



Casa abierta al tiempo

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA

Unidad Xochimilco

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA UNIDAD XOCHIMILCO DIVISIÓN

CIENCIAS BIÓLOGICAS Y DE LA SALUD

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN HUMANA

PROTOCOLO DE INVESTIGACIÓN:

Diseño de un manual de alimentación intuitiva para adultos jóvenes con trastornos de la conducta alimentaria.

PRESENTA:

HOLZMANN RAMOS MARÍA TERESA MATRÍCULA:

2192051239

ASESOR INTERNO

DRA. CLAUDIA RADILLA VÁZQUEZ

No. ECONÓMICO: 37008.

ASESOR INTERNO

DRA. IRINA LAZARECICH BORISLAVOVNA

No. ECONÓMICO: 22757.

Periodo de realización de servicio social: 2 de diciembre de 2024 al 5 de junio de 2025

ÍNDICE

I. DATOS GENERALES Y MATRICULA DEL PRESTADOR.....	4
II. LUGAR Y PERIODO DE REALIZACIÓN	4
III. UNIDAD, DIVISIÓN Y LICENCIATURA	4
IV. NOMBRE DEL, PLAN, PROGRAMA O PROYECTO	4
V. NOMBRE DE LOS ASESORES.....	5
VI. DENOMINACIÓN	5
VII. INTRODUCCIÓN	5
VIII. JUSTIFICACIÓN.....	6
IX. OBJETIVOS.....	7
Objetivo General:	7
Objetivos Específicos:	7
X. MARCO TEÓRICO	8
Generalidades de los Trastornos de la Conducta Alimentaria.....	8
Contexto Global y Nacional de los TCA.....	9
Alimentación Intuitiva: Concepto y Principios.....	9
Rechaza la mentalidad de dieta	10
Honra la sensación de hambre.....	10
Hacer las paces con la comida	11
Desafiar a la policía alimentaria	11
Descubrir el factor de satisfacción	11
Percibir la sensación de saciedad	11
Afrontar las emociones sin recurrir a la comida.....	12
Respetar el cuerpo.....	12
El movimiento: sentir la diferencia	12
Honrar la salud con una nutrición moderada	12
Evidencia Científica sobre la Alimentación Intuitiva en el Tratamiento de TCA ...	13
Importancia del Contexto Sociocultural en el Diseño del Manual	14

XI. METODOLOGIA	16
Diseño de la investigación.....	17
Población y muestra.....	17
Criterios de inclusión y exclusión	17
Procedimiento	17
Instrumentos de análisis.....	18
XII. RESULTADOS	18
Logro del Objetivo General	19
Logro de los Objetivos Específicos	20
XIII. CONCLUSIONES	21
XIV. RECOMENDACIONES	22
XV. ACTIVIDADES REALIZADAS	24
XVI. OBJETIVOS Y METAS ALCANZADAS	33
XVII. BIBLIOGRAFÍA	34
XVIII. ANEXO	40
Anexo I. Esquema de operación	40
Anexo II. Manual de alimentación intuitiva para adultos jóvenes con trastornos de la conducta alimentaria.....	41
Anexo III. Índice	42
Anexo IV. Infografías	43
Anexo V. Realización de los cursos Aprende con Reyhan.....	44
Anexo VI. Revisión de artículos sobre CAR, trastornos de la conducta alimentaria y Vegetarianismo.....	44

I. DATOS GENERALES Y MATRICULA DEL PRESTADOR

Nombre: María Teresa Holzmam Ramos

Matrícula: 2192051239

II. LUGAR Y PERIODO DE REALIZACIÓN

Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco

- Fecha de inicio: 2 de diciembre de 2024
- Fecha de término: 5 de junio de 2025

III. UNIDAD, DIVISIÓN Y LICENCIATURA

Unidad Xochimilco.

División de Ciencias Biológicas y de la Salud

Licenciatura en Nutrición Humana

IV. NOMBRE DEL, PLAN, PROGRAMA O PROYECTO

Generación de un modelo de investigación para la promoción de hábitos y estilos de vida saludable creando y usando tecnologías de salud móvil para adolescentes y adultos de la Ciudad de México.

V. NOMBRE DE LOS ASESORES

Asesor interno: Dra. Claudia Cecilia Radilla Vázquez 37008.

Asesor interno: Dra. Irina Lazarecich Borislavovna 22757.

VI. DENOMINACIÓN

Diseño de un manual de alimentación intuitiva para adultos jóvenes con trastornos de la conducta alimentaria.

VII. INTRODUCCIÓN

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) representan un problema de salud pública que afecta a millones de personas, principalmente adolescentes y adultos jóvenes. Estos trastornos, como la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón, se caracterizan por patrones disfuncionales de ingesta alimentaria y una preocupación excesiva por la imagen corporal. En México, la prevalencia de los TCA es del 3.5%, con consecuencias graves para la salud física y mental, incluyendo desnutrición, alteraciones metabólicas y trastornos emocionales como la depresión (Rodríguez López, 2018; Gómez et al., 2022).

Ante esta problemática, la alimentación intuitiva ha surgido como un enfoque alternativo basado en la conexión con las señales internas del cuerpo. Desarrollado por Evelyn Tribole y Elyse Resch, este modelo promueve la eliminación de la mentalidad de dieta, la aceptación corporal y la regulación emocional sin recurrir a la comida. Numerosos estudios han demostrado que este enfoque contribuye a la reducción de conductas alimentarias de riesgo y mejora el bienestar psicológico.

Sin embargo, en México existe una carencia de materiales adaptados a la población joven con TCA. Por ello, este proyecto busca desarrollar un manual de alimentación intuitiva basado en evidencia científica, que sirva como herramienta de apoyo para profesionales de la salud y pacientes, facilitando su aplicación en el proceso de recuperación.

VIII. JUSTIFICACIÓN

Los TCA son un grupo de afecciones caracterizadas por patrones alimentarios desordenados, preocupación por el tamaño y peso corporal y una imagen corporal distorsionada. Estas afecciones tienen causas multifactoriales que incluyen factores biológicos, psicológicos y sociales. Entre los TCA más comunes se encuentran la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón, aunque muchos pacientes presentan síntomas mixtos. De acuerdo con la Salem Press Encyclopedia of Health (2024), los TCA son condiciones crónicas que pueden repetirse a lo largo de la vida de una persona y afectar gravemente la salud física, emocional y social de quienes los padecen.

En México, los TCA se han convertido en un problema de salud pública relevante debido a su impacto en la salud física, mental y social. Entre 2017 y 2019, las tasas de prevalencia de anorexia y bulimia en el país mostraron un incremento constante. Según los Anuarios de Morbilidad de la Secretaría de Salud, la tasa total pasó de 2.34 casos por cada 100,000 habitantes en 2017 a 2.64 en 2019, siendo las mujeres el grupo más afectado con tasas de 3.23 a 3.50 frente a 1.40 a 1.70 en hombres. Estos datos subrayan la necesidad urgente de desarrollar estrategias de prevención y tratamiento que respondan a las necesidades específicas de la población afectada.

En el ámbito global, los TCA han mostrado un incremento significativo en las últimas décadas. La Asociación Nacional de Trastornos Alimentarios de Estados Unidos (NEDA) estimó en 2024 que el 9% de la población mundial experimentará un trastorno alimentario en algún momento de su vida, mientras que un estudio basado en datos globales reveló que el 22% de niños y adolescentes también están afectados. Aunque los TCA afectan principalmente a mujeres adolescentes y adultas jóvenes, también están presentes en hombres, personas mayores y poblaciones con diversas identidades de género y orientaciones sexuales (LGBTQ+), quienes presentan un mayor riesgo debido a factores sociales y psicológicos específicos (Galmiche et al., 2019; López-Gil et al., 2023).

En cuanto al impacto físico, los TCA pueden afectar múltiples sistemas del cuerpo, como el sistema gastrointestinal, el sistema psíquico-emocional y el sistema reproductor. Los síntomas incluyen deshidratación, deficiencias nutricionales, cambios hormonales y daño en órganos vitales, además de un impacto negativo en la salud mental, como depresión y

riesgo de suicidio. La anorexia nerviosa, en particular, es la condición de salud mental con la mayor tasa de mortalidad, alcanzando entre el 5 % y 10 % de los casos (Suszko et al., 2022; Tite Haro et al., 2024; Aliaga-Tinoco y Cruzado, 2020).

La investigación existente sobre los TCA ha identificado la alimentación intuitiva como un enfoque prometedor para mejorar la relación con la comida y promover la salud mental. Este modelo terapéutico se basa en la reconexión con las señales internas del cuerpo, como el hambre y la saciedad, promoviendo una mayor aceptación corporal y reduciendo las conductas alimentarias de riesgo. Diversos estudios han demostrado que la alimentación intuitiva puede contribuir a la reducción de los síntomas de los TCA, mejorar la autoestima y fomentar hábitos alimenticios sostenibles. Sin embargo, en el contexto mexicano, existe una falta de investigaciones que integren este enfoque en programas de intervención dirigidos a adultos jóvenes (Koçyiğit et al., 2022; Hazzard et al., 2021; Çiftci et al., 2023).

El presente proyecto busca abordar las limitaciones identificadas al proponer el desarrollo de un manual de alimentación intuitiva adaptado al contexto sociocultural mexicano. Este manual no solo llenará un vacío en la literatura existente, sino que también proporcionará una herramienta útil para los profesionales de la salud, combinando conceptos de nutrición y psicología. La alimentación intuitiva ofrece un enfoque integral para tratar los TCA al enfocarse en el bienestar emocional y físico, alejándose de los ideales estéticos poco realistas que suelen perpetuar estas condiciones.

IX. OBJETIVOS

Objetivo General:

- Desarrollar un manual de alimentación intuitiva basado en evidencia científica, adaptado al contexto sociocultural mexicano, para mejorar la relación con la comida y el bienestar integral de adultos jóvenes con trastornos de la conducta alimentaria.

Objetivos Específicos:

- Realizar una revisión de la literatura científica sobre la alimentación intuitiva y su eficacia en el tratamiento de trastornos de la conducta alimentaria en adultos jóvenes.

- Diseñar un manual práctico que combine conceptos de nutrición y psicología, enfocado en la promoción de una relación saludable con la comida y el cuerpo.
- Realizar una infografía sobre la alimentación intuitiva como tratamiento para TCA

X. MARCO TEÓRICO

Generalidades de los Trastornos de la Conducta Alimentaria

Los TCA son un grupo de afecciones en las cuales las creencias negativas sobre la comida, la forma del cuerpo y el peso corporal se acompañan de conductas que incluyen restricción de la ingesta, atracones, realización excesiva de ejercicio, provocación del vómito y uso de laxantes. Pueden llegar a ser graves, repercutir sobre la calidad de vida y conducir a múltiples complicaciones físicas y psiquiátricas, incluso con desenlace fatal. Entre los TCA más comunes se encuentran la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón. Estas condiciones afectan a individuos de todas las edades y géneros, aunque su prevalencia es mayor entre las mujeres adolescentes y adultas jóvenes (Arija-Val et al., 2022).

Los TCA son enfermedades complejas que resultan de la interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales. Desde el punto de vista biológico, la predisposición genética y las alteraciones en neurotransmisores como la serotonina y la dopamina juegan un papel crucial en el desarrollo de estos trastornos, afectando tanto el comportamiento alimentario como la regulación del estado de ánimo. En el ámbito psicológico, la insatisfacción corporal, la baja autoestima y la presencia de trastornos emocionales como la ansiedad y la depresión son factores significativos que contribuyen a la aparición de los TCA, creando un ciclo en el que estos problemas pueden intensificarse mutuamente (Orellana-Ávila y Reivan-Ortiz, 2025; Chiluisa-Proañó et al., 2024).

Además, los factores sociales desempeñan un papel fundamental en el desarrollo de los TCA. La influencia sociocultural, especialmente los ideales de belleza promovidos por los medios de comunicación y las normas culturales sobre el cuerpo, puede aumentar la presión sobre los individuos para cumplir con estándares poco realistas. Asimismo, las dinámicas familiares, incluyendo estilos de crianza y relaciones interpersonales, pueden influir en la vulnerabilidad a estos trastornos. Por lo tanto, abordar los TCA requiere un enfoque

multidisciplinario que contemple no solo aspectos médicos, sino también el apoyo psicológico y la educación sobre imagen corporal y salud alimentaria (Rucobo Gurrola y López Ortiz, 2025; Salguera y Kirszman, 2012).

Contexto Global y Nacional de los TCA

La prevalencia mundial de TCA en adultos jóvenes es un problema importante de salud pública, con tasas variables reportadas en diferentes regiones. Estudios recientes indican que entre 5.5 % a 17.9 % de las mujeres jóvenes y 0.6 % a 2.4 % de los hombres jóvenes experimentan un trastorno alimentario en la adultez temprana (Rahkonen, 2022). La pandemia de COVID-19 ha exacerbado estos problemas, lo que ha llevado a una mayor incidencia de TCA, particularmente entre las poblaciones estudiantiles, donde el riesgo se sitúa en aproximadamente el 10.4 % (Baranauskas et al., 2022).

Los TCA afectan a personas independientemente de su contexto cultural o geográfico. En Europa, la prevalencia estimada en las mujeres de la anorexia nerviosa es de un 1-4 %, la de la bulimia nerviosa es del 1-2 % y la del trastorno por atracón del 1-4 %. En los varones, la prevalencia de los TCA es del 0,3-0,7 % (Arija-Val et al., 2022).

En México, se ha observado un incremento en la prevalencia de estos trastornos, con estudios que indican que aproximadamente el 3.5 % de la población joven presenta algún tipo de TCA, siendo la anorexia y la bulimia las más comunes. Este fenómeno no es exclusivo de México; países de América Latina como Argentina y Brasil reportan prevalencias similares, con tasas de 4 % y 3.8 %, respectivamente. En Estados Unidos, la prevalencia es aún más alarmante, alcanzando hasta el 9 % en mujeres jóvenes. La presión social, los estándares de belleza poco realistas y el uso intensivo de redes sociales son factores que contribuyen a este aumento en la incidencia de TCA en diversas regiones (Rodríguez, 2018; Gómez et al., 2022).

Alimentación Intuitiva: Concepto y Principios

La alimentación intuitiva, desarrollada por Evelyn Tribole y Elyse Resch, es un enfoque innovador que se aparta de las dietas restrictivas para promover una relación equilibrada con la comida y el cuerpo. Este modelo se fundamenta en diez principios diseñados para

restaurar la confianza en las señales internas del cuerpo y fomentar el bienestar general. La alimentación intuitiva se caracteriza por confiar en estas señales físicas para guiar los hábitos alimenticios, permitiendo a las personas decidir cuándo, qué y cuánto comer. Al enfocarse en la atención activa a las sensaciones y satisfacción derivadas de las comidas, se busca promover una relación saludable entre la comida, la cognición y el cuerpo. Este enfoque tiene como objetivo alejarse de las restricciones y reglas estrictas de las dietas tradicionales, para fomentar una conexión consciente y saludable con la comida, centrada en las necesidades individuales y el disfrute de comer. En el contexto de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), estos principios son herramientas esenciales que permiten a los pacientes reconectar con su cuerpo y mente, rompiendo con los patrones de restricción, culpa y desconexión emocional (Ciftci et al., 2023; Tribole y Resch, 2020).

Rechaza la mentalidad de dieta

El primer principio invita a abandonar la creencia de que las dietas son la solución para alcanzar un cuerpo ideal. Según Tribole y Resch, la mentalidad de dieta perpetúa ciclos de restricción, atracones y culpa, exacerbando los síntomas de los TCA. Rechazar esta mentalidad permite a los pacientes liberarse de la presión social y cultural, promoviendo una relación más libre y auténtica con la comida (Tribole y Resch, 2020).

Honra la sensación de hambre

La sensación de hambre es una señal biológica que indica que el cuerpo necesita energía. Sin embargo, los pacientes con TCA a menudo ignoran o reprimen estas señales. Honrar el hambre significa escuchar al cuerpo y responder a sus necesidades de manera oportuna, evitando el ciclo de restricción que puede derivar en atracones. Este principio enseña a los pacientes a confiar nuevamente en su cuerpo (Tribole y Resch, 2020).

Hacer las paces con la comida

Este principio fomenta la eliminación de etiquetas como "bueno" o "malo" asociadas a los alimentos. Tribole y Resch (2020) argumentan que demonizar ciertos alimentos genera deseo

compulsivo y sentimientos de culpa al consumirlos. Hacer las paces con la comida permite a los pacientes disfrutar de una dieta variada y equilibrada, sin restricciones ni ansiedad, lo cual es esencial para su recuperación.

Desafiar a la policía alimentaria

La “policía alimentaria” representa las reglas rígidas y los juicios que dictan qué y cuánto comer. Este principio alienta a los pacientes a desafiar estas normas internas y externas, promoviendo una mentalidad más flexible y libre de autocrítica. En los TCA, desactivar esta "policía" es clave para liberar a los pacientes de la culpa constante (Tribole y Resch, 2020).

Descubrir el factor de satisfacción

Los mismos autores subrayan que comer debe ser una experiencia placentera. Este principio invita a los pacientes a redescubrir el placer de comer, eligiendo alimentos que realmente disfruten y creando un ambiente que favorezca la satisfacción. En el tratamiento de los TCA, reenfocar la alimentación como una fuente de disfrute, en lugar de un campo de batalla, puede ser transformador (Tribole y Resch, 2020).

Percibir la sensación de saciedad

La sensación de saciedad es una guía interna que señala cuándo el cuerpo ha recibido suficiente alimento. Para los pacientes con TCA, esta señal suele estar desconectada debido a patrones de alimentación desordenados. Este principio los enseña a identificar y respetar esa sensación, promoviendo un consumo consciente y equilibrado

Afrontar las emociones sin recurrir a la comida

Muchas personas utilizan la comida como una forma de afrontar emociones difíciles como estrés, ansiedad o tristeza. Este principio busca identificar las emociones subyacentes y desarrollar estrategias de afrontamiento que no impliquen recurrir a la comida. En los TCA, aprender a manejar las emociones de manera saludable es crucial para reducir comportamientos alimentarios compulsivos o restrictivos (Tribole y Resch, 2020).

Respetar el cuerpo

Aceptar y respetar el cuerpo tal como es constituye un pilar de la alimentación intuitiva. Tribole y Resch destacan que la insatisfacción corporal es un factor central en los TCA. Este principio ayuda a los pacientes a deshacerse de estándares irreales de belleza y a valorar su cuerpo por lo que puede hacer, en lugar de como se ve (Tribole y Resch, 2020).

El movimiento: sentir la diferencia

El movimiento respetuoso implica enfocarse en la actividad física como una fuente de bienestar y disfrute, en lugar de una herramienta para quemar calorías. Este enfoque ayuda a los pacientes con TCA a redescubrir el placer del ejercicio sin obsesionarse con los resultados estéticos, promoviendo una conexión positiva con su cuerpo (Tribole y Resch, 2020).

Honrar la salud con una nutrición moderada

Finalmente, este principio fomenta elecciones alimentarias que honren tanto la salud como el disfrute. En ese mismo sentido, se hace un énfasis en que una alimentación saludable no significa perfección, sino equilibrio. En los TCA, este enfoque ayuda a los pacientes a priorizar su bienestar general sin caer en conductas extremas (Tribole y Resch, 2020).

Los diez principios de la alimentación intuitiva ofrecen un enfoque integral y compasivo para tratar los trastornos de la conducta alimentaria. Al promover la conexión con las

señales internas del cuerpo, el disfrute de la comida y la aceptación personal, estos principios ayudan a los pacientes a reconstruir una relación saludable con la comida y su cuerpo. En el contexto de los TCA, la implementación de este modelo puede ser un paso crucial hacia la recuperación y el bienestar integral (Tribole y Resch, 2020).

Evidencia Científica sobre la Alimentación Intuitiva en el Tratamiento de TCA

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) incluyen afecciones como la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón, los cuales afectan significativamente la salud física y mental de las personas. En este contexto, la alimentación intuitiva ha surgido como un enfoque prometedor para mejorar la relación con la comida y reducir conductas alimentarias desordenadas. Este método alienta a las personas a escuchar las señales internas de hambre y saciedad en lugar de seguir dietas restrictivas, promoviendo una relación saludable con los alimentos basada en señales fisiológicas en lugar de desencadenantes emocionales o presiones externas.

La evidencia científica ha demostrado que las intervenciones basadas en alimentación intuitiva pueden generar resultados positivos en individuos con TCA. Un estudio revisó múltiples investigaciones sobre el tema y destacó que este enfoque ayuda a reducir la alimentación emocional, mejorar los comportamientos alimentarios y fomentar una mayor apreciación corporal. Además, se ha encontrado que la alimentación intuitiva se asocia con mejores resultados emocionales y una relación más saludable con los alimentos en comparación con dietas restrictivas, las cuales, aunque pueden generar pérdida de peso a corto plazo, no favorecen el bienestar psicológico a largo plazo (Silva et al., 2021).

Un estudio piloto realizado con mujeres universitarias analizó los efectos de una intervención de alimentación intuitiva de ocho semanas y encontró reducciones significativas en conductas alimentarias desordenadas, insatisfacción corporal y sesgos de peso internalizados. Además, los participantes experimentaron mejoras en la apreciación corporal y la satisfacción con la vida, efectos que se mantuvieron en la evaluación de seguimiento. La alta tasa de retención y aceptación de la intervención sugiere que la alimentación intuitiva es una alternativa viable y atractiva para el tratamiento de los TCA (Burnette y Mazzeo, 2020).

Otro estudio piloto evaluó la intervención “Mente, cuerpo, comida” en 40 mujeres con sobrepeso, con el objetivo de fomentar la flexibilidad psicológica y mejorar la relación con la comida. Los resultados mostraron mejoras significativas en los comportamientos de alimentación intuitiva y una reducción en los episodios de atracones. En el seguimiento a tres meses, las participantes continuaron experimentando beneficios, lo que indica efectos sostenidos a largo plazo. La accesibilidad y facilidad de aplicación de la intervención refuerzan su potencial como herramienta terapéutica en la prevención y tratamiento de los TCA (Boucher et al., 2016).

En términos psicológicos, la alimentación intuitiva no solo contribuye a regular la alimentación, sino que también mejora la autoestima y la imagen corporal de los participantes, ayudándolos a desarrollar una mentalidad más equilibrada hacia la comida. Estos beneficios refuerzan la idea de que este enfoque puede ser una estrategia efectiva para tratar los TCA, ofreciendo una alternativa basada en la reconexión con el cuerpo y la eliminación de restricciones innecesarias (Campestrini et al., 2022).

La evidencia disponible sugiere que la alimentación intuitiva es un enfoque beneficioso para el tratamiento de los TCA, ya que ayuda a las personas a desarrollar una relación más saludable con los alimentos, mejorar su bienestar emocional y reducir comportamientos alimentarios de riesgo. Si bien los estudios actuales son prometedores, se requiere más investigación, especialmente ensayos controlados aleatorios, para consolidar su efectividad y optimizar su aplicación en contextos clínicos.

Importancia del Contexto Sociocultural en el Diseño del Manual

En México, los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) representan un problema de salud pública influenciado por factores socioculturales que moldean la percepción del cuerpo y las prácticas alimentarias. La globalización y la difusión de estándares estéticos occidentales han generado una presión social que favorece la insatisfacción corporal y la adopción de conductas alimentarias restrictivas, especialmente entre los jóvenes. La exposición constante a cuerpos idealizados en los medios de comunicación contribuye a la comparación social y al rechazo de la imagen corporal propia. Se ha identificado que el 48

% de los estudiantes universitarios internalizan estos modelos delgados, lo que incrementa el riesgo de desarrollar TCA, particularmente entre aquellos que estudian nutrición, un grupo con mayor exposición a discursos sobre el peso y la alimentación (Reyna et al., 2013).

El contexto sociocultural influye significativamente en la comprensión y tratamiento de los TCA, ya que las normas y valores culturales moldean las percepciones de la imagen corporal y las conductas alimentarias. En México, la idealización de la delgadez genera presión, especialmente en las mujeres, para ajustarse a estos estándares, lo que puede llevar a dietas extremas y comportamientos dañinos. A esto se suma la dinámica de género, pues las mujeres enfrentan mayores presiones para cumplir con ideales de belleza poco realistas, mientras que los hombres reportan angustia patológica relacionada con influencias publicitarias y perfeccionismo (Gracia-Arnaiz, 2014).

Además, la sensibilidad cultural es clave para el abordaje de los TCA, ya que la mayoría de las herramientas de evaluación y tratamiento han sido diseñadas para poblaciones caucásicas, sin considerar factores culturales específicos de México y otros países latinos. Elementos como la dinámica familiar, las expectativas sociales sobre la imagen corporal y las prácticas alimentarias tradicionales influyen en la forma en que se desarrollan y perciben estos trastornos. La falta de tratamientos culturalmente adaptados contribuye a disparidades en salud pública, pues muchas personas no reciben una atención adecuada debido a barreras económicas, estigma social o acceso limitado a servicios especializados (Gracia-Arnaiz, 2014; Reyes-Rodríguez y Bulik, 2010).

Los sistemas de apoyo social juegan un papel clave en la recuperación de los TCA. Las redes familiares y comunitarias pueden ser tanto un factor de protección como un elemento de riesgo. Si bien algunas familias fomentan hábitos alimenticios saludables, otras pueden reforzar comportamientos negativos al enfatizar la apariencia sobre la salud. En este sentido, es fundamental desarrollar modelos de intervención culturalmente sensibles que integren creencias y prácticas locales en los planes de tratamiento, asegurando que las estrategias terapéuticas sean efectivas y pertinentes para la población mexicana (Gracia-Arnaiz, 2014).

En este contexto, la alimentación intuitiva surge como una alternativa terapéutica efectiva al promover la reconexión con las señales internas de hambre y saciedad en lugar de seguir reglas externas restrictivas. Sin embargo, su implementación en México debe considerar factores socioculturales como las dinámicas familiares y la codependencia en la toma de decisiones alimentarias. Desde la infancia, se inculcan hábitos basados en normas externas, como la obligación de terminar toda la comida del plato o el uso de la alimentación como mecanismo de control emocional. En personas con TCA, esto puede perpetuar la dificultad para regular la ingesta de manera autónoma, reforzando patrones disfuncionales. La alimentación intuitiva aborda estos desafíos al fomentar la autoexploración y la toma de decisiones basada en la confianza corporal, reduciendo la dependencia de factores externos (Reyes-Rodríguez y Bulik, 2010; Reyna et al., 2013).

Dado el impacto del contexto sociocultural en la aparición y tratamiento de los TCA, es fundamental desarrollar estrategias que consideren estos factores para mejorar la efectividad de las intervenciones. En este sentido, la creación de un manual de alimentación intuitiva dirigido a adultos jóvenes con TCA en México representa una herramienta clave para la recuperación. Este material, basado en evidencia científica, facilitará la comprensión y aplicación de la alimentación intuitiva en contextos clínicos y familiares, brindando estrategias prácticas para disminuir la ansiedad en torno a la comida y fortalecer la autonomía en la toma de decisiones alimentarias. Al integrar estos enfoques en el tratamiento, se favorece un bienestar físico, emocional y psicológico a largo plazo, adaptado a la realidad social y cultural de los pacientes.

XI. METODOLOGIA

El presente estudio se llevará a cabo bajo un enfoque de investigación documental y de análisis de literatura científica, con el objetivo de recopilar, sintetizar y estructurar la información más relevante sobre la aplicación de la alimentación intuitiva en el tratamiento de los TCA en adultos jóvenes.

Diseño de la investigación

El diseño metodológico se fundamenta en una revisión sistemática de literatura, la cual permitirá identificar y analizar estudios previos que respalden la eficacia de la alimentación intuitiva en la mejora de la relación con la comida y la reducción de los síntomas de los TCA.

Población y muestra

Dado que se trata de una investigación documental, la población de estudio está conformada por la literatura científica disponible en bases de datos académicas como PubMed, Scielo, Google Scholar y Web of Science. La selección de los artículos se realizará con base en criterios de relevancia, actualidad (publicaciones de los últimos 12 años) y rigor metodológico.

Criterios de inclusión y exclusión

- Los criterios de inclusión serán:
- Artículos publicados en revistas indexadas con revisión por pares.
- Estudios que aborden la relación entre alimentación intuitiva y TCA en adultos jóvenes.
- Investigaciones con diseño metodológico sólido (ensayos clínicos, estudios longitudinales, revisiones sistemáticas y metaanálisis).

Los criterios de exclusión serán:

- Estudios con poblaciones menores de 18 años o mayores de 35 años.
- Investigaciones que no analicen la alimentación intuitiva como enfoque terapéutico.
- Artículos con deficiencias metodológicas o sin acceso a texto completo.

Procedimiento

1. Búsqueda y recopilación de información: Se realizará una búsqueda en bases de datos académicas utilizando palabras clave como "alimentación intuitiva y TCA", "intuitive eating and eating disorders", "nutrición y salud mental en TCA".

2. Selección de estudios: Se aplicarán los criterios de inclusión y exclusión para filtrar los artículos más relevantes.
3. Análisis y síntesis de información: Se extraerán los datos clave de cada estudio y se organizarán en categorías temáticas.
4. Elaboración del manual: Con base en la información obtenida, se diseñará un manual estructurado que incluya principios teóricos y estrategias prácticas de alimentación intuitiva adaptadas a adultos jóvenes con TCA en México.

Instrumentos de análisis

Se empleará una matriz de revisión bibliográfica para sistematizar la información extraída de los estudios seleccionados. Esta matriz incluirá variables como autor, año, diseño del estudio, población analizada, hallazgos principales y aplicabilidad de los resultados.

XII. RESULTADOS

El resultado es el "Manual de Alimentación Intuitiva para Adultos Jóvenes con Trastornos de la Conducta Alimentaria". Este manual está diseñado para adultos jóvenes (entre 18 y 30 años) que se encuentran en proceso de recuperación o han sido diagnosticados con TCA, o que presentan conductas alimentarias de riesgo, un historial de dietas, o una preocupación excesiva por su imagen corporal.

El manual se presenta como una alternativa compasiva y sostenible a los enfoques tradicionales centrados en la pérdida de peso, buscando que el usuario reconecte con las señales fisiológicas de hambre y saciedad de su cuerpo y sane su relación con la comida y su cuerpo, sin perseguir un peso específico. No contiene reglas ni restricciones, sino espacios de reflexión, autoexploración y conexión mente-cuerpo, con la intención de ayudar a retomar el control del cuerpo, no de controlarlo o silenciar sus necesidades corporales.

El contenido principal del manual incluye:

- Conceptos claves sobre alimentación intuitiva y consciente, adaptados terapéuticamente para las pautas de los TCA.
- Actividades creativas, escritas y reflexivas para reconectar con la sabiduría corporal, cultivar la autoconciencia emocional, identificar patrones y reconstruir la relación con la comida.
- Recursos adicionales, como podcasts, libros, plantillas y un glosario.

La Alimentación Intuitiva (AI) se conceptualiza como una integración dinámica del instinto, la emoción y el pensamiento racional, guiada por las señales fisiológicas internas de hambre y saciedad. Se distingue por no ser una dieta encubierta ni un programa de pérdida de peso, sino un medio para cultivar una relación sana con la comida, la mente y el cuerpo, priorizando el bienestar integral.

Logro del Objetivo General

El Objetivo General del protocolo fue: Desarrollar un manual de alimentación intuitiva basado en evidencia científica, adaptado al contexto sociocultural mexicano, para mejorar la relación con la comida y el bienestar integral de adultos jóvenes con trastornos de la conducta alimentaria.

Este objetivo se logró satisfactoriamente:

- Basado en evidencia científica: El manual se fundamenta en la Alimentación Intuitiva (AI) conceptualizada por Evelyn Tribole y Elyse Resch (edición 2020), mencionando que los principios de la AI "funcionan mejorando la conciencia interoceptiva y eliminando los obstáculos mentales". Además, la AI se asocia con "índices más bajos de trastornos alimentarios, mayor satisfacción corporal y vital, mayor autoestima, autocompasión, optimismo incondicional y resistencia psicológica". El manual también incluye una extensa sección de referencias bibliográficas. En su "Guía para profesionales", se enfatiza que la AI no debe combinarse con dietas restrictivas, debe basarse en un enfoque no peso-céntrico y validar la experiencia del paciente. La sección de "Evidencia Científica sobre la Alimentación Intuitiva en el Tratamiento de TCA" en el protocolo detalla cómo este

enfoque reduce la alimentación emocional, mejora el comportamiento alimentario y la apreciación corporal.

- Adaptado al contexto sociocultural mexicano: El manual fue "Elaborado por: María Teresa Holzmán Ramos" de la "Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco", una institución mexicana. El protocolo justifica la necesidad de esta adaptación debido a la "carencia de materiales adaptados a la población joven con TCA" en México, y la influencia de "ideales de belleza occidentales" y "dinámicas familiares". El manual incluye la "Escala de Hambre y Saciedad", una adaptación realizada por asesores y pasantes mexicanos para permitir a los usuarios describir sus propias sensaciones sin respuestas predefinidas. También menciona el "Plato del Bien Comer" como guía visual de nutrición.
- Para mejorar la relación con la comida y el bienestar integral de adultos jóvenes con TCA: El manual está explícitamente dirigido a "adultos jóvenes (entre 18 y 30 años)" que están "en proceso de recuperación o han sido diagnosticadas con un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA) o conductas alimentarias de riesgo". Su propósito es "reconectar con las señales fisiológicas de hambre y saciedad de tu cuerpo y a sanar tu relación con la comida y tu cuerpo, en lugar de perseguir un peso específico". Aborda los diez principios de la Alimentación Intuitiva, así como secciones complementarias sobre conciencia corporal, emociones y comida, cultura de la dieta, entorno social y familiar, y autoestima corporal, todos enfocados en el bienestar holístico y la sanación de la relación con el cuerpo y la comida.

Logro de los Objetivos Específicos

1. Realizar una revisión de la literatura científica sobre la alimentación intuitiva y su eficacia en el tratamiento de trastornos de la conducta alimentaria en adultos jóvenes: Este objetivo fue fundamental para la creación del manual y se cumplió a través del diseño metodológico de "revisión sistemática de literatura". El propio manual integra la evidencia científica en su contenido, explicando los principios de la AI y sus beneficios, y en el protocolo se dedica una sección completa a la "Evidencia Científica sobre la Alimentación Intuitiva en el Tratamiento de TCA", resumiendo los hallazgos de múltiples investigaciones.

2. Diseñar un manual práctico que combine conceptos de nutrición y psicología, enfocado en la promoción de una relación saludable con la comida y el cuerpo: El manual es la materialización de este objetivo. Contiene "Conceptos claves sobre alimentación intuitiva y consciente" (nutrición) y "Actividades creativas, escritas y reflexivas para reconectarte a tu sabiduría corporal, herramientas para cultivarte autoconciencia emocional, identificación de patrones, y reconstrucción de la relación a tu comida" (psicología). Los diez principios de la AI abordan tanto aspectos nutricionales (ej., honrar el hambre, percibir la saciedad, nutrición moderada) como psicológicos (ej., rechazar la mentalidad de dieta, desafiar al policía de la comida, gestionar emociones, respetar el cuerpo). Las secciones complementarias profundizan en la conciencia corporal e intercepción, emociones y comida, y autoestima corporal.

3. Realizar una infografía sobre la alimentación intuitiva como tratamiento para TCA: Se realizaron dos infografías, la primera explica la relación y los beneficios de la alimentación intuitiva como complemento en el tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria, y la segunda infografía explica los diez principios de la alimentación intuitiva.

XIII. CONCLUSIONES

La realización del manual demuestra el éxito en la aplicación de una metodología rigurosa basada en la investigación documental y la revisión sistemática de literatura. Se logró integrar de manera efectiva la evidencia científica con una adaptación cultural crucial, cumpliendo así el objetivo general de desarrollar un manual de alimentación intuitiva específico para adultos jóvenes mexicanos con TCA.

El manual es una herramienta educativa valiosa y compasiva que llena un vacío identificado en la literatura y los recursos existentes para la población joven mexicana. Al enfocarse en la reconexión con las señales internas del cuerpo, el respeto corporal, la gestión emocional y la desarticulación de la mentalidad de dieta, el manual proporciona una alternativa sostenible y humanizada a los enfoques tradicionales centrados en el peso. El énfasis en la autonomía del individuo y en un abordaje no peso-céntrico es fundamental

para la recuperación de los TCA, ya que el estigma de peso es un factor perjudicial para su desarrollo y mantenimiento.

Además, el manual reconoce la complejidad de los TCA, que son de origen multifactorial (biológicos, psicológicos y socioculturales), y subraya la importancia del acompañamiento profesional multidisciplinario, posicionándose como un recurso complementario y no un sustituto de la atención clínica especializada.

En resumen, la metodología aplicada permitió la elaboración de un manual basado en sólidos principios de nutrición y psicología, que aborda de manera integral y sensible las necesidades de los adultos jóvenes con TCA en México, promoviendo una relación más saludable y compasiva con la comida y el cuerpo.

XIV. RECOMENDACIONES

El "Manual de alimentación intuitiva para adultos jóvenes con trastornos de la conducta alimentaria" ha sido desarrollado como una herramienta fundamental para mejorar la relación con la comida y promover el bienestar integral en la población joven de México afectada por los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA). Basado en evidencia científica y adaptado al contexto sociocultural mexicano, este manual busca ser un valioso recurso. Para asegurar su uso efectivo y maximizar su impacto, se proponen las siguientes recomendaciones:

Para los Usuarios (Adultos Jóvenes con TCA):

- **Buscar Acompañamiento Profesional:** Es crucial entender que este manual es una **herramienta de apoyo y complemento**, pero **no sustituye la terapia profesional** y el seguimiento médico especializado. Los TCA son afecciones complejas que requieren un abordaje multidisciplinario con nutricionistas, psicólogos y médicos. Se recomienda enfáticamente trabajar con un equipo de profesionales de la salud que guíe y supervise el proceso de recuperación.
- **Practicar la Autocompasión y la Paciencia:** La alimentación intuitiva es un proceso de **reaprendizaje y conexión con las señales internas del cuerpo**; no es una dieta ni un

camino hacia la perfección. Se alienta a los usuarios a ser amables consigo mismos, a reconocer que la recuperación es un viaje con altibajos, y a celebrar cada pequeño avance.

- **Enfoque en el Bienestar Integral:** Más allá de la comida, el manual promueve un **bienestar físico, emocional y psicológico**. Se recomienda prestar atención a cómo se sienten las emociones y cómo se manejan sin recurrir a la comida, así como fomentar una relación respetuosa con el cuerpo.

- **Implementación Gradual:** Se sugiere integrar los principios de la alimentación intuitiva progresivamente en la vida diaria, permitiendo que cada principio se asimile y se convierta en una práctica natural.

Para los Profesionales de la Salud:

- **Integración como Herramienta Complementaria:** El manual puede ser utilizado por nutricionistas y psicólogos como un **recurso de apoyo en sus intervenciones clínicas**, complementando las terapias existentes y facilitando la comprensión y aplicación de la alimentación intuitiva. Puede ser útil para estructurar sesiones o proporcionar tareas entre encuentros.

- **Fomentar la Discusión y la Reflexión:** Se recomienda usar el manual como una base para la discusión, animando a los pacientes a reflexionar sobre sus experiencias y a aplicar los conceptos a su situación individual. Las actividades creativas y reflexivas incluidas en el manual pueden ser un excelente punto de partida.

- **Capacitación Continua:** Los profesionales deben buscar capacitaciones y actualizaciones sobre alimentación intuitiva y el tratamiento de los TCA para integrar eficazmente este manual en su práctica y ofrecer el mejor apoyo posible a sus pacientes.

Para Futuras Investigaciones y Aplicaciones:

- **Estudios de Efectividad y Validación:** Se recomienda la realización de **estudios piloto y ensayos clínicos controlados aleatorizados** para evaluar la efectividad a largo plazo del manual en la reducción de síntomas de TCA, la mejora de la autoestima, la satisfacción corporal y la calidad de vida en adultos jóvenes mexicanos.

- **Ampliación y Adaptación:** Considerar la adaptación del manual para **otras poblaciones** (ej., adolescentes, personas con comorbilidades específicas) o su desarrollo en formatos digitales (ej., aplicaciones móviles, plataformas interactivas) para aumentar su accesibilidad y alcance.
- **Estrategias de Disseminación:** Desarrollar e implementar planes para la **amplia difusión del manual** en instituciones de salud, universidades y organizaciones dedicadas a la salud mental y nutricional en México, garantizando que llegue a quienes más lo necesitan.
- **Desarrollo de Materiales Complementarios:** Crear recursos adicionales, como, talleres, videos o podcasts, que complementen el manual y faciliten aún más la comprensión y aplicación de los principios de la alimentación intuitiva.

XV. ACTIVIDADES REALIZADAS

ACTIVIDADES REALIZADAS		
Mes	Semana	Actividades realizadas
Diciembre 2024	1 (2 al 6 de diciembre)	• Curso 1 aprende con Reyhan • Curso 1 aprende con Reyhan • Curso 2 aprende con Reyhan • Curso 2 aprende con Reyhan • Curso 3 aprende con Reyhan
	2 (9 a 13 de diciembre)	• Curso 3 aprende con Reyhan • Curso 4 aprende con Reyhan • Curso 4 aprende con Reyhan • Curso 5 aprende con Reyhan • Curso 5 aprende con Reyhan
	3	• Curso 6 aprende con Reyhan

	(16 a 20 de diciembre)	• Curso 6 aprende con Reyhan • Curso 7 aprende con Reyhan • Curso 7 aprende con Reyhan • Curso 8 aprende con Reyhan
	4 (23 al 27 de diciembre)	• Curso 8 aprende con Reyhan • Curso 9 aprende con Reyhan • Curso 9 aprende con Reyhan } • Curso aprende con Reyhan hábitos de alimentación adecuada para docentes • Curso aprende con Reyhan hábitos de alimentación adecuada para docentes
Enero	5 30 de diciembre al 03 de enero)	• Búsqueda de artículos sobre TCA • Búsqueda de artículos sobre TCA • Búsqueda de artículos sobre TCA • Búsqueda de artículos sobre TCA • Búsqueda de artículos sobre TCA
	6 (6 al 10 de enero)	• Búsqueda de artículos sobre anorexia nerviosa • Búsqueda de artículos sobre anorexia nerviosa • Búsqueda de artículos sobre anorexia nerviosa • Búsqueda de artículos sobre anorexia nerviosa • Búsqueda de artículos sobre anorexia nerviosa

2025	7 (13 al 17 de enero)	• Búsqueda de artículo sobre TCA • Búsqueda de artículo sobre TCA • Búsqueda de artículo sobre TCA • Búsqueda de artículo sobre TCA • Búsqueda de artículo sobre TCA
	8 (20 a 24 de enero)	• Búsqueda de artículos sobre anorexia nerviosa • Búsqueda de artículos sobre anorexia nerviosa y TCA • Búsqueda de artículos sobre anorexia y bulimia nerviosa • Búsqueda de artículos sobre TCA • Búsqueda de artículos sobre TCA
	9 (27 al 31 de enero)	• Búsqueda de artículos sobre TCA y anorexia nerviosa • Búsqueda de artículos sobre TCA y anorexia nerviosa • Búsqueda de artículos sobre anorexia nerviosa • Búsqueda de artículos sobre TCA • Búsqueda de artículos sobre bulimia nerviosa

Febrero 2025	10 (3 al 7 de febrero)	• Búsqueda de artículos sobre bulimia nerviosa • Búsqueda de artículos sobre bulimia nerviosa y TCA • Búsqueda de artículos sobre bulimia nerviosa y TCA • Búsqueda de artículos sobre bulimia nerviosa y TCA • Búsqueda de artículos sobre bulimia nerviosa y TCA
	11 (10 al 14 de febrero)	• Modificación de Índice del proyecto de CAR • Modificación de Índice del proyecto de CAR • Modificación de Índice del proyecto de CAR • Modificación de Índice del proyecto de CAR • Modificación de Índice del proyecto de CAR
	12 (17 al 20 de febrero)	• Modificación de índice del proyecto de CAR • Modificación de índice del proyecto de CAR • Modificación de índice del proyecto de CAR • Modificación de índice del proyecto de CAR

Marzo 2025	13 (17 al 21 de marzo)	• Modificación de índice del proyecto de CAR • Modificación de índice del proyecto de CAR • Modificación de índice del proyecto de CAR • Modificación de índice del proyecto de CAR
	14 (24 al 28 de marzo)	• Modificación de índice del proyecto de CAR • Modificación de índice del proyecto de CAR • Modificación de índice del proyecto de CAR • Modificación de índice del proyecto de CAR
	15 (31 de marzo al 4 de abril)	• Modificación de títulos de artículos del proyecto CAR • Modificación de títulos de artículos del proyecto CAR • Creación de usuarios y contraseñas • Creación de usuarios y contraseñas • Creación de usuarios y contraseñas

Abril 2025	16 (7 al 11 de abril)	• Búsqueda de artículos sobre TCA • Búsqueda de artículos sobre TCA • Búsqueda de artículos sobre TCA • Búsqueda de artículos sobre TCA • Búsqueda de artículos sobre TCA
	17 (14 al 18 de abril)	• Búsqueda de artículos sobre TCA • Búsqueda de artículos sobre TCA • Búsqueda de artículos sobre TCA • Búsqueda de artículos sobre TCA • Búsqueda de artículos sobre TCA
	18 (21 al 25 de abril)	• Creación de usuarios y contraseñas • Creación de usuarios y contraseñas • Organización del índice del Proyecto General CAR Vegetarianismo • Organización del índice del Proyecto General CAR Vegetarianismo y búsqueda de artículos sobre TCA. • Organización del índice del Proyecto General CAR Vegetarianismo y búsqueda de artículos sobre TCA.
	19 (28 de abril al 2 de mayo)	• Organización del índice del Proyecto General CAR Vegetarianismo y búsqueda de artículos sobre TCA. • Organización del índice del Proyecto General CAR Vegetarianismo y búsqueda de artículos sobre TCA.

		• Organización del índice del Proyecto General CAR Vegetarianismo y búsqueda de artículos sobre TCA. • Organización del índice del Proyecto General CAR Vegetarianismo y búsqueda de artículos sobre TCA. • Organización del índice del Proyecto General CAR Vegetarianismo y búsqueda de artículos sobre TCA.
Mayo 2025	20 (5 al 9 de mayo)	• Organización del índice del Proyecto General CAR Vegetarianismo y búsqueda de artículos sobre TCA. • Organización del índice del Proyecto General CAR Vegetarianismo y búsqueda de artículos sobre TCA. • Organización del índice del Proyecto General CAR Vegetarianismo y búsqueda de artículos sobre TCA. • Organización del índice del Proyecto General CAR Vegetarianismo y búsqueda de artículos sobre TCA. • Organización del índice del Proyecto General CAR Vegetarianismo y búsqueda de artículos sobre TCA.

	21 (12 al 16 de mayo)	• Organización del índice del Proyecto General CAR Vegetarianismo y búsqueda de artículos sobre TCA. • Organización del índice del Proyecto General CAR Vegetarianismo y búsqueda de artículos sobre TCA. • Organización del índice del Proyecto General CAR Vegetarianismo y búsqueda de artículos sobre TCA. • Organización del índice del Proyecto General CAR Vegetarianismo y búsqueda de artículos sobre TCA. • Organización del índice del Proyecto General CAR Vegetarianismo y búsqueda de artículos sobre TCA.
	22 (19 al 23 de mayo)	• Organización del índice del Proyecto General CAR Vegetarianismo y búsqueda de artículos sobre TCA. • Organización del índice del Proyecto General CAR Vegetarianismo y búsqueda de artículos sobre TCA. • Organización del índice del Proyecto General CAR Vegetarianismo y búsqueda de artículos sobre TCA. • Organización del índice del Proyecto General CAR Vegetarianismo y búsqueda de artículos sobre TCA.

		• Organización del índice del Proyecto General CAR Vegetarianismo y búsqueda de artículos sobre TCA.
	23 (26 al 30 de mayo)	• Organización del índice del Proyecto General CAR Vegetarianismo y búsqueda de artículos sobre TCA. • Organización del índice del Proyecto General CAR Vegetarianismo y búsqueda de artículos sobre TCA. • Organización del índice del Proyecto General CAR Vegetarianismo y búsqueda de artículos sobre TCA. • Organización del índice del Proyecto General CAR Vegetarianismo y búsqueda de artículos sobre TCA. • Organización del índice del Proyecto General CAR Vegetarianismo y búsqueda de artículos sobre TCA.
Junio 2025	24 (2 al 6 de junio)	• Organización del índice del Proyecto General CAR Vegetarianismo y búsqueda de artículos sobre CAR • Organización del índice del Proyecto General CAR Vegetarianismo y búsqueda de artículos sobre CAR • Organización del índice del Proyecto General CAR Vegetarianismo y búsqueda de artículos sobre CAR

		• Organización del índice del Proyecto General CAR Vegetarianismo y búsqueda de artículos sobre CAR • Organización del índice del Proyecto General CAR Vegetarianismo y búsqueda de artículos sobre CAR
--	--	--

XVI. OBJETIVOS Y METAS ALCANZADAS

En la tabla se muestran los objetivos establecidos al comienzo del servicio social, así como las metas alcanzadas al momento de concluir el periodo de realización del servicio social.

OBJETIVOS Y METAS ALCANZADAS		
Objetivos		Metas alcanzadas
General	• Desarrollar un manual de alimentación intuitiva basado en evidencia científica, adaptado al contexto sociocultural mexicano, para mejorar la relación con la comida y el bienestar integral de adultos jóvenes con trastornos de la conducta alimentaria.	100%
Específicos	• Realizar una revisión de la literatura científica sobre la alimentación intuitiva y su eficacia en el tratamiento de trastornos de la conducta alimentaria en adultos jóvenes.	100%
	• Diseñar un manual práctico que combine conceptos de nutrición y	100%

	psicología, enfocado en la promoción de una relación saludable con la comida y el cuerpo.	
	Realizar una infografía sobre la alimentación intuitiva como tratamiento para TCA	100%

XVII.BIBLIOGRAFÍA

Aliaga-Tinoco, S., & Cruzado, L. (2020). Anorexia nervosa con desenlace fatal: a propósito de un caso. Revista de Neuro-Psiquiatría, 83(1), 57-65. <https://doi.org/10.20453/rnp.v83i1.3688>

Arija-Val, V., Santi-Cano, M. J., Novalbos-Ruiz, J. P., Canals, J., & Rodríguez- Martín, A. (2022). Caracterización, epidemiología y tendencias de los trastornos de la conducta alimentaria. Nutrición Hospitalaria, 39(spe2), 8-15. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.04173>

Baranauskas, M., Kupčiūnaitė, I., & Stukas, R. (2022). Potential Triggers for Risking the Development of Eating Disorders in Non-Clinical Higher- Education Students in Emerging Adulthood. Nutrients, 14(11), 2293. <https://doi.org/10.3390/nu14112293>

Bell, P. F. P. D. (2024). Eating Disorders. Salem Press Encyclopedia of Health.

Disponible en:

<https://researchs.uam.elogim.com/linkprocessor/plink?id=a254aa-ea-e7e9-3bcc-86cc-eedd6746d219>

Boucher, S. E., Edwards, O., Gray, A. R., Nada-Raja, S., Lillis, J., Tylka, T.

L., & Horwath, C. C. (2016). Teaching Intuitive Eating and Acceptance and Commitment Therapy Skills Via a Web-Based Intervention: A Pilot Single- Arm Intervention Study. *JMIR Research Protocols*, 5(4). <https://doi.org/10.2196/RESPROT.5861>

Burnette, C. B., & Mazzeo, S. E. (2020). An uncontrolled pilot feasibility trial of an intuitive eating intervention for college women with disordered eating delivered through group and guided self-help modalities. *International Journal of Eating Disorders*, 53(9), 1405–1417. <https://doi.org/10.1002/EAT.23319>

Campestrini, J., Fritsche, A., Garcia, K., Grange, K., Hebert, K.,

Narizhnaya, A., Osorio Rexach, D., Preece, R., & Dahl, W. J. (2022). Exploring Intuitive Eating. *EDIS*, 2022(5). <https://doi.org/10.32473/edis-fs443-2022>

- Çiftci, S., Demir, H., & Çalım, T. (2023). Intuitive eating and eating disorders among adults: A relationship analysis. *BANÜ Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 151-161. Doi: 10.46413/boneyusbad.1280046
- Galmiche, M., Déchelotte, P., Lambert, G., & Tavolacci, M. P. (2019). Prevalence of eating disorders over the 2000–2018 period: A systematic literature review. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 109(5), 1402–1413. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy342>
- Gómez Candela, C., Pérez Rodrigo, C., & Campos Del Portillo, R. (2022). Resumen ejecutivo del documento de consenso para la prevención de los trastornos de la conducta alimentaria SENPE-SENC-SEPEAP-SEMERGEN. *Nutricion Hospitalaria*, 39(Spec No2), 3–7. <https://doi.org/10.20960/nh.04172>
- Gracia-Arnaiz, M. (2014). Comer o no comer ¿es esa la cuestión?: una aproximación antropológica al estudio de los trastornos alimentarios. 51(1), 73–94. https://doi.org/10.5209/REV_POSO.2014.V51.N1.42486
- Hazzard, V. M., Telke, S. E., Simone, M., Anderson, L. M., Larson, N. I., & Neumark-Sztainer, D. (2021). Intuitive eating longitudinally

predicts better psychological health and lower use of disordered eating behaviors: Findings from EAT 2010-2018. *Eating and Weight Disorders*, 26(1), 287–294. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00852-4>

Koçyiğit, E., Uzunlar, E. A., Özer, Ş. D., Zakkour, H. K., & Akbulut, G. (2022). The relationship between intuitive eating, eating disorders, and body image perceptions in young adult women. *Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism*, 15(3), 407–418. <https://doi.org/10.3233/MNM-211583>

López-Gil, J. F., García-Hermoso, A., Smith, L., et al. (2023). Global Proportion of Disordered Eating in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatr*, 177(4), 363–372.

Doi:10.1001/jamapediatrics.2022.5848

Rodríguez López, E. (2018). Trastornos de la conducta alimentaria en jóvenes de México. *Multidisciplinary Health Research*, 2(1). <https://doi.org/10.19136/mhr.a2n1.2413>

Secretaría de Salud. Dirección General de Epidemiología. (2024). Anuarios de morbilidad 2014-2022. Disponible en:

<https://epidemiologia.salud.gob.mx/anuario/html/>

Silén, Y. (2022). Worldwide prevalence of DSM-5 eating disorders among young people. *Current Opinion in Psychiatry*, 35(6), 362–371.

<https://doi.org/10.1097/ycp.0000000000000818>

Silén, Y., & Keski-Rahkonen, A. (2022). Worldwide prevalence of DSM-5 eating disorders among young people. *Current Opinion in Psychiatry*, 35, 362–371. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000818>

Silva, A. F. de S., Japur, C. C., Silva, T. A., Motarelli, J. H. F., Buttros, T. S., & Penaforte, F. R. de O. (2021). Repercussões das abordagens mindful eating e intuitive eating na saúde de indivíduos adultos: revisão integrativa. *Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde No Contexto Social*, 9(4). <https://doi.org/10.18554/REFACS.V9I4.5006>

Suszko, M., Sobocki, J., & Imieliński, C. (2022). Mortality in extremely low BMI anorexia nervosa patients – implications of gastrointestinal and endocrine system dysfunction. *Psychiatria Polska*, 56(1), 89-100. <https://doi.org/10.12740/PP/126233>

Tite Haro, Á. C., Bonifaz Díaz, D. R., Haro Lara, A. P., & Poaquiza Aguilar, P.

A. (2024). Trastornos alimenticios y pensamientos o conductas suicidas.

Revista Científica Y Arbitrada De Ciencias Sociales Y Trabajo Social:

Tejedora, 7(13 EDICION ESPECIAL), 207–219.

<https://doi.org/10.56124/tj.v7i13ep.013>

Tribole, E., & Resch, E. (2020). Intuitive eating (I. Morales Lorenzo, Trans.).

Gaia Ediciones. (Original work published 1995).

Reyna, M., Cruz, B., Ávila, M. L., Escalante, H. J., Velázquez, L.,

Damaris, F., & Estrella, C. (2013). Revista Mexicana de Trastornos

Alimentarios. [https://www.elsevier.es/en-revista-revista-mexicana-](https://www.elsevier.es/en-revista-revista-mexicana-trastornos-alimentarios--110-pdf-90402352-S300)

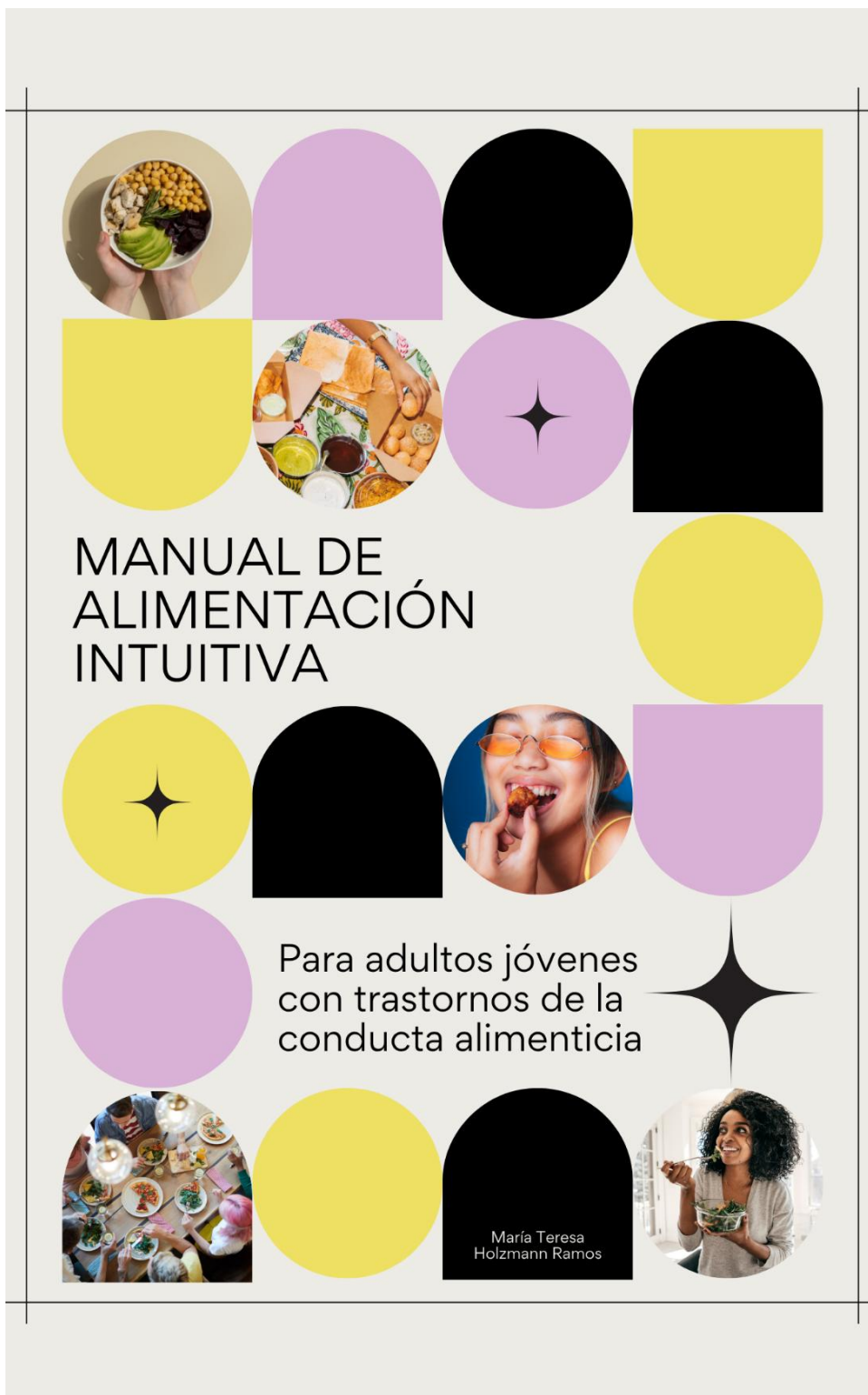
[trastornos-alimentarios--110-pdf-90402352-S300](https://www.elsevier.es/en-revista-revista-mexicana-trastornos-alimentarios--110-pdf-90402352-S300)

XVIII. ANEXO

Anexo I. Esquema de operación



Anexo II. Manual de alimentación intuitiva para adultos jóvenes con trastornos de la conducta alimentaria.

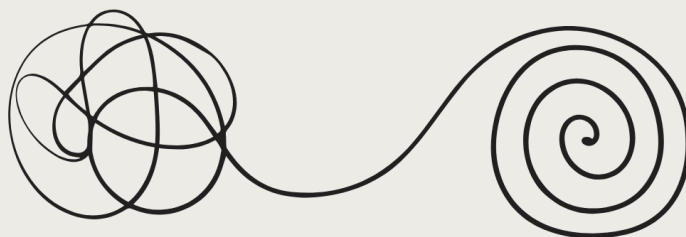


Anexo III. Índice



Índice

I. Introducción.....	4
1.1. ¿Por qué este manual?.....	4
1.2. ¿A quién va dirigido?.....	4
1.3. ¿Qué son los Trastornos de la Conducta Alimentaria?.....	4
1.4. ¿Qué es la alimentación intuitiva?.....	5
1.5. Este no es un método para bajar de peso.....	6
1.6. Fundamentos éticos.....	6
1.7. ¿Qué esperar de este proceso?.....	7
II. Principios de la alimentación intuitiva.....	9
2.1. Rechaza la mentalidad de dieta.....	9
2.2. Honra tu hambre.....	10
2.3. Haz las paces con la comida.....	11
2.4. Desafía al policía de la comida.....	12
2.5. Descubre el factor de satisfacción.....	13
2.6. Percibe la sensación de saciedad.....	14
2.7. Gestiona tus emociones con amabilidad.....	15
2.8. Respeta tu cuerpo.....	16
2.9. Movimiento por disfrute, no por castigo.....	18
2.10. Honra tu salud con una nutrición moderada.....	19
III. Secciones complementarias.....	20
3.1 Conciencia corporal e interocepción.....	20
3.2 Emociones y comida.....	22
3.3 Cultura de la dieta y redes sociales.....	23
3.4 Entorno social y familia.....	24
3.5 Autoestima corporal.....	25
3.6 Guía para profesionales: Facilitando el viaje de la alimentación intuitiva con jóvenes adultos con TCA.....	27
3.7 Glosario accesible.....	28
3.8 Recursos y lecturas sugeridas (2020-2025).....	30
IV. Reflexión final.....	31
Referencias.....	32
Anexo.....	33
Anexo 1. Conociendo tu hambre y saciedad.....	34
Anexo 2: La Rueda de las Emociones.....	38



Anexo IV. Infografías


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
Unidad Xochimilco

ALIMENTACIÓN INTUITIVA

Camino hacia la Recuperación de los Trastornos de la Conducta Alimentaria

¿QUÉ CONECTA LA ALIMENTACIÓN INTUITIVA Y LOS TCA?
Los TCA implican una relación disfuncional con la comida y el cuerpo, donde predominan reglas rígidas, restricciones y culpa. La alimentación intuitiva propone un enfoque opuesto: reconectar con señales internas (hambre, saciedad), restaurar la confianza corporal y construir una relación pacífica con la comida.

BENEFICIOS DE ALIMENTACIÓN INTUITIVA

La Alimentación Intuitiva (AI), con sus 10 principios, está basada en evidencia que ayuda a sanar la relación con la comida. Contrario a las dietas restrictivas que empeoran los TCA, la AI reconecta con las señales internas de hambre y saciedad, mejorando el bienestar emocional y la imagen corporal. Su aplicación debe ser siempre guiada por profesionales de la salud.

REDUCE CONDUCTAS DE RIESGO
Ayuda a disminuir hábitos dañinos como las dietas estrictas y los atracones

AUMENTA LA ACEPTACIÓN CORPORAL
Te ayuda a querer y respetar tu cuerpo tal como es, mejorando tu autoimagen

FAVORECE TU SALUD FÍSICA
Se relaciona con un peso más estable y mejora indicadores de salud como la presión arterial o el colesterol, además de ayudarte a comer una variedad de alimentos.

DISFRUTAR EL MOVIMIENTO
Fomenta que hagas actividad física por placer y bienestar, en lugar de por obligación o para cambiar tu cuerpo

MENOS ESTRÉS POR LA COMIDA
Te libera de la preocupación constante por lo que comes y por tu peso, reduciendo la culpa

Tribole, E., & Resch, E. (2020)


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
Unidad Xochimilco

ALIMENTACIÓN INTUITIVA

Los 10 Principios de la Alimentación Intuitiva para la Recuperación de TCA

1. RECHAZAR LA MENTALIDAD DE DIETA
La cultura de dieta y las dietas restrictivas son una causa conocida de insatisfacción corporal y aumentan el riesgo de TCA. Este principio es fundamental para abandonar la esperanza de perder peso con dietas y el ciclo de fracaso y culpa que generan

2. HONRAR EL HAMBRE
Mantener el cuerpo biológicamente alimentado previene el comer excesivo impulsivo. En TCA, especialmente en anorexia nerviosa, la desnutrición puede distorsionar las señales de hambre y saciedad; la realimentación inicial es crucial antes de confiar plenamente en estas señales

3. HACER LAS PACES CON LA COMIDA
Concede permiso incondicional para comer cualquier alimento. La restricción crea antojos intensos y atracones. Eliminar la dicotomía "bueno/malo" de los alimentos reduce la culpa y el miedo, facilitando una relación más sana.

4. DESAFIAR A LA POLICÍA ALIMENTARIA
Consiste en silenciar las voces internas (y externas) que juzgan la alimentación y el cuerpo, arraigadas en la cultura de dieta. Al desafiarlas, se reduce la culpa y se fomenta la confianza en las decisiones alimentarias propias.

5. DESCUBRIR EL FACTOR DE SATISFACCIÓN
La comida debe ser una experiencia placentera y satisfactoria. Priorizar el disfrute y el sabor, más allá de la mera nutrición, es vital para evitar la "hambrión" de placer y la desconexión con la comida

Tribole, E., & Resch, E. (2020)


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
Unidad Xochimilco

ALIMENTACIÓN INTUITIVA

Los 10 Principios de la Alimentación Intuitiva para la Recuperación de TCA

6. SENTIR LA SACIEDAD
Prestar atención consciente a las señales de plenitud del cuerpo para detener la ingesta cuando se está cómodamente lleno, sin obsesión. Las dietas a menudo desconectan de esta habilidad innata, llevando a comer más allá de la necesidad fisiológica

7. AFRONTAR LAS EMOCIONES CON AMABILIDAD
Aprender a reconocer y manejar las emociones sin usar la comida como principal mecanismo de afrontamiento. La restricción alimentaria puede desencadenar el comer emocional

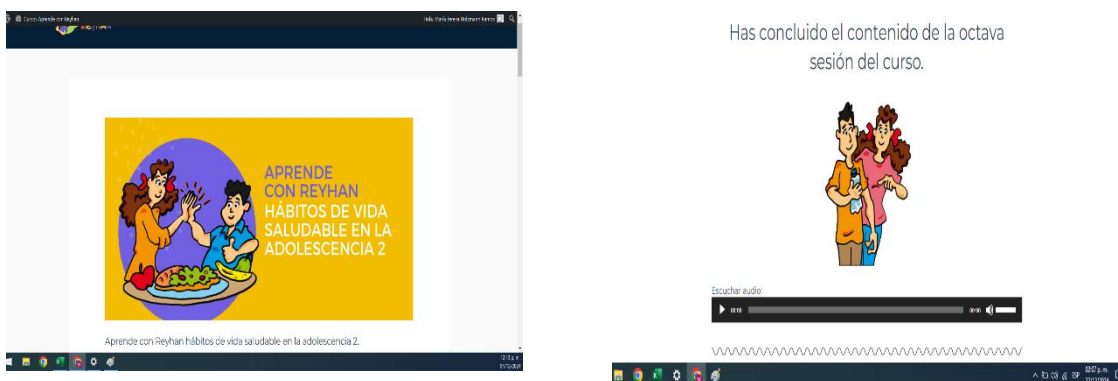
9. RESPETAR EL CUERPO:
Aceptar y honrar la diversidad natural de formas y tamaños corporales, sin buscar un ideal de delgadez. El respeto corporal es clave para una relación saludable con la comida y el autoconocimiento

9. MOVIMIENTO: SENTIR LA DIFERENCIA
Reconceptualizar el ejercicio como una actividad placentera que mejora el bienestar, en lugar de una herramienta para quemar calorías o modificar el cuerpo. Esto promueve una relación sostenible y libre de culpa con la actividad física.

10. HONRAR LA SALUD CON NUTRICIÓN AMABLE
Elegir alimentos que nutran el cuerpo y satisfagan el gusto, sin buscar la perfección. Este principio se aborda cuando la relación con la comida ya está en proceso de sanación, para evitar que las recomendaciones nutricionales se conviertan en nuevas reglas de dieta

Tribole, E., & Resch, E. (2020)

Anexo V. Realización de los cursos Aprende con Reyhan.



Anexo VI. Revisión de artículos sobre CAR, trastornos de la conducta alimentaria y Vegetarianismo

