



# Alimentación desordenada

## ¿Por qué las personas tienen trastornos alimentarios?

Los trastornos alimentarios son enfermedades biológicas basadas en el cerebro que reciben la influencia de factores del entorno y psicológicos.

## Peso y estigma con respecto al peso

Existe una relación entre el peso y la salud que es diferente para cada persona. La pérdida de peso en los jóvenes puede aumentar el riesgo de desarrollar un trastorno alimentario. ¡No existen dietas seguras para los niños! Hacer dieta es el principal indicador de nuevos trastornos alimentarios en los niños.

### Dato interesante

Es normal que las niñas aumenten 30 libras o más durante la adolescencia. Esto puede suceder en forma lenta o rápida dependiendo de los patrones de crecimiento.



## Elimine el diálogo de la cultura de dieta frente a sus hijos.



“Soy un desastre por comer esto”.  
“Ay, me siento tan desagradable. Tengo que bajar de peso”.  
“Quemaré esto más tarde”.  
“No puedo comer eso. Estoy tratando de comportarme bien”.



“Disfrutemos juntos esta comida”.  
“Estoy agradecido por este cuerpo que puede abrazarte”.  
“Mamá está aprendiendo a cuidar de su cuerpo”.  
“Nuestros cuerpos son buenos. Practiquemos ser amables con ellos”.

## La filosofía de nutrición del programa

### Emily:

- **Tome un enfoque neutral hacia la comida.** No existen alimentos buenos o malos.
- **Hable menos y haga más.** Hable menos sobre los alimentos y el peso. Evite hacer CUALQUIER comentario sobre los hábitos de alimentación, el peso o el aspecto físico de un niño.

## ¿Le preocupa alguna persona?



### 1. Comience la conversación sin juzgar.

“He visto un cambio en tu comportamiento durante la hora de comer. Me preocupa que comer y los alimentos se vuelvan un problema para ti”.

“Tu estado de ánimo parece estar cambiando últimamente y me preocupas”.



### 2. Haga preguntas. Luego vuelva a preguntar.

Estas 6 preguntas puede ayudar a evaluar la situación:

- ¿Sientes que a veces pierdes o has perdido el control sobre la forma en la que comes?
- ¿Alguna vez te sientes enfermo por estar demasiado lleno?
- ¿Consideras que estás gordo a pesar de que otros digan que estás demasiado delgado?
- ¿La comida o los pensamientos sobre la comida dominan tu vida?
- ¿Los pensamientos sobre tu cuerpo o tu peso dominan tu vida?
- ¿Otras personas se han preocupado por tu peso o tu forma de comer?



**3. Ofrezca su opinión.** Dos o más respuestas afirmativas a las preguntas anteriores son importantes indicadores de la presencia de un trastorno de la alimentación. A menudo las personas con trastornos alimentarios pueden tener problemas para responder con honestidad. Estos trastornos crecen con la reserva y el aislamiento. Continúe ofreciendo apoyo.

## Cómo remitir:

Los proveedores, la familia o los pacientes pueden comenzar el proceso.

- Llame: 888.364.5977
- Complete un formulario (en inglés): <https://www.emilyprogram.com/your-recovery/take-the-quiz/>
- No se necesita una remisión; puede obtener ayuda en cualquier momento.



CONTENIDO PARA JÓVENES

# Alimentación desordenada

## ¿Qué es un trastorno alimentario?

Los trastornos alimentarios pueden ser influenciados por presiones y mensajes de los medios de comunicación con respecto al peso o el aspecto, por factores biológicos como la genética o la pubertad y factores psicológicos o experiencias anteriores que pueden haber creado un trauma, ansiedad/depresión u otros factores de estrés.



## ¿Te preocupa que puedas tener un trastorno alimentario o que un ser querido lo tenga?

**Completa el cuestionario:** Es fácil sentirse abrumado cuando no sabes lo que está sucediendo. No estás solo. Toma el primer paso y completa el cuestionario de evaluación de trastorno alimentario. Dos o más respuestas afirmativas sugieren que puedes estar experimentando alimentación desordenada. Llámanos al 1-888-364-5977 o [conéctate en línea](#) para hablar de tus resultados.



**PMP de la AAP en Ohio**  
**Aplicación móvil**

Busque la aplicación Parenting at Meal and Playtime en Apple Store o Google Play

**Lo más destacado de la aplicación...**



- Materiales avalados por médicos para que los padres puedan consultarlos en el momento en que lo necesiten.
- Recursos para padres organizados por edad.
- Recordatorios por mensaje de texto cada mes o por hitos de la edad.
- Fácil inscripción.
- Vídeos sobre la alimentación, el juego, la nutrición y mucho más.



Estos folletos son propiedad de la Sucursal de la Academia Americana de Pediatría en Ohio y del Departamento de Salud de Ohio y no pueden ser alterados sin autorización expresa.

