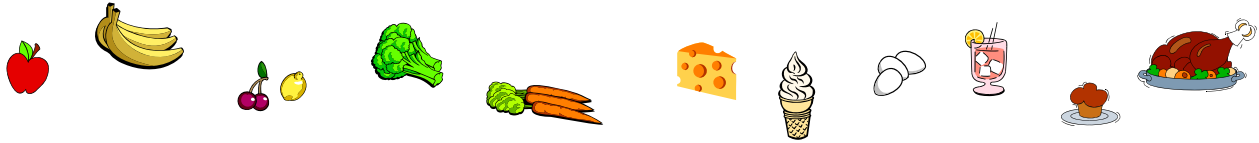


## Nutrinfo- Anorexia y Bulemia



Estimados Padres:

¿ Que son la Anorexia Nerviosa y la Bulemia?

Estas son desordenes alimenticios muy serios causados por cambios en el consumo de alimentos principalmente causados por un deseo extremadamente fuerte de disminuir de peso que se pierde la perspectiva de la realidad. La persona pierde la capacidad de verse a si misma(a) como es y se ve gorda(o) y continua no comiendo hasta poner su vida en riesgo. La Bulemia lleva a la persona a comer desmedidamente y luego obligarse a devolver los alimentos utilizando los dedos causando adicionalmente graves daños al esófago, los dientes, la boca por ácidos estomacales del vómito causado.

Ocurre principalmente en mujeres en la adolescencia, pero no es única a ellas. Se inicia por la presión social tanto de la imagen que se tiene del cuerpo perfecto y la aceptación social de la persona en base a este cuerpo perfecto. La falta de control sobre el entorno causa una necesidad de control sobre la alimentación.

Es muy importante comprender que una pérdida paulatina mayor al 10% del peso corporal debe ser una señal de alerta a los padres sobre la existencia de uno de estos problemas alimentarios. La pérdida de 20% o más del peso corporal requiere una terapia agresiva que puede requerir internación en uno de los centros especializados en problemas alimentarios existentes. Las terapias deben iniciarse temprano con la participación del médico de cabecera de la familia, una nutricionista especializada y un(a) psicoterapeuta especializada. Este equipo multidisciplinario es indispensable para sacar a la persona de una espiral descendente que con mayor frecuencia de la que se cree termina con la muerte.

Las primeras señales son: una pérdida de peso constante más allá de los límites mencionados, consumo de alimentos selectos trozados en pedacitos pequeños y consumo mínimo del plato frente a la persona, la utilización de ropa cada vez más holgada o cerrada, la sensación de frío cuando hace calor, el no querer mostrar el cuerpo, el conservar papeles donde se escribe lo que se está haciendo como recordatorio de la necesidad de este regimen, el secreto, los cambios de conducta, la sensibilidad extrema, cambios de humor frecuentes, baja de energía. En la bulemia, la pérdida de peso no es tan notorio al principio y las principales señales son: resquebrajamiento de los labios y las comisuras en la boca, los dedos con un cambio de textura y color a raíz de los ácidos estomacales, dolores estomacales, cambios en el color de la piel de la cara, bolsas debajo de los ojos, cambio en la conducta y estados de ánimo, el secreto, el conservar papeles donde se escribe lo que se está haciendo como recordatorio de la necesidad de este regimen.

Si su hijo(a) tiene alguna condición clínica que requiere de una modificación en sus hábitos alimenticios y comidas, consulte con una Nutricionista y su Médico de cabecera para obtener la información apropiada y una prescripción del tratamiento adecuado.

**LAS DIETAS DE MODA SON PELIGROSAS!**

**Asociación Americana de Dietética**

¡BUEN APETITO!...Hecho científicamente probado: ***“Somos lo que Comemos..la Educación Nutricional mejora la Salud a través del Ciclo de Vida de las Personas...!”***

Puede obtener mayor información de acuerdo a su necesidad pasando por la Cafetería y hablando con la Nutricionista Administrativa Consultora – Dra. Rosa Aida Grunbaum, o la Nutricionista Operativa – Lic. María Yolanda Salome. Consultas telefónicas al 353-0808 int. 133 o por escrito a [nutritionist@sccs.edu.bo](mailto:nutritionist@sccs.edu.bo). Saludos cordiales,

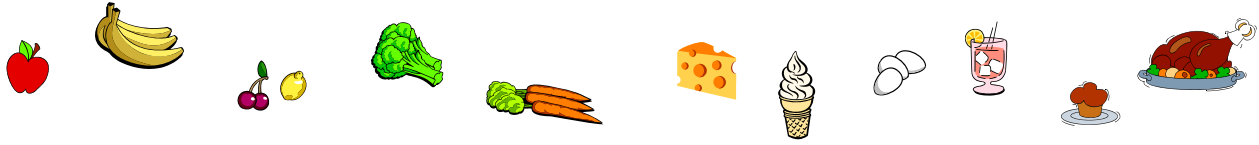
Dra. Rosa A. Grunbaum B.

Nutricionista Administrativa Consultora S.C.C.S.

Diseño, Organización y Control Cafetería S.C.C.S.

## ***Nutrinfo- Anorexia Nervosa and Bulimia***

---



Dear Parents:

What are Anorexia Nervosa and Bulimia?

These are very serious eating disorders caused by changes in food consumption patterns mainly caused by the strong desire to lose weight causing a loss of perspective of reality. The person loses the capacity to see him or herself as is and sees him or herself as being fat and continues not to eat until he or she puts his or her life at risk. Bulimia leads the person to binge and then vomit utilizing his or her fingers causing serious damage to the esophagus, teeth, and mouth caused by the stomach acids from induced vomiting.

These eating disorders occur mainly in adolescent women, but is not unique to them. Social pressure begins to alter the image of what a perfect body should be and social acceptance is dependent on this perfect body image. The lack of control over the peer group causes the necessity to control food consumption.

It is very important to understand that a loss of 10% of body weight should be a sign of alert for parents about the existence of one of these conditions. The loss of more than 20% of body weight requires aggressive therapy that might require hospitalization in a specialized center for eating disorders. These therapies must be initiated at an early stage with the participation of the family doctor, a specialized nutritionist and a specialized psychotherapist. This multidisciplinary team is indispensable to assist the person in coming out of a descending spiral that ends in death more frequently than most people want to accept.

The first signs of anorexia are: a constant loss of weight beyond the mentioned limits, consumption of foods cut up in tiny pieces and leaving food in considerable amounts on the plate, the use of clothes which are loose and closed, feeling cold when it is hot, not wanting to show the body, keeping a record and reminders of the need to follow this regimen, the need for secrecy, behavioral changes, mood swings, a loss of energy. In bulimia, a loss of weight is not as noticeable because of bingeing, the main signs to watch for are: cracking of the lips and sides of the mouth, change in texture and color of the fingers utilized to vomit, stomach aches, bags under the eyes and dark circles, changes in behavior and mood swings, secrecy, keeping a record and reminders of the need to follow this regimen.

If your child has a physical condition that requires modification of eating habits and foods, consult with a nutritionist and your family doctor to obtain the appropriate information and prescription of treatment.

***FAD DIETS ARE DANGEROUS!***

***American Dietetic Association.***

¡GOOD APPETITE!... Scientifically proven fact: ***"We are what we eat, Nutrition Education improves health throughout the Life Cycle...!"***

For more information contact Rosa Aida Grunbaum- PhD or Maria Yolanda Salome- B.S. By phone call the School's Cafeteria at 353-0808 int. 133 or by e-mail to [nutritionist@sccs.edu.bo](mailto:nutritionist@sccs.edu.bo).

Best regards,

Rosa A. Grunbaum B.- PhD, RD, LD.

S.C.C.S. Administrative Nutrition Consultant

S.C.C.S. Cafeteria Design, Organization and Control