

Alimentación

¿Cuándo sospechar trastornos alimenticios?

A continuación te presentamos algunos de los signos de alarma más frecuentes:

- Preocupación por el tipo de comida u horario
- Dietas restrictivas injustificadas
- Excusas para evadir las comidas
- Culpabilidad por haber comido
- Levantarse de la mesa e ir al baño de inmediato
- Repetir la misma comida en múltiples ocasiones



¡Aprendamos a identificarlos!



Comportamiento

- Irritabilidad, ansiedad y cambios de humor constantes
- Aislamiento

Imagen corporal

- Ropa ancha, evitar trajes de baño
- Percepción errónea de estar "muy gordo" o de estar "saludable" a pesar de no estarlo

Peso

- Pérdida/ganancia de peso injustificada
- Miedo y rechazo exagerados a ganar peso
- Utilizar laxantes, inducir el vómito, ayunar o hacer ejercicio exacerbado para no ganar peso

