

## Mentoría/Curso

# Protocolo de consulta nutricional “Libera Tu Alimentación”

### Descripción

---

Modelo validado de abordaje de una mala relación con la comida y el cuerpo.  
No es una formación sobre el tratamiento de los TCA.

- ❖ Método de aprendizaje a través de la práctica. El nutricionista conoce el protocolo a través de su propia experiencia, beneficiándose, a la par, de la misma y de sus herramientas para utilizar posteriormente en consulta con pacientes.
- ❖ Formación autoguiada y sesiones grupales de mentoría.

### Requisitos de inscripción

---

- ❖ Dietistas-nutricionistas y TSD supervisados.
- ❖ Visión de la nutrición no peso-centrista y enfoque de Salud en todas las tallas.
- ❖ Pasión por la relación entre la comida y las emociones.
- ❖ Formación y/o experiencia de, al menos, 3 años en alguna de las siguientes áreas.
  - Tratamiento de los TCA
  - Psiconutrición
  - Coaching nutricional
  - Mindful Eating
  - Mindfulness y compasión
  - Alimentación intuitiva
- ❖ Abiert@ a trabajar en equipo interdisciplinar, o en coordinación, con un psicólog@ en el futuro o ya estar trabajando.

### Qué incluye el curso

---

- ❖ BLOQUE 1 “Consulta informada en TCA y libre de estigma de peso”.
  - 4 Clases de 50 min. en vídeo-presentación y 4 horas de estudio/trabajo personal.
  - Total: **8 horas de trabajo personal.**
- ❖ BLOQUE 2 Programa “Libera Tu Alimentación” en 10 módulos con un total de: 28 Vídeo-lecciones de media de 20min, 10 audios de meditaciones y prácticas, 2 cuadernos, 35 lecturas y 50 fichas de trabajo. Los 10 módulos se abren cada 15 días tras la sesión de mentoría y permanecen abiertos hasta 1 mes tras finalizar la formación.
  - 5-6 horas de trabajo personal por módulo. Total: **60 horas de trabajo personal.**
- ❖ 11 Sesiones de tutoría quincenales de 2 horas de duración con María Sanabdón o María Alghool (según módulos), que quedarán grabadas en el campus en caso de no poder asistir en directo.
  - Total: **22 horas de tutorías.**

**Total ambos bloques: 90 horas, en un plazo de 5-6 meses.**

- ❖ Participación en canal de comunicación del grupo de alumnos, donde compartir experiencias, aprendizaje, resolver dudas y recibir un video semanal de las mentoras respondiendo a preguntas.
- ❖ Pertenecer a una comunidad en aumento de Nutricionistas con un enfoque no peso-centrista y capacitados para atender casos de mala relación con el cuerpo y la comida.
- ❖ Certificado “Consulta informada en TCA y libre de estigma de peso”.
- ❖ Certificado de capacitación en “Protocolo Libera tu alimentación”, emitida por el Instituto Sanae.
- ❖ Derechos de uso del material en consulta privada (lecturas, fichas y audios de prácticas del protocolo Libera Tu Alimentación).

## Docentes

---

-María Sanabdón, Dietista-Nutricionista col nº NA00019.  
Educativa en Obesidad infantil.  
Coach nutricional  
Especialista acreditada en TCA.  
Miembro del Grupo de Especialización en Nutrición en TCA de la AEND.

-Maria Al-Ghool, Dietista- Nutricionista col nº NA00271 y Psicóloga sanitaria col nº N-01711.  
Educativa en obesidad infantil.  
Coach nutricional  
Especialista universitaria en Tratamientos psicológicos de la obesidad y trastornos de la conducta alimentaria.

## Inversión

---

Consultar condiciones económicas [aquí](#).  
Los exalumnos del Curso Consulta Informada en TCA y libre de estigma de peso tendrán un descuento de 50€ en la contratación de la Mentoría.

## Contenidos

---

# BLOQUE 1-Curso Consulta Informada en TCA y Libre de Estigma de peso

### FUNDAMENTOS

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son enfermedades psiquiátricas graves de etiología multifactorial y con una significativa repercusión orgánica.

También existen otros trastornos alimenticios no tipificados en el Manual Diagnóstico y Estadístico de enfermedades mentales (DMS-5) que pasan más inadvertidos y, sin embargo, cursan con diversidad de síntomas que empobrecen la calidad de vida de quienes los padecen, afectan a su salud integral y les sitúan en riesgo de sufrir un TCA.

Según la evidencia científica, las creencias y actitudes personales de los sanitarios sobre las personas con pesos altos pueden afectar negativamente a las creencias y actitudes de nuestros clientes sobre sí mismos y éstas situarles en riesgo de sufrir un deterioro de su salud física, psicológica y emocional relacionado con sus conductas alimentarias y su imagen corporal.

## OBJETIVOS GENERALES

- ❖ Conocer las últimas líneas de investigación sobre la repercusión del sesgo y estigma de peso del profesional sanitario en la salud y pronóstico de sus pacientes.
- ❖ Adquirir responsabilidad en la prevención de trastornos alimentarios en la consulta.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ❖ Adquirir conocimientos básicos para reconocer, y derivar en caso necesario, un TCA y otros trastornos alimenticios en la consulta.
- ❖ Definir sesgo y estigma de peso y su relación con la salud.
- ❖ Identificar sesgo y estigma de peso en nosotros mismos.
- ❖ Conocer claves prácticas para evitar el estigma del peso y sus consecuencias en la consulta.

## CONTENIDOS BLOQUE 1

### 1- Sesgo, estigma de peso y sus consecuencias de salud

Sesgo y estigma de peso.  
Consecuencias mentales, médicas y sociales.  
Relación entre el estigma de peso y los desórdenes alimentarios.  
Cuestionando supuestos.  
Herramientas de auto-evaluación de sesgo de peso.

### 2- Los trastornos de la conducta alimentaria y otros trastornos alimenticios

Mitos, origen, epidemiología, clasificación y descripción de los TCA  
Objetivos del tratamiento, modalidades, estructura y duración.  
Otros trastornos alimenticios. Ortorexia y el orientado al músculo.

### 3- Signos, cribado y derivación de TCA y otros trastornos alimenticios

Señales de alarma y síntomas.  
Signos en la exploración e historia clínica a nivel físico, psicológico y conductual.  
Cuestionarios de cribado y derivación a especialistas en TCA.

### 4- Claves prácticas para una consulta libre de sesgos y estigma de peso

Caso especial: Obesidad infantil y riesgo de TCA  
Actitudes, comunicación, ambiente y publicaciones.  
Herramientas prácticas.

## BLOQUE 2-Protocolo Libera Tu Alimentación

### FUNDAMENTOS

Como seres humanos, nuestra salud y calidad de vida, entre otros factores, depende de nuestra alimentación. Cabe destacar que las decisiones que definen nuestro estilo alimentario afectan no solo al estado nutricional de nuestro organismo, sino también a nuestras emociones y nuestra salud mental y social. Es precisamente en estas dos últimas esferas donde encontramos hechos paradójicos que afectan negativamente en mucha mayor medida a las mujeres y originaron la creación del Programa Libera Tu Alimentación.

Por un lado, históricamente, las mujeres han visto condicionada su autoestima al cumplimiento de un estándar estereotipado, el modelo estético de delgadez.

Por otro lado, a este modelo estético se le ha unido en las últimas décadas lo que llamaremos el modelo de salud en la delgadez

Además, en el ámbito de la salud y el peso nos encontramos con otra influencia negativa: el sesgo y el estigma de peso.

Así pues, las mujeres, en la búsqueda de mejorar su autoestima alcanzando la belleza y la salud por medio de la delgadez, se ven inclinadas hacia conductas alimentarias restrictivas. Dichas conductas derivan, en la mayoría de los casos, en oscilaciones de peso con tendencia al alza a largo plazo.

Este hecho, a su vez, ha demostrado peores consecuencias médicas para la salud que el propio sobrepeso. Y también deriva en una vulnerabilidad para establecer relaciones disfuncionales con la comida y el cuerpo, incurriendo en el deterioro de su salud psicológica en general, y riesgo de trastorno alimentario y pobre imagen corporal en concreto.

Puede concluirse que sentirse en sintonía con lo que la sociedad espera de las mujeres, pasa por la sobreexigencia corporal, peor salud integral, conductas alimentarias de riesgo y frustración.

Así, se dan varias circunstancias paradójicas:

- ✓ Los servicios y productos adelgazantes que las mujeres compran para mejorar su calidad de vida, se la empeora.
- ✓ Lo que favorece los intereses económicos de la industria del adelgazamiento, empobrece a las mujeres.
- ✓ Lo que las mujeres buscan es bienestar y con lo que se encuentran es peor calidad de vida.

Podemos concluir que históricamente se ha focalizado el valor de las mujeres en su forma corporal y no en sus valores como persona, lo que cabe describir como cosificación del cuerpo de las mujeres.

A su vez, la industria farmacéutica y estética han tergiversado el concepto de salud, creando un ambiente gordofóbico que estigmatiza, de nuevo, sobre todo a los cuerpos femeninos no normativos que luchan en vano por alcanzar los estándares establecidos.

Las mujeres sufren el sistema descrito, desperdiciando desde hace generaciones recursos, autoestima y salud. Esta situación ha actuado para las mujeres, además, como limitante para el desarrollo de una vida plena.

Así pues, las mujeres han visto mermando su potencial y facultades para alcanzar un estatus social y económico realmente igualitario.

Estamos, por tanto, ante una evidente necesidad de cambiar el paradigma social establecido a través del empoderamiento de las mujeres, en pro de su liberalización y del establecimiento de una relación física y psicológicamente funcional con su cuerpo y alimentación.

Para cambiar los roles de las personas en una sociedad hace falta cambiar la mentalidad y hábitos de las personas que la forman. El Programa Libera Tu Alimentación lleva desde el 2020 ayudando a mujeres a mejorar la relación con la comida y su cuerpo.

El Instituto Sanae acerca la posibilidad a Dietistas-nutricionistas de formarse en su protocolo validado en los últimos años a través de esta mentoría.

## **OBJETIVO GENERAL**

Dominar las herramientas del abordaje de una mala relación con la comida y cuerpo.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- ❖ Adquirir conocimientos básicos sobre Mindfulness y Compasión dirigidos a superar la mala relación con el cuerpo y con la comida.
- ❖ Adquirir conocimientos básicos sobre Mindful Eating dirigidos a fomentar la instauración de patrones de conducta nutricional saludables.
- ❖ Conocer los fundamentos de la Alimentación intuitiva y las herramientas clave en la mejora de una relación alterada con la comida y el cuerpo o la remisión total en expacientes de un TCA.
- ❖ Conocer cómo resolver los boicoteadores más generalizados en el proceso de la mejora de la relación con la comida y el cuerpo.
- ❖ Adquirir habilidades y herramientas para la motivación en la superación de una relación alterada con la comida y el cuerpo.

## CONTENIDOS BLOQUE 2

### BIENVENIDA

Mi calendario Mindfulness (*herramienta que facilita la programación de las prácticas*)

Cuaderno Bocados de Libertad (*cuaderno de bitácora que incluye acompañamiento motivacional, firma de compromiso y partes creativa e introspectiva*)

Hoja de Seguimiento de mi progreso (*herramienta de autoevaluación sobre el progreso*)

Lectura Por qué es mejor no pesarse.

### MOD 1 PUNTO DE PARTIDA

Lección 1 - Actitud mindfulness en el proceso de la reconciliación con la comida y tu cuerpo.

Lección 2 - Por qué comemos como comemos.

Lección 3 - Autocompasión en el proceso de reconciliación con la comida y tu cuerpo.

Lección 4 - Cómo meditar y conseguir hábito.

### MOD 2 LA VIDA SIN DIETAS

Lección 1- De dónde viene el miedo a engordar.

Lección 2 - Cultura y Mentalidad de dieta.

Lección 3 - ¿Qué es hacer dieta?

Lección 4 - Si no dieta, entonces qué.

### MOD 3 RECONCÍLIATE CON TU CUERPO

Lección 1 - Imagen corporal.

Lección 2 - La insatisfacción corporal.

Lección 3 - Sentirte mejor en tu cuerpo.

Lección 4 - Boicoteadores Imagen corporal.

Lección 5 - Potenciadores Confianza corporal.

### MOD 4 ESCUCHA LOS MENSAJES DE TU CUERPO

Lección 1- Hambre física.

Lección 2- Plenitud de estómago y Saciedad.

### MOD 5 - TREGUA A LA COMIDA Y ADIOS A PEPITO GRILLO

Lección 1- Tregua a la comida

Lección 2- Adiós a Pepito Grillo (reglas alimentarias y pensamientos distorsionados y críticos)

### MOD 6 DISFRUTA DE LA COMIDA

Lección 1- El placer comiendo y bienestar.  
Lección 2- Los beneficios del placer comiendo.  
Lección 3- Un paso más allá: la satisfacción al comer.

#### **MOD 7 LA AYUDA DE TU HAMBRE EMOCIONAL**

Lección 1- El papel de las emociones.  
Lección 2- Las emociones y la comida.  
Lección 3- Cómo satisfacer al hambre emocional.  
Lección 4- Anticípate al comer emocional.

#### **MOD 8 ALIMENTACIÓN Y MOVIMIENTO AMABLES**

Lección 1- Activa tu cuerpo y tu vida con movimiento amable.  
Lección 2- Movimiento intuitivo vs Ejercicio mentalidad dieta.  
Lección 3 - Nutre tu cuerpo con amabilidad.  
Lección 4 - Diseño de comidas y menús.

#### **PLAN VELOCIDAD CRUCERO**

Plan de prevención de recaída y mantenimiento.