

DIPLOMATURA

# ALIMENTACIÓN Y PSICOLOGÍA

Cerebro, mindfulness y tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria y la obesidad. Una mirada integrativa con evidencia científica para mayor eficacia en los tratamientos.

**Coordinadora académica y docente:**

Lic. Carina Ringel (Nutricionista)

**Equipo docente:**

Dra. Brenda María Murawski (Psicóloga)

Dra. Juana María Poulisis (Médica Psiquiatra)

Dra. Irina Kovalskys (Médica Pediatra)


# FUNDAMENTACIÓN DEL CURSO

La evidencia científica reciente plantea que para mejorar la adherencia a los tratamientos y aumentar su eficacia resulta fundamental entender las problemáticas alimentarias desde la psiconeurobiología y los factores socioculturales intervinientes. Asimismo, es importante incluir psicoeducación alimentaria y estrategias de Mindfulness.

Esta formación que integra Neurobiología, Psicología y Nutrición está diseñada con el propósito de actualizar a Médicos, Psiquiatras, Nutricionistas y Psicólogos: adquirir los nuevos conocimientos del funcionamiento del cerebro con respecto a la alimentación saludable, restricción y descontrol alimentario como base para entender y adquirir estrategias para nuevos abordajes de tratamiento.



# OBJETIVOS



- Conocer los factores psiconeurobiológicos que influyen en el desarrollo de los hábitos alimentarios.
- Analizar los factores que contribuyen a la construcción de la imagen corporal.
- Planificar la modalidad de tratamiento apropiada y conocer los criterios de derivación según gravedad.
- Adquirir herramientas para generar motivación para el cambio y adherencia al tratamiento.
- Desarrollar habilidades para implementar Mindfulness y Mindful Eating en la consulta.
- Aprender estrategias que permitan detectar y abordar trastornos de la conducta alimentaria y obesidad.
- Aprender estrategias para detectar y abordar la distorsión de la imagen corporal.

# ORGANIZACIÓN ACADÉMICA

## DESTINADO A

Este curso se encuentra orientado a todos los integrantes del equipo de salud: nutricionistas, médicos, psicólogos, psiquiatras, estudiantes del último año de estas carreras y otros profesionales de la salud que interactúen con el enfoque nutricional.

## HORAS CÁTEDRA

Tendrá una duración de 5 meses (mayo a septiembre) con una **carga horaria total de 115 hs cátedras**, distribuidas de la siguiente manera:

- 8 Módulos temáticos: distribuidos en los 5 meses (4 clases al mes de 2 hs).
- Trabajo del alumno en casa: análisis de material de lectura, resolución de casos clínicos, participación y debates en el foro.
- Trabajos prácticos: en total se asignarán cuatro (4) trabajos prácticos que deberán resolverse fuera del espacio de cursado y en grupos de no más de 6 alumnos o de forma individual (a elección personal).
- Preparación y resolución de la evaluación final.



# Dinámica de trabajo

- El Curso se desarrollará en su totalidad con modalidad on line, a través de un sistema interactivo en vivo, donde se abordarán las diferentes temáticas de cada encuentro.
- El alumno contará con el video de la clase, que luego de ser dictada se subirá al aula virtual, así como el material de los contenidos abordados en cada encuentro, y material de lectura adicional optativa para que el alumno cuando lo desee pueda complementar su lectura.
- Los docentes a cargo del curso acompañarán, orientarán y animarán el proceso de aprendizaje en las instancias individuales y en las interacciones de aprendizaje colectivo, mediante un sistema de foro de Intercambios.
- Diez días antes del comienzo del curso, les llegará un mail con el usuario y contraseña para que puedan acceder al aula virtual de Conceptual. A partir de ese momento podrán ingresar para conocer, los días previos a la videoconferencia, cómo es la modalidad de la plataforma.

## Foro de consultas

El foro de consultas estará abierto durante el transcurso del curso. Se podrán volcar aquellas preguntas y dudas que se presenten fuera de las clases en vivo, a fin de que los docentes las contesten oportunamente. El contenido del foro será público y visible para todos los participantes.

## Clases

Las clases serán dictadas en vivo a través de una sala de videoconferencias, pudiendo los participantes interactuar con el disertante. Las mismas quedarán grabadas para que el alumno pueda verlas en el momento que decida desde cualquier lugar. Es necesario contar con conexión a internet, con una PC, Smartphone o Tablet. Las clases sólo podrán ser visualizada durante el transcurso del curso, y no podrán guardarse por el alumno para su uso posterior.

## Trabajos prácticos

En total se asignarán cuatro (4) trabajos prácticos que deberán resolverse fuera del espacio de cursado y en grupos de no más de 6 alumnos o de forma individual (a elección personal). Se les otorgará un plazo de un mes para resolverlos y entregarlos. Los alumnos tendrán que leer materiales adjuntos entregados por los docentes y dentro de las actividades se incluirán: debates, búsqueda y lectura de artículos científicos, análisis de videos, casos clínicos, supervisión de pacientes y role-playing.

**Importante:** los trabajos serán corregidos pero no llevarán nota. Asimismo, la entrega en tiempo y forma de todos los trabajos prácticos es requisito excluyente para poder obtener el certificado de Diplomatura. De lo contrario, solamente podrán acceder a un certificado de curso.

## Evaluación final (optativa)

La evaluación final se realiza para determinar si el alumno es capaz de integrar los conocimientos aprendidos. La modalidad será múltiple choice y luego de cada pregunta aparecerá la respuesta correcta con la justificación redactada por el docente.

## CERTIFICADOS

### CERTIFICADO DE PARTICIPACIÓN:

para todos aquellos alumnos que completen la totalidad de la capacitación.

### CERTIFICADO DE DIPLOMATURA APROBADA:

para todos aquellos alumnos que hayan realizado los trabajos prácticos y aprobado el examen final.

Podrán participar de la diplomatura estudiantes avanzados sin título de grado universitario a condición de que, una vez finalizada la capacitación, no podrán acceder al certificado de Diplomatura. Únicamente recibirán el certificado de participación al Curso. Excepción: aquellos estudiantes que se reciban antes de la fecha de cierre del aula virtual podrán abonar la diferencia total entre el valor de estudiantes y profesionales y acceder al certificado de diplomatura.



## 1º MODULO - NEUROCIENCIAS Y PSICOBIOLOGÍA DE LA ALIMENTACION

### NEUROCIENCIAS Y ALIMENTACIÓN:

Origen, definición e importancia del estudio de la Neurociencia.

Las emociones. El sistema límbico. Las alteraciones en el proceso emocional. Aplicaciones de la neurociencia al bienestar emocional. Factores psiconeurobiológicos que influyen en el desarrollo del hábito alimentario desde la concepción a la vida adulta. La neurociencia en la desregulación del comer, áreas del cerebro involucradas. Neuroplasticidad.

El sistema homeostático. El sistema de recompensa.

Bases neurobiológicas del estrés y la alimentación.

## 2º MODULO - PSICOPATOLOGÍA EN LA ALIMENTACIÓN

### TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA:

Criterios diagnósticos según DSM-5. Etiología (multicausalidad). Epidemiología. Grupos de riesgo. Consecuencias clínicas y psicológicas.

Comorbilidades psiquiátricas.

Tratamiento de TCA de mayor evidencia científica.

Trastorno por Evitación y/o Restricción de la Ingesta Alimentaria

## 3º MODULO - VEGETARIANISMO Y TCA

### VEGETARIANISMO:

Definición. Características. Clasificación.

Vegetarianismo y Trastornos de la Conducta Alimentaria.

## 4º MODULO - INFLUENCIA DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y LAS REDES SOCIALES EN EL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO

### ALIMENTACION, CULTURA E HISTORIA:

Desarrollo evolutivo de las preferencias alimentarias.

Publicidad engañosa: El impacto de la publicidad sobre la elección de alimentos.

Identificar el mensaje detrás de la publicidad: Realidad vs Publicidad.

### IMAGEN CORPORAL Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN:

Medios de comunicación e ideal estético. Presión sociocultural. El canon de belleza a través de la historia.

Influencia de los medios de comunicación en la construcción de la imagen corporal.

## 5º MODULO - TRATAMIENTO NUTRICIONAL EN OBESIDAD Y TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

### ETAPAS MOTIVACIONALES PARA EL CAMBIO:

Comprensión de la relación del paciente con su conducta alimentaria y de movimiento. La relación empática como clave en el tratamiento.

Entrevista motivacional en la consulta nutricional.

Etapas de cambio hacia la aceptación.

Internalización del tratamiento. Autocuidado responsable.

Aprender a establecer los objetivos.

### EFFECTOS DE LAS DIETAS RESTRICTIVAS:

Dietas restrictivas y sus efectos en el sistema endocrino, en las emociones y conductas. Sus efectos en la obesidad y riesgo de



TCA.

La restricción y el descontrol.

Experimento Minnesota: dietas de hambre y sus efectos psicobiológicos.

**OBESIDAD:**

Epidemiología

Programa de tratamiento MULTIDIMENSIONAL de la Obesidad (nuevo paradigma).

Escala de fenotipo de comportamiento alimentario (Test).

Pirámide de tratamiento.

Que indagar en entrevista diagnóstica.

Plan alimentario personalizado.

Monólogos cómplices de la Obesidad.

Registros alimentarios: ¿Cómo utilizarlos?

Distintos tipos de hambre.

Aprender a reconocer estratégicamente la diferencia Hambre-Saciedad.

Abordaje del comer emocional.

La toma de decisiones.

Péndulo de la energía en la Alimentación Inteligente.

Estrategias psicoeducativas para abordaje de obesidad.

Estrategias conductuales para compras, almacenamiento, comer en restaurant, fiestas, etc.

Ambiente seguro.

Tratamiento en Niños y Adolescentes.

Actividad física.

Actualizaciones en farmacología como coayuda en el tratamiento.

Fármacos que inciden en el aumento de peso.

**TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA:**

Etapa diagnóstica: Valoración nutricional: anamnesis alimentaria, historia de la enfermedad, antecedentes personales y familiares, etc.

Modalidades terapéuticas: Equipo interdisciplinario. Dispositivo ambulatorio, Hospital de día, Internación.

Tratamiento nutricional: herramientas psicoeducativas.

Registros alimentarios. Trabajo interoceptivo de hambre y saciedad con dibujos y escalas numéricas. Estrategias motivacionales. Estrategias prácticas para abordar las creencias distorsionadas del cuerpo y el alimento. Estrategias cognitivas conductuales para afrontar los atracones y el comer emocional.

## 6º MODULO - MINDFULNESS Y MINDFUL EATING

**MINDFULNESS EN OBESIDAD Y TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA**

Definición. Evidencias científicas.

Estrategias para la regulación emocional y en consecuencia disminuir los síntomas en TCA y mejorar el descenso de peso en Obesidad.

Actividades prácticas vivenciales.

Mindful Eating: registro de hambre-saciedad, emociones y los sentidos al comer. Actividades prácticas vivenciales.

Mindfulness para tratar la distorsión de la imagen corporal.

Concepto y abordaje en comer intuitivo, en que casos implementarlo.





## 7º MODULO - IMAGEN CORPORAL: SU CONFIGURACIÓN Y ABORDAJE

### LA IMAGEN CORPORAL Y SU DISTORSIÓN

Definición de imagen corporal. Insatisfacción y distorsión de la imagen corporal.

Estrategias para evaluar y abordar el tratamiento de la insatisfacción y distorsión de la imagen corporal en TCA y obesidad.

Construcción de una imagen corporal positiva.

## 8º MODULO - INTERVENCIONES PSICOLÓGICAS EN TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA Y OBESIDAD

### TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

Evaluación psicológica: Utilización de instrumentos y entrevistas de evaluación. Características psicológicas y conductas disfuncionales a evaluar. Diferencias entre población adulta e infanto-juvenil.

Modelos explicativos de las causas y mantenimiento de los trastornos de la conducta alimentaria.

Tratamientos psicológicos validados para población adulta e infanto-juvenil. Objetivos del tratamiento psicológico.

Terapia cognitiva conductual. Descripción. Estrategias para abordar las creencias y conductas propias de los trastornos de la conducta alimentaria.

### OBESIDAD

Comorbilidad entre Obesidad y otras patologías. Instrumentos para su detección. Diferencias entre personas con obesidad

con/sin trastornos de la conducta alimentaria y abordaje diferencial.

Tratamientos psicológicos con mayor apoyo empírico. Objetivos del tratamiento psicológico.

Abordaje cognitivo conductual. Motivación para el cambio y adherencia al tratamiento. Estrategias para favorecer el descenso de peso. Resolución de problemas y regulación emocional. Entrenamiento en habilidades y autoestima.

### FAMILIA

Influencia de la familia en la construcción de hábitos alimentarios.

Inclusión de la familia en el trabajo terapéutico con trastornos de la conducta alimentaria. Comunicación y relaciones interpersonales. Motivación y empoderamiento familiar. Manejo de conductas difíciles. Terapia Maudsley para anorexia y bulimia nerviosa.

Importancia del soporte de la familia en el tratamiento de la obesidad.



## CRONOGRAMA:

DIPLOMATURA EN ALIMENTACIÓN Y PSICOLOGÍA	FECHA			
	CLASE 1 (19 a 21 hs)	CLASE 2 (19 a 21 hs)	CLASE 3 (19 a 21 hs)	CLASE 4 (19 a 21 hs)
Mayo	03/05	10/05	17/05	24/05
Junio	07/06	14/06	21/06	28/06
Julio	05/07	12/07	19/07	26/07
Agosto	02/08	09/08	16/08	23/08
Septiembre	06/09	13/09	20/09	27/09

## VALORES:

### ARGENTINOS/AS:

Inscripción: (tanto profesionales como estudiantes)

Transferencia o depósito: \$ 4000

Mercado Pago: \$ 4600

### CURSADO:

#### Profesionales:

Transferencia o depósito: 5 cuotas de \$ 11.800

Mercado Pago: 5 cuotas de \$ 13.570

#### Estudiantes:

Transferencia o depósito: 5 cuotas de \$ 10.720

Mercado Pago: 5 cuotas de \$ 12.300

### EXTRANJEROS/AS:

Un solo pago (incluye inscripción y módulos)

350USD

#### En cuotas:

Inscripción: 25USD

Cursado: 325USD / 5 cuotas de 65USD

En caso de optar por la opción "en cuotas", cada cuota deberá abonarse dentro de los primeros 10 (diez) días de cada mes de cursado.

# EQUIPO DOCENTE





## Lic. Carina Ringel

- Licenciada en Nutrición egresada de la Universidad de Buenos Aires. M.N 1917
- Cofundadora, Codirectora y nutricionista asistencial del equipo interdisciplinario AIDA, especializado en Obesidad y Trastornos de la Conducta Alimentaria [www.grupoaida.com.ar](http://www.grupoaida.com.ar)
- Docente de la Universidad de Belgrano de la materia "Trastornos de la conducta Alimentaria" en la Lic. Nutrición.
- Miembro del grupo de supervisión y estudio de la escuela de postgrado en psicología cognitiva conductual (CTC) en Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA).

- Nutricionista especialista en TCA de la escuela de postgrado CTC.
- Miembro del grupo de investigación en TCA de la Asociación Argentina de dietistas y nutricionistas dietistas (AADYND).
- Publicación de estudios científicos en la revista de AADYND.
- Ex capacitadora y supervisora del equipo de nutricionistas especializado en obesidad y TCA de la Red Cormillot. Ex coordinadora de grupos de obesidad y TCA. Coautora de módulos didácticos para el abordaje en TCA de la Red Cormillot.
- Autora de varios artículos sobre TCA y obesidad para diferentes medios de diarios y revistas.





# Dra. Brenda Murawski

- Doctora de la Universidad de Buenos Aires (área Psicología), con nota 10 por unanimidad (2016).
- Licenciada en Psicología de la Universidad de Buenos Aires, con Diploma de Honor (2010).
- Terapeuta cognitiva conductual en consultorio particular (2011-actualidad).
- Investigadora Categoría IV (categorización 2014). Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología.
- Jefa de Trabajos Prácticos en la Primera Cátedra de Estadística de la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires (2019-actualidad).
- Docente de posgrado de la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires (2017-actualidad).

- Premiada en diversas reuniones científicas nacionales e internacionales y reconocida por la Universidad de Buenos Aires mediante varias menciones académicas.
- Ex Becaria Interna Doctoral y Postdoctoral del CONICET (2011-2019).
- Ex Ayudante de Trabajos Prácticos en la Primera Cátedra de Estadística de la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires (2011-2019).
- Ex Coordinadora del Comité de Trastornos Alimentarios del Hospital Braulio Moyano (2019-2021).
- Ex Coordinadora de Psicólogos Cognitivos Conductuales del Grupo de Trabajo Interdisciplinario de Trastornos Alimentarios del Hospital General de Agudos Dr. Cosme Argerich - Consultorios Externos (2011-2017).





# Dra. Juana Poulisis

- Médica Psiquiatra, Universidad de Buenos Aires, Argentina.
- Residencia de Psiquiatría en el Hospital Torcuato de Alvear, CABA, Argentina.
- Charla TEDx Talks: "Cuando lo saludable no te deja vivir" 2016.
- Ex Presidenta del capítulo hispanolatinoamericanos de la IAEDP (International Association of eating disorders professionals. 2017-2018.
- Especialista en TCA. Realizó rotación en el programa de Trastornos Alimentarios del Wesley Hospital, Universidad de Sydney, Australia. Su tutor fue el Profesor Peter Beaumont.
- Realizó también una rotación en el UPMC Hospital, Universidad de Pittsburgh.
- Coordinadora Fundación La Casita.
- Consultorio privado.
- Master en Psiconeurofarmacología, Universidad Favaloro.
- Docente, Universidad de Favaloro .Facultad de Nutrición y Postgrado de Trastornos Alimentarios.
- Autora de "Los Nuevos Trastornos Alimentarios". Editorial Paidós, 2011.
- Ex Presidenta del capítulo hispanolatinoamericano AED. 2019-2020.






# Dra. Irina Kovalskys

- Médica Pediatra especialista en Nutrición.
- Doctora en Medicina por el Instituto de Biomedicina. Facultad de Medicina. Universidad Católica Argentina.
- Profesora de la Carrera de Nutrición de la Universidad Católica Argentina.
- Docente de la Maestría en Nutrición y Salud Pública del Instituto de Investigaciones de La Plata. Hospital Sor María Ludovica. Argentina.
- Docente en la Maestría en Nutrición Infantil – UCEL- Rosario Argentina.
- Investigadora Instituto Argentino para la cooperación científica en ambiente y salud (ICCAS).
- Directora de la Revista Actualización en Nutrición” de la Sociedad Argentina de Nutrición.



# CONTACTO

MÓVIL DE CONTACTO:

 +5493412792055

EMAIL:

[conceptualnutricion@gmail.com](mailto:conceptualnutricion@gmail.com)

ENLACES DEL SITIO WEB  
Y REDES SOCIALES:

 [/conceptualcapacitaciones](#)

 [/conceptualcapacitaciones](#)

[www.conceptualcapacitaciones.com](http://www.conceptualcapacitaciones.com)

