

PREVENCIÓN DE TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA: **OBESIDAD, ANOREXIA, BULIMIA....**

Los trastornos de la conducta alimentaria forman parte de un continuo en el que, en un extremo se sitúa la obesidad y la ingesta compulsiva, y en el otro extremo la bulimia y la anorexia nerviosa.

-

OBJETIVO:

Conocer los diferentes trastornos alimentarios para poder identificarlos. Aprender pautas adecuadas de ingesta así como comportamientos que favorecen unos hábitos adecuados de alimentación.

CONTENIDOS:

- ✓ Definición y tipos.
- ✓ Incidencia y características demográficas.
- ✓ Factores predisponentes
- ✓ Factores precipitantes
- ✓ Factores mantenedores
- ✓ Sintomatología y consecuencias: a nivel cognitivo, motor y fisiológico.
- ✓ Hábitos alimentarios adecuados
- ✓ Estrategias de control:
 - A la hora de comprar la comida
 - A la hora de comer
- ✓ Información nutricional
- ✓ Abordaje terapéutico de los trastornos alimentarios:
 - Evaluación: cognitiva, fisiológica y conductual
 - Técnicas de intervención
 - Prevención de recaídas
 - Seguimiento