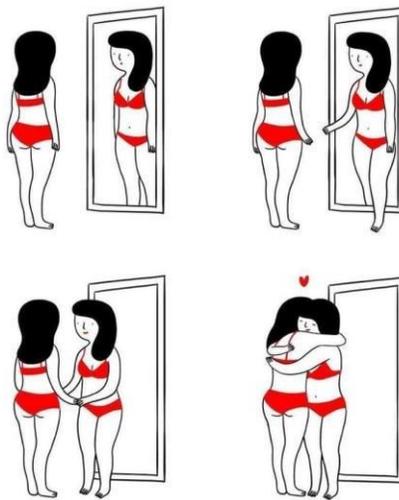


30 de noviembre

Día Internacional de lucha contra los Trastornos de la Conducta Alimentaria

Desde la Dirección de Alimentación Escolar (DGE) queremos visibilizar este día bajo el lema:

“Rompiendo estereotipos de belleza”



Consideramos que es muy importante poder realizar actividades de concientización y prevención de problemáticas de alimentación.

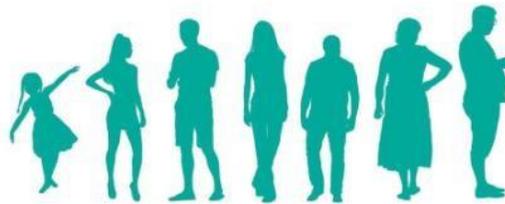
Argentina es el segundo país a nivel mundial con un porcentaje muy importante de personas con trastornos alimentarios, que se ve reflejado en su relación con la comida y con su cuerpo. Esto se produce por ser la adolescencia una etapa de constantes cambios físicos y psíquicos que los hace vulnerables, viéndose afectados por estereotipos de belleza, moda, influencia de las redes sociales, críticas por la apariencia física, familias disfuncionales, violencia, etc.

Los TCA afectan a todo el mundo, personas de todos los géneros, resulta más frecuente en mujeres por la presión de ideal de belleza en la sociedad.

Consideramos necesario acompañar y fortalecer el desarrollo integral de la adolescencia, brindando información adecuada para que los docentes puedan abordar la temática de forma asertiva, a través del siguiente material con el cual podrán trabajar con los alumnos y alumnas realizando actividades de prevención de TCA y promoción de salud.

La siguiente información puede servir para detectar ciertos signos que pueden estar afectando a los adolescentes, la cual consideramos importante visibilizar con los alumnos y problematizar hábitos que pueden ser considerados erróneamente como un estilo de vida.

Se los suele asociar con cuerpos muy delgados. Sin embargo, personas con diversas texturas físicas pueden estar atravesando un Trastorno Alimentario.



La silueta de una persona no determina su salud

Señales de alarma de problemáticas de alimentación

- ✓ Relación anormal con la comida: Saltear comidas, pasar muchas horas sin comer, ser selectivo con los alimentos o eliminar alimentos de la dieta diaria
- ✓ Pensamientos obsesivos y recurrentes en relación a la comida (contar calorías)
- ✓ Dietas a repetición (Veganismo, Keto, Ayuno intermitente)
- ✓ Alteración de la salud física (Anemia, desmayos, desgano, etc)
- ✓ Fluctuaciones en el peso
- ✓ Exceso de actividad física como conducta compensatoria
- ✓ Haber recibido críticas sobre el cuerpo (Bullying)
- ✓ Estar atravesando situaciones nuevas, difíciles o estresantes
- ✓ Falta de aceptación de los cambios corporales
- ✓ Distorsión de la imagen corporal, usando vestimenta más grande que su talla
- ✓ Pensamientos recurrentes en relación al cuerpo, predominando la crítica del mismo
- ✓ Alteración de su vida social: no asistir a reuniones, eventos, pileta, etc.
- ✓ Alteración emocional: cambios bruscos de ánimo



Consecuencia de las dietas restrictivas

- Aumenta el deseo de lo prohibido
- Favorece el descontrol alimentario, con más predisposición a atracones
- Mayor impulsividad y descontrol
- Aumenta el estrés psicológico
- Alteración Hormonal
- Disminuye el metabolismo
- Alteración del ánimo, sueño y motivación: Mayor desgano e irritabilidad
- Efecto Rebote, ya que aumenta las ganas de comer
- Mayor hambre emocional, menor saciedad

Para abordar la **PREVENCIÓN** de dichas problemáticas, consideramos importante recalcar la importancia de la **ALIMENTACIÓN CONSCIENTE**:

- Compartir las comidas, evitar comer solo/a o con el celular
- Comer en un ambiente tranquilo, despacio y dejar los cubiertos
- Comer despacio e incluir variedad de alimentos y de colores en tu plato
- Elegir alimentos que te gusten ya que comemos a través de todos los sentidos (vista, olfato, gusto, tacto)
- Registra como te sentís a la hora de comer si sentís alguna emoción (Felicidad, tristeza, enojo, ansiedad, etc)
- Realiza actividades que te gusten (actividad física, recreativas, arte, cerámica, música)
- El peso es solo un número y no te define



Dirección General de Escuelas

- Valorar nuestro cuerpo desde un lugar de salud y aceptación
- Sobre el cuerpo del otro no se opina.

Es tu plato de comida, tu cuerpo, tu elección, no sos lo que comes, sos quien es consciente de su elección y elije disfrutar.

ACTIVIDAD A REALIZAR

Nos gustaría invitarlos a realizar una actividad en grupo:

1. Ver los videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=hx6B40ey-ss>

<https://www.youtube.com/watch?v=xdVsx0GcyiU>

2. Confeccionar un afiche con frases, imágenes, dibujos y lo que quieras sumar para compartir un mensaje a tus compañeros y compañeras sobre el respeto al cuerpo. Realizar una puesta en común y les pedimos si pudieran enviar fotos del material elaborado al siguiente correo: rrojosfernandez@mendoza.gov.ar y/ó dgecapacitacion@gmail.com

Un trastorno de conducta alimentaria no es un capricho, ni de la edad, afecta la salud mental ya que implica un altísimo costo emocional, social y físico por lo que amerita empatía y respeto.

Lic. Florencia Fernandez

Lic. Rocío Rojos