



El primer paso para mejorar es reconocer que puedes tener hábitos alimenticios poco saludables y pensamientos poco realistas acerca de la comida.

La comida está en todos lados: en la cafetería, en el centro comercial, en las fiestas y en el refrigerador. Pero muchos adolescentes se preocupan por la comida, el peso y los hábitos alimenticios. ¿Cuán preocupado estás tú?

### Tú:

- ¿Divides los alimentos en “buenos” o “malos”?
- ¿Te sientes culpable, perturbado o nervioso cuando comes determinados alimentos?
- ¿Te pones a dieta constantemente, saltas comidas o esperas períodos prolongados entre comidas?
- ¿Comparas tus hábitos alimenticios con los de tus amigos?
- ¿Te preocupa no poder controlar cuánto comes?
- ¿Odas tu estómago, muslos u otras partes de tu cuerpo?
- ¿Te preocupa lo que la gente piensa

de tu apariencia?

- ¿Comparas tu apariencia con la de los modelos, los actores o los atletas y terminas sintiéndote mal?
- ¿Te “desprendes” de ciertos alimentos luego de ingerirlos?

### La verdad sobre la alimentación

- Tu cuerpo está cambiando. Es importante comer la cantidad correcta de alimentos nutritivos para sentirse bien y con energía.
- No es raro que tanto las niñas o muchachas como los niños o muchachos se preocupen por el peso y la comida, pero no permitas que la balanza controle tu vida. Los números de la balanza no reflejan lo que vales.
- La televisión y las revistas tienen ideas muy estrechas de cómo debe verse la gente. No creas que es así como debes lucir.
- La manera en que te sientes puede afectar el modo en que comes. Por ejemplo, es posible que algunas personas no coman si se sienten estresadas. Puede que otras coman cuando están aburridas o deprimidas. Esto se llama “comer por razones emocionales”.
- Comer por razones emocionales puede causar problemas físicos y emocionales más adelante.

### La verdad sobre las dietas

- Las dietas rara vez son exitosas a largo plazo y pueden ser realmente dañinas.
- Muchas dietas suponen evitar alimentos que tu cuerpo necesita. Dejar de consumir carbohidratos o grasas por completo es peligroso.
- Si eres vegetariano, es importante que te asegures de ingerir suficiente proteína y otros nutrientes.

- Saltar comidas no es un modo saludable ni eficaz de adelgazar. Más tarde te sentirás más hambriento aún y es posible que comas en exceso.
- Reducir las calorías y hacer ejercicio en exceso puede “agotar” tu cuerpo. Puedes terminar muy cansado y con riesgo de sufrir lesiones.
- Las vitaminas y los suplementos no pueden reemplazar la comida. Tomar suplementos y vitaminas no te protege de la desnutrición.

### ¿Qué son los trastornos alimenticios?

Algunas personas se preocupan tanto por la comida y los hábitos alimenticios que esto comienza a apoderarse de sus vidas y a generar hábitos alimenticios poco saludables y pensamientos poco realistas acerca de la comida. Esto puede ocasionar trastornos alimenticios peligrosos. El reverso de esta página presenta descripciones breves de algunos trastornos alimenticios.

### ¿Quiénes padecen trastornos alimenticios y por qué es necesario tratarlos??

- La mayoría de las personas que padecen trastornos alimenticios son mujeres, muchachas y niñas; no obstante, los trastornos alimenticios también pueden afectar a hombres, muchachos y niños. Los adolescentes que participan en deportes como la lucha libre, la danza y la gimnasia están especialmente en riesgo.
- No se sabe cuál es la causa de los trastornos alimenticios, pero los problemas emocionales, la genética, las experiencias de vida (como la

## TIPOS DE TRASTORNOS ALIMENTICIOS ¿QUÉ ES?

## ALGUNOS SIGNOS Y SÍNTOMAS COMUNES

### Anorexia nerviosa

Una persona no come lo suficiente porque siente temor intenso a engordar.

- saltar comidas y/o comer muy poco
- creer que se es gordo en lugar de delgado
- usar mucha ropa holgada para ocultar la pérdida de peso
- sentir frío todo el tiempo

### Bulimia nerviosa

Una persona come gran cantidad de comida (atracones) y luego la elimina (purgas). Las personas que padecen bulimia temen engordar, pero generalmente permanecen en un peso normal o con un leve sobrepeso.

- comer una gran cantidad de comida en un período de tiempo breve (generalmente menos de 2 horas)
- provocar el vómito de manera intencional, usar laxantes con frecuencia o hacer ejercicio en exceso
- tener sentimientos de vergüenza o culpa y estar fuera de control

### Sobrealimentación o ingesta voraz

Una persona come una gran cantidad de alimentos en un período de tiempo breve sin purgarse.

- comer una gran cantidad de comida en un período de tiempo breve (generalmente menos de 2 horas)
- tener sentimientos de vergüenza o culpa y estar fuera de control
- engordar
- comer cuando se está deprimido, abatido o estresado

muerte de un ser querido) y la presión que ejercen los pares y la familia pueden ser factores estrechamente relacionados.

- Algunas personas ven a los modelos y actores delgados como el “ideal” y se sienten presionados a parecerse a ellos.
- Los trastornos alimenticios rara vez desaparecen por sí mismos. Es necesario buscar y recibir tratamiento lo más pronto posible. Si no se tratan, estos trastornos pueden causar problemas físicos y emocionales graves.

### Cómo obtener ayuda

- Si tienes cualquiera de los signos y síntomas mencionados anteriormente, habla con un adulto en quien confíes (como tu médico o enfermero practicante) acerca de cómo obtener ayuda.
- Es normal que te sientas culpable por tus problemas con la comida y que el tratamiento te atemorice. Muchas personas sienten lo mismo.
- Reconocer que puedes tener hábitos

alimenticios poco saludables y pensamientos poco realistas acerca de la comida es el primer paso para mejorar.

### Cómo ayudar a un/a amigo/a

- Infórmate acerca de los trastornos alimenticios.
- Hazle saber que es importante para ti y que quieres ayudarlo/a.
- Habla con tus padres o con un adulto en quien confíes acerca de lo que te preocupa.
- No fastidies a tu amigo/a con su alimentación ni hables sobre el peso (ni el tuyo ni el de él/ella).
- Alienta a tu amigo/a para que obtenga ayuda profesional.
- Prepárate. Es posible que tu amigo/a niegue el problema, se enoje o se rehúse a recibir ayuda.
- Recuerda que no puedes hacer mucho más. Brindarle apoyo ahora puede ayudarlo a obtener tratamiento en el futuro.

### Recursos

Consulta las hojas informativas sobre trastornos alimenticios de Kaiser Permanente: *Anorexia nerviosa*, *bulimia nerviosa* y *El trastorno de la sobrealimentación o trastornos del comer*. O visita [kp.org/nutrition](http://kp.org/nutrition). Haz clic en la información en español sobre la nutrición.

### Cómo obtener ayuda en Kaiser Permanente

Los adolescentes pueden realizar sus propias citas para ver a un médico, enfermero o consejero. Algunos establecimientos de KP cuentan con una clínica especial para adolescentes.

### Sitios web

- Something Fishy [something-fishy.org](http://something-fishy.org)
- About-face (la imagen corporal y los medios de comunicación) [about-face.org](http://about-face.org)
- Eating Disorders Awareness & Prevention (EDAP, Concienciación y prevención de trastornos alimenticios) [edap.org](http://edap.org)

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.