spencer

Temáticas: conceptos básicos, efectos inmunológicos, sensibilidad no celiaca al gluten, controversias

## **CLASE: TALLER - LECHE VEGETALES/SIN CASEINA**

Docente: Nut. Nazira Docmac

Temáticas: Lácteos vegetales: Leche de almendras y sésamo, Leche vegetal con plátano, Bomboncitos (usando la pulpa de la leche vegetal), Yogurt vegetal con probióticos, Smoothie con yogurt vegetal

## **CLASE: TALLER - SIN GLUTEN**

Docente: Nut. Nazira Docmac

Temáticas: Masa dulce: Brownie de cacao, almendras y nueces. Masas saladas: Pan de garbanzos, Panqueques de quinoa con manjar de dátiles y mermelada de chía y frutos rojos, Arepas

## MÓDULO 6

DOMINGO 23 DE JUNIO

### **CLASE: CONTROVERSIAS EN NUTRICIÓN: AZÚCARES Y EDULCORANTES**

Docente: Dr. Cristián Carrasco

Temáticas: ¿Usar azúcar o endulzantes... que es mejor?? Efecto de diferentes azúcares (estudios) y efecto de los edulcorantes (efecto insulina, microbiota y saciedad) a largo plazo.

### **CLASE: NUTRICIÓN EN EMBARAZO Y LACTANCIA MATERNA**

Docente: Nut Isolina Fuenzalida

Temáticas: importancia del parto en la futura lactancia, requerimientos nutricionales (nutrientes críticos), suplementación, controversias alimentos y hierbas prohibidas en embarazo y lactancia. Manejo nutricional adecuado y ganancia de peso en embarazo. Alimentación adecuada en lactancia. Ejemplo pauta y guía de alimentación natural en embarazo y lactancia

### **CLASE: INFERTILIDAD**

Docente: Nut. Dawn Cooper

Temáticas: Relación entre la nutrición e infertilidad, fundamento del tratamiento nutricional, ejemplos de pauta y guía alimentaria. Otras intervenciones (ejemplo biorregulación, ortomolecular, etc)

### **CLASE: DISRUPTORES ENDOCRINOS**

Docente: Dr Nicolás Vásquez

Temáticas: Que son, donde los encontramos, es posible evitarlos, mecanismo de acción y relación con enfermedades relevantes.

## MÓDULO 7

SÁBADO 27 DE JULIO

### **CLASE: VEGANISMO VEGETARIANISMO I**

Docente: Nut. Anita Vidaurre

Temáticas: Definición y concepto de la nutrición vegetariana, diferentes conceptos de vegano, ovo lácteo vegetariano, piscivegetariano, poblaciones vegetarianas y nivel de salud, nutrientes críticos en

vegetarianos, suplementación en vegetarianos, guía semanal con recomendaciones de alimentación vegetariana

### **CLASE: VEGANISMO VEGETARIANISMO II**

Docente: Nut. Anita Vidaurre

Temáticas: alimentación basada en plantas, fundamento e, impacto de alimentación sobre la salud cardiovascular y patologías prevalentes de la población (Cáncer y Enfermedades cardiovasculares, infarto miocardio, ACV, diabetes, obesidad, dislipidemia, síndrome metabólico)

### **CLASE: FITOTERAPIA Y NUTRICION MITO CIENCIA Y CREENCIA**

Docente: Naturópata Denisse Ortiz

Temáticas: Concepto de Fitoterapia, tipo de presentaciones de la fitoterapia (infusión, tintura madre, extracto fluido, aceites esenciales), empleo de fitoterapia con evidencia científica como herramienta en diversas patologías ligadas a la nutrición

### **CLASE: TALLER DETOX**

Docente: Nut. Nazira Docmac

Temáticas: Zumo de germinados, Jugo antioxidante, Batido verde. Timbal de amaranto, Tallarines de verduras, Pesto de albahaca y semillas, Cebiche de cohayuyo

## **MÓDULO 8**

DOMINGO 28 DE JULIO

### **CLASE: NUTRICIÓN LCHF**

Docente: Dra. Paulina Vega

Temáticas: Definición LCHF (Low Carb High Fat ), Definición LCHF, The sugar roller coaster, Resistencia a la Insulina e Intolerancia a los carbohidratos, Tipos de alimentación Low Carb, Cuerpos cetónicos, Beneficios LCHF, Subpartículas de LDL, Grasas saturadas dietarias y salud cardiovascular, Cómo aplicar LCHF, Grasas en LCHF, Carbohidratos en LCHF, Proteína en LCHF, Mito en LCHF

### **CLASE: OBESIDAD Y DISMETABOLISMO**

Docente: Nut. Karin Spencer

Temáticas: Obesidad, intervención con enfoque integrativo de patologías crónicas y su conexión, Síndrome metabólico, Diabetes, Hipertensión arterial, dislipidemias

### **CLASE: ACTIVIDAD FÍSICA EN SALUD I**

Docente: Dr. Carlos Saavedra

Temáticas: impacto de la actividad física sobre el metabolismo, recomendaciones de actividad física según riesgo metabólico

### **CLASE: ACTIVIDAD FÍSICA EN SALUD II – TALLER PRÁCTICO**

Docente: Dr. Carlos Saavedra

## **MÓDULO 9**

SÁBADO 24 DE AGOSTO

### **CLASE: NUTRICIÓN EN ALERGIAS ALIMENTARIAS**

Docente: Dr. Carla de la Fuente

Temáticas: Mecanismo inmunológico de las alergias alimentarias, exámenes de detección de alergias y de intolerancias, diferencia entre alergia e intolerancia, casos clínicos.

### **CLASE: NUTRICIÓN INTEGRATIVA EN PEDIATRÍA**

Docente: Nut Anita Vidaurre

Temáticas: desafíos para la alimentación infantil en contexto actual, requerimientos nutricionales (nutrientes críticos), suplementación, controversias alimentos (leches vegetales o cabra) Ganancia de peso y crecimiento óptimo, controversias y curvas estandarizadas. Evidencia científica sobre alimentación infantil

Ejemplo pauta y guía de alimentación natural en niños

### **CLASE: TRASTORNO ESPECTRO AUTISTA – TDA**

Docente: Nut. Nicole Braquenier

Temáticas: causas y diagnóstico del autismo, intervención biomédica, pilares de la intervención nutricional, evaluación nutricional, requerimientos, guía y pauta alimentaria

## **CLASE: TALLER SG SC SA - SIN ALERGÉNICOS**

Docente: Nut. Nazira Docmac

Temáticas: Snacks salados: Crackers de semillas, Hummus de garbanzos. Snacks dulces: Pudding de leche de coco y frutas, Barritas de limón, Helado cremoso

## **MÓDULO 10**

DOMINGO 25 DE AGOSTO

### **CLASE: NUTRICIÓN Y ENFERMEDADES AUTOINMUNES**

Docente: Dr Cristian Carrasco

Temáticas: Epidemiología, multifactorialidad, prevención, epigenética. Evidencia, experiencias. Relación emociones y enfermedades autoinmunes, enfoque preventivo? Casos clínicos.

### **CLASE: NUTRICIÓN Y CANCER**

Docente: Nut. Karin Spencer

Temáticas: Epidemiología, multifactorialidad, prevención, epigenética. Evidencia, experiencias. Casos clínicos.

### **CLASE: NUTRICIÓN, ESTRÉS Y SALUD MENTAL**

Docente: Dr. Gustavo González

Temáticas: Relación entre la nutrición y el estrés (intestino y neurotransmisores), enfermedades neurodegenerativas y vínculo con nutrición, efecto de una intervención nutricional en estrés.

### **CLASE: AYUNOS TERAPÉUTICOS**

Docente: Dr. Patricio Villarroel

Temáticas: Definición e historia, Fisiología del ayuno, Tipos de ayunos terapéuticos, evidencia actual del uso del ayuno terapéutico, ventajas y restricciones del uso del ayuno terapéutico, Cáncer y dieta cetogénica visión general.

# MÓDULO 11

SÁBADO 28 DE SEPTIEMBRE

## **CLASE: NUTRICIÓN EN DISTINTAS COSMOVISIONES**

Docente: Nut. Anita Vidaurre

Temáticas: La nutrición desde el punto de vista de la ayurveda y antroposofía, nutrición y medicina china, nutrición mapuche e indígena

## **CLASE: CONSUMO LOCAL- MEDIO AMBIENTE**

Docente: Ing. Cristóbal Salvatierra

Temáticas: Deterioro medioambiental en el planeta y su efecto en la salud del ser humano, el impacto de cierto tipo de dietas y modelos de producción de alimentos

## **CLASE: NUTRICIÓN EN EL DESARROLLO ESPIRITUAL**

Docente: Psic.Edith Saa

Temáticas: La espiritualidad como parte del organismo humano (existimos más allá del cuerpo), conciencia y estilos de alimentación, alimentación y disposición para la conexión con la vida contemplativa o espiritual, la alimentación y el ayuno como herramientas para el trabajo interno.

## **CLASE: PSICONUTRICIÓN**

Docente: Psic Rodrigo Hagar

Temáticas: Estilos de personalidad y alimentación (hábitos y problemas de alimentación, propensión a trastornos alimentarios), factores psicológicos para el cambio de hábitos nutricionales (creencias y actitudes en relación con la alimentación, creencias y actitudes en relación con el cuerpo, emociones y vivencia emocional), generación de un hábito (disciplina, refuerzos y autocompasión ( en relación con la culpa y el logro de la auto orientación )

# MÓDULO 12

DOMINGO 29 DE SEPTIEMBRE

## **CLASE: MINDFUL EATING**

Docentes: Psic. Pamela Maercovich

Temáticas: Introducción al Mindful Eating y la Psicología de la alimentación consciente, reconocimiento y aplicación de los 9 tipos de hambre

## **CLASE: MINDFUL EATING**

Docentes: Psic. Pamela Maercovich

Temáticas: Introducción a las prácticas y herramientas de aplicación

## **CLASE: INTEGRACION - CASOS CLÍNICOS I y II**

Docentes: Nut Nicole Braquenier -Nut Karin Spencer

\*El programa puede estar sujeto a cambios, tanto en las clases como en el cuerpo docente.