

### Trastornos de la conducta alimentaria

Comer es una necesidad para todo ser humano, ya que además de preservar la vida, permite disfrutar del placer de los alimentos, así como de la convivencia con otras personas.

Todas las personas somos únicas así como las respuestas que tienen los organismos a diferentes estímulos. Hay personas que cuando comen suben de peso y hay otras que lo mantienen. Al comer demasiado o muy poco, se puede llegar al extremo de perjudicar la salud hasta el punto de poner en riesgo la vida.

Los trastornos de la alimentación son actitudes equivocadas de la percepción corporal, como el miedo a la gordura y los patrones de consumo de los alimentos, como la obsesión por evitar alimentos altamente energéticos; el conteo de las calorías o la auto-restricción de algunos alimentos.

### Contesta las siguientes preguntas

- ¿Has tenido miedo a subir de peso o volverte obeso(a)?
- ¿Sientes que estás gordo(a), a pesar de que la gente te dice que no lo estás?
- ¿Te pesas constantemente?
- ¿Realizas dietas para bajar de peso y no te satisfacen los resultados?
- ¿Realizas mucho ejercicio con la idea de bajar de peso?
- ¿Te preocupas demasiado por la manera en la cual se preparan los alimentos?
- Cuando tienes hambre, ¿evitas comer o solamente bebes líquidos?
- ¿Dejas pasar mucho tiempo sin probar alimentos y cuando no aguantas más, consumes una mayor cantidad de alimento a la que normalmente comes?
- En ocasiones, ¿tienes mucho antojo de alimentos dulces o con mucha grasa?
- ¿Te has provocado el vómito después de comer mucho cuando nadie te ve o sin que se enteren?

## Bulimia y Anorexia

Escrito por Administrator

Jueves, 01 de Septiembre de 2011 19:31 - Actualizado Martes, 06 de Septiembre de 2011 00:00

---

Si contestaste afirmativamente a cuatro o más de las preguntas anteriores, es posible que estés desarrollando un trastorno de la alimentación.



¿Qué hacer si pienso que tengo un trastorno de la alimentación?

- Plátalo con algún adulto al que le tengas confianza, ya sean tus padres, hermanos, amigos o maestros.
- Asiste al médico o al especialista para solicitar su apoyo. Él siempre te ayudará y estará al pendiente de lo que necesites.
- Tras haber visitado al médico o al especialista, será útil incorporarte a un grupo de ayuda mutua en donde las personas comparten situaciones similares, así puedes obtener información valiosa y apoyo personal.
- Lee y busca información acerca de cómo lograr una alimentación adecuada. Esto servirá

## **Bulimia y Anorexia**

Escrito por Administrator

Jueves, 01 de Septiembre de 2011 19:31 - Actualizado Martes, 06 de Septiembre de 2011 00:00

---

para conocer cuál es tu peso saludable.

¿A dónde acudir para solicitar ayuda?

En la Ciudad de México, la red de servicios médicos cuenta con Hospitales y Centros de Salud para la atención ciudadana. Ubica la más cercana y no dudes en solicitar sus servicios.

Para mayor información llama a:

Medicina a Distancia

**51 32 09 09**

LOCATEL

**56 58 11 11**