

Griselda Herrero / Cristina Andrades



PSICO- NUTRICIÓN

Aprende a tener una relación saludable
con la comida



Nueva edición ampliada y actualizada del
libro que ya ha ayudado a miles de personas
a disfrutar de una alimentación flexible y respetuosa

Psiconutrición

Aprende a tener una relación saludable con la comida

¿Qué pasa en tu cabeza cuando las emociones te invitan a comer? ¿Comienzas a cuidarte y abandonas al momento? ¿Te sientes culpable después de comer? ¿Vives con frustración el hecho de no ser capaz de mantener unos hábitos saludables? ¿Sabías que tu estado de ánimo o las dificultades en la gestión emocional influyen en las elecciones alimentarias que realizas? ¿Has pensado alguna vez en la crucial importancia de establecer una relación sana con la comida desde la infancia?

Las emociones juegan un papel fundamental en las elecciones alimentarias. Cuando la comida se convierte en la única herramienta de gestión emocional, lejos de ayudarnos a resolver el problema, nos genera otro adicional.

Mediante un abordaje interdisciplinar desde la psiconutrición, se pueden solventar estas dificultades de forma integral, trabajando no solo la cuestión alimentaria sino también la psicológica. De este modo, la persona puede llegar a diferenciar las causas que le llevan a comer de forma compulsiva, a conocer el impacto del estrés en lo que ingiere, a ser consciente de cómo le afecta la rigidez de las «dietas milagro» y a distinguir los factores psicológicos que podrían derivar en dificultades para mantener un cambio de hábitos.

En esta nueva edición ampliada y actualizada de Psiconutrición, un libro que ya ha ayudado a miles de lectores, la dietista-nutricionista Griselda Herrero y la psicóloga sanitaria Cristina Andrades aportan las claves y herramientas para comenzar a entender las emociones, establecer una relación más positiva con la comida, mejorar la relación con nosotros mismos y adquirir unos hábitos más equilibrados y saludables desde un enfoque transversal y no centrado en la báscula, que nos permita disfrutar de una alimentación flexible y respetuosa.

Porque somos mucho más que una persona que come.

NUTRICIÓN • Cocina, dietética y nutrición Arcopress

Cristina Andrades
& Griselda Herrero



Thema: MBNH3
978-84-10521-30-8
336 páginas, ilustrado
Rústica con solapas
14.5 x 22 x 2.2 cm · 462 g
PVP: 19 €

CRISTINA ANDRADES es licenciada en Psicología (Colegiada nº AN-07488), titulada de Máster en Psicología General Sanitaria (Universidad de Sevilla), certificada en Mindful Eating (Nutritional Coaching), especialista en Psicodrama (Colegio Oficial de Psicología de Sevilla), diplomada en Tratamiento Integral en Trastornos de la Personalidad y Alteraciones de la Conducta Alimentaria (Universidad Complutense de Madrid) y terapeuta dialéctico conductual (The Linehan Institute Behavioral Tech y escuela DBT Latinoamérica). Es directora del Centro Cristina Andrades, clínica especializada en psicología y nutrición. Dirige también El sofá turquesa: espacio de aprendizaje, plataforma dedicada al acompañamiento y formación de profesionales de la psicología y la nutrición. Ha basado gran parte de su formación y de su carrera profesional en las variables psicológicas relacionadas con la conducta alimentaria y la imagen corporal, siendo docente en numerosas formaciones de este campo y participando en diversas publicaciones científicas. Es coautora del libro Diario saludable desde la psiconutrición y autora del libro Cuida de ti: una mirada a tu interior, a la relación con tu cuerpo y a la alimentación.



GRISELDA HERRERO MARTÍN es dietista-nutricionista, doctora en bioquímica y titulada de máster en Trastornos de la Conducta Alimentaria y Obesidad (Universidad Católica de Valencia) y de máster en Inmunología Molecular y Celular (Universidad de Granada). Es fundadora de Norte Salud Psiconutrición, centro pionero en Psiconutrición especializado en trastornos alimentarios, donde lidera un equipo de dietistas-nutricionistas y psicólogos. Dirige también InGENyO, una plataforma de formación para profesionales centrada en psiconutrición y TCA. Compagina su labor clínica con la docencia en la Universidad Pablo de Olavide, Universidad Isabel I y Universidad Europea de Madrid, tanto en las titulaciones de grado como de máster. Es secretaria del Grupo de Especialización de TCA de la Academia Española de Dietistas-Nutricionistas y miembro del Grupo de Trabajo de Nutrición, Dietética y Salud de la SEÑ. Asimismo, es autora de varios libros y manuales: Alimentación saludable para niños geniales (2018), Trastornos de la Conducta Alimentaria y Obesidad (2019), Manual básico para postgrado (2019), Diario saludable desde la psiconutrición (2020), Interacciones fármaco-nutrientes (2020) o Comer bien en familia (2021). Es autora principal en más de 20 publicaciones científicas y ha participado en numerosos congresos nacionales e internacionales, jornadas y eventos formativos y de divulgación, que avalan su labor científica. Desde los inicios de su carrera, se ha interesado por los factores emocionales que afectan a la alimentación y siempre ha trabajado de forma interdisciplinar para ayudar a las personas a mejorar su relación con la comida y lograr mantener una alimentación flexible y respetuosa.