

AL PLATO

## Al plato de comida:

Una guía para familias realizada por **F.E.A.S.T.**

ACERCA DE LA IMPORTANCIA DE LA

# NUTRICIÓN

PARA ENTENDER Y TRATAR LOS

## TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

“La comida es medicina en los trastornos de conducta alimentaria, sin embargo, no existe una dieta específica que cure esta enfermedad tan compleja

Recuperarse de un TCA empieza por recuperación de peso y normalización de las conductas al comer. Esto significa ser capaz de comer lo suficiente para mantener las necesidades nutricionales y los requerimientos de energía y estar tranquilos en un ambiente en donde se consuman diferentes variedades de alimentos”

Copyright FEAST 2015

Para más información favor de contactar a FEAST en [info@feast-ed.org](mailto:info@feast-ed.org)

## En el plato:

### La importancia de la nutrición para entender y tratar los trastornos de la conducta alimentaria

¿Si los trastornos de la alimentación son enfermedades mentales entonces que tiene que ver la comida con eso?

Los trastornos de la conducta alimentaria TCA son enfermedades mentales en donde la ansiedad tiene que ver con la comida y el acto de alimentarse. A diferencia de otras fobias como el temor a las serpientes, comer es parte del día a día y no es algo que simplemente podamos evitar sin secuelas importantes médicas y psicológicas. Los 4 principales diagnósticos de TCA incluyen: Anorexia, Bulimia, enfermedades por atracón, trastornos de evitación y restricción de alimentos (ARFID).

La malnutrición que es encontrada en todos los TCA es una enfermedad seria y la rehabilitación nutricional es un componente fundamental del tratamiento. Para pacientes con comportamientos restrictivos y pérdida de peso la recuperación de peso y la rehabilitación nutricional son esenciales en el tratamiento. Para los pacientes con atracones y purgas la estabilización del peso y el regreso a alimentación normal son muy importantes.

Mientras que los síntomas físicos de una desnutrición son obvios muchas personas no saben que el cerebro también se desnutre y afecta de forma negativa, el estado de ánimo, el humor, la regulación del apetito, las relaciones interpersonales, incluso afectan la percepción que se tiene de uno mismo.

Sabemos que los síntomas físicos de la desnutrición afectan el cerebro, los avances en la ciencia nos han demostrado que esto es un proceso más complejo de lo que pensábamos anteriormente. Por ejemplo los investigadores han descubierto que la genética influencia directamente como una persona responde a un estado de desnutrición y ahora sabemos que eso juega un papel muy importante en el desarrollo y mantenimiento de los TCA en algunas personas.

A lo largo de los años se han realizado investigaciones prometedoras de nuevos desarrollos para entender como restaurar el peso y la salud en pacientes con anorexia y detener los comportamientos como atracones y purgas y algunos comportamientos y pensamientos comunes en los TCA.

Nuestro equipo multidisciplinario de profesionales de la salud nos ha ayudado a escribir esta guía para ayudar a familias a entender las relaciones entre los TCA y la importancia de la nutrición. A continuación algunas preguntas y respuesta importantes en este tema.

### Mi hija quiere estar saludable así que decidió iniciar una dieta, es esa la causa por la que se desarrolló un TCA?

Investigaciones demuestran que los TCA se asocian con diferentes factores como: genética, cultura, expectativas sociales, comportamientos, psicología y biología. De hecho, no hay una sola causa que explique por que algunas personas desarrollan un TCA.

Lo que si sabemos es que estar dieta, para bajar de peso para estar “saludable” aumenta el riesgo de desarrollar un TCA. De hecho, las personas jóvenes que hacen algún tipo de dieta restrictiva tienen 6 veces más posibilidades de desarrollar un TCA. Para muchas sociedades el estar a dieta o tener un cuerpo delgado y musculoso es de alto valor y eso hace que las personas quieran lograrlo a base de dietas o de ejercitarse demasiado, lo que puede desencadenar un TCA en aquellos que tienen alguna predisposición. Es el estar a dieta también puede llevarlo a otros trastornos de alimentación como los atracones y las purgas.

Mientras que no todas las personas que se ponen a dieta desarrollaran un TCA, sabemos que iniciar una dieta es de manera definitiva un factor de riesgo para el desarrollo de un TCA en adolescentes. Por ejemplo, sabemos que algunos individuos que tienen ciertas personalidades desarrollarán un patrón excesivo en su forma de ejercitarse o de comer. Muchas personas logran romper la dieta de forma temprana debido al stress que esto genera o simplemente a una falta de respuesta de su propio cuerpo. Sin embargo, investigaciones demuestran que la neurobiología explica que en personas con TCA estos fenómenos dietéticos llevan a pensamientos de ansiedad y esto genera que se aumenten los pensamientos y comportamientos restrictivos.

### ¿Mi hijo fue diagnosticado con anorexia, por qué no puede comer como cualquier otra persona de su edad?

El tenerle miedo a la comida o tenerle miedo a un alimento en particular sin importar que tan pequeño sea o que tan bajo en calorías puede ser o pensar que un alimento te puede llevar a una ganancia de peso o general malestar abdominal y llevar a la obesidad es un pensamiento típico de la anorexia.

Esta reacción a los alimentos es difícil de entender para la familia, pero es la forma en la que la enfermedad afecta el cerebro lo que la genera. Mientras que un adolescente sano vera un dulce una manzana, un plato de pasta y pensara -wow!! que bien se ve, tengo hambre me

gustaría comer eso-, tu hijo ve esa misma comida y no le despierta ningún tipo de placer, al contrario, le genera ansiedad solo de pensar lo que ese alimento puede generar en él.

Estos miedos son individuales. Mientras que un paciente puede pensar que una manzana lo hará engordar otro paciente pensará que lo hará sentir enfermo o afectar su desarrollo atlético o que el comérselo frente a los demás lo hará ver como una persona débil o glotona. Es importante entender que estos pensamientos irracionales son partes de la enfermedad por consecuencia tu hijo no puede comer o percibir los alimentos de la misma manera que lo hacía antes de haber enfermedad.

### ¿Cual es el peligro de comer poco?

Comer porciones muy pequeñas puede llevar a enfermedades serias y que pueden comprometer su vida y su salud, estas complicaciones incluyen:

- Presión baja, frecuencia cardiaca y respiración bajas
- Falta de crecimiento en peso y talla
- Interrupción del desarrollo sexual
- Problemas cardiacos que llevan a alteración del ritmo cardiaco
- Huesos débiles con tendencia a fracturas
- Electrolitos anormales (minerales y fluidos corporales)
- Deshidratación
- Vaciamiento lento del estomago
- Estreñimiento
- Perdida de los periodos menstruales
- Piel seca, perdida de peso o aparición de lanugo (vello fino que crece en la piel)
- Inhabilidad para concentrarse

### ¿Existe alguna dieta especial que ayude en la recuperación de un TCA?

La comida es medicina en los pacientes con TCA, sin embargo, no existe una dieta especifica que mejore estos síntomas complejos.

La recuperación de un TCA empieza con una restauración del peso y normalización de los hábitos al comer. Esto significa ser capaz de comer suficiente para mantener las necesidades nutricionales y los requerimientos de energía y estar tranquilo consumiendo una variedad de alimentos.

Hay 6 nutrientes que el cuerpo necesita: proteína, carbohidratos, grasa, agua, vitaminas y minerales. Cada nutriente tiene su propia función y todos se necesitan para mantener una salud optima. Es importante que cada paciente consuma una variedad de alimentos para asegurar el tener todos estos nutrientes.

Muchos individuos con TCA restringen de manera estricta alimentos. Algunos pacientes sienten tanto miedo que algún alimento especifico o un grupo de alimentos les genera una ganancia de peso o afectará su salud. La ansiedad extrema asociada con comer este grupo de

alimentos puede ser difícil de superar, pero incrementar los alimentos de forma gradual puede ayudar a enfrentar estos miedos y asegurara que tu hijo tenga todos los nutrientes que necesita.

### ¿Mi hijo está en tratamiento para anorexia, porque tiene que comer más que sus compañeros en su recuperación?

La tasa metabólica basal es la cantidad de energía que el cuerpo consume en reposo y que ayuda a algunas funciones como la digestión, respirar o mantener la temperatura corporal. Cuando tu hijo estaba muy bajo de peso como resultado de la anorexia su tasa metabólica se redujo para conservar la mayor energía posible. Esta es una respuesta protectora del cuerpo controlada por el cerebro y en algunos libros se refiere como estado de inanición.

Con la rehabilitación nutricional, el cerebro responde corrigiendo el primer periodo de inanición aumentando la tasa energética basal y las necesidades calóricas aumentan de forma dramática. Aparte de la comida que necesita para recuperar peso también necesita energía para su desarrollo físico y más energía para regresar al crecimiento que se perdió.

Por lo tanto, tu hijo necesita más comida que otros de su edad así que la ganancia de peso se logra de distinta manera. La cantidad de calorías que cd quien necesita, varía en cada paciente y es el mejor indicador de que el cuerpo requiere mucha energía para mantener un peso adecuado.

### Nuestra hija necesita ganar el peso que perdió como sabemos cuál es el peso meta al que debemos llegar.

El peso apropiado al que tu hija necesita llegar no puede leerse de una grafica de referencias por la edad, depende también de su fase de desarrollo y si ya llevo a su estatura final. La pubertad es el tiempo donde los niños tienen cambios corporales de peso talla o de desarrollo sexual para convertirse en adultos. Durante la pubertad el cuerpo de tu hija se desarrolla y crece más rápido que en ningún otro momento de la vida a excepción de cuando era un bebe.

La restricción de alimento puede retrasar la pubertad y una forma desordenada de comer puede comprometer a corto y largo plazo su salud, la comida es medicina para los TCA y restaurar la alimentación en calidad y cantidad es critico para un adolescente sano. Su crecimiento es prioritario.

El peso ideal al que deben llegar debe ser aquel en el que su cuerpo funcione adecuadamente. El peso donde ella tenga una menstruación regular, piense menos en la comida y en su peso, coma una variedad de alimentos y tenga la personalidad que tenia antes de enfermarse. El peso que tenga cuando esto suceda dependerá de distintos factores como las gráficas de crecimiento antes de enfermarse el tiempo que estuvo restringiendo y su etapa de desarrollo.

Una restricción dietética continua incluso después de llegar a un peso apropiado para la edad puede acompañarse de ausencia de periodos menstruales. si tu hija esta en crecimiento puede

tardarse hasta 9 meses en recuperar su periodo y debe ser monitorizada cada 3-6 meses y su peso meta deberá irse incrementando conforme vaya aumentando su estatura.

Un peso saludable no puede determinarse solo por las apariencias, el índice de masa corporal de un paciente o los deseos del paciente o los padres. Solamente la consulta profesional y el monitoreo continuo nos dará esa cifra, incluso la cifra puede variar entre profesionales, métodos y protocolos.

### ¿Nuestra hija es una adolescente, por qué la estamos tratando como una niña pequeña en términos de alimentación?

Si tu hija tiene un TCA probablemente esté desnutrida, si es así ,su cerebro no está funcionando bien y no será capaz de tomar decisiones correctas. Un cerebro en inanición previene a u hija de apreciar lo que esta bien y lo que esta mal y afectara sus decisiones en sus alimentos. En este estado ella no entenderá que porciones debe comer o incluso reconocer los signos asociados con hambre.

Es muy difícil que los padres entiendan de qué forma su cerebro está afectado cuando hay un TCA y a veces es confuso para los padres ayudar a sus hijos a tomar decisiones cuando ven que puede tomar otro tipo de decisiones mas complejas. Ella puede preparar alimentos nutritivos sin embargo no será capaz de consumirlos.

Será normal que tu hija se resista a comer lo que le ha sido indicado. Tendrás que tener especial énfasis en renutrirla hasta que su cerebro este mas sano. Puede ser que no lo entienda en su momento, pero lo entenderá a medida que vaya recuperando su estado nutricional, es necesario que como cuidador te asegures que se consuman los alimentos en cantidades y calidades adecuadas independientemente de los que coma el resto de la familia.

Esto significa que tu trabajo es realimentarla sin importar su opinión, si tu hija esta medicamente estable es mucho mejor hacer el trabajo en casa hasta que tu hija sea capaz de tomar decisiones adecuadas. Esto solo sucederá después de una realimentación completa y de terapia que le ayude a poder tener comportamientos y decisiones correctas con la comida.

### ¿Es posible una recuperación a largo plazo?

La respuesta corta es -si-siempre hay esperanza de recuperación total de un TCA. Los estudios a largo plazo indican que del 50-60% de los pacientes pueden tener una recuperación total. Sin embargo el proceso es complejo y los resultados varían de persona a persona.

Para los adolescentes sabemos que la posibilidad de recuperación es mayor ya que en la mayoría encontramos los síntomas a corto plazo es decir en menos de 12 meses, pero hay algunos que pueden haber tenido estos síntomas por 3 o 4 años. Eso quiere decir que un adolescente que recibe los cuidados correctos tendrá una mejor posibilidad de recuperación total y vivir una vida plena de adulto.

Sabemos que un diagnóstico temprano tiene mayor tasa de éxito y que el tratamiento temprano y agresivo conlleva a los mejores resultados. El tratamiento temprano es básico y estas intervenciones deben incluir restauración del peso, detención de los comportamientos restrictivos y apoyo psicológico al paciente y a sus cuidadores.

### ¿Los pacientes con bulimia necesitan la misma comida que aquellos con anorexia?

La rehabilitación nutricional es el primer paso en la recuperación de ambos anorexia y bulimia. Esto puede lograrse a través de comer gran variedad de alimentos que contienen grasa, carbohidratos y proteínas. En cuanto a la cantidad de alimentos no hay un estándar que defina porciones específicas de alimentos.

Durante las primeras etapas de la recuperación los requerimientos calóricos son diferentes en los pacientes con anorexia que en aquellos con bulimia. Las personas con anorexia necesitan ganar peso como parte de su recuperación por lo tanto se requieren cantidades más grandes de comida hasta llegar a un peso ideal o incluso un poco más alto. Esto es por que la anorexia afecta la tasa metabólica basal por un periodo de tiempo que va más allá del tiempo en el que se alcanza la recuperación de peso. También es importante incluir calcio y vitamina D para la recuperación ósea sin embargo la ingesta de calorías es el factor más importante a recuperar.

Las personas con bulimia pueden no necesitar aumentos de calorías si es que no han perdido peso, el enfoque es hacia consumir cantidades normales de y evitar periodos de ayuno que más tarde llevarán a purgas. Detener estos comportamientos es crítico para el manejo de la bulimia y quizá en ellos durante algún tiempo se tendrá que restringir ciertos grupos de alimentos por ejemplo si comer dulces los lleva a atracones y purgas estos dulces deberán ser evitados por algún espacio de tiempo.

### ¿Cuál es el peligro de los atracones?

Los atracones suceden cuando una persona ingiere grandes cantidades de alimentos en un corto periodo de tiempo. Esto generalmente sucede cuando el paciente está solo. El individuo pierde control sobre lo que come durante este episodio y después experimenta culpa o miedo y es por eso que viene la purga.

El comer en atracones es peligroso ya que genera alteraciones físicas y mentales. Uno de los principales efectos sobre la salud es que dilata el estómago y cuando el estómago está dilatado la presión abdominal aumenta generando la sensación de falta de aire o altera el ritmo cardíaco. También afecta la circulación del mismo estómago generando áreas sin circulación e incluso ruptura de algunos vasos sanguíneos. Puede inflamarse el páncreas que es un órgano que produce proteínas especiales que ayudan con la digestión y produce hormonas que controlan la forma en la que el cuerpo absorbe el azúcar. Cuando se inflama se llama pancreatitis que es una complicación común de los atracones. Además, las personas con atracones tienen problemas mentales como depresión, ansiedad y abuso de sustancias.

Una persona que come en atracones puede tener un peso normal o incluso alto o cambiar de peso de forma constante. Aquellos que son obesos están en riesgo de desarrollar

enfermedades crónicas como hipertensión arterial, aumento del colesterol, diabetes tipo 2 o enfermedades cardíacas.

### ¿Cuál es el riesgo de las purgas?

Purgas se refiere a cualquier acción que realiza un individuo para prevenir el aumento de peso. Los comportamientos purgativos pueden ocurrir después de un atracón o incluso en una comida normal, estos comportamientos incluyen:

- Vómito inducido (algunas personas usan su dedo para vomitar lo que puede generar un callo en el dedo llamado signo de Russell)
- Ayunos prolongados
- Ejercicio excesivo
- Uso de laxantes o diuréticos (drogas que aumentan la producción de orina)
- Mal uso de drogas de uso dietético o vomitivos como ipecacuana
- Uso de enemas

Las purgas son peligrosas y puede generar complicaciones serias que afectan todos los órganos, el más común es vómito inducido y puede generar:

- Caries dental producido por el contacto de ácido del estómago en el esmalte dental
- Inflamación de las glándulas salivales
- Inflamación del esófago y sangrado
- Formación de úlceras y sangrado
- Alteraciones electrolíticas como potasio bajo y sodio bajo
- Alteración del ritmo cardíaco o incluso la muerte

El uso de laxantes, diuréticos o enemas causan:

- Alteraciones de los líquidos y los electrolitos
- Edema (Inflamación del cuerpo por alteración de líquidos)
- Deshidratación
- Riesgo de daño renal
- Irritación del intestino

Las purgas incluidas el ejercicio intenso puede generar la pérdida del período menstrual en mujeres jóvenes.

Sabemos que nuestra hija necesita comer más, pero cuando intentamos aumentar la cantidad que come ella se niega, ¿qué es lo que debemos hacer?

El rechazar las comidas es algo muy común. Como se mencionó antes los pacientes con TCA rechazan la comida, rechazan la ganancia de peso. Además de hacerlos sentir incómodos, satisfechos y distendidos. Por estas razones hay que ofrecer comidas con



concentraciones altas de calorías en donde en pequeñas cantidades puedan consumir cantidades mas grandes de calorías.

Los siguientes métodos para aumentar la energía pueden realizarse:

- Aumentar la grasa: agregar crema y queso a las comidas
- Comer las comidas con más densidad calórica primero: dejar la fruta y verduras al final
- Considerar líquidos densos: los líquidos se digieren más rápido que los solidos y son mas tolerados por lo tanto hay que ofrecer smoothies, malteadas y formulas como opción de alimentos
- Eliminar líquidos con pocas calorías: sirve leche entera o jugo en lugar de agua o bebidas dietéticas.

Estas estrategias pueden ayudar sin embargo no son suficientes para los retos alimentarios que un paciente requiere. Recuerda que la comida es medicina por lo tanto la terapia nutricional debe estar acompañada de monitoreo medico e intervenciones psicológicas como tratamiento basado en la familia en las que se apoya tanto al paciente como a la familia.

**Mi hijo se siente muy lleno después de comer, se queja de nauseas y distensión abdominal, ¿debo darle menos comida?**

Es normal que el paciente se sienta lleno o satisfecho después de comer en las primeras etapas de realimentación. Esta sensación de plenitud, nauseas y distensión abdominal será menor conforme avance su estado nutricional. Cuando se ha comido poco el estomago se hace mas pequeño. Además, el cuerpo se ajusta para disminuir la tasa de energía basal incluyendo la disminución en los movimientos del estomago y del intestino por lo tanto la comida no se mueve de igual forma generando sensaciones intestinales incómodas e incluso estreñimiento. Con una mejor nutrición y mas comida el estomago regresará a su tamaño normal y la digestión aumentará en su velocidad y eventualmente se normalizará.

Ningún padre quiere ver a su hijo sufrir y es natural querer darle menos alimento para no hacerlo sentir incómodo. Sin embargo, si disminuyes sus alimentos solamente vas a prolongar el número de días que se sentirá incómodo hasta llegar a un peso donde se sienta física y mentalmente mejor.

**¿Necesitara mi hijo suplementos líquidos?**

La energía en forma de comida es lo que se recomienda para pacientes con TCA. Esto es así por que ayuda a la normalización de la dieta y los comportamientos y por lo tanto a regresar al funcionamiento intestinal óptimo. Los suplementos orales con muchas calorías son bebidas que aportan calorías y micronutrientes que pueden ser utilizados bajo situaciones muy específicas tales como:

- Cuando un joven necesita gran cantidad de alimentos tanto que no se alcanza con la comida por su sola

- Cuando un paciente tiene tan limitado la variación de alimentos que necesita completarlas con suplementos

En estos casos una bebida oral puede ayudar a llenar esos requerimientos y remplazarlos los pacientes que consumen esas bebidas deberán ser monitorizados frecuentemente ya que las cantidades deben ser modificadas, estos suplementos solo deberán usarse por un periodo corto de tiempo ya que la recuperación nutricional solamente se lograra con alimentos regulares y hasta que le paciente pueda comer comida en cantidades regulares y sin comportamientos restrictivos.

### ¿Mi hijo me dice que se siente gordo en el peso acordado, como le respondo?

Uno de los síntomas de los TCA es que una persona se ve muy gorda incluso cuando su peso es verdaderamente bajo. Estos sentimientos se intensifican cuando estamos realimentando a un paciente, esto es por que cuando estamos desnutriendo el cerebro y le permitimos Omar control del apetito las percepciones de nuestro cuerpo y la aceptación se ven afectas y requieren más tiempo que la recuperación nutricional.

Estos pensamientos y sentimientos son reales para el paciente y debemos platicarlo con los especialistas que nos ayuden a saber responder estos cuestionamientos. Para empezar, es algo que se debe individualizar ya que comentarios como. te ves saludable. pueden ser interpretados como. te ves gordo.

Es muy difícil para las familias intentar ayudar cuando el paciente tiene una mala percepción de su propio cuerpo una estrategia es tratar de evitar por completo este tipo de conversaciones y tratar de separar los comentarios negativos

Un comentario de un padre tanto positivo como negativo hacia su cuerpo puede ser mal interpretado o señalado como una critica así que es mejor llenarlos de comentarios que no tienen que ver con su figura, por ejemplo. te veo muy feliz. o eso que dibujaste te quedo muy bien... o simplemente. te quiero. Ese tipo de comentarios es todo lo que tu hijo necesita cuando esta lidiando con todos esos pensamientos y sentimientos en su cabeza.

### ¿Debería tomar mi hijo vitamina d, calcio o un multivitamínico?

El calcio es necesario para la formación de los músculos y los huesos. La mayoría del calcio de la dieta se obtiene de alimentos lácteos, pero hay otros que lo producen como las verduras de color verde, o los cereales fortificados. Tu hijo no necesita suplementos, necesita comida. Si tu hijo necesitara algún complemento indicado por su medico seria a una dosis de 1000 a 1200 mg de calcio al día.

La vitamina d se requiere para lograr una adecuada absorción de calcio sin la vitamina d el calcio no puede realizar sus funciones. La vitamina d se produce en la piel al exponerse al sol y su deficiencia es común en aquellos países donde no llegan los rayos solares o aquellos que pasan la mayoría del tiempo en lugares cerrados. Puede obtener también vitamina d de algunos alimentos fortificados como la leche, el cereal, pescado, yema de huevo e hígado. La

vitamina d es liposoluble lo que quiere decir que se almacena en los lugares grasos del cuerpo y la vitamina d permanece en el cuerpo hasta que es necesitada. Las personas jóvenes con una depleción de grasa y que restringen la ingesta de vitamina d pueden beneficiarse de la ingesta de vitamina d a dosis de 400-600 IU de vitamina al día.

**Nuestro hijo gana peso una semana y pierde la siguiente, sin embargo, ¿come lo mismo todas las semanas, que está pasando?**

Durante la primera semana de alimentación es normal que el peso fluctúe y que pueda haber líquidos de más en el cuerpo, aparte necesita incrementar calorías de forma importante durante el primer mes de tratamiento a medida que el metabolismo aumenta. Debido a esto los cuidadores muchas veces necesitan incrementar las porciones para que la ganancia de peso continúe. Si tu hijo ha tenido estreñimiento esto también puede generar cambios en el peso de semana a semana dependiendo si evacua su intestino.

Los cuidadores también deben saber que los pacientes con TCA tienen diferentes trucos para engañar a la báscula. Los pesajes generalmente generan niveles altos de ansiedad por muchas razones para algunos los números pueden generar aprensión y miedo o tienen miedo de decepcionar a sus seres queridos lo que los lleva a alterar los pesos. Pueden incluso tener miedo de que un peso bajo los lleve al hospital.

Sabemos que hay pacientes que esconden monedas, piedras o pesas debajo de la ropa. Algunos beben mucha agua antes de ser pesados. Beber demasiada agua puede ser peligroso y llevar a alteraciones electrolíticas que generan alteración del ritmo cardíaco, convulsiones o hasta la muerte.

Otros comportamientos que afectan los pesajes son purgas, ejercitarse demasiado. Muchos de los jóvenes esconden estos hábitos tu puedes pensar en ellos si tu hijo come porciones adecuadas, pero no sube de peso es por eso que la vigilancia debe ser estricta.

**¿Mi hijo me observa cuando cocino y trata e indicarme como prepararlos que debo hacer?**

Una persona con TAC pasa mucho tiempo pensando en la comida. Pueden estar preocupados por lo que deben o no comer, los ingredientes que van en sus comidas y sus porciones. Muchos pacientes tienen reglas secretas que pueden parecer irracionales, pero son importantes en el manejo de la ansiedad de los pacientes. Estar involucrados en la preparación de alimentos es una manera de controlar lo que comen o preparar y los hace pensar aún más en la comida. Recuerda que los TCA son enfermedades mentales y un cerebro desnutrido piensa diferente y toma malas decisiones.

De esta manera los pacientes tienen dificultad en saber cuáles son las porciones o la variedad de alimentos que deben consumir para conservarse sanos especialmente si son personas que siguen reglas estrictas o han sido estructuradas en su alimentación por un periodo largo de tiempo. Estos pacientes requieren de una guía y de apoyo de sus cuidadores para romper el ciclo de malnutrición y regresar a su rutina normal.

Algunos tipos para ayudar a los pacientes en sus comidas y sus snacks incluyen:

- Planear sus comidas antes de tiempo sin realizar cambios
- Ofrecer a tu hijo opciones limitadas o sin opciones en el menú para disminuir su ansiedad
- No negociar una vez que la comida está servida
- No permitir que el paciente este en la cocina durante la preparación y al servir la comida

Aunque estas reglas parezcan severas solo son temporales y ayudaran a disminuir la ansiedad, conforme pase el tiempo tu hijo podrá participar en la planeación y elección de sus alimentos de forma más natural y relajada.

¿He estado tendiendo información contradictoria de los TCA en libros y en internet, como se en que confiar?

Hay mucho interés en las practicas clínicas relacionadas con TCA y diferentes opiniones en el tratamiento. Generalmente la información que provén los médicos, psicólogos debe ser información mas confiable que aquella basada en experiencias propias o en personas que han vivido antes la enfermedad. ¿Pregúntate a ti mismo que tan confiable es la fuente de donde lees la información? Revisa datos que te hagan pensar que esa información esta basada en evidencias científicas.

Incluso en fuentes confiables encontraras contradicciones por que la realidad es que no sabemos todas las causas de estas enfermedades, si tienes dudas pregunta con profesional de la salud cuales deben ser tus fuentes de información.

Fuentes con las que puedes iniciar:

**La academia para trastornos de la conducta alimentaria** es una organización global para tratar pacientes con trastornos de la conducta alimentaria y tienen buenas fuentes de información que aplican en todos los niveles de tratamiento. Su sitio puede ser visitado en [www.aedweb.org](http://www.aedweb.org) ahí mismo encontraras otras fuentes de información o libros aprobados por la misma academia y escrito por autores que se consideran autoridades en el tema.

La academia también publico un folleto para profesionales de la salud que se llama “**puntos críticos para el reconocimiento temprano y modificar los factores de riesgo en pacientes con trastornos de la conducta alimentaria**” este folleto está disponible en diferentes idiomas.

Además, los grupos voluntarios de apoyo **F.E.A.S.T. (familias empoderadas y apoyando el tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria)** trabajan con la comunidad y se aseguran que la información que reciban los cuidadores sea la correcta. Ellos también tienen otros servicios de ayuda los cuales puedes consultar en [www.feast-ed.org](http://www.feast-ed.org) a la fecha FEAST

tiene varios folletos y publicaciones en diferentes idiomas que puedes consultar en formato PDF en su sitio web.