

## Alimentación

### Tipos de Trastornos Alimentarios



- Anorexia nerviosa: Restricción extrema de la ingesta calórica.
  - Bulimia nerviosa: Episodios de atracones seguidos de comportamientos compensatorios (vómitos, ejercicio excesivo).
  - Trastorno por atracón: Consumo compulsivo de grandes cantidades de comida sin comportamientos compensatorios.
- Dato Impactante: Hasta el 5% de la población mundial experimentará un trastorno alimentario en algún momento de su vida.

### Obesidad: Causas y Consecuencias

Causas principales:

- Factores genéticos.
- Dieta no balanceada y sedentarismo.
- Factores psicológicos y socioeconómicos.

Consecuencias de salud: Diabetes tipo 2, hipertensión, enfermedades cardiovasculares.

Impacto en la salud mental: depresión, ansiedad.



### Conexión entre Trastornos Alimentarios y Obesidad

Ambos pueden estar relacionados con:

Psicología: Imagen corporal negativa, baja autoestima.

Cultura: Presión social para cumplir estándares de belleza.

Algunos trastornos como el trastorno por atracón pueden llevar a la obesidad.



### Prevención y Tratamiento

Prevención:

- Educación sobre alimentación saludable.
- Promoción de la autoestima y la aceptación corporal.

Tratamiento:

- Abordaje multidisciplinario: médicos, nutricionistas y psicólogos.
- Terapia conductual y apoyo social.

