



PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS DE ALIMENTACIÓN

Los trastornos de alimentación son problemas de salud bastante frecuentes en nuestra sociedad y afectan la calidad de vida de las personas.

A continuación te presentamos algunos consejos para prevenirlos tanto en niños y adolescentes como en adultos.

1 Proporcionar varias opciones de comida saludable en casa



2 Establecer horarios de comidas



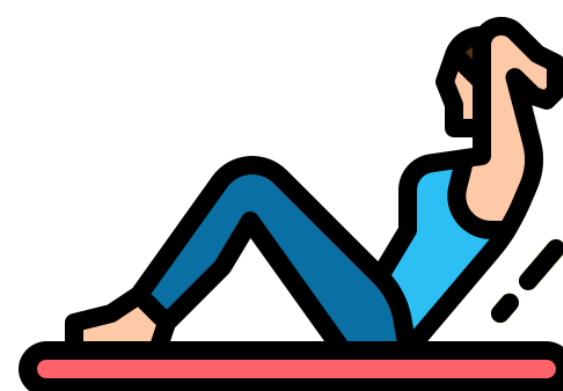
3 Ser flexibles con horarios y tipos de comida en caso de que se presenten contratiempos



4 Comer en familia siempre que se pueda



5 Realizar actividad física



6 No poner énfasis excesivo en el peso y la figura