

# TALLER GRUPAL DE NUTRICIÓN

**Lic. Anabel Pintado**

**Licenciada en Nutrición**

**Integrante de IAB en tareas asistenciales y de prevención.**

**Docente en la Carrera de Nutrición (UBA)**

El Taller es un espacio en donde se comparten experiencias entre personas con problemáticas similares. En el caso de los TCA el denominador común es la excesiva preocupación por el cuerpo y los alimentos.

El Taller Grupal de Nutrición es una modalidad de tratamiento que se articula necesariamente con las demás áreas de trabajo, es decir, no puede pensarse sino de manera interdisciplinaria.

## **Objetivos:**

Crear un lugar para la reflexión y el aprendizaje:

Las temáticas que se plantean, la circulación de información, las diferentes opiniones, sensaciones, emociones y los vínculos que se establecen, dan lugar a relatos de historias personales que se intercambian en el grupo. La riqueza de este intercambio permite la reflexión y el aprendizaje.

Generar un compromiso con el proceso terapéutico:

La complejidad de los TCA hace que el tratamiento sea largo y difícil, ayudar a sostenerlo es parte del taller.

Acompañar el tratamiento nutricional individual:

Se comparten las dificultades o problemáticas relacionadas con la alimentación, en cuanto al cumplimiento de las pautas alimentarias.

Promover hábitos alimentarios saludables:

Tiene que ver con la permanente educación alimentaria, que apunta a normalizar o restablecer el patrón alimentario.

Señalar lo bio- psico- social de la alimentación:

Entender que la alimentación no se reduce únicamente a lo biológico, sino que está fuertemente ligada a lo emocional y lo cultural.

Trabajar sobre mitos, creencias y actitudes frente a la comida:

Ciertas actividades que se realizan en el taller tienden a modificar hábitos alimentarios erróneos o falsas creencias acerca de los alimentos, como así también temores, restricción alimentaria y conductas inapropiadas.

Ayudar a evitar situaciones de recaída y cronicidad.

## **Actividades:**

Las consignas y tareas que se proponen tienen que ver con el desarrollo de contenidos en relación a los objetivos antes mencionados. Por ejemplo: grupos de alimentos, calidad y variedad; hábitos y costumbres, comidas sociales, entre otros temas. Al finalizar el taller se realiza una merienda, en donde compartir una de las comidas del día pueda ser un momento agradable.

*El taller de nutrición es una experiencia que permite reflexionar, aprender y promueve cambios.*