

**PROYECTO
FORMATIVO**

TRASTORNO DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

TCA



DIDÁCTICA SOBRE LA PREVENCIÓN DEL TRASTORNO DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

Autoras: Laura García Ramírez y Sheila Olmedo
Mediavilla

Coordinadora de contenidos:

Prof. Araceli del Pozo Armentia

Ponencia de la guía

Moderadora: Sandra Quinteros

[Ponencia completa](#)

Maquetación: Dg. Lorena Baudry

Madrid - Marzo 2025

PROYECTO FUNDACIÓN IGINO GIORDANI

PREVENCIÓN DEL TRASTORNO DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

Laura García Ramírez y Sheila Olmedo Mediavilla

PROYECTO FORMATIVO:

ALIANZA PARA LA PROMOCIÓN DE LA PAZ Y LA FRATERNIDAD EN LA EDUCACIÓN COLABORACIÓN ENTRE LA FUNDACIÓN IGINO GIORDANI Y LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE LA UCM

Índice

Guía

1. PREMISA	7
2. DEFINICIÓN	7
3. CÓMO RECONOCER EL TRASTORNO DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA	8
4. PREVENCIÓN DEL TCA	9
5. CÓMO AFRONTAR EL TCA	10
6. RECURSOS DE INTERÉS	11
7. EJEMPLOS DE ACTIVIDADES QUE SE PUEDEN LLEVAR AL AULA	12
8. REFERENCIAS	14

1. PREMISA

A través del proyecto formativo “Alianza para la Promoción de la Paz y la Fraternidad en Educación”, trabajamos para fortalecer el bienestar y la salud mental. Y constatamos que al cultivar el equilibrio personal, fomentamos la educación para la paz y contribuimos en la construcción de una sociedad más pacífica y cohesionada.

En concreto nos centramos hoy en el TRASTORNO DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

2. DEFINICIÓN

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son psicopatologías caracterizadas por una preocupación extrema por el peso, la comida y la imagen corporal. Estas enfermedades pueden llevar a quienes las padecen a desarrollar hábitos perjudiciales como la restricción severa de alimentos, episodios de atracones, ejercicio excesivo, vómitos autoinducidos y el uso de laxantes.

Generalmente, los TCA aparecen primordialmente en la adolescencia y afectan en mayor medida a las mujeres jóvenes. Su origen es multifactorial, involucrando aspectos biológicos, psicológicos y sociales. Entre las principales causas se encuentran la insatisfacción con la propia imagen corporal y la presión social por alcanzar ciertos estándares de belleza.

Los trastornos de la conducta alimentaria más reconocidos son:

Anorexia nerviosa (AN): Se caracteriza por un miedo patológico a ganar peso y una percepción distorsionada del cuerpo. Las personas con anorexia restringen drásticamente su alimentación y pueden recurrir al ejercicio excesivo, conductas purgativas o consumo de medicamentos para adelgazar.

01

Bulimia nerviosa (BN): Se presenta cuando una persona experimenta episodios de ingesta excesiva de alimentos en un corto periodo de tiempo, seguidos de métodos compensatorios como vómitos, uso de laxantes o ejercicio extremo. Quienes padecen bulimia sienten una pérdida de control sobre su alimentación.

03

Trastorno por atracón (TA): Consiste en el consumo descontrolado de grandes cantidades de comida, pero sin recurrir a medidas compensatorias como el vómito o el uso de laxantes. Esto genera una gran sensación de culpa y malestar.

02

Trastornos de la conducta alimentaria no especificados: Son aquellos casos que presentan síntomas de los TCA, pero que no cumplen con todos los criterios para ser diagnosticados en una categoría específica.

04

Además, las personas con TCA suelen presentar otros trastornos psiquiátricos como ansiedad, depresión, trastorno obsesivo-compulsivo, déficit de atención e hiperactividad o trastornos de personalidad. Si no se tratan adecuadamente, estas condiciones pueden deteriorar gravemente la salud y calidad de vida del paciente, incluso llegando a ser mortales.

3. CÓMO RECONOCER EL TRASTORNO DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

Algunos síntomas comunes que pueden aparecer son:

- Pérdida de peso excesiva.
- Uso inadecuado de laxantes, enemas o diuréticos en un esfuerzo por perder peso.
- Restricciones en el consumo de alimentos por decisión propia y a menudo a escondidas.
- Hacer ayuno
- Ausencia o retrasos de la menstruación. – NO APARECE EN EL DSM 5
- Atrofia muscular del esqueleto.
- Pérdida de grasa corporal.
- Tensión baja.
- Caries dentales que se pueden presentar con el vómito autoinducido.
- Piel amarillenta o manchada.
- Estado de ánimo bajo.
- La mayoría de las personas con anorexia o bulimia se niegan a reconocer que tienen un trastorno de alimentación (renuencia).

Algunos comportamientos que pueden ser signos de alerta son:

- Actitudes de aislamiento, de soledad o melancolía. Círculo de amistades cada vez más estrecho. Aumento obsesivo de las horas de estudio y otras actividades “útiles”.
- Cambios en los hábitos en relación con la comida: no coincidir con el resto de la familia a la hora de comer, obsesión por la composición calórica de los alimentos.
- Rituales a la hora de comer: cortar en trozos muy pequeños la comida, los mueve en el plato y finalmente manifiesta sentirse saciada muy pronto.
- Aumento exagerado de la práctica de ejercicio físico con la única idea de adelgazar.
- Insatisfacción con su aspecto físico, sobre todo en relación al peso (la persona se ve “gorda” pese lo que pese).

Algunas consecuencias graves para la salud derivadas de este trastorno son:

- Pérdida de masa ósea
- Pubertad tardía
- Daños en la estructura y función del corazón
- Infertilidad
- Daño cerebral
- Problemas cardiovasculares
- Problemas gastrointestinales
- Deshidratación grave
- Desnutrición
- Deterioro funcional en aspectos académicos, profesionales y relaciones
- Cambios en el crecimiento físico.
- A continuación, establecemos los criterios diagnósticos de la anorexia y la bulimia según el DSM-5

CRITERIOS DIAGNÓSTICOS ANOREXIA

- ✓Búsqueda de delgadez de manera incesante
- ✓Miedo patológico a la obesidad
- ✓Imagen del cuerpo distorsionada
- ✓Ingesta restringida

CRITERIOS DIAGNÓSTICOS BULIMIA

- ✓Comer mucho y más rápido de lo normal
- ✓Comer hasta sentirse desagradablemente mal.
- ✓Comer grandes cantidades cuando no hay hambre
- ✓Comer solo debido a la vergüenza por la gran cantidad que se ingiere

4. PREVENCIÓN DEL TCA

La prevención de TCA es un proceso complejo, el cual involucra múltiples aspectos en los que se debe intervenir. Especialmente dado que los TCA no se ocasionan por un solo factor, sino por una combinación de influencias genéticas, emocionales, sociales y culturales que afectan a la persona.

Por ello es fundamental tratar este trastorno no sólo desde el ámbito clínico, sino también utilizar la educación como herramienta de prevención, contando con el apoyo de las familias y la comunidad. En consecuencia, consideramos como método de prevención la educación para la salud, esta es un proceso educativo que tiene como objetivo hacer responsables a los ciudadanos del cuidado de la salud propia y colectiva

ALGUNOS DE LOS ASPECTOS FUNDAMENTALES:

- Promover imagen corporal positiva desde la infancia y una sana autoestima:** reorganizar aspectos relacionados con la imagen corporal, fomentando el Body Image positivo. Para esto, debemos eliminar los comentarios sobre el peso o la apariencia física para describir a alguien y modificarlo, centrándonos en habilidades, talentos y valores que caractericen a una persona ayudando a reducir la presión sobre la imagen corporal.
- Enseñar un buen uso de las redes sociales:** es visible el impacto negativo a través de las redes sociales en relación con la apreciación corporal provocando que se fomenten ciertos ideales. La exposición en estos medios a dietas extremas, cuerpos irreales y productos adelgazantes fomenta el riesgo de desarrollar conductas insanas y relacionadas con estos trastornos.
- Enseñar hábitos alimentarios saludables y flexibles:** conocer las necesidades nutricionales de nuestro organismo, evitar relacionar los alimentos con términos como “buenos” o “malos” y concienciar acerca del peligro de las dietas restrictivas e hipocalóricas.
- Detectar señales de alerta tempranas:** partiendo especialmente del autoconocimiento analizando los propios comportamientos e identificando si se ha utilizado alguna vez una dieta restrictiva pensando que era saludable. Es imprescindible para esto que se hable acerca de la alimentación, los miedos y las inseguridades abiertamente y sin tabúes pudiendo reconocer actitudes que indiquen riesgo.

5. CÓMO AFRONTAR EL TCA

¿Cómo se tratan los trastornos de la alimentación?

Los TCA deben ser tratados tanto fuera como dentro del aula. La detección y el tratamiento temprano son importantes para la recuperación.

Algunos planes de tratamiento externos al aula que se suelen ser aplicados son:

- La psicoterapia individual, en grupo o en familia. Esta nos sirve para identificar y cambiar emociones, pensamientos y conductas preocupantes sobre la comida.

La atención médica y el monitoreo. Estos trastornos suelen tener consecuencias en la salud y el bienestar de la personas, por lo que habrá que tratarlas y hacer un seguimiento.

- El asesoramiento nutricional para informar sobre las pautas a seguir y alimentos a consumir para tener una dieta saludable.

- Los medicamentos para tratar los síntomas de estos trastornos, como pueden ser ansiedad o depresión. Las personas con un trastorno alimentario grave pueden requerir hospitalización o participar en un programa de tratamiento residencial. Las familias de quienes padecen estos trastornos pueden desempeñar un papel clave en el tratamiento, ya que pueden motivar a la persona a buscar ayuda ante problemas de alimentación o de imagen corporal. Las investigaciones indican que involucrar a la familia en el proceso terapéutico puede mejorar los resultados, especialmente en adolescentes. No existe un único patrón correcto acerca de cómo afrontar las situaciones y conflictos que puedan surgir, pero es importante desarrollar habilidades de cuidado, colaboración, tranquilidad, coherencia y empatía por la persona afectada por un TCA. Por otro lado, es importante también saber cómo afrontar este tipo de trastornos en el aula. Para ello, algunos conceptos clave que pueden servir como pauta para centros educativos son:

- Preservar la esencia del centro. Este tipo de trastornos tienen un peso importante en todos los espacios de la persona, es por ello que es importante que el aula siga su funcionamiento normal. No obstante, debemos intentar crear un espacio seguro y acogedor, en el que la persona que sufre este trastorno se sienta cómoda.

- En lo que respecta a cuestiones académicas, se recomienda no generar expectativas sobre el rendimiento de estos/as estudiantes partiendo del que tuviesen previamente. Normalmente, se suele revisar la exigencia, flexibilidad y organización académica, realizando adaptaciones si fuera necesario.

- En muchas ocasiones las personas con TCA se distancian de sus compañeras y compañeros, alejándose de sus amistades y relaciones sociales. El centro educativo puede llevar a cabo actividades que mejoren y beneficien sus relaciones sociales promoviendo actividades grupales y colaborativas en un entorno de confianza.

- Tratar de buscar en el aula espacios para trabajar la autoestima y un estilo de vida saludable.

6. RECURSOS DE INTERÉS

AYUDA MUTUA Y ASOCIACIONES PARA LA LUCHA DE LOS TCA:

- › La Federación Española de Asociaciones de Ayuda y Lucha contra la Anorexia y la Bulimia Nerviosa, que está formada por Asociaciones de toda España, tiene como objetivo promover soluciones para la prevención y tratamiento de estas enfermedades y sumar esfuerzos entre todos. (<https://feacab.org/asociaciones-feacab/>)
 - › ADANER (Asociación en defensa de la atención a la anorexia nerviosa) → www.adaner.org
 - › ANTARES (Asociación para la prevención y tratamiento de los trastornos de conducta alimentaria) → <http://www.awandor.com/home/Cientes/antares/index.html>
 - › Centro Amalgama Social (Terapia gratuita o precios especiales) → www.amalgamasocial.org
- CENTROS DE APOYO Y ENCUENTRO FAMILIAR (CAEF) - Comunidad de Madrid
- › CAEF ALCORCÓN-MÓSTOLES: C/ Parque Bujaruelo, 1-3, Alcorcón 28925 Alcorcón.
Teléfono: 91 001 54 03
 - › CAEF MAJADAHONDA-LAS ROZAS: Av. Guadarrama, 34, 28220 Majadahonda.
Teléfono: 91 636 20 07
 - › CAEF MARIAM SUÁREZ: C/ Donoso Cortés 27, 28015 Madrid.
Teléfono: 91 447 73 69
 - › CAEF TORREJÓN DE ARDOZ: CAJA DEL ARTE, C/Joaquín Blume 4, 28850 Torrejón de Ardoz.
Teléfono: 91 814 82 00
 - › CAEF SUR: Plaza Mayor, 12 BJ- 28911 Leganés.
Teléfono: 91 862 96 91

7. EJEMPLOS DE ACTIVIDADES QUE SE PUEDEN LLEVAR AL AULA:

1. El plato saludable

Objetivo:

Enseñar la importancia de una alimentación equilibrada sin clasificar los alimentos como “buenos” o “malos”.

Desarrollo de la actividad:



- Entregar a cada participante una hoja con un plato dividido en secciones (proteínas, carbohidratos, vegetales, grasas saludables).
- Pedirles que dibujen o peguen recortes de alimentos en cada sección.
- Explicar cómo todos los alimentos pueden formar parte de una dieta saludable.

2. Mitos y verdades sobre la comida:

Objetivo: Derribar creencias erróneas sobre la alimentación. **Desarrollo de la actividad:**

- ☐ El pan engorda, no debe consumirse a diario.
- ☐ Es necesario beber mucha agua para adelgazar.
- ☐ Es saludable consumir 5 piezas de fruta y verdura al día.
- ☐ La grasa vegetal es más saludable que la grasa animal.
- ☐ La fruta separada de las comidas engorda menos.
- ☐ Los huevos son una gran fuente de proteínas, pero contienen mucho colesterol.
- ☐ Los productos sin azúcar son mejores para adelgazar.
- ☐ La sal engorda.
- ☐ Debemos restringir los azúcares y grasas saturadas, pero se pueden consumir en ocasiones.
- ☐ La miel engorda más que el azúcar.
- ☐ Para adelgazar es necesario eliminar los hidratos de la dieta.
- ☐ Si sudas más, quemas más grasa.
- ☐ El queso es una gran fuente de proteínas.
- ☐ Algunos alimentos tienen calorías negativas.
- ☐ Las proteínas y los hidratos de carbono engordan más si se comen juntos.
- ☐ La dieta sin gluten adelgaza.

3. El teatro de los anuncios engañosos

Objetivo: Reflexionar sobre cómo la publicidad manipula nuestras decisiones sobre alimentación e imagen corporal.

Desarrollo de la actividad:

1. Dividir a los niños en grupos y pedirles que inventen un anuncio sobre un producto ficticio (ejemplo: “Las galletas mágicas que te hacen más alto”).

2. Presentar los anuncios y luego analizar:

- ¿Qué técnicas usaron para convencer al público?
- ¿Es verdad lo que prometieron?
- ¿Qué anuncios similares han visto en la vida real?

3. Reflexionar sobre cómo la publicidad puede engañarnos y cómo podemos ser consumidores más críticos.

4. Detectives de la publicidad en redes

Objetivo: Enseñar a los niños a analizar anuncios en redes sociales y descubrir mensajes ocultos.

Desarrollo de la actividad:



- Mostrar diferentes anuncios de alimentos o productos de belleza en redes sociales.
- Preguntar a los niños:
 - ¿Qué palabras usan para convencerte de comprarlo?
 - ¿Qué emociones intentan generar?
 - ¿Es un mensaje realista o engañoso?
- Concluir con la importancia de cuestionar lo que vemos en Internet.

8. REFERENCIAS:

- Arija-Val, V., Santi-Cano, M. J., Novalbos-Ruiz, J. P., Canals, J., & Rodríguez-Martín, A. (2022). Caracterización, epidemiología y tendencias de los trastornos de la conducta alimentaria. *Nutrición hospitalaria*, 39(SPE2), 8-15.
- Ayuzo-del Valle, N. C., & Covarrubias-Esquer, J. D. (2019). Trastornos de la conducta alimentaria. *Revista mexicana de pediatría*, 86(2), 80-86.
- de Blas, M. C., & Hernández, A. G. (2023, September). Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) en la Etapa de Educación Primaria. In *Formación y tendencias en educación* (pp. 85-96). Dykinson.
- Trastornos de la alimentación: Lo que debe saber. (s. f.). National Institute Of Mental Health (NIMH). <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/los-trastornos-de-la-alimentacion>
- Trastornos de la conducta alimentaria. (2025, 13 febrero). Comunidad de Madrid. <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/trastornos-conducta-alimentaria>
- Prieto, E. V., & Prieto, E. V. (2022, 13 abril). Pautas para los centros educativos cuando hay un caso de TCA. *SOM Salud Mental 360*. <https://tca.som360.org/es/blog/pautas-centros-educativos-cuando-hay-caso-tca>
- ¿Qué se puede hacer desde la escuela? - Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia. (2023, 12 enero). Associació Contra L'Anorèxia i la Bulímia. <https://www.acab.org/es/prevencion/que-se-puede-hacer-desde-la-escuela/>
- Sema, A. (2021, 13 mayo). Protocolo – Guía de actuación ante los trastornos de la conducta alimentaria en la adolescencia en Atención Primaria. <https://www.adolescere.es/protocolo-guia-de-actuacion-ante-los-trastornos-de-la-conducta-alimentaria-en-la-adolescencia-en-atencion-primaria/>
- Prevención de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA). (s. f.). Blog de Hospital Ruber Internacional. <https://www.ruberinternacional.es/blog-rbi/es/vida-saludable/prevencion-trastornos-conducta-alimentaria-tca>
- García, S. (2022). Proyecto de Educación para la salud: Alimentación saludable y prevención de dietas restrictivas en la adolescencia [Trabajo de Fin de Grado, Universidad Autónoma de Madrid].