



Módulo: Modelo de consulta terapéutica

Clase: Evaluación y objetivos

Docente: Cristóbal Delpiano

Resultado aprendizaje

Reconocer la evaluación de la conducta alimentaria desde la perspectiva de la psiconutrición.

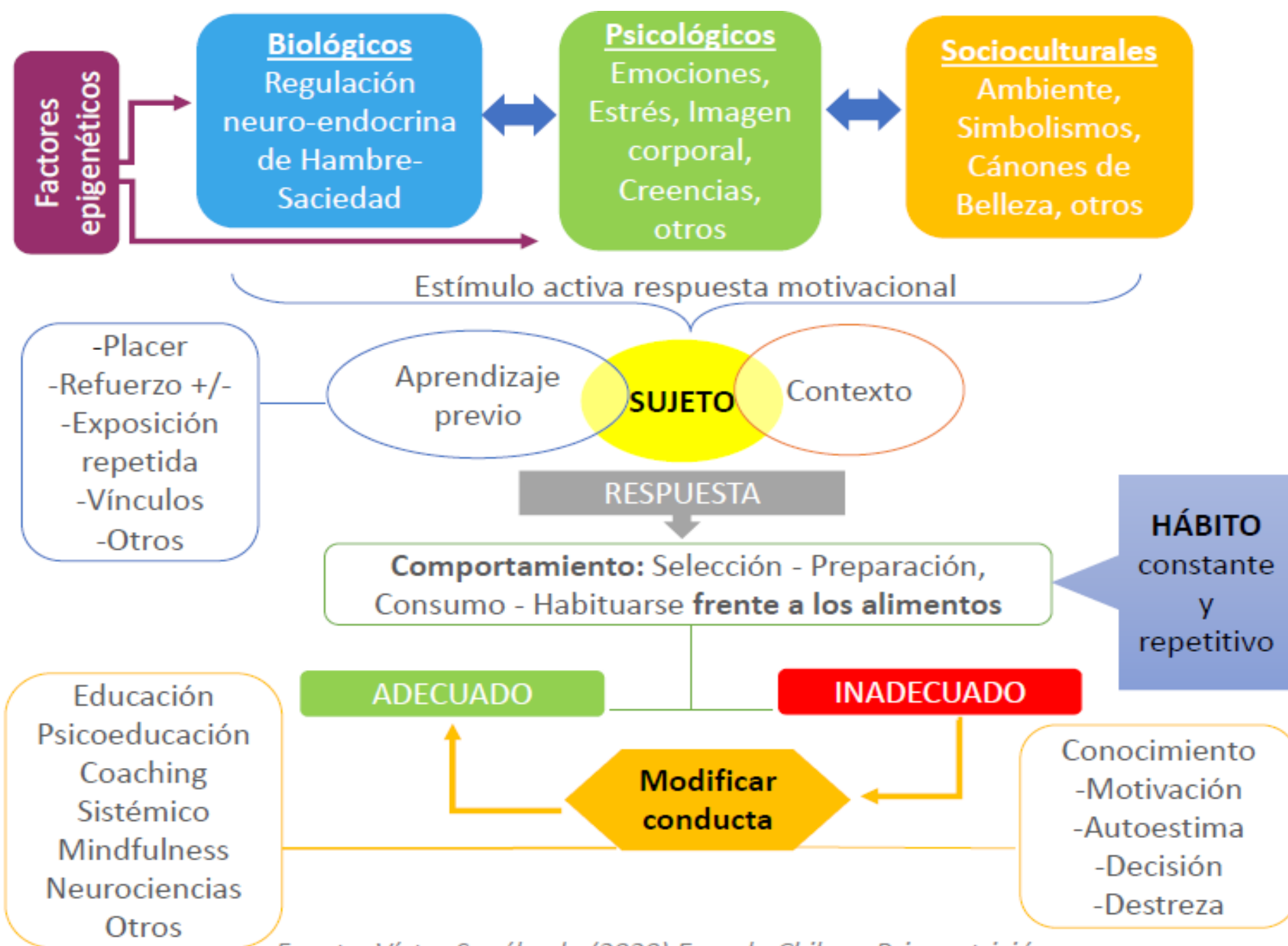
Reconocer la construcción de objetivos terapéuticos.

Evaluación Psiconutricional





Evaluación de la conducta alimentaria



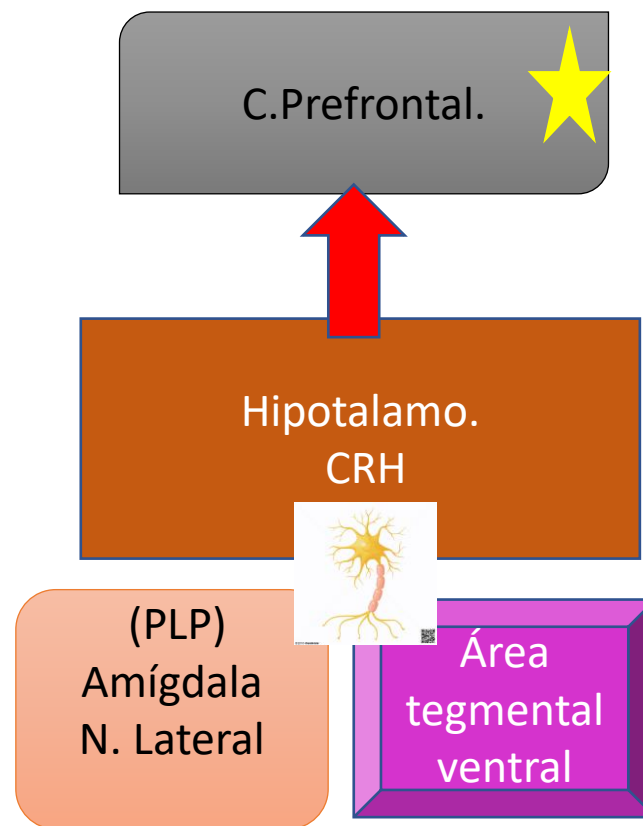
CONDUCTA ALIMENTARIA

Finalidad de la Evaluación



- Profundizar en el motivo de consulta y los factores que están involucrados.
- Generar objetivos y planificar acciones coherentes con los factores involucrados en la génesis de la problemática.
- Poder derivar de forma correcta.

A tener en cuenta....
El comer es la forma mas fácil de regular el estrés.



El alimento nuestra gran maestro.
Agradecer en todo lo que nos ha ayudado

A tener en cuenta....

La consulta terapéutica es un espacio humano.

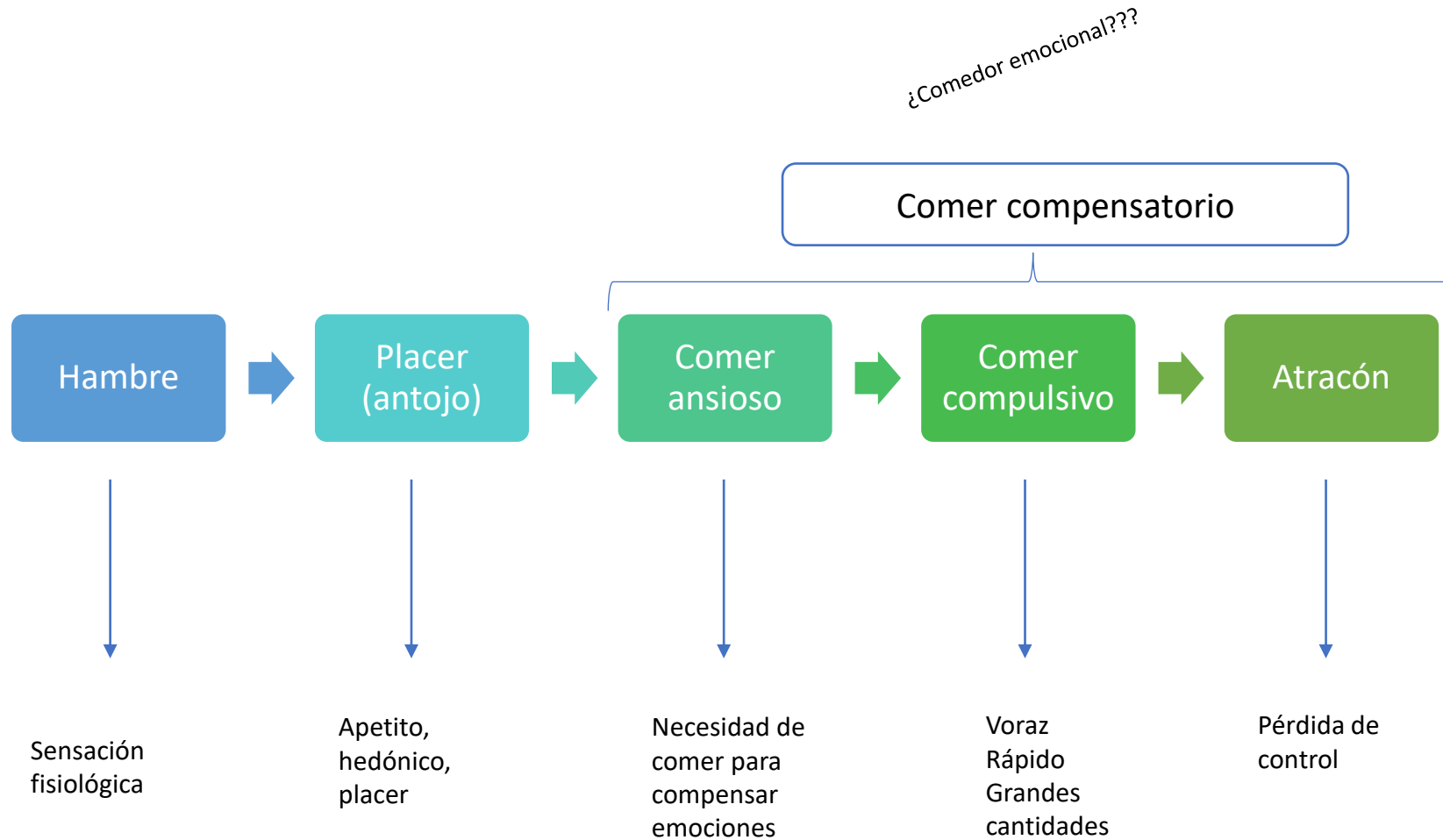
Todos los seres sintientes buscan la felicidad y desean liberarse del sufrimiento.

Las 4 nobles verdades .

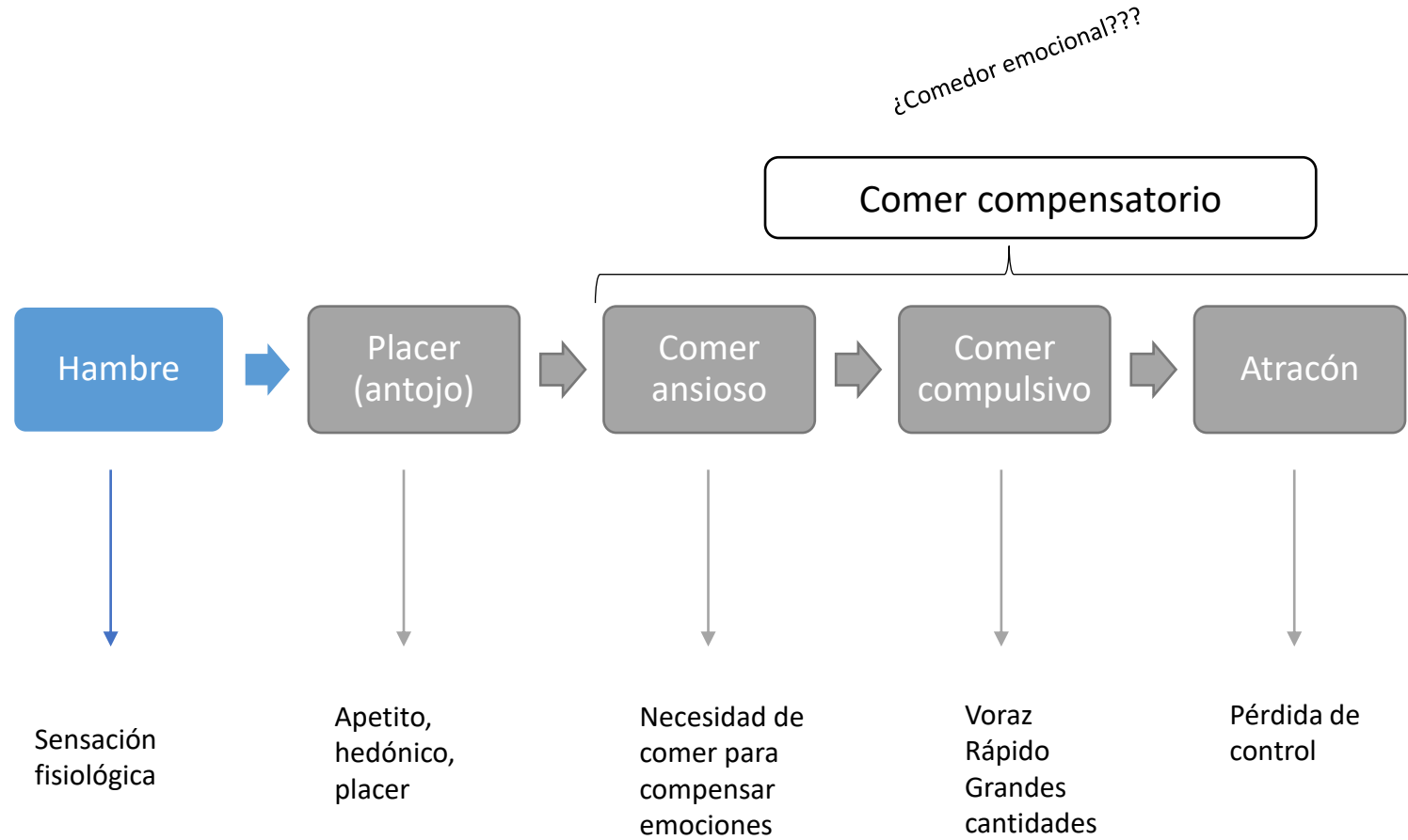
Todo lo que el Buddha enseñó está incluido en la Cuatro Nobles Verdades (en pali cattàri ariya-saccàni)

1. La Noble Verdad del Sufrimiento
2. La Noble Verdad de la Causa del Sufrimiento
3. La Noble Verdad del Cesamiento del Sufrimiento
4. La Noble Verdad del Camino al Cesamiento de la Causa del Sufrimiento

Espectro de la ingestión de alimentos



Espectro de la ingestión de alimentos



El hambre

Sensación fisiológica

Características.

La sensación de hambre va aumentando con el tiempo.

Sensaciones asociadas

- Leve sonido en el estómago
- Rugidos en el estómago.
- Dificultad de concentración
- Dolor en el estomago
- Irritabilidad
- Debilidad
- Dolor de cabeza.

Dependiendo del nivel de hambre se puede observar un comer lento hacia un comer acelerado (mascar y tragar), lo que se calma cuando el hambre cede.



Preguntas asociadas.

¿Cual es el momento del día que tienes mas hambre? R: el almuerzo ¿Y como comes en el almuerzo? Verificar después con el r24 horas.

¿En qué parte de tu cuerpo te fijas para saber cuánta hambre tienes? /¿Como sabes cuando tienes hambre?

Saciedad/ Plenitud

¿En qué momento dejas de comer?



Saciedad y Plenitud

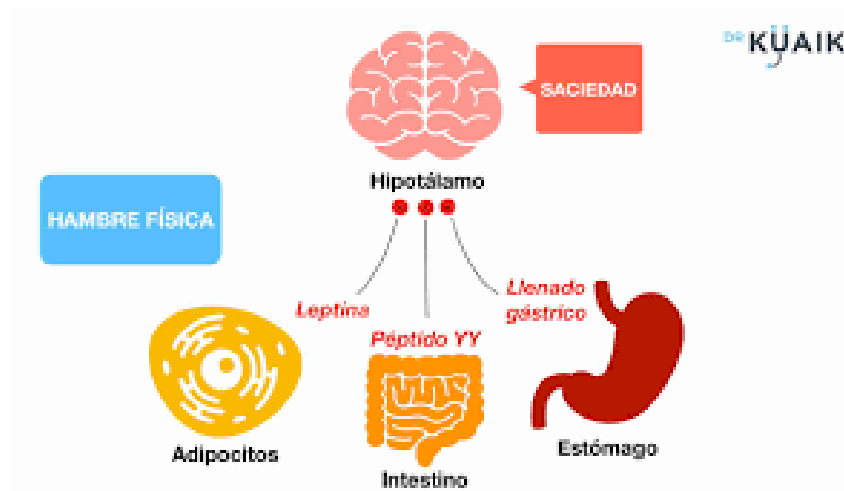
Características.

Es la percepción que tiene el cuerpo humano de no tener necesidad inmediata de ingesta de alimentos

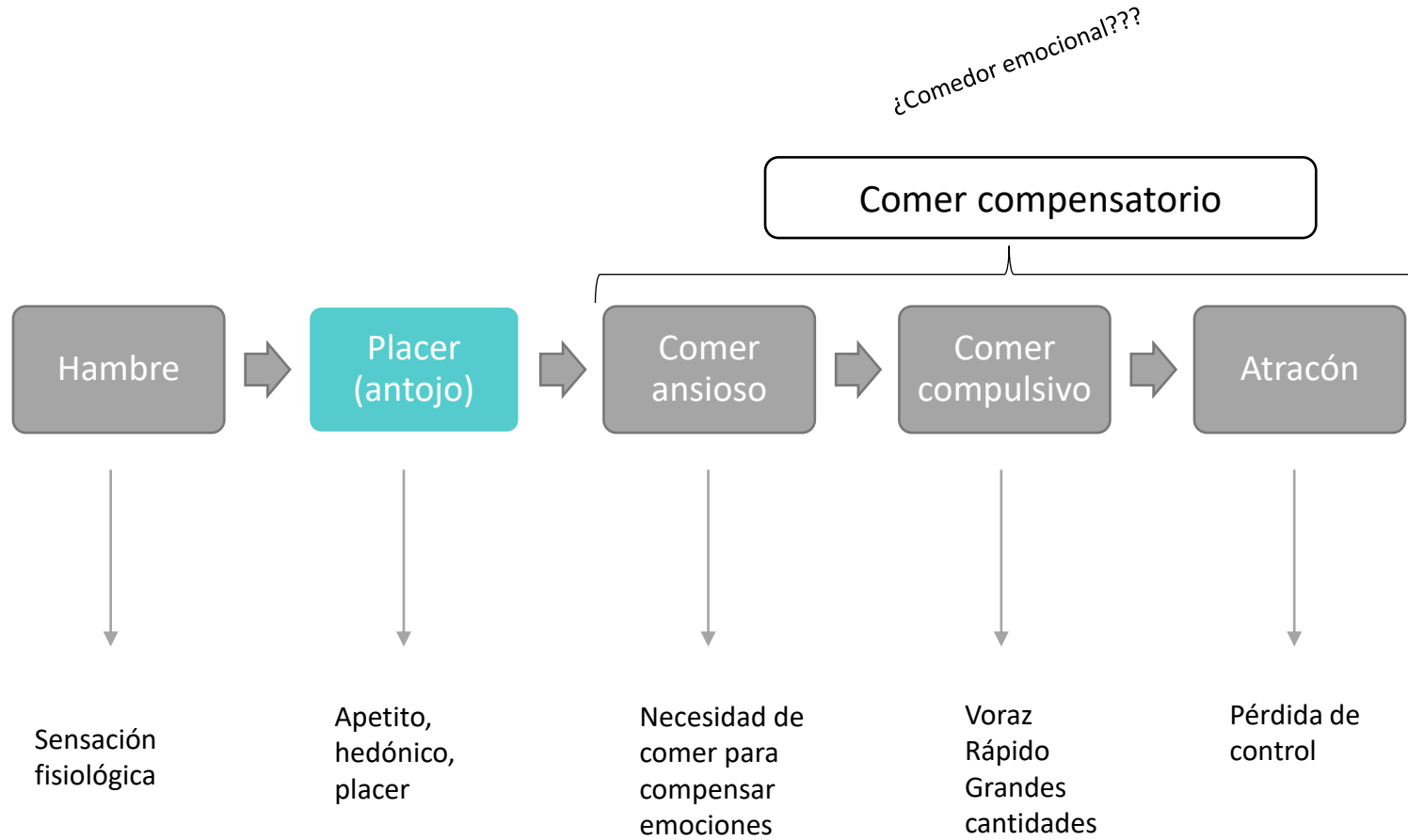
Preguntas asociadas.

¿ En que momento dejas de comer?

¿ Como sabes cuando tienes que dejar de comer?



Espectro de la ingestión de alimentos



Placer / antojo

Apetito / Hedónico / Placer

Características.

Es repentina. Se activa por estimulación sensorial

Está dirigida a un tipo específico de comida

Puede o no tener que ser satisfecho de inmediato.

Buscan la satisfacción: Sentimiento de bienestar o placer cuando se ha colmado un deseo o cubierto una necesidad.

No necesariamente hay hambre, puede ocurrir estando satisfecho.

El comer puede ser rápido o lento.

Da respuesta al estresor (estimulo). Se da en momentos de aburrimiento, en festejo, para relajarse, para compartir, etc.



Preguntas asociadas.

¿Cuales son tus alimentos favoritos?

¿ En que momento lo comes?

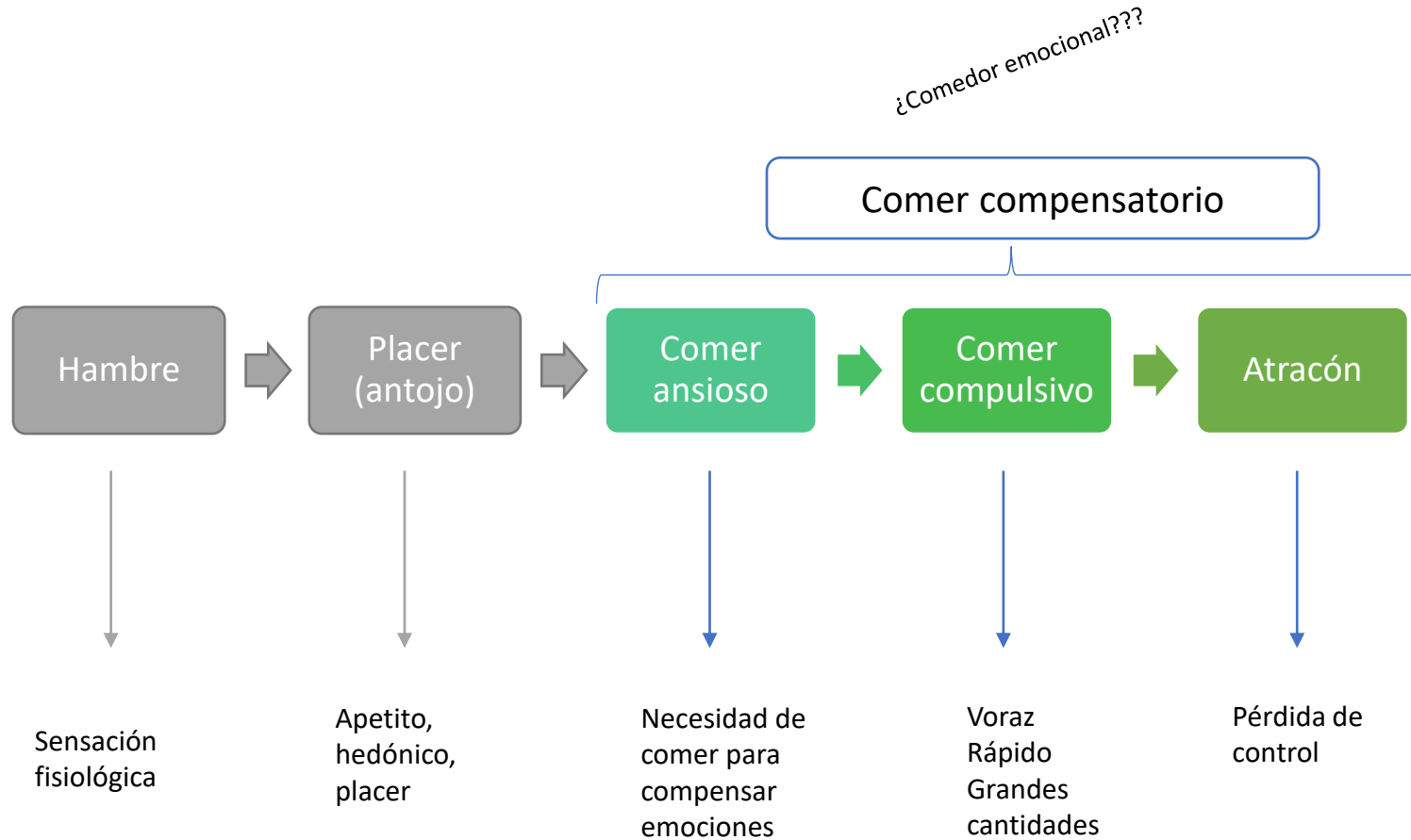
¿ Cuando lo estas comiendo que piensas?

Explícame como te comes el alimento

¿ Hay algún alimento que te guste comer pero sientes culpa al hacerlo?

¿ Hay algún alimento que tienes deseo de comer pero tienes miedo de hacerlo porque crees que no puedes parar?

Espectro de la ingestión de alimentos



Ansioso

Necesidad de comer para compensar emociones

Características.

Ansioso: Con tensión mental y emocional.

A la base hay una situación o estímulos (externo o interno) estresante, generando emociones que no se han gestionado.

El comer genera un nivel de calma, solo durante la ingesta, sin embargo, vuelve la sensación ansiosa (en algunos casos esta sensación nunca disminuye). al finalizar vuelve la sensación de ansiedad.

El comer se da sin saborear, la atención está en los pensamientos por lo cual no se disfruta de manera correcta los alimentos. Muchas veces culpándose.

Tipos de comer ansiosos.

Food- addiction: La persona va en busca de la comida por lo adictivo de la sustancia, no necesariamente quiere compensar emociones.

Picoteos: Va en busca de comida de forma espontánea, y rápida, busca lo que sea, come y no saborea ni disfruta el alimento.

La persona come de manera más rápida de lo habitual, masticando menos y tragando en mayor cantidad.

Pueden comer parados, están comiendo antes de sentarse a la mesa, hay un comer distraído frente a diferentes estímulos. En el comer se presentan una gran cantidad de pensamientos, muchos reiterativos, desconectándose de del alimento y de las sensaciones corporales.

Puede comer de manera rápida, masticando poco, traga en mayor cantidad, a veces no se para hasta sentir la sensación de plenitud gástrica.

Se debe investigar el nivel de hambre, determinando la cantidad de horas entre comidas, las cantidades ingeridas anteriormente y las sensaciones física del hambre.

Come en vez de elaborar psíquicamente la realidad.

Generalmente esta asociado a restricción.

¿En qué estás pensando cuando comes? Explícame como te comes el alimento. ¿ El picoteo es planificado? ¿ Restringes algún tipo de alimento ?

Ansioso

Necesidad de comer para compensar emociones



Comer compulsivo

Voraz/ Rápido/ Grandes Cantidades



Características.

Es un comer ansioso se da de forma:

Voraz, rápido, compulsivo, la persona es capaz de comer grandes cantidades y volúmenes de alimentos.

Se come en respuesta a estado emocionales muy aflictivos. Con rabia, impotencia, pena etc. Puede ser planificado o espontáneo.

Se busca direccionar el malestar emocional hacia la sensación física del placer en boca (sabor), sensación masticatoria (mandíbula), sensación de tragar (pasar el alimento por la garganta), sensación de plenitud estomacal incluso dolorosa.

Desconexión con las sensaciones corporales, por lo cual se continúa comiendo incluso cuando se está lleno. Deja de comer cuando el estomago le duele y a veces se genera reflujo.

Generalmente se da en soledad, aunque, en algunos contextos se puede estar compartiendo con otros.

Puede sentirse culpable, avergonzado/a, con rabia o impotencia por su forma de comer.

Los pensamientos se pueden dirigir hacia el peso, la imagen y sobre todo las fijaciones corporales.

La persona come de manera más rápida de lo habitual, masticando menos y tragando en mayor cantidad.

Preguntas asociadas.

¿ El comer fue rápido y compulsivo?

¿ Que estaba pasando? ¿Qué estabas pensando? ¿ Que estabas sintiendo?

¿ El comer que sensación te produce?

¿ En que momento dejas de comer?

¿ Comiste solo o acompañado? ¿ Explícame como te comiste el alimento?

¿ Después de comer x alimento que te dices?

¿ Cuando fue la primera vez que comiste de esta forma?

Comer compulsivo



Atracón

Perdida de control

Características.

Es un comer compulsivo con pérdida de control. Hay un grado de pérdida de conciencia (sensación de estar nublado), se realiza en soledad a modo de ritual, el cual puede ser o no planificado.

La persona puede dejar de comer cuando, le cuesta respirar, siente reflujo gastrointestinal, tiene sensación de vomitar, dolor de estómago, abdomen muy inflamado incluso si se tocan la piel del estómago les duele.



Preguntas asociadas

¿Alguna vez has comido y has sentido que perdiste el control, es decir no podrías parar de comer?

¿Alguna vez te has nublado, es decir dejar de pensar, como pérdida de conciencia con ese comer?

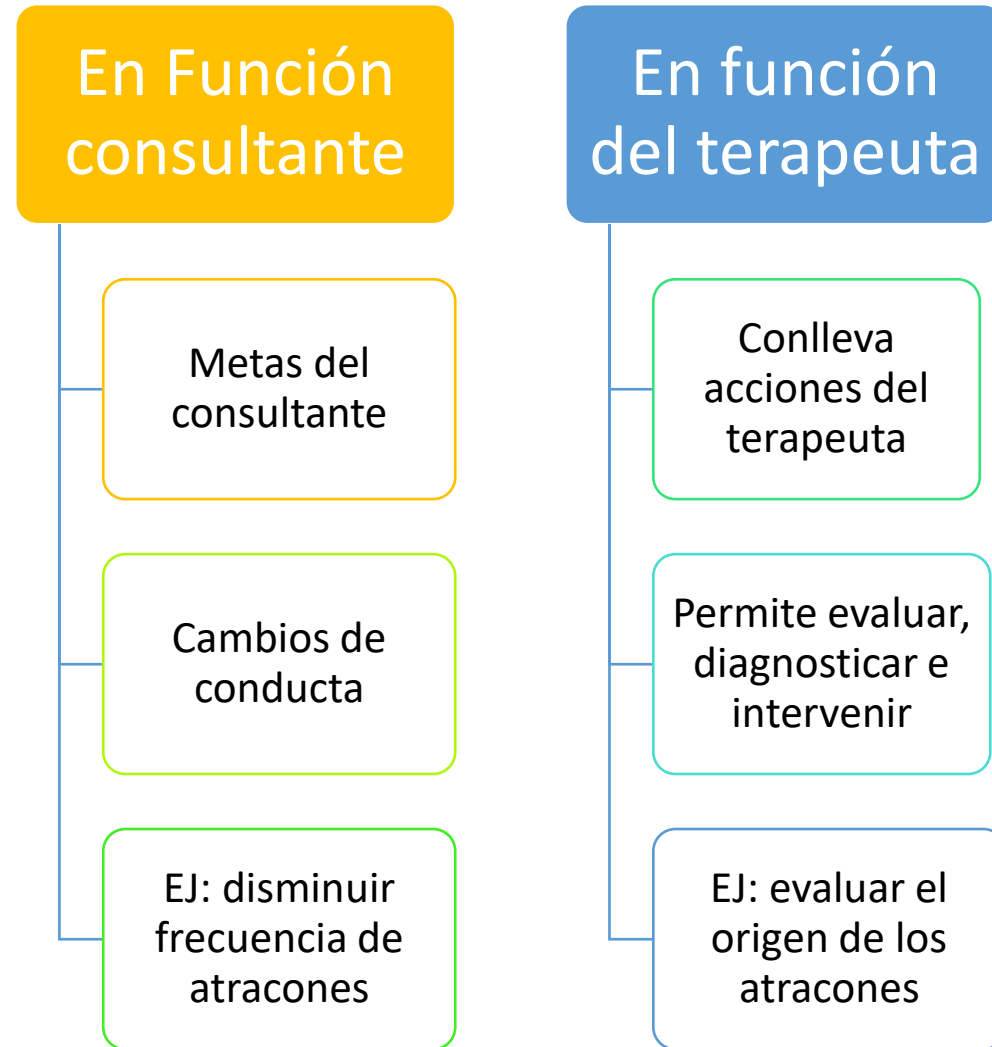
¿ En que momento sucedió?

¿ Que estaba pasando? ¿Qué estabas pensando? ¿ Que estabas sintiendo?

¿ Estabas sola o acompañado/a?

¿ Que te dices después?

Objetivos terapéuticos



Objetivos específicos (metas)

- Adulto (26 años) sexo femenino, con resistencia a la insulina, con desorden en los horario de alimentación, dificultada para identificar el hambre y saber cuando dejar de comer.
 - Tiene un comer ansioso, sin disfrute, durante la jornada de trabajo debido a pensamientos rumiantes laborales.
 - Con baja satisfacción de su imagen corporal y su peso.
 - Con atracón nocturno debido a duelo no resuelto con su madre.
- Comer en horarios establecidos.
 - Identificar el nivel de hambre antes de comer
 - Identificar el nivel de saciedad durante la ingesta de alimentos.
 - Disminuir los pensamientos rumiantes durante la jornada laboral.
 - Aumentar el disfrute al momento de comer los alimentos
 - Disminuir el atracón nocturno.
 - Aplicar la bondad amorosa durante la tarde.
 - Aumentar la satisfacción con la imagen corporal

Resumen

La conducta alimentaria se realiza en respuesta a factores biopsicosociales que están determinados por un aprendizaje previo y un contexto.

El comer es la forma más fácil de regular el estrés.

El objetivo de la evaluación del eje de la conducta alimentaria es determinar que tipo de comer presenta el consultante y cuáles son los estímulos que lo determinan.

Los objetivos específicos nos permiten ordenar las intervenciones terapéuticas con el fin de dar respuesta al motivo de consulta manifiesto y latente del consultante



Muchas Gracias



escueladepsiconutricion



Escuela psiconutrición

<https://escueladepsiconutricion.cl>