

## NUTRICIÓN EMOCIONAL



### ¿Qué aprenderás en este curso?

- Comprender la relación entre alimentación, cerebro y emociones.
- Comprender el impacto que tienen los alimentos en las emociones y aprender a elegirlos correctamente.
- Conocer el funcionamiento de las principales hormonas y neurotransmisores en el cuerpo humano.
- Identificar y comprender el funcionamiento de los diferentes tipos de nutrientes que permiten mantener una buena salud física y mental.
- Analizar el impacto del estrés, sueño y metabolismo en la salud emocional.
- Aplicar pequeñas estrategias nutricionales orientadas al bienestar integral.
- Desarrollar hábitos saludables para mejorar la calidad de vida.

# Instituto de Ciencias Interdisciplinarias

## REQUISITOS:

- No requiere de conocimientos previos.
- Deseos de aprender sobre la relación entre el cerebro, las emociones y la alimentación para promover un mayor bienestar integral.

## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Este curso está dirigido a todas las personas interesadas en comprender la relación entre la nutrición, el cerebro y las emociones desde un enfoque científico y accesible.

## IMPORTANTE:

Este curso tiene un enfoque de divulgación científica y educativo. La información presentada no sustituye la valoración ni la orientación personalizada de un profesional de la nutrición o de la salud.

[¡Inscríbete! Dando clic aquí](#)

## Contenido del curso

### Sección 1: Emociones y cerebro

- Introducción y presentación
- Emociones
- Alimentos y estados de ánimo
- Modificación de hábitos alimenticios

### Sección 2: Biomoléculas

### Sección 3: Dopamina. Motivación y placer

### Sección 4: Oxitocina. La hormona del apego

### Sección 5: Serotonina. La hormona del bienestar.

### Sección 6: Endorfinas. Hormona de la felicidad.

### Sección 7: Melatonina: Hormona del sueño.

### Sección 8: Hormonas tiroideas: Hormonas del metabolismo.

### Sección 9: Cortisol y adrenalina: Hormonas del estrés.

### Sección 10: Estrógenos y progesterona: Hormonas femeninas

### Sección 11: Testosterona. Hormonas masculinas

### Sección 12: Nutrientes.

### Sección 13: Las proteínas. Garantizando tu bienestar

### Sección 14: Carbohidratos: Fuentes de energía

### Sección 15: Las grasas: Sistema inmunológico

### Sección 16: Las vitaminas y la salud

### Sección 17: Los minerales y el equilibrio

### Sección 18: El agua y la vida

### Sección 19: Conclusiones y recomendaciones

### Sección 20: Despedida y material extra (Descarga de eBook)

## Descripción detallada

### Sección 1: Emociones y cerebro

Explorarás cómo las emociones influyen en los hábitos alimenticios y cómo el cerebro participa en la regulación emocional. También conocerás la relación entre ciertos alimentos y los estados de ánimo.

- Emociones
- Alimentos y estados de ánimo
- Modificación de hábitos alimenticios
- Cuestionario

### Sección 2: Biomoléculas

Aprenderás sobre las biomoléculas presentes en el organismo y su importancia en el funcionamiento del cuerpo, el cerebro y el equilibrio emocional.

### Sección 3: Dopamina. Motivación y placer

Aprenderás cómo la dopamina participa en los procesos de motivación, recompensa y placer, así como la influencia de la alimentación y los hábitos en su regulación.

### Sección 4: Oxitocina. La hormona del apego

Descubrirás la función de la oxitocina en las relaciones humanas, el bienestar emocional y los vínculos afectivos, además de factores que favorecen su producción.

### Sección 5: Serotonina. La hormona del bienestar.

Analizarás el papel de la serotonina en el estado de ánimo, el sueño y el bienestar emocional, así como la relación entre alimentación y regulación emocional.

### Sección 6: Endorfinas. Hormona de la felicidad

Conocerás cómo las endorfinas ayudan a reducir el estrés y promover sensaciones de bienestar, además de hábitos que favorecen su liberación natural.

# Instituto de Ciencias Interdisciplinarias

## Sección 7: Melatonina: Hormona del sueño

Aprenderás la importancia de la melatonina en la regulación del sueño y cómo los hábitos alimenticios y emocionales influyen en el descanso y la calidad de vida.

## Sección 8: Hormonas tiroideas: Hormonas del metabolismo.

Comprenderás la función de las hormonas tiroideas en el metabolismo, la energía y el equilibrio corporal, así como su relación con el bienestar general.

## Sección 9: Cortisol y adrenalina: Hormonas del estrés.

Analizarás cómo el cuerpo responde al estrés mediante el cortisol y la adrenalina, y cómo estas hormonas pueden influir en las emociones y la alimentación.

## Sección 10: Estrógenos y progesterona: Hormonas femeninas

Conocerás la influencia de las hormonas femeninas en las emociones, el bienestar y diferentes etapas de la vida.

## Sección 11: Testosterona. Hormonas masculinas

Explorarás el papel de la testosterona en la energía, motivación, estado de ánimo y bienestar físico y emocional.

## Sección 12: Nutrientes

Aprenderás cómo los nutrientes participan en el funcionamiento cerebral y emocional, favoreciendo el equilibrio físico y mental.

## Sección 13: Las proteínas. Garantizando tu bienestar

Comprenderás la importancia de las proteínas en la formación de neurotransmisores, tejidos y procesos relacionados con el bienestar integral.

## Sección 14: Carbohidratos: Fuentes de energía

Analizarás la función de los carbohidratos como fuente de energía para el cuerpo y el cerebro, así como su impacto en el rendimiento físico y mental.

# Instituto de Ciencias Interdisciplinarias

## Sección 15: Las grasas: Sistema inmunológico

Conocerás la importancia de las grasas saludables en el funcionamiento del cerebro, el sistema inmunológico y el equilibrio emocional.

## Sección 16: Las vitaminas y la salud

Aprenderás cómo las vitaminas contribuyen al correcto funcionamiento del organismo y su relación con la energía, el bienestar y la salud emocional.

## Sección 17: Los minerales y el equilibrio

Explorarás el papel de los minerales en funciones esenciales del cuerpo y su influencia en el equilibrio físico y emocional.

## Sección 18: El agua y la vida

Comprenderás la importancia de la hidratación en el funcionamiento del organismo, el cerebro y el bienestar general.

## Sección 19: Conclusiones y recomendaciones

Reflexionarás sobre los principales aprendizajes del curso y conocerás recomendaciones prácticas para aplicar los conocimientos adquiridos en la vida diaria.

## Sección 20: Despedida y material extra.

Cierre del curso y recursos complementarios para continuar fortaleciendo tu aprendizaje.