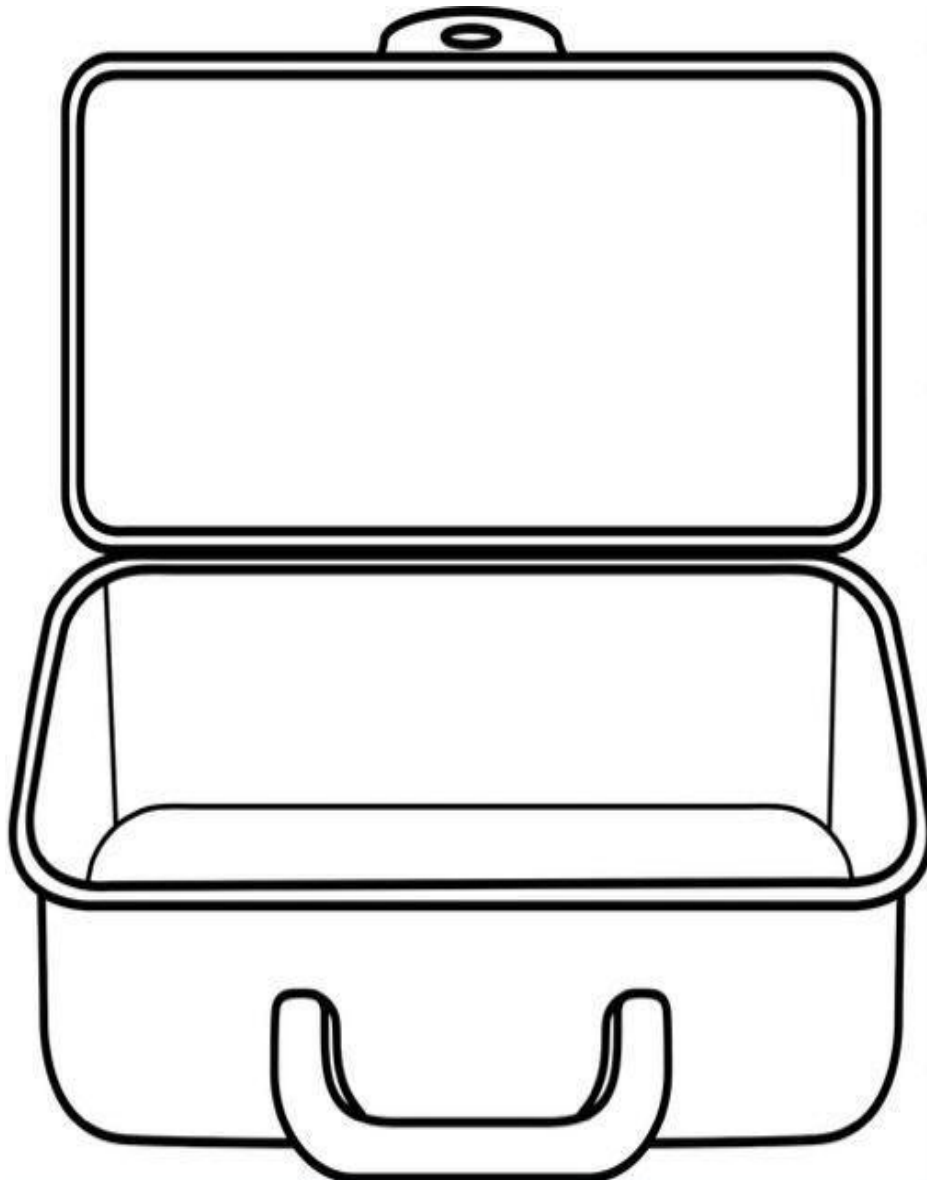




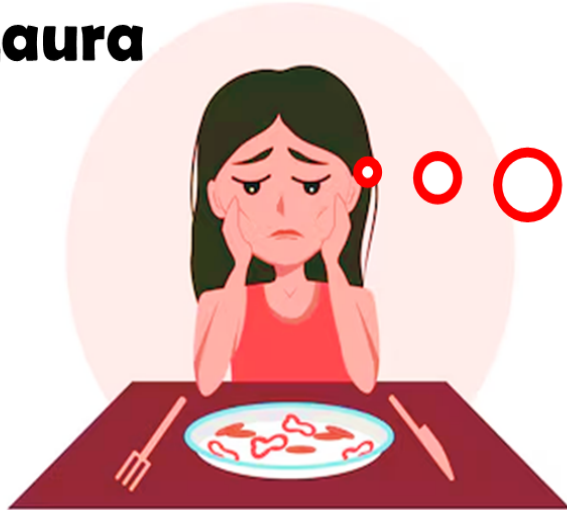
"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"



¿Qué pueden ocurrir si siempre evitamos ciertos tipos de alimentos?



Laura



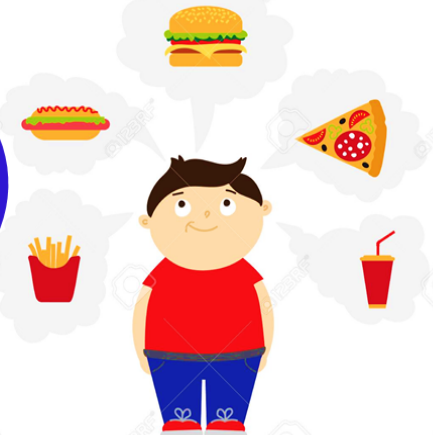
Mejor no almuerzo,
así evito subir **más**
de peso.



Pedro



Creo que si
puedo
comerme todo
esto en el
almuerzo.



Los trastornos alimenticios

Son problemas de salud que afectan a muchas personas, especialmente a los jóvenes, cuando tienen una preocupación excesiva por su peso, su forma o su alimentación. Los más comunes son la anorexia nerviosa, la bulimia y la obesidad. Estos problemas pueden tener efectos muy graves en la salud física y emocional de quienes los padecen.



La anorexia nerviosa se caracteriza por una pérdida de peso extrema, ya que la persona empieza a comer muy poco o incluso deja de comer. Esto puede hacer que su cuerpo no reciba los nutrientes necesarios y puede causar fatiga, mareos, pérdida de cabello, problemas en los huesos y en el corazón. Además, quienes sufren anorexia pueden sentirse muy tristes, ansiosos o muy preocupados por su peso y apariencia.



La bulimia, por otro lado, implica que la persona come grandes cantidades de comida en poco tiempo, y luego intenta eliminar esas calorías vomitando, usando laxantes o haciendo mucho ejercicio. Esto también afecta su salud, provocando dolores de estómago, problemas en los dientes, deshidratación y desequilibrios en su



organismo. La persona puede sentirse muy avergonzada o culpable por sus conductas.

La obesidad, es. Esto puede llevar a un aumento de peso y problemas físicos como la diabetes, hipertensión y dificultades en las articulaciones. Además, quienes padecen este trastorno suelen sentir mucha tristeza y baja autoestima.

Estos desórdenes alimenticios no solo afectan el cuerpo, sino también la mente y las emociones. Quienes tienen estos problemas pueden sentirse aislados, tener problemas en la escuela o con sus amigos, y en algunos casos, puede llevar a ideas muy peligrosas como el suicidio. Es importante que, si nota que alguien tiene problemas con su alimentación, le ayude a buscar ayuda de un especialista, como un psicólogo o un médico. La familia y los amigos también juegan un papel muy importante para apoyar a quien está atravesando por esto. La prevención y la educación sobre una alimentación saludable, el amor propio y la aceptación son fundamentales para evitar que estos trastornos aparezcan o para tratarlos a tiempo.