

MITOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN

A modo de leyendas urbanas, se acumulan en el imaginario colectivo a través de inocentes consejos y rumores. Entérate de la verdad detrás de la fantasía

Di si son VERDADERAS O FALSAS LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES



- 1.- Los productos integrales engordan menos que los refinados
- 2.- Al hacer menos comidas por día, se engorda menos
- 3.- El helado de nieve no engorda
- 4.- Dejar de fumar engorda
- 5.- Los panificados o productos de gluten aportan menos calorías que los comunes
- 6.- Tomando líquido fuera de las comidas se engorda menos
- 7.- Se pueden comer golosinas dietéticas libremente
- 8.-Para estar bien alimentado hay que comer mucha carne
- 9.- El agua, durante las comidas, engorda.
- 10.-El pan tostado adelgaza .
- 11.-Si quieres adelgazar, sáltate alguna comida
- 12.-El milagro de las píldoras que disuelven la grasa
- 13.-La sacarina y los edulcorantes ayuda a adelgaza.
14. Se habla mucho de los pesticidas, pero son peores los conservantes
- 15.-Algunos alimentos adelgazan o no engorda. Este es uno de los más
- 16.-Las Bebidas "light" adelgazan.
- 17.-El gas de los refrescos engorda
- 18.-El pan engorda
- 19.-Cualquier fruta engorda si se toma después de comer

1.- Los productos integrales engordan menos que los refinados

Estos productos, como panes, galletitas, tartas, empanadas, aportan prácticamente el mismo valor calórico que los realizados con harina refinada. Cuando se utilizan cereales o sus harinas integrales, significa que los granos han conservado su cáscara con lo que contendrán más fibra, vitaminas y minerales. El aporte calórico no se modifica. Sí es cierto que, al aportar una mayor cantidad de fibra, se genera una mayor saciedad a nivel gástrico.

2.- Al hacer menos comidas por día, se engorda menos

Es importante recordar que cada comida actúa como freno de la siguiente. Si se realizan todas las comidas, en cada una de ellas, consumidas aproximadamente cada 4 o 5 horas, se respetará el reloj biológico que rige el organismo. Además, existe lo que se llama termogénesis de los alimentos, es decir la cantidad de calorías que el cuerpo utiliza para metabolizar lo aportado en cada ingesta. Por lo tanto, cuantas más comidas, más calorías se emplearán en todos los procesos necesarios para la digestión, metabolización y absorción de los nutrientes.

3.- El helado de nieve no engorda

Es cierto que esta clase de helado no contiene crema o leche, sin embargo, sus altas concentraciones de azúcar igualan el aporte calórico entre uno y otro. Los helados de crema suelen aportar 179 calorías, los de agua 104 y los dietéticos, de 40 a 60 calorías.

4.- Dejar de fumar engorda

Si bien se trata de un hecho frecuente, no es necesario ni mucho menos inevitable. La falta del cigarrillo genera un incremento del apetito y, en consecuencia, una mayor ingesta de alimentos. De todas maneras, con una conducta adecuada de alimentación y una mayor actividad física, el aumento de peso puede ser controlado en quienes dejan de fumar.

5.- Los panificados o productos de gluten aportan menos calorías que los comunes

El gluten es una propiedad desarrollada a partir de las harinas de trigo, cebada, centeno y avena. A través de su amasado con agua se forma la llamada "red de gluten" que es la que le confiere a estas harinas las cualidades necesarias para obtener un buen producto en cuanto a la textura, elasticidad y esponjosidad. La industria del gluten disminuye el aporte de carbohidratos, aumentando el aporte proteico. Sin embargo, siendo el aporte calórico, a igual cantidad, el mismo tanto para las proteínas como para los carbohidratos, no habrá diferencias en el contenido calórico del

producto.

6.- Tomando líquido fuera de las comidas se engorda menos

Los líquidos con las comidas o sin ellas, no influyen en la ganancia de peso corporal, siempre y cuando se trate de bebidas sin calorías. El agua no tiene calorías y otras bebidas dietéticas, tales como jugos o gaseosas light, contienen un bajo valor. En última instancia, consumidas junto con las comidas otorgan volumen y mayor sensación de saciedad.

7.- Se pueden comer golosinas dietéticas libremente

En principio, se debe considerar que no todo lo dietético o light no engorda. Respecto de las golosinas se pueden diferenciar dos clases: las light, como alfajores, donde la industria ha reducido el aporte de grasas, pero conservan casi sin alterar el aporte de carbohidratos. Como consecuencia, se ofrece un producto con un menor porcentaje de aporte calórico. Por el otro lado, las golosinas sin azúcar en las que en su elaboración los azúcares simples fueron reemplazados por diferentes tipos de edulcorantes. La recomendación, entonces, será ser prudentes en el consumo de las golosinas y espaciar su frecuencia, digan o no dietéticas, de manera de formar buenos hábitos alimentarios.

8.-Para estar bien alimentado hay que comer mucha carne. Para estar bien alimentado hay que comer de todo. La carne cumple una función muy importante, pero es preciso ingerir otros alimentos

9.- El agua, durante las comidas, engorda. El agua es un nutriente que no aporta calorías, por tanto, es imposible que engorde, aunque vamos a puntualizar: sí que es cierto que, frente a determinadas patologías, puede retenerse en el cuerpo formando edemas y elevando el peso corporal (que no la grasa); no adelgaza pero ayuda, pues puede ser útil para frenar el apetito y dilatar el estómago para que se estimule el reflejo de la saciedad. El por qué una idea tan absurda puede seguir vigente hay que buscarlo en la condenada publicidad, que nos ataca con frases como "... el agua ligera, que aligera el peso...", lo que ayuda a perpetuar

10.-El pan tostado adelgaza. El pan tostado aporta las mismas calorías que el normal. Al tostarlo, sólo se elimina el agua que contiene.

11.-Si quieres adelgazar, saltate alguna comida
Es justo al revés.

Se ha comprobado que las personas que dejan pasar mucho tiempo entre dos comidas tienen metabolismos más bajos y queman menos calorías que las

personas que comen dada pocas horas. Además, los que se saltan comidas tienden a comer más por la noche, justo cuando el metabolismo está más bajo. La mejor forma de controlar el peso y estar en plena forma durante todo el día es hacer unas cinco comidas ligeras, incluyendo en todas ellas verduras o frutas frescas.

12.-El milagro de las píldoras que disuelven la grasa

Las vitaminas no se venden directamente como tales para adelgazar, pero lo cierto es que una gran cantidad de las píldoras que disuelven grasa son simples complejos vitamínicos. Con éstas sucede algo parecido al caso del agua, pues hay quien afirma que engordan al aumentar el apetito, lo cual es totalmente falso; en todo caso y siempre que exista un estado carencial de las mismas, su ingesta repondría los déficits pero nunca originarían un incremento del

13. -La sacarina y los edulcorantes ayuda a adelgaza. Esto no es cierto, en todo caso reducen el número de calorías consumidas. La sacarina y el ciclamato son productos de síntesis que no aportan calorías y que poseen un alto poder edulcorante. Existen otras sustancias denominadas polialcoholes que son derivados alcohólicos del azúcar y que tras ingresar en el organismo son escindidos en un radical alcohólico y en una molécula de glucosa, teniendo esta última un valor de 4 kilocalorías por gramo; esto hace que los chicles y los caramelos "sin azúcar" no sean más que un truco publicitario, pues aunque en realidad no llevan azúcar (sacarosa) y no afectará a la dentadura ni inducirá la caries, al metabolizarse posteriormente en glucosa sí que afectará al peso

14. Se habla mucho de los pesticidas, pero son peores los conservantes
Nada de eso.

En las cantidades recomendadas los conservantes hacen que los alimentos duren más tiempo y evitan que desarrollen mohos perjudiciales para la salud.

Los pesticidas están presentes en toda la cadena alimentaria desde las verduras hasta la leche y la carne. El mejor consejo es lavar bien las verduras y las frutas antes de tomarlas y, si es posible, pelarlas. Las frutas menos contaminadas son los plátanos y los cítricos (los pesticidas concentrados en la piel se eliminan al pelar la fruta).

15. -Algunos alimentos adelgazan o no engorda. Este es uno de los más extendidos. Antiguamente se oía el refrán "La calabaza ni engorda ni

embaraza, sólo aumenta la tripaza", aunque en la actualidad se oyen más cosas como "La sandía no engorda", siendo ambas cosas falsas, pues la calabaza aporta 30 kilocalorías por 100 gramos y la sandía 22. Otra cosa es que un alimento tenga un contenido calórico menor que otros con los que se compara.

El pomelo es el clásico ejemplo de alimento famoso por su poder adelgazante. Al zumo de pomelo al igual que al del limón se les ha supuesto un efecto destructor de la grasa al ser ácido, pero lo que llevan es ácido cítrico y no ácido sulfúrico o clorhídrico que sí destruirían la grasa (junto con el resto de los tejidos, por supuesto). Se llegó a crear la llamada "dieta del pomelo", que resultó ser un truco publicitario para relanzar las ventas de los excedentes de la cosecha de pomelos (hay que decir que los cosecheros tuvieron un éxito total en sus aspiraciones).

16. -Las Bebidas "light" adelgazan.

Las bebidas bajas en calorías estimulan el apetito, según un estudio en el que se analizó el efecto que tienen sobre la ingesta este tipo de bebidas artificialmente azucaradas para apagar la sed. El resultado fue que los individuos que tomaron estas bebidas comían más que los que tomaban simplemente agua o bebidas azucaradas de forma natural. Sumando la energía contenida en las bebidas y la de las comidas ingeridas después, resultó que las bebidas azucaradas artificialmente no suponían ningún beneficio comparadas con las bebidas altas en calorías, y ambas eran peores que el agua. Los autores del estudio, que se realizó en el Biopsychology Group de la Leeds University, en el Reino Unido, creen que estos resultados podrían servir para entender la relación entre la actividad física y las bebidas en el control del apetito.

17. -El gas de los refrescos engorda

Por lo general, los refrescos con gas contienen un buen número de calorías, pero no se deben a la presencia de gas sino a la de azúcar. Una lata (33cl) de refrescos contiene unas 140 calorías, procedentes todas ellas de su contenido en azúcar, por lo que tomar uno de estos refrescos es lo más parecido a ingerir un vaso de agua con 3 ó 4 sobres de azúcar disueltos en ella. Si quieres evitar estas calorías extras, puedes elegir los refrescos light, que contienen prácticamente cero calorías. Pero recuerda, el agua es la bebida que más te hidrata y mejor te refresca y además, no contiene calorías.

18.-El pan engorda

El pan suele ser uno de los primeros alimentos que la persona elimina cuando se pone a dieta por su cuenta. Pero, ¿existe algún motivo que lo justifique? La realidad es que el pan, al igual que el resto de [farináceos](#), es rico en hidratos de carbono, el nutriente que nuestro organismo necesita en mayor cantidad, y además el pan apenas contiene grasa. ¡Y no te engañes! En muchos casos lo que aumenta las calorías de la dieta es la mantequilla, el chocolate o los embutidos con que acompañas el pan, el chorizo que suelen ir con las legumbres, o las salsas de nata y queso que cubren los platos de pasta. Muchos de estos "acompañantes" son ricos en grasa. Para que te hagas una idea: los hidratos de carbono aportan 4 calorías por gramo, mientras que las grasas aportan 9 calorías. Por tanto, recuerda que los alimentos grasos son más calóricos que los ricos en hidratos de carbono.

19.-Cualquier fruta engorda si se toma después de comer

El orden en que se ingieren los alimentos no influye en el total de calorías diarias.

Una fruta aporta las mismas calorías antes o después de las comidas. La ventaja que te puede reportar tomar la fruta antes de comer es que te da sensación de saciedad gracias a su contenido en agua y fibra. Y esto te puede ayudar a comer menos de otros alimentos.

ANOREXIA Y BULIMIA NERVIOSA

ANOREXIA Y BULIMIA NERVIOSA

A través de la información en esta página web (<http://www.aula21.net/nutriweb/anorexia.htm>) y del documento **ANOREXIA Y BULIMIA UN PROBLEMA DE TODOS** contesta al siguiente cuestionario.

A continuación te presentamos un cuestionario-concurso sobre trastornos de alimentación. Contesta con tu pareja y el profesor leerá las respuestas asignando un punto por cada respuesta que considere correcta.

1. ¿Qué son los trastornos de la conducta alimentaria?

2. ¿Cuáles son los trastornos de la conducta alimentaria más característicos? ¿En qué consisten?

3. ¿A qué edad suelen aparecer estos trastornos?

4. ¿Quién los padece con más frecuencia?

5. ¿Cuánto tiempo duran estos trastornos?

6. ¿Cuáles son los grupos de riesgo?

7. ¿Qué conductas podemos considerar de riesgo?

8. ¿Cómo podemos detectar que existe un trastorno alimentario?

9. ¿Cómo prevenir los trastornos en la adolescencia?

10. Pasos a seguir en caso de sospechar de un trastorno de la alimentación



LA ANOREXIA NERVIOSA Y LA BULIMIA Un problema de todos



●● ¿QUÉ SON LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA?

La Anorexia nerviosa, la Bulimia y otros cuadros afines considerados como trastornos de la Conducta Alimentaria son Trastornos Mentales con serias repercusiones físicas. Tienen en común una pérdida de control de la alimentación y de los hábitos alimentarios, una intensa obsesión por adelgazar a cualquier precio y/o un error insuperable a subir de peso.

●● ¿CUÁLES SON LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA?

Se aglutinan bajo el denominador común de Trastornos de la Conducta Alimentaria varios cuadros, entre los cuales destacamos:

.- Anorexia Nerviosa

Se caracteriza por una severa pérdida de peso provocada por la propia persona y en muy poco tiempo. Se disminuye el aporte alimenticio de todo lo que se considera que puede engordar, de modo que se llegan a ingerir cantidades ínfimas de comida y/o se provoca permanentemente el vómito. Generalmente, se combina con ejercicio físico intenso.

Algunos síntomas que pueden ser indicativos de esta enfermedad son:

- Desaparición de la menstruación
- Disminución de la temperatura corporal
- Estreñimiento
- Deshidratación
- Caída del pelo
- Alteraciones del sueño
- Fatiga muscular
- Cambios radicales de humor
- Obsesión desmedida por su peso
- Conductas extrañas en relación a la comida (la esconde, la tira o aplasta, intenta comer de pie y rápidamente, argumenta que ya ha comido...)
- Tendencia al aislacionismo, alejamiento de los amigos
- Relaciones con los padres, especialmente con la madre, más complicadas
- Dificultades de concentración, lo que provoca que el resultado final en sus estudios no se corresponda con el esfuerzo realizado.



La persona que está padeciendo una Anorexia Nerviosa sufre una insoportable sensación de soledad e incompreensión y, a menudo, deseos de que su vida termine.

Dentro de la Anorexia Nerviosa, existen algunos cuadros peculiares:

- **RestRICTIVA:** No aparecen vómitos ni diarreas provocadas, sólo disminución drástica de la ingesta de alimentos y ejercicio físico.
- **Purgativa y/o purgobulímica:** Los afectados pierden peso y se provocan el vómito con suma facilidad. Lo hacen a escondidas y mienten sobre su situación, lo que hace menos visible y controlable la enfermedad. A menudo la práctica del vómito suele ser contagiada por amigas o por imágenes de series televisivas.

- **Cuadro parcial:** Es mucho más frecuente en la adolescencia encontrar cuadros parciales de Anorexia que cuadros totales. Presentan los mismos síntomas que los anteriores pero con menos intensidad; no obstante, el paso a cuadros totales es muy frecuente, por lo que también requiere tratamiento médico inmediato.
- **Cuadros atípicos:** Son anorexias involuntarias. La pérdida de peso no se asocia a una necesidad de adelgazar y no hay causa médica que lo justifique. En muchas ocasiones aparecen vómitos asociados a una situación que para la persona que la sufre resulta incomprensible. Suelen ser cuadros complejos y potencialmente graves.

2.- Bulimia Nerviosa

Se produce cuando la persona, obsesionada por adelgazar, ingiere con frecuencia grandes cantidades de alimentos, lo que representa para ella una importante contradicción y una sensación de pérdida de control, voluntad y autoestima. Suele comer a escondidas, generalmente alimentos que engordan y que están contraindicados en los regímenes de adelgazamiento: galletas, dulces, helados... Como compensación, a menudo recurre al vómito inducido. La sucesión de ingesta de comida y vómito se produce varias veces al día y de manera incontrolada.

La obsesión por comer se hace intensa, lo que les provoca pérdida de atención, de relación con los demás, depresión, cambios en la personalidad y frecuentes ganas de morir. Pierden eficacia en el trabajo y en los estudios, llegando incluso a abandonar sus actividades. En muchos casos, las personas con Bulimia Nerviosa han padecido previamente Anorexia.

Algunos tipos de bulimia:

- **Purgativa:** recurren al vómito y a los laxantes para compensar lo que han comido y les resulta imposible modificar esas conductas.
- **No purgativas:** Se repiten episodios de ingesta compulsiva; no recurren al vómito, sino al ayuno posterior y al ejercicio físico, lo que no impide el aumento de peso.
- **Multiimpulsiva:** se pueden producir intentos de suicidio, autolesiones, intoxicaciones etílicas, robos o desinhibición sexual. Son cuadros graves y difíciles de tratar.
- **Cuadro parcial:** es lo más frecuente en las Bulimias Nerviosas y se caracteriza por tener una sintomatología más débil y controlable.

•• ¿A QUÉ EDAD SUELEN APARECER LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA?

Potencialmente, pueden aparecer a cualquier edad (niños, adolescentes, adultos y ancianos), si bien la edad más frecuente de aparición de la Anorexia es la pubertad y primera adolescencia, y de la Bulimia, la adolescencia media y la juventud. Por debajo de 15 años es más frecuente la Anorexia; entre 15 y 18 años la incidencia es similar y, a partir de 18 años, la incidencia de la Bulimia duplica a la de Anorexia.

•• ¿QUIÉN LOS PADECE CON MÁS FRECUENCIA?

La Anorexia Nerviosa se da en una proporción nueve veces superior en chicas que en chicos; sin embargo, la Bulimia se da en unos y otros por igual y afecta a todas las clases sociales de manera similar.

... ¿CUÁNTO TIEMPO DURAN ESTOS TRASTORNOS?

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria son enfermedades largas y graves, que pueden prolongarse durante varios años e, incluso, durante toda la vida. Un 60% de los adolescentes afectados se recupera de la enfermedad totalmente; un 30% lo hace de manera parcial; el 10% seguirá enfermo durante toda la vida y otro 10% fallecerá antes de 10 años.

... ¿CUÁLES SON LA POBLACIÓN Y LOS GRUPOS DE RIESGO?

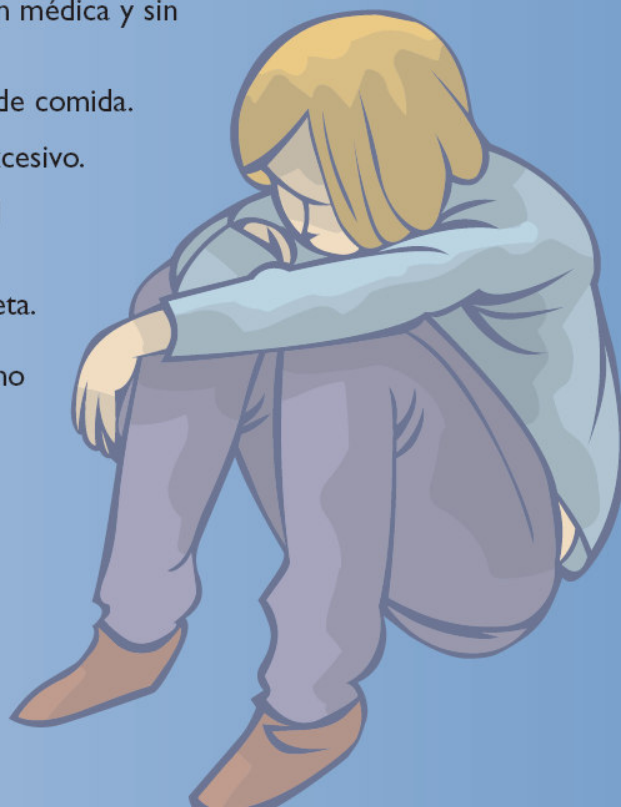
La población de riesgo es fundamentalmente femenina: aquellas adolescentes que se sienten con un peso excesivo y están obsesionadas por adelgazar de manera drástica y rápida. Aproximadamente un 40% de las jóvenes de 15 años se consideran gordas y un porcentaje similar están a disgusto con su propio cuerpo, pero, en realidad, la población con riesgo de padecer Trastornos de la Conducta Alimentaria es del 10% de las chicas. Esto quiere decir que de las miles de adolescentes y mujeres que intentan adelgazar cada primavera o que están a dieta durante todo el año, sólo unas pocas habrán enfermado en el verano, aunque un porcentaje más elevado habrá quedado cerca de enfermar (desarrollarán una Bulimia en Navidades o enfermarán en nuevas campañas de adelgazamiento).

En cuanto a los grupos de riesgo, destacan aquellos en los que las profesiones de las/los jóvenes recomiendan pesos bajos, incluso por debajo de lo aconsejable para la salud: artistas, modelos, deportistas... Igualmente tendrán más riesgo aquellas/os jóvenes que ya han presentado algún trastorno de la conducta alimentaria con anterioridad o cuyas madres o hermanas lo han padecido en algún momento.

... ¿QUÉ CONDUCTAS PODEMOS CONSIDERAR DE RIESGO?

Se puede decir, en términos generales, que conductas como las siguientes incrementan el riesgo de padecer Trastornos de la Conducta Alimentaria:

- Hacer dietas para adelgazar sin supervisión médica y sin conocimiento de los padres.
- Provocar el vómito después de la ingesta de comida.
- Combinar las dietas con ejercicio físico excesivo.
- Competir con otras adolescentes sobre el adelgazamiento a base de dieta.
- Saltarse comidas como forma de hacer dieta. Esta conducta es especialmente peligrosa, sobre todo cuando es el desayuno el que se omite.



... ¿CÓMO PODEMOS DETECTAR LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS?

La situación en España en lo que a las consultas y tratamiento de estas enfermedades se refiere ha mejorado considerablemente respecto a épocas anteriores, de modo que la media en acudir al médico es de menos de 6 meses desde que se detectan los síntomas. Además, los facultativos, tanto los pediatras como los médicos de Atención Primaria, están cada vez más informados y preparados respecto a este tipo de Trastorno.



Hay una serie de indicios que permiten sospechar que podemos estar frente a un caso de Anorexia o Bulimia:

- La persona se queja reiteradamente de su aspecto físico, se niega a salir, a probarse ropa o a ponerse bañador.
- Se evidencian dificultades en la alimentación que antes no se daban: se niega a comer y comienza a adelgazar ostensiblemente, lo que prescribe una consulta médica inmediata.
- Se hace más difícil la convivencia por los cambios de carácter de la persona y una mayor irritabilidad.
- Se retira o retrasa la menstruación.
- Se encuentran vómitos.
- Se aprecia debilidad. En período de exámenes, por ejemplo, llegan a producirse desmayos por no haber desayunado.

En la mayoría de los casos, son los padres los que antes detectan los síntomas, aunque también pueden hacerlo los profesores y tutores, por observación propia o por los comentarios de las amigas/os que se dan cuenta de la situación. En muchas ocasiones, son los propios amigos o los novios los que convencen y acompañan a la joven a la consulta médica.

... ¿CÓMO PREVENIR LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS DESDE LA PREADOLESCENCIA?

A partir de los nueve años, se inicia, sobre todo en las niñas, una etapa de cambio corporal, dudas y temores. El desarrollo que se produce exige por parte del médico pediatra un especial rigor en el seguimiento antropométrico, que no se limita sólo a controlar el peso y la altura. Además, a partir de esta edad, deben hacerse revisiones semestrales y la relación entre el pediatra y la niña, al margen de la intervención de los padres, debe ser muy directa, respondiendo a todas las inquietudes y dudas de la menor y enseñándole cómo debe cuidarse.

Este es un momento especialmente delicado porque pueden aparecer las primeras oscilaciones del estado de ánimo, las primeras depresiones y los cuadros de angustia, el deseo de crecer pero también el temor a hacerlo. Un buen profesional médico debe advertir si la niña precisa apoyo psicológico o de los educadores y debe saber canalizar toda la información que los padres le proporcionan para aconsejarles de la manera más correcta posible.

En esta etapa la niña comienza a cuidarse sola y a ser responsable de sí misma, pero esto no significa que padres y educadores no tengan que seguir cuidándola también y, sobre todo, siguiendo muy de cerca su evolución y sus hábitos: la alimentación, las horas de sueño, la televisión que ve, el ejercicio físico que realiza, las tareas escolares, sus actividades sociales, etc...

... ¿CÓMO PREVENIR LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS EN LA ADOLESCENCIA?

También en la adolescencia es fundamental la prevención y el seguimiento de los hábitos de los jóvenes, especialmente por parte de los padres. Éste es un aspecto esencial para la detección y el tratamiento precoz de los Trastornos de la Conducta Alimentaria. Y el primer paso a dar es no engañarse ni cerrar los ojos a la realidad cuando aparece el problema; hay que hablar con ellos con claridad, no de sospechas, sino de la certeza de que está ocurriendo algo grave que hay que atajar lo antes posible. Por esto es tan importante que siempre haya un canal abierto de comunicación entre los padres y los hijos: hablar de los asuntos propios es la mejor arma preventiva de la que disponemos.

Igualmente, es muy importante estar especialmente atentos a la alimentación de los hijos animándoles a valorar qué comer y dónde comer.

También es necesario hacer un seguimiento del sueño de los hijos y de los cambios fisiológicos propios de la adolescencia, especialmente de la menstruación.

Una vez que se ha detectado el problema, la solución pasa por el control permanente de los padres: la insistencia en acudir a las visitas médicas, la necesidad de comer con la/el joven y controlar lo que come, el apoyo psicológico... En definitiva, se trata de formar un equipo, de unirte todos con el objetivo común de la curación y con la certeza de que, si el tratamiento es el adecuado y hay voluntad y perseverancia suficientes, los trastornos se superan.

... PASOS A SEGUIR EN EL CASO DE SOSPECHAR UN TRASTORNO DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

- Acudir al médico de atención primaria o, en su caso, al pediatra, para que éste derive al especialista, y diagnostique y prescriba el tratamiento adecuado.
- Como complemento a todo ello, ponerse en contacto con el tejido asociativo para recibir la información, asesoramiento y apoyo necesario.

