

Esta obra ha sido publicada con la ayuda de  
la Dirección General del Libro, Archivos y Bibliotecas del Ministerio de Cultura

# **Prevención de la anorexia y la bulimia**

Educación en valores  
para la prevención de los  
trastornos del comportamiento  
alimentario

*Josep Maria López Madrid*  
*Neus Sallés Tenas*

© Josep Maria López Madrid  
Neus Sallés Tenas

© Derechos de edición:

Nau Llibres - Edicions Culturals Valencianes, S.A. Periodista Badía 10.  
Tel.: 96 360 33 36, Fax: 96 332 55 82. 46010 VALENCIA  
E-mail: nau@naullibres.com web: www.naullibres.com

Diseño de portada e interiores:

Pablo Navarro, Nerina Navarrete y Artes Digitales Nau Llibres

Imprime:

Guada Impresores S.L.

ISBN: 84-7642-715-8

Depósito Legal: V- x.xxx - 2005

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización por escrito de los titulares del “Copyright”, bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidas la reprografía y el tratamiento informático.

# Índice

Introducción .....	9
--------------------	---

Primera parte:  
¿Por qué aparecen los desórdenes alimentarios?

## Capítulo 1.

Trastornos del comportamiento alimentario (TCA).....	15
1. Definición .....	15
1.1. Anorexia nerviosa.....	17
1.2. Bulimia Nerviosa.....	20
1.3. Anorexia y bulimia: un mundo de coincidencias .....	23
1.4. Señales de alarma .....	26
1.5. Algunos mitos sobre los TCA .....	28
1.6. Obesidad.....	29
2. Principales causas de los trastornos del comportamiento alimentario .....	31
2.1. Factores predisponentes .....	32
2.2. Factores precipitantes .....	41
2.3. Factores de mantenimiento.....	44
3. Consecuencias de los trastornos del comportamiento alimentario.....	46

## Capítulo 2.

Contextualización histórica.....	53
1. ¿Una enfermedad nueva?.....	53
2. ¿Fea o hermosa? .....	55
2.1. La belleza cultural .....	57
2.2. ¿Defectos imperdonables?.....	59
3. El <i>valor</i> de la comida.....	61
3.1. La comida: un bien cultural.....	61
3.2. El <i>valor</i> de la comida.....	62
3.3. <i>Descostumbres</i> alimentarias .....	64
3.4. Un viaje al presente .....	69

## Capítulo 3.

Construcción actual del modelo estético.....	73
1. El poder de la publicidad .....	73
1.1. La televisión: la gran seductora.....	76

1.2. Otros medios de comunicación .....	78
2. Valores predominantes de la sociedad actual .....	80
3. La mujer en el mundo actual .....	85
3.1. Cambios en nuestra sociedad .....	86
3.2. Para odiar su cuerpo .....	88
4. La construcción desde la moda.....	90
5. El mito de la belleza .....	94
6. Un negocio de peso.....	96

Segunda parte:  
La respuesta educativa

Capítulo 4.

Prevención y coeducación.....	107
1. ¿Cómo se pueden prevenir los trastornos del comportamiento alimentario? .....	107
2. La coeducación: una útil asignatura pendiente.....	109
2.1. El género: una variable muy importante .....	110
2.2. El género en la escuela.....	112
2.3. La importancia del lenguaje .....	113
2.4. Diferencias niño-niña .....	115
2.5. Historia olvidadiza .....	116
2.6. ¿Cómo coeducar? .....	117
2.7. El condicionamiento social .....	119
2.8. La prevención de los trastornos del comportamiento alimentario...	120

Capítulo 5.

Educación moral para la prevención de los trastornos de comportamiento alimentario .....	123
1. A modo de justificación.....	123
2. ¿Valores?.....	125
3. Los valores en un planeta económico-audiovisual .....	126
4. ¿Qué implica educar la moral? .....	129

Capítulo 6.

Consideraciones generales para el trabajo con madres, padres y profesionales de la educación .....	135
1. Orientaciones sobre la comida.....	135
1.1. ¿Qué es comer bien?.....	136

1.2. La alimentación en los primeros años .....	138
1.3. ¿Qué se puede hacer en el colegio?.....	141
1.4. ¿Qué se puede hacer en casa?.....	144
2. ¿Qué hacer cuando tenemos una persona afectada de un trastorno de comportamiento alimentario? .....	145
3. ¿Cómo podemos prevenir un TCA desde casa? .....	151
3.1. Comunicación y expresión de sentimientos .....	151
3.2. Resolución de conflictos.....	152
3.3. Límites y normas .....	153
3.4. La autoestima de nuestros hijos e hijas y su imagen corporal.....	154
3.5. Las dietas.....	155
3.6. La televisión .....	156
3.7. Otros aspectos relevantes .....	158

Tercera parte:  
Propuestas de trabajo

Capítulo 7.

Propuestas de trabajo .....	163
1. La autoestima.....	163
Actividad 1. El rincón del alumno o alumna especial .....	164
Actividad 2. Los sentimientos .....	164
Actividad 3. ¡Siempre queriendo ser el/la mejor!.....	166
Actividad 4. Cambios, ¿inexplicables?.....	167
Actividad 5. ¿Quién es el mejor?.....	169
2. La autoexigencia.....	170
Actividad 6. Cuidando a nuestro personaje I.....	170
Actividad 7. Cuidando a nuestro personaje II .....	172
Actividad 8. Quería gustar a todo el mundo .....	172
Actividad 9. ¿Quién es perfecto/a?.....	175
3. La imagen corporal.....	177
Actividad 10. Visualización en el espejo .....	177
4. El modelo familiar .....	178
Actividad 11. Comprando en el súper .....	178
Actividad 12. ¿Lo compramos?.....	179
Actividad 13. Paula y su familia.....	180

5. El modelo social .....	183
Actividad 14. La gente delgada es.....	183
Actividad 15. El hombre y la mujer ideal.....	184
Actividad 16. ¿Soy como ese/a?.....	185
Actividad 17. ¿Fragancia de hombre o de mujer?.....	187
Actividad 18. El día tendría que tener 48 horas.....	187
Actividad 19. El valor de la apariencia.....	190
6. Los <i>mass media</i> .....	192
Actividad 20. El idioma de los anuncios .....	192
Actividad 21. Se busca chica .....	193
Actividad 22. Antes y después.....	196
Actividad 23. Los anuncios del revés .....	198
Actividad 24. Grabando espots.....	200
7. Las dietas .....	201
Actividad 25. ¡Vamos a comer! .....	201
Actividad 26. ¿Comemos bien? I.....	202
Actividad 27. ¿Comemos bien? II .....	202
Actividad 28. Taller de cocina .....	203
Actividad 29. Las dietas a juicio.....	204
8. Experiencias estresantes .....	205
Actividad 30. En situación conflictiva .....	205
Actividad 31. Resolviendo problemas .....	206
Actividad 32. Burlas hacia Pablo.....	207
Actividad 33. Sumergido entre enfados.....	209
9. Índice de actividades.....	211
Capítulo 8.	
Conclusiones .....	213
Bibliografía .....	217