

EUSKAL HERRIKO UNIBERTSITATEA

Farmazia Fakultatea

Giza Nutrizio eta Dietetikako Gradua

GRADU AMAIERAKO LANA

**Elikadura nahasmen sentsibilizazio eta prebentzio programa inklusiboa: garapena
eta ebaluazioa**

Egilea

JON CURIEL IGLESIAS

Gradu Amaierako Lanaren Zuzendaria

ESTIBALIZ MATEOS PÉREZ

2021ko maiatzaren 28a

AURKIBIDEA

LABURPENA	3
1. SARRERA	4
2. HELBURUAK	7
3. GARAPENA: ESKU-HARTZE PROGRAMA	7
3.1 JUSTIFIKAZIOA.....	7
3.2 HELBURUAK	8
3.3 HARTZAILEAK	8
3.4 ERREKERIMENDUAK.....	8
3.5 ANTOLAMENDUA.....	9
3.6 METODOLOGIA	9
3.7 EBALUAZIOA.....	10
3.8 SAIOAK	11
8.1. Saioa: Programaren aurkezpena	15
8.2. Saioa: Elikadura, nutrizioa eta ohitura osasuntsuak.....	15
8.3. Saioa: Elikadura mitoak eta etiketatua	17
8.4. Saioa: Elikadura nahasmenen sentsibilizazioa	18
8.5. Saioa: Edertasun kanonen kritika, gorputz irudia eta sexualitatea	19
8.6. Saioa: Autoestimua	22
8.7. Saioa: Programaren amaiera saioa	24
8.8. Saioa: Gurasoentzako saioa	24
4. ONDORIOAK.....	26
BIBLIOGRAFIA	27

LABURPENA

Sarrera: Elikadura nahasmenak portaeraren nahasmenduak dira, elikadura-portaera, pentsaera eta emozioetan ematen diren alterazio larri eta iraunkorrekin ezaugarritzen direnak. Prozesu konplexuak dira eta ez dira erraz antzematen. Herrialde garatuetan maiz ematen diren nahasmenak dira, bereziki nerabezaroan agertu eta osasun ondorio larriak ekar ditzaketenak. Neskek prebalentzia altuagoa aurkezten badute ere, azken urteotan mutilen kasuak gora egiten ari dira. Prebalentzia handia izan eta horiek jasaten dituzten pertsonentzat ondorio negatiboak izan baditzakete ere, orain arte ez da euskarazko esku-hartze programa inklusibo bat garatu, hortaz, euskarazko programa proposatu da, aurrekoak izan dituzten muga batzuk gainditu nahi dituenak. **Helburuak:** Sentsibilizazio eta prebentzio esku-hartze programa inklusibo bat diseinatzea eta programaren eraginkortasuna ebaluatzeko neurriak garatzea, elikadurari buruzko ezagutza eta jarrera egokiak eskuratzean oinarritzen dena. **Metodoa:** Lehendabizi gaiaren inguruko errebisio bibliografikoa egin da, ikerketa berriak aztertzea lehenetsi dela, bereziki, elikadura nahasmenak sexu eta genero-identitate desberdinetan lantzen dutenak. Horrez gain, arrakasta izan duten programak landu dira. **Emaitzak:** 8 saioko esku-hartze programa diseinatu da, 13 orduko iraupena duena. Programan zehar elikadura, ohitura osasuntsuak, etiketatua, elikadura nahasmenak, edertasun kanonak eta sexualitatea landuko dira, besteak beste. Programaren emaitzak hiru galdetegiren bitartez ebaluatuko dira, EAT-40, BMSRQ eta Elikadura ohitura galdetegia. Eraginkortasuna aurkeztuz gero kontrol taldeari aplikatuko zaio. **Ondorioak:** Nerabezaroan elikadura nahasmenen lehen mailako prebentzioa egitea garrantzia handikoa da, hezkuntza nutrizionala eta alderdi psikologikoak lantzea eraginkorra izanik. Hori dela eta, egindako proposamena sentsibilizazioa gauzatu eta nahasmenen agerpena ekiditeko aukera interesgarria izan daiteke.

Hitz klabeak: Elikadura Nahasmenak | Prebentzio programak | Prebentzio primarioa | Sexualitatea | Genero identitatea | Nerabezaroa

1. SARRERA

Sozietatea urrun dabil gorputz irudi desberdinak eta normatiboa kontsideratzen ez dena onartzetik. Sare sozialak, telebista, aldizkariak, etab. edertasun kanon batzuk aurkezten dituzte egunero, gero eta adin gazteago batean eragina dutela. Neskak dietak argaltzeko, autoestimua hobetzeko edo “erakargarriagoak” izateko jarraitzen dituzten heinean, mutilek kirolan hobetzeko edo burlak ekiditeko jarraitzen dituzte (Angold et al., 2005).

Emakumetan argaltasuna eta mutiletan muskulatura nabarmentzen dituzten kanonak gutxi balira ere, sexu-orientazioak eragin handia izan dezake. Lesbiana, gai, transexual eta bisexual (LGTB) taldeko banakoek gaixotasun mentalak sufritzeko arrisku handiagoa dute, honen arrazoia estigma eta aurreiritziak sortutako estresa izanik (Parker & Harriger, 2020). Hau da, ez soilik edertasun kanonak, heteronormatibitateetik ateratzeak besteekiko onarpen soziala zailtzen du, horrek sor ditzakeen ondorioak kontuan hartuz.

Heraklitok (K.a 535 – K.a 475) mundua etengabe aldatzen ari zela esaten zuen bezala, azken hilabetetan Covid-ak ekarri duen bizimoduak elikadura nahasmenak izateko arriskuak handitu ditu. Herrialde anitzetan Covid-19-ak eguneroko jarduera eta mobilitatean errestrikzioak jarri izan ditu, zeintzuk elikadura, jarduera fisikoan eta loan eragina izan duten. Elikaduran, errutinaren ausentzia eta denbora eta espazio markadoreak ez egoteak, hala nola, otorduen arteko denbora edota etxe eta eskola/lanaren banaketa eza, elikadura nahasmenak izateko arriskua handitu dezake, bai eta kalera irten edota kiroldegietara joateko aukera ez izatea, egoera fisikoaren eta pisuaren gaineko kezka handitu ere. Pandemiari erlazonatutako antsietate egoerak handitu dira eta aldi berean, medioetara izan den esposizioa handia izan da, eragin negatiboa eta egoerarekiko beldurra handitu dela (Rodgers et al., 2020).

Arrisku faktoreak ugariak dira eta ondorioz, azken urteetan elikadura nahasmenen prebalentzia handituz doa, bai emakumetan, bai gizonetan (Murray et al., 2017).

ELIKADURA NAHASMENAK

Elikadura nahasmenak elikaduran edo elikadurarekin erlazionaturiko alterazio egonkor batekin ezaugarritzen dira, kontsumoan edo elikadura ingestan asaldura eragin eta osasun fisiko eta funtzionamendu psikosozialean kalte esanguratsua eragiten dutenak (Asociación Estadounidense de Psiquiatría, 2014). Elikadura nahasmen desberdinak dauden arren, nerabeen inguruko literaturan gehien aztertu izan direnak anorexia nerbiosa (AN), bulimia nerbiosa (BN) eta betekada nahasmendua dira.

Historian zehar emakumetan aztertu izan dira batez ere, hori dela eta gizonezkoen elikadura nahasmenen inguruko literatura urria da. Hala ere, egindako ikerketen arabera ezberdintasun batzuk ikusi dira. Hala nola, ANn, asaldura endokrinologikoei dagokienez, emakumeak amenorrea aurkeztuko dute eta gizonak, menstruaziorik ez dutela, interes eta potentzia sexualaren murrizketa (zutitzearen disfuntzioa) edota testosterona maila baxuak. Bestetik, AN duten gizonetan, orokorrean ingesta murrizketa ez dago argaltasunera bideratuta, baizik eta muskulatura handitzera, hau da, batez ere egungo kanonak lortzera (gorputz gihartsua, atletikoa, indartsua) bideratzen dituzte estrategiak. Hortaz, prebentzioa eta diagnostiko azkarra egiteko ezinbestekoa da genero arteko desberdintasunak ezagutzea eta ezartzea. BNn, emakume eta gizonen arteko desberdintasuna betekada gertaeretan hartzen den elikagai mota izan liteke, emakumeak goxoak eta postreak hartzen dituztela, eta gizonak, proteina altuko eta gantz altuko elikagaiak. Horrez gain, emakumeekin alderatuta, gizonak bideratutako portaera konpentsagarriak muturreko jarduera fisikoa eta ingesta murrizketa handiak izaten dira (Murray et al., 2017). Azkenik, betekada nahasmenduari dagokionez, ezberdintasun gutxiago daude emakumeen eta gizonen artean, hala ere, gizonak kezka gutxiago aurkezten dute honen aurrean (Murray et al., 2017) eta joera txikiagoa dute kontrol sentazio eza izateko (Carey et al., 2017).

Ondorioz, sintomatologia desberdina izan daitekela kontuan hartuz, garrantzia handikoa da lan inklusiboa egitea eta elikadura nahasmenak modu integratibo batean lantzea, nesketan ez ezik, mutiletan eta genero-identitate zein sexu-orientazio ikuspuntuak landuz.

ESKU-HARTZE PROGRAMAK

Espainia mailan, badira proposatutako gida eta programak, hala nola, Kantabriako Gobernuko “Elikadura Nashamenen eta Gainpisuaren Prebentzio Gida” (Gómez et al., 2012) edo Kataluniako “Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia”-aren prebentzio programa, “Cuando no te gustas, enfermas” deiturikoa (*Associació Contra l'Anorèxia i La Bulímia*, 2020), biak neska eta mutilei zuzendua.

Hala ere, literaturaren arabera arrakastatsuak izan diren eta nerabeei bideratu diren elikadura nahasmenduen prebentziorako programen artean 1. Taulan aipatutakoak aurkitzen dira (Ciao et al., 2014). 1. Taulan ikus daitekeen bezala, orain arte ez da euskarazko esku-hartze programa inklusibo bat garatu, hortaz, euskarazko programa proposatu da, aurrekoak izandako genero eta sexualitate ikuspuntu mugak gainditzen mugak gainditzen laguntzen duena.

1. Taula. Arrakasta izan duten eta emakume zein gizon nerabeetan bideratu diren esku-hartze programak (Ciao et al., 2014)

PROGRAMA	<i>“Planet Health”</i>	<i>“Alimentación, modelo estético femenino y medios de comunicación entre los adolescentes”</i>
Lekua eta urtea	Estatu Batuak, 1999	Espainia, 2008
Partehartzaileak eta adina	Eskola mailako neska eta mutilak	Institutu mailako neska eta mutilak
Egitura	32 saio 2 urtez. Talde saioak	4-5 aste, 60-90 minutuko saioak. Talde saioak
Edukiak	Jarduera fisikoa, telebista aurreko portaera eta elikadura osasuntsua	Elikadura ohiturak eta iragarkien aurrean kritiko izatea
Balioztatua	Ez dago balioztatua euskaraz eta gazteleraz	Gazteleraz balioztatua, baina ez euskaraz

Bestelako informazioa Hiru entsegutan ikertu eta Emaizta onak izan ditu arrakasta aurkeztu du interbentzioa egin eta 7 eta 30 hilabeteko jarraipenaren ondoren

2. HELBURUAK

Lan honen *helburua* nerabeentzat zuzendutako esku-hartze programa inklusibo baten proposamena garatzea da, baita hura ebaluatzeko modua ere. Ebaluazioari dagokionez, hiru neurketa proposatzen dira, pre, post eta jarraipena, non programan landuko diren aldagaiak ebaluatuko diren. Parte hartzaileak bi taldetan banatzea proposatzen da, esperimentalak, prebentzio programa aplikatuko zaion taldea pre eta post neurrien tartean, eta itzarote zerrendan egongo den kontrol taldea.

3. GARAPENA: ESKU-HARTZE PROGRAMA

3.1 JUSTIFIKAZIOA

Elikadura nahasmenen prebentzioan, bereziki ANn, garrantzia handikoa da neurriak goiz ezartzea, hezkuntza nutrizionalaren inguruko esku-hartze programak prebentziorako medio aproposak direla. Ikusi da aspektu positiboetan (elikadura, jarduera fisikoa eta dieta) eta aspektu negatiboetan (AN, BN eta obesitatea) hezkuntza goiztiar bat ematea etorkizunean patologien agerpena murriztu dezakela (Fernández & Turón, 2002).

Ikerketak aurrera egin ahala, elikadura nahasmenak sexualitate eta genero ikuspuntuak barneratuz landu behar direla aztertu da, neska eta emakumetan ez ezik, mutil, gizon eta genero ez binario zein sexualitatearen arabera desberdintasunak aurkezten baitira. Hori dela eta, esku-hartze programa inklusiboa proposatu da, ikuspuntu holistiko bat lortzeko eta ahalik eta prebentzio eta sentsibilizazio eraginkorrena gauzatzeko. Honela, partehartzaileen genero zein sexualitatea edozein

dela ere, programaren helburuak beteko direla bermatzen da. Laburbilduz, lan honek orain arte argitaratu diren programei ikuspuntu berri eta zabalago bat eskaintzen die.

3.2 HELBURUAK

Programaren helburuak, jarraian deskribatutakoak, elikadura nahasmenak prebenitzera bideratuta daude, aspektu nutrizionalak eta psikologikoak landuz:

1. Elikadura osasuntsua azaltzea
2. Nahasmen ezaugarriak identifikatzen ikastea
3. Pisua eta gorputz konposizioaren arteko desberdintasunak azaltzea
4. Elikadura mitoak desmitifikatzea
5. Sexu-orientazioak eta generoa lantzea
6. Gorputz irudiarekin erlazionaturiko kanpo mezuak identifikatzea
7. Gorputz irudiaren autopertzepzioa lantzea

3.3 HARTZAILEAK

Esku-hartze programa Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako (DBH) ikasleei zuzenduta dago, hots, 12-16 urte bitarteko ikasleei zuzenduta. Programa inklusiboa izango da, hau da, neska, mutil zein genero ez binario bezala identifikatzen diren banakoei zuzenduko da, horretarako talde mixtoak antolatuko direla. Sexuen arteko desberdintasunak eta arrisku faktoreak kontuan hartuko dira, baita generoak eta sexualitateak izan dezakeen eragina ere, LGTB populazioan elikadura nahasmen subklinikoak izateko arriskua handiagoa baita (Parker & Harriger, 2020).

3.4 ERREKERIMENDUAK

Esku-hartze programa DBH 1-4. mailetan zehar aplikatzeko prestatuta dago. Tutore, irakasle edo osasun-zientzietan graduatutako profesionalak aurrera eramateko diseinatu da. Ez da beharrezkoa elikadura nahasmenen inguruko ezagutza klinikorik

izatea, baina programaren arduradunak izango diren banakoei aldez aurreko kurtso teoriko bat egingo zaie, gaia ezagutu eta menperatu dezaten.

3.5 ANTOLAMENDUA

Esku-hartze programa hau 13 orduko iraupena du, 6 saio teoriko-praktiko eta galdetegiak egiteko 2 saio osatzen dutena. Saio nagusiak 2 orduko iraupena dute, eta galdetegi-saioak 30 minutuko iraupena. Guztira, 7 asteko iraupena du. Saioak modu presentzian egitea lehenetsiko da, baina egoerak ez uztekotan, online egingo dira, prebentzio talde-saio edo terapiak baldintza hauetan ere eraginkorrak direla (Waller et al., 2020).

3.6 METODOLOGIA

Taldearen dinamizazioa lortzeko, ariketa gehienetan ikasleak 4-5 pertsonako taldetan antolatuko dira, mixtoak izatea saiatuko dela. Helburua partehartzea sustatzea eta ikasleak landuko dituzten gaien inguruan haien esperientziak eta ideiak partekatzea da, baita kontzeptuen asimilazio hobea lortzea ere. Hori dela eta, saioak teoriko-praktikoak izango dira, hots, teorian emandakoa praktikan aplikatzea bilatuko da.

Lehenengo (1. saioa) eta azkenengo saioan (7. saioa) ebaluazio neurriak banatuko dira (EAT-40, BMSRQ eta Elikadura ohitura galdetegia), programaren eraginkortasuna eta ikasleen hasierako egoera eta eboluzioa ezagutzeko.

2-6 saioetan zehar elikadura nahasmenen prebentzioa eta sentibilizazioa gauzatzeko gai desberdinak landuko dira. 8. saioa gurasoentzat prestatutako saioa da, zeinetan emaitzak eztabaidatu eta seme-alaben osasuna bermatzeko gomendio batzuk emango diren.

3.7 EBALUAZIOA

Pre eta post ebaluazioa elikadura eta gorputz irudia lantzen dituzten galdetegi bitartez egingo da, ikasleek klasean bertan bere kabuz bete ditzaketenak, hau da, norberak egitekoak, profesional baten beharrik gabe. Ebaluaziorako proposatu diren galdetegiak elikadura ohitura galdetegi egituratua, EAT-40 eta *Multidimensional Body Self Relations Questionnaire* (MBSRQ) izango dira.

- **EAT-40. *Eating Attitude Test*** galdetegia Garner eta Garfinkerek sortu zuten 1979an. Elikadura nahasmenen sintoma eta kezka identifikatzea du helburu, horretarako 40 item izanik. Galderak 7 faktore edo taldetan banatzen dira: portaera bulimikoak, argaltasun joera duen gorputz irudia, laxanteen erabilera edota gehiegizko erabilera, gorakoen presentzia, elikadura errestrikzioa, ezkutuan jatea eta pisua irabaztean antzemandako presio soziala. Erantzunak 6 puntuko eskalan hartzen dira (Ríos, 2017). EAT-40 paziente (programaren parte hartzaile) eta kontrol taldearekin aplikatzea erabilgarria dela frogatu da (Garner & Garfinkel, 1979).
- **Multidimensional Body Self Relations Questionnaire (MBSRQ).** MBSRQ Cash-ek egituratu zuen 1990an. 69 itemeko galdetegia da, gorputz irudiaren inguruko portaerak ebaluatzen dituena. Aspektu ebaluatibo, kognitibo eta konduktualak aztertzen ditu (Botella et al., 2009). 4 faktoretan banatzen da: gorpuzkerari ematen zaion garrantzia subjektiboa, forma fisikoa mantentzera bideratutako portaera, autoebaluatutako erakargarritasun fisikoa eta aspektu fisikoaren zaintza.
- **Elikadura ohitura galdetegi egituratua.** Lan honen egileak garatutako galdetegia da, elikadura ohiturak ezagutzeko prestatuta dagoena. 9 item ditu, zeinetan elikagaien maiztasuna, elikadura ohiturak, 24h erregistroa eta gustuak aztertzen diren.

Esku-hartze programetan erabilgarria den metodo **kualitatiboa** (Anguera, 2008) ere erabiliko da, behaketan oinarrituz, partehartzaileen jarrera aldaketa posibleak eta

izan dituzten zailtasunak ezagutzeko. Metodo honekin batera saioetan egindako ariketak aztertuko dira, jarraipen egoki bat bermatzeko.

Kontrol talde bezala, programa aplikatzen ez zaion klase bat aukeratuko da, partehartzen ari den klasearen ahalik eta ezaugarri antzekoenak dituen. Taldeari, 1. eta 7. astean ebaluazio neurriak betetzea eskatuko zaio, baina bitartean ez dute saiorik jasoko. Programaren ebaluazioa amaitu ondoren emaitzek eraginkortasuna erakusten badute, kontrol-taldeari aplikatuko zaio.

3.8 SAIOAK

Landuko diren edukiak 8 saiotan banatu dira. Programak 8 asteko iraupena du, astean behin saio bat eginez. Edukiak modu egituratu eta ordenatu batean proposatu dira eta metodologia teoriko-praktikoa jarraituko da.

2. Taula. Saioen egitura.

SAIOAK ETA IRAUPENAK	HELBURUAK	ARIKETAK	MATERIALA
1. Programaren aurkezpena (30 min.)	Programa azaltzea; Pre-ebaluazioa egitea; Gorputz irudiaren autopertzepzioa ezagutzea; Elikadura ohiturak ezagutzea	Programaren aurkezpena; EAT-40, BMSRQ eta elikadura ohitura galdetegiak betetzea	Aurkezpen digitala; EAT-40 galdetegia; BMSRQ galdetegia; Elikadura ohitura galdetegi egituratua; Saioen eskema papera
2. Elikadura, nutrizioa eta ohitura osasuntsuak (2h)	Elikadura osasuntsua azaltzea; Plateraren metodoa azaltzea; Nutrizioaren oinarriak argitzea; Bizi ohitura osasuntsuak lantzea; Flexibilitatearekin nola jardun irakastea	Plateraren metodoaren azalpena eta ariketa-jolas praktikoa; Bizi ohitura osasuntsuak lantzeko ariketa; Nutrizio oinarrien infografiaren banaketa, Eztabaida	Aurkezpen digitala; Nutrizio oinarrien infografia
3. Elikadura mitoak eta etiketatua (2h)	Elikadura mitoak desmitifikatzea; Elikadurari buruzko informazioaren aurrean kritikoa izaten ikastea; Etiketatuen interpretazioa egiten ikastea; Kalitatezko produktuen aukeraketa erraztea	Hurrengo elikadura mitoak: egia ala gezurra?; Elikadura mitoen aurkezpena eta identifikazioa; Etiketatua nola interpretatu; Asmatutako produktu baten	Aurkezpen digitala; "Hurrengo elikadura mitoak: egia ala gezurra?" fitxa; Kartulina txuriak eta errotuladoreak;

		etiketatua sortzen; Kalitatezko produktuak aukeratzeko infografiaren banaketa	Kalitatezko produktuak aukeratzeko infografia
4. Elikadura nahasmenen sentsibilizazioa (2h)	Elikadura nahasmenak ezagutzea; Elikadura nahasmenen sintomak identifikatzea; Elikadura nahasmenen bat garatzen badago/garatzekotan zer egin jakitea; Psikologora joatearen estigma kentzea	Elikadura nahasmenen inguruko aurkezpen digitala; Psikologo eta dietista-nutrizionistak, noiz bai?; Elikadura nahasmen bat detektatu ondoren jarraitzeko pausuak	Aurkezpen digitala; Elikadura nahasmenen laburpena eta zer egin kasu bat detektatzean (Infografia); Zer egin dezaket? (instruktoarentzako fitxa)
5. Edertasun kanonen kritika, gorputz irudia eta sexualitatea (2h)	Edertasun kanonen aurrean kritiko izatea; Edertasun kanonak esaten dutena baztertzen ikastea; Norberaren gorputz irudia maitatzen ikastea; Sexu-orientazio eta genero desberdinak ezagutzea; Pertsonen arteko desberdintasunak onartzen ikastea	Gorputzaren marrazkia; Iragarki eta mezuen analisia; Pisua eta gorputz konposizioaren arteko desberdintasuna; Desberdinak gara?: Sexu-orientazioa eta generoa lantzeko ariketa	Aurkezpen digitala; orri txuriak
6. Autoestimua (2h)	Autoestimua lantzea eta hobetzea; Autoestimua lantzeko erramintak lortzea; Burla eta irainak erabiltzeari uztea	Autoestimua azalpena; Zuhaitzaren ariketa; Norberaren iragarkia; Burla eta irainen inguruko eztabaida	Aurkezpen digitala; orri txuriak

7. Programaren amaiera saioa (30 min.)	Post ebaluazioa egitea; Ikasleen eboluzioa ezagutzea; Programaren inpaktua aztertzea; Programaren inguruko iritziak ezagutzea	EAT-40, BMSRQ eta elikadura ohitura galdetegiak betetzea; Ikasitakoaren inguruko eztabaida	EAT-40 galdetegia; BMSRQ galdetegia; Elikadura ohitura galdetegi egituratua; Programaren balorazio fitxa
8. Etxean nola jardun (2h)	Elikadura nahasmenen seinaleak identifikatzen ikastea; Elikadura nahasmen baten aurrean nola jardun ikastea; Psikologo eta dietista-nutrizionisten inguruko estigma ezabatzea; Seme-alabak psikologo eta dietista-nutrizionistara noiz joan behar diren jakitea; Seme-alabekin nutrizio eta gorputz irudi inguruko gaietan nola jardun azaltzea; Programaren emaitzak eta ondorioak ezagutzea	Programaren emaitzen eta ondorioen berrikustea; Elikadura nahasmenen azalpena eta horien aurrean nola jarduteko jarraibideak; Seme-alabekin nutrizio eta gorputz irudia lantzen	Aurkezpen digitala; “Zer egin dezaket?” Gurasoentzako jarraibideak

8.1. Saioa: Programaren aurkezpena

Taulan ikus daitekeenez, lehengo saioan bi dira egin beharreko jarduerak:

a) *Programaren aurkezpena*

Esku-hartze programaren helburuak eta horretarako landuko diren edukiak azalduko dira. Saio bakoitzean egingo dena azalduko da eta saioen eskema papera emango zaie. Honetan, hurrengo asteetan landuko dena agertuko da, ikasleek edozein momentutan kontsultatu ahal izateko. Aurkezpen digital bidez egingo da (Power Point, PDF edo Google Slides eran), beraz, proiektore, telebista edo arbela digital bat beharko da.

b) *EAT-40, BMSRQ eta elikadura ohitura galdetegiak betetzea*

Aurkezpena egin ondoren galdetegiak banatuko dira, bata bukatu ondoren hurrengoa banatuko dela. Galdetegiak banaka egingo dira eta ahal den heinean isilpean eta ikaskideen artean hitz egin gabe eta galderak zein erantzunak komentatu gabe beteko dira, emaitza zintzoak lortzeko. Izan ere, mota hauetako galdetegiak beste pertsona baten aurrean betetzeak emandako erantzunak alda ditzake.

8.2. Saioa: Elikadura, nutrizioa eta ohitura osasuntsuak

a) *Plateraren metodoaren azalpena eta ariketa-jolas praktikoa*

Ariketa bi zatitan banatzen da: plateraren metodoaren azalpena eta ikasitakoa lantzeko ariketa-jolasa.

Lehenengo zatian, aurkezpen digital baten bidez osasuntsu jateko platera (Harvard University, 2015) azalduko da. Lehendabizi platera osatzen duten elikagaik banaka azalduko dira, zehazki, barazkiak eta frutak, ale integralak eta proteinak. Bakoitzean gomendatzen direnak eta ekidin beharrekoak aipatuko dira, baita sukaldatzeko era desberdinak eta bitxikeriak edo garrantzitsua den informazioa eskaini ere. Adibidez, fruta atalean, pieza osoa eta zukua hartzearen arteko desberdintasunak

azalduko dira. Uneoro ikasleen partehartzea sustatuko da, horretarako galderak erabiliz (“ezagutzen duzue plateraren metodoa?”, “betetzen dituzue aipatutako proportzioak?”, “nork gosaltzen du laranja zukua?”, “Fruta pieza osoa edo laranja zukua nahiago duzue?”, “Laranja zukuan zenbat laranja hartzen dituzue eta pieza osoa hartuz gero zenbat laranja jateko gai izango zinateke?”, “Ikusten duzue desberdintasuna?”). Plateraren proportzioa azalduko da, barazki eta frutak $\frac{1}{2}$, ale integralak $\frac{1}{4}$ eta proteinak beste $\frac{1}{4}$ osatzen dutela. Horrez gain, elikadura orojale, barazkijale zein beganorako banaketa eta adibideak emango dira. Amaitzeko, edateko ura hartzea lehenesten dela eta gantz iturri onena oliba olioia dela aipatuko da.

Bigarren zatian, ikasitakoa lantzeko helburuarekin, 4-5 pertsonako taldetan banatuko zaie eta gosari, bazkari eta afari bat antolatzea eskatuko zaie plateraren proportzioak errespetatuz. 5-10 minutu emango zaie eta ondoren talde bakoitzak haien menuaren aurkezpena egingo dute. Aurkezpen bakoitzaren ostean denon artean ondo edo hobetzeko dagoen eztabaidatu eta beharrezkoa izatekotan gomendioak emango dira.

b) Bizi ohitura osasuntsuak lantzeko ariketa

Bizimodu osasuntsu eta aktiboa izateko puntu nagusiak banan-banan landuko dira: estresa, loa eta deskantsua, jarduera fisikoa, sare sozialak eta telebista eta aisialdia.

Ikasle guztiei orri txuri zati bat banatuko zaie eta 5 puntuak idazteko eskatuko zaie. Gai bakoitzean hurrengoia bete beharko dute modu anonimoan: (i) Zer estresatzen zaitu?, (ii) Zenbat ordu egiten duzu lo? Ondo egiten duzu lo? Lo egin ondoren deskantsatuta jaikitzen zara?, (iii) Jarduera fisikoa egiten duzu? Astean zenbatetan?, (iv) Zenbat ordu ematen dituzu egunero sare sozialetan? Eta telebista ikusten? eta (v) Zer duzu gustuko egitea zure aisialdian?

Paperak batu eta galderen erantzunak arbelean idatziko dira. Erantzunak eztabaidatuko dira eta hauek kontuan hartuz gomendioak emango dira, hala nola, estresa murrizteko ideiak, hobeto lo egiteko metodoak, jarduera fisikoa egunero nola

egin azaltzea, sare sozialak eta telebistaren erabilera murrizteko aukerak eta aisialdirako ideiak. Honela, ikasleen parte hartzea sustatuko da.

c) *Eztabaida*

Ariketetan egindakoari buruz eztabaidatuko da eta norbaitek beste galderaren bat izatekotan erantzungo da.

8.3. Saioa: Elikadura mitoak eta etiketatua

a) *Hurrengo elikadura mitoak: egia ala gezurra?*

Elikadura mitoen aurkezpena egin baino lehen fitxa bat banatuko zaie. Fitxan elikadura mitoei buruzko esaldiak agertuko dira, egiazkoak diren esaldiekin nahasita. Ikasleek 4-5 pertsonako taldetan esaldiak egia edo gezurra diren erabaki beharko dute. Aurkezpenaren amaieran erantzun zuzenak jarriko dira eta ikasleei zenbat asmatu dituzten galdetuko zaie.

b) *Elikadura mitoen aurkezpena eta identifikazioa*

Aurkezpen digital bidez elikaduraren inguruko mito nagusienak azaldu eta argituko dira. Mito bakoitzean zergatik sortu zen azalduko da (ahal den kasuetan) eta ondoren gezurra izatearen arrazoia argituko da. Landuko diren mitoen artean hurrengoak aurkitzen dira: “gantzaren kontsumoa murriztu behar da”, “denetarik jan behar da”, “argaltzeko kcal gutxiago hartu behar dira”, “gosaria otordurik garrantzitsuena da”, “elikadura piramidean agertzen den bezala jan behar da”, “light produktuak osasuntsuagoak dira”, “azukrerik gabeko produktu prozesatuak hobeak dira”, “ogiak loditzen du”, “karbohidratoak gauean loditzen dute”, “egunean 5 aldiz jan behar da” eta “dieta murriztaileak osasuntsuak dira”.

c) *Etiketatua nola interpretatu*

Etiketatuaren interpretazio egokia egitea ezinbestekoa da kalitatezko produktuak aukeratzen jakiteko. Hori dela eta, modu argi batean etiketatua irakurtzeko azalpenak emango dira, bai eta marketing estrategietan ez erortzeko gomendioak ere.

Etiketatuan derrigorrez agertu beharreko elementuak azalduko dira, besteak beste, produktuaren izendapena, marka, osagai zerrenda, taula nutrizionala, produkzio lekua, etab. Bestetik, hautazkoak diren elementuak zeintzuk diren aipatuko dira, hala nola, nutrizio adierazpenak. Azkenengo honi lotuta, nutrizio adierazpenak nola egiten diren azalduko dira, askotan marketing estrategia hutsak direla azalduz. Adibide gisa *Actimel* produktua erabiliko da “*defentsak hobetzen dituela*” adierazten baitu bere etiketatuan.

d) *Asmatutako produktu baten etiketatua sortzen*

Ikasleak 4-5 pertsonako taldetan banatuko dira eta ikasitakoarekin produktu baten etiketatua egitea eta ondoren aurkeztea eskatuko zaie. Etiketatuan agertu beharrezko elementuak kontuan hartu beharko dituzte eta nahi izatekotan, hautazkoak direnak jar dezakete, betiere araudia jarraitzen badute. Horretarako adierazpen nutrizionalak jartzeko baldintzak azalduko zaizkie. Etiketatua prestatzeko kartulina txuri bat emango zaie.

8.4. Saioa: Elikadura nahasmenen sentsibilizazioa

a) *Elikadura nahasmenen inguruko aurkezpen digitala*

Saioa hasteko elikadura nahasmenen inguruko aurkezpena egingo da. Honetan AN, BN eta Betekada Nahasmendua azalduko dira. Azalpenean zertan datzan, nola ager daitezkeen (arriku faktoreak), diagnostikoa eta gizon-emakumetan ematen den prebalentziari buruz hitz egingo da, emakumeetan bakarrik ematen den zerbait ez dela azpimarratuz. Horrez gain, kasu errealen adibideak jarriko dira.

b) Psikologo eta dietista-nutrizionistak, noiz bai?

Psikologo eta dietista-nutrizionistak zertan lagundu ahal diguten azalduko da eta kasu askotan beharrezkoa edo oso gomendagarria dela azpimarratuko da. Ikasleei psikologo eta dietistaren inguruan dituzten ideiak zeintzuk diren galdetuko zaie eta horien arabera profesionaletara joateko estigma kentzen saiatuko da. Hau da, joatearen onurak (joatea erabakitzen den kasuetan) azalduko dira, konnotazio negatiboak kenduz eta medikura joatearen “antzer” dela azalduz.

Ariketaren helburua bi profesional hauen inguruko aurreiritziak landu eta ezabatzea dira, norbaitek joatea erabakitzen badu berarekin modu zuzen batean eta estigmatik gabe jarduteko, hots, normaltasun osoz.

c) Elikadura nahasmen bat detektatu ondoren jarraitzeko pausuak

Garrantzia handikoa da elikadura nahasmenak zer diren ezagutzea, baina are gehiago nahasmendu baten aurrean zer egin jakitea. Hori dela eta, ariketa baten bidez jarraitzea gomendatzen diren pausuak landuko dira, kasu erreal baten aurrean nola jardun jakiteko eta diagnostiko azkarra bermatzeko.

Ikasleak 4-5 pertsonako talde mixtoetan banatuko dira eta hurrengo bi egoeretan egingo luketena pentsatu beharko dute: i) *elikadura nahasmen bat garatzen ari naiz edo jadanik garatu dut, zer egin dezaket orain?*; ii) *lagun bat elikadura nahasmen bat garatzen ari da edo jadanik garatu du, zer egin dezaket?* Adostutakoa denon artean komentatuko da eta ideiak arbelean idatziko dira. Ondoren ideia horiek egokiak diren edo ez esango da, eta hobekuntzak edo zuzenketak egingo dira, lista bat osatuz. Zuzenketak egiteko “*Zer egin dezaket?*” fitxa erabiliko da, zeinetan jarraitu beharreko pausuak azaltzen diren. Lista hori idazteko eta gordetzeko eskatuko zaie ikasleei.

8.5. Saioa: Edertasun kanonen kritika, gorputz irudia eta sexualitatea

a) Gorputzaren marrazkia

Ikasle bakoitzari orri txuri batean “gorputz osasuntsu” bat marraztea eskatuko zaio. Ez zaio sexuari garrantzirik emango, hau da, ez da neska edo mutil baten gorputza marraztea eskatuko, ariketaren helburu ez-zuzena inklusibitatea lantzea baita. Hortaz, gorputz bat marraztea esango zaie, eta sexua galdetuz gero, haiek erabaki beharko dute. Behin irudia egin dutela, jaso eta berriz banatuko dira. Ikasleak jasotako irudiaren hausnarketa egin beharko du, eta beste kolore batez, berak uste dituen “zuzenketak” egin beharko ditu. Ondoren, orriak jasoko dira.

Irudiak banaka erakutsiko dira eta denon artean komentatuko dira (zer iruditzen zaien, ondo dagoen uste duten, aldaketarik egingo luketen...). Azkenik, “osasuna” eta beraz gorputz irudi egoki bat era askotarikoa izan daitekela azalduko da, horretarako adibideak jarritz. Honela, irudi osasuntsuaren ideia aldatzea lortu nahi da, osasuna gorputz desberdinetan baitago.

b) Iragarki eta mezuen analisia

Aurreko ariketan landutakoaren harira eta gorputz osasuntsu bat era askotarikoa izan daitekela azaldu ondoren, iragarkiak eta sare sozialak bidaltzen dituzten mezuen analisia eta kritika egingo da. Horretarako, aurreko saioan asteazkera zehar sare sozialetan, aldizkarietan, telebistan, etab. ikusten dituzten iragarkiei erreparatzeko eta klasera adibideak ekartzeko eskatuko zaie (ahal izatekotan prentsa arrosako aldizkariak ekartzea eskatuko zaie).

4-5 pertsonako taldeetan banatzea eskatuko zaie eta iragarkietan emakumeei eta bestetik gizonenei bidaltzen zaizkien mezuak aztertu beharko dituzte. Behin aztertu dituztela, taldeka ikusitakoa partekatuko da: emakumeen kasuan argaltasuna, dietak, gaztea izatea, ondo janzte... eta gizonen kasuan gorputz atletikoa izatea, kirola egitea, gimnasia gehigarriak... Ikasleei ikusitakoa “Gorputz irudia” ariketan landutakoarekin bat datorren galdetuko zaie. Erantzuna ez denez, zergatia pentsatzea eskatuko zaie. Amaitzeko, gaiaren inguruko eztabaida txikia egingo da eta iragarkien aurrean kritiko izan behar dela azpimarratuko da.

c) *Pisua eta gorputz konposizioaren arteko desberdintasuna*

Gorputz irudiarekin amaitzeko, pisua eta gorputz konposizioaren arteko desberdintasuna azalduko da. Pisua zenbaki bat da, baina horren atzean faktore ugari daude, ez soilik gantza. Hau da, pisua ez da gantzaren islada, nahiz eta gehienetan horrela ulertzen den. Gantza ez ezik, beste parametro eta faktore ugari daude eta horregatik gorputz konposizioari buruz hitz egitea hobe da.

Gorputz konposizioan gantza, muskulua, ura, hezurak, jan edo ez izana, komunera joan izana, estresa izatea, ondo ego gaizki lo izana, jarduera fisikoa egin izana, ura edan izana, etab. sartzen dira. Hortaz, baskulan pisua adierazten duen zenbakia ikusten denean, jakin behar da gorputz konposizioa eta horretan eragina duten faktore guztiak ikusiko direla.

d) *Desberdinak gara? Sexu-orientazioa eta generoa lantzeko ariketa*

Bi egoera aurkeztuko dira:

1. *“Antton trans mutil bat da. Bere klasekideak bezala musika entzutea, marraztea, kirola egitea eta lagunekin ibiltzea gustuko du. Bere lagun-taldeak den bezala onartzen dute, baina badirudi klaseko pertsona batzuk ez dutela ideia bera eta egunero burla egiten diote. Horren aurrean, Antton pertsona horiengana joan da eta burla eta irainen zergatia galdetu die”. Zein uste duzu izango dela pertsona horien erantzuna?*
2. *“Nagore bisexuala da, baina oraindik ez die ezer esan bere lagunei, haien erantzunaren beldur baita”. Zergatik uste duzu beldur dela? Zer erantzungo zenuke?*

Bi egoera hauetatik abiatuta genero-identitate eta sexu-orientazioa besteengandik desberdinak egiten ez gaituztela azalduko da, baita norbere bizitza aukeratzeko eskubidea duela eta eskubide horien ondoriozko burlak eta irainak justifikatuta ez daudela. Norbait ados ez badago bere ideia azaltzeko eskatuko zaio eta ondoren modu egoki batean denak onartu behar direla eta bere sexu-orientazioa zein

genero-identitatea besteena bezain baliozkoa dela esango da. Amaitzeko, sexu-orientazio eta genero-identitate desberdinak laburki azalduko dira.

8.6. Saioa: Autoestimua

a) Autoestimua azalpena

Autoestimua norberarekiko pertzepzioa da, adinarekin garatu edo eraikitzen dena. Ez da kontzeptu estatikoa, dinamikoa baizik, hori dela eta, hainbat faktorek horretan eragin eta alda dezakete. Baxua, altua, positiboa, etab. izan daiteke.

Azalpenaren bidez, autoestimua zer den eta nola izan beharko litzateke azalduko da, hots, positiboa eta errealitatean oinarrituta. Horrez gain, autoestimuan eragina duten faktore desberdinak landuko dira, bai hobetzen bai okertzen dutenak (adibidez, irainak edo burlak, ondoren eztabaidatuko direnak).

b) Zuhaitzaren ariketa

Zuhaitzaren ariketa autoestimua osagai diren autokontzeptua eta autoezagutza lantzeko erabiliko da. Ikasleei zuhaitz bat marrazteko eskatuko zaie, sustraiak eta fruituak izango dituen. Sustraietan norberaren balore positiboak idatziko dira, hala nola, memoria ona edukitzea, eskuzabaltasuna, azkarra izatea, indarra, pazientzia... Fruituetan bizitzan izandako lorpenak idatziko dira, edozein izan daitezkeenak (ondo sukaldatzea, ondo marraztea, dantza egitea, igeri egiten ikastea...). Sustraiak zein fruituak handiagoak edo txikiagoak marraztu beharko dira, nolakotasun edo lorpenari ematen zaion garrantziaren arabera.

Lasai egiteko ariketa da, zeinetan marrazkia egin baino lehen idatziko dena ondo pentsatu behar den. Ariketaren helburua norberaren nolakotasun positibo eta lorpenen inguruko hausnarketa egitea da.

c) Norberaren iragarkia

Autoestimua lantzen jarraitzeko, aurreko ariketako marrazkia erabilia norberaren iragarkia prestatuko da. Iragarkian, teledendan egiten den antzera, norbere burua “saldu” beharko du, horretarako zuhaitzean idatzi dena kontuan hartuta. Iragarki librea izango da, hau da, edozer jar daiteke, “salmenta handiak lortzea” helburua izanda.

Talde giroaren arabera, zehazki, parte hartzea handia bada eta ikasleen artean harreman ona baldin badago, binaka jartzea eskatuko zaie, bata bestearen iragarkia egiteko eta ondoren nahi izatekotan denon aurrean aurkezteko. Bikoteak egiterako orduan norbait bakarrik geldituko dela edo erosotasuna lortuko ez dela ikusten bada, iragarkia bakarka egingo da eta kasu honetan ere, aurkeztea aukerazkoa izango da.

Iragarkiak idatzi aurretik, instruktorea bere iragarkia egingo die ikasleei, adibide gisa hartzeko eta ariketa jolas dibertigarri gisa egiteko. Hori dela eta, gomendagarria da teledenda ahotsa jartzea eta gogotsu egitea.

d) Burla eta irainen eztabaida

Hitzak eta portaerak duten garrantziari buruz hitz egingo da. Ikasleei azalduko zaie hitzak eta portaerak batzuetan nahiz eta ez ikusi, min handia egin dezaketela. Noizbait burla edo irain bat egin duten galdetuko zaie eta baietz esatekotan zergatia azaltzea eskatuko zaie. Hori esaten zer lortzen den eztabaidatuko da, bai esaten duen pertsona bai jasotzen duen pertsonaren aldetik.

4-5 pertsonako taldeetan, entzun/ikusi edo esan/egin dituzten eta min egiten duten irain edo burlak paper zati batean idatzi beharko dituzte. Paperak jaso eta erantzunak eztabaidatuko dira.

Azkenik, hauek egoera larriak sor ditzaketela azalduko da eta kasu errealak azalduko dira, zeinetan jendeak institutuz aldatu behar izan den, edo kasu larrietan suizidioak eman diren. Azpimarratuko da nahiz eta broma bezala egin ondorioak izan ditzakela. Helburua irainak eta burlak egiten duten minaz kontziente izatea da, horien erabilera murrizteko.

8.7. Saioa: Programaren amaiera saioa

a) *EAT-40, BMSRQ eta elikadura ohitura galdetegiak betetzea*

Saioaren lehenengo egunean betetako galdetegi berdinak banatuko dira eta berriz ere banaka betetzea eskatuko zaie, ikaskideekin hitz egin eta erantzunak komentatu edota partekatu gabe, ahalik eta emaitza zintzoenak lortzeko. Honela, izandako eboluzioa eta aldaketarik eman diren aztertuko da.

b) *Eztabaida*

Programaren inguruko eztabaida egingo da, ikasleen iritzia ezagutzeko eta galdera edo komentariarik izanez gero hauek argitzeko. Besteak beste, programa gustuko izan duten, aldaketarik proposatzen duten, ikasi duten eta nola sentitu diren galdetuko zaie.

Horrez gain, kontakturako helbide elektronikoko bat emango zaie, zalantzarik izatekotan edo zerbait argitu edo espresatu nahi izatekotan arazorik gabe bertara idazteko.

8.8. Saioa: Gurasoentzako saioa

a) *Programaren emaitzen eta ondorioen berrikustea*

Pre- eta post-ebaluazioak egin ondoren, gurasoei lortutako emaitzak azalduko zaizkie. Jarraipenari buruz ere hitz egingo da, programan zehar sortu diren zalantzak edo arazoak eta eman diren konponbideak eztabaidatuko direla.

Honela, modu orokor batean haien seme-alaben (eta adin tarte horretako gazteen) hasierako egoera eta eboluzioa erakutsi nahi da, batez ere, arrisku faktore bezala identifikatu diren egoerak edo komentarioak.

b) Elikadura nahasmenen azalpena eta horien aurrean nola jarduteko jarraibideak

4. saioko aurkezpena erabiliko da, gurasoentzat moldatu egingo dena. Elikadura nahasmenen inguruko informazioa emango zaie, bereziki nahasmenen ezaugarri diren seinaleak. Bestetik, elikadura nahasmen bat identifikatuz gero jarraitzea gomendatzen diren eta ez diren pausuak azalduko dira. Honi esker, diagnostiko eta tratamendua ahalik eta azkarren egitea lortu nahi da, askotan seme-alaben egoeraz ohartu arte denbora luzea igarotzen baita. Edozein unetan kontsultatu dezaten, *“Zer egin dezaket?” Gurasoentzako jarraibideak* fitxa banatuko zaie, zeinetan elikadura nahasmen baten aurrean edo susmoaren aurrean jarraitzea gomendatzen diren puntuak azaltzen diren.

c) Seme-alabekin nutrizio eta gorputz irudia lantzen

Plater osasuntsuaren metodoa azalduko zaie eta ondoren elikadura ohituren inguruan lortutako erantzunak komentatuko dira. Bestalde, elikadura ohitura gomendioak emango zaizkie eta batera jateak elikadura nahasmenen seinaleak errazago identifikatzea ahalbidetzen duela azalduko da.

Gorputz irudiari dagokionez, klasean landutakoa eta izandako emaitzak aipatuko dira. Ikasleen kezka nagusiak aipatuko dira, bai eta horietarako eman diren konponbideak edo gomendioak ere. Ondoren, puntuka hurrengo azalduko zaie: (i) iragarkiak edertasun kanonen inguruko mezuak zabaltzen dituzte etengabe, baina ez dute osasuna sustatzen, (ii) osasuna era askotariko gorputzetan aurki daiteke, ez soilik argaletan, (iii) dieta esaldia erabiltzen eta dieta egiteari hitz egiten uztea gomendatzen da, seme-alabetan eragina izan dezakelako, (iv) ez da pisuari edo gorputz irudiari garrantzirik emango, betiere arazo bat ez bada, (v) ez kendu garrantzirik seme-alaben arazoei (estresa, antsietatea, elikadurara arazoak, klase arazoak...) eta (vi) komunikazio egokia ezarri eta beraien sentimenduak azaltzeko aukera eman.

4. ONDORIOAK

Elikadura nahasmenak portaeraren nahasmenduak dira, elikadura-portaera, pentsaera eta emozioetan ematen diren alterazio larri eta iraunkorrekin ezaugarritzen direnak (Guarda, 2021). Herrialde garatueta maiz ematen diren nahasmenak dira, batez ere nerabezaroan agertu eta osasun ondorio larriak ekar ditzaketenak. Hala ere, orain arte ez da ikuspuntu inklusiboa lantzen duen euskarazko programarik garatu, hortaz, lan honek aurrekoak izandako genero eta sexualitate mugak gainditzen laguntzen du, sensibilizazio eta prebentzio eraginkorrago bat lortzeko.

Lanaren helburua esku-hartze programa baten diseinua egitea izan da, baita hori ebaluatzeko neurriak garatzea eta gaiaren inguruko errebisioa egitea. Programak 8 saio desberdinetan prebentzioa eta sensibilizazioa gauzatzeko edukiak lantzen ditu, nutrizio eta psikologia alderdiak lantzearekin batera, genero eta sexualitatearen araberako desberdintasunak kontuan hartu direla.

Hala ere, oraindik sexu eta generoaren araberako elikadura nahasmenen ikerketak (adibidez mutiletan ematen diren ezaugarri bereizgarriak) urriak dira, nahasmenen prebentzio eta sensibilizazio zehatzago bat gauzatzea zailduz. Gainera, esku-hartze programa nutrizionista bat garatu duen heinean psikologia arloak sakonago garatu litezke, portaeraren ulerpen egokiago bat eginez. Hortaz, konponbide gisa psikologo baten laguntzarekin lana orraztu eta hobetu liteke.

Laburbilduz, lan hau elikadura nahasmenen literaturaren azkenengo aurrerapenak kontuan hartzen ditu eta esku-hartze programa bat garatzeko eta ebaluatzeko hasierako lehen ahalegina da. Elikadura nahasmenei buruz hezteko eta kontzientziatzeko ahalegin espezifikokoak beharrezko lehen urratsa dira nahasmenen eragina murrizteko, aurreko azterlanak aipatu duen bezala (Fernández & Turón, 2002).

BIBLIOGRAFIA

- Angold, A., Bird, H. R., Canalda, G., Carbonés, J., Castro, J., Cohen, P., Jane, E., del Barrio, V., Ezpeleta, L., Farnós, T., García, C., Graña, J. L., Jarque, S., Lemos, S., Mardomingo, M. J., Martínez, A. M. ., Miranda, A., Muñoz-Rivas, M., Sanmartín, J., ... Toro, J. (2005). *Factores de riesgo en psicopatología del desarrollo*. Elsevier-Masson.
- Anguera, M. T. (2008). Evaluación de programas desde la metodología cualitativa. *Acción Psicológica*, 5(2), 87–101
- Asociación Estadounidense de Psiquiatría. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5)* (11th ed.). Editorial Médica Panamericana.
- Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia. (2020). *Programa de Prevenció: "Cuando no te gustas enfermas"*. <https://www.acab.org/es/prevencion/programa-de-prevencion/>
- Botella, L., Benito, J., & Ribas, E. (2009). Evaluación Psicométrica de la Imagen Corporal: Validación de la versión española del multidimensional Body self relations questionnaire (MBSRQ). *Revista Argentina de Clinica Psicologica*, 18(3), 253–264.
- Carey, J. B., Saules, K. K., & Carr, M. M. (2017). A qualitative analysis of men's experiences of binge eating. *Appetite*, 116, 184–195.
- Ciao, A. C., Loth, K., & Neumark-Sztainer, D. (2014). Preventing eating disorder pathology: Common and unique features of successful eating disorders prevention programs. *Current Psychiatry Reports*, 16(7), 1–23.
- Fernández, F., & Turón, V. (2002). *Trastornos de la alimentación. Guía básica de tratamiento en anorexia y bulimia*. Masson.
- Garner, D., & Garfinkel, P. (1979). The Eating Attitudes Test an index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 9, 273–279.
- Gómez, J., Gaité, L., Gómez, E., Carral, L., Herrero, S., & Vázquez, J. (2012). *Guía de Prevención de los Trastornos de la Conducta Alimentaria y el Sobrepeso*. Gobierno

de Cantabria.

Guarda, A. (2021). *What Are Eating Disorders?* American Psychiatric Association.
<https://www.psychiatry.org/patients-families/eating-disorders/what-are-eating-disorders>

Harvard University. (2015). *The Nutrition Source. El Plato para Comer Saludable (Spanish)*.
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>

Murray, S. B., Nagata, J. M., Griffiths, S., Calzo, J. P., Brown, T. A., Mitchison, D., Blashill, A. J., & Mond, J. M. (2017). The enigma of male eating disorders: A critical review and synthesis. *Clinical Psychology Review, 57*, 1–11.

Parker, L. L., & Harriger, J. A. (2020). Eating disorders and disordered eating behaviors in the LGBT population: a review of the literature. *Journal of Eating Disorders, 8*(1), 1–20.

Ríos, P. B. (2017). Cuestionarios Usados En Pacientes Con Trastornos De La Conducta Alimentaria Used Questionnaires in Patients With Eating Disorders. *Trastornos de La Conducta Alimentaria, 26*, 2810–2821.

Rodgers, R. F., Lombardo, C., Cerolini, S., Franko, D. L., Omori, M., Fuller-Tyszkiewicz, M., Linardon, J., Courtet, P., & Guillaume, S. (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on eating disorder risk and symptoms. *International Journal of Eating Disorders, 53*(7), 1166–1170.

Waller, G., Pugh, M., Mulkens, S., Moore, E., Mountford, V. A., Carter, J., Wicksteed, A., Maharaj, A., Wade, T. D., Wisniewski, L., Farrell, N. R., Raykos, B., Jorgensen, S., Evans, J., Thomas, J. J., Osenk, I., Paddock, C., Bohrer, B., Anderson, K., ... Smit, V. (2020). Cognitive-behavioral therapy in the time of coronavirus: Clinician tips for working with eating disorders via telehealth when face-to-face meetings are not possible. *International Journal of Eating Disorders, 53*(7), 1132–1141.