



## **Psicoeducación Nutricional en Trastornos de la Alimentación (TA):**

**1. Descripción General:** La psicoeducación nutricional es un enfoque integral que busca generar una comprensión profunda sobre la importancia de la alimentación equilibrada y la influencia de los factores psicológicos y emocionales en los hábitos alimentarios. Está diseñada para promover cambios positivos y mejorar la relación con la comida. Está dirigida especialmente a **padres, madres, cuidadores y familias** de pacientes con trastornos alimentarios, abordando a través de diversas sesiones temas como nutrientes, preparaciones, espacios físicos, supervisión y control.

### **2. Objetivos Principales:**

- Prevenir y abordar trastornos alimentarios con síntomas restrictivos, purgativos o de descontrol.
- Proporcionar herramientas para identificar y comprender las emociones y pensamientos que influyen en los patrones alimentarios, reduciendo el estrés y promoviendo una relación saludable y consciente con la comida.
- Reemplazar patrones de conducta erróneos por alternativas flexibles y realizables, mediante técnicas conductuales sencillas.

### **Objetivos Específicos**

- Ayudar a las familias y cuidadores a reconocer las emociones que afectan los patrones de alimentación de sus hijos e hijas.
- Identificar y evitar conductas restrictivas, purgativas o de descontrol.
- Desarrollar estrategias de control, supervisión y acompañamiento en los momentos de comida.

**3. Metodología:** Para alcanzar los objetivos, la psicoeducación nutricional se apoya en las siguientes estrategias (basadas en el **Método Maudsley** y el enfoque experiencial de *H. St. George. Meal Session*):

María Angélica Soto Garay  
Nutricionista Clínica, Magíster en Nutrición y Dietética  
Especialista en Trastornos de la Alimentación  
Registro de la Superintendencia de Salud N° 75389