

## **TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA: 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.**

### **METODOLOGÍA:**

- **Se realiza una evaluación individual al inicio y al finalizar el grupo, para determinar el nivel de objetivos alcanzados por cada asistente.**
- **Los grupos trabajan de forma práctica situaciones de riesgo así como las estrategias para aprender pautas y hábitos adecuados**

### **CONTENIDOS:**

- ✓ **Definición y tipos.**
- ✓ **Factores predisponentes, precipitantes y 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: cognitivas, fisiológicas y comportamentales**
  - **Prevención de recaídas**
  - **Seguimiento**