



¿Estoy contribuyendo a fomentar en otros los trastornos alimenticios?

La cultura de los trastornos alimenticios se está difundiendo en nuestra sociedad.

Estas son algunas de las maneras en que, sin darnos cuenta, podemos estar fomentando los trastornos alimenticios.

- Alabando la apariencia de otra persona, basándonos en el volumen o en los atractivos de su cuerpo.
- Felicitando a alguien cuando baja de peso o está en dieta.
- Recomendando a alguien a que baje de peso.
- Hablando de forma negativa sobre nuestro cuerpo.
- Hablando sobre las medidas, las tallas de ropa o el peso.
- Distinguiendo entre alimentos "buenos" y "malos".
- Burlándonos de otra persona por sus costumbres en el comer o por su selección de alimentos.
- Criticando nuestra propia forma de comer.
- Considerando importante el peso de las personas.
- Diciendo que alguien está "saludable" o "bien" porque está delgado.
- Esperando encontrar la perfección.
- Incitando a hacer más ejercicios que los que resultan adecuados para la salud.
- Dando por sentado que una persona voluminosa desea o necesita perder peso.
- Permitiendo que los medios de comunicación determinen qué tipo de cuerpo "está de moda".

Para mayor información sobre temas de alimentación, peso o imagen corporal, comuníquese con The Renfrew Center, llamando al 1-800-RENFREW, visitando www.renfrewcenter.com o enviando un e-mail a info@renfrewcenter.com.

Philadelphia & Bryn Mawr, Pennsylvania • Coconut Creek & Miami, Florida
New York City • Northern New Jersey • Southern Connecticut