



NOMBRE DEL ALUMNO: DILI HAIDEE REYES ARGUETA.
NOMBRE DEL PROFESOR: L.N JULIBETH MARTINEZ GUILLEN
CURSO: PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES
CARRERA: NUTRICIÓN
GRADO: TERCER CUATRIMESTRE





Trastornos de la conducta alimentaria (TCA)

Son problemas serios que afectan la relación con la comida, el peso y la imagen corporal. Sus tipos son la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón.



Podemos mencionar que la anorexia nerviosa se ha caracterizado por evitar extremadamente el consumo de alimentos, un temor intenso a ganar peso y una percepción impropia de la imagen misma, a menudo llevando a comportamientos dañinos como el ayuno excesivo y el ejercicio extremo.

Puede resultar en desnutrición y problemas graves de salud. Así también como la **Bulimia** nerviosa: Es el excesivo consumo de comida seguidos de conductas como el vómito o el uso de laxantes para evitar el aumento de peso.

Este ciclo de atracones causa sentimientos de culpa y vergüenza, y puede provocar problemas de salud .

Al igual que el trastorno por atracón: Se caracteriza por comer en exceso sin realizar conductas compensatorias. Aunque no hay obsesión con la delgadez, las personas a menudo sienten culpa y vergüenza, lo que puede llevar a un aumento de peso y problemas metabólicos.





La asesoría Nutricional puede ayudar como el restablecimiento de Hábitos: Enseña a comer de manera equilibrada.



Podemos planificar Menús o Crear planes de comidas adaptados a necesidades.

La educación Nutricional nos explica de una dieta sana.

Podemos llevar un Monitoreo que Ajuste el plan según el progreso del paciente.

A veces pensamos que es algo normal en las personas sin saber a fondo del porque , es necesario de que un profesional de psicología debe tratarlos , el nutricionista va de la mano con el psicólogo pienso que es demasiado difícil poder controlar estos trastornos por solo el lado nutricional, es mucho de las emociones que el paciente con lleva. Debemos comprender así como también no debemos de juzgar a primera vista a una persona con estas características porque pueda ser que ella no sea consiente que tiene un trastorno y que deba controlarlo , podemos ser de ayuda con información ya que la población esta demasiada mal informada sobre ello. y siempre debemos involucrar a la familia en el lado psicológico, Superar los Trastornos es un proceso complejo. Además, manejar el estrés, establecer metas } y ser paciente con el proceso son aspectos que son importantes para lograr un cambio positivo. Con el apoyo adecuado y una actitud persistente, es posible restaurar una relación saludable con la comida llevar una calidad de vida. La recuperación es desafiante, ofrece la posibilidad de una vida más equilibrada y satisfactoria.

