



MÁSTER UNIVERSITARIO GÉNERO Y DIVERSIDAD

UNIVERSIDAD DE OVIEDO

TRABAJO FIN DE MÁSTER

*TALLERES DE ALIMENTACIÓN Y
NUTRICIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE
LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA
ALIMENTARIA EN ADOLESCENTES DESDE
UNA PERSPECTIVA DE GÉNERO*

TESIS DE MÁSTER

ELISA SÁNCHEZ SOTERAS

Directora: LUZ MAR GONZÁLEZ ARIAS

En Oviedo, JUNIO de 2011

TESIS DE MÁSTER/PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PROFESIONAL

D^a:/D. Elisa Sánchez Soteras

D.N.I.:73083153D

TÍTULO: Talleres de alimentación y nutrición para la prevención de los trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes desde una perspectiva de género.

DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVE: Trastornos del comer, anorexia, bulimia, obesidad, salud física y psíquica, cánones de belleza, autoestima, corporeidad, delgadez extrema, especificidad femenina, adolescencia, dietas restrictivas, industria de la estética, publicidad y estereotipos de mujer, revistas juveniles, comida rápida, nutrición, energía y efectos de los alimentos, modelos de alimentación, hábitos de vida sana.

DIRECTOR/A: Luz Mar González Arias

1. Resumen en español

La prevalencia de los Trastornos de la Conducta Alimenticia ha aumentado considerablemente en los últimos años presentando una mayor incidencia en mujeres jóvenes. Debido a las devastadoras consecuencias en la salud, tanto física como psíquica, de las personas que los padecen es importante que la sociedad tome conciencia de la importancia de las acciones que se pueden llevar a cabo para su prevención. Las causas que provocan su aparición son multifactoriales encontrándose entre ellas la sumisión a los estereotipos culturales, los cambios en los hábitos alimentarios como la reducción de la dieta, el deseo de estar delgadas con miedo a la obesidad y la desinformación dietética.

En el presente trabajo se han diseñado cuatro talleres para llevar a cabo en centros educativos con el objetivo de fomentar entre los/as participantes una actitud crítica frente a los medios de comunicación que asocian la delgadez al éxito social y dotar al alumnado de la información necesaria para adoptar una correcta alimentación y valorar los beneficios que esta tiene sobre la salud y el bienestar personal.

2. Resumen en inglés

There has been an exponential increase of eating disorders among young women in the last years. Due to the devastating consequences of such illnesses – both physical and psychological – being aware of the measure that can be taken to prevent them is of paramount importance. The causes of these disorders are varied in nature: cultural stereotypes, changing in eating habits such as dieting, the desire to achieve a slim body and the fear of obesity, that lack of information on nutrition.

This MA thesis designs four workshops to be presented at schools in order to foster a critical attitude towards the association of thinness with social and professional success and to provide the students with the necessary information to adopt a correct and healthy diet. The workshops should also help them to value their own well-being, physical and psychological.

LA DIRECTORA DE LA TESIS	LA AUTORA
--------------------------	-----------

DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PROFESIONAL

Fdo.:

Fdo.:

**AUTORIZACIÓN PARA CONSULTA DE TESIS DE
MÁSTER/PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PROFESIONAL CON
FINES DE INVESTIGACIÓN**

Dña. Elisa Sánchez Soteras, con D.N.I. 73083153, como autora del Proyecto de investigación profesional titulado

“Talleres de alimentación y nutrición para la prevención de los trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes desde una perspectiva de género”,

por medio de este documento expresa su autorización para que dicha obra sea utilizada con carácter no lucrativo y con fines exclusivos de investigación. Deberán respetarse, en todo caso, los derechos que le asisten, establecidos en el Real Decreto Legislativo 1/1996 de 12 abril, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley de Propiedad Intelectual y en particular, conforme a su artículo 14.3º, el de que sea siempre reconocida su condición de autora/autor del trabajo, con inclusión del nombre y la referencia completa de la fuente, cuando se proceda a la reproducción directa o indirecta del contenido o de las ideas que aparecen en él.

Lo que declara a los efectos oportunos.

En Oviedo, a 23 de Junio de 2011

Fdo.: Elisa Sánchez Soteras.

Talleres de alimentación y nutrición para la prevención de los trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes desde una perspectiva de género.

AUTORA: ELISA SÁNCHEZ SOTERAS

DIRECTORA: LUZ MAR GONZÁLEZ ARIAS

El cuerpo es un ser multilingüe. Habla a través de su corazón y su temperatura, el ardor del reconocimiento, el resplandor del amor, la ceniza del dolor, el calor de la excitación, la frialdad de la desconfianza. Habla a través de su diminuta y constante danza ... Habla a través de los vuelcos del corazón, el desánimo, el abismo central y el renacimiento de la esperanza ... Reducir la belleza y el valor del cuerpo a cualquier cosa que sea inferior a esta magnificencia es obligar al cuerpo a vivir sin el espíritu, la forma y la exultación que le corresponden. Ser considerado feo o inaceptable por el hecho de que la propia belleza esté al margen de la moda actual hiere profundamente el júbilo natural que es propio de la naturaleza salvaje.

Clarissa Pinkola Estés. *Mujeres que corren con los lobos.*

Que el alimento se tu medicina y la medicina tu alimento.

Hipócrates (460-437 a.c).

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. OBJETIVOS.....	3
3. MARCO TEÓRICO DE LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA Y FUNDAMENTACIÓN DE LOS TALLERES DE PREVENCIÓN.....	5
4. DISEÑO DEL PROGRAMA.....	11
4.1. <i>Destinatarios/as</i>	11
4.2. <i>Duración</i>	12
4.3. <i>Justificación legal</i>	12
5. SESIONES Y DESARROLLO DE LOS TALLERES.....	13
5.1. <i>Primera Sesión: Estereotipos de belleza y sus consecuencias en la salud de las mujeres</i>	13
5.2. <i>Segunda Sesión: Significado de la alimentación y su asociación con el comportamiento alimentario</i>	15
5.3. <i>Tercera Sesión: Aprendiendo lo que nuestro cuerpo necesita. ¿Por qué somos lo que comemos?</i>	18
5.4. <i>Cuarta Sesión: Taller práctico de cocina energética. Descubriendo la alquimia de la vida en la cocina</i>	21
6. EVALUACIÓN.....	23
7. PRESUPUESTO.....	25
8. CONCLUSIÓN.....	26
9. BIBLIOGRAFÍA.....	27

1. INTRODUCCIÓN

En los últimos años, cada vez con más frecuencia conocemos casos y escuchamos noticias relacionadas con los trastornos de la alimentación y cada vez más mujeres, sobre todo adolescentes, se ven afectadas por enfermedades como la anorexia, la bulimia y también por conductas alimenticias que llevan a la desnutrición, al sobrepeso o a la obesidad. Pese a ser un tema sobre el que existe mucha literatura especializada y en el que se están consiguiendo muchos progresos, estos se centran principalmente en el tratamiento de estas enfermedades tras una detención precoz, en los avances técnicos en los tratamientos de desnutrición y en la aplicación de técnicas psicoterapéuticas (en el caso de la anorexia), pero hay una gran escasez de programas preventivos. El enfoque predominante es exclusivamente médico o terapéutico, pudiendo ser esta una de las causas de que cada año aumenten los casos de trastornos de la alimentación en las adolescentes.

Los talleres que proponemos en este proyecto van encaminados a la prevención de los trastornos de la alimentación mediante el análisis de las principales causas culturales que los desencadenan y pretenden hacer especial hincapié en las acciones que se pueden llevar a cabo para la mejora de la nutrición y la alimentación de las adolescentes, así como para la mejora de la imagen corporal, el autoconcepto y la autoestima.

El presente trabajo está compuesto de dos partes principales:

En una primera parte, analizaremos desde las teorías feministas por qué las mujeres, y sobre todo en su etapa adolescente, son las que desarrollan con más frecuencia trastornos de la conducta alimentaria y de qué manera los factores sociales y culturales son determinantes en dichos trastornos. Por otro lado, hablaremos del significado de la comida y su asociación con el comportamiento alimentario, así como de la importancia de educar para la salud mostrando los beneficios de una correcta alimentación.

Talleres de alimentación para la prevención de los trastornos de la conducta alimentaria

La segunda parte del trabajo constará de unas propuestas prácticas para llevar a cabo en los centros escolares basadas en estrategias preventivas de las alteraciones de la conducta alimentaria y que contribuyan a que sean las propias jóvenes, a las que van dirigidas, las que se visibilicen no sólo como posibles protagonistas de desórdenes alimenticios, sino como elementos activos capaces de gestionar su propia salud y su bienestar tanto físico como psíquico a través de una correcta alimentación, sin incurrir en dietas incorrectas que alteren los hábitos de una ingesta saludable.

2. OBJETIVOS

El objetivo final de los talleres es buscar la prevención de los T.C.A.¹ como la anorexia, la bulimia o la ingesta compulsiva en la población adolescente. Se trata de que el alumnado no sólo adquiera un conocimiento sobre los temas tratados, sino de que además modifique conductas, patrones de alimentación y de ejercicio físico. Además, con las actividades propuestas no sólo se busca prevenir trastornos del comer, sino que se pretende ayudar al proceso de maduración de los/as adolescentes como individuos responsables, con conductas saludables.

Para lograr estos objetivos, se parte de la intención de dotar al alumnado de las herramientas necesarias para que sean capaces de cuestionar el papel de los medios de comunicación al fomentar una relación falsa entre delgadez y éxito y felicidad, y proporcionarles una información práctica sobre una correcta alimentación y su relación con el peso adecuado, desmontando falsos mitos, que fomente la educación para la salud.

Los objetivos que se persiguen son los siguientes:

- Fomentar la motivación para la asistencia y participación activa en la realización de las distintas actividades del programa.
- Desarrollar actividades de promoción/educación para la salud y prevenir los T.C.A.
- Facilitar un pensamiento crítico frente a la cultura de la delgadez y el modelo estético corporal dominante impuesto socialmente.
- Reflexionar sobre las posibles razones de la especificidad femenina de los trastornos del comer.

¹ Trastornos de la conducta alimentaria. A partir de ahora nos referiremos a ellos como T.C.A.

Talleres de alimentación para la prevención de los trastornos de la conducta alimentaria

- Fortalecer la autoestima y la capacidad para enfrentarse a la presión que ejerce el desmesurado culto a la imagen.
- Conocer y apreciar el propio cuerpo y contribuir a su desarrollo y bienestar, adoptando hábitos saludables y valorando las repercusiones que tienen determinadas conductas sobre la salud y la calidad de vida.
- Modificar actitudes negativas en relación con la imagen corporal, el peso y los hábitos de alimentación, así como su impacto en el bienestar personal.
- Valorar los beneficios de una calidad de vida nutricional.
- Proporcionar información adecuada sobre alimentación equilibrada y cómo llevarla a cabo.

3. MARCO TEÓRICO DE LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA Y FUNDAMENTACIÓN DE LOS TALLERES DE PREVENCIÓN

Por trastorno de la conducta alimentaria entendemos las alteraciones en los comportamientos con la comida, bien sea por restricción o por exceso, que repercuten sobre la salud de quienes las padecen. En la actualidad, la práctica clínica los define como un grupo de trastornos mentales caracterizados por una conducta alterada ante la ingesta alimentaria o la aparición de comportamientos de control de peso. Esta alteración lleva como consecuencia problemas físicos o del funcionamiento psicosocial del individuo y se clasifica en la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y otras conductas denominadas trastornos de la conducta alimentaria no especificados. Según el Diccionario de la R.A.E. (2001) la anorexia es una “[f]alta anormal de ganas de comer dentro de un cuadro depresivo, por lo general en mujeres adolescentes, que puede ser muy grave” (98). Y la bulimia: “Gana desmesurada de comer, que difícilmente se satisface” (220). Sin embargo, en ninguna de estas definiciones se destaca el carácter de enfermedad de este tipo de trastornos y la trascendencia en la salud de las personas que se ven afectadas por ellos.

Si bien es cierto que los trastornos del comer han existido a lo largo de toda la historia, antiguamente no estaban diagnosticados como tales². Sin embargo, actualmente tienen una enorme importancia en los países industrializados, constituyendo un auténtico problema social. Enfermedades como la bulimia y la anorexia nerviosa o la ingesta compulsiva son cada día más frecuentes en la juventud actual y, tal y como ya hemos indicado, afectan de una manera más importante a las adolescentes del sexo femenino.

² Rudolph Bell (1987) compara los comportamientos alimentarios de las adolescentes en la actualidad con los ayunos de algunas santas, entre ellas Catalina de Siena, que son fuertes indicios de anorexia nerviosa. Pero si aplicamos criterios diagnósticos actuales como son el miedo a engordar, junto con la distorsión de la imagen corporal, a la información histórica, no podríamos considerar como anoréxicas a estas mujeres cuyo ayuno voluntario era motivado por razones religiosas. En tal caso y atendiendo al criterio de miedo a engordar, estaríamos hablando de enfermedades nuevas.

Existe un gran número de modelos explicativos de los T.C.A. pero el modelo imperante proviene del ámbito de la medicina y de la psicología clínica. Estos paradigmas intentan explicar los desórdenes alimenticios desde cuadros psicopatológicos ya existentes como son la depresión, la ansiedad o los traumas, eliminando así su comprensión global y relegando el poder explicativo de otros elementos, como puede ser la construcción de un estereotipo de género y la imagen del cuerpo o la realidad social y cultural, a factores “facilitadores” en lugar de determinantes. Desde la psicología clínica, los elementos necesarios para comprender las causas de la anorexia o la bulimia son componentes no-culturales como la tendencia a la obesidad, la baja autoestima o el excesivo perfeccionismo y aunque las sitúan como trastornos centrados en la mujer, pocos clínicos aceptan el género como elemento axial en la construcción de tales desórdenes. El estudio realizado por Gil García (2005) pone de relieve esta cuestión. Interesándose por el hecho social y no por el comportamiento individual, aborda el tema desde una doble mirada. Por un lado, analiza el discurso médico recurriendo a artículos científicos, y por otro lado, analiza el discurso de mujeres diagnosticadas de anorexia y bulimia a partir de entrevistas con ellas, mostrando así el sesgo de género en la construcción de los discursos médicos, nutricionistas y preventivistas, de los trastornos alimentarios.

Frente a la visión clínica dominante, han surgido teorías feministas que intentan explicar que en su mayoría son las mujeres el grupo social más susceptible a padecer T.C.A. y, adoptando un modelo de explicación cultural-feminista, muchas autoras, entre ellas Naomi Wolf, resaltan la importancia de analizar la interacción de la cultura con la familia, el desarrollo económico e histórico y las construcciones psicológicas del género. Wolf (1992) se centra sobre todo en analizar los síntomas individuales de los desórdenes alimentarios como realidades históricamente situadas en una sociedad

radicalmente capitalista donde sobre la imagen de la mujer recae el compromiso social de ser delgada.

Si recurrimos a los factores socioculturales para dar respuesta a la pregunta de por qué son las mujeres, y sobre todo las adolescentes, las personas más propensas a sufrir este tipo de trastornos, podemos valorar la construcción de la identidad corporal y los valores asumidos por las mujeres a lo largo de la historia como una de las principales causas de esta incidencia. Para ello debemos considerar imprescindible reflexionar desde el enfoque de género sobre las posibles razones de la especificidad femenina en dichos trastornos y un ejemplo de ello sería la investigación de Contreras Hernández y Gracia-Arnaiz (2005) sobre el incremento de los T.C.A., incluyendo la obesidad. Según este trabajo dicho incremento podría estar vinculado con la posición de desigualdad que el género femenino ocupa en numerosos ámbitos de la vida social y con el hecho de que el cuerpo sea una medida de evaluación social y personal más determinante para las mujeres.

Por su parte, Susan Bordo (1993) también indaga en los aspectos culturales que fomentan los T.C.A., destacando entre ellos la valoración de la delgadez en la cultura occidental basada en el consumo desmesurado. En la misma línea que otras autoras, Bordo destaca la necesidad de considerar la percepción de la mujer sobre su enfermedad y de adoptar un análisis sistémico de la sociedad para, desde el enfoque feminista, estudiar tales distorsiones cognitivas y otros síntomas individuales de desórdenes alimentarios como base para ver conflictos sociales más generales.

En todas las culturas, la corporeidad es portadora de innumerables significaciones y siempre se busca un ideal de belleza, pero es en la actualidad cuando el cuerpo se ha transformado en el depositario de la identidad personal y la apariencia se ha convertido en la medida de valor del individuo en toda su totalidad. Dice Orbach (2009: 18) que “al

individuo se lo considera ahora responsable de su cuerpo y se lo juzga por ello. Cuidarse es un valor moral. El cuerpo se está convirtiendo en algo parecido a un proyecto personal loable"... "los cuerpos se convierten en una misión personal que debemos domesticar, ampliar, perfeccionar" (2009: 46). El énfasis que pone nuestra sociedad y el valor que otorga a los cuerpos es especialmente violento en las mujeres, quienes con esta dominación de su propio cuerpo, en muchos casos, se ven limitadas a nivel personal, social y físico y se avergüenzan de su propia fisicalidad.

En los países industrializados modernos el ser delgado se asocia con la belleza, la salud y la riqueza. No es de extrañar que una mayoría de chicas adolescentes quieran ser más delgadas. Nunca en la historia la coacción publicitaria y social fue tan avasalladora. Y el mensaje que les llega a las adolescentes es que sólo siendo delgadas serán atractivas y competitivas con las demás. Un cuerpo "modelado" y al que se le prodiga todo tipo de cuidados simboliza un alto grado de autoestima y capacidad de autodomínio y estas aptitudes se extrapolan a la esfera de sus relaciones personales y profesionales. El culto al cuerpo y el canon estético de la delgadez esquelética, imposible para el común de las personas, obliga a inhumanos sacrificios entre los cuales se encuentran seguir dietas restrictivas.

Por otra parte, en nuestra sociedad se dan grandes paradojas: mientras que por un lado es la extrema delgadez la que se ha convertido en símbolo de éxito profesional, belleza, juventud, buena salud y fuerza de voluntad y es el objetivo al que debemos aspirar sobre todo las mujeres, gran parte de los eventos sociales giran en torno a la comida, las celebraciones, las reuniones con los familiares, amigos o compañeros de trabajo. Cualquier situación es una buena ocasión para programar actividades cuya culminación acaba siendo una gran reunión para comer y beber. Es muy contradictorio comprobar cómo el ideal de delgadez tiene lugar en sociedades opulentas donde abundan los

alimentos y cómo se fomenta un consumismo sin límites a la vez que se promueve cierta privación que afecta al modo de alimentarnos.

Hasta el momento hemos tratado de analizar por qué nuestra sociedad impulsa el ideal estético de la extrema delgadez y los perjudiciales sacrificios que muchas personas emprenden para alcanzarlo, acarreado terribles consecuencias en su salud y su vida. Pero los T.C.A. no se limitan a conductas restrictivas con la comida. Mientras algunas personas relacionan el alimento con la sensación de competencia social, otras comen compulsivamente para eliminar sentimientos negativos y se purgan después para quitar el malestar que les produce el haber comido o en otros casos, simplemente ingieren comida vorazmente hasta sentirse desagradablemente llenas y la regularidad de estos episodios las lleva a padecer obesidad. Por ello, otro aspecto interesante para analizar los T.C.A. es ver la carga social y cultural que lleva consigo la alimentación y cómo incide en el comportamiento alimentario ocasionando enfermedades alimentarias, ya sea por exceso o defecto, también denominadas por Contreras-Hernández y Gracia-Arnaiz como “patologías de la sociedad de la abundancia o del bienestar, que terminan siendo paradójicas” (2005: Cap.7).

Comer nunca se ha limitado ni se limitará al simple hecho de satisfacer la sensación física de hambre. No comemos únicamente por necesidades fisiológicas, sino también por placer y para controlar nuestras emociones. El alimento constituye una parte muy importante de nuestro sistema social y también emocional. Desde nuestra infancia el comer y beber han sido utilizados para dar consuelo, llenar un vacío, compensar el aburrimiento o atenuar la tristeza. Al momento de nacer al bebé lo llevan directamente al pecho de la madre para que empiece a alimentarse y, al mismo tiempo, sentirse seguro y protegido³. En los primeros meses de vida los padres intentan paliar con

³ Para el Psicoanálisis, siguiendo las teorías sobre la sexualidad de Freud (1968), en el desarrollo de los T.C.A. los factores familiares son determinantes. La relación proteccionista que mantiene la madre con la hija sobre todo, tiene consecuencias en el comportamiento de ésta y en su actitud con el alimento.

comida cualquier desasosiego del bebé, pero no siempre que el bebé llora está reclamando alimento, puede que esté demasiado lleno, que se esté quejando, que tenga frío o simplemente necesite un abrazo de su madre. Durante la infancia existe el premio a través del alimento (sobre todo con dulces) y de esta manera vamos creciendo totalmente conectados al alimento físico como base emocional para sentirnos bien internamente. Ya de adultos y sin saber expresar lo que realmente queremos, puede que utilicemos la comida para encontrar la libertad (comiendo compulsivamente sin freno) o puede que nos encontremos mal emocionalmente y dejemos de comer creyendo que así todos nuestros problemas se van a acabar.

El hecho de utilizar la comida, tanto por exceso como por defecto, como tapadera emocional y como medio de evasión de la realidad, pone nuestra salud y nuestra vida en peligro. Por ello es fundamental enseñar a los alumnos desde edades tempranas la importancia que tiene la alimentación en el mantenimiento de la salud, así como en el desarrollo emocional y psicosocial. Los hábitos alimenticios adquiridos en este periodo son decisivos en el comportamiento alimentario en la edad adulta, y éste, a su vez, puede incidir en la conducta de las siguientes generaciones. La educación debe considerarse, por tanto, como una herramienta indispensable en la prevención de este tipo de trastornos. Tanto en el planteamiento teórico como en la fundamentación de los talleres, nos vamos a basar en las teorías de Montse Bradford, autora que repasa las claves de alimentación desde un punto de vista consciente y energético y busca las razones de por qué existe este vínculo entre la comida y las emociones. Esta autora propone comer de acuerdo a las necesidades individuales, tanto físicas como emocionales, dependiendo de cómo nos encontramos y para ello es importante aprender los efectos de los alimentos y cuáles son las necesidades energéticas de cada uno.

4. DISEÑO DEL PROGRAMA

Los talleres propuestos se organizan en 4 sesiones diseñadas para abordar temas como la nutrición, la grasa corporal, las dietas, las actitudes hacia el propio cuerpo y los tipos de comportamiento en relación con el adelgazamiento, el consumo de alimentos saludables y la práctica adecuada de ejercicio físico.

4.1. Destinatarios/as

El programa, planteado para alumnado de Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O.), está diseñado para ser propuesto a aquellos centros docentes que deseen incluir entre sus actividades extraescolares un módulo dedicado a la educación por la salud, resultando complementario, en muchos aspectos de sus contenidos y objetivos, con otros módulos como la educación sexual y la igualdad de género. El espacio está dirigido a una edad que se considera de alto riesgo y, aunque en un principio está enfocado a chicas, puesto que es en las adolescentes femeninas donde el riesgo de padecer trastornos relacionados con la alimentación es mucho mayor, los talleres también están destinados a varones⁴.

El número de participantes en cada sesión será de 16 personas, ya que muchas de las actividades de los talleres están programadas para realizarse en grupos que no sean muy numerosos pero en los que se pueda intercambiar diferentes puntos de vista sobre los temas sobre los que haya que reflexionar. De esta manera, habrá cuatro grupos de cuatro personas cada uno.

⁴ Si bien los trastornos de alimentación se dan predominantemente en mujeres jóvenes, cada día aumenta el número de hombres que los padecen y con ellos los factores de riesgo. Es importante destacar que es poco frecuente en los hombres con estos problemas de alimentación que el objetivo buscado sea un peso determinado o reducir el talle de la ropa que usan (a diferencia de las adolescentes). Más bien suelen relatar que todo comenzó por querer modificar alguna parte específica del cuerpo, darle mejor forma o evitar ciertas desproporciones. Mientras que en las mujeres se impone un modelo corporal de extrema delgadez, en los hombres se impone el modelo de cuerpo musculoso y proporcionado, que provoca que cada vez sean más los casos de vigorexia. No obstante, los trastornos dismórficos afectan por igual a ambos sexos y el recurrir a peligrosas dietas para conseguir aproximarse a determinados modelos estéticos es un factor de riesgo para acabar padeciendo alguna alteración alimentaria.

4.2. Duración

Los talleres de prevención están estructurados para ser trabajados a lo largo de doce horas con cuatro sesiones de tres horas cada una, en el horario habitual de las actividades extraescolares de cada centro o asociación, y será impartido por los propios mediadores juveniles: monitores/as, educadores/as, animadores/as socioculturales, para una mejor asimilación en un tiempo más dilatado y con la participación de alguien cercano. Previamente, estos mediadores asistirán a una sesión formativa donde se les otorgará todo el material y los contenidos del programa necesarios para la ejecución de los talleres. Y la parte propiamente práctica, como la sesión de cocina, será impartida por una persona formada en ese campo y que a su vez conozca los contenidos y los objetivos del taller.

El programa completo se impartirá durante un mes lectivo.

4.3. Justificación legal

La educación para la salud en el tiempo libre presenta indudables ventajas respecto al contexto académico o escolar, ya que las actividades son voluntarias con participación activa de los/as destinatarios/as. Por ello, estos talleres, en principio, no están pensados para impartirse en horas de permanencia obligada en el centro, sino como actividad extraescolar, aunque también podrían introducirse dentro de las actividades en las horas de permanencia obligada. Según lo dispuesto en la y su desarrollo normativo posterior en Educación Secundaria, el decreto 231/07 que establece las enseñanzas de esta etapa dispone que el currículum de este periodo se orientará principalmente, entre otras cuestiones, a desarrollar contenidos y actividades para la adquisición de hábitos de vida saludable y deportiva y la capacitación para decidir entre las opciones que favorezcan un adecuado bienestar físico, mental y social, para el propio alumno o alumna y para los demás.

5. SESIONES Y DESARROLLO DE LOS TALLERES

Los talleres se dividen en cuatro partes diferenciadas, que se estructuran de la siguiente manera:

Primera Sesión: Estereotipos de belleza y sus consecuencias en la salud de las mujeres.

Segunda Sesión: Significado de la alimentación y su asociación con el comportamiento alimentario.

Tercera Sesión: Aprendiendo lo que nuestro cuerpo necesita. ¿Por qué somos lo que comemos?

Cuarta Sesión: Descubriendo la alquimia de la vida en la cocina.

5.1. Primera Sesión: Estereotipos de belleza y sus consecuencias en la salud de las mujeres

Introducción

Durante la adolescencia la mujer experimenta una serie de cambios físicos que pueden resultar problemáticos para muchas niñas influidas por los valores y el estereotipo de belleza predominante en nuestra sociedad. Adelgazar se ha convertido en sinónimo de éxito y engordar de fracaso, produciéndose un choque entre el desarrollo corporal de las adolescentes con los cánones de belleza establecidos. Es muy importante para la prevención de los T.C.A. favorecer la autoimagen y autoestima de las participantes, conectándolas con otros factores además de la imagen corporal y la apariencia. Del mismo modo, es fundamental reflexionar sobre la industria de la estética, los estereotipos de belleza y sus consecuencias en la salud de las mujeres.

Conceptos generales

Imagen corporal, ideal de belleza en la sociedad actual, publicidad y estereotipos de mujer, autoestima, errores cognitivos que distorsionan la auto-imagen y el autoconcepto,

trastornos de la alimentación y concienciación de las consecuencias en la salud de los cánones estéticos establecidos.

Objetivos

El objetivo principal que se persigue en esta sesión es prevenir los trastornos alimentarios reduciendo el nivel de preocupación por la imagen y el peso y reconceptualizar la belleza desde una perspectiva integral que enfatice los aspectos de la salud y no los de la estética estereotipada.

Contenidos

- Creencias, valores y actitudes negativas sobre nuestro propio cuerpo.
- Autoestima y autoimagen corporal.
- Preocupación por la figura y la delgadez como criterio de belleza.
- Las mujeres y la insatisfacción de la imagen corporal.
- La enorme expansión de la industria de la belleza y las consecuencias de los tratamientos de cirugía estética en la salud.
- Falacias y falsos mitos sobre las dietas y el mercado de adelgazamiento.

Metodología

En esta primera sesión, cuyo contenido nos servirá de base para introducir el resto de las sesiones, se plantea el papel determinante que juegan los medios de comunicación y la publicidad, a través de las imágenes, en la construcción de los estereotipos físicos y la influencia que estos tienen sobre las adolescentes y sus consecuencias en la aparición de los T.C.A. Comenzaremos con una dinámica que nos ofrecerá datos acerca de la actitud del/la participante hacia su propio cuerpo para obtener pistas sobre el grado de aceptación corporal que cada uno/a tiene y analizar cuál es la estética imperante en el momento. Posteriormente, se impartirá una breve explicación de la influencia de la imagen estética en los medios de comunicación y en qué medida estos mediatizan su

bienestar físico y psicológico. En todo momento se tratará de fomentar una actitud reflexiva y participativa entre las asistentes, reforzando los contenidos impartidos con dinámicas y materiales didácticos y audiovisuales cuyos objetivos serán relativizar los cánones de belleza actuales entre los/as adolescentes, conocer la presión social que existe para adelgazar y fomentar un juicio crítico ante las dietas, la moda y las imposiciones sociales que les motive a rebelarse ante los modelos corporales vigentes uniformados y excluyentes.

5.2. Segunda Sesión: Significado de la alimentación y su asociación con el comportamiento alimentario

Introducción

Desde el punto de vista de la salud-nutrición, alimentarse es una respuesta fisiológica al hambre, pero además está determinada por otros factores como el ambiente y la disponibilidad de alimento, las costumbres culturales, las determinantes sociales que estipulan las formas corporales o las conductas personales como la decisión individual de comer o no comer.

En esta sesión se pretende analizar los modelos alimentarios atendiendo a los procesos sociales y culturales involucrados, y para ello es importante tomar conciencia de cómo ha cambiado la alimentación respecto a nuestros antepasados y reflexionar sobre la manera en que nos alimentamos en la actualidad⁵. Hoy en día, en las sociedades industrializadas, ingerir comida rápida es una forma de alimentación muy extendida, pero los alimentos así ingeridos conllevan una serie de características nutricionales que

⁵ En los casos en los que haya distintas nacionalidades entre los participantes, se tendrán en cuenta las diferentes formas alimenticias de cada país y se incorporarán a los talleres con el fin de acercarnos y conocer las características de las diversas culturas alimenticias.

hacen que no sea muy aconsejable su uso habitual, por ejemplo su abundancia de grasas saturadas y colesterol.

Los niños y los jóvenes son los que presentan un mayor consumo de comida rápida (*fast food*)⁶, siendo uno de los motivos de su consumo la publicidad al respecto. Por ello, es importante proporcionarles información sobre los problemas que puede acarrear el abuso de este tipo de alimentos y también es fundamental desmontar los innumerables mitos y creencias erróneas que en los últimos años se han desarrollado en torno a la nutrición y alimentación. La difusión de estas creencias erróneas va unida a la publicación en revistas femeninas o dirigidas a adolescentes, de dietas inadecuadas como medio para conseguir cuerpos perfectos, y este hecho resulta especialmente grave porque los estudios demuestran que los/as estudiantes han identificado a los medios de comunicación de masas, en especial a las revistas, como sus fuentes primarias de información nutricional. Además la población receptora de ésta publicidad coincide con la que más padece los trastornos alimentarios.

Conceptos generales

Procesos culturales de la alimentación y prácticas alimentarias, dietas “milagro” en las revistas, comida rápida, sociedad de consumo.

Objetivos

En esta sesión es importante que las adolescentes reflexionen en grupo sobre los hábitos alimentarios y para ello el objetivo principal es proporcionar la información necesaria para desmontar los mitos y las creencias en torno a la alimentación y nutrición y aprender a identificarlo en la publicidad y en las revistas fomentando una actitud crítica frente a ellos.

⁶ A lo largo del trabajo utilizaremos indistintamente ambos términos puesto que la expresión anglófona se encuentra tan extendida o más que la castellana, y es especialmente utilizada por la población adolescente.

Igualmente se considera importante en esta parte valorar los problemas que puede ocasionar a la salud el abuso de la *fast food* y conocer el peligro de las dietas restrictivas, sin prescripción médica, especialmente durante la adolescencia.

Contenidos

- Modelos alimentarios: Cómo se alimentaban nuestros abuelos/as y cómo nos alimentamos nosotros/as.
- Factores que influyen en los patrones alimenticios.
- La alimentación en la publicidad y las revistas juveniles.
- Mitos y creencias erróneas sobre las dietas.
- Las consecuencias del abuso de *fast food*.

Metodología

La segunda sesión comienza con una breve charla donde se exponen diferentes modelos alimentarios de diferentes épocas y culturas con la intención de ver la carga social y cultural que llevan implícita. De esta manera introducimos el tema de cómo nos alimentamos en nuestra sociedad y las connotaciones lingüísticas y culturales que tienen conceptos como comida “rápida” o productos “*light*”. Una vez expuestos los conceptos que se van a trabajar en el taller, se forman cuatro grupos aleatorios de cuatro personas sin que los/as adolescentes elijan libremente su participación en un grupo determinado para evitar las exclusiones y las pandillas o grupos de amigos/as. Se reparten artículos de revista y spots publicitarios para analizar e identificar falsos mitos. Una vez que se haya debatido y puesto en común lo que cada grupo ha determinado, se proyectan en clase fragmentos de videos y documentales que muestran lo integrada que tenemos la *fast food* en nuestros hábitos alimenticios y las consecuencias que puede acarrear un abuso excesivo de este tipo de comida y una alimentación deficiente.

5.3. Tercera Sesión: Aprendiendo lo que nuestro cuerpo necesita. ¿Por qué somos lo que comemos?

Introducción

Es importante tomar conciencia ya desde edades tempranas de que una alimentación equilibrada y responsable evita muchos problemas de salud, entre ellos la obesidad. En este sentido es importante que los/as adolescentes entiendan que muchas veces la enfermedad no es una consecuencia de la casualidad, sino del modo en que elegimos vivir nuestra vida. En esta elección del estilo de vida, la dieta juega un papel fundamental, así como otros factores como el ejercicio físico.

La adolescencia es una etapa de la vida marcada por importantes cambios emocionales, sociales y fisiológicos. Sobre estos últimos la alimentación cobra una especial importancia debido a que los requerimientos nutricionales para hacer frente a estos cambios son muy elevados y es necesario asegurar un adecuado aporte de energía y nutrientes para evitar situaciones carenciales que puedan ocasionar alteraciones y trastornos de la salud, tanto física como psicológica.

La calidad de la alimentación está intrínsecamente ligada a la calidad de la salud y de la vida. Como explica Bradford (1999), si somos conscientes de lo que nuestro cuerpo necesita y de las cualidades y efectos de cada alimento, podremos obtener nuestros propios modelos de salud y vitalidad y también aportar a nuestra vida la base para la armonía y el equilibrio del cuerpo, la mente y las emociones. De esta forma el conocimiento energético de los alimentos nos da libertad para escoger lo que necesitamos en cada momento.

Conceptos generales

Las necesidades de nuestro organismo, alimentación consciente y con sentido común, altibajos energéticos, energía de los alimentos, influencia de la alimentación en las emociones, el peso equilibrado.

Objetivos

El principal objetivo que se persigue en esta sesión es concienciar a los/ as jóvenes sobre los múltiples beneficios de una nutrición y alimentación saludable y mediante el conocimiento de los efectos que cada alimento produce, motivarlos para que introduzcan pequeños cambios en su vida diaria que estén a su alcance y, poco a poco, ir adquiriendo hábitos alimentarios correctos.

Se pretende que los/as adolescentes comprendan las necesidades de nuestro organismo y que observen su diseño y su estructura natural para poder entender mejor la necesidad de una alimentación variada y equilibrada y obtener así una vida saludable y armoniosa.

Contenidos

- Qué necesita nuestro cuerpo.
- La pirámide alimenticia. Qué comer más y qué comer menos.
- Los efectos y la reacción de los alimentos al consumirlos.
- Los efectos en nuestro de la alimentación moderna. Alimentos a evitar.
- Dime cómo te sientes y te diré qué necesitas. Comer atendiendo a nuestras necesidades personales de acuerdo a nuestra constitución y forma de vida.
 - Cómo tener energía todo el día.
 - Mantener el peso que sea el mejor para tu cuerpo.
- La comida y las emociones.
- Aprendiendo a utilizar el mismo nivel de vibración (emocional o físico) a que corresponde la causa real.

Metodología

Esta sesión comienza con un test que se repartirá a cada participante y a través del cual conoceremos los hábitos alimenticios de cada persona de forma individual y también nos ofrecerá pistas sobre si hay algún/a alumno/a que pudiera sufrir determinado tipo de trastorno alimentario en un futuro o detectar casos actuales aún no evidentes (es importante que de los resultados de esta dinámica estén informadas aquellas personas interesadas: padres, madres, orientadores/as). Los resultados conseguidos nos servirán para valorar la situación de cada persona y observar su evolución con la evaluación de seguimiento posterior a los talleres.

Posteriormente se introduce la teoría y se aportan los conocimientos correctos para una alimentación saludable de forma breve y clara. Se explica cómo las necesidades de nuestro organismo pueden apreciarse observando su diseño y estructura natural, y se atiende a la pirámide alimentaria para determinar qué alimentos son los que más cantidad hay que comer y los que menos y por qué (en la base, los alimentos ricos en hidratos de carbono, como el pan y cereales; y en el vértice las grasas, el alcohol, los dulces). Una vez que el alumnado posee esta información se explica qué energía produce cada alimento y por qué se suele recurrir a determinados productos en momentos concretos. Resulta interesante ilustrar todo esto con ejemplos de la vida cotidiana o con fragmentos de películas, por ejemplo: por qué cuando una persona está deprimida necesita comer chocolate. Se explica el vínculo de la comida con las emociones y cómo tomando determinadas comidas podemos conseguir estar más relajadas o más concentradas o incluso más alegres. Se incide en la importancia de hacer cinco comidas al día, evitando los picoteos entre horas, las chucherías, las calorías vacías; se insiste en que el desayuno es importante porque aporta calorías cuando más

las necesitamos para la actividad diaria y se recuerda que comer no es sólo satisfacer las necesidades nutritivas del organismo, es también un placer.

5.4. Cuarta Sesión: Taller práctico de cocina energética. Descubriendo la alquimia de la vida en la cocina

Introducción

La última sesión está dedicada a un taller práctico de cocina donde los/as participantes estarán en contacto con los alimentos. Se les animará a probarlos y a consumirlos. Así mismo se les enseñará también las diferentes formas de preparar los alimentos, las texturas, los sabores y los colores, puede ser un buen camino para estimular y mostrar los hábitos alimentarios a los/as adolescentes. En la cocina no sólo se prepara la comida y se come, también se educa y se aprende. La cocina es una necesidad, pero también una tradición, una costumbre que deberíamos pasar a los/as adolescentes, para que aprendan a disfrutarla. Encontrar placer al cocinar y educar el paladar repercute en una alimentación más sana y la propuesta de una sesión práctica de cocina tiene el objetivo de compartir con los/as jóvenes el conocimiento y el placer de experimentar la gran variedad de comidas, de nuestra cocina.

Objetivos

- Ayudar de forma lúdica y entusiasta a comer de manera variada, para que en el futuro tengan criterio en su alimentación, ya que es más sano y equilibrado para su organismo.
- Motivar la sensibilidad y la curiosidad hacia los alimentos.
- Animar a los/as participantes a tocar, mirar, oler, desmenuzar y probar sin trabas.
- Realizar recetas, mientras escuchan historias del origen de los alimentos y de sus variedades.

Talleres de alimentación para la prevención de los trastornos de la conducta alimentaria

- Probar diferentes productos de temporada y provocar multitud de sensaciones agradables o desagradables dependiendo de cómo se hayan elaborado los alimentos.
- Descubrir las alternativas al azúcar y los lácteos, las frutas exóticas, las algas, los productos sin gluten, los vegetales ...
- Preparar, cocinar y comer lo que ello/as mismos/as hayan cocinado.

Contenidos

- La cocina y el equilibrio interno.
- La alimentación y su relación con el estrés, la ansiedad, el miedo y la tristeza.
- Los colores, las texturas y los sabores.
- Los alimentos y las estaciones. Lo que la naturaleza nos ofrece en cada momento.
- Planificación de menús equilibrados adaptándolos a cada estación.
- Las alternativas a la comida rápida, al azúcar y a los dulces.
- Recetas energéticas.
- La merienda de nuestros abuelos y los bocadillos.
- El olor y los cambios de sabor con las especias.
- Los dulces naturales, los cereales y los vegetales.

Metodología

Esta sesión será impartida por una persona que ofrece cursos de cocina energética basados en las teorías de Montse Bradford. La propia dinamizadora del taller impartirá la teoría y la práctica de los contenidos, y será la encargada de aportar el material necesario para cocinar y los alimentos.

6. EVALUACIÓN

La evaluación se llevará a cabo en tres momentos:

Evaluación inicial

Se pasan en las tutorías de 2º, 3º y 4º de ESO unos cuestionarios iniciales para evaluar los hábitos y estilos de vida de los alumnos en cuanto a alimentación, ejercicio físico, y descanso-sueño. Posteriormente se analizan los resultados y se recogen los aspectos relevantes que servirán de base para la intervención como por ejemplo, qué porcentaje de alumnos/as no desayuna en casa, con cuánta frecuencia visitan los restaurantes de comida rápida, cuánto deporte practican, cuál es la media de horas de sueño, qué porcentaje realiza dietas con o sin el consentimiento de los padres y madres o si algún familiar cercano está a dieta y qué importancia la dan a la imagen.

Un vez que den comienzo los talleres, es imprescindible partir del análisis de la realidad, ver las inquietudes sobre el tema mediante preguntas en grupos reducidos utilizando textos literarios o cómic a partir de los cuales iniciar la reflexión. Es necesario sondear el grado de conocimientos, expectativas, valores y creencias sobre los trastornos alimentarios, para adecuar la intervención. No podemos pretender aterrizar con nuestras ideas preconcebidas sin ver la realidad de los/as adolescentes con los/as que trabajamos. Es muy importante que les conozcamos y nos conozcan para que cualquier medida preventiva sea efectiva. Este programa hay que adaptarlo a la realidad de cada asociación, grupo de adolescentes o jóvenes.

Seguimiento del proyecto

Se trata de ir valorando qué conocimientos van adquiriendo los/as participantes y cómo los pueden empezar a integrar en sus hábitos. Por otro lado, se busca mejorar la programación futura aprendiendo de la experiencia realizada.

Talleres de alimentación para la prevención de los trastornos de la conducta alimentaria

La evaluación puede ser cuantitativa o cualitativa y lo mejor es una combinación de ambas. Se plantean las siguientes preguntas en gran grupo para que las contesten de forma voluntaria, en voz alta; o bien, de forma individual, escrita.

- ¿Qué te ha gustado más del taller?
- ¿Qué te ha gustado menos del taller?
- ¿Qué cambiarías?
- ¿Cómo te has sentido?
- ¿Qué has aprendido?
- ¿Crees que es fácil llevarlo a cabo en tu vida?

Evaluación final

Se reparte un cuestionario final al alumnado, y tras el seguimiento, se entregará a los alumnos/as una segunda encuesta para valorar el cambio de conducta después de los talleres, aproximadamente a los tres meses de la primera sesión formativa.

7. RECURSOS Y PRESUPUESTO

En el presupuesto no se contabilizan los materiales fungibles de los que se vaya a hacer uso, ya que estos los pondrá el centro a disposición de los talleres: televisión, cañón portátil y proyector.

<i>Recursos didácticos</i>	
Fichas de trabajo para el monitor y fotocopias	50€
Presentaciones en Power point	-----
Documentales, películas y spots publicitarios	50€
Revistas dirigidas a mujeres y adolescentes	20€
Folios, tijeras y subrayadores	20€
<i>Recursos humanos</i>	
Trabajo realizado por la persona encargada de impartir las 3 primeras sesiones	300€
Trabajo realizado y material aportado por la persona encargada de impartir la última sesión	250€
Labores de administración y gestión	400€
Coste total de los talleres	1090€

8. CONCLUSIÓN

La propuesta de los talleres que se presentan en este trabajo parte de la iniciativa de incluir la educación para la salud y la prevención de los trastornos de la alimentación en los centros educativos y asociaciones juveniles. El objetivo final es concienciar a los/as jóvenes de la importancia del bienestar y de tener unos hábitos saludables para poder disfrutar de los demás aspectos de la vida y mostrarles cómo la alimentación juega un papel determinante al respecto.

El programa está diseñado para trabajar de forma progresiva los diferentes factores de riesgo que contribuyen a la aparición de este tipo de enfermedades en los/as adolescentes, enfocándolo más directamente a las mujeres, por ser las personas en las que los T.C.A. presentan mayor incidencia. Entre los factores de riesgo se encuentran el constante culto a la imagen de nuestra sociedad, fomentando un ideal de extrema delgadez, y la infinidad de dietas, ayunos y formas de alimentación que poco tienen de saludable que salen constantemente al mercado y la industria se encarga de publicitar.

Pretendemos fomentar una actitud crítica frente a una sociedad de consumo vacía, con valores totalmente superficiales y carentes de profundidad y que los/as jóvenes aprendan a apreciar el valor del propio cuerpo tanto físico como psicológico y los beneficios al respecto de un modelo alimenticio alejado de la comida basura.

Basándonos en el conocimiento energético de los alimentos que Montse Bradford propone en sus teorías, se busca promover una vuelta a un modelo alimentario más natural que nos permita comprobar que lo que ingerimos tiene relación directa con nuestro estado de ánimo, de salud y vitalidad.

9. BIBLIOGRAFÍA

Libros

- Auger, Lucien (1987). *Ayudarse a sí mismo*. 14ª 1998. Santander: Saterrea.
- Bell, Rudolph (1985). *Holy Anorexia*. 2ª Edition 1987. University of Chicago Press.
- Bordo, Susan (1993). *El feminismo, la cultura occidental y el cuerpo (Unbearable Weight. Feminism, Western Culture and the Body)*. Trad. Moisés Silva. Reproducido con el permiso de University of California Press en la Revista La ventana. México. N°14/2001.
- Bradford, Montse (1999). *La nueva cocina energética. Alimentación natural para estar más sanos y llenos de vitalidad*. 12ª Edición 2010. Barcelona: Editorial Océano.
- Bradford, Montse (2004). *Alquimia en la cocina. La cocina energética para el cuerpo y el espíritu*. 5ª Edición (2010) Barcelona: Editorial Océano.
- Bradford, Montse (2008). *El peso natural. Cómo eliminar el sobrepeso*. Barcelona: Editorial Océano.
- Buzzatti, Gabriela y Anna Salvo (2001). *El cuerpo-palabra de las mujeres. Los vínculos ocultos entre el cuerpo y los afectos*. Madrid: Ediciones Cátedra.
- Chinchilla Moreno, Alfonso (1994). *Trastornos de la conducta alimentaria. Anorexia y bulimia nerviosas, obesidad y atracones*. Madrid: Ergon.
- Clerget, Stéphane (2011). *El sobrepeso emocional*. Barcelona: Ediciones Urano.
- Contreras-Hernández, Jesús y Mabel Gracia-Arnaiz (2005). *Cuerpos, dietas antropológicas y cultura*. Barcelona: Ariel.
- Cervera Laviña, Montserrat (1996). *Riesgo y Prevención de la anorexia y la bulimia*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Freud, Sigmund. *Obras Completas: Volumen I. Una teoría sexual* (1968). Trad. Luis López-Ballesteros y De Torres. Madrid: Editorial Biblioteca Nueva.

- González Arias, Luz Mar. (2005) “Más allá del mito de la belleza: el cuerpo anoréxico como significante plural del texto literario irlandés”. *Libro Jóvenes I+D+F* Oviedo: KKK Ediciones.157-171.
- Grande Covián, Francisco (1996). *Nutrición y salud. Mitos, peligros y errores de las dietas de adelgazamiento*. Barcelona: Planeta De Agostini.
- Jáuregui Lobera, Ignacio (2006). *La imagen de la sociedad enferma. Anorexia, bulimia, atracones, y obesidad*. Barcelona: Ediciones Grafema.
- López Luengo, Beatriz y Lourdes Espinosa Fernández (2002) *¡Sin complejos!* Málaga: Editorial Arguval.
- Morandé Lavín, Gonzalo (1999). *La anorexia. Cómo cambiar y prevenir el miedo a engordar de las adolescentes*. Madrid: Ediciones Temas de Hoy.
- Marías, Julián (1980). *La mujer en el siglo XX*. Madrid: Alianza.
- Moreno Álvarez, Alejandra (2009). *Lenguajes comestibles: Anorexia, bulimia y su descodificación en la ficción de Margaret Atwood y Fay Weldon*. Universitat de les Illes Balears: Edicions UIB.
- Orbach Susie, (2010). *La tiranía del culto al cuerpo*. Trad. Vanesa Casanova. Ed. Paidós Ibérica. Madrid: Editorial Espasa Libros.
- Pinotti, Luisa Virginia y Marcelo Álvarez (1997). *Procesos socioculturales y alimentación*. Buenos Aires: Ediciones Del Sol.
- Toro, Josep (1996). *El cuerpo como delito: anorexia, bulimia, cultura y sociedad*. Barcelona: Ariel Ciencia.
- Wolf, Naomi (1992). *El mito de la belleza*. Barcelona: Editorial Salamandra.

Otros

Gil García, María Eugenia (2005). “Anorexia y bulimia: Discursos médicos y discursos de mujeres diagnosticadas. Tesis doctoral. Instituto de Estudios de la Mujer.

Granada: Servicio de publicación de la Universidad de Granada.

Ortiz Montcada, María del Rocío. “Alimentación y nutrición”. Disponible en

www.msps.es/organizacion/sns/planCalidadSNS [Consultada el 11 de mayo de 2011]

Consultas

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. 2001. Diccionario de la lengua española. Madrid:

Espasa Calpe

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.