



**Certificación Universitaria  
en Nutrición Emocional**

# **Certificación en Nutrición Emocional y Health Coach**

**Duración:** 8 meses

**ISEB** Instituto Superior  
Europeo de Barcelona

**FLORIDA  
GLOBAL  
UNIVERSITY**

**CEL**  
Center of Education  
and Leadership

**Escuela de  
Nutrición  
Emocional**



# ¿En qué consiste la Certificación de Nutrición Emocional?

- Una certificación universitaria de 8 meses con una metodología estructurada, diseñada para que la integres directamente en tu práctica profesional.
- Contarás con más de 200 recursos entre clases grabadas, sesiones en vivo (quedarán grabadas igualmente por si no puedes asistir), ejercicios, guías, pdf, audios.
- Mes a mes iremos revisando las clases y teniendo sesiones en directo para profundizar en el contenido.
- Para optar al título universitario de "Especialista en Nutrición Emocional y Health Coach" , por la Florida Global University, tendrás que aprobar 4 exámenes teóricos y 1 examen práctico (caso clínico).
- Toda la certificación es de forma online.
- La posibilidad de la Certificación adicional en España través del ISEB es ideal para quienes buscan un título universitario de prestigio sin la necesidad de cursar asignaturas adicionales.

Aprenderás a integrar los 4 pilares del bienestar humano en una metodología clínica concreta, aplicable desde tu primera sesión post-certificación.

**\*Nuestra certificación no reemplaza ningún tratamiento de salud.**

# ¿Quién está detrás de esta certificación?

Si tus pacientes saben lo que tienen que hacer pero no lo sostienen, si la parte emocional sabotea una y otra vez tu trabajo clínico, esta certificación fue diseñada para darte las herramientas que la formación universitaria convencional no enseña.

**Mi nombre es Fran Sabal**, soy Licenciada en Nutrición y Dietética y Trainer internacional de Programación Neurolingüística.

En 2016 creé la Escuela de Nutrición Emocional con una misión clara: dotar a los profesionales de salud de herramientas para trabajar la dimensión emocional de la alimentación, la dimensión que más impacta en los resultados y que menos se enseña.

Hoy en día cuento con expertos en nutrición, psicología, PNL, y otras áreas de vital importancia, para brindar todo nuestro conocimiento a cada profesional.



# Esta certificación es para ti si...

**01.**

Eres nutricionista, médico o terapeuta y tus pacientes no sostienen los cambios: saben qué comer, pero vuelven una y otra vez a los mismos patrones.

**02.**

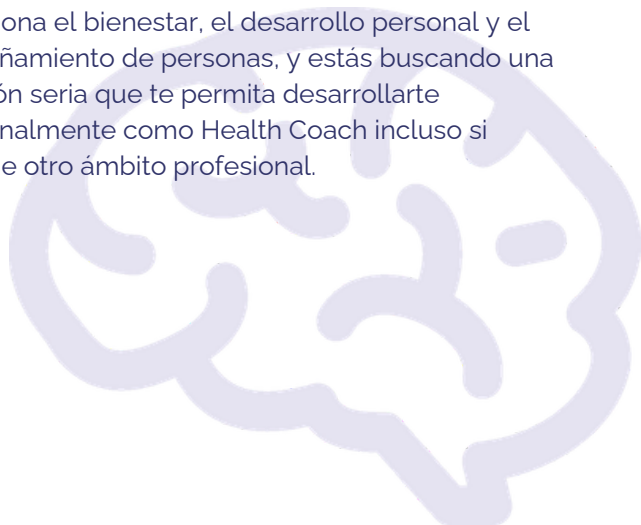
Trabajas como health coach con formación previa y sientes que necesitas una metodología más completa para abordar los bloqueos emocionales que tus clientes no logran superar solos.

**03.**

Llevas años en consulta y dominas la parte técnica, pero hay algo que escapa a tu formación: la dimensión emocional que hace que tus pacientes no puedan cambiar aunque quieran. Sabes que la solución no está en más información nutricional.

**04.**

Te apasiona el bienestar, el desarrollo personal y el acompañamiento de personas, y estás buscando una formación seria que te permita desarrollarte profesionalmente como Health Coach incluso si vienes de otro ámbito profesional.



# Profesores de la Certificación



## Fran Sabal

**Licenciada en Nutrición y Dietética,  
Universidad de Valparaíso.**

- Post-Grado en Enfermedades Crónicas, Universidad de Chile.
- Master en Coaching e Inteligencia Emocional, ASESICO, España.
- Master en Programación Neurolingüística, Meta Internacional D'Arte, España



## Jazz Sosa

**Directora Académica de la Escuela de  
Nutrición Emocional, desde 2018.**

- Licenciada en Psicología, Universidad Modelo Yucatán.
- Máster en Dirección Estratégica de RRHH, Universidad de Salamanca (USAL).
- Máster en Coaching e Inteligencia Emocional, Universidad de Salamanca (USAL).
- PNL, UFEL, Salamanca.



## Catalina Silva

**Médico de la Universidad del Desarrollo,  
de Chile.**

- Máster en Nutrición de la Universidad de Chile.
- Especialista en Medicina y Nutrición Integrativa.



## Alejandra Mateluna

**MédicodelaUniversidadde Chile.**

- Especialista en Medicina Funcional Integrativa, con formación en Kerala Academy, India y en la Universidad de Barcelona.
- Especialista en nutrición terapéutica, medicina biorreguladora, microbiota intestinal y cursos especializados en sobrecrecimiento bacteriano y su abordaje integral.



## Margarita del Fávoro

**Licenciada en Nutricionista,  
Universidad Mayor, Chile.**

- Postítulo de especialización en Enfermedades Crónicas, INTA, Universidad de Chile.
- Pasantía de subespecialidad en Diabetes en Joslin Diabetes Center, Boston, USA.



## Enrique Jurado

**CEOyFundadordeD'Arte Human &  
Business School.**

- MCC de International Coach Federation y Coach Certificado por la ASESCO.
- Master Trainer de PNL certificado por la escuela de Frank Pucelik y de John Grinder.



## Monica Fusté

**Coachformadaen California y Chicago por The  
Coaches Training Institute (CTI).**

- Reconocidacoachespañola, formada en CaliforniayChicago por The Coaches Training Institute (CTI) y por la International Coaching Community (ICC, Joseph O'Connor)
- Autora de 8 libros de desarrollo personal y espiritual.

# Programa de la Certificación

## Los 4 pilares del bienestar humano aplicados a la práctica profesional

Un programa diseñado para quienes desean desarrollar una metodología integral que incorpore la dimensión emocional, mental, física y espiritual en el acompañamiento del bienestar y la salud.

### Introducción a la Nutrición Emocional.

---

#### **Bienestar Mental**

6 lecciones

---

#### **Bienestar Emocional**

39 lecciones

---

#### **Bienestar Físico**

29 lecciones

---

#### **Bienestar Espiritual**

59 lecciones

---

#### **Prácticas**

20 lecciones

---

#### **Exámenes**

6 lecciones

Módulo 01

# Bienestar Mental

Comprende cómo los procesos mentales condicionan la relación con la alimentación, los hábitos y el bienestar, y aprende a abordarlos desde una perspectiva integral.



# MÓDULO 1:

## Bienestar Mental

### Introducción a la Nutrición Emocional

1. Te damos la bienvenida a la Certificación de Nutrición Emocional
2. Qué es la Nutrición Emocional
3. Cuáles son los 4 Pilares del Bienestar del Ser Humano
4. Cómo la Nutrición Emocional complementa la nutrición convencional
5. Especialista en Nutrición Emocional: La importancia de comprometernos con nuestro crecimiento y desarrollo
6. Lectura obligatoria y lecturas complementarias

### Semana 1:

#### Gestión Emocional

1. Qué son los pensamientos y cómo impactan en nuestra vida, peso y salud
2. Importancia de gestionar nuestros pensamientos
3. Cómo creamos nuestros patrones de conducta
4. Cómo creamos nuestros patrones alimentarios
5. Cómo re-programarnos mentalmente

### Semana 2:

#### Programación Neurolingüística

1. Qué es la PNL
2. Bases de la PNL
3. La importancia del lenguaje
4. Sistemas Representacionales
5. Submodalidades
6. Cómo entiende nuestro cerebro la información
7. Cambia tu lenguaje, cambia tu mundo

## **Semana 3:**

### **Coaching**

1. Presentación de la disciplina
2. ¿Qué es el Coaching
3. Coaching = Cambio
4. ¿Qué nos impide cambiar?
5. ¿Qué refleja nuestro comportamiento?
6. Niveles Neurológicos
7. Habilidades del Coach
8. Herramientas del Coach
9. Preguntas poderosas
10. Retroalimentación / Feedback
11. Metaforas, cuentos y relatos
12. Rueda de la vida: La importancia de nuestro entorno
13. Creencias limitantes y potenciados
14. Ejercicio práctico para romper creencias limitantes
15. Ejercicio práctico para crear creencias potenciadas
16. Valores 17. PNL 18. Identidad y esencia
17. Cómo aplicar el coaching en nuestra personal y profesional.

## **Semana 4:**

### **Mindfulness**

1. Qué es Mindfulness y cómo nos puede ayudar
2. Práctica informal de Mindfulness
3. Práctica formal de Mindfulness
4. Ejemplo práctica formal = Técnica de mindfulness para calmar la mente
5. Bases para desarrollar ejercicios de mindfulness

## **Semana 5:**

### **Comenzamos la práctica.**

Lecturas: Obligatorias y Complementarias

Módulo 02

# Bienestar Emocional

Descubre cómo las emociones influyen en la alimentación, los hábitos y la calidad de vida, y aprende herramientas prácticas para acompañar procesos de transformación más profundos y sostenibles.



# MÓDULO 2:

## Bienestar Emocional

### Semana 1

#### Inteligencia Emocional

1. Qué es la Inteligencia Emocional
2. Cómo impactan las emociones en nuestra vida, peso y salud
3. Emociones que engordan
4. Emociones que adelgazan
5. Técnicas de gestión emocional
6. Técnicas de inteligencia emocional enfocadas en la alimentación

### Semana 2:

#### Niño Interior, Emociones y Ansiedad

1. La importancia de trabajar con nuestro niño interior
2. La importancia de trabajar con nuestra propia historia
3. Emociones recurrentes que reflejan un niño interior herido
4. Heridas más comunes del niño interior y cómo influyen en la relación con la comida
5. Cómo sanar las heridas del niño interior
6. Ejercicios prácticos
7. Ansiedad
8. Culpa
9. Vergüenza
10. Sensación de Vacío

### **Semana 3:**

#### **PNL aplicada a la gestión emocional**

1. Cómo la PNL nos puede ayudar a sanar
2. Técnica: Intención Positiva
3. Técnica: Integración de Partes
4. Técnica: Línea de Tiempo
5. Técnica: 6 Pasos hacia la Libertad
6. Técnica: Disociación

### **Semana 4:**

#### **Hipnosis Moderna aplicada a la gestión emocional**

1. Qué es la Hipnosis Moderna
2. Fundamentos de la Hipnosis Moderna
3. Patrones del lenguaje modelo Milton
4. Bases para crear hipnosis
5. Ejemplos prácticos de hipnosis

### **Semana 5:**

#### **Inmersión a la PNL**

Lecturas: Obligatorias y Complementarias

## Módulo 03

# Bienestar Físico

Desarrolla una comprensión integral de la salud física a través de la nutrición, la microbiota, el metabolismo, la actividad física y otros factores clave para el bienestar del organismo.



# MÓDULO 3:

## Bienestar Físico

### Semana 1:

#### Nutrición

1. Qué es una Alimentación Saludable, Anti-Ansiedad y Anti-Inflamatoria
2. Qué es El Método de los 4 Elementos
3. Qué son los Macro y Micro Nutrientes y el balance nutricional
4. Importancia de la regulación de la insulina
5. ¿Qué, cómo y cuánto comer?
6. Elemento 1: Proteínas
7. Elemento 2: Hidratos de Carbono
8. Elemento 3: Grasas Saludables
9. Elemento 4: Frutas y Verduras
10. Densidad Calórica
11. Hidratación
12. Cómo armar las comidas diarias
13. Guía Alimentaria para armar pautas nutricionales
14. Libro de recetas basado en El Método de los 4 Elementos

### Semana 2:

#### Calidad Alimentaria

1. Etiquetado Nutricional
2. Ejemplos prácticos de Etiquetado Nutricional

## **Semana 3:**

### **Protección Cardiovascular**

1. Enfermedades de origen nutricional
2. Sobrepeso y Obesidad
3. Resistencia a la Insulina
4. Diabetes
5. Hipertensión Arterial
6. Colesterol Alto
7. Triglicéridos Altos
8. Hígado Graso
9. ¿Qué es el Hipotiroidismo?

## **Semana 4:**

### **Sistema Digestivo, Sistema Inmune y Sistema Nervioso**

1. Sistema Inmune
2. Sistema Digestivo
3. Sistema Nervioso
4. Inflamación
5. Microbiota Intestinal
6. Disbiosis intestinal
7. Cómo recuperar el equilibrio digestivo
8. Alimentos Pro-Inflamatorios
9. Alimentos Anti-Inflamatorios
10. Cómo mejorar la tolerancia alimentaria (reincorporación de alimentos)
11. Síntomas de alerta para sospechar patologías digestivas
12. Gestión del Estrés y técnicas

## **Semana 5:**

### **Alimentación Consciente**

1. Bases del Mindful Eating
2. Tipos de hambre
3. Hambre visual
4. Hambre olfativo
5. Hambre de boca
6. Hambre estomacal
7. Hambre de tacto
8. Hambre auditiva
9. Hambre celular
10. Hambre mental
11. Hambre de corazón (Hambre emocional)
12. Importancia de aplicar el Mindful Eating en nuestras comidas

## **Semana 6:**

### **Actividad Física**

1. La importancia de la Actividad Física en la salud
2. Cuándo realizar actividad física
3. Qué actividad física elegir
4. Recomendaciones nutricionales en actividad física

## **Semana 7:**

### **Higiene del sueño**

1. Importancia de la Higiene del sueño
  2. Importancia de regular nuestro ciclo vigilia – sueño
  3. Recomendaciones para dormir mejor
- Lecturas: Obligatorias y Complementarias.

**Módulo 04:**

# **Bienestar Espiritual**

**La dimensión espiritual del bienestar impacta directamente en la motivación y en la capacidad de cambio. Aprende a integrarla de forma profesional y respetuosa.**



# MÓDULO 4:

## Bienestar Espiritual

### Semana 1:

#### Ego

1. Qué es el Ego
1. Ego y hábitos alimentarios
2. Confianza, principal clave para disminuir la ansiedad
3. Aceptación, principal clave para el cambio
4. Rendición, la clave para vivir en paz
5. Amor, la clave universal

### Semana 2:

#### Liberación del Peso Emocional

1. Perdón, principal clave para liberarnos del peso emocional
2. Sanar nuestras heridas del pasado.
3. Sanar las relación con nuestros padres
4. Sanar las relaciones a lo largo de nuestra vida
5. Sanar la relación con la comida
6. Ejercicio PNL liberación del peso emociona

### Semana 3:

#### Plenitud de Corazón

1. La importancia de vivir en el presente
2. La naturaleza como fuente de inspiración
3. Nuestro propósito de vida
4. La importancia de alinear nuestros objetivos externos con los internos
5. Todos somos uno

## **Semana 4:**

### **Cambio**

1. Actividad práctica
2. Guía para escribir tus reflexiones

Lecturas: Obligatorias y Complementarias

Modulo 05:

# Práctica y Preparación



# MÓDULO 5:

## Práctica y Preparación

### Practicando lo aprendido

1. Principios y valores de un Especialista en Nutrición Emocional
2. Campo práctico de un Especialista en Nutrición Emocional
3. Aplicación de la Metodología de Nutrición Emocional paso a paso
4. Cada paciente es una realidad diferente

### Preparación para la fase de examinación

1. Terminar todo el contenido
2. Aclarar todas las dudas

Modulo 06:

# Exámenes



# MÓDULO 6:

## Exámenes

### 5 Exámenes Digitales - (De opción múltiple)

Examen 1: Pilar Mental

Examen 2: Pilar Emocional

Examen 3: Pilar Físico

Examen 4: Pilar Espiritual

Examen 5: Metodología y práctica

# Lo que incluye tu Certificación

## **Sesiones semanales en Directo**

2 Sesiones semanales en directo para resolver casos clínicos reales, profundizar en los contenidos y aplicar las técnicas con acompañamiento del equipo docente.

---

## **Acceso ilimitado por 1 año**

Pese a que la certificación está desarrollada para que la realices en 8 meses, contarás con un año completo con acceso a todo el contenido

---

## **Soporte por 1 año**

Acceso ilimitado al equipo académico durante 12 meses para resolver dudas clínicas, de aplicación y de metodología.

---

## **Acceso a la comunidad de alumnos de por vida**

Acceso permanente a una comunidad exclusiva de profesionales certificados: un espacio para intercambiar casos, metodologías y experiencias clínicas.



## Certificación Universitaria en Nutrición Emocional



- Programa universitario de 8 meses de Certificación en Nutrición Emocional
- Certificación oficial avalada por la Florida Global University y posibilidad de convalidación para el Máster en Nutrición y Salud en España a través de ISEB
- Más de 200 recursos educativos
- Clases grabadas, sesiones en vivo, plantillas, guías de trabajo y ejercicios prácticos
- Las bases de Nutrición y Salud
- Técnicas y herramientas de PNL, Inteligencia Emocional, Mindfulness, Mindful Eating, Coaching
- Acceso a todo el contenido y soporte ilimitado por 1 año
- Acceso a una comunidad exclusiva de alumnos de por vida
- Sesiones semanales en directo

**Agenda tu llamada con un asesor**

*En esta llamada podrás resolver tus dudas, conocer más sobre la Certificación en Nutrición Emocional y entender si este programa encaja con tu perfil profesional y tus objetivos en este momento.*

## Preguntas Frecuentes

### ¿Cuánto tiempo tendré acceso al programa?

Vas a contar con acceso completo durante 12 meses para ver el contenido todas las veces que quieras, a tu ritmo, con acompañamiento y soporte constante de nuestro equipo académico.

### ¿Cómo es el formato de la formación?

La formación es 100% online. Tendrás acceso a clases grabadas, materiales de apoyo y sesiones en vivo de resolución de dudas para que te sientas acompañado/a en cada etapa del proceso.

### ¿Cuáles son las opciones para acceder al programa?

El programa cuenta con distintas modalidades de acceso y condiciones especiales para profesionales. Para conocer las opciones disponibles según tu perfil, el equipo de admisiones puede orientarte en una llamada.

**Haz clic en el botón a continuación para agendar tu sesión:**

[Agenda tu llamada con un asesor](#)



# Certificación Universitaria en Nutrición Emocional

Te estamos esperando.