

Diccionario sobre los TCA

Trastornos de la Conducta Alimentaria

(Nut. Ana Laura Montes)

Enfermedades que suelen ser crónicas y progresivas en donde la relación con la comida y el cuerpo está afectada. Involucra aspectos psicológicos y emocionales, junto con sensaciones de miedo a subir de peso, distorsión de la imagen corporal y baja autoestima.

Autoestima

(Nut. Ana Laura Montes)

Capacidad de tener confianza y respeto por sí mismo.

Imagen corporal

(Nut. Ana Laura Montes)

Percepción sobre las dimensiones y características del propio cuerpo.

Insatisfacción corporal

(Nut. Ana Laura Montes)

Estar a disgusto con el propio cuerpo.

Distorsión de la imagen corporal

(Nut. Ana Laura Montes)

Alteración de la imagen corporal en donde se cree que el cuerpo tiene otro aspecto completamente diferente al que realmente se tiene.

Ideal de delgadez

(Nut. Ana Laura Montes)

Modelo estético corporal impuesto por la sociedad en donde se establece que cierto tipo de cuerpo es el correcto y al que se debería aspirar.

Conductas alimentarias de riesgo

(Nut. Ana Laura Montes)

Comportamiento negativo y dañino relacionado con los hábitos alimentarios, selección de alimentos, preparaciones culinarias y cantidades ingeridas. Son derivadas de la insatisfacción corporal y el ideal de delgadez.

Alexitimia

(Nut. Ana Laura Montes)

Incapacidad para identificar las propias emociones.

Índice de masa corporal (IMC)

(Nut. Ana Laura Montes)

kg (peso)/m²(estatura al cuadrado). Se utiliza para clasificar la severidad en la anorexia.

Remisión

(Nut. Ana Laura Montes)

Desaparición parcial o completa de los signos y síntomas del trastorno.

Amenorrea

(Nut. Ana Laura Montes)

Pérdida de la menstruación con un mínimo de tres períodos seguidos.

Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-V)

(Nut. Ana Laura Montes)

Sistema de clasificación de trastornos mentales. En él se encuentran los TCA y contienen las características diagnósticas.

Atracón

(Nut. Ana Laura Montes)

Ingesta excesiva de alimentos que generalmente son de alto nivel calórico.

Dieta correcta

(Nut. Ana Laura Montes)

Aaquella dieta que contenga las siguientes seis características:

- completa: que contiene todos los grupos de alimentos (frutas, verduras, cereales, leguminosas, alimentos de origen animal).
- equilibrada: que contiene la cantidad adecuada de nutrimentos.
- inocua→ que su consumo no implica daños a la salud.
- suficiente: que contiene la cantidad de kcal adecuadas.
- variada: que incluye distintos tipos de alimentos.
- adecuada: que va acorde a gustos, cultura y recursos económicos.

Malnutrición

(Nut. Ana Laura Montes)

Carencia de nutrimentos como consecuencia de no seguir las características de la dieta correcta. Puede provocar sobrepeso, obesidad o desnutrición.

Anorexia nerviosa

(Nut. Ana Laura Montes)

Trastorno que se caracteriza por un rechazo de los alimentos, suele ir acompañado de adelgazamiento extremo y pérdida de la menstruación.

Bulimia nerviosa

(Nut. Ana Laura Montes)

Trastorno que se caracteriza por una ingesta excesiva de alimentos en un tiempo corto, durante la ingesta se tiene el sentimiento de pérdida de control y al finalizar suele haber vergüenza, culpa y malestar. Estos episodios vienen acompañados de conductas compensatorias como vómitos autoinducidos, uso de laxantes y diuréticos y/o ejercicio excesivo.

Trastorno por atracón

(Nut. Ana Laura Montes)

Trastorno que se caracteriza por una ingesta excesiva de alimentos en un tiempo corto, durante la ingesta se tiene el sentimiento de pérdida de control y al finalizar suele haber vergüenza, culpa y malestar. En este trastorno no hay conductas compensatorias, por lo tanto las personas que lo padecen suelen tener sobrepeso u obesidad.

Vigorexia

(Nut. Ana Laura Montes)

Trastorno que se caracteriza por la obsesión de conseguir un cuerpo musculoso. Suele haber un exceso de ejercicio y dietas estrictas.

Ortorexia

(Nut. Ana Laura Montes)

Trastorno que etimológicamente significa “apetito correcto”. Se caracteriza por una obsesión con la comida sana en donde se lleva un plan alimentario rígido y si por alguna razón se rompe hay sentimientos de culpa y fracaso.

Permarexia

(Nut. Ana Laura Montes)

Trastorno en donde se realizan dietas bajas en calorías de manera constante. Existe una obsesión con el conteo de calorías, cambio constante de dietas y preferencia de productos “saludables”. Es común que se realicen dietas sumamente extremas y sin sentido y que se consuman productos milagro.

Diabulimia

(Nut. Ana Laura Montes)

Trastorno relacionado con la bulimia. Sucede en personas con diabetes mellitus tipo I, en donde como conducta compensatoria a los atracones no se inyecta la cantidad de insulina requerida para que el alimento no se procese y por lo tanto no subir de peso.

Pregorexia

(Nut. Ana Laura Montes)

Trastorno relacionado con la anorexia. La mujer embarazada no quiere subir de peso y restringe lo que come.

Síndrome de ingestión nocturna

(Nut. Ana Laura Montes)

Trastorno que se caracteriza por atracones después de la cena o al despertarse por la noche.

Otros trastornos de alimentación especificados (otaes)

(Nut. Ana Laura Montes)

Trastornos en donde se cumplen algunas características de otros trastornos, pero no son suficientes como para poder diagnosticarse.

Pica

(Nut. Ana Laura Montes)

Trastorno de la ingesta alimentaria en donde se ingieren sustancias que no son alimentos.

Síndrome de rumiación

(Nut. Ana Laura Montes)

Trastorno de la ingesta alimentaria en donde se regurgitan alimentos no digeridos o parcialmente digeridos de manera frecuente. Los alimentos regurgitados pueden ser deglutidos de nuevo, masticados y deglutidos o escupidos.

Trastorno por evitación/ restricción de la ingesta de alimentos

(Nut. Ana Laura Montes)

Trastorno de la ingesta alimentaria en donde no se tiene interés por comer y se evitan varios alimentos por sus características sensoriales. En este trastorno no se busca perder peso.