

La incidencia de los trastornos de alimentación en los adolescentes de Medellín

Juana Trujillo Bedoya

Asesor

Maria Camila Orozco Echeverri



Colegio Marymount Medellín

Proyecto de Grado

2021-2022

Tabla de contenidos

Resumen	4
Abstract	5
Introducción	6
Justificación	8
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	10
Objetivos	10
GENERAL:	10
ESPECÍFICOS:	10
Antecedentes	11
Capítulo 1: Marco Teórico	14
TRASTORNOS DE ALIMENTACIÓN (TCA)	14
<i>¿Qué Son Los Trastornos De Alimentación?</i>	14
<i>Tipos De Trastornos De Alimentación</i>	14
<i>Causas De Los Trastornos De Alimentación</i>	16
<i>Efectos De Los Trastornos De Alimentación</i>	17
LA ADOLESCENCIA	19
<i>¿Qué Es La Adolescencia?</i>	19
<i>Características De La Adolescencia</i>	20
<i>Conductas Esperadas En La Adolescencia</i>	25
<i>Adolescentes Y Su Relación Con La Comida</i>	29
Capítulo 2: Metodología	31
1. ENFOQUE:	31

	3
2. POBLACIÓN:	31
3. INSTRUMENTOS:	32
<i>Preguntas Entrevistas:</i>	32
Capítulo 3: Análisis Y Resultados	34
ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS:	34
ANÁLISIS DE LAS CATEGORÍAS:	39
<i>Categoría 1:</i>	39
<i>Categoría 2:</i>	40
TRIANGULACIÓN:	42
Capitulo 4: Conclusiones	46
Bibliografía:	48
Anexos:	52
ENTREVISTAS	52

Resumen

Esta investigación se lleva a cabo con el objetivo de entender y analizar cómo los trastornos de alimentación inciden en los adolescentes de Medellín. Para ello es indispensable entender la adolescencia y los trastornos de la conducta alimentaria. Esta investigación consta de un estudio de tipo cualitativo en el que se emplean entrevistas a diferentes sujetos y después se hace un análisis. La población está constituida por adolescentes de Medellín entre los 10 y los 19 años, de ella se toma como prueba a seis adolescentes en este rango de edad. Tras el análisis del método empleado, se realiza un cuadro de categorías que facilita el análisis de las respuestas. Finalmente, se llega a cuatro conclusiones; la primera es que un adolescente que no esté diagnosticado con un TCA puede tener indicios de uno, la segunda es que este tema se ha normalizado y se ha convertido en un tabú, la tercera es que la cultura de la dieta les facilita a los adolescentes esconder un trastorno, y por último, se puede encontrar que todo aquel que no tenga una relación buena con la comida puede padecer en algún momento de su vida un trastorno de la conducta alimentaria.

Palabras claves: *Adolescentes, trastornos de la conducta alimentaria, comportamiento, estado de ánimo, cambio.*

Abstract

This research is carried out with the objective of understanding and analyzing how eating disorders affect adolescents in Medellín. In order to do so, it is essential to understand adolescence and eating disorders. This research is a qualitative study in which interviews to different subjects are used and then an analysis is made. The population is made up of adolescents from Medellín between 10 and 19 years of age, of which six adolescents in this age range are taken as test subjects. After the analysis of the method used, a table of categories is made to facilitate the analysis of the answers. Finally, four conclusions are reached; the first is that an adolescent who is not diagnosed with an ED may have signs of one, the second is that this topic has been normalized and has become a taboo, the third is that the diet culture makes it easier for adolescents to hide a disorder, and finally, it can be found that anyone who does not have a good relationship with food may suffer from an eating disorder at some point in their life..

Key words: *Adolescents, eating disorders, behavior, emotional state, change.*

Introducción

En el siguiente trabajo, el lector se encuentra con un análisis sobre como los trastornos de alimentación inciden en el comportamiento de los adolescentes de Medellín. Teniendo en cuenta que los adolescentes son la población más propensa a padecer un trastorno, se espera que esta investigación ayude a todas las personas de esta población que lean este proyecto.

En primer lugar, se plantea la pregunta de investigación y para su resolución se presentan una serie de objetivos; uno general y tres de corte específico. Estos ayudan a proponer un marco teórico que contiene conceptos esenciales para el entendimiento de la investigación.

En segundo lugar, y con ayuda del marco teórico, se presenta una metodología cualitativa que, a través de entrevistas que se aplican a seis sujetos diferentes, busca entender cómo la relación con la comida afecta el día a día de estos jóvenes que habitan en la ciudad de Medellín.

En un tercer momento, se hace el análisis de la investigación con los resultados obtenidos de las entrevistas. Este análisis se hace por medio de la organización de los datos, mediante una tabla comparativa conformada por dos categorías diferentes. Luego, se realiza la triangulación del marco teórico con los resultados arrojados por las entrevistas. Con la triangulación se consigue comparar la información establecida en el marco teórico, con la información obtenida con la metodología implementada. Esta comparación facilita la comprensión del tema que está siendo estudiado.

Finalmente, este trabajo de grado finaliza con cuatro conclusiones, que serán descritas más adelante, siempre teniendo en cuenta el marco teórico, el análisis y la pregunta inicial del proyecto. La primera es que, aunque no todas las personas estén diagnosticadas con un TCA, estas pueden tener síntomas que los lleven a padecer un trastorno. La segunda es que este tema se ha normalizado por lo que se ha vuelto un tabú en la sociedad. La tercera conclusión es que lo

que verdaderamente define si una persona tiene un TCA es su relación con la comida. Y finalmente, a lo ultimo que se llega con este proyecto es que la cultura de la dieta ha facilitado que los adolescentes confundan una dieta con un trastorno.

Justificación

Este proyecto pretende analizar y explicar los trastornos alimenticios, y cómo estos influyen en el comportamiento de los adolescentes de Medellín. El interés por el tema nace a partir de dos situaciones. La primera, por el deseo de la investigadora con el área de psicología. La segunda, porque se encuentra en un entorno conformado por mujeres y le interesa entender mejor el tema para así ofrecer una ayuda a las mujeres que la rodean. Además, se afirma que esta enfermedad se da más en el género femenino (Clínica Medellín, 2021) por los estereotipos impuestos en nuestra sociedad que recaen sobre las mujeres, especialmente las adolescentes.

Como fue mencionado anteriormente, esta investigación puede hacer parte de la rama de la psicología ya que los trastornos de alimentación tienen un componente emocional ya que muchas veces estos se dan por baja autoestima. Una persona que tiene problemas con la alimentación siempre tiene una relación inadecuada con la comida, como por ejemplo el miedo a comer, o el sentimiento de culpa luego de ingerir alguna cantidad de comida. Esto se vuelve un problema patológico dado que comer es una necesidad básica para la supervivencia del ser humano. La psicología busca mejorar la vida de las personas.

Con esta investigación se pretende generar conciencia sobre esta problemática para así exponer la gravedad de dichos trastornos al indicar cómo estos afectan el comportamiento de los adolescentes de Medellín, y, de esta manera, evitar que más jóvenes padezcan alguno de estos desórdenes. Es posible cruzar la delgada línea que hay entre una vida saludable y un desorden alimenticio sin darse cuenta a causa de que en nuestra sociedad hay una cultura de la dieta que nos lleva a preocuparnos más por el aspecto físico y por la comida que ingerimos que por la salud. Este proyecto tiene la intención de sensibilizar y ser una fuente informativa para todo aquel que desee leerlo. Además, con lo estipulado en este, las personas podrán identificar

factores de riesgo y saber cuando se pasa de una vida saludable a un trastorno de alimentación. En el caso de llegar a caer en un trastorno, es importante buscar la ayuda necesaria para mejorar el estilo de vida que esta persona lleva.

Esta enfermedad, es muchas veces ignorada y subestimada a pesar de que las consecuencias puedan ser fatales, esto sucede dado que no siempre se tiene en cuenta cuando un trastorno se desencadena, o se comienza a normalizar. En Medellín, muchas veces, los jóvenes no buscan la ayuda profesional que necesitan es por esto que no se puede saber con exactitud cuántos adolescentes son víctimas de estos trastornos. Dado este argumento, se decidió abordar esta temática para así crear conciencia y aportar a la solución que llevará al cambio en Medellín.

Pregunta de Investigación

¿Cómo los trastornos de alimentación inciden en el comportamiento de los adolescentes de Medellín?

Objetivos

General:

Analizar cómo inciden los trastornos de alimentación sobre el comportamiento de los adolescentes de Medellín.

Específicos:

1. Definir los trastornos de alimentación y sus efectos.
2. Comprender las principales características de la adolescencia.
3. Explorar las vivencias de los adolescentes en Medellín en torno a su relación con la comida.

Antecedentes

En múltiples investigaciones se ha demostrado que los adolescentes son los más vulnerables a padecer un trastorno alimenticio, para poder comprender a fondo este tema, es importante conocer dos significados: trastorno de alimentación y la adolescencia. Ahora bien, conociendo estos dos conceptos, será posible relacionarlos y llegar a un análisis coherente.

Los trastornos de alimentación o TCA, se han vuelto un gran tema de interés en los últimos años puesto que es una enfermedad que tiene graves afecciones médicas y emocionales y, que además, se ha estado confundiendo con un estilo de vida, en especial en los adolescentes.

Según la OMS (s.f.), los adolescentes son personas entre los 10 y los 19 años. Estos jóvenes están pasando por una etapa llena de cambios a nivel emocional, físico, mental y social, por lo cual tienen dudas constantes sobre lo que les sucede. La adolescencia es una etapa compleja pero necesaria ya que es el momento en el que la persona deja de ser niño y pasa a ser adulto.

Para tener una buena comprensión de esta investigación, es importante saber que han dicho otros autores u otras investigaciones relacionadas al tema.

en una investigación que López y Treasure (2011) hicieron sobre los trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes, afirman que los TCA son enfermedades psiquiátricas, causadas por múltiples factores, que afectan principalmente a adolescentes y mujeres jóvenes. Además, en esta investigación señalan que los trastornos de alimentación representan la enfermedad crónica más común entre las jóvenes. También expresan que los trastornos alimenticios más comunes son la bulimia nerviosa, la anorexia nerviosa y el TCA no especificado. Estos trastornos traen consigo consecuencias fatales y complicaciones médicas y psicológicas que pueden llegar a ser irreversibles por lo que hay que tratar este tipo de

enfermedades oportunamente junto con un equipo interdisciplinario. Adicionalmente, en esta investigación también se habla de la inconsciencia que hay alrededor del tema, por lo cual es posible que alguien con esta enfermedad pueda empeorar rápidamente. Adicionalmente, se menciona que los tratamientos para estas enfermedades son muchas veces insatisfactorios ya que se necesita un equipo multidisciplinario, y muchas veces los adolescentes buscan una ayuda muy superficial que no apunta a cada uno de los factores que componen esta enfermedad. También mencionan las alternativas de tratamiento para adolescentes con TCA.

Otros autores que hablan del tema de esta investigación son Restrepo & Quirama (2020). En esta investigación, se menciona el riesgo de los TCA y el uso de las redes sociales en mujeres que van a gimnasios de la ciudad de Medellín. En esta, expresan que las redes sociales sirven para recibir aprobación de la imagen corporal de la persona que subió la foto. Asimismo, expresan que, según datos epidemiológicos mundiales, el trastorno por atracón, la bulimia y anorexia nerviosa son los tres trastornos de la conducta alimentaria más comunes. También afirman que estos TCA tiene mayor impacto en las mujeres de 15-19 años. Además, explican que las causas de estos trastornos son: factores socioculturales, familiares e individuales. Aparte de estos tres factores, también se llegó a la conclusión de que ciertos rasgos de personalidad tales como las personas ansiosas o con un bajo autoestima, es otro factor. El resultado de esta investigación mostró que el 47.5% de las mujeres tenían riesgo de un TCA.

Aparte de estas dos investigaciones, Aberastury (2000), especialista en los adolescentes, en su libro “La adolescencia normal: un enfoque psicoanalítico” describe la adolescencia como una etapa de desarrollo en la cual el adolescente es propenso a pasar por momentos de desequilibrio, por la cual pasa por 3 duelos principales. Estos son el duelo por el cuerpo infantil perdido, duelo por el rol e identidad infantiles y duelo por los padres de la infancia. duelos por

los que el adolescente tiene que pasar. En este libro también se menciona un poco la búsqueda de sí mismo y su identidad y por todas las cosas que por las que pasa un adolescente y son consideradas normales.

Estos autores y sus estudios ayudarán a la comprensión del tema y clarificar algunos conceptos para el entendimiento del proyecto. Algunos de estos autores serán profundizados en el marco teórico ya que sus investigaciones son de gran ayuda para entender cómo los trastornos de alimentación inciden en el comportamiento de los adolescentes de Medellín.

Capítulo 1: Marco Teórico

Trastornos de alimentación (TCA)

¿Qué son los trastornos de alimentación?

“Los trastornos de la alimentación son afecciones graves que se relacionan con las conductas alimentarias que afectan negativamente la salud, las emociones y la capacidad de desempeñarse en áreas importantes de la vida” (Mayo Clinic, 2018).

Los trastornos de alimentación llevan a las personas a manejar de manera inadecuada la ingesta de comida teniendo una relación negativa con esta. Esto sucede, comúnmente, para cambiar el aspecto físico de las personas en lo cual pueden influir los estereotipos impuestos por la sociedad actual. Estos trastornos pueden ser producidos por diferentes causas como las sociales, familiares o culturales como lo anotan Restrepo y Quirama (2020).

No se debe olvidar que estos trastornos de alimentación son trastornos que requieren ayuda profesional por parte de un equipo multidisciplinario. Como lo dice la Asociación Contra la Anorexia y la Bulimia (s.f.), este equipo debe estar conformado por un conjunto de especialistas entre los cuales están un psicólogo, un médico especialista, un enfermero y un educador. De esta forma el paciente va a poder ser tratado desde diferentes perspectivas y escenarios.

Tipos de trastornos de alimentación

Los trastornos de alimentación son un problema de salud relevante en razón de que cada día el número de personas afectadas por estos aumenta. Es importante conocer los tipos de TCA que existen y cuáles son los más prevalentes y comunes. La anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón, son los tres trastornos de alimentación más comunes y

recurrentes en las personas. Sin embargo, según Mayo Clinic (2018), hay otros tipos de TCA como: Trastorno de rumiación y Trastorno por evitación o restricción de la ingesta de alimentos

Como fue estipulado por Stanford Children's Health (s.f.), la bulimia, es un trastorno de la conducta alimenticia que consiste en ingerir comida de forma descontrolada y luego usar algún método para compensar el exceso de calorías del cuerpo y de esta manera evitar el aumento de peso. Hay diversas maneras de compensación, por ejemplo; el uso inadecuado de laxantes, el vómito auto inducido, ayunos prolongados, exceso de ejercicio o medicamentos que aumenten la necesidad de miccionar. Las personas que sufren este trastorno están en una lucha constante con su figura física ya que les importa excesivamente como se ven y cómo las ven las demás personas. Como afirma Mayo Clinic (2018), “la gravedad de la bulimia se determina por el número de veces a la semana que te purgas por lo general al menos una vez a la semana durante por lo menos tres meses”.

Según Clínica Universidad de Navarra (s.f.),

La anorexia nerviosa es un trastorno de la conducta alimentaria que se caracteriza por una restricción de la ingesta alimentaria, lo que da lugar a una considerable pérdida de peso que se mantiene por debajo del mínimo esperable para la edad, sexo o el desarrollo evolutivo de cada paciente [...].

Muchas de las personas que tienen anorexia tienen un miedo irracional a subir de peso, por lo que se obligan a comer de una manera excesivamente saludablemente y a limitar la cantidad de comida que ingieren. Cuando esta enfermedad es llevada al extremo, es necesario acudir a la hospitalización pues hay desnutrición y deshidratación en la persona.

Según Mayo Clinic (2018), el trastorno por atracón es un trastorno en el que se suele consumir cantidades grandes de alimentos y hay una sensación de incapacidad a la hora de parar

de comer. Muchas veces los atracones acompañan a otro tipo de TCA, como por ejemplo la bulimia. Puede ser fácil confundir un atracón con ganas de comer de más algún día. Es completamente normal que de vez en cuando, una persona quiere repetir o comer un poco más de lo usual, lo que no es normal, y es considerado atracón, es comer de manera desahogada, sentir que se pierde el control y volver esto algo normal. Las personas que sufren de este trastorno normalmente están categorizadas en la población con sobrepeso.

Aunque todos los seres humanos son propensos a sufrir algún tipo de trastorno alimenticio a lo largo de su vida, está comprobado que las mujeres son quienes más sufren por estas enfermedades, ya que la sociedad impone un estereotipo de mujer delgada el cual ejerce una presión social en las mujeres, especialmente en las adolescentes, y las lleva a seguir regímenes de alimentación que no son sanos y conllevan a un TCA (asociación contra la anorexia y la bulimia, 2021).

Causas de los trastornos de alimentación

Como fue mencionado anteriormente, los trastornos de alimentación pueden ser desencadenados por diferentes razones. Como afirman Restrepo y Quirama (2020), algunos de los factores que inciden en los trastornos de alimentación son los factores socioculturales, ya que hay culturas que por tradición hacen muchas fiestas y la comida es abundante y sagrada por lo que las personas se sienten obligadas a comer o juzgadas por sus familiares si no lo hacen. Además, el poder que los papás tienen sobre sus hijos también influye en sus decisiones, por esto aparece un TCA. También hay culturas en las que ser delgado es algo idealizado. Factores familiares, puesto que algunas de las personas que sufren de un trastorno alimenticio son parte de una familia llena de abusos sexuales, físicos o verbales. Así como existen familias abusadoras,

hay familias que son hostiles y no tienen en cuenta los sentimientos y emociones de la persona. Y factores individuales puesto que hay personas con una autoestima bajo, por lo cual no están conformes con su propio cuerpo. Adicionalmente, hay personas que son obsesionadas con la perfección, y como la sociedad ha impuesto ideales de belleza donde la perfección es ser esbelto, estas personas se dejan llevar y llegan a padecer un trastorno.

Otro factor de riesgo, son las características personales puesto que hay personas que dado el trastorno que tengan, evitan asistir a las reuniones sociales para no comer en exceso ya que no pueden resistirse. Cuando una persona opta por dejar de ir a un lugar, esta deja de socializar y de fortalecer esa parte de su vida lo cual conlleva a que los vínculos sociales se debiliten, lo cual afecta directamente la parte emocional de la persona.

Adicionalmente, hay factores de riesgo que no son culturales ni individuales. Como lo reiteran Salinas Los trastornos de alimentación también se pueden dar por una predisposición genética, ya que si una persona tiene un antecedente que sufre de un TCA hay un mayor riesgo de padecer un trastorno de este tipo (Salinas et al.,2019).

Efectos de los trastornos de alimentación

Ya sabiendo que son los trastornos de alimentación, porque se originan y los tres tipos que más prevalencia tienen en la sociedad, es importante saber los efectos y consecuencias que estos traen consigo. Cada uno de estos tres trastornos tiene diferentes consecuencias, las cuales son importantes conocer para así crear conciencia en las personas.

Según National Eating Disorders Association (s.f.), estos son los efectos de los tres trastornos alimenticios más prevalentes

Los efectos de la bulimia nerviosa “[...]pueden afectar todo el sistema digestivo y llevar a un desbalance químico y electrolítico en el cuerpo que puede afectar las funciones del corazón y otros órganos principales” (National Eating Disorders Association, s.f.). Entre estos efectos están el desbalance electrolítico, lo cual es causado por la deshidratación, pérdida del potasio, del sodio y del cloro a causa de las constantes purgaciones. Este desbalance causa deficiencias en el ritmo cardíaco lo cual puede conllevar a fallas cardíacas y en casos extremos a la muerte. También causa ruptura gástrica y ruptura del esófago por causa de los vómitos comunes. Finalmente, la bulimia también causa constipación crónica por el abuso de laxantes y úlceras pépticas y pancreatitis.

Así como la bulimia, la anorexia nerviosa también tiene algunas consecuencias, estas son: presión arterial, lo cual quiere decir que el músculo del corazón está débil, osteoporosis (huesos débiles), deshidratación severa que es muy peligrosa ya que puede causar daños renales, debilidad, cansancio y caída del cabello.

Por último, los efectos de los atracones también son muy peligrosos y estos están relacionados muchas veces con obesidad excesiva. Algunas consecuencias de este trastorno son diabetes tipo II, Una alta presión arterial, niveles de los triglicéridos elevados y colesterol alto.

Sin embargo, los TCA no solo tienen como consecuencias repercusiones en la salud, estos también afectan emocional y socialmente a la persona que lo padece. Es decir, cuando una persona tiene un trastorno de alimentación, este deje de asistir a reuniones dado que allí puede desaforarse en la cantidad de comida e ingerir más de lo que se le permite, según ella misma. Cuando una persona deja de ir a lugares públicos y de socializar, los lazos con las personas se van debilitando al igual que su vida social. Asimismo, la persona se comienza a sentir sola y sin alguien que le ayude, lo cual afecta a la persona emocionalmente.

La adolescencia

¿Qué es la adolescencia?

“La adolescencia es la fase de la vida que va de la niñez a la edad adulta, o sea desde los 10 hasta los 19 años” (OMS, s.f.). Durante esta etapa de la vida hay muchos cambios en diferentes ámbitos, como el social, el físico y el emocional. Este es un periodo de conocimiento tanto personal como exterior en donde todos descubrimos nuestros verdaderos gustos y nuestras pasiones. Es una fase compleja para la persona ya que esta se siente niño y adulto, todo a la misma vez, y no es ninguna de las dos cosas. El sujeto deja de depender de sus padres y comienza a hacerse cargo de su vida y sus decisiones, se forman las bases que lo ayudarán a convertirse en adulto. Es un periodo de inestabilidad, lo cual es completamente normal. Esta etapa, conocida como la adolescencia, comienza con la pubertad.

Hay un estereotipo de adolescente que ha marcado esta etapa. Muchas veces los adolescentes son descritos como apáticos, irresponsables y rebeldes. Lo que verdaderamente hay que ver es que es un periodo de cambios y de descubrimiento lo cual a veces produce miedo e inseguridad por lo cual los adolescentes suelen comportarse de esta manera.

Ahora, como aclara Unicef (s.f.), hay tres etapas en la adolescencia, estas son: adolescencia temprana, adolescencia media y adolescencia tardía.

La adolescencia temprana es entre los 10 y los 13 años. Durante este tiempo es cuando ocurren algunos cambios físicos repentinos gracias a las hormonas sexuales. También los adolescentes comienzan a buscar más a sus amigos y a interesarse más por su vida social.

La adolescencia media es entre los 14 y 16 años. Es el momento en el que la identidad de la persona comienza a formarse, esta empieza a identificarse con su entorno y con las cosas que la rodean. Es cuando el sujeto se preocupa por cómo lo ven los demás y sí mismo.

La adolescencia tardía es entre los 17 y, a veces, 21 años. Es el momento de la aceptación con uno mismo. Empiezan las dudas acerca del futuro y cómo sus decisiones van a afectar este. Durante esta etapa crece el deseo sexual y la necesidad de independizarse de los padres. (Zita, 2020).

Características de la adolescencia

Así como todas las etapas de la vida, la adolescencia tiene algunos aspectos característicos que la diferencian de los demás períodos. Una de las grandes características de la adolescencia son los cambios físicos, emocionales y sociales que ocurren en este periodo de tiempo. Así como lo afirma Saís (2019), algunos cambios físicos en las mujeres son: La aparición de vello púbico y senos, la primera menstruación que llega dos años después de los primeros signos de pubertad, es decir, entre los 13 y 12 años. Por otro lado, algunos cambios físicos en los hombres son: La aparición de vello púbico, el aumento de los testículos, la primera eyaculación, la cual es muchas veces comparada con la primera menstruación de la mujer. Ahora, también hay cambios físicos que ocurren en ambos sexos, estos son los cambios hormonales, los cuales en repetidas ocasiones producen acné.

Como también lo asegura Saís (2019), también hay cambios psíquicos, en los cuales los adolescentes se comienzan a preguntar si las decisiones tomadas por sus padres son verdaderamente las más benéficas para ellos y su futuro. Asimismo, Escudero (2020) menciona que hay una crisis de identidad que, aunque traiga cosas buenas, también los hace ser impulsivos

y tomar decisiones que los pueden afectar en un futuro. Es gracias a esta crisis que los adolescentes comienzan a encontrar su lugar en el mundo por medio del autoconocimiento. Continuando con lo que afirma Saís (2020), están los cambios del estado anímico. Se pasa de estar en un momento de euforia a un momento de angustia en cuestión de segundos. Muchas veces, el adolescente tiene miedo a lo que viene y miedo de dejar todo lo que ya conoce. También hay cambios en el pensamiento, los adolescentes comienzan a cuestionar todo aquello que los rodea y preguntarse cuál es su verdadero propósito en la vida. Aparte de todos estos cambios, también hay cambios psicológicos, como lo menciona Profamilia (2020), dentro de estos cambios se pueden identificar las depresiones, las ansiedades, las atracciones eróticas, la búsqueda de libertad y la necesidad de sentirse amado por quienes los rodean.

De igual forma, la adolescencia tiene otras características diferentes a los cambios. Entre estas están:

La necesidad de estar siempre con amigos. Como Unicef (2021) dice, por un lado, los adolescentes buscan estar la mayor parte de su tiempo con sus amigos ya que de esta forma no tienen que compartir tanto con sus padres, lo cual les da un sentimiento de libertad e independencia. Por otro lado, estos quieren estar rodeados de sus pares porque necesitan esa aprobación social para sentirse bien consigo mismos y sentir que lo que están haciendo está correcto.

Como declara Saís (2019), los cambios que ocurren en la adolescencia son unos de los causantes de todas estas preguntas que se producen en los adolescentes. Es decir, los jóvenes se preguntan si es normal por todo lo que están pasando, tanto los cambios físicos como los cambios emocionales y sociales. Hay algunos que se sienten mal por querer apartarse un poco de sus padres y se cuestionan su comportamiento y si este es normal.

Otra característica son las inseguridades, pues durante el periodo de la adolescencia hay muchas, tanto personales como por lo que va a venir en un futuro. La sociedad en la que estamos ha impuesto muchos estereotipos que rigen lo que es bello y lo que no lo es y cuando un adolescente, que está en una etapa de cambios y es propenso a lo que lo rodea, no cumple con estos estereotipos, las inseguridades comienzan a surgir por el miedo a los comentarios externos y al juicio de los demás. Por otro lado, existe una inseguridad acerca de lo que está por venir. Por ejemplo, hay un miedo constante de fracasar y no completar todas las metas propuestas. También existe esa inseguridad de lo que los adolescentes dan al mundo, ya que muchas veces estos se sienten incompetentes e insignificantes. Este sentimiento de insuficiencia lleva a un tipo de inseguridad social. Como lo afirma Roldán (2019a), la inseguridad social es enfocarse en las cosas negativas de socializar, como caer mal o ser juzgado. En muchas ocasiones este tipo de inseguridad conlleva a la ruptura de lazos sociales y es ahí cuando los adolescentes desarrollan una fobia social.

Otra característica de la adolescencia es el duelo de la infancia. Como lo afirma Saís (2019), el duelo de la infancia es dejar de lado esa protección que brindan los padres. Es, de alguna manera, aprender a estar solo en un momento de angustias e incertidumbres. El duelo de la infancia es cuando el adolescente se despegar de lo que para él era conocido y asegurado, como la seguridad que le brindan sus padres, y empezar a recorrer el mundo por sí mismo.

Una de las características más conocidas de la adolescencia es la rebeldía, según Castillero (2018), esta se da por múltiples razones:

1. Cambios biológicos y hormonales.

[...]El cerebro y especialmente el lóbulo frontal y especialmente el prefrontal aún no están completamente desarrollados, siendo este el sustrato biológico principal que

permite el desarrollo de habilidades como la capacidad de inhibición de respuesta, el control y capacidad de gestión o la motivación y orientación a metas. (Castillero, 2018).

Además de esto, hay que tener en cuenta que el cerebro de un adolescente es más sensible que el de un adulto que ya está completamente desarrollado, esto quiere decir que por más pequeño que sea un inconveniente, este puede afectar negativamente al adolescente en cuestión. Asimismo, los cambios hormonales también son causantes de la rebeldía de los adolescentes. Por ejemplo, la testosterona es una hormona que aumenta la competitividad y combatividad de los hombres. Cuando un adolescente se vuelve rebelde, puede afectar sus relaciones interpersonales con sus acciones

2. Pensamiento egocéntrico

Muchas veces, los adolescentes creen que lo saben todo y aseguran tener la razón, así que cuando alguien contradice su pensamiento, su instinto es la rebeldía.

3. Confusión ante los cambios y demandas

Como fue mencionado anteriormente, la adolescencia es una etapa de cambios, los cuales son nuevos e intrigantes para el adolescente. A el adolescente se le comienza a exigir más de lo que estaba acostumbrado, lo cual es abrumador. Además, los jóvenes muchas veces se sienten solos y rechazados ya que sienten que nadie los entiende. Esto suele causar desilusión lo cual lleva a la rebeldía.

4. Conflictos interpersonales y sociales

Son conflictos que se dan en las relaciones con los demás al cambiar todo el entorno social en la vida de un adolescente, pues los padres pasan de ser en personaje principal a ser el personaje secundario, en donde las amistades toman ese puesto. Adicionalmente, hay peleas y

conflictos entre las personas con las que el adolescente se relaciona, lo cuál lo abruma y lo lleva a ser más rebelde.

5. Problemas más severos

Aunque no todos los adolescentes pasan por estas situaciones, existen casos dolorosos y traumantes que pueden llegar a causar rebeldía. “Por ejemplo, la vivencia de acoso escolar, consumo de tóxicos, abusos de algún tipo o el padecimiento de algún problema de salud mental como la depresión” (Castillero, 2018).

Otra característica de la adolescencia es la búsqueda de sí mismo. En este proceso, el adolescente trata de buscar su identidad y su lugar en el mundo. “la identidad consiste en la capacidad del yo de mantener la mismidad y la continuidad frente a un destino cambiante” (Ponce de León, 2018). Durante este proceso es normal que los adolescentes tengan diversas identidades mientras encuentran la suya verdadera. Es normal que el adolescente se encuentre con las identidades transitorias. Esta identidad la adopta el adolescente durante un periodo de tiempo. También es posible encontrarse con la identidad ocasional, esta identidad es la que enfrenta a las situaciones nuevas y desconocidas. Y, por último, el adolescente también se puede encontrar con la identidad circunstancial, esta es la que se toma según las diferentes circunstancias (Ponce de León, 2018). Como lo hace notar Eddy (2014), la búsqueda de la identidad es necesaria para poder sentirse amado y respetado por los que nos rodean ya que antes de la adolescencia, los niños se identifican con lo que sus padres les enseñan y a través de ellos no con lo que realmente son. Asimismo, este proceso también es causa de la rebeldía, pues es posible que, durante este proceso de auto reconocimiento, el adolescente no se sienta comprendido por los demás y se sienta solo. Como lo dice Escudero (2020), es normal que una adolescente cambie sus gustos y su forma de vestir, pues esto es parte de su identidad. Este

proceso es necesario para que el adolescente se encuentre a sí mismo y encuentre su lugar en el mundo.

Conductas esperadas en la adolescencia

Durante esta etapa hay unos comportamientos muy definidos en los adolescentes, comportamientos que no siempre son comprendidos por los demás, pero que son completamente normales y esperados. Algunos de estos comportamientos son:

1. La necesidad de seguridad por parte de los demás

Los adolescentes son muchas veces juzgados por sus acciones o por su forma de ser, por esto necesitan seguridad que provenga de gente externa. Los jóvenes son inseguros y les da miedo no cumplir con los estereotipos que hay en la sociedad. Estos jóvenes se quieren sentir amados y aceptados por la gente que los rodea, es por esto que en su cotidianidad existe una constante inseguridad. Adicionalmente, los adolescentes tienen miedo de no cumplir con las expectativas de los adultos y con lo que los demás esperan de ellos (Borja, 2021). Es normal que una persona que pasa por la adolescencia no se sienta suficiente y que necesite que un agente externo le siembre la seguridad necesaria para amarse.

2. Querer independizarse (alejarse de la familia)

Este es un comportamiento completamente normal en un adolescente, pues este quiere descubrir y explorar el mundo que lo espera cuando se convierta en adulto. Muchas veces en medio de la busca de esta independencia la rebeldía puede surgir, pues quieren seguir su ínsito y demostrarle no solo a los demás, sino a sí mismo, que está encontrando una nueva identidad y libertad (Roldán, 2020b). Muchas veces un adolescente es rebelde ya que quiere desprenderse del nido que sus padres le han construido, y quiere aprender a defenderse solo en la vida. Añadiéndole a

lo anterior, querer independizarse lleva al adolescente a alejarse de su familia y de lo conocido visto que, de esta forma, el adolescente va a crear un espacio personal en el que va a aprender a defenderse y a vivir solo. Ese joven quiere dejar de depender de sus padres como lo ha venido haciendo toda su vida. Cuando un adolescente se distancia un poco de sus padres y de su familia, comienza a encontrarse a sí mismo y a identificar eso que le apasiona, es una forma de encontrar su propia identidad (Eddy, 2014).

3. Querer cambiar las normas

Otro comportamiento que se puede ver en los adolescentes es querer cambiar o desafiar las normas que ya están establecidas. Es normal que los adolescentes hagan esto como resultado de su rebeldía y para sentirse autónomos de su vida (Roldán, 2020b) . Además, con esto se puede evidenciar que es común que estos empiecen a cuestionar si lo que esta impuesto es lo correcto y a compararlo con su percepción del mundo y de la realidad. Si las normas no se acoplan al estilo de vida que lleva el adolescente, a este no le van a satisfacer las reglas impuestas por lo cual no las va a querer seguir y las va a querer cambiar o eliminar. Hay muchas normas que desafían a los jóvenes lo cual los altera y los indispone, es por esto que hay muchas reglas que no son respetadas por los jóvenes. Además, los adolescentes están irrespetando indirectamente a las personas que hacen cumplir las reglas, y no lo hacen por algo malo, lo hacen para defender sus creencias y su identidad.

4. Estrés

Un comportamiento muy común en los adolescentes es el constante estrés que llevan en su día a día. Se dice que este estrés con el que cargan es completamente normal por todas las cargas emocionales, mentales y sociales que llevan, pues se les exige mucho en un momento en el que ni ellos mismos se conocen completamente y cada día están conociendo algo nuevo de sí

mismos. Un ejemplo de un factor que produce mucho estrés en los jóvenes es el futuro, pues hay un miedo de por medio, el fracaso. Fracasar en su proyecto de vida es un estrés constante, pues temen no alcanzar eso que consideran una pasión y una vocación. En esa misma línea, está el estrés por no llenar las expectativas de las personas cercanas a estos. Los adolescentes tienen miedo, por consiguiente, sienten estrés. Sin embargo, el estrés se puede producir por muchas más cosas. Tal como lo expresa Medlineplus (2020), otras de las causas del estrés en los adolescentes son el acoso escolar, el miedo a ser rechazado y juzgado, el colegio, la vida sexual y tener pensamientos negativos. El estrés cambia el comportamiento del adolescente, esto se puede evidenciar cuando el joven se vuelve más irritable y se aleja más de lo normal de sus amigos y familia (Medlineplus, 2020).

5. Soledad

“[...]Hay una parte de la soledad del adolescente que es absolutamente necesaria para el desarrollo, para convertirse en un adulto sano, de modo que quizá lo preocupante es que no muestren cierto distanciamiento” (Rius, 2013). Como lo dice la cita anterior, es completamente normal que un adolescente se aleje un poco de las personas, pues este necesita tiempo a solas para encontrarse con su verdadero ser y para aprender a entenderse. También se pueden alejar un poco de la sociedad para distraerse de las presiones sociales, el estrés académico, de la necesidad de entrar en un grupo social y de toda esta locura que los acompaña. Aparte de todo esto, los adolescentes también necesitan cuestionarse y cuestionar lo que sucede a su alrededor para poder madurar y alcanzar la independencia que desean. No obstante, es importante saber hasta qué punto es sana la soledad, pues si esta se lleva a un extremo el adolescente podrá sufrir de consecuencias en su salud mental, física y emocional. Así como lo señala Prieto (2010),

La soledad puede crear cuadros de depresión, disminuir la autoestima y tener consecuencias catastróficas para el adolescente, quien no sabrá cómo enfrentar situaciones cotidianas por miedo al rechazo o simplemente por no salir de su zona de comodidad, que en este caso es el estar completamente solo.

6. Miedo a lo desconocido

Otra conducta totalmente normal en los adolescentes es el miedo a lo desconocido, pues están en una etapa llena de cambios en donde no saben qué es lo que vendrá y no alcanzar los estereotipos impuestos les da miedo (Borja, 2021). Tienen miedo por el futuro y por lo que les espera. Estos jóvenes tienen miedo de lo bueno y de lo malo que pueda traer consigo el futuro. Además, muchos adolescentes se dejan llevar por las experiencias ajenas y se llenan de preguntas que les causan múltiples inquietudes. Este miedo a lo desconocido trae preguntas constantes, pues se cuestionan qué es lo que pasa con ellos, o porque nadie los entiende. Muchas veces, la persona que cruza esta etapa se compara con otra persona que pasa por la misma etapa y se cuestiona porque les pasan cosas diferentes. Estas preguntas que se hacen los adolescentes son acerca de todo lo que les pasa durante este periodo de tiempo, se cuestionan por qué hacen lo que hacen y si eso está bien hecho.

7. Cambios en los ciclos de sueño

Es fácil notar que cuando una persona entra a la adolescencia los horarios cambian, especialmente los de sueño, pues se acuestan más tarde de lo normal y se despierten más tarde y aun así no cumplen las 9 horas de sueño que necesitan, “Los cambios relacionados con la pubertad provocan que la melatonina, la hormona del sueño, se libere más tarde en el día, lo que altera el ritmo circadiano y a su vez, el ciclo de sueño y vigilia. Esto determina que los adolescentes se duerman más tarde y se despierten más tarde” Los cambios relacionados con la

pubertad provocan que la melatonina, la hormona del sueño, se libere más tarde en el día, lo que altera el ritmo circadiano y a su vez, el ciclo de sueño y vigilia. Esto determina que los adolescentes se duerman más tarde y se despierten más tarde.” (Kellicker, 2014). Estos cambios, traen consecuencias graves, como lo menciona Kellicker (2014), la falta de sueño disminuye la capacidad de la memoria y afecta la capacidad de atención.

Adolescentes y su relación con la comida

Todos los seres humanos son propensos a sufrir un trastorno de alimentación, sin embargo, los adolescentes son los más vulnerables ya que necesitan aprobación externa constantemente a causa de los estereotipos impuestos por nuestra sociedad. Aunque hay adolescentes que tienen una buena relación con la comida y saben balancear el ejercicio y una dieta saludable, también existen adolescentes, en especial las mujeres, que tratan de seguir estereotipos de belleza para sentirse bien consigo mismos y en el proceso, pasan de tener una dieta saludable y un buen estilo de vida a un trastorno de alimentación, en donde no comen la cantidad necesaria para nutrir el cuerpo para que de esta forma se puedan ver estéticamente bien. No todos los jóvenes tienen una buena relación con la comida, ya que se preocupan en exceso por la cantidad de comida que ingieren y cómo eso va a afectar su peso corporal. De acuerdo con López y Treasure (2011), cuando los adolescentes tienen un trastorno de alimentación, muy pocas veces son conscientes para buscar ayuda a pesar de que la salud del adolescente en cuestión esté en grave peligro, son sus padres o agentes externos quienes se dan cuenta y los fuerzan a ir a consultas con profesionales. No hay casi conciencia de este tipo de enfermedades, pues es normal querer verse esbelto y seguir los estereotipos, por lo cual muchos jóvenes tienen

una mala relación con la comida. Por ejemplo, miedo a comer por el hecho de subir de peso o ingerir calorías de más.

Capítulo 2: Metodología

1. Enfoque:

Para la realización y desarrollo de este proyecto de investigación, se utilizó una metodología de carácter cualitativa, pues su objetivo era estudiar a los sujetos y sus comportamientos. Dentro de la metodología cualitativa se llevaron a cabo unas entrevistas, las cuales ayudaron a la investigadora a comprender mejor el tema por medio del análisis de las respuestas. Luego, se explico porque este método fue elegido y adicionalmente se expuso la población que será usada durante esta investigación y los instrumentos necesarios.

Este enfoque cualitativo se baso en estudiar un grupo social con el fin de entender, por medio del análisis, los comportamientos de los sujetos que conformaban dicho grupo. El método cualitativo fue necesario en esta investigación ya que fue importante entender los distintos pensamientos de los adolescentes y analizarlos para así llegar a una conclusión y una respuesta que se valide en datos actuales y reales.

Para que este proyecto pudiera tener un desarrollo eficaz, se debieron analizar diferentes aspectos como lo son: el comportamiento y pensamiento de los adolescentes de Medellín, que sufren de un TCA y de los que no lo sufren, y su relación frente a la comida. También se tuvo en cuenta cuales son los factores que disparan un trastorno de alimentación y como la vida de los jóvenes se ve afectada por un TCA.

2. Población:

Como fue mencionado anteriormente, el uso de entrevistas estructuradas fue esencial para el desarrollo de este proyecto, ya que de esta forma la investigadora pudo profundizar su conocimiento acerca del tema y así responder a la pregunta que abarcaba esta investigación. Se tuvo en consideración, adolescentes de Medellín, entre los 10 y 19 años.

3. Instrumentos:

Para la metodología cualitativa se utilizó una entrevista estructurada de 12 preguntas. Esta entrevista se les hizo a 6 adolescentes, tres que sufren de un TCA, los cuales serán elegidos con ayuda de psicólogos y que ya estén diagnosticados por especialistas y tres que no padezcan este trastorno. Para finalizar se hizo un análisis de las entrevistas y de sus respuestas para así recoger información que ayudo a esta investigación.

Preguntas entrevistas:

1. ¿Cuántos años tienes?
2. ¿Has sido diagnosticado/a con un trastorno de la conducta alimentaria?
3. A continuación, describe tu alimentación en un día cotidiano (horas, comidas, tipo de alimentos).
4. ¿Qué haces cuando sientes hambre? ¿buscas algo de comer? ¿evitas esa necesidad? Explica.
5. ¿Cómo te sientes cuando es hora de comer? Explica.
6. ¿De qué manera lo que comes influye en tu estado de ánimo? Explica.
7. ¿Existe algún tipo de alimento que restrinjas en tu alimentación diaria? Si / No
¿Cuáles y por qué razón? Explica.
8. ¿Sientes que las personas que te rodean se ven afectadas por las decisiones que tomas respecto a lo que ingieres? Explica.
9. Explica de qué manera tus hábitos alimenticios influyen en tus relaciones sociales (con amigos y eventos sociales).
10. Explica de qué manera tus hábitos alimenticios influyen en tu rendimiento académico y hábitos de estudio.

11. Explica de qué manera tus hábitos alimenticios influyen en las actividades que realizas en tu tiempo libre (hobbies, deportes, aficiones, extracurriculares).
12. Explica de qué manera tus hábitos alimenticios influyen en la relación con tu familia.

Capítulo 3: Análisis y resultados

Como siguiente capítulo de este proyecto de grado, se analizan los datos obtenidos después de aplicar la metodología propuesta en el capítulo anterior. Para este análisis, se tiene en cuenta el marco teórico y la información arrojada por las entrevistas. Con esta información, se relacionan los temas de los trastornos de alimentación y el comportamiento de los adolescentes. Para comenzar se analizan los resultados de la entrevista realizada y se nombra a cada uno de los entrevistados como sujeto 1, 2, 3, 4, 5 y 6.

Para facilitar el análisis de las respuestas, es necesario separar la información obtenida en dos categorías; la primera son los hábitos de alimentación y la segunda es el estado de ánimo de los adolescentes.

Como fue mencionado anteriormente, la categoría 1 hace referencia a los hábitos alimenticios, es allí en donde se incluyen todas las respuestas que tengan alguna relación a este tema. Por lo tanto, se usaron las preguntas 3, 4 y 7.

La segunda categoría, hace referencia al estado de ánimo de los adolescentes. Por esto, se usaron las preguntas 5, 6, 9, 10, 11, y 12.

Organización de los datos:

Categoría 1. Hábitos de alimentación	Categoría 2. Estado de ánimo (impacto social, personal, familiar)
--------------------------------------	---

<p>Horarios:</p> <p>Desayuno, media mañana, almuerzo, algo y comida. Abundante agua dentro de los alimentos y en los espacios, junto a cero frituras (S1)</p> <p>6 am café con galletas, 9:30 am lonchera con proteína, 11:30 fruta, 2: 00 pm almuerzo con proteína, sopa y arroz, 5 :00 malta o gaseosa o agua con galletas, 8:00 pm comida. Arepa y queso y café (S2)</p> <p>Desayuno: agua panela con galletas y quesito. Almuerzo: sopa y carne. Cena: arepa con quesito (S3)</p> <p>Desayuno: huevo, arepa, chocolate (5:30 a.m.). Media mañana: fruta o yogurt.</p> <p>Almuerzo: arroz o papas, carne, ensalada y jugo (1:00 p.m.). Media tarde: mecató.</p> <p>Cena: queso, arepa y jugo (7:00 p.m.) (S4)</p> <p>A las 6 a.m. desayuno huevo con una harina y una fruta. A las 10 a.m., media mañana con una fruta con galletas. A la 1 p.m. almuerzo sopa proteína 1 harina 1 ensalada.</p>	<p>Impacto social:</p> <p>Salir a comer, tomar el algo es un evento social, comer de todo te permite por salir a estos. (S1)</p> <p>Recibir ofensas de sobrepeso (S2)</p> <p>La verdad siento que con ellos (su círculo social) no influye. (S3)</p> <p>Me adapto a cualquier comida entonces no es algo que afecte. (S4)</p> <p>No afectan (sus hábitos alimenticios) mis relaciones sociales ya que no me inhibo de comer nada. (S5)</p> <p>En algunos casos debo comer algo diferente a todos o no comer lo que los demás comen, ya que son alimentos que no deseo ni debo consumir. (S6)</p> <p>Impacto personal:</p> <p>Gustoso de comer, con ganas de alimentarme, me gusta que las comidas</p>
---	---

<p>A las 4 p.m. me como un paquete de mekato.</p> <p>A las 8 p.m. ceno una proteína y una ensalada. (S5)</p> <p>2 veces al día, en la mañana papa criolla con pollo y en la tarde-noche patacón, papa criolla o yuca, con pollo o cerdo y ensalada. (S6)</p> <p>Hambre:</p> <p>Evito esa necesidad tomando agua y siendo muy estricto en solo comer a las horas que son. (S1)</p> <p>Busco fruta o agua o mekato. (S2).</p> <p>Busco algo de comer. (S3).</p> <p>Cuando tengo hambre siempre como, siempre llevo comida a cualquier lugar. (S4).</p> <p>Tomo agua. (S5)</p> <p>Depende de la actividad física que haya realizado en el día, si quemé muchas calorías como. (S6)</p>	<p>principales (desayuno, almuerzo y comida) sean balanceadas. (S1)</p> <p>Ansiosa. (S2)</p> <p>Ansiosa. (S3)</p> <p>Con mucha hambre. (S4)</p> <p>Ansiosa. (S5)</p> <p>Tranquila, lo hago con gusto, lo veo más como una necesidad y un deber y no como solo un placer. (S6)</p> <p>Si como frituras me siento mal, no me gusta.</p> <p>Por el contrario, al comer ensaladas me siento muy bien, nutrido y contento. (S1).</p> <p>Si de acuerdo con la emoción que tenga es la cantidad. (S2).</p> <p>Cuando no como porque me da malgenio. (S3).</p> <p>Si estoy comiendo saludable me siento con mucha más energía. (S4).</p>
---	--

	<p>Cuando estoy muy ansiosa no restrinjo mi alimentación. (S5)</p> <p>Cuando siento que comí muy mal me siento un poco desanimada, pero como la mayoría del tiempo tengo una muy buena alimentación no me siento tan culpable. (S6).</p> <p>Si como grasoso me siento cansado (S1)</p> <p>En ocasiones mis hábitos alimenticios me dan dolor de cabeza. (S2).</p> <p>Cuando no como me siento más apagada. (S3)</p> <p>Mis hábitos alimenticios influyen de manera positiva porque siento energía para estudiar y tengo un buen rendimiento. (S4)</p> <p>El estudio me produce ansiedad. (S5)</p> <p>No, (sus hábitos alimenticios no la afectan) de ninguna forma. (S6).</p> <p>Comer enérgicamente, te hace provocar tener una vida activa. (S1)</p>
--	--

	<p>Que tengo menos energía (como influyen sus hábitos alimenticios). (S3)</p> <p>Me siento apta para realizar cualquier actividad. (S4)</p> <p>El deporte me da mas hambre. (S5)</p> <p>Debo alimentarme bien para poder rendir en el deporte y en mis clases. (S6)</p> <p>Impacto familiar:</p> <p>Encontrarnos a compartir los alimentos es importante, así que comer de todo y sano nos lleva a tener buenos momentos para compartir. (S1)</p> <p>Me afecta ya que intento comer saludable y mi familia a veces no lo entiende (S5)</p> <p>En mi casa me ayudan mucho a mantener mi dieta. Antes discutía con mi mamá por mis malos hábitos alimenticios, pero ahora que me alimento de forma saludable no tenemos problemas. (S6)</p>
--	---

Análisis de las categorías:

Categoría 1:

Con la ayuda de los resultados recibidos y la categoría 1, se pueden analizar los hábitos de los sujetos entrevistados. Dentro de esta se puede ver que todos los sujetos menos el sujeto 6 coincidieron en que comen tres o más veces al día, entre estas comidas están: el desayuno, la media mañana, el almuerzo, un snack y la comida o cena. Los sujetos 2 y 5 especifican horas y que comidas ingieren en estas, además ahondan un poco en el tipo de alimentos que comen (carbohidratos, proteínas, grasas, etc...). El sujeto 2 tiene una rutina establecida en la cuál come galletas, proteínas, fruta, sopa de arroz y arepa con queso. El sujeto 5 incluye en sus comidas cotidianas cosas como huevo, harinas, frutas, ensaladas, sopas, mecatos y proteínas. El sujeto 3 y 4 al igual que el sujeto 1, no mencionan horas específicas en sus rutinas, pero a diferencia del sujeto 1 si dicen que comidas consumen, entre estas están galletas, queso, sopa carne, huevo, frutas, yogurt, arroz, papas, ensaladas, mecato y arepas. El sujeto 6 a diferencia de los demás sujetos, solo come dos veces al día y dentro de esas comidas están la papa criolla, el pollo, patacón, yuca, cerdo y ensalada. Los sujetos 4 y 5 incluyen el huevo como proteína en sus desayunos y una harina, sin embargo, el sujeto 5 incluye fruta en esta misma comida. El sujeto 4 y 2 adicionan una bebida caliente en su desayuno. A diferencia de los otros sujetos, el sujeto 6 incluye pollo y papa criolla en su desayuno. Además, también se puede evidenciar que la mayoría de los sujetos no evitan la necesidad de comer cuando sienten hambre, por el contrario, buscan algo que satisfaga la necesidad. Sin embargo, hay algunas personas que tratan de postergar esa necesidad y en vez de comer, toman agua. Entre las cosas que eligen comer para calmar el hambre están el mecato y las frutas. Finalmente, se pudo probar que a pesar de que una

persona no tenga un TCA diagnosticado, esta puede restringir ciertos alimentos. Asimismo, hay personas que por gusto personal restringen cosas tales como frituras o grasas, sin embargo, esto no afecta su alimentación. Se puede notar que hay personas que evitan alimentos no por una dieta, sino por las consecuencias medicas que estas tienen en la persona. Aún así, hay individuos que, al seguir una dieta, comienzan a restringir una variedad de alimentos

Categoría 2:

Esta categoría analiza una variedad de aspectos, entre estos como el estado de ánimo de los adolescentes afecta la forma en la que estos comen. Algunos entornos se tienen en cuenta como; el social, el familiar, el académico y el personal. Para comenzar, con la pregunta número 5 se pretende entender como los sentimientos y emociones de las personas se ven influenciados por la relación que establecen con la comida y como la comida influye en estos. Asimismo, se puede ver que varios sujetos se sienten ansiosos a la hora de comer. Por otro lado, algunos sujetos demuestran estar tranquilos a la hora de comer y en paz con la alimentación. En esta categoría, también se puede notar como los estados de ánimos de los entrevistados pueden cambiar dependiendo de lo que coman. Adicionalmente, se puede evidenciar que el estado de ánimo afecta la forma en la que comen los sujetos. En esa misma línea, hay algunos sujetos que, al reconocer sus equivocaciones hacia los hábitos alimenticios, se sienten mal. Añadiéndole a lo anterior, hay algunas personas que miden la cantidad de comida que ingieren según su estado de ánimo. Muchas personas ven que su estado de ánimo, sentimientos y emociones suelen interferir en la forma que comen, pues si están ansiosos pueden desahorarse o no comer nada. Con la pregunta numero 9 se puede entender más a fondo como las relaciones sociales cambian dependiendo del tipo de relación que maneja la persona con la comida. Con la pregunta 10, se pueden comprender las relaciones sociales, se entiende la relación con lo académico. La pregunta

11 por otro lado, permite que se haga un análisis más profundo respecto a las actividades que los entrevistados realizan en su tiempo libre y como esta se ve afectada por sus hábitos alimenticios. Finalmente, con la pregunta número 12, se logra entender como la comida y la relación de los sujetos con esta interfiere en la relación con los familiares de los entrevistados. En primer lugar, con la pregunta 9, se puede evidenciar que hay personas que relacionan la comida con la oportunidad de asistir a un evento social, como una oportunidad no solo de compartir comida sino tiempo. Por otro lado, también es evidente que hay personas que a pesar de no padecer un TCA no desean salir a comer, pues se sienten incómodos ya que son más vulnerables a recibir ofensas públicas respecto a su peso. Adicionalmente, se puede demostrar que hay personas a las que sus hábitos alimenticios no les afectan sus relaciones sociales, pues desprenderse de las opiniones de los demás y dejar de pensar en lo que el otro come les evita múltiples problemas. Por último, esta pregunta muestra como las personas que son restrictivas en su alimentación si se ven afectadas al salir. Esta categoría también abre paso al análisis de aspectos académicos. Se puede ver que cuando las personas se sienten culpables por lo que comen, la ansiedad o malestar psíquico no dejan que la persona se concentre, lo cual afecta directamente el aspecto académico. Algunos sujetos expresan su poco ánimo frente al estudio después de comer, pues al finalizar esta actividad quedan agotados. Por otro lado, otros entrevistados dicen que es necesario ingerir algún tipo de alimento para así poder tener un buen rendimiento en las clases y actividades académicas. Sin embargo, hay personas que no se ven afectadas en su rendimiento académico a causa de la comida que ingieren. De la misma manera, la comida y los hábitos alimenticios de las personas pueden afectar, positiva o negativamente las actividades que realizan en su tiempo libre. Esta pregunta, le permite a la investigadora ampliar más su idea frente al cambio que los adolescentes tienen frente a sus hábitos con la comida. Algunas personas expresaron su interés

por la buena alimentación para así tener un buen rendimiento en el ejercicio físico. Otras personas, simplemente no se ven afectadas por su alimentación en este ámbito. No obstante, algunos entrevistados tuvieron otras opiniones frente al tema. Por ejemplo, el sujeto 5 expresa que cuando hace ejercicio queda con hambre. Por último, la pregunta 12 permite saber si la comida afecta la relación de los entrevistados con su familia. Algunas personas ven las horas de comida, o los lugares en donde se come, como oportunidades para compartir con su familia. Por otro lado, hay personas que se sienten juzgadas por la cantidad de comida que se sirven o por lo que comen, por lo cual, la hora de comer no es un momento muy agradable. Sin embargo, como en todas las otras preguntas, hay entornos familiares que no se ven afectados por la comida. Para finalizar, uno de los entrevistados menciona que al comenzar una dieta su familia no lo apoya, pero con el tiempo, lo comienzan a apoyar, lo que demuestra que, en este caso, las personas cercanas a esta persona se preocupan por su bienestar. Esta categoría profundizó un poco más respecto a los comportamientos que los adolescentes tienen y toman frente a los hábitos alimenticios y los cambios en la comida.

Triangulación:

A través del marco teórico y la información obtenida con las entrevistas a diferentes adolescentes, se puede evidenciar ciertas similitudes al igual que algunas diferencias. En primer lugar, se puede evidenciar tanto en las entrevistas como en una investigación realizada por Lopéz y Treasure (2011) que los adolescentes son la población más propensa a padecer un TCA causado por múltiples factores como lo son la familia, la vida social, el colegio entre otras, pues cada uno de estos factores trae consigo presiones externas que directa o indirectamente afectan a la persona. Asimismo, las reuniones sociales pueden causar incomodidad en las personas que padecen un TCA, pues hay algunas comidas que ellos usualmente no ingieren. Esto se puede

evidenciar en las entrevistas realizadas previamente, pues uno de los sujetos responde que al salir con su familia, se siente incomodo ya que no puede ingerir ciertos alimentos gracias a una dieta que sigue y que lo hace sentir bien consigo mismo.

En esta misma línea de ideas, la información en el marco teórico bajo el título “causas de los trastornos de alimentación” muestra que un factor de riesgo de una persona con un TCA es el aislamiento, lo cual también se ve explícito en las respuestas de las entrevistas, como lo dijo el sujeto 2 respondiendo a la pregunta 9. Más aún, en el marco teórico se recalca como una persona puede dejar de asistir a eventos para así aguantarse las ganas de ingerir todo aquello que esta a disposición de los invitados y de esta forma obligarse a mantener una dieta o restringir ciertos alimentos. No obstante, la metodología que se llevo a cabo demuestra que hay otras consecuencias que llevan a los adolescentes a cambiar su comportamiento a pesar de que estos no padezcan un TCA. Gracias a las entrevistas, se puede encontrar varios comportamientos que adoptan los adolescentes de Medellín frente a la comida. Algunos de estos son; la ansiedad a la hora de comer, la restricción de ciertos alimentos por seguir una dieta, la culpabilidad al comer algo distinto a las demás personas con las que comparte algún espacio y las ganas de hacer ejercicio.

Sin dejar atrás lo anterior, es de gran importancia reconocer que los adolescentes pasan por una etapa llena de cambios, en la cual están llenos de inseguridades como se menciona anteriormente en el marco teórico. Es por esto que los adolescentes necesitan que las personas que los rodean les estén proporcionando seguridad constantemente. Muchos adolescentes creen que deben cumplir con los estereotipos impuestos por la sociedad para obtener seguridad y hasta pueden ponerse en riesgo y sufrir de un TCA.

Es importante mencionar que, así como hay adolescentes que padecen un TCA, también existen aquellos que no lo padecen. No obstante, aquellos que lo hacen pueden llegar a sufrir mucho ya que no son capaces de identificar o aceptar su enfermedad para recibir ayuda profesional. Esto va ligado a la parte teórica en el subtítulo “adolescentes y su relación con la comida” donde López y Treasure (2011) explicaron que muy pocas veces los adolescentes son capaces de reconocer que tienen un trastorno de la conducta alimenticia, aunque su salud se este deteriorando día a día. Estos dos autores afirman que muchas veces los adolescentes son llevados a donde especialistas gracias a sus padres o a las personas que los rodean en vista de que estos son los que se dan cuenta de la enfermedad. Se ha normalizado el tratar de alcanzar ciertos estereotipos lo cual lo único que ha hecho es sesgar a las personas que padecen un TCA.

Ahora bien, al comparar lo que se encontró en la metodología con lo que se encontro en el marco teórico, se puede llegar a entender que no siempre las personas con un TCA cambian su forma de ser. Esto se puede saber ya que, en las entrevistas realizadas, una persona que tiene un trastorno alimenticio expresa que, aunque si hay cambios en su vida no son muy drásticos, pues la mayoría son emocionales. Muchas veces estas enfermedades se generalizan causando temor y miedo, no solo a la persona que la padece, sino a las personas cercanas a esta.

Adicionalmente, las entrevistas muestran que las personas que no tienen anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, atracones u otro trastorno de este tipo, también pueden preocuparse por lo que lo que consumen y por las opiniones ajenas, pues los estereotipos no afectan únicamente a aquellos que han llegado a un extremo.

Igualmente, importante, es necesario señalar lo que Lopéz & Treausre (2011) afirmaron en su investigación sobre trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes. Según estos dos autores, hay mucha inconsciencia alrededor del tema, es por esto que sigue siendo un tabú y que

muchas personas tienen miedo o incluso pena de hablar de este. Esta es una de las razones por la que muchos adolescentes no van a donde especialistas a recibir la ayuda necesaria.

Por otro lado, los resultados que arrojan las entrevistas contradicen algo mencionado por Restrepo y Quirama (2020) en el marco teórico, pues según una investigación que se realiza por estos, la belleza es un gran factor en la aparición de trastornos de la conducta alimenticia. No obstante, en las entrevistas, la belleza o la estética no son tan prevalentes. Asimismo, se puede ver como en el marco teórico se afirma por (Salinas et al.,2019) que los TCA también pueden ser causados por una predisposición genética y cuando se compara con las respuestas de las entrevistas se puede evidenciar que ninguna respuesta dio indicios de esto.

Para finalizar, se puede observar que muchas de las respuestas fueron afines con lo dicho en el marco teórico, sin embargo, hubo algunas respuestas que no estaban en este lo cual ayudo a la investigadora a tener un análisis más completo y a llegar a sus propias conclusiones. Se pudo encontrar que algunas de las consecuencias de los TCA pueden ser evidenciados en los adolescentes de Medellín, aún así hay algunas consecuencias que no fueron mencionadas por otros autores referenciados en la investigación. Se da a entender que los trastornos de alimentación son diferentes en cada persona y que no necesariamente un individuo tiene que estar diagnosticado por un especialista para compartir algunos pensamientos o sentimientos hacia la comida.

Capítulo 4: Conclusiones

A través del rastreo de información y los resultados que se obtuvieron durante la investigación, se puede llegar a cuatro conclusiones. Para comenzar, se puede concluir que las personas que están diagnosticadas con un trastorno de la conducta alimenticia por un especialista no son las únicas que pueden padecer esta enfermedad, pues tal como lo mostro la metodología, hay personas que no están diagnosticadas pero que aun así tienen síntomas que pueden desencadenar un TCA. Por ejemplo, evitar ciertas comidas o sentirse mal al momento de comer con demás personas. Estos individuos no son conscientes de las decisiones que toman frente a la comida y no se dan cuenta que van en camino a padecer un TCA.

Asimismo, se puede concluir que los trastornos alimenticios siguen siendo un tema tabú dentro de la sociedad en la que vivimos dado que esta enfermedad se normaliza con el pasar del tiempo. Es decir, es totalmente normal para un adolescente hacer dieta, pues sus compañeros y amigos que lo rodean hacen lo mismo y restringen las comidas que consideran malas. Es por esto que cualquier dieta que no sea totalmente balanceada puede desencadenar un trastorno de alimentación. Por otro lado, este tema se puede considerar un tabú ya que hay muchos adolescentes que sienten miedo o pena al admitir que tienen una mala relación con la comida y deciden ignorar el problema al evitar ir a donde un especialista que los ayude a superarlo. Los adolescentes sienten que al decir que padecen un TCA van a ser juzgados, sobre todo por su círculo cercano.

Otra conclusión a la que se llega a través de la presente investigación es que la cultura de la dieta abre paso a que las personas, más específicamente los adolescentes, escondan su trastorno detrás de esta. Esta cultura se encarga de normalizar las dietas y la restricción de alimentos. Es por esto que muchas veces los adolescentes no buscan la ayuda necesaria. Además,

como consecuencia de esconder un trastorno, los jóvenes se comienzan a aislar y evitan asistir a eventos sociales como forma de autoprotección.

Finalmente, la última conclusión que se alcanzó con este proyecto es que lo que verdaderamente se necesita para determinar si alguien tiene o no tiene un trastorno de la conducta alimentaria es la relación que sostiene con la comida, pues una persona puede tener una dieta estricta, pero comer no le produce satisfacción. De igual forma, una persona puede tener una alimentación sana, pero sentirse mal con su cuerpo. Si el adolescente, o la persona, no se siente a gusto con lo que come y tiene una preocupación constante sobre lo que se va a ingerir, se puede pensar que es más vulnerable a sufrir de un TCA. Además, es importante recalcar que hay muchos casos de adolescentes con trastornos alimenticios a los que no se les presta la atención suficiente o que simplemente, no son reconocidos. Y aunque el propósito principal de este proyecto es analizar como los trastornos de alimentación inciden en los comportamientos de los adolescentes de Medellín, los resultados arrojados por la metodología no dan la información suficiente para alcanzar esta meta, sin embargo, se puede llegar a las conclusiones que fueron expuestas previamente que tienen una estrecha relación con los objetivos presentados.

Bibliografía:

- Asociación Contra la Anorexia y la Bulimia. (2021, 8 de marzo) *9 de cada 10 casos de trastornos de la conducta alimentaria afectan a mujeres* [Comunicado de prensa].
https://www.acab.org/wp-content/uploads/2021/03/Nota-prensa-Asociacion-contr-la-anorexia-y-la-bulimia-_8M.pdf
- Clínica Universidad de Navarra. (s.f.). *Anorexia nerviosa*. Cun.es.
<https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/anorexia-nerviosa#:~:text=La%20anorexia%20nerviosa%20es%20un,hasta%20llegar%20en%20ocasiones%20a>
- Eddy Ives, L. S. (2014). *La identidad del Adolescente. Como se construye*. Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia. 2 (2).
<https://www.adolescenciasema.org/usuario/documentos/02-01%20Mesa%20debate%20-%20Eddy.pdf>
- Escudero, M. (2020, 27 febrero). *Crisis de identidad en la adolescencia*. Manuelescudero.com.
<https://www.manuelescudero.com/crisis-identidad-adolescencia/#:~:text=La%20crisis%20de%20identidad%20es,se%20conozca%20a%20si%20mismo.>
- Hilker Salinas, I., Caballero, M., & Flamarique Valencia, I. (2019, 14 enero). *Factores de riesgo para desarrollar un TCA*. Clínic Barcelona.
<https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/trastornos-de-la-conducta-alimentaria/factores-de-riesgo>
- Kellicker, P. (2014). *Por qué los adolescentes necesitan dormir más de lo que duermen*. wnyurology.com. <https://www.wnyurology.com/content.aspx?chunkiid=127194>

López, C., & Treasure, J. (2011). *Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: descripción y manejo*. Revista Médica Clínica Las Condes. 22(1), 85–97.

[https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(11\)70396-0](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(11)70396-0)

Mayo Clinic. (2018, 13 junio). *Trastornos de la alimentación*. Mayo Clinic.

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/eating-disorders/symptoms-causes/syc-20353603>

Mayo Clinic. (2018, 20 noviembre). *Trastorno por atracones*. Mayo Clinic.

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/bulimia/symptoms-causes/syc-20353615#:~:text=La%20gravedad%20de%20la%20bulimia,por%20lo%20menos%20tres%20meses>

MedlinePlus. (2020). *Ayude a su hijo adolescente a lidiar con el estrés*. medlineplus.gov.

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000814.htm#:~:text=Causas%20del%20estr%C3%A9s%20entre%20adolescentes&text=Tener%20problemas%20con%20amigos%2C%20acoso,pensamientos%20negativos%20sobre%20ellos%20mismos>

National Eating Disorders Association. (2012, 6 diciembre). *Consecuencias de Salud de los Trastornos Alimenticios*. National Eating disorders association

<https://www.nationaleatingdisorders.org/consecuencias-de-salud-de-los-trastornos-alimenticios>

Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Salud del adolescente*. Who.int.

https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

Ponce De León, E. (2018, 26 julio). *SÍNDROME de LA ADOLESCENCIA NORMAL*.

doctoraponcedeleonsicoevo.

<http://doctoraponcedeleonsicoevo.blogspot.com/2018/07/sindrome-de-la-adolescencia-normal.html>

Prieto, J. (2010, 24 noviembre). *La soledad en la adolescencia es mala compañía*. Vanguardia.

<https://www.vanguardia.com/entretenimiento/jovenes/la-soledad-en-la-adolescencia-es-mala-compania-FVv183456>

Profamilia (2020, 16 junio). *Adolescencia y pubertad*. Profamilia.org.

<https://profamilia.org.co/aprende/cuerpo-sexualidad/adolescencia-y-pubertad/#:%7E:text=Aumento%20de%20peso.,%2C%20axilar%2C%20bigote%2C%20barba>

Quicios, B. (2021, 13 octubre). *Los miedos más comunes en la adolescencia*. Guiainfantil.com.

<https://www.guiainfantil.com/adolescencia/los-miedos-mas-comunes-en-la-adolescencia/>

Restrepo, J. E., & Quirama, T.C. (2020). *Riesgo de trastorno de la conducta alimentaria y uso de redes sociales en usuarias de gimnasios de la ciudad de Medellín, Colombia*. Revista Colombiana de Psiquiatría 49 (3), 162-169. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2018.08.003>

Rius, M. (2013, 12 abril). *Una sana soledad adolescente*. La Vanguardia.

<https://www.lavanguardia.com/estilos-de-vida/20130412/54371068695/una-sana-soledad-adolescente.html>

Roldán, M. J. (2019, 29 noviembre). *La inseguridad en la adolescencia*. Bekiapadres.

<https://www.bekiapadres.com/articulos/inseguridad-adolescencia/#:%7E:text=Los%20adolescentes%20inseguros%20se%20concentran,con%20sus%20compa%C3%B1eros%20y%20adultos>

Roldán, M. J. (2020, 28 julio). *Por qué mi hijo adolescente se ha vuelto rebelde*. Etapa Infantil.

<https://www.etapainfantil.com/hijo-adolescente-rebelde>

Saís, M.J. (2019, 26 noviembre). *LOS CAMBIOS DEL ADOLESCENTE*. Fundación Orienta.

<https://www.fundacioorienta.com/es/los-cambios-del-adolescente/>

Standford Children's Health. (s.f.). *Bulimia nerviosa en adolescentes*. Stanford Children's.

<https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=bulimianervosainadolescents-90-P04692>

Unicef. (2019, 26 noviembre). *Salud del adolescente*. who.int. [https://www.who.int/es/health-](https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1)

[topics/adolescent-health#tab=tab_1](https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1)

Unicef. (2021). *Características*. Who.int.

<https://www.unicef.org/uruguay/documents/adolescentes-caracteristicas>

Unicef. (s.f.). *¿Qué es la adolescencia?*. Who.int. <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>

Zita, A. (2020, 3 septiembre). *Adolescencia*. Toda Materia.

<https://www.todamateria.com/adolescencia/>

Anexos:

Entrevistas

Sujeto 1

1. ¿Cuántos años tienes?

18

2. ¿Has sido diagnosticado/a con un trastorno de la conducta alimentaria?

No

3. A continuación, describe tu alimentación en un día cotidiano (horas, comidas, tipo de alimentos).

Desayuno, media mañana, almuerzo, algo y comida. Abundante agua dentro de los alimentos y en los espacios, junto a cero frituras

4. ¿Qué haces cuando sientes hambre? ¿buscas algo de comer? ¿evitas esa necesidad? Explica.

Evito esa necesidad tomando agua y siendo muy estricto en solo comer a las horas que son

5. ¿Cómo te sientes cuando es hora de comer? Explica.

Gustoso de comer, con ganas de alimentarme, me gusta que las comidas principales (desayuno, almuerzo y comida) sean balanceadas.

6. ¿De qué manera lo que comes influye en tu estado de ánimo? Explica.

Mucho, si como frituras me siento mal, no me gusta, por el contrario, al comer ensaladas me siento muy bien, nutrido y contento.

7. ¿Existe algún tipo de alimento que restrinjas en tu alimentación diaria? Si / No

¿Cuáles y por qué razón? Explica.

No restrinjo nada, como de todo. Restrinjo, si puedo, algunos gustos personales como no comer fritos

8. ¿Sientes que las personas que te rodean se ven afectadas por las decisiones que tomas respecto a lo que ingieres? Explica.

No, porque cada quien come lo que quiere y generalmente me adhiero cuando es hora de salir a un restaurante

9. Explica de qué manera tus hábitos alimenticios influyen en tus relaciones sociales (con amigos y eventos sociales).

En mucho, ya que salir a comer, tomar el algo es un evento social, comer de todo te permite por salir a estos.

10. Explica de qué manera tus hábitos alimenticios influyen en tu rendimiento académico y hábitos de estudio.

Mucho, ya que por ejemplo si como grasoso me siento cansado

11. Explica de qué manera tus hábitos alimenticios influyen en las actividades que realizas en tu tiempo libre (hobbies, deportes, aficiones, extracurriculares).

Mucho, ya que comer enérgicamente, te hace provocar tener una vida activa.

12. Explica de qué manera tus hábitos alimenticios influyen en la relación con tu familia.

Mucho, ya que encontrarnos a compartir los alimentos es importante, así que comer de todo y sano nos lleva a tener buenos compartir.

Sujeto 2

1. ¿Cuántos años tienes?

10

2. ¿Has sido diagnosticado/a con un trastorno de la conducta alimentaria?

No

3. A continuación, describe tu alimentación en un día cotidiano (horas, comidas, tipo de alimentos).

6 am café con galletas

9:30 am lonchera con proteína

11:30 fruta

2: 00 pm almuerzo con proteína y sopa arroz

5 :00 malta o gaseosa o agua con galletas

8:00 pm comida. Arepa y queso y café

4. ¿Qué haces cuando sientes hambre? ¿buscas algo de comer? ¿evitas esa necesidad?

Explica.

Busco fruta o agua o mekato

5. ¿Cómo te sientes cuando es hora de comer? Explica.

Ansiosa

6. ¿De qué manera lo que comes influye en tu estado de ánimo? Explica.

Si de acuerdo a la emoción que tenga es la cantidad

7. ¿Existe algún tipo de alimento que restrinjas en tu alimentación diaria? Si / No

¿Cuáles y por qué razón? Explica.

Ninguno

8. ¿Sientes que las personas que te rodean se ven afectadas por las decisiones que tomas respecto a lo que ingieres? Explica.

Si porque hay momentos de abuso en el mekato

9. Explica de qué manera tus hábitos alimenticios influyen en tus relaciones sociales (con amigos y eventos sociales).

Al recibir ofensas de sobre peso

10. Explica de qué manera tus hábitos alimenticios influyen en tu rendimiento académico y hábitos de estudio.

En ocasiones dolor de cabeza

11. Explica de qué manera tus hábitos alimenticios influyen en las actividades que realizas en tu tiempo libre (hobbies, deportes, aficiones, extracurriculares).

Ninguno

12. Explica de qué manera tus hábitos alimenticios influyen en la relación con tu familia.

El regaño por el abuso del mekato

Sujeto 3

1. ¿Cuántos años tienes?

16

2. ¿Has sido diagnosticado/a con un trastorno de la conducta alimentaria?

No

3. A continuación, describe tu alimentación en un día cotidiano (horas, comidas, tipo de alimentos).

Desayuno: agua panela con galletas y quesito

Almuerzo: sopa y carne

Cena: arepa con quesito

4. ¿Qué haces cuando sientes hambre? ¿buscas algo de comer? ¿evitas esa necesidad?

Explica.

Busco algo de comer

5. ¿Cómo te sientes cuando es hora de comer? Explica.

Ansiosa

6. ¿De qué manera lo que comes influye en tu estado de ánimo? Explica.

La verdad no influye, influye es cuando no como porque me da malgenio.

7. ¿Existe algún tipo de alimento que restrinjas en tu alimentación diaria? Si / No

¿Cuáles y por qué razón? Explica.

No

8. ¿Sientes que las personas que te rodean se ven afectadas por las decisiones que tomas respecto a lo que ingieres? Explica.

Si, a mis papás cuando algunos días no tengo apetito

9. Explica de qué manera tus hábitos alimenticios influyen en tus relaciones sociales (con amigos y eventos sociales).

La verdad siento que con ellos no influye

10. Explica de qué manera tus hábitos alimenticios influyen en tu rendimiento académico y hábitos de estudio.

Cuando no como me siento más apagada

11. Explica de qué manera tus hábitos alimenticios influyen en las actividades que realizas en tu tiempo libre (hobbies, deportes, aficiones, extracurriculares).

Que tengo menos energía

12. Explica de qué manera tus hábitos alimenticios influyen en la relación con tu familia.

Cuando no como por no tener apetito

Sujeto 4

1. ¿Cuántos años tienes?

17

2. ¿Has sido diagnosticado/a con un trastorno de la conducta alimentaria?

No

3. A continuación, describe tu alimentación en un día cotidiano (horas, comidas, tipo de alimentos).

Desayuno: huevo, arepa, chocolate 5:30 am

Media mañana: fruta o yogurt

Almuerzo: arroz o papas, carne, ensalada y jugo 1:00 pm

media tarde: mecato

Cena: queso, arepa y jugo 7:00 pm

4. ¿Qué haces cuando sientes hambre? ¿buscas algo de comer? ¿evitas esa necesidad? Explica.

Cuando tengo hambre siempre como, siempre llevo comida a cualquier lugar

5. ¿Cómo te sientes cuando es hora de comer? Explica.

Con mucha hambre

6. ¿De qué manera lo que comes influye en tu estado de ánimo? Explica.

Si estoy comiendo saludable me siento con mucha más energía.

7. ¿Existe algún tipo de alimento que restrinjas en tu alimentación diaria? Si / No
¿Cuáles y por qué razón? Explica.

Mucho dulce o dulce muy temprano porque me mareo

8. ¿Sientes que las personas que te rodean se ven afectadas por las decisiones que tomas respecto a lo que ingieres? Explica.

No, les da igual

9. Explica de qué manera tus hábitos alimenticios influyen en tus relaciones sociales (con amigos y eventos sociales).

Me adapto a cualquier comida entonces no es algo que afecte

10. Explica de qué manera tus hábitos alimenticios influyen en tu rendimiento académico y hábitos de estudio.

Influye de manera positiva porque siento energía para estudiar y tengo un buen rendimiento

11. Explica de qué manera tus hábitos alimenticios influyen en las actividades que realizas en tu tiempo libre (hobbies, deportes, aficiones, extracurriculares).

Me siento apta para realizar cualquier actividad

12. Explica de qué manera tus hábitos alimenticios influyen en la relación con tu familia.

No influye

Sujeto 5

1. ¿Cuántos años tienes?

19

2. ¿Has sido diagnosticado/a con un trastorno de la conducta alimentaria?

No

3. A continuación, describe tu alimentación en un día cotidiano (horas, comidas, tipo de alimentos).

6am desayuno huevo con 1 harina y 1 fruta

10 am media mañana 1 fruta con galletas

1pm almuerzo sopa proteína 1 harina 1 ensalada

4pm paquete de mecato 8

pm cena 1 proteína 1 ensalada

4. ¿Qué haces cuando sientes hambre? ¿buscas algo de comer? ¿evitas esa necesidad?
Explica.

Tomo agua

5. ¿Cómo te sientes cuando es hora de comer? Explica.

Ansiosa

6. ¿De qué manera lo que comes influye en tu estado de ánimo? Explica.

Cuando estoy muy ansiosa no restrinjo mi alimentación

7. ¿Existe algún tipo de alimento que restrinjas en tu alimentación diaria? Si / No
¿Cuáles y por qué razón? Explica.

Lácteos porque sufro de colon irritable

8. ¿Sientes que las personas que te rodean se ven afectadas por las decisiones que tomas respecto a lo que ingieres? Explica.

No

9. Explica de qué manera tus hábitos alimenticios influyen en tus relaciones sociales (con amigos y eventos sociales).

No afectan mis relaciones sociales ya que no me inhibo de comer nada

10. Explica de qué manera tus hábitos alimenticios influyen en tu rendimiento académico y hábitos de estudio.

El estudio me produce ansiedad

11. Explica de qué manera tus hábitos alimenticios influyen en las actividades que realizas en tu tiempo libre (hobbies, deportes, aficiones, extracurriculares).

El deporte me da mas hambre

12. Explica de qué manera tus hábitos alimenticios influyen en la relación con tu familia.

Me afecta ya que intento comer saludable y mi familia a veces no lo entiende

Sujeto 6

1. ¿Cuántos años tienes?

17

2. ¿Has sido diagnosticado/a con un trastorno de la conducta alimentaria?

Si

3. A continuación, describe tu alimentación en un día cotidiano (horas, comidas, tipo de alimentos).

2 veces al día, en la mañana papa criolla con pollo y en la tarde-noche patacón, papa criolla o yuca, con pollo o cerdo y ensalada.

4. ¿Qué haces cuando sientes hambre? ¿buscas algo de comer? ¿evitas esa necesidad? Explica.

Depende de la actividad física que haya realizado en el día, si quemé muchas calorías como.

5. ¿Cómo te sientes cuando es hora de comer? Explica.

Tranquila, lo hago con gusto, lo veo más como una necesidad y un deber y no como solo un placer.

6. ¿De qué manera lo que comes influye en tu estado de ánimo? Explica.

Cuando siento que comí muy mal me siento un poco desanimada, pero como la mayoría del tiempo tengo una muy buena alimentación no me siento tan culpable.

7. ¿Existe algún tipo de alimento que restrinjas en tu alimentación diaria? Si / No
¿Cuáles y por qué razón? Explica.

Las salsas, las gaseosas o jugos, los lácteos, los dulces, los empacados, las harinas refinadas y la carne de res, porque no son alimentos buenos para el cuerpo y sigo una dieta détox en los cuales no debo consumirlos.

8. ¿Sientes que las personas que te rodean se ven afectadas por las decisiones que tomas respecto a lo que ingieres? Explica.

No

9. Explica de qué manera tus hábitos alimenticios influyen en tus relaciones sociales (con amigos y eventos sociales).

En algunos casos debo comer algo diferente a todos o no comer lo que los demás comen, ya que son alimentos que no deseo ni debo consumir.

10. Explica de qué manera tus hábitos alimenticios influyen en tu rendimiento académico y hábitos de estudio.

No, de ninguna forma.

11. Explica de qué manera tus hábitos alimenticios influyen en las actividades que realizas en tu tiempo libre (hobbies, deportes, aficiones, extracurriculares).

Debo alimentarme bien para poder rendir en el deporte y en mis clases.

12. Explica de qué manera tus hábitos alimenticios influyen en la relación con tu familia.

En mi casa me ayudan mucho a mantener mi dieta. Antes discutía con mi mamá por mis malos hábitos alimenticios, pero ahora que me alimento de forma saludable no tenemos problemas.