

IDEAS

- 1 Trata de ser sociable y **relacionarte** con los demás.
- 2 No te encierres en ti mismo. **Comparte** tus pensamientos y sentimientos.
- 3 Aprende a **hacer las cosas por ti mismo**. Si no puedes pide ayuda.
- 4 Todos tenemos problemas alguna vez. **Intenta solucionarlos** tú solo sin tener que depender siempre de alguien.
- 5 **Conseguir pequeñas metas** ahora es mejor que perderte en fantasías de grandes éxitos en el futuro.
- 6 No es posible ser perfecto: **date un respiro**.
- 7 **Mostrar afecto** no es una debilidad.
- 8 Respeta las normas pero **no te agobies** por ellas.
- 9 El peso, la talla o la figura **no son tan importantes** como para pasarlo mal por ellos.
- 10 **No te obsesiones** por la comida, las calorías y esos rollos.
- 11 **Respeta al otro sexo** (chicas/os): descubre lo igual y diferente que es del tuyo.
- 12 **Agredir** física o verbalmente a los demás (pegar o insultar) no es la mejor forma de resolver tus problemas. ¿Te gusta cuando te lo hacen a tí ?

ZARAGOZA - JUNIO DE 2003

ESTUDIO CAMALEÓN

salud
servicio aragonés
de salud



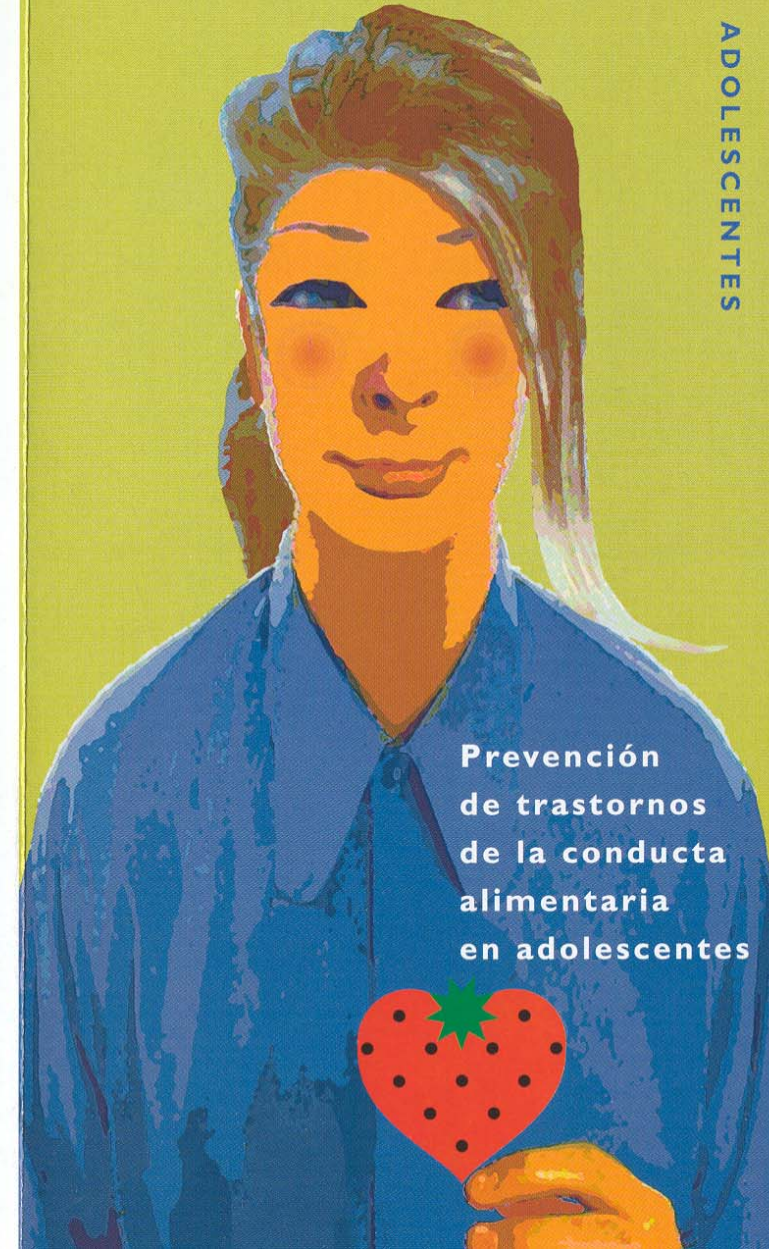
UNIDAD MIXTA DE INVESTIGACIÓN
Hospital Clínico Universitario «Lozano Blesa»
Universidad de Zaragoza

ARBADA
Asociación Aragonesa de Familiares de Enfermos
con Trastornos de la Conducta Alimentaria

 **GOBIERNO
DE ARAGON**
Departamento de Salud, Consumo
y Servicios Sociales

adolescencia y alimentación

PARA ADOLESCENTES



Prevención
de trastornos
de la conducta
alimentaria
en adolescentes

adolescencia y alimentación

IMAGEN

- Hay muchos pesos normales para cada edad, sexo y talla.
- Cada figura tiene su atractivo: **acéptate como eres**.
- Tienes derecho a **sentirte bien** contigo mismo/a. No importa tu aspecto ni tu peso.
- Valora tu propio cuerpo y todas las posibilidades que te ofrece.

POR SI TE INTERESA

- No te dejes manipular por la publicidad: **no es necesario ser delgado** para triunfar y ser feliz.
- Flacos y gordos tenemos derecho a vivir y ser felices. Merecemos tu respeto.
- Mírate al espejo. Aprende a valorar lo positivo de tu cuerpo. **No hace falta ser perfecto** para estar bien.
- En la vida se disfruta de muchos momentos, relaciones, situaciones, posibilidades. Es una pena perderselos por tener reducida tu vida a estar pendiente de tu cuerpo, tu peso y aspecto físico.

ALIMENTACIÓN

- La dieta normal nos aporta hidratos de carbono, proteínas, grasas, minerales, vitaminas y agua: cada uno de ellos tiene su función. **Come de todo**.
- Acostúmbrate a comer a las horas: desayuno, almuerzo, comida, merienda, cena. Sin picoteos ni desorden. Tu salud te lo agradecerá.
- Debemos empezar el día con un desayuno **“rico y abundante”** en el que no debe faltar un lácteo (leche, queso, yogur), zumo o fruta, cereales o galletas. Con él reponemos lo perdido durante el sueño y nos preparamos para aguantar las horas de clase o de trabajo. **¡No pases nunca de él!**



- En la **variedad** está la salud: ningún alimento es bueno o malo por sí solo.
- Hacer dieta para adelgazar por tu cuenta **puede ser peligroso**. Consulta a tu médico.
- La alimentación variada y el ejercicio físico son una buena combinación. Haz deporte que es sano, pero sin hacer el salvaje (**no te pases**).
- **Comer en común** es buen momento para convivir con tu familia o tus amigos.
- **Disfruta de las comidas**: habla en ellas y comparte tus cosas: cómo te sientes y piensas, lo que te va y lo que te agobia.

QUIÉRETE A TI MISMO (autoestima)

- **Respetar a los demás**. Acepta sus diferencias, comprende sus errores.
- **No es preciso ser perfecto** para ser feliz.
- Todos tenemos capacidades y limitaciones. Aprende a reconocerlas y aceptarlas.
- Toma conciencia de tus cualidades y logros. Siéntete orgulloso y felicítate. **Tú vales**.
- **Nadie es perfecto**. Todos cometemos errores. Es importante saber aceptarlos sin culpabilidad ni malos rollos.
- Aquellas personas que te quieren verdaderamente te quieren así, tal como eres.
- Acostúmbrate a decir, comunicar a los demás lo bueno que también tienen.

RELACIONATE (habilidades sociales)

- Aprende a ser crítico como lector, espectador o consumidor. **Ten tus propias ideas**.
- **Que no te manipulen**. No te dejes llevar (manejar) por las modas.
- **Defiende tus opiniones y derechos**. Sin agresividad pero con confianza en ti mismo.
- **No te cortes**. Convive con los demás chicos/as y pásatelo bien.