

# ¿Qué Me Esta Sucediendo?

## Evaluación de Hábitos Alimenticios y de Ejercicio Físico

---

- ¿Pasas tiempo deseando que alguna parte de tu cuerpo fuese diferente?
- ¿Estas descontenta/o con tu reflejo en el espejo?
- ¿Saltas comidas?
- ¿Mides calorías y gramos de grasa de cualquier cosa que comes?

Si tu respuesta es “sí” a cualquiera de estas preguntas sigue leyendo...

No es sorprendente para quienes vivimos en esta cultura sentir que deberíamos vernos de cierta manera para poder ser feliz o estar bien de salud. Puedes pensar que hacer una dieta es algo normal o hasta necesario en tu vida. Sin embargo, la constante preocupación por tu peso, gramos de grasa y calorías pueden ser el comienzo de un ciclo vicioso de baja satisfacción con tu cuerpo y de obsesión. Lo que haces para estar delgada(o) puede escalar rápidamente a la pérdida del control y convertirse en un serio Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA) que puede poner en peligro tu vida.

**¡Aun cuando tu Trastorno de la Conducta Alimentaria no llegue al extremo puedes estar perdiendo parte de tu vida mientras pasas todo tu tiempo haciendo dietas!**

Solo porque te pesas, saltas comidas, cuentas calorías o haces ejercicio excesivamente no significa necesariamente que padesces de un Trastorno de la Conducta Alimentaria. Puedes estar experimentado con lo que se conoce como “comer desordenadamente.”

### ¿A qué se le conoce como “Comer Desordenadamente”

Comer desordenadamente es cuando la actitud de una persona en relación a la comida, peso y talla lleva a la persona a una dieta rígida y ejercicio físico regular al punto que todos estos comportamientos pueden comprometer la salud, la felicidad y la seguridad de la persona. Comer desordenadamente puede comenzar con el deseo de perder algunas libras (kilos) o estar en forma. Estos comportamientos pueden traer como consecuencia la rápida pérdida del control, convertirse en obsesiones y por último puede llegar a convertirse en un Trastorno de la Conducta Alimentaria.

**¿Te preguntas si padesces del comer desordenadamente? Entonces piensa en esto...**

- ¿Evitas comer o merendar cuando te encuentras alrededor de otras personas?
- ¿Calculas constantemente gramos de grasa y número de calorías?
- ¿Te pesas frecuentemente y te obsesionas con la cifra de tu peso?
- ¿Ejercitas porque sientes que debes hacerlo, no porque lo deseas?
- ¿Temes aumentar de peso?
- ¿Te sientes alguna vez fuera de control cuando comes?
- ¿Tus hábitos alimenticios incluyen esquemas de dietas extremas, preferencia por ciertos alimentos, aislamiento o comportamientos rutinarios a la hora de la comida?
- Pérdida de peso, hacer dietas y/o controlar los alimentos que ingieres ¿se ha convertido en unas de tus preocupaciones principales?
- ¿Te sientes avergonzada(o), disgustada(o) o culpable despues de comer?
- ¿Te preocupas por el peso, figura, o talla de tu cuerpo?
- ¿Sientes que tu identidad y valores estan basados en cómo te ves o cuánto pesas?

Si tu respuesta es “sí” a cualquiera de estas preguntas puedes estar enfrentando a lo que conocemos como comer desordenadamente. Es posible que estos comportamientos y actitudes esten afectando tu salud mental y física. Es importante que comiences a dialogar sobre tus hábitos y preocupaciones ahora en vez de esperar a que tu condicione sea más grave y ya no puedas manejarla.

### ¿Qué Hago Ahora?

**¡Habla sobre tus preocupaciones! Habla con un amigo(a), profesor(a), padre (madre), entrenador(a), líder de grupo juvenil, dotor(a), consejero(a), o nutricionista. Coméntales lo que te esta sucediendo.** Si te da miedo o es muy difícil, puedes informarte más a travez de nuestra Asociación Nacional de Trastorno de la Conducta Alimentaria ó con nuestros folletos y panfletos. Es importante que encuentres apoyo para así cambiar tus pensamientos y comportamientos. Puede salvar tu vida – ¿vale la pena tu salud y felicidad?

