

30 de noviembre

Día internacional de la lucha contra los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)

Los TCA son un conjunto de desórdenes a nivel de la salud mental, que se caracterizan por una **alteración** en el comportamiento del consumo de alimentos, destinado al control del peso.



¿Cuál es su impacto?

La presencia de estos **causan un deterioro significativo en la salud física y en el funcionamiento psicosocial** (estado de ánimo, relaciones sociales, desempeño académico/laboral, entre otros).

»»»» ¿Qué podemos hacer?

Si bien es cierto, el **diagnóstico** de este tipo de trastornos debe de hacerse **por profesionales de la salud**, es importante recordar que...



No existen alimentos malos ni buenos

Podemos comer de todo, lo **importante es tener una dieta balanceada** que nos permita estar saludables a nivel físico y emocional.



El ejercicio físico no es un castigo

Por el contrario, el **practicarlo con regularidad nos permitirá reducir el riesgo de padecer enfermedades** y cuidar nuestra salud. Aprendamos a disfrutarlo.



Todas las emociones son válidas

Aprender a **identificarlas, entenderlas y expresarlas adaptativamente nos ayudará a disfrutar más nuestra vida.**