



INSTITUTO
UNIVERSITARIO
VIVE SANO

SEGUNDA EDICIÓN

DIPLOMADO

Psicología de la Alimentación y Coaching

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA UN ABORDAJE INTEGRAL

2º cohorte

Cronograma



Programación Académica



1

Módulo: Fundamentos y Perspectivas en Psicología de la Alimentación

Clase 1. Conceptos básicos de psicología de la alimentación	Milagros Gudiño	21-04
Clase 2. Factores psicológicos y socioculturales de la conducta alimentaria	Margarita Santamaría	23-04
Clase 3. Neurobiología del comportamiento alimentario	Victor Sepúlveda	28-04
Clase 4. Relación entre el peso corporal y el comportamiento alimentario: ¿por qué las dietas no funcionan?	Milagros Gudiño	30-04
Clase 5. Insatisfacción con la imagen corporal y su relación con las alteraciones en el comportamiento alimentario	Laura Ramirez	05-05
Clase 6. Conductas alimentarias de riesgo y trastornos de la conducta alimentaria	Milagros Gudiño	07-05
Clase 7. Influencia del trauma en la imagen corporal y el comportamiento alimentario	Laura Ramirez	12-05
Clase 8. Comedores emocionales: formas de restricción y su efecto en el comportamiento alimentario	Victor Sepúlveda	14-05

Receso: del 15-05 al 22-05

2

Módulo: Enfoques Integrales en Psicología de la Alimentación y Prácticas Inclusivas

Clase 9. Papel de la familia y las redes de cuidado en la relación con el cuerpo y la comida	Margarita Santamaría	26-05
Clase 10. Principios de Salud en todas las tallas / Health at every size (HAES)	Diana Flores	28-05
Clase 11. Bases psicológicas y principios de alimentación intuitiva	Milagros Gudiño	02-06
Clase 12. Prácticas peso-inclusivas en escenarios de salud: la voz de los activismos	Silvia Quintero	04-06
Clase 13. Herramientas para la indagación en consulta de psicología de la alimentación	Milagros Gudiño	09-06
• Simulación 1: sesión de psicología de la alimentación	Milagros Gudiño	11-06

Receso: del 12-06 al 19-06



Programación Académica



3

Módulo: Fundamentos y Metodologías del Coaching

Clase 14. Orígenes, historia y evolución del Coaching	Alejandra García Quiroz	23-06
Clase 15. Marco conceptual, fundamentos y enfoques teóricos del Coaching	Alejandra García Quiroz	25-06
Clase 16. Las competencias del Coach	Alejandra García Quiroz	30-06
Clase 17. Abordaje metodológico: Coaching Ontológico, Coaching Humanista de esencia no Directiva, Coaching de Salud (Health Coaching) y Coaching Nutricional.	Alejandra García Quiroz	02-07
Clase 18. Metodología del proceso de Coaching	Alejandra García Quiroz	07-07
Clase 19. Entrevista motivacional y conversación para el cambio en salud	Helen Almanza	09-07
Clase 20. Contribuciones de la psicología positiva al desarrollo de la salud y el Coaching	Helen Almanza	14-07
Clase 21. La importancia de la inteligencia emocional en el Coaching	Helen Almanza	16-07

Receso: del 17-06 al 24-06

4

Módulo: Estrategias de Coaching para la Transformación y el Bienestar

Clase 22. Resistencia al cambio. ¿Cómo se da y como gestionarla?	Jetro Valadez Flores	28-07
Clase 23. Comunicación y creencias desde la programación neurolingüística	Alejandra García Quiroz	30-07
Clase 24. Los hábitos, su naturaleza y transformación	Paola Villanueva	04-08
Clase 25. Acompañamiento ante la incertidumbre, la enfermedad y el autocuidado	Helen Almanza	06-08
Clase 26. Mindfulness y Coaching	Helen Almanza	11-08
Clase 27. Mindful eating y bondad corporalero y la comida	Helen Almanza	13-08
Clase 28. Las herramientas del Coach para favorecer el cambio	Alejandra García Quiroz	18-08
Clase 29. Coaching aplicado a la consulta nutricional con enfoque no centrado en el peso	Alejandra García Quiroz	20-08
• Simulación 2: Aplicaciones prácticas de implementación del coaching en la consulta nutricional.	Paola Villanueva	25-08



Especialización en Nutrición Clínica Pediátrica

Programación académica



CONOCE A NUESTROS (AS) PROFESORES (AS)

Las personas que están detrás de este curso:



Alejandra García

Nutricionista

- Doctor Honoris Causa en ciencias de la salud



Diana Flores

Nutricionista

- Doctor Honoris Causa en ciencias de la salud



Víctor Sepúlveda

Nutricionista

- Magister en neurociencias para la educación



Milagros Gudiño

Nutricionista

- Especialista en psiconutrición, TCA, alimentación vegana y vegetariana



Margarita Santamaría

Psicóloga

- Master en trastornos del comportamiento alimentario



Paola Villanueva

Nutricionista

- Maestría en ciencias de la actividad física



Laura Ramírez

Psicóloga

- Máster en terapia cognitivo conductual y en terapia familiar sistémica



Helen Almanza

Nutricionista

- Especialista en educación mindfulness para familias y educadores



Silvia Quintero

Cientista Política

- Especialista en estudios feministas y de género



Jetro Valadez

Nutricionista

- Coach en salud nutricional



Especialización en Nutrición Clínica Pediátrica

Programación académica



Evaluaciones

Prueba 1 módulo 1	15-05-26
Prueba 2 módulo 2	12-06-26
Prueba 3 módulo 3	17-07-26
Prueba 4 módulo 4	26-08-26

Cierre administrativo

05 octubre de 2026





INSTITUTO
UNIVERSITARIO
VIVE SANO

SEGUNDA EDICIÓN

DIPLOMADO

Psicología de la Alimentación y Coaching

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA UN ABORDAJE INTEGRAL

2º cohorte

Cronograma





INSTITUTO
UNIVERSITARIO
VIVE SANO

DIPLOMADO

Psicología de la Alimentación y Coaching

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA UN ABORDAJE INTEGRAL



CRONOGRAMA