

# Trastornos del comportamiento alimentario

Etapa/curso	3º de Educación Secundaria Obligatoria
Área/ materia	Ciencias de la naturaleza - Biología y Geología
Destrezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar e interpretar información a partir de un texto y de un gráfico</li> <li>- Comprender globalmente un texto científico</li> <li>- Buscar información relacionada con el tema de los hábitos alimentarios</li> <li>- Componer textos argumentativos e informativos a partir de la información recogida</li> <li>- Extraer conclusiones, validarlas, sintetizarlas y comunicarlas a partir de un texto sobre la importancia del comportamiento alimentario</li> <li>- Utilizar el conocimiento adquirido para valorar hábitos y conductas de alimentación saludables</li> <li>- Definir conceptos a partir del contexto</li> <li>- Relacionar, de forma comparativa, conceptos científicos relacionados con el comportamiento alimentario</li> <li>- Exponer oralmente de forma coherente y organizada información de tipo divulgativo sobre hábitos saludables</li> </ul>
Temporalización	Cuatro sesiones
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprensión del concepto de trastornos alimentarios</li> <li>- Identificación de las causas de los trastornos alimentarios</li> <li>- Identificación de las consecuencias de los trastornos alimentarios</li> <li>- Análisis reflexivo sobre el tratamiento de los trastornos alimentarios</li> <li>- Identificación de signos de alerta de los trastornos alimentarios</li> <li>- Comprensión de la importancia de los hábitos saludables en la alimentación</li> </ul>

Competencias básicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia en comunicación lingüística</li> <li>- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico</li> <li>- Tratamiento de la información y competencia digital</li> <li>- Competencia para aprender a aprender</li> <li>- Autonomía e iniciativa personal</li> </ul>
Perfil del alumnado	<p>Alumnos de 3º de Educación Secundaria Obligatoria, escolarizados en un aula ordinaria, que requieran trabajar aspectos relacionados con la comprensión global de textos, de una manera autónoma, organizada y planificada: identificación, localización y análisis de información (a partir de un texto dado y de fuentes externas); interpretación de datos, planteamiento de hipótesis y relación entre contenidos</p> <p>Este texto puede ser trabajado a manera de refuerzo y/o revisión de la materia por alumnos de niveles superiores</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Texto: Trastornos del comportamiento alimentario</li> <li>- Ordenadores con conexión a Internet</li> <li>- Enciclopedias y diccionarios</li> </ul>

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

### Actividades de contextualización

#### A Establecimiento del objetivo de la lectura

*Como estamos estudiando la alimentación en los seres humanos, vamos a leer un texto sobre trastornos del comportamiento alimentario, con el fin de valorar la importancia de la alimentación en la salud.*

#### B Comentario sobre el tipo de lectura a realizar.

*Debéis recordar que es muy importante realizar una lectura lenta y con mucha concentración para alcanzar una buena comprensión del texto.*

### Actividades previas a la lectura

#### C Observación del texto (individualmente, a partir del propio texto del alumno, o colectivamente, visualizando el texto en una pantalla).

*Antes de empezar a leer, vamos a observar con atención el texto.*

#### D Elaboración de hipótesis a partir del título y de la observación de las ilustraciones que acompañan al texto.

*Después de leer el título del texto y observar las imágenes y el gráfico adjunto, ¿podéis haceros una idea sobre el tema de que va a tratar el texto? ¿Por qué?*

**E Reconocimiento de la tipología textual en función de la estructura del texto y previsión del tipo de información que nos proporcionará.**

*Observad la estructura del texto, ¿qué tipo de texto os parece que es? ¿Qué tipo de información suele presentarse con esta estructura? (se citarán algunos ejemplos para facilitar la elección a los alumnos).*

- Una narración o cuento.
- Una descripción.
- Una receta de cocina.
- Una exposición científica.
- Un folleto informativo.

*La información de carácter médico, de tipo instructivo, suele tener este formato de texto.*

**F Activación de los conocimientos previos.** Captación de la información que tienen los alumnos sobre los trastornos del comportamiento alimentario. Se pueden utilizar diferentes técnicas: mapa conceptual, lluvia de ideas, esquema... Previamente a la sesión de lectura, se deberá tener en cuenta si es necesaria una explicación de conceptos.

*Vamos a hacer una lista sobre todas aquellas informaciones que sepáis sobre los trastornos del comportamiento alimentario. Noticias que hayáis oído o leído, casos que conozcáis, etc. (la información se irá anotando y clasificando en la pizarra).*

**G Anticipación y elaboración de hipótesis.**

*¿Qué pensáis que expondrá el texto para que ampliéis vuestros conocimientos sobre este tema?*

### Actividades durante la lectura

**H** La lectura del texto puede realizarse por apartados. La lectura podrá realizarse de dos maneras:

- Lectura silenciosa: cada alumno o alumna, de forma individual, leerá mentalmente el apartado correspondiente.
- Lectura colectiva por apartados: un alumno o alumna leerá cada apartado, mientras el resto sigue la lectura.

Después de la lectura de cada apartado se podrán realizar preguntas con diferentes finalidades. Posibles estrategias a trabajar son:

- Comprobar las hipótesis realizadas antes de la lectura.

- Realizar nuevas hipótesis a partir de palabras clave, vocabulario técnico, estructuras morfosintácticas, etc.
- Activar los conocimientos previos necesarios para la comprensión del texto.
- Relacionar los contenidos del texto con la propia experiencia.
- Comprobar la comprensión global de los párrafos o apartados a través de preguntas literales, inferenciales y críticas.
- Sintetizar la idea principal de cada párrafo o apartado. Subrayarla si es necesario.
- Relacionar los párrafos leídos con los anteriores y posteriores.
- Deducir vocabulario por el contexto.
- Trabajar los elementos lingüísticos: pronombres, sujetos elípticos, conectores, etc.

## Trastornos del comportamiento alimentario

### ¿Qué son y cómo afectan?

La anorexia nerviosa, la bulimia y el síndrome del atracón son enfermedades que se caracterizan por adoptar conductas anómalas ante la alimentación y por la insatisfacción ante la propia imagen corporal. La persona que los padece come muy poco o impulsivamente hasta hartarse, vomita, hace ejercicio de forma exagerada, abusa de los laxantes o toma diuréticos, siempre con el deseo insatisfecho de estar delgada.

### ¿A quién afectan?

Los trastornos del comportamiento alimentario (TCA) afectan a más del 5% de los adolescentes y jóvenes, pero también se producen en adultos.

Están causados por una combinación de factores (biológicos, psicológicos, sociales y culturales) que hacen que la persona llegue a perder el control sobre el cuerpo, la mente y la conducta. Las personas que los padecen tienen el objetivo de adelgazar pero nunca se ven suficientemente delgadas: se aíslan, se

vuelven inseguras y tienen la autoestima baja, pero no reconocen que algo va mal.



[www.universia.es](http://www.universia.es)

## ¿Cómo se tratan?

El tratamiento de los TCA debe ser llevado a cabo por equipos multidisciplinares de profesionales especializados para atender las complicaciones médicas, psicológicas, sociales y familiares que surjan. No hay un tratamiento único estándar de la enfermedad, sino que se tiene que adaptar a las características de cada persona.

El apoyo de la familia y los amigos es esencial en la evolución y la mejora de la enfermedad.

## Hay que estar alerta...

...ante determinados tipos de comportamientos o signos que pueden hacernos sospechar de la presencia de un TCA, ya que si se diagnostica y se trata precozmente la recuperación es más fácil y rápida.

## ¿Qué son y qué consecuencias tienen?

La anorexia nerviosa se caracteriza por comenzar y llevar una dieta restrictiva con el deseo de llegar a un peso por debajo del normal y mantenerlo. Esta pérdida de peso inicialmente es voluntaria, pero después la persona enferma pierde el control sobre su cuerpo.

La bulimia nerviosa se distingue de la anorexia por la adopción de conductas de purga (vómitos, ejercicio en exceso, utilización de laxantes, etc.) con la finalidad de no aumentar de peso o disminuirlo.

El síndrome del atracón, en el cual se ingieren grandes cantidades de comida, tiene como consecuencia inmediata el sobrepeso, la obesidad y todos los riesgos que están asociados (diabetes, hipercolesterolemia, hipertensión, etc.).

Todos estos TCA producen alteraciones biológicas y psicológicas importantes en las personas enfermas y también generan un grave proceso de desadaptación al entorno, que les aísla de las amistades y altera seriamente las relaciones con la familia.

La familia, que ve modificados sus hábitos y relaciones, sufre intensamente la enfermedad y como consecuencia tiende a la desorganización. En la gran mayoría de casos es necesaria la ayuda terapéutica.

## Comportamientos que pueden dar lugar a sospecha:

Extrema preocupación por la figura y el peso.
Excesiva adhesión a la moda y a sus valores.
Dietas bajas en calorías autoimpuestas sin necesidad y sin control médico.
Rechazo a una dieta normal, preferencias por las dietas atípicas, peculiares o extrañas.
Rechazo a tener un peso normal.
Aumento del ejercicio para perder peso, cuando éste es normal.
Comer a escondidas.
Atracones.
Vómito y uso de laxantes o diuréticos.

## Signos de alarma que pueden indicar que se padece un TCA:

Pérdida de peso o parada del incremento de peso que corresponde por la edad.
Ausencia inexplicable de menstruación.
Parada del crecimiento.
Complicaciones por el excesivo ejercicio.

Pertenencia a grupos de riesgo (atletas, bailarines, modelos, etc.).

Complicaciones físicas de las conductas de purga (vómitos, laxantes, diuréticos, etc.).

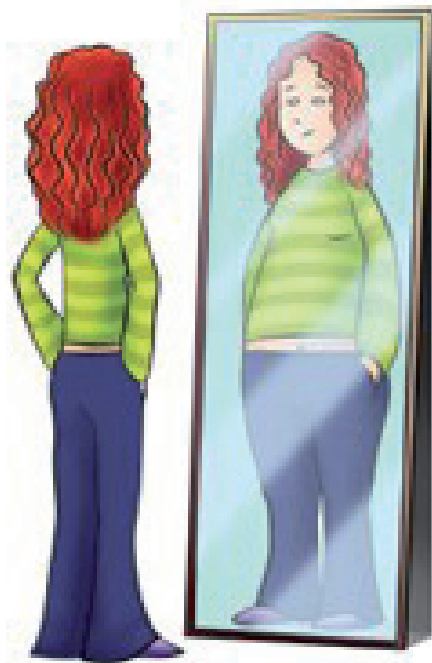
Tristeza, aislamiento, perfeccionismo.

Descontrol emocional o de conducta.

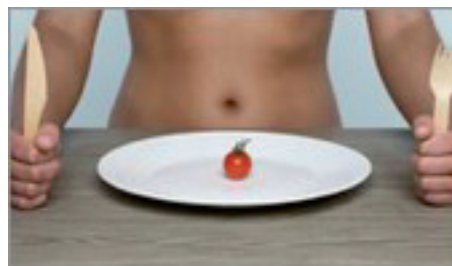
Abandono de responsabilidades.

### ¿Qué hay que hacer ante una sospecha?

En función de la edad de cada persona, hay que consultar al pediatra o médico de familia, y si la persona se niega a recibir ayuda y tratamiento porque considera que no sufre ninguna enfermedad, es necesario hacerle ver la importancia de los riesgos físicos, psicológicos y sociales a los que está expuesta, su gravedad y la necesidad de seguir un tratamiento especializado cuando haga falta.



[www.portaleureka.com](http://www.portaleureka.com)



[www.universia.net.co](http://www.universia.net.co)

### Recomendaciones para evitar riesgos

La autoimposición de dietas restrictivas y/o peculiares de alimentación, así como la adhesión excesiva a los modelos culturales y al estereotipo físico de estar delgado, son un grave peligro para la salud y una puerta de entrada a los TCA.

Para evitar el riesgo de los TCA son muy importantes los hábitos saludables en la alimentación de la familia: dietas completas, equilibradas y en compañía. Al menos una vez al día, la familia debería reunirse para compartir la comida. También sería necesario fomentar el espíritu crítico ante las exigencias de la moda y la exagerada valoración de la apariencia física.

Más información en:

Servicio de Orientación de la Asociación contra la Anorexia y la Bulimia (ACAB).

Tel. 902 116 986

<http://www.acab.org>

ADANER

Tlf: 91 577 02 61

[info@adaner.org](mailto:info@adaner.org)

Sanidad responde 24 horas

902 111 444

Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios de la Dirección General de Salud Pública y Alimentación

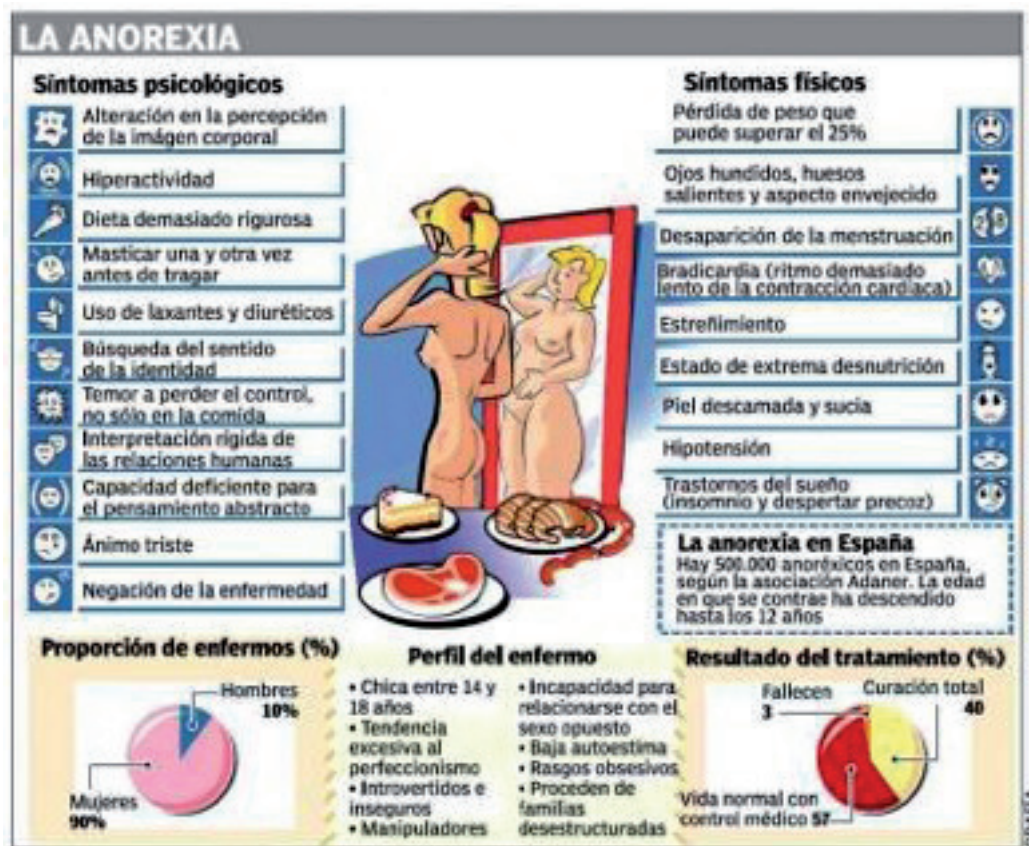
Teléfono: 91.400.00.00

Centros de Salud de todas las Comunidades Autónomas

*Fuente: Generalitat de Catalunya. Departament de Salut (adaptación).*



## Gráfico informativo



Fuente: iesmasalud.blogia.com

## Actividades después de la lectura

I Una vez realizada la lectura, los alumnos deberán responder a las siguientes preguntas planteadas.

*Después de leer este texto, deberéis realizar de forma individual las siguientes actividades.*

## Actividades de comprensión lectora de textos de contenido científico

## Actividad 1

¿Cuál es el principal objetivo de este texto?

- Entretener al lector a partir de una lectura con información médica
- Informar y advertir sobre los peligros de una enfermedad
- Valorar una información de carácter médico
- Describir un grupo de personas que padecen una enfermedad

b) Informar y advertir sobre los peligros de una enfermedad

## Actividad 2

¿Qué estructura posee el texto?

- a) Son notas médicas
- b) Es un diario de una persona enferma
- c) Es un folleto informativo y divulgativo
- d) Es una biografía
- e) Es una información extraída de una enciclopedia

c) Es un folleto informativo y divulgativo

## Actividad 3

Indica si son verdaderas (V) o falsas (F) las siguientes afirmaciones sobre el texto:

- a) Las personas que padecen un TCA están satisfechas de su imagen corporal
- b) La causa de los TCA es únicamente de origen psicológico
- c) En la bulimia nerviosa se dan conductas de purga
- d) El tratamiento de los TCA es llevado a cabo por diferentes profesionales
- e) Un 3% de personas con anorexia nerviosa llega a fallecer

- a) Las personas que padecen un TCA están satisfechas de su imagen corporal F
- b) La causa de los TCA es únicamente de origen psicológico F
- c) En la bulimia nerviosa se dan conductas de purga V
- d) El tratamiento de los TCA es llevado a cabo por diferentes profesionales V
- e) Un 3% de personas con anorexia nerviosa llega a fallecer V

## Actividad 4

Explica el significado de las siguientes expresiones:

- a) Conductas de purga
- b) Equipo multidisciplinar
- c) Ingerir alimentos
- d) Tratamiento precoz
- e) Dieta restrictiva



- a) Conductas de purga: formas de eliminar los alimentos ingeridos. Puede ser con vómitos, ejercicio en exceso, uso de laxantes y diuréticos, etc.
- b) Equipo multidisciplinar: conjunto de profesionales (médicos, psicólogos, terapeutas...) que trabajan de forma colaborativa en el tratamiento de una enfermedad.
- c) Ingerir alimentos: comer.
- d) Tratamiento precoz: conjunto de terapias y ayudas que se aplican de forma muy temprana ante una enfermedad o trastorno.
- e) Dieta restrictiva: pauta alimenticia que evita muchos alimentos, en este caso calóricos.

### Actividad 5

Completa la siguiente tabla a partir de la información contenida en el texto:

	RASGOS DISTINTIVOS	RASGOS COMUNES
ANOREXIA		
BULIMIA		
SÍNDROME DEL ATRACÓN		

	RASGOS DISTINTIVOS	RASGOS COMUNES
ANOREXIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dieta restrictiva para llegar a un peso por debajo del normal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Son trastornos del comportamiento alimentario.</li> </ul>
BULIMIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adopción de conductas de purga: vómitos, ejercicio en exceso, uso de laxantes, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insatisfacción ante la propia imagen corporal.</li> <li>• Deseo de estar delgado.</li> </ul>
SÍNDROME DEL ATRACÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ingesta de grandes cantidades de comida, teniendo como consecuencia inmediata el sobrepeso, la obesidad y todos los riesgos asociados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afectan más a adolescentes y jóvenes.</li> <li>• Pérdida de control sobre el cuerpo.</li> <li>• Causados por diferentes factores: biológicos, sociales, psicológicos y culturales.</li> </ul>

### Actividad 6

Observa el gráfico informativo y responde a las siguientes preguntas:

- ¿A partir de qué edad se han detectado casos de anorexia?
- ¿Qué porcentaje de personas resultan curadas en su totalidad?
- Según el perfil general del enfermo, ¿qué tipo de personas padece más la anorexia?
- ¿Cuál es la proporción de enfermos de anorexia por sexos?
- Según la asociación ADANER, ¿cuántas personas anoréxicas hay en España?
- Cita tres síntomas físicos evidentes en una persona anoréxica:

- 12 años.
- 40%
- Chicas entre 14 y 18 años.
- Mujeres el 90% y hombres el 10%.
- 500.000 personas.
- Piel descamada y sucia, estado de extrema desnutrición, ojos hundidos, huesos salidos y aspecto envejecido, gran pérdida de peso.

### Actividad 7

Si sospecharas un caso de TCA en alguna persona cercana, ¿cómo actuarías? ¿qué pasos darías para ayudarla? Intenta detallar al máximo todo el proceso.

Respuesta libre. Los alumnos pueden utilizar información contenida en el texto o en otras publicaciones, así como utilizar experiencias propias o el sentido común.

### Actividad 8

Elabora un tríptico, con una estructura parecida a la que figura en el texto, sobre algún tema de interés divulgativo, como por ejemplo: los peligros del alcohol, la influencia de los videojuegos, etc.

Una vez realizado, deberás exponer brevemente de forma oral el objetivo de la información contenida en el mismo.

Elaboración libre. Sería conveniente mostrar a los alumnos un modelo de tríptico divulgativo, para que les sirva de ejemplo, en cuanto a estructura, apartados y estilo de redacción.

## MAPA DE EJERCICIOS

	MAPA DE EJERCICIOS	Obtención de información	Comprensión general	Elaboración de una interpretación	Reflexión y valoración del contenido de un texto	Reflexión y valoración de la forma de un texto
Actividades de contextualización	ACTIVIDAD A				•	
	ACTIVIDAD B				•	
Actividades previas a la lectura	ACTIVIDAD C					•
	ACTIVIDAD D				•	•
	ACTIVIDAD E					•
	ACTIVIDAD F				•	
	ACTIVIDAD G				•	
Actividades después de la lectura	ACTIVIDAD 1		•			
	ACTIVIDAD 2					•
	ACTIVIDAD 3	•	•			
	ACTIVIDAD 4	•		•		
	ACTIVIDAD 5	•	•	•		
	ACTIVIDAD 6	•	•			
	ACTIVIDAD 7		•	•	•	
	ACTIVIDAD 8				•	•