

TIPS PARA LA PREVENCIÓN DE TCA

Los **Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)** son un conjunto de **alteraciones** relacionadas con el **consumo de alimentos**. Se inician habitualmente en la **adolescencia** y los más conocidos son la **anorexia** y la **bulimia**.

ALGUNOS SÍNTOMAS

- Imagen corporal distorsionada
- Negación del hambre
- Vómitos provocados
- Ayuno injustificado
- Marcado adelgazamiento
- Ingesta compulsiva en poco tiempo
- Evitar comer en compañía
- Ejercicio físico excesivo
- Amenorrea

ALGUNAS CAUSAS

- **FACTORES CULTURALES:** estereotipos popularizados por la moda, la publicidad, las redes sociales, etc.
- **FACTORES FAMILIARES:** carencias afectivas, falta de comunicación, hábitos inadecuados, etc.

!!!! En caso de duda o posible riesgo de TCA es imprescindible acudir a especialistas!!!!

¿Qué se puede hacer desde el núcleo familiar para prevenir el desarrollo de TCA?

Compartir una comida al día en familia. Si no es posible, establecer un día a la semana para comer junt@s y otro para cenar.

No basar la autoestima en el aspecto físico. Reforzar y celebrar las metas conseguidas en otros aspectos, como los estudios.

Confiar en la sensación de saciedad, evitando forzar a comer más. El autocuidado y la autorregulación en la alimentación también hay que educarla.

Evitar distractores durante las comidas en familia, como la tele o el uso del móvil, y potenciar la comunicación.

Evitar cocinar alimentos específicos para cada persona. Es mejor adaptar la dieta al gusto de todo@s y comer lo mismo.

No utilizar la comida como premio ni como castigo. Evitar mensajes como "si te acabas todo, podrás comer un helado".

• Compartir actividades de ocio, a ser posible que fomenten hábitos saludables, como excursiones o visitas culturales activas.

No establecer exigencias elevadas que puedan ocasionar sensaciones negativas o de fracaso.