

¿Cómo ayudo a mi ser querido a hacer las ingestas?

PRE-INGESTA

- Planificar qué se va a comer (si hay pauta nutricional, seguirla).
- Evitar llegar con hambre extrema → favorece pérdida de control.
- Tener la lista de mantras a mano.
- Practicar una pausa breve (respiración) para bajar activación.
- Preparar el contexto: mesa recogida, raciones definidas, **sin negociaciones posteriores**.
- **En algunos casos se puede y se debe avisar de lo que hay para comer.**
- **Reducir conductas evitativas:** no posponer, no cambiar el menú en el último minuto.
- Si ayuda, acordar acompañamiento o distracción.

DURANTE

- **Empezar aunque la ansiedad esté presente.**
- Mantener un **ritmo regular**, sin enlentecer ni acelerar para terminar antes.
- Permanecer **sentado** hasta finalizar.
- **Evitar rituales:** desmenuzar en exceso, ordenar compulsivamente, mezclar de formas rígidas.
- **No compensar en el momento** (quitar aceite, cambiar cantidades pactadas).
- Llevar la **atención a la conversación, la serie o el entorno** cuando la mente se va al cálculo.
- **Recordar: el objetivo es comer lo pautado, no sentirse tranquilo.**
- Si la persona necesita salir a respirar o reestructurar algunos pensamientos puede hacerlo pero siempre tiene que volver a entrar hacer la ingesta.

POST-INGESTA

- Permanecer en el lugar o acompañado durante el tiempo acordado QUIETO.
- **Prevenir compensaciones:** vómito, ejercicio, restricción posterior, chequeo corporal.
- Esperar que aparezcan culpa o urgencia → son temporales.
- **Usar distracciones planificadas:** ver algo, hablar, actividad manual.
- Registrar brevemente cómo ha ido (sin juicios).
- **Reforzar el logro conductual:** aunque haya habido ansiedad, se hizo

