

PSICONUTRICIÓN

Temario

EL DICHOSO PESO

Introducción

¿Qué es psiconutrición?

El peso y otros indicadores antropométricos

IMC · Curiosidades sobre el IMC

Relación cintura-cadera

Porcentaje de grasa corporal

Composición corporal

Fórmulas de peso ideal · ¿Existe el peso ideal?

Necesidades energéticas

Unidades de medida de la energía

Cálculo de la tasa metabólica basal

Cálculo del gasto energético total

¿Peso = calorías de entrada - calorías de salida?

¿Por qué es difícil perder peso?

¿Cómo es una pérdida de peso saludable?

¿Por qué es difícil mantener el peso perdido?

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¿De qué se componen los alimentos?

Hidratos de carbono

La adicción al azúcar · Tipos de azúcares

Consumo de azúcar

Proteínas · No todas son iguales

Grasas

Diseña tu menú saludable

Compra saludable

Cómo leer etiquetas nutricionales

Guía básica de etiquetado nutricional

Elegir buenos procesados

Suplementación

Conceptos clave

EL INTESTINO, NUESTRO SEGUNDO CEREBRO

El aparato digestivo

El sistema digestivo

Hipoclorhidria, el primer eslabón de la cadena

Microbiota intestinal

Microbiota intestinal: el órgano perdido · Composición

Equilibrar la microbiota intestinal

Factores que determinan la composición bacteriana

Microbioma: el genoma extendido

Prebióticos y probióticos · Cómo elegir un buen probiótico

Inflamación · Alimentación antiinflamatoria

Disbiosis intestinal

Permeabilidad intestinal

Microbiota y hormonas

Equilibrio estrogénico

Exceso y déficit de estrógenos

Dietas

Dieta Big MAC · Dieta FODMAPs · Ayuno intermitente

El Sistema Nervioso

Eje intestino-cerebro

El intestino, nuestro segundo cerebro

PSICOLOGÍA Y NUTRICIÓN

Alimentación emocional

Qué son las emociones · Rueda de las emociones

Alimentación fisiológica y hedónica (compulsiva e impulsiva)

De dónde viene la relación emocional con la comida

Tipos de hambre

Imagen corporal

Definición

El papel de las creencias: situación-pensamiento-emoción

Autorregistro A-B-C · Distorsiones cognitivas

Estrategias y recursos para mejorar la relación con la comida