



Guía

para la prevención
de los trastornos
del comportamiento
alimentario

SaludActiva



MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ASUNTOS SOCIALES

injuve



NOTA

La utilización en este documento del genérico “los jóvenes”, siempre hace referencia a los y las jóvenes.



Edición

Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales
Instituto de la Juventud

Diseño gráfico

Artefacto de Comunicación S.L.

Impresión

???????????????

NIPO: 208-05-028-9

Dep. Legal: ???????????

Dirección Técnica

Dra. María Sáinz Martín
Asociación de Educación para la Salud
(ADEPS)

Equipo Técnico

Lecina Fernández Moreno
M^ª Rosario Fernández-Villacañas
Francisco Massó Cantarero
Antonio Merino Bernardino
Piedad Pozo Luna
Anneke Van Den Bom
Joanna Zambrana Martínez

Presentación

La campaña de comunicación “Saludactiva.com” que está siendo desarrollada por el Instituto de la Juventud (INJUVE) en colaboración con diversas entidades sociales, está basada en la promoción de la salud como estado de bienestar físico, psíquico y social desde tres aspectos básicos: la alimentación, la autoestima y los modelos sociales.

La educación para la salud se ha convertido en los últimos años en uno de los contenidos prioritarios de las políticas de juventud, en las que la información y la prevención son las claves para avanzar hacia una vida saludable, sostenible y promovida desde y hacia la juventud.

La campaña se lleva a cabo en dos ámbitos de difusión. Por un lado directamente hacia la gente joven a través del juego/concurso en Internet www.saludactiva.com. Es una propuesta de promoción de la salud.

Por otro, mediante esta Guía, dirigida a educadores, familias, técnicos/as de asociaciones, monitores y otros profesionales que trabajen con jóvenes, y que les

aporta información y herramientas para la prevención de los trastornos nutricionales, direcciones y también ideas para abordar los temas ya citados de autoestima, modelos sociales y alimentación.

Colaboran activamente en esta campaña: Asociación de Educación para la Salud, Consejo de la Juventud de España, Cruz Roja Juventud, Mujeres Jóvenes, Federación Nacional de Mujeres para la Democracia, ADANER, Federación Española de Asociaciones de Ayuda contra la Anorexia y la Bulimia, CEAPA, CONCA-PA, y en este año se han sumado ASDE, Federación de Mujeres Progresistas, Fundación Francesc Ferrer i Guardia, Protégeles.com y la Liga Española de la Educación y la Cultura Popular. Todas ellas llevan a cabo programas de salud y juventud. La campaña también cuenta con la colaboración de la Obra Social de Caja Madrid y de la Editorial Océano.

Nuestro más sincero agradecimiento a todas estas entidades y a las personas que han hecho posible esta Guía.

Leire Iglesias Santiago. Directora General del INJUVE



índice

8

1. Introducción

Dra. María Sáinz Martín

9

Conocimientos básicos de prevención y promoción de salud

13

Salud y juventud

16

2. Alimentación sana

Joanna Zambrana Martínez

17

Aspectos generales de la alimentación y nutrición

20

Necesidades Nutritivas de la adolescencia

24

Raciones y alimentos

29

Dieta Mediterránea y consejos dietéticos

32

3. Trastornos de la alimentación

Lecina Fernández Moreno

33

Anorexia y bulimia

43

La obesidad

45

Factores de protección ante los trastornos alimentarios

48

4. Autoestima y salud

Francisco Massó Cantarero

50

El cuerpo

53

La mente

55

Autoestima

62

La dimensión social

72

5. El papel del docente en los centros educativos

Piedad Pozo Luna

73

¿Debe ser la escuela promotora de la salud y el profesorado el agente transmisor de hábitos y conocimientos?

73

El papel de los centros educativos

76

Análisis del contexto social

79

Objetivos docentes

82

Una metodología saludable

83

Padres y profesores juntos en la tarea. Relaciones con las familias

84

Cuanto más mejor.

Las mesas de salud

85

A modo de conclusión

88

6. Para leer: Bibliografía

92

7. Para preguntar: Listado

99

8. Cuestionario