



Tecnológico
de Monterrey

Educación
Continua

A MODALIDAD
AULA
VIRTUAL

CURSO
**Adiós a las Dietas:
Alimentación Consciente**



ROI

El **70%** de la población a nivel mundial muestran mayor interés en mejorar su alimentación de una forma sana y sostenible*.

** Foro Económico Mundial*

ES UNA MODALIDAD EN LA QUE PODRÁS



Disfrutar en tiempo real las clases de **Educación Continua**, sin importar el lugar en donde estés.



Vivir tus clases de una forma **100% sincrónica** con los mejores maestros.



Aprovechar los **recursos de consulta** seleccionados especialmente por expertos en la materia a través de una plataforma de aprendizaje digital.



Obtener una atención más **personalizada** de los profesores al formar parte de un grupo pequeño.



Realizar un **networking** con profesionistas de todo el mundo.



OBJETIVO

Aplicarás estrategias de alimentación consciente al identificar y comprender las señales de hambre y los impulsos emocionales que afectan tus decisiones alimentarias, lo cual te permitirá incorporar estos hábitos de forma natural en tu vida diaria.

BENEFICIOS DEL PROGRAMA

- Desarrollarás la habilidad de generar estrategias personalizadas para gestionar tu alimentación y bienestar integral, basándote en el autoconocimiento y adaptándolas a tus necesidades y objetivos.
- Aprenderás a gestionar tu nutrición de manera autónoma mediante el conocimiento de los diferentes nutrientes y sus efectos en el cuerpo, lo que te permitirá tomar decisiones informadas para mejorar tu salud.
- Implementarás prácticas de alimentación sostenible en tu vida diaria, promoviendo una relación saludable con los alimentos y considerando el impacto en el medio ambiente.
- Fortalecerás tu habilidad para escuchar y conectar con las señales de tu cuerpo, respondiendo de manera asertiva a sus necesidades para lograr un mayor equilibrio personal.
- Incrementarás tu conciencia sobre la importancia de cuidar tu salud de manera integral, adoptando hábitos que contribuyan a tu bienestar a largo plazo.
- Al terminar tu programa, obtendrás una insignia digital black con tecnología blockchain para fortalecer tu currículum digital y demostrar tus habilidades de una manera rápida y segura en plataformas digitales.



PLAN DE ESTUDIOS

DURACIÓN



20
HORAS



8
MÓDULOS

1 ¿POR QUÉ LAS DIETAS NO FUNCIONAN?

| 2 HORAS

1. Tipos de dieta
2. Amor, respeto y conexión con uno mismo
3. Alimentación consciente

2 TIPOS DE HAMBRE

| 2 HORAS

1. Conectando con la emoción
2. Diez tipos de hambre
3. Ayuno intermitente

3 LA MENTE Y LA COMIDA

| 2 HORAS

1. Efecto placebo
2. Creencias y pensamientos
3. Psicología detrás de la restricción alimentaria

4 TU CUERPO, TU COMPAÑERO DE VIDA

| 2 HORAS

1. Juicio vs. comprensión
2. La importancia del perdón y la reconciliación

5 EL PODER DE LA RELAJACIÓN

| 2 HORAS

1. Estrategias para gestionar el estrés y la ansiedad
2. Técnicas de respiración

6 DE LA CIENCIA AL PLATO

| 2 HORAS

1. Composición de un plato balanceado
2. Sostenibilidad en la alimentación
3. Diseño de menús prácticos y nutritivos

7 COCINANDO CON CONCIENCIA

| 6 HORAS

1. Introducción a las técnicas culinarias y métodos de cocción
2. Autogestión de la nutrición
3. El arte de la alimentación en tu estilo de vida

8 ¿QUÉ HAY DETRÁS DEL PESO?

| 2 HORAS

1. Sesgo de peso
2. Aceptación y cambio de vida: decisiones conscientes
3. Quiero estar bien: perspectiva a largo plazo



¿POR QUÉ SOMOS EL MEJOR ALIADO PARA TU DESARROLLO PROFESIONAL?



Mejor universidad privada de México, QS University Rankings 2024.



Universidad #5 en México en la opinión de los empleadores QS Graduate Employability Rankings 2024.



Top 4 de las mejores universidades de Latinoamérica, según QS University Rankings: Latin America 2024.



Top 4 de las mejores universidades de Latinoamérica, según Times Higher Education's (THE) Latin America University Rankings 2023.



Universidad #2 de las mejores universidades de Latinoamérica, según QS World University Rankings: Latin America and The Caribbean 2024.



Tecnológico
de Monterrey

**¡APRENDE MÁS SOBRE
TU PROGRAMA!**

www.maestriasydiplomados.tec.mx

HAZ CONTACTO

800 800 2114 | educacion.continua@itesm.mx