



Taller
**SENTIR
Y COMER:**
EMOCIONES Y ALIMENTACIÓN



CESSA[®]
UNIVERSIDAD

Centro de Estudios Superiores de San Ángel

Taller SENTIR Y COMER: EMOCIONES Y ALIMENTACIÓN

Inicio:
19 de julio, 2021

Horario:
Lunes y miércoles de 18:30 a 20:30 hrs.

Duración:
20 hrs.

Modalidad:
Virtual, con horario fijo de clase y contacto con tutor

Sede:
Campus Virtual CESSA Universidad

Plataformas tecnológicas:
Zoom y Moodle

Requisitos de ingreso:

- Llenar la solicitud de admisión (<https://www.cessa.edu.mx/proceso-admision-online>)
- Enviar de manera electrónica tu documentación
- Hacer el pago de inscripción

Requerimientos para cursar el programa en línea:

- Contar con equipo de cómputo
- Conexión a internet de buena velocidad
- Manejo de programas y paquetería básica de Microsoft Office
- Cuenta personal de correo electrónico

*Curso sujeto a cambios sin previo aviso.

Temario

1. Relación entre sentir y comer
2. La importancia de los sentidos y las sensaciones
3. Principios básicos de nutrición
4. Emociones
5. Estrategias para crear una buena relación con la comida

Dirigido a:

A cualquier persona que quiera explorar la relación cultural y personal que tienen los alimentos y las emociones.

Objetivo general:

Los participantes conocerán los múltiples factores que contribuyen a la construcción de la relación que existe entre los alimentos y las emociones a nivel tanto cultural como personal y aprenderán estrategias para mejorarla.

Tutores:

Lorena Aguilar Llorente

Psicóloga, especialista en Desarrollo Humano y Psicología Positiva. Fundadora y Directora de Desarrollo del Potencial Individual que ofrece servicios de capacitación y consultoría.

Daniela Chávez Barajas

Master en nutrición, asesora de cambio de hábitos alimenticios para lograr una alimentación saludable y sostenible. Experta en cocina saludable, nutrición, nutrición del deporte y actividad física, así como trastornos de alimentación.