



# ¿Es de VERAS SÓLO UNA DIETA?

Todo el mundo come diferentes cosas, en diferentes momentos y por diferentes razones. La comida está en todos lados: en la cafetería de la escuela, en los centros comerciales, en las fiestas y en el refri. Pero muchos adolescentes (sobre todo las jóvenes pero también los muchachos), se preocupan por la comida, por su peso y por sus hábitos alimenticios. ¿Qué tan preocupado estás tú?

¿Tú...

- divides los alimentos en "buenos" y "malos"?
- te sientes culpable, molesto o nervioso cuando comes ciertos alimentos?
- te pones a dieta con frecuencia o te saltas muchas comidas?
- comparas tus hábitos alimenticios con los de tus compañeros?
- te preocupas de que no puedes controlar cuánto comes?
- odias tu barriga, tus muslos u otras partes de tu cuerpo?
- haces ejercicio para "deshacerte" de ciertos alimentos que hayas comido?

## LO QUE DEBES SABER SOBRE LA ALIMENTACIÓN

- Tu cuerpo está cambiando. Para que te sientas bien y tengas energía, es importante que comas la cantidad correcta de alimentos nutritivos.
- No es raro que tanto las muchachas como los muchachos se preocupen por su peso y por la comida, pero no dejes que la báscula rijá tu vida. Los números de la báscula no son una medida de lo que tú vales.
- La televisión y las revistas tienen ideas poco realistas de cómo debe verse la gente. No creas que así es como debes verte tú.
- La forma en que te sientes puede afectar la forma en que comes. Por ejemplo, algunas personas no comen cuando se sienten muy tensas. Otras tal vez comen cuando están aburridas o deprimidas. Eso es comer por razones emocionales.
- El comer por razones emocionales puede causar tanto problemas físicos como emocionales más tarde.

## LA REALIDAD

### DE LAS DIETAS

- Las dietas raras veces son eficaces a largo plazo y, de hecho, pueden ser dañinas.
- Muchas dietas requieren que evites alimentos que tu cuerpo necesita. Es peligroso que dejes de comer carbohidratos o grasas por completo.
- Si eres vegetariano, es importante que te asegures de comer suficiente proteína y otros nutrientes.
- Saltarse las comidas no es una forma eficaz ni sana de perder peso. Más tarde te sentirás aún más hambriento y tal vez comas de más.
- Tu cuerpo puede quedar agotado si consumes menos calorías y haces demasiado ejercicio. Podrías terminar muy cansado y en peligro de lastimarte.
- Las vitaminas y otros complementos no pueden reemplazar la comida. Tomar complementos y vitaminas no te protege contra la desnutrición.

## ¿QUÉ SON LOS TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN?

Algunas personas se preocupan tanto por la comida y por sus hábitos alimenticios que eso empieza a regirles la vida. Es posible que desarrollen hábitos alimenticios que no son sanos y que sus ideas acerca de la comida se vuelvan poco realistas. Eso, a su vez, puede producirles un trastorno alimenticio que puede ser peligroso. A continuación aparecen descripciones breves de algunos trastornos alimenticios.

<b>Anorexia nerviosa</b>	La persona no come lo suficiente porque tiene un gran temor de volverse gorda.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltarse comidas y/o comer muy poco.</li> <li>• Tener frío todo el tiempo.</li> <li>• Sentirse gordo a pesar de ser delgado.</li> <li>• Usar mucha ropa suelta para ocultar la pérdida de peso.</li> </ul>
<b>Bulimia nerviosa</b>	La persona come una gran cantidad de comida (da comilonas) y luego se deshace de ella (se purga). La gente con bulimia teme subir de peso, pero generalmente se mantiene a un peso normal o tiene un poco de sobrepeso.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comer una gran cantidad de comida en un período breve, generalmente menos de 2 horas.</li> <li>• Hacerse vomitar a propósito, usar laxantes con frecuencia o hacer demasiado ejercicio.</li> <li>• Tener sentimientos de vergüenza, de culpa y de falta de control.</li> </ul>
<b>Sobrealimentación</b>	La persona come una gran cantidad de comida en un período breve y no se purga.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comer una gran cantidad de comida en un período breve, generalmente menos de 2 horas.</li> <li>• Tener sentimientos de vergüenza, de culpa y de falta de control.</li> <li>• Subir de peso.</li> <li>• Comer al sentirse deprimido, triste o tenso.</li> </ul>

### ¿QUIÉNES TIENEN TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN Y POR QUÉ HAY QUE TRATARLOS?

- La mayor parte de las personas que tienen trastornos alimenticios son mujeres y jovencitas; sin embargo, estos trastornos también pueden afectar a los hombres y a los muchachos. Corren peligro sobre todo los adolescentes que participan en deportes como la lucha libre, la danza y la gimnasia.
- No se sabe cuál es la causa de los trastornos de la alimentación; sin embargo es posible que contribuyan a ellos los problemas emocionales, la genética, ciertas experiencias de la vida, como la muerte de un ser querido, y las presiones ejercidas por la familia y por los compañeros.
- Algunas personas consideran a las modelos y los actores delgados como su "ideal" y pueden sentirse presionadas a tratar de verse igual.
- Los trastornos alimenticios raras veces desaparecen por sí mismos. Mientras más pronto consiga uno tratamiento para un trastorno de la alimentación, mejor. Si no se tratan, estos trastornos pueden causar problemas físicos y emocionales graves.

### CÓMO OBTENER AYUDA

- Si tienes cualquiera de los síntomas y señas que mencionamos anteriormente, habla con un adulto en quien confíes—como tu médico o enfermera especializada—para obtener ayuda.
- Es normal que te sientas culpable acerca de tus problemas con la comida y que el tratamiento te cause temor. Muchas personas sienten lo mismo.
- El primer paso para mejorarte es reconocer que tal vez tengas hábitos alimenticios que no son sanos e ideas poco realistas en cuanto a la comida.

### CÓMO AYUDAR A UN/A AMIGO/A

- Infórmate acerca de los trastornos de la alimentación.
- Dile a tu amigo/a que él/ella es importante para ti y que quieres ayudarle.
- Habla con tus padres o con un adulto de confianza sobre tu amigo/a.
- No fastidies a tu amigo/a sobre la forma en que come ni hables sobre el peso (ni el tuyo ni el de él/ella).
- Anima a tu amigo/a a conseguir ayuda profesional.
- Prepárate: es posible que tu amigo/a niegue tener un problema, se enoje o rechace tu ayuda.
- Recuerda que lo que tú puedes hacer tiene sus límites. Lo que hagas ahora podría ayudar a tu amigo/a a obtener tratamiento en el futuro.

Esta información no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema médico. Si tiene problemas médicos persistentes o si tiene alguna pregunta, consulte a su médico u otro profesional de la salud.

### Recursos

(sólo están disponibles en inglés a menos que se indique otra cosa)

Kaiser Permanente ofrece las siguientes hojas informativas en español sobre los trastornos de la alimentación: Anorexia nerviosa (00058-001), Bulimia nerviosa (00059-001) y Sobrealimentación (00060-001).

### Sitios web que recomendamos

- *Something Fishy* [www.something-fishy.org](http://www.something-fishy.org) (en inglés y español)
- *Food and Nutrition Information Center* (patrocinado por la Secretaría de Agricultura de los E.U.)  
<http://www.nal.usda.gov/fnic/etext/000017.html#eatdis>
- *About-face* (los medios de comunicación y las ideas sobre el aspecto del cuerpo) [www.about-face.org](http://www.about-face.org)
- *Eating Disorders Awareness & Prevention* (EDAP) [www.edap.org](http://www.edap.org)
- **Sitio web de Kaiser:**  
[www.kaiserpermanente.org](http://www.kaiserpermanente.org)