



**Mi Universidad**

*JENIFER MICHELLE BRAVO VELÁZQUEZ*

*CLAUDIA FERNANDA LOPEZ BARTOLON*

*PRESENTACIONES*

*2° PARCIAL*

*NUTRICIÓN*

*9° CUATRIMESTRE*

*JUNIO 2023*

Trastornos de la  
conducta  
alimentaria



# ● ¿Qué son los trastornos alimentarios?

Un trastorno hace referencia a un conjunto de síntomas, conductas de riesgo y signos que puede presentarse en diferentes entidades clínicas y con distintos niveles de severidad.

Los trastornos alimentarios se presentan cuando una persona no recibe la ingesta calórica que su cuerpo requiere para funcionar de acuerdo con su edad.

Los principales trastornos alimentarios son la anorexia, la bulimia y la compulsión para comer.

La anorexia se caracteriza por una gran reducción de la ingesta de alimentos indicada para el individuo en relación con su edad, estatura y necesidades vitales.

---

En la bulimia el consumo de alimento se hace en forma de atracón, durante el cual se ingiere una gran cantidad de alimento con la sensación de pérdida de control.

Quienes presentan anorexia o bulimia piensan casi exclusivamente en cuánto y cómo comen o en dejar de hacerlo, y están pendientes de su imagen de manera obsesiva, piensan mucho en cómo son vistos por los otros. hay una preocupación absoluta por el peso, por no engordar, por la imagen corporal de sí mismo está distorsionada y no corresponde a la realidad.



# Anorexia nerviosa

---

- A. Miedo intenso a engordar, que no disminuye con la pérdida de peso.
- B. exageran su importancia en la autoevaluación y negando los peligros que provoca la disminución de peso.
- C. Pérdida de por lo menos 25% del peso original.
- D. Negativa a mantener el peso corporal por encima del mínimo, según edad y estatura.

• **Tipo restrictivo:** la pérdida de peso se obtiene haciendo dietas, ayunos o ejercicio excesivo. No se recurre a atracones ni a purgas.

• **Tipo compulsivo-purgativo:** se recurre regularmente a medidas purgatorias como inducción al vómito, uso de laxantes, diuréticos y enemas.

# Bulimia

## A. Episodios recurrentes de voracidad:

- Comer en corto período de tiempo gran cantidad de alimentos.
- Falta de control sobre la alimentación durante el episodio.

B. Promedio de dos episodios de voracidad semanales durante tres meses.

C. **Autoevaluación** “indebidamente” influida por la forma y el peso corporal.

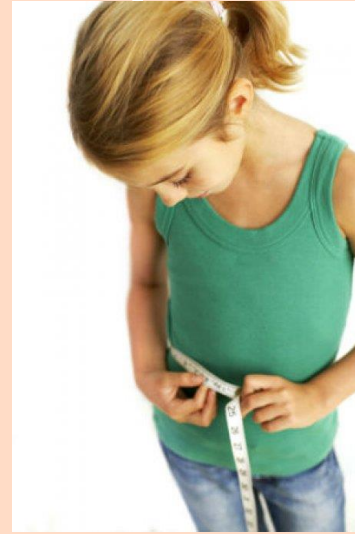
## D. Conducta compensatoria:

- Purgativa: vómitos autoinducidos, laxantes, diuréticos.
- No purgativa: ayuno, ejercicios físicos extenuantes.





Los trastornos alimentarios se inician o presentan principalmente en adolescentes y púberes; muy probablemente, las personas de mayor edad que los padecen iniciaron conductas sintomáticas en esta etapa de su vida



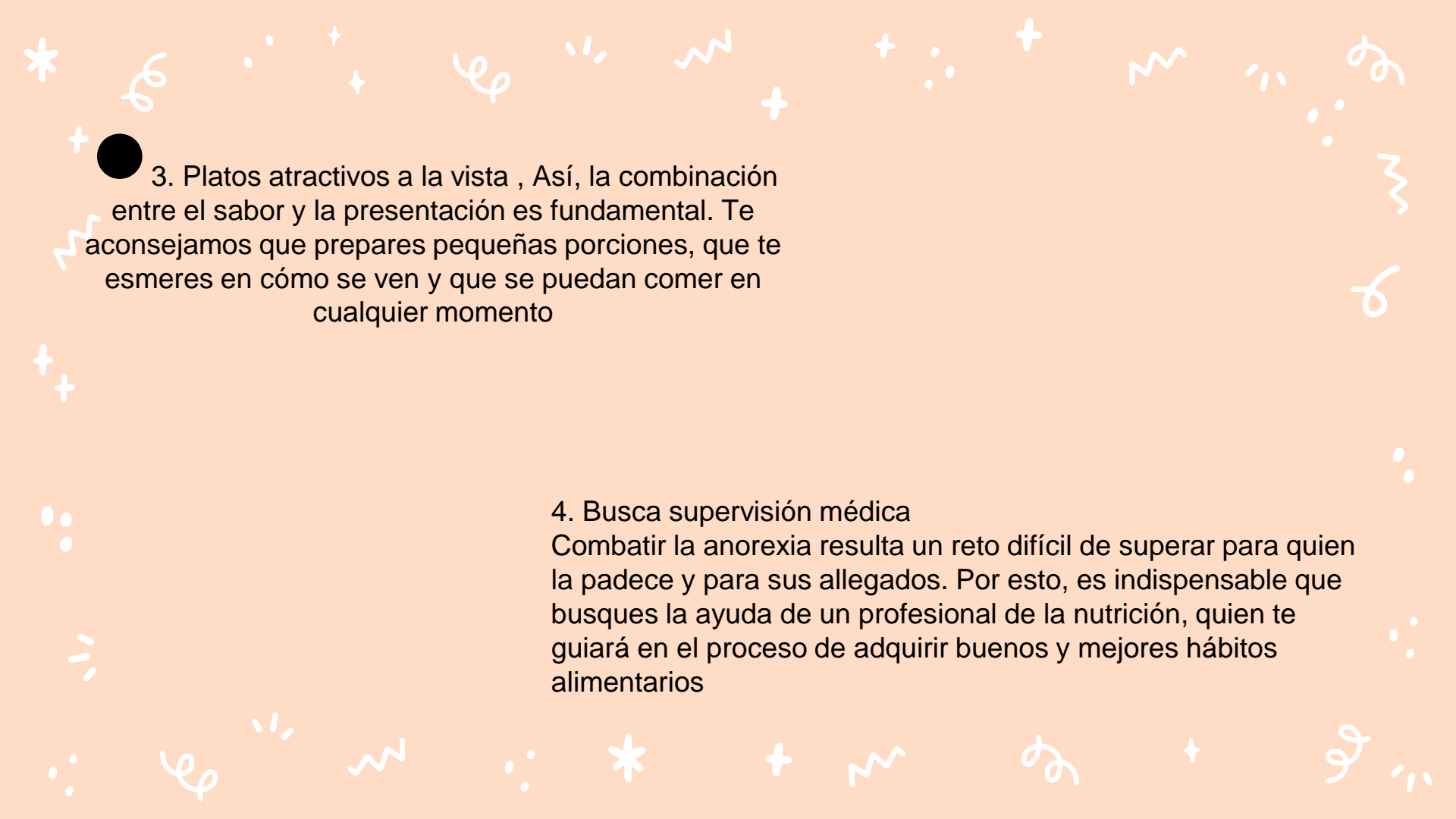
Los trastornos alimentarios se presentan tanto en hombres como en mujeres y aunque la cantidad de mujeres que los padecen es muy superior a la de hombres, en los últimos años el número de casos de hombres ha aumentado en forma constante

## 1. Una dieta ligera

La anorexia lleva al individuo a eliminar, casi en su totalidad, la ingesta de alimentos. Si es tu caso o el de una persona que está pasando por esta travesía, es importante que se inicie una dieta con pocas cantidades de alimentos. Procura que prevalezcan las frutas, verduras, hortalizas y frutos secos. En una primera etapa, evita los aderezos o salsas, ya que tienen sabores fuertes y, en muchos casos, químicos que el estómago ya no tolera.

## 2. Las comidas deben ser equilibradas


Una dieta para pacientes con anorexia debe asegurar que el organismo reciba todos los nutrientes esenciales para recuperar su estado natural. De esta manera, es importante que se incluyan la mayor variedad de alimentos posible



3. Platos atractivos a la vista , Así, la combinación entre el sabor y la presentación es fundamental. Te aconsejamos que prepares pequeñas porciones, que te esmeres en cómo se ven y que se puedan comer en cualquier momento

#### 4. Busca supervisión médica

Combatir la anorexia resulta un reto difícil de superar para quien la padece y para sus allegados. Por esto, es indispensable que busques la ayuda de un profesional de la nutrición, quien te guiará en el proceso de adquirir buenos y mejores hábitos alimentarios



● <https://www.gob.mx/salud/articulos/29920>  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>