

SALUD 9



TRASTORNOS  
DE LA  
ALIMENTACION

Instituto Andaluz de la Mujer

© y Edición:

**Instituto Andaluz de la Mujer**

C/ Alfonso XII, nº 52 41002 SEVILLA.

*Autora:*

**M<sup>a</sup> Isabel Gálvez Franco**

*Diseño Gráfico:*

**Pilar Álvarez**

*Ilustraciones:*

**Elsa Clauss**

Desde la antigüedad una de las principales preocupaciones del ser humano ha sido su aspecto externo. Las circunstancias sociales de cada época han contribuido a determinar el "ideal de belleza" que ha marcado cada momento histórico y que es muy variable según la cultura en la que nos situemos, pero hay algo que no ha cambiado con el paso del tiempo y es la importancia que se le otorga al cuerpo de la mujer.

En la actualidad, rendimos culto al cuerpo de la mujer joven y sobre todo delgado, imponiéndose como la cualidad que la hace más valorable social, laboral y personalmente. Se le da tanta o incluso más relevancia a su figura corporal que a tener estudios, cultura o a desarrollar habilidades personales. No obstante, si miramos a nuestro alrededor, en la mayoría de los casos, podemos comprobar que este modelo estético se aleja de la realidad de nuestros cuerpos.

Esta idea constante por conseguir el "cuerpo perfecto" ha llevado a que el hecho de perder peso sea una práctica habitual en nuestros días. Cada vez son más los métodos que nos proponen para lograr este objetivo (dietas, ropas y cremas adelgazantes, alimentos bajos en calorías, técnicas quirúrgicas, etc.) pero poco se nos informa sobre las consecuencias físicas y psicológicas que pueden derivarse.

Entre los fenómenos que inciden de forma importante en perpetuar y extender este estereotipo de mujer, destacan la publicidad y los medios

de comunicación que apelan al cuerpo femenino no sólo para vender los productos dirigidos a imponer este modelo, sino también para justificar las privaciones y sacrificios que supone mantener el mismo.

Por otro lado, las exigencias estéticas que impone la moda, limitan el abanico de posibilidades que debe ofrecernos como reflejo de comodidad y expresión variada de los distintos gustos y personalidades. Así pues, nos daremos cuenta que la oferta, en cuanto a tallas y diseños se refiere, es muy limitada.

En definitiva, todas las mujeres sentimos de una forma o de otra la presión que la sociedad nos impone sobre como debe ser nuestro cuerpo. Esto crea sensación de disconformidad con el mismo, lo que puede hacer que la búsqueda de la delgadez se convierta en el centro de nuestros intereses ya sea por la edad, por nuestra profesión o porque tenemos algunos problemas en nuestras vidas y pensamos que cambiando nuestra figura se resolverán éstos. Entonces decidimos experimentar con todos los métodos conocidos para adelgazar y es en este intento donde muchas mujeres, sobre todo adolescentes, quedan atrapadas en problemas con la alimentación de difícil salida si no es con la ayuda adecuada.

Este cuaderno pretende proporcionar la información básica necesaria para entender, prevenir y actuar ante los trastornos de la alimentación.

## ¿Qué son los trastornos de la alimentación?

*Se trata de comportamientos, o conductas extrañas y anormales para alimentarse, elegidas de forma voluntaria con el único fin de adelgazar, debido a una gran insatisfacción con el cuerpo, y a un temor irracional y desmedido a engordar.*

Se caracterizan porque la persona que los padece, decide por su cuenta limitar el número y la cantidad de alimentos de su dieta, movida por un sentimiento hacia sí misma muy negativo que le hace pensar de una forma muy particular sobre su papel en la vida.

Estos modos de alimentarse aparecen durante la adolescencia y la juventud en la mayoría de los casos, pero pueden manifestarse en otras edades de la vida de las mujeres. Sus manifestaciones más importantes son la anorexia y la bulimia nerviosas.



### ¿Por qué hay mujeres que desarrollan desórdenes de la alimentación?

*Actualmente se sabe que aunque hay muchos factores que pueden favorecer la aparición de anorexia y bulimia, tales como el entorno social, cultural, etc., tienen que existir algunos **condicionantes personales** que nos hacen más sensibles a estos desórdenes.*

Generalmente se trata de mujeres que **desde su infancia suelen organizar su vida en función de los demás**, dejando su personalidad a lo que el mundo exterior opine, es decir si hacen alguna cosa no es para ser la mejor sino para complacer o para ayudar.

Son desde niñas muy dadas a hacer lo que puedan para que el mundo que les rodea sea lo mejor posible y suelen asumir responsabilidades que no pueden manejar. Por ello cuando hay dificultades a su alrededor lo interpretan como si no hubieran hecho lo suficiente por su parte y se hacen críticas muy negativas que les hace sentir mucha culpabilidad.

**Se caracterizan por su inteligencia y afán de superación, muchas de ellas tienen como meta la perfección.** Para esto se imponen una disciplina muy rígida y controladora que les lleva a tener pensamientos muy estrictos y erróneos con los que difícilmente van a poder convivir, por ejemplo "como estoy gorda no me va a querer nadie". A la vez el mundo que les rodea se le cierra al no comprender su actitud, de manera que van perdiendo las esperanzas de alcanzar "sus metas" y se sienten cada vez más culpables de lo que les pasa llegando a pensar que no merecen nada bueno.

Que aparezcan con más frecuencia **durante la adolescencia** se debe a que es ésta una fase de la vida en la que **los cambios físicos y mentales se suceden con mucha rapidez** y no comprendemos que nos está pasando. Es la etapa de la comparación con los demás, de la separación emocional de los padres, y de la búsqueda de una identidad propia aprendiendo y asimilando las formas de comportamiento del entorno social y cultural que nos rodea.

*Cuando una niña crece con esta predisposición y no aprende a desarrollar sus propios criterios y a expresar sus gustos y emociones, cualquier suceso vivido como desagradable para ella puede motivar la aparición de conductas extrañas con los alimentos y en sus costumbres en general.*

También durante este periodo comenzamos a tomar decisiones sobre las metas que queremos conseguir, dependiendo de nuestra situación social, económica, cultural, y de la propia imagen corporal y personal.

**La imagen corporal y personal, es la representación que nos hacemos de nuestro cuerpo y personalidad en nuestra mente,** comienza a formarse desde la infancia, y en ella influyen la forma de pensar, las ideas, las actitudes y los sentimientos. Está muy condicionada por los valores de estética propuestos por la sociedad, por lo que se espera de nosotras y por las reacciones de los demás, sobre todo de nuestros iguales.

Las mujeres que aceptan mal los cambios que conllevan la pubertad y la adolescencia tienden a desarrollar una imagen corporal negativa que les hace sentir insatisfacción personal y poca seguridad en sí mismas.

*En un momento dado, las circunstancias que disparan la aparición de anorexia y bulimia pueden ser distintas de unas mujeres a otras, pero en todas aparecen **pensamientos de insatisfacción alrededor del peso, la figura y la estética que tiene su cuerpo (imagen corporal negativa)**.*

Se ven a sí mismas con poca agilidad, pesadas y fofas, independientemente del peso y la figura real que tengan. Estos pensamientos se vuelven repetitivos, apareciendo muchas veces al día, provocando malestar y ansiedad y **se caracterizan por:**





- Dar mucha importancia a algunos aspectos del cuerpo, que suelen ser negativos, y ninguna a otros más positivos: "cuando me veo en las fotos, siempre me veo unas caderas muy anchas y unas piernas de elefante".
- Atribuir unas consecuencias mayores de las que tiene: "tener las caderas anchas es lo peor que te puede pasar".
- Tener un punto de vista sobre las cosas en general que se aplica a casi todo, en especial al peso y figura: "si pruebo una galleta no podré parar", "si pongo un kilo no pararé de engordar".
- Aparición de pensamientos del tipo todo o nada: "o dejo de comer o me lo como todo".
- Tener juicios erróneos sobre objetos o situaciones determinadas: "beber agua engorda".
- Atribuir propiedades que no existen: "si me como un helado engordaré inmediatamente".

A esta situación hay que añadir que nuestro entorno social y cultural invita y premia con el éxito a las mujeres dispuestas a todo tipo de métodos y dietas para mantenerse muy delgadas y, por tanto, socialmente bellas y aceptadas.



Así mismo, es frecuente que las niñas perciban en las mujeres y hombres adultos una preocupación excesiva por el contenido de los alimentos, el control del peso y la importancia desmedida que se le da a la delgadez de tal o cual actriz, modelo o persona como si esto constituyera la clave del triunfo en la vida. Tampoco es extraño que hagamos comentarios y críticas al cuerpo de las niñas y de las jóvenes porque no se acerquen al modelo ideal con el convencimiento de que lo hacemos por su bien.

**¿Cuáles son las señales que nos avisan que se está iniciando o incluso padeciendo ya una alteración de la conducta alimentaria?**

*Aunque anorexia y bulimia son dos formas distintas de expresión de alteración en la conducta de alimentación, en ambos casos podemos observar una preocupación excesiva por el peso y por la silueta o figura que lleva a experimentar dietas restrictivas, ejercicios en exceso, vómitos provocados, uso de laxantes y diuréticos, comportamientos extraños con los alimentos y en la relación con los demás, y cambios inesperados de humor.*

La preocupación excesiva por la figura y el peso lleva a reducir el mismo a costa de no comer o hacerlo de forma mínima y, una vez conseguido, o incluso estando ya demasiado delgada, persiste el empeño en seguir reduciendo peso, asegurando encontrarse muy bien de salud y saber hasta donde tiene que llegar.

Para disminuir el miedo y la ansiedad que produce recuperar peso van adquiriendo unos hábitos y comportamientos, muy similares en todas ellas, que incluso se imitan y son motivo de competición entre los grupos de jóvenes que comparten estudios, piso, aficiones etc.

Estos hábitos y comportamientos que nos advierten del trastorno de alimentación son, entre otros:

- Interés enorme por la composición de los alimentos y por las calorías que aportan (llegan a aprender las calorías de memoria).
- Cambios en el modo de cocción de los alimentos. Solo ingieren los asados o cocidos, se niegan a comer guisos o frituras aunque les guste mucho y vigilan atentamente el aceite que se añade a la comida.
- Cambios en los hábitos para alimentarse: van reduciendo el repertorio de comida, primero eliminan los alimentos ricos en hidratos de carbono o azúcares, después los de contenido graso seguidos de los que contienen proteínas. Ingieren grandes cantidades de agua, leche y sobretodo productos "light". También es característico masticar chicles sin azúcar.
- Comportamientos para evitar comer: dejar parte del alimento en el plato, esconder o tirar la comida, escupir la comida sin haberla tragado o bien la chupan y después la echan.
- Mirarse con mucha frecuencia en el espejo o en los escaparates, sobretodo de cintura para abajo y pesarse varias veces al día para comprobar el descenso de peso, sin mostrar satisfacción aunque lo consigan o se les diga. Otras veces no son capaces de mirarse al espejo ni pesarse pues le produce mucho miedo.

- Comportamientos con relación a la vida social: evitan todas las situaciones relacionadas con la comida o la bebida (celebraciones, reuniones de amigos, etc.) y en general todas las circunstancias que requieran mostrar el cuerpo (ir a la playa, bailar, etc.). Suelen vestir ropas amplias con objeto de ocultar las supuestas deformidades o bien para aliviar el frío.
- Hacer ejercicios de forma exagerada con el único fin de rebajar peso (caminar muy deprisa durante mucho trayecto, subir y bajar escaleras varias veces al día, etc.).
- Provocación de vómitos y/o uso de laxantes y diuréticos de forma indiscriminada.



El "**atacón de comida**", es característico de las crisis de bulimia y va precedido por un gran nerviosismo y malestar no identificable con nada y que impulsa a buscar comida escondidas y a comer rápidamente, casi sin masticar los alimentos y mezclando lo dulce con lo salado, e incluso, a veces, a comer alimentos no cocinados o preparados de animales.

Al principio le proporciona alivio de su inquietud, pero luego siente **pena y vergüenza** de sí misma por no poder controlar la comida, por lo que decide no contarlo a nadie, y **miedo** por la ganancia de peso que conlleva, recurriendo a la provocación del vómito y/o al uso de laxantes y diuréticos con el fin de eliminar los alimentos ingeridos para que no le engorden. También decide ayunar para contrarrestar las calorías ingeridas, con lo que se sientan las bases para el siguiente atacón.

**¿Qué consecuencias tienen estas conductas en nuestra salud?**

*Si estas conductas persisten y no ingerimos las cantidades suficientes de alimentos, nuestro cuerpo y nuestro ánimo se resienten y las consecuencias son muchas y malas, al punto que pueden acabar con la vida o hacer que vivamos con poca salud.*

Algunas de las **consecuencias físicas** que podemos observar son:

- Caída del cabello. Piel muy seca, sin el brillo natural, especialmente fría en manos y pies. Uñas frágiles y quebradizas.
- Pérdida de fuerzas por debilidad de la musculatura del cuerpo. Cuando se afectan los músculos de la vejiga nos hace ir muchas veces al baño, si es al corazón y/o a los vasos sanguíneos puede haber episodios de tensión baja e incluso lipotimias.
- Trastornos de la regla. Pueden hacerse irregulares o desaparecer. Si el trastorno de alimentación se inició antes de la pubertad puede que no aparezca la regla.
- La temperatura se siente de una forma especial. No toleran el frío ni el calor.
- Los huesos se vuelven finos y se pueden romper con facilidad.
- Las digestiones se hacen lentas y pesadas. La provocación de vómitos de forma repetida puede dar lugar a ardores, úlceras en la boca, esófago o estómago e inflamación de las glándulas parótidas con el consecuente aspecto de cara redondeada.
- Los dientes pierden el esmalte y presentan con más frecuencia caries.
- El hígado produce menos proteínas dando lugar a hinchazón de manos y piernas.

En cuanto a la pérdida de peso, algunas veces es tan evidente que no nos cabe duda del estado de malnutrición.

Sin embargo, **hay mujeres con serios trastornos de alimentación que mantienen su peso normal o incluso por encima de lo normal**, pues aunque pensemos que las mujeres que padecen bulimia son obesas y las que padecen de anorexia son muy delgadas esto no siempre es así ya que cuando entramos en un trastorno de alimentación podemos pasar por varias etapas distintas, empezar por la anorexia y al cabo del tiempo padecer de bulimia, o bien alternar una y otra, o bien iniciar directamente la bulimia o presentar sólo anorexia.

La carencia de los nutrientes necesarios para vivir, tiene **consecuencias en** otra esfera del ser humano: **el ánimo y la mente**.

Sentimos más **tristeza** que de costumbre, menos ilusiones y **menos interés por el mundo externo**. Emocionalmente tenemos incomodidad, **nerviosismo y miedo**, más acusado cuando nos enfrentamos a la comida o al cuerpo (elegir ropas, mirarse en el espejo etc.).

Podemos tener **dificultades para conciliar el sueño** o incluso dormir poco y mal, con mucho cansancio al levantarnos de la cama, a veces sin querer emprender el nuevo día que hay por delante.

Es probable que se nos olviden las cosas con mucha facilidad y en consecuencia **rindamos menos**, por lo que necesitamos hacer más esfuerzos para las tareas habituales.



Cuando pensamos en nosotras no nos gusta nada nuestro aspecto físico ni la personalidad que tenemos, surge **la creencia de no ser útil y no merecer la felicidad**. A veces sentimos la necesidad de desaparecer por la sensación de que no hacemos nada y de que en cambio aportamos muchos problemas a los que nos rodean.

También es posible que tengamos **cambios de humor muy fuertes**, lo mismo nos sentimos "la mejor del mundo" y muy contentas que al momento estamos por los suelos, sin que ni nosotras ni nadie pueda entenderlo.

Lo más común en estos trastornos es que nuestra mente esté dominada por un monotema "tengo que adelgazar" de modo que toda la vida gira en torno a ello; y que la cabeza esté como dividida en dos partes: una, la parte sensata y lúcida que es arropada por la otra parte que es estricta y nos recuerda permanentemente que tenemos que controlar nuestra vida porque, de lo contrario, el peso subirá y eso es un desastre, predominando esta última.

Las mujeres que presentan anorexia no pueden reconocer ni expresar verbalmente los propios sentimientos, por lo que difícilmente piden ayuda.

Las mujeres que presentan bulimia pueden reconocer que hay problemas y hacer la promesa personal de que no les volverá a pasar, pero esa conducta se escapa del control y vuelve a aparecer, es precisamente ese sentimiento de descontrol el que les produce vergüenza y hace que no lo cuenten a nadie. Cuando el trastorno se hace crónico muchas de ellas piden ayuda.

### ¿Qué podemos hacer frente a estos trastornos?

En cualquier caso lo mejor es prevenir, pero esto a veces resulta más difícil debido a los condicionantes personales que se han analizado. Por ello, cuando estas cosas suceden a pesar de haber puesto de nuestra parte para evitarlas, sentimos la carga negativa de la culpabilidad. Sin embargo, es muy importante entender que **nadie es causante de estos trastornos** y creer que no hay culpa ni en la familia ni en ella sino interés por comprender qué le pasa, y apoyo para conseguir la ayuda que necesita.

*Es necesario desarrollar actuaciones específicas desde diversos sectores (sanidad, educación, medios de comunicación, moda, etc.), encaminadas a eliminar la imposición social de modelos estéticos a las mujeres y a promover en ellas estilos de vida más saludables. En todo caso, es fundamental acercarnos a la información para abordar esta problemática de tanta actualidad y se hace igualmente necesario que reflexionemos sobre cual puede ser nuestra aportación personal para evitar estas situaciones.*

Con este último objetivo, ofrecemos a continuación una serie de consideraciones que pueden resultar útiles:

### *Aprender y enseñar a aceptar nuestro cuerpo tal y como es, con las diferencias y características propias*

En primer lugar tenemos que saber que, cuando nacemos, tenemos un cuerpo que es particular de cada una de nosotras y que trae implícitas unas características que heredamos de nuestra familia, es lo que se llama la herencia genética. Esto es causa de que unas tengamos los ojos azules o negros, seamos más bajas o más altas, etc. sin que podamos hacer mucho para que estas características personales varíen.

Así, si por factores genéticos tendemos a tener un peso que no coincide con el socialmente impuesto y nos empeñamos en reducirlo, caeremos en la experimentación de todos los métodos que vamos conociendo para este fin sin que los resultados sean los esperados y con los consiguientes trastornos físicos y psicológicos que ello puede conllevar.



*Aprender y enseñar a conocer, cuidar y disfrutar de nuestro cuerpo proporcionándole una alimentación y unos ejercicios físicos adecuados*

Es importante **adquirir desde la infancia hábitos de alimentación saludables** que fomenten el gusto por la comida. Esto supone:

- Iniciar la lactancia natural siempre que sea posible, o en caso de optar por la lactancia artificial llevarla a cabo con el mismo esmero y contacto físico y emocional.
- Aceptar las diferencias de cada niño/a a la hora de comer respetando los gustos y posibilidades de cada uno.
- Disfrutar de una alimentación variada que incluya todo tipo de alimentos en cantidades suficientes, sin excesos.
- Mantener horarios de comida más o menos estables.
- No prohibir ningún alimento ni caer en el error de etiquetarlos como buenos o malos.
- Comer en razón del hambre que tengamos, sin que sea una obligación terminar los platos.
- Procurar comer en compañía y en un ambiente relajado.

Lo aconsejable es **mantener una alimentación equilibrada** donde no se excluya ningún alimento, ya que todos tienen su función y su aporte es necesario. En principio, no hay motivos suficientes para privarnos de determinados alimentos, sea cual sea nuestro peso.

Lo mejor es huir de las presiones de la sociedad de consumo y optar por alimentos naturales que no estén desprovistos de elementos tan esenciales como grasas y azúcares. En este sentido nuestro medio físico nos ofrece infinidad de recursos alimentarios (cereales, fruta, pescado, carne, aceite de oliva, etc. ) que podemos combinar para elaborar una comida sana y apetitosa con la que poder disfrutar.

Nuestro cuerpo y nuestra mente funcionan bien cuando hacemos, **tres o cuatro comidas al día**, sin saltarse ninguna. De este modo el cerebro que es el encargado de que la distribución de los alimentos sea correcta para el buen funcionamiento de cada órgano, recibe información constante y adecuada para cumplir su misión.

Mientras que si lo sometemos a cambios frecuentes, con dietas exageradas o periodos de ayunos largos etc., tiene que estar adaptándose a éstos para evitar que órganos importantes se afecten y se producen oscilaciones del peso, además de las consecuencias que ya se han referido.

Por todo ello hay que decir que no es saludable someternos continuamente a **dietas restrictivas** para adelgazar, pues ya hemos visto las consecuencias que la mala nutrición nos puede acarrear.

Realizar unos **ejercicios físicos** adecuados a la etapa de la vida en la que estemos es una buena medida para relajarnos, disfrutar de nuestro cuerpo y mantenernos sanas. Por ejemplo, podemos simplemente pasear o practicar deporte en equipo, que además enriquecerá nuestra relación con los demás, en vez de hacer ejercicios agotadores con el único fin de mostrar una figura corporal que otras personas han decidido que es la ideal.



*Aprender y enseñar a tener criterios y opiniones propias y a marcarnos metas realistas que se puedan alcanzar sin que nos cueste la salud.*

Es interesante aprender a ser críticas con las cosas que el mundo exterior nos propone, e incluso nos impone, como es el caso de las modas y la publicidad. ¿Es más feliz quién está permanentemente comiendo como recomiendan las revistas y el sin fin de libros dedicados a ello, o quién utiliza alimentos específicos para no engordar o que pasa hambre o que hace ejercicios sin parar, para obtener un peso no compatible con la salud?, ¿Por qué aceptamos este reto?.

**Lo importante es lo que cada cual piensa sobre sí misma:** si pensamos que por tener una talla determinada vamos a triunfar o a perder en la vida nos estaremos privando de desarrollar las múltiples virtudes y cualidades con las que podríamos obtener logros personales y que nos harían experimentar felicidad.

Partimos de la supuesta base de que **la felicidad y el éxito**, dependen de los conocimientos que vamos adquiriendo durante la vida para intentar desarrollar la profesión y las aficiones que nos gustan, de la manera de cuidar de nosotras mismas, de cómo nos alimentamos, nos vestimos y nos queremos, aceptando que tenemos

nuestras limitaciones y nuestras diferencias y que no podemos agradecer a todo el mundo ni acertar siempre que tomamos decisiones o que emprendemos un camino que creemos cierto.

También depende de la capacidad de relación con los demás y de la expresión de sentimientos y de opiniones; recordemos que **no hay ninguna razón para ocultar o avergonzarse de sentimientos ni experiencias propias**, y menos aún cuando éstas nos hacen daño. Comunicar nuestros temores es una buena forma de salir adelante con las dificultades que la vida entraña y de prevenir riesgos mayores. Debatir estas cuestiones con otras personas de nuestro entorno, nos ayudará a entender y enfrentar estas situaciones.

Resulta muy positivo **charlar a menudo con nuestras hijas**, escuchando y aceptando sus opiniones y gustos propios, sin juzgarlas ni descalificarlas, para que nos hagan partícipes de sus sentimientos e inquietudes y, de este modo, nos permitan ayudarles a desarrollar un sentido crítico frente a los mensajes del mundo que les rodea. Las estimularemos para que sigan el camino que han elegido a pesar de los riesgos de equivocarse o de no contar con la aprobación de los demás.





*Cuando detectemos, en algunas chicas, signos de excesiva preocupación por el peso y los alimentos y notemos cambios psicológicos que hagan sospechar un trastorno de alimentación, no debemos dudar y pedir ayuda, pues ellas por sí mismas difícilmente lo harán, y una vez que se ha instaurado requiere la intervención profesional.*

## Direcciones y Teléfonos de Interés (ADANER)

### ADANER

#### Asociación en Defensa de la Atención de la Anorexia y la Bulimia.

En Andalucía se puede solicitar información escrita en el Apartado de Correos **3136. Granada.**

### CÓRDOBA

Concejalía de la Juventud, Campo Madre de Dios, s/n

Tfno.: **957 76 47 07**

### GRANADA

C/ San Antón, 72, entresuelo, lcal.49

Tfno.: **958 52 35 23**

### HUELVA

Avda. de Italia, 9 3º Izq.

Tfno.: **959 24 67 56**

### JAÉN

C/ Baltasar de Alcazar, 5 Bj. Izq.

Tfno.: **953 26 41 36**

### MALAGA

C/ Corregidor Jerónimo Valenzuela, 8 5º C

Tfno.: **952 33 09 88**

### SEVILLA

Avda. San Francisco Javier. Edif.. Sevilla 2. Sótano mod.21

Tfno.: **954 63 64 01**

## Algunas lecturas recomendadas

- **RIESGOS Y PREVENCIÓN DE LA ANOREXIA Y LA BULIMIA**  
Monserrat Cervera  
*Edit. Martínez Roca*
- **DE LA ANOREXIA A LA BULIMIA**  
Elena F. L. Ochoa  
*Editorial Aguilar*
- **APRENDER A COMER**  
Ulrike Schmidt, Janet Treasure  
*Editorial Martínez Roca*
- **LOS ALIMENTOS Y LA SALUD**  
Marian Dal -Re  
*Editorial Aguilar*

**Teléfono de Información a la Mujer**

**900 200 999**

**Instituto Andaluz de la Mujer**



instituto  
andaluz de  
**Mujer**



JUNTA DE ANDALUCÍA