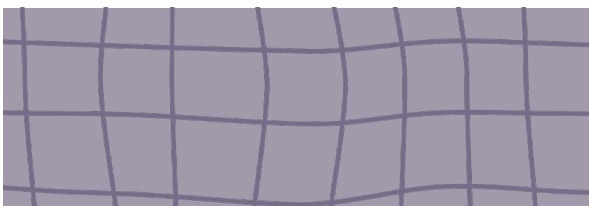


# ANALIZANDO LA ALIMENTACIÓN DESORDENADA



¿Alguna vez evitas comer porque estás preocupado por tu cuerpo o tu apariencia?  
¿A veces comes demasiado y te sientes fuera de control? ¿Preocuparse por la apariencia o por comer ocupa una gran cantidad de tiempo y pensamientos en tu vida? ¡No estás solo! 1 de cada 5 adolescentes puede tener problemas con la alimentación desordenada.





# TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN VS. ALIMENTACIÓN DESORDENADA

## LOS TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN

son problemas de salud mental graves que pueden ser diagnosticados por el médico u otro proveedor de salud mental. Estos trastornos a menudo implican comer demasiado o muy poca comida, lo que puede causar problemas médicos importantes o incluso la muerte. Los trastornos de la alimentación incluyen anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, trastorno por atracón y trastorno de la ingesta alimentaria evitativa/restrictiva.

## LA ALIMENTACIÓN DESORDENADA

es cuando las personas tienen algunos síntomas de un trastorno de la alimentación, pero es posible que sus problemas no sean lo suficientemente graves o frecuentes como para considerarse un trastorno diagnosticable. Sin embargo, una alimentación desordenada puede convertirse en un trastorno de la alimentación. Por lo tanto, debe tratarse con rapidez.

**Alguien con un trastorno de la alimentación presenta conductas alimentarias desordenadas, pero no a todas las personas con alimentación desordenada se les diagnosticará un trastorno de la alimentación. Personas de todos los géneros y orígenes pueden tener trastornos de la alimentación y una alimentación desordenada.**

## LOS SÍNTOMAS DE LOS TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN Y ALIMENTACIÓN DESORDENADA PUEDEN SER:

- Obsesionarse con las calorías o el contenido de la comida
- Tener reglas alimentarias rígidas o etiquetar comida como “buena” o “mala”
- Tener miedo excesivo a aumentar de peso o sentirse culpable por comer ciertas comida “malas”
- Pesarse varias veces al día o a la semana o controlar constantemente el peso o la apariencia
- Saltarse comidas, evitar ciertas comidas “malas” o eliminar grupos alimentarios completos
- Hacer más ejercicio de lo recomendado o sentir que tiene que hacer ejercicio incluso cuando está enfermo o agotado
- Vomitar o usar píldoras para adelgazar, suplementos o laxantes para cambiar el peso o la forma
- Comer grandes cantidades de comida y sentirse fuera de control
- Ser muy selectivo o “quisquilloso” con la comida, de manera que cause problemas médicos u otros problemas
- Tener muchos cambios en el peso



¿Necesitas más ayuda? Escanea aquí para encontrar más recursos de Sanford Health o llama al 1 (866) 662-1235 o visita [Allianceforeatingdisorders.com](https://Allianceforeatingdisorders.com).

# APRECIACIÓN DEL CUERPO

La apreciación del cuerpo se trata de neutralidad, aceptación, amabilidad y respeto.

**LA NEUTRALIDAD CORPORAL** es un pequeño pero complicado cambio de mentalidad. Intenta cambiar los pensamientos y afirmaciones dañinas por otras más objetivas. En lugar de decir "Odio mi cuerpo," di, "Este es mi cuerpo." En lugar de decir, "Mis brazos son horribles," di "Tengo brazos."

## ACEPTACIÓN DEL CUERPO, AMABILIDAD Y RESPETO

Estoy aprendiendo a cuidar mi cuerpo.

Estoy abierto a ver mi cuerpo por todas sus habilidades.

Todos los cuerpos son diferentes.

Mi cuerpo puede cambiar.

Mi cuerpo es digno y merece respeto.

Mi cuerpo no dictamina mi valor.

Mi cuerpo y yo estamos en el mismo equipo.

# MIS PENSAMIENTOS IMPORTAN

Desobstruye tu mente y deja fluir la verdad. Bonificación: ¡no hay respuestas incorrectas!

**Menciona al menos una cosa que aprecias de tu cuerpo.**

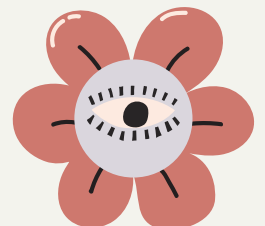
**Nombra 3 cosas que tu cuerpo hace por ti diariamente.**

**1**

**2**

**3**

**Describe al menos una experiencia increíble que hayas tenido gracias a tu cuerpo.**



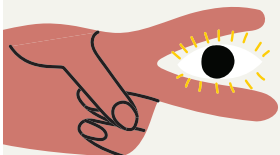
# MIS PENSAMIENTOS IMPORTAN

Desobstruye tu mente y deja fluir la verdad. Bonificación: ¡no hay respuestas incorrectas!

**Imagínate vivir un día en el que respetas plenamente tu cuerpo.  
¿En qué se diferencia ese día de un día típico de tu vida actual?  
¿Te sentirías diferente? ¿Te comportarías diferente?**

**“Háblale a tu cuerpo de manera amorosa. Es el único que tienes, es tu hogar y merece tu respeto”. – Iskra Lawrence**

**Imagina que tu autoestima no tuviera nada que ver con tu apariencia.  
¿Qué atributos destacarías de ti mismo?**

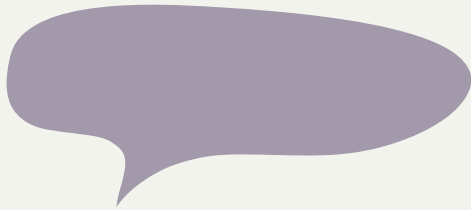
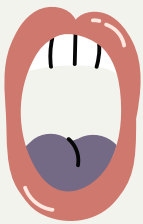


# CONEXIÓN A TIERRA GUIADA

Si los pensamientos angustiantes te abruman o distraen, completa los ejercicios de conexión a tierra para anclarte en el momento presente.

## DITE A TI MISMO

**2** COSAS  
ALENTADORAS  
O AMABLES



HAZ **4**   
RESPIRACIONES  
DEL CUADRADO

Inhala por 4, sostiene  
por 4, exhala por 4,  
sostiene por 4.

## IMAGINA

**6** PERSONAS  
LUGARES  
COSAS

QUE TE  
HACEN FELIZ

## APRIETA

**8**

MÚSCULOS  
DURANTE  
4 SEGUNDOS  
CADA UNO

## ENCUENTRA

**10**

OBJETOS DEL  
MISMO COLOR



Obtén información sobre la alimentación desordenada  
y cómo reconocer los trastornos de la alimentación  
escaneando este código o visitando [fit.sanfordhealth.org](https://fit.sanfordhealth.org).

