

MASTERCLASS

Mindful Eating

Para profesionales de la salud: desde la neurobiología hasta la consulta clínica



JORNADA EN VIVO: 13/12 - 10:00 HRS





DIRIGIDO A:

Nutricionistas, nutriólogas, médicas, alumnos en formación de pregrado de las carreras mencionadas, y especialistas en alimentación integrativa.



MASTERCLASS EN VIVO

Mindful eating

Capacitarse constantemente abre un camino de oportunidades en el mundo laboral y favorece el crecimiento profesional, sin embargo, en el ámbito emocional, aprender y estudiar de manera continua, benefician notablemente la creatividad, resiliencia, la autoestima y seguridad profesional.

En base a ello, como Academia NutriActive, contamos con formaciones en distintas modalidades, dentro de las que se encuentra la **modalidad sincrónica**, es decir, **clases 100% EN VIVO**.

En esta Masterclass podrás adquirir conocimiento relevante en cuanto a la alimentación consciente y plena, desde sus conceptos básicos en relación con mecanismos neurobiológicos.

Además, podrás acceder a una carpeta que incluye **material bibliográfico en inglés y/o español y la clase en pdf** para que puedas tomar apuntes.

() **Importante:** Tanto el contenido, como el cuerpo docente y las fechas establecidas en este programa pueden estar sujetas a cambios*





MODALIDAD

Sincrónica

DURACIÓN	1 Mes de visualización 17 Horas académicas totales
CLASES EN VIVO	SÍ Todas las clases son en vivo
LECTURA RECOMENDADA	SÍ Pdf descargables
EVALUACIÓN	NO Solo se entrega el contenido
RESOLUCIÓN DE DUDAS	SÍ En la jornada en vivo
CERTIFICACIÓN	SÍ Se entrega un Diploma de Participación
SOPORTE TÉCNICO	SÍ Vía mail a coordinación académica



MODALIDAD

Autoaprendizaje

1. **Formación Innovadora con apoyo de Internet:** Esta modalidad permite una formación más ágil, innovadora y flexible, aumentando los recursos y posibilidades de enseñanza

2. **Clases sincrónicas:** Modalidad de clases 100% en vivo, lo que promueve un ambiente interactivo entre alumnos y docente para una experiencia de aprendizaje única.

3. **Material Adicional:** El curso cuenta con una carpeta descargable de material bibliográfico actualizado y basado en la evidencia, la que estará disponible durante todo el periodo en que se desarrolle la masterclass.

4. **Asesoría Docente:** Al desarrollarse de forma sincrónica, en cada clase se otorga un espacio para la resolución de dudas, comentarios y/o compartir experiencias.



TEMARIO

MODULO 1: CONCEPTO DE ATENCIÓN (FUNDAMENTOS NEUROBIOLÓGICOS)

- Qué es la atención desde un punto de vista neurofuncional.
- Integración sensorial y señales internas (interocepción)
- Estados de alerta, calma y estrés en el cerebro

MÓDULO 2: TIPOS DE ATENCIÓN (Y CÓMO INFLUYEN EN LA CONDUCTA)

- Atención selectiva: qué estímulos alimentarios “destaca” el cerebro
- Atención sostenida: foco y regulación del apetito
- Atención ejecutiva: control inhibitorio y toma de decisiones
- Distractibilidad y multitarea: bases del comer automático

MÓDULO 3: NEUROBIOLOGÍA DE LA ATENCIÓN (APLICADA A LA ALIMENTACIÓN)

a) Red de Modo por Defecto (DMN)

- Mente en piloto automático
- Rumiación, desconexión corporal y comer sin conciencia

b) Red de Saliencia

- Detección de señales relevantes: hambre, emociones, antojos
- Relación con el hambre emocional y la urgencia por comer

c) Red Fronto-Parietal / Corteza Prefrontal (Control Ejecutivo)

- Autocontrol y regulación emocional
- Pérdida de control alimentario cuando esta red se “agota”



MODULO 4: ATENCIÓN PLENA Y SUS FUNDAMENTOS (MINDFULNESS DESDE LA NEUROCIENCIA)

- Plasticidad neuronal inducida por prácticas atencionales
- Cambios en corteza prefrontal (autocontrol)
- Cambios en ínsula (interocepción)
- Cambios en amígdala (reactividad emocional)
- Evidencia científica en salud mental y regulación conductual

MÓDULO 5: ATENCIÓN PLENA Y ALIMENTACIÓN (MINDFUL EATING)

- Cómo disminuir el comer automático reduciendo DMN
- Cómo mejorar la interocepción para distinguir hambre vs emoción
- Estrategias para reducir impulsividad y urgencia por comer
- Pausas atencionales basadas en neurobiología

ITINERARIO DE LA MASTERCLASS

* MÓDULOS 1, 2, 3, 4 Y 5

Exposición masterclass

En vivo

* DIPLOMA

Podrás descargar el diploma de forma automática luego de dar por terminadas todas las lecciones, es importante que estén todas marcadas como completas.

Para conocer el proceso haz [CLIC AQUÍ.](#)

Proceso
automático

**VISUALIZACIÓN DE LAS CLASES
EN AULA POR 1 MES**



CONOCE AL EQUIPO

Gestión Académica



Nta. Elizabeth Venegas C.
CEO Academia NutriActive



Nta. Mauren Rosales R.
Coordinador Académico

Equipo Docente



Academia
NutriActive
Nutrición, deporte y salud

Gonzalo Cruz

Químico farmacéutico

- Químico Farmacéutico - Universidad de Valparaíso.
- CENFI - Laboratorio de Alteraciones Reproductivas y Metabólicas. Facultad de Ciencias. Universidad Valparaíso.
- Doctor en Farmacología de la Universidad de Chile.
- Miembro y Director Reg. Valparaíso Sociedad de Farmacología de Chile (SOFARCHI).
- European Society of Endocrinology Membership #516231.
- Profesor Fisiología y Fisiopatología - UV
- Profesor Farmacología - UNAB

MASTERCLASS

Mindful Eating

CERTIFICACIÓN

- Esta Masterclass **no cuenta con evaluación**, solo cuenta con las videoclases expositivas.
- Las videoclases serán en vivo a través de la plataforma zoom el día **sábado 13 de diciembre de 2025 a las 10:00 hrs** y tiene una duración de 3 horas aproximadamente.
- Las clases quedan grabadas y estarán disponibles en el aula virtual dentro de los próximos 5 días hábiles, a las que podrás acceder durante un mes para su visualización.
- Esta Masterclass incluye un **"Diploma de Participación"** con tu nombre y horas pedagógicas.
- Podrás descargar el Certificado en el Aula Virtual, en la sección de "Cursos completos".

MASTERCLASS

Mindful Eating

INSCRIPCIÓN E INVERSIÓN

Chile:

- Estudiantes: 14.400 CLP
- Profesionales: 18.000 CLP

Extranjeros:

- Estudiantes: 17 USD
- Profesionales: 22 USD

1. Revisa los detalles de nuestra Oferta Académica en nuestro Sitio Web ➡ academianutriactive.com

2. Añade las formaciones que desees a tu carrito y crea una cuenta en el Aula Virtual.

3. Completa los campos con tus datos personales y realiza el pago.

4. ¡ Y listo ! Dentro de 24 horas hábiles, ingresa a tu Aula Virtual, selecciona "Cursos Inscritos" y comienza el aprendizaje.

Revisa nuestras políticas de devolución y extensión de plazo
haciendo [CLICK AQUÍ](#)



Academia
NutriActive
Nutrición, deporte y salud

Encuéntranos en nuestras redes sociales para más información



/nutriactive.chile



informaciones@academianutriactive.com



@academia.nutriactive



www.academianutriactive.com