



Casa abierta al tiempo

# **UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA**

## **Unidad Xochimilco**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA**

**UNIDAD XOCHIMILCO**

**DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD**

**LICENCIATURA EN NUTRICIÓN HUMANA**

**INFORME FINAL DE SERVICIO SOCIAL**

**DISEÑO DE MATERIAL EDUCATIVO PARA LA PREVENCIÓN Y LA DISMINUCIÓN DE  
RIESGOS DE TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA**

**PRESENTA**

**VELASCO FLORES ALEXANDRA KARINA**

**MATRÍCULA: 2222035003**

**ASESORA INTERNA**

**DRA. CLAUDIA CECILIA RADILLA VÁZQUEZ**

**NO. ECONÓMICO 37008**

**ASESORA INTERNA**

**DRA. IRINA LAZAREVICH BORISLAVOVNA**

**NO. ECONÓMICO: 22757**

**PERIODO DE REALIZACIÓN DEL SERVICIO SOCIAL**

**DEL 13 DE OCTUBRE DE 2025 AL 13 ABRIL DE 2026**

## Índice

|      |                                                                                     |    |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.   | DATOS GENERALES Y MATRÍCULA DEL PRESTADOR.....                                      | 4  |
| 2.   | LUGAR Y PERIODO DE REALIZACIÓN. ....                                                | 4  |
| 3.   | UNIDAD, DIVISIÓN Y LICENCIATURA. ....                                               | 4  |
| 4.   | NOMBRE DEL PLAN, PROGRAMA O PROYECTO. ....                                          | 4  |
| 5.   | NOMBRE DE LOS ASESORES. ....                                                        | 4  |
| 6.   | INTRODUCCIÓN.....                                                                   | 5  |
| 7.   | MARCO TEÓRICO .....                                                                 | 6  |
| 7.1. | DEFINICIÓN DE LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA .....                       | 6  |
| 7.2. | TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA .....                                         | 6  |
| 7.3. | FACTORES DE RIESGO ASOCIADOS A LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA (TCA)..... | 7  |
| 7.4. | PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA .....                       | 8  |
| 7.5. | TRATAMIENTO DE LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA .....                      | 9  |
| 8.   | OBJETIVOS.....                                                                      | 10 |
| 8.1. | Objetivo general:.....                                                              | 10 |
| 8.2. | Objetivos específicos: .....                                                        | 10 |
| 9.   | METODOLOGÍA.....                                                                    | 11 |
| 10.  | ACTIVIDADES REALIZADAS. ....                                                        | 11 |
| 11.  | METAS ALCANZADAS.....                                                               | 15 |

12. RESULTADOS ..... 17

13. DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN ..... 20

14. RECOMENDACIONES ..... 21

15. REFERENCIAS ..... 23

16. ANEXOS..... 25

**1. DATOS GENERALES Y MATRÍCULA DEL PRESTADOR.**

- Nombre: Velasco Flores Alexandra Karina.
- Matrícula: 2222035003.

**2. LUGAR Y PERIODO DE REALIZACIÓN.**

- Lugar: Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco.
- Fecha de inicio: 13 de octubre de 2025.
- Fecha de término: 13 de abril de 2026.

**3. UNIDAD, DIVISIÓN Y LICENCIATURA.**

- Unidad Xochimilco.
- División de Ciencias Biológicas y de la Salud.
- Licenciatura en Nutrición Humana.

**4. NOMBRE DEL PLAN, PROGRAMA O PROYECTO.**

- Generación de un modelo de intervención 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.

**5. NOMBRE DE LOS ASESORES.**

- Asesora interna: Claudia Cecilia Radilla Vázquez. No. Económico: 37008.

- Asesora interna: Dra. Irina Lazarevich. No. Económico: 22757

## **6. INTRODUCCIÓN**

De acuerdo con la Secretaría de Salud (2023), se estima que en México alrededor del 25 % de los adolescentes presenta, en distintos grados algún tipo de Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA), siendo la mayoría de los casos asociados con la presencia de otras afecciones de salud mental, como ansiedad, depresión o baja autoestima. Además, en un periodo de un mes, se identificó que 15 de las 25 personas atendidas, con edades entre 13 y 17 años, mostraban riesgo de desarrollar TCA, lo que evidencia la creciente prevalencia y la necesidad de fortalecer las estrategias de prevención y detección temprana en esta población.

Por otra parte, en un estudio realizado por Cano y colaboradores (2022) se señala que la anorexia nerviosa es el TCA menos común, ya que solo el 0.5% de los adolescentes cumple con los criterios diagnósticos en algún momento de su vida. En comparación, el 1.0% cumple criterios para bulimia nerviosa y el 1.4% para trastorno por atracones, un patrón que se mantiene de forma similar al considerar los últimos 12 meses. Asimismo, no se observaron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en los casos de anorexia o bulimia, sin embargo, el trastorno por atracón muestra una mayor prevalencia en mujeres.

En este contexto, el desarrollo de material educativo orientado y enfocado en la prevención y disminución de los riesgos asociados a los TCA se presenta como una estrategia fundamental para promover la salud mental y física. Además, la elaboración de estos recursos didácticos puede contribuir a incrementar la conciencia sobre los TCA, y facilitar la detección temprana.

## 7. MARCO TEÓRICO

### 7.1. DEFINICIÓN DE LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) comprenden un conjunto de alteraciones psicológicas y de comportamiento que afectan los hábitos alimenticios, la relación con la comida y la percepción del propio cuerpo, generando repercusiones significativas en el bienestar físico y emocional de quienes los padecen. Estas afecciones suelen caracterizarse por una preocupación excesiva por el peso, la figura corporal y el control de la ingesta alimentaria, lo que conduce a patrones alimentarios restrictivos, episodios de atracones o conductas compensatorias perjudiciales (Asociación Americana de Psiquiatría, 2014).

### 7.2. TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

De acuerdo con un informe publicado por el Instituto Nacional de la Salud Mental (2024), los TCA más frecuentes son.

**Anorexia nerviosa.** Las personas que padecen dicha condición suelen evitar o restringir de manera extrema la ingesta de alimentos debido a una percepción distorsionada de su imagen corporal o por miedo a ganar peso. Aun cuando presentan un peso significativamente por debajo de lo saludable, pueden percibirse con sobrepeso o no reconocer la gravedad de su estado. En algunos casos, también se puede incluir episodios de atracones seguidos de conductas purgativas, como el vómito autoinducido o el uso excesivo de laxantes (NIH, 2024).

**Trastorno por atracón.** Las personas que presentan este trastorno experimentan episodios recurrentes de pérdida de control sobre la ingesta de alimentos, durante los cuales consumen cantidades excesivas en un corto periodo de tiempo, incluso cuando no presentan

hambre física. A diferencia de otros trastornos alimentarios, no suelen emplear conductas compensatorias como el vómito o el uso de laxantes. Como consecuencia, quienes padecen trastorno por atracón con frecuencia desarrollan sobrepeso u obesidad, además de sentimientos de culpa, vergüenza o malestar emocional después de comer (NIH, 2024).

**Bulimia nerviosa.** Las personas que padecen bulimia nerviosa suelen experimentar episodios recurrentes de ingesta excesiva de alimentos en los que sienten una pérdida de control, seguidos de conductas compensatorias para evitar el aumento de peso, como provocar el vómito, usar laxantes, ayunar o realizar ejercicio físico en exceso. A diferencia de la anorexia, quienes presentan bulimia pueden mantener un peso corporal dentro del rango normal o incluso tener sobrepeso (NIH, 2024).

Estos pueden presentarse tanto en adolescentes como en adultos jóvenes, siendo las mujeres el grupo con una mayor incidencia a su desarrollo (Cano et al., 2022).

### **7.3. FACTORES DE RIESGO ASOCIADOS A LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA (TCA)**

De acuerdo con la Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones (2023), no existe una causa única que explique la aparición de TCA, sin embargo, se reconoce que su origen es multifactorial, resultado de la interacción y acumulación de diversos elementos biológicos, psicológicos y socioculturales que convergen de manera particular según el entorno y la etapa de desarrollo de cada individuo.

#### **Tabla 1.**

*Factores de riesgo de los TCA*

| Genéticos                                                                                                                                                                                                                          | Psicológicos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Culturales                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| El riesgo de padecer un TCA puede aumentar hasta diez veces en personas que tienen un familiar con diagnóstico de anorexia nerviosa (AN), lo que sugiere una fuerte influencia hereditaria en la vulnerabilidad a estos trastornos | <ul style="list-style-type: none"> <li>• El perfeccionismo elevado.</li> <li>• La autoexigencia excesiva.</li> <li>• El alto nivel de autocontrol.</li> <li>• Una baja autoestima.</li> <li>• En combinación con la presión social y cultural por tener un ideal corporal inalcanzable, se asocian estrechamente con el inicio y mantenimiento de los TCA.</li> </ul> | <p>Diversas características del entorno familiar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sobreprotección.</li> <li>• Rigidez en las normas familiares.</li> <li>• Presencia de expectativas excesivas hacia el rendimiento o comportamiento de los hijos.</li> <li>• Cuando los padres muestran actitudes negativas hacia el sobrepeso, un perfeccionismo elevado, o insatisfacción con su propia imagen corporal.</li> </ul> |

**Nota:** Basado en información de Canals y Val (2022)

#### 7.4. PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

La prevención temprana de TCA se ha identificado como una estrategia clave y eficaz para disminuir su aparición y complicaciones asociadas. Sin embargo, la escasa búsqueda de ayuda, la limitada aceptación del tratamiento y las elevadas tasas de abandono pueden contribuir a la cronificación de la enfermedad, y a un pronóstico desfavorable. Por ello, la detección e intervención oportunas, especialmente durante los primeros tres años desde el inicio del trastorno, resultan esenciales para favorecer la recuperación, ya que una atención tardía suele

relacionarse con peores resultados clínicos (Koreshe et al., 2023).

En este sentido, existe una clasificación para la prevención, la cual se basa en el nivel de riesgo y el momento de intervención, y se divide en tres tipos principales de prevención:

**Universal:** Incluye las intervenciones dirigidas a la población general, sin distinguir niveles de riesgo. Su finalidad es promover actitudes positivas hacia la alimentación y la imagen corporal, así como cuestionar los ideales de belleza poco realistas. De esta manera, busca reducir la aparición de nuevos casos mediante la educación y la promoción de hábitos saludables desde etapas tempranas (Canals y Val, 2022).

**Selectiva:** Se enfoca en grupos o individuos que, aunque no presentan síntomas de un TCA, poseen factores de riesgo más elevados que el promedio, como la baja autoestima, la preocupación excesiva por el peso o la constante presión social relacionados con la apariencia física. Las intervenciones en este nivel buscan fortalecer la autoaceptación, el pensamiento crítico ante los mensajes mediáticos y el desarrollo de una relación equilibrada con la comida y el cuerpo (Canals y Val, 2022).

**Indicada:** Orientada a personas que ya muestran señales tempranas o síntomas leves de un posible TCA, como dietas restrictivas, miedo intenso a engordar o conductas compensatorias ocasionales. Su objetivo es intervenir de forma oportuna para evitar la progresión del trastorno hacia una etapa clínica, brindando apoyo psicológico, educativo y nutricional (Canals y Val, 2022)

## **7.5. TRATAMIENTO DE LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA**

Es posible lograr un tratamiento exitoso de TCA y la detección y la intervención temprana resultan fundamentales para favorecer la recuperación (NIH, 2024).

Los planes de tratamiento para estos trastornos suelen incluir la participación de un equipo interdisciplinario capacitado para atender los aspectos médicos, psicológicos, nutricionales y sociales implicados en los TCA. Idealmente, dicho equipo incluye a un nutriólogo o nutricionista, así como a profesionales de la salud mental, como psiquiatras y psicólogos. En ciertos casos que requieren hospitalización, es fundamental contar con personal de enfermería especializado en el manejo de estos trastornos, para garantizar una atención médica continua y adecuada (NIH, 2024).

## **8. OBJETIVOS**

### **8.1. OBJETIVO GENERAL:**

- Diseñar material educativo que contribuya a la prevención y disminución de los Trastornos Alimenticios (TCA).

### **8.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Analizar distintas fuentes de información científica relacionadas con los Trastornos de la conducta alimentaria.
- Identificar los principales factores de riesgo asociados con la aparición de los Trastornos de la conducta alimentaria.
- Diseñar infografías y material didáctico sobre diferentes temas que ayuden a prevenir los Trastornos de la conducta alimentaria.

## **9. METODOLOGÍA**

Para esta investigación, se realizó una revisión sistemática de la literatura científica sobre la prevención y disminución de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA). Este enfoque permitió sintetizar y analizar críticamente la evidencia disponible. La revisión se llevó a cabo en diversas bases de datos académicas, entre las que destacan PubMed, Scopus, Google Académico, entre otras.

Posteriormente, la información recopilada se comparó y organizada con el objetivo de obtener los datos necesarios para el diseño de material didáctico en Canva, orientado a la prevención y disminución de los TCA.

La búsqueda bibliográfica se llevó a cabo utilizando palabras clave y descriptoras en español e inglés, tales como: Trastornos de la conducta alimentaria, Prevención, Material educativo, Factores de riesgo, e Imagen corporal.

### **Criterios de inclusión:**

- Artículos publicados entre 2020 y 2025.
- Artículos con evidencia científica en español o inglés.
- Investigaciones centradas en prevención, educación o diseño de materiales sobre TCA.

### **Criterios de exclusión:**

- Artículos duplicados o sin texto completo.
- Estudios clínicos sobre tratamiento médico o farmacológico.
- Documentos sin validez científica (blogs, opiniones, reseñas sin metodología)

## **10. ACTIVIDADES REALIZADAS.**

| Mes       | Semana   | Fecha                      | Actividad realizada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------|----------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Octubre   | Semana 2 | 13/10/25<br>al<br>17/10/25 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inicio de SS, registro de datos, asignación de actividades, investigación para infografías.</li> <li>• Inicie curso de ACR.</li> <li>• Continúe con curso ARC y continúo con búsqueda de información para infografías.</li> <li>• Continúo con curso ARC y nueva asignación de actividades.</li> </ul> |
|           | Semana 3 | 20/10/25<br>al<br>24/10/25 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabaje en infografías sobre la prevención de los TCA.</li> <li>• Reunión con la Dra. Araceli para revisión de infografías hechas hasta el momento, e hice corrección de estas.</li> </ul>                                                                                                             |
|           | Semana 4 | 27/10/25<br>al<br>31/10/25 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguí Trabajando en infografías sobre la prevención de los TCA.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                             |
| Noviembre | Semana 1 | 03/11/25<br>al<br>07/11/25 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabaje editando presentación llamada "Composición corporal y Antropometría".</li> </ul>                                                                                                                                                                                                               |
|           | Semana 2 | 10/11/25<br>al<br>14/11/25 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabaje editando la presentación "Evaluación de Consumo de alimentos".</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                      |

|           |          |                            |                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------|----------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | Semana 3 | 17/11/25<br>al<br>21/11/25 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Trabaje en la presentación "Apoyo a la investigación".</li> </ul>                                                                                                                                             |
|           | Semana 4 | 24/11/25<br>al<br>28/11/25 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Trabaje en la presentación de “Toxicidad Alimentaria”.</li> </ul>                                                                                                                                             |
| Diciembre | Semana 1 | 01/12/25<br>al<br>05/12/25 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Trabaje en la presentación sobre "Alergias e intolerancias alimentarias".</li> </ul>                                                                                                                          |
|           | Semana 2 | 08/12/25<br>al<br>12/12/25 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Trabaje en la presentación sobre "nutrigenética".</li> </ul>                                                                                                                                                  |
|           | Semana 3 | 15/12/25<br>al<br>19/12/25 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Trabaje en la presentación sobre "nutrición sostenible y cambio climático".</li> </ul>                                                                                                                        |
|           | Semana 4 | 22/12/25<br>al<br>26/12/25 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Horas extra para adelantar horas: trabaje editando el archivo "Material educativo para la promoción de hábitos saludables y la prevención de la obesidad en adolescentes de secundarias técnicas".</li> </ul> |
|           | Semana 5 | 29/12/25                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Vacaciones.</li> </ul>                                                                                                                                                                                        |

|         |          |                            |                                                                                                                                                                                            |
|---------|----------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |          | al<br>02/01/26             |                                                                                                                                                                                            |
| Enero   | Semana 1 | 05/01/26<br>al<br>09/01/26 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Trabaje en la búsqueda bibliográfica para complementar el documento sobre “comparación entre IMC y composición corporal”.</li> </ul>                |
|         | Semana 2 | 12/01/26<br>al<br>16/01/26 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Trabaje en la búsqueda bibliográfica para complementar el documento sobre “comparación entre IMC y composición corporal”.</li> </ul>                |
|         | Semana 3 | 19/01/26<br>al<br>23/01/26 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo en conjunto para corregir formato y agregar información al documento sobre estado nutricional en prescolares nacidos prematuros.</li> </ul> |
|         | Semana 4 | 26/01/26<br>al<br>30/01/26 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo en conjunto para corregir formato y agregar información al documento sobre estado nutricional en prescolares nacidos prematuros.</li> </ul> |
| Febrero | Semana 1 | 02/02/26<br>al<br>06/02/26 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Trabaje editando la presentación sobre evaluación del estado de nutrición y actividad física en grupos humanos, de la unidad III.</li> </ul>        |

|  |          |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|----------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Semana 2 | 09/02/26<br>al<br>13/02/26 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabaje editando la presentación de Análisis de datos sobre alimentación y nutrición de grupos humanos, de la unidad IV.</li> <li>• Trabaje editado la presentación sobre Sistemas de vigilancia alimentaria y nutricional, de la unidad V.</li> </ul> |
|  | Semana 3 | 16/02/26<br>al<br>20/02/26 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabaje editando el formato del archivo "Material educativo para la promoción de hábitos saludables y la prevención de la obesidad en adolescentes de secundarias técnicas".</li> </ul>                                                                |
|  | Semana 4 | 23/02/26<br>al<br>27/02/26 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabaje de forma conjunta, en la mejora del “Manual de lactancia y alimentación complementaria”.</li> </ul>                                                                                                                                            |

## 11. METAS ALCANZADAS

A continuación, se presenta la tabla que resume los objetivos establecidos y las metas alcanzadas

**Tabla 2.**

*Objetivos y metas alcanzadas*

| <b>OBJETIVOS Y METAS ALCANZADAS</b> |                                                                                                                                                                                    |                         |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Objetivos</b>                    |                                                                                                                                                                                    | <b>Metas alcanzadas</b> |
| <b>General</b>                      | Diseñar material educativo que contribuya a la prevención y disminución de los Trastornos Alimenticios (TCA).                                                                      | 100%                    |
| <b>Específicos</b>                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Analizar distintas fuentes de información científica relacionadas con los Trastornos de la conducta alimentaria.</li></ul>                 | 100%                    |
|                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar los principales factores de riesgo asociados con la aparición de los Trastornos de la conducta alimentaria.</li></ul>          | 100%                    |
|                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Diseñar infografías y material didáctico sobre diferentes temas que ayuden a prevenir los Trastornos de la conducta alimentaria.</li></ul> | 100%                    |

## **12. RESULTADOS**

Durante el mes de octubre se identificaron 7 artículos que cumplieron con los criterios de inclusión establecidos para la investigación, como resultado de una revisión sistemática de la literatura científica publicada entre 2020 y 2025. Dichos artículos sirvieron como fundamento para el diseño de material educativo orientado a la prevención y reducción de los riesgos asociados a los TCA.

A partir de los resultados obtenidos en la presente revisión se identificó que, en relación con la prevalencia, los TCA constituyen un problema de salud pública relevante, especialmente en la población adolescente. Se observó que una proporción considerable de este grupo presenta conductas alimentarias de riesgo, lo que evidencia la magnitud del problema y la necesidad de fortalecer las acciones preventivas. Asimismo, se identificó que entre los distintos tipos de TCA, la anorexia nerviosa presenta una menor frecuencia en comparación con la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón.

En cuanto a los factores de riesgo asociados a los TCA, los hallazgos indican que su origen es multifactorial. Se identificó la interacción de factores biológicos, psicológicos y socioculturales como elementos determinantes en su desarrollo. Entre los principales factores de riesgo destacan la baja autoestima, la insatisfacción corporal, la presión social relacionada con ideales de belleza poco realistas, y la adopción de conductas alimentarias restrictivas. Estos factores tienden a manifestarse con mayor intensidad durante la adolescencia, etapa clave en la construcción de la identidad y la imagen corporal.

Respecto a la prevención, los resultados evidencian que la intervención temprana constituye una estrategia fundamental para disminuir la aparición y progresión de los TCA. Se

identificó un enfoque preventivo estructurado en distintos niveles de intervención, que permite actuar tanto en la población general como en personas que presentan señales tempranas de riesgo. Asimismo, se observó que la detección oportuna se asocia con mejores resultados; no obstante, persisten barreras como la baja búsqueda de ayuda y el abandono de las intervenciones

En conjunto, la literatura consultada evidencia la necesidad de fortalecer acciones preventivas basadas en la educación, orientadas a la promoción de hábitos alimentarios saludables, una relación positiva con el cuerpo y la identificación temprana de conductas de riesgo. Estos hallazgos sustentan el desarrollo de material educativo como una herramienta relevante para la prevención de los TCA en la población adolescente. En el Anexo 1 al 10 se muestran las infografías realizadas para el cumplimiento de los objetivos de esta investigación.

A continuación, se presenta una tabla con los hallazgos más importantes de cada artículo

**Tabla 3.**

*Hallazgos importantes de los artículos*

| Fuente                                     | Aporte al tema                                                              | Hallazgos claves                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Asociación Americana de Psiquiatría (2014) | Base diagnóstica y conceptual de los Trastornos de la Conducta Alimentaria. | Define los TCA como alteraciones persistentes de la conducta alimentaria, con distorsión de la imagen corporal y miedo intenso a ganar peso, que afectan el bienestar psicológico y conductual. |
| Canals y Val (2022)                        | Analiza factores de riesgo y estrategias de prevención de los               | Señala que los TCA tienen un origen multifactorial y que la prevención,                                                                                                                         |

|                                                                                                                  |                                                                                          |                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                  | TCA.                                                                                     | mediante educación, fortalecimiento de la autoestima y una imagen corporal positiva, es fundamental para disminuir su incidencia                                               |
| Cano, M. J. S., Val, V. A., Ruiz, J. P. N., Canals, J., & Martín, A. R. (2022).                                  | Aporta datos epidemiológicos actuales sobre los TCA.                                     | Identifica al trastorno por atracón como el más prevalente, seguido de la bulimia y la anorexia nerviosa, con mayor frecuencia del trastorno por atracón en mujeres.           |
| Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones (2023)                                                            | Describe el origen y los factores de riesgo asociados a los TCA en el contexto nacional. | Establece que los TCA no tienen una causa única y subraya la influencia de factores psicológicos y socioculturales, como la presión social sobre la imagen corporal.           |
| Koreshe, E., Paxton, S., Miskovic-Wheatley, J., Bryant, E., Le, A., Maloney, D., Touyz, S., & Maguire, S. (2023) | Evalúa la eficacia de la prevención y la intervención temprana en TCA.                   | Concluye que la prevención y la detección temprana mejoran el pronóstico y disminuyen la cronificación del trastorno, resaltando la utilidad de las intervenciones educativas. |
| National Institute of Mental Health – NIH (2024)                                                                 | Brinda información clínica y educativa sobre los TCA.                                    | Señala que los TCA afectan la salud física y mental, se asocian con culpa y                                                                                                    |

|                            |                                                                        |                                                                                                                                                                      |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            |                                                                        | vergüenza y requieren un abordaje interdisciplinario, destacando la importancia de la educación para la detección temprana.                                          |
| Secretaría de Salud (2023) | Presenta datos de prevalencia y relevancia en salud pública en México. | Indica que aproximadamente el 25 % de los adolescentes presenta riesgo de desarrollar un TCA, subrayando la necesidad urgente de fortalecer estrategias preventivas. |

### 13. DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

En conclusión, los TCA presentan un origen multifactorial, resultado de la interacción entre factores psicológicos, emocionales y socioculturales. La dificultad para gestionar emociones como la ansiedad, el estrés y la tristeza, junto con la insatisfacción corporal y la influencia de ideales estéticos poco realistas, incrementan el riesgo de desarrollar conductas alimentarias desordenadas y favorecen su mantenimiento a lo largo del tiempo.

Asimismo, la falta de herramientas emocionales y educativas adecuadas limita la capacidad de afrontamiento ante el malestar emocional, lo que conduce a la utilización de la comida como un mecanismo de escape temporal. Esta dinámica refuerza pensamientos negativos sobre el cuerpo y la alimentación, dificultando la prevención y la detección temprana de los TCA.

En este contexto, es importante implementar estrategias de prevención temprana basadas

en la educación y la promoción de la salud, orientadas al fortalecimiento de la regulación emocional, la imagen corporal positiva y una relación equilibrada con la alimentación. El diseño de material educativo se presenta como una herramienta fundamental y necesaria para disminuir los factores de riesgo y contribuir al bienestar físico y emocional de la población.

## 14. RECOMENDACIONES

**Tabla 4.**

*Recomendaciones generales para la salud de adolescentes.*

| Herramientas                | Recomendación                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Educación alimentaria.      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Promover una alimentación equilibrada, variada y suficiente,</li><li>• Evitar dietas restrictivas sin supervisión profesional.</li></ul> |
| Imagen corporal.            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Fomentar la aceptación corporal y el reconocimiento de la diversidad de cuerpos.</li></ul>                                               |
| Regulación emocional.       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Enseñar habilidades para identificar y gestionar emociones como ansiedad, tristeza y estrés.</li></ul>                                   |
| Autoestima.                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Fortalecer la autoestima basada en habilidades, valores y cualidades personales más allá de la apariencia física.</li></ul>              |
| Entorno familiar y escolar. | <ul style="list-style-type: none"><li>• Promover ambientes libres de burlas, estigmatización por peso o comentarios negativos</li></ul>                                          |

|                                 |                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 | sobre el cuerpo.                                                                                                                                                             |
| Acceso a información confiable. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar material educativo basado en evidencia científica sobre TCA.</li> </ul>                                                |
| Detección temprana.             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informar sobre señales de alerta como dietas restrictivas frecuentes, miedo intenso a engordar o episodios de atracones.</li> </ul> |

## 15. REFERENCIAS

Asociación Americana de Psiquiatría, (2014). Manual Diagnóstico y Estadístico de los trastornos mentales (DSM-5), 5a, Ed .pp. 329, Arlington, VA, Asociación Americana de Psiquiatría.

Canals, J., & Val, V. A. (2022). Factores de riesgo y estrategias de prevención en los trastornos de la conducta alimentaria. *Nutrición Hospitalaria*. Obtenido de: <https://doi.org/10.20960/nh.04174>

Cano, M. J. S., Val, V. A., Ruiz, J. P. N., Canals, J., & Martín, A. R. (2022). Caracterización, epidemiología y tendencias de los trastornos de la conducta alimentaria. *Nutrición Hospitalaria*. Obtenido de: <https://doi.org/10.20960/nh.04173>

Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones. (2023). *Trastornos alimenticios*. gob.mx. Obtenido de: <https://www.gob.mx/conasama/articulos/trastornos-alimenticios>

Koreshe, E., Paxton, S., Miskovic-Wheatley, J., Bryant, E., Le, A., Maloney, D., Touyz, S., & Maguire, S. (2023). Prevention and early intervention in eating disorders: findings from a rapid review. *Journal of eating disorders*, 11(1), 38. Obtenido de: <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00758-3>

NIH. (2024). *Trastornos de la alimentación: Lo que debe saber*. National Institute of Mental Health (NIMH). Obtenido de: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/los-trastornos-de-la-alimentacion>

Secretaría de Salud. (2023). 004. Trastornos de la conducta alimentaria afectan a 25% de adolescentes. Obtenido de: <https://www.gob.mx/salud/prensa/004trastornos-de-la-conducta-alimentaria-afectan-a-25-de-adolescentes>

# 16. ANEXOS

## Anexo 1. Infografía sobre 5 cosas que te ayudan a mejorar la relación con la comida



## Anexo 2. Infografía sobre 5 cosas que debes saber sobre la relación con tu cuerpo



### Anexo 3. Infografía sobre 5 cosas que te ayudan a que tu cuerpo este sano.



## 5 cosas que te ayudan a que tu cuerpo este sano

- ### Mantén una alimentación equilibrada

Incluye frutas, verduras, cereales integrales y grasas saludables en tu dieta, y procura limitar el consumo de azúcares, sal y grasas saturadas. (OPS.2025).


- ### Haz ejercicio de forma regular

Caminar, bailar o realizar cualquier actividad física que disfrutes fortalece tu cuerpo y mejora tu salud cardiovascular. (OPS.2025).


- ### No te saltes el desayuno

Desayunar te ayuda a mantener un buen rendimiento físico y mental durante el día. (OPS.2025).


- ### Mantente bien hidratado

Beber suficiente agua a lo largo del día ayuda a que tus órganos funcionen correctamente y mantiene tu piel saludable. (Zorrillo,2021).


- ### Evita hábitos dañinos

Fumar o consumir alcohol en exceso perjudica tus órganos y pone en riesgo tu salud general. (Zorrillo,2021).



• Organización Panamericana de la Salud. (2025). Actividad física. OPS/OMS. <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>

• Zorrillo, C. (2021). Método Salud Consciente: 10 pasos para alcanzar el bienestar físico y emocional. Editorial Círculo Rojo.

## Anexo 4. Infografía sobre 5 cosas que debes saber para relacionarte positivamente con la comida.



## Anexo 5. Infografía sobre 5 cosas que te ayudan a estar tranquila.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA



Fundación  
Aprende  
Reyhan

### 5 cosas que te ayudan a Estar tranquila

- #### 1. Practica la respiración consciente

Respira lenta y profundamente para calmar tu cuerpo y reducir la ansiedad. Las respiraciones abdominales, suaves y rítmicas, son especialmente efectivas para relajarte.

(NCI,2024)


- #### 2. Cuida tu sueño y tu alimentación

Dormir lo suficiente y comer de manera saludable influye directamente en tu energía y en tu bienestar emocional.

(NCI,2024)


- #### 3. Mantén rutinas diarias

Tener hábitos y horarios que te brinden seguridad y organización ayuda a sentirte más equilibrado y en control de tu día a día.

(NCI,2024)


- #### 4. Deja ir lo que no puedes controlar

No gastes energía en preocuparte por cosas que están fuera de tu alcance; enfócate en lo que sí puedes manejar.

(Llamas, 2023).


- #### 5. Dedica tiempo a actividades que disfrutes

Realiza cosas que te relajen y te hagan sentir bien, como pasear, escuchar música o practicar yoga.

(Llamas, 2023).



• Como relajar la mente y el cuerpo. (2024). National cancer institute (NCI). <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/sobrellevar/sentimientos/relajarse>

• Llamas, D. (2023). Cuidarme bien. Quererte mejor: Aprende a relacionarte de manera sana y responsable. Grijalbo.

## Anexo 6. Infografía sobre 5 cosas que te ayudan a tener paz mental.



## Anexo 7. Infografía sobre 5 cosas que te pueden ayudar a mejorar tu imagen corporal



## Anexo 8. Infografía sobre 5 cosas que debes saber sobre la autoestima



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA



Fundación  
Aprende  
Reyhan

### 5 COSAS QUE DEBES SABER SOBRE LA AUTOESTIMA

#### 1 CÓMO TE VES, CÓMO TE SIENTES

Está relacionada con la forma en que te percibes a ti mismo y tiene un impacto directo en cómo te sientes, te valoras y enfrentas las diferentes situaciones de la vida.

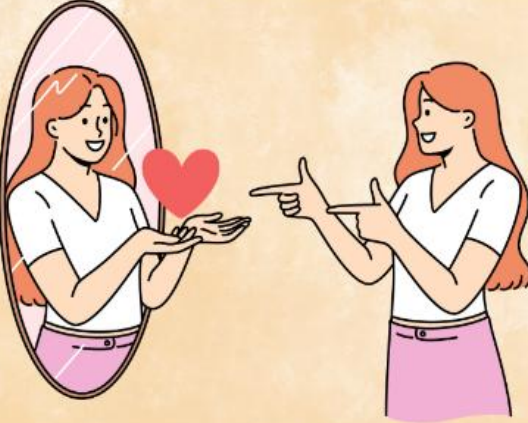
(Rodríguez, 2022)



#### 2 AUTOESTIMA Y BIENESTAR

Un autoestima saludable ayuda a disminuir la insatisfacción con el cuerpo y la alimentación emocional, favoreciendo el desarrollo de hábitos más equilibrados y conscientes.

(Estrada et al., 2024)



#### 3 FORTALECE TU AUTOESTIMA

La educación emocional es fundamental para fortalecer la autoestima, ya que permite identificar, comprender y gestionar las emociones de forma consciente y equilibrada.

(Estrada et al., 2024)



#### 4 CUANDO LA AUTOESTIMA ES BAJA

Tener una autoestima baja puede generar ansiedad, depresión y problemas con la imagen corporal, afectando tu salud mental y tu bienestar en general.

(Secretaría de salud, 2024)



#### 5 EL USO DE REDES SOCIALES

El uso excesivo puede impactar de forma negativa en la autoestima, ya que fomenta la comparación con otros y aumenta la insatisfacción con tu propia imagen corporal.

(Jorquera & García, 2024)



\* RODRÍGUEZ, R. (2022). LA AUTOESTIMA Y EL AUTOCONCEPTO EN LA JUVENTUD EN CONTEXTOS OLIMPIANOS. JOURNAL OF THE LOGOS OF THE UNIVERSITY OF CALIFORNIA, 1(1), 1-10.  
\* ESTRADA, R. & AL. (2024). LA AUTOESTIMA Y EL BIENESTAR EN LA JUVENTUD: UN ANÁLISIS DE LA INSATISFACCIÓN CON EL CUERPO Y LA ALIMENTACIÓN EMOCIONAL. REVISTA DE PSICOLOGÍA, 1(1), 1-10.  
\* SECRETARÍA DE SALUD. (2024). CUANDO LA AUTOESTIMA ES BAJA: UN ANÁLISIS DE LA INSATISFACCIÓN CON EL CUERPO Y LA ALIMENTACIÓN EMOCIONAL. REVISTA DE PSICOLOGÍA, 1(1), 1-10.  
\* JORQUERA, R. & GARCÍA, J. (2024). EL USO DE REDES SOCIALES Y SU IMPACTO EN LA AUTOESTIMA Y EL BIENESTAR EN LA JUVENTUD. JOURNAL OF THE LOGOS OF THE UNIVERSITY OF CALIFORNIA, 1(1), 1-10.

## Anexo 9. Infografía sobre 5 cosas que te ayudan a que tu cuerpo este sano.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA



Fundación  
Aprende  
con Reyhan

### 5 COSAS QUE DEBES HACER PARA MEJORAR TU AUTOESTIMA

- #### 1 IDENTIFICA DE DÓNDE VIENE TU BAJA AUTOESTIMA

Descubrir las causas de tus miedos e inseguridades te ayudará a enfrentar esos pensamientos que te limitan desde su origen.

(Fernández, 2025)


- 

#### 2 RECONOCE Y FORTALECE TUS CUALIDADES

Aprender a valorar tus habilidades y aspectos positivos es fundamental para aumentar tu confianza en ti mismo.

(Fernández, 2025)
- 

#### 3 RODÉATE DE PERSONAS QUE TE APOYEN

Estar cerca de personas que te valoren y te motiven influye mucho en cómo te ves a ti mismo. Aléjate de quienes te hagan sentir insuficiente o te critiquen constantemente.

(Fernández, 2025)


- 

#### 4 CUIDA TU SALUD FÍSICA Y MENTAL

Comer de manera equilibrada, hacer ejercicio, descansar lo suficiente y practicar técnicas de relajación pueden mejorar tu bienestar emocional.

(Branden & Wolfson, 1989)
- #### 5 ENFRENTA TUS MIEDOS POCO A POCO

Salir de tu zona de confort y ver los errores como oportunidades para aprender, ayuda a fortalecer tu confianza y seguridad interior.

(Branden & Wolfson, 1989)



• Fernández, B. (2025). Autoestima: Qué es y 10 técnicas para mejorarla. Instituto Europeo de Psicología Positiva. <https://www.institutoeuropeo.org/psicologia-positiva>

• Branden, N. & Wolfson, S. (1989). Cómo mejorar tu autoestima. Paidós.

## Anexo 10. Infografía sobre 5 cosas que te ayudan a que tu cuerpo este sa



# 5 cosas que deberías saber sobre la salud mental



- 01.** **Ayuda a tener una mejor calidad de vida y bienestar.**

La salud mental influye en nuestros pensamientos, emociones y acciones, y está conectada con nuestra salud física y relaciones con los demás.

(OMS,2025)
- Hay factores que la afectan**

Puede verse influida por la inseguridad, cambios rápidos en la sociedad, violencia, problemas de salud y experiencias personales o sociales.

(OMS,2025)


- 03.** **La salud mental como derecho**

La salud mental es un derecho humano esencial que permite a las personas tomar decisiones, formar relaciones y participar en la sociedad con justicia y equidad.

(OMS,2025)
- Es importante su detección temprana**

Identificar y tratar a tiempo los trastornos mentales es clave para reducir su impacto y facilitar la recuperación. Estas condiciones pueden aparecer de distintas maneras y afectan tanto el bienestar personal como la productividad.

(IMSS,2025)


- 05.** **Promoción de la salud mental**

Cuidar la salud mental es responsabilidad de todos. Implica garantizar acceso a recursos, apoyo social, educación y políticas que fomenten el bienestar emocional y psicológico de la comunidad.

(IMSS,2025)

- World Health Organization. (2025). Salud mental. WHO <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización Panamericana de la Salud. Salud mental. (2025). OPS/OMS | <http://www.oahp.org/es/temas/salud-mental>
- Instituto nacional de salud. Salud mental. (2024). Gub.mx <https://www.imss.gub.mx/salud-en-linea/salud-mental>

