

Mitos, Realidades y Recomendaciones

Contenidos Psicológicos y Nutricionales

MITO



1. Las personas con trastornos alimentarios se ven apagadas, tristes y enfermas.



REALIDAD

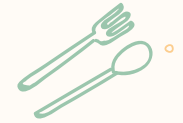


Mucha gente con un trastorno alimentario se ve saludable, a pesar de que puede estar extremadamente enferma.

#NutritivaMente
#HablemosdeTCA



RECOMENDACIÓN



- Si sospechas que tu ser querido está teniendo alguna dificultad con la comida, el cuerpo y/o el ejercicio:

1. Pregúntale directamente y menciona específicamente las cosas que te inquietan.
2. Busca especialistas en el área para que realicen un diagnóstico adecuado.



2. Las personas con trastornos alimentarios no comen nada.



Existen diferentes tipos de trastornos alimentarios y la cantidad de comida que consumen varía en cada uno de ellos.

#NutritivaMente
#HablemosdeTCA



- Si sabemos que nuestro familiar tiene un diagnóstico de trastorno alimentario es importante evitar hacer comentarios sobre el cuerpo, la comida y el peso. Esto aumenta su ansiedad y temor por los alimentos y el cuerpo.

- Evitemos hablar de calorías, características de los alimentos y dietas, no sabemos si la persona que tenemos frente tiene un TCA.

