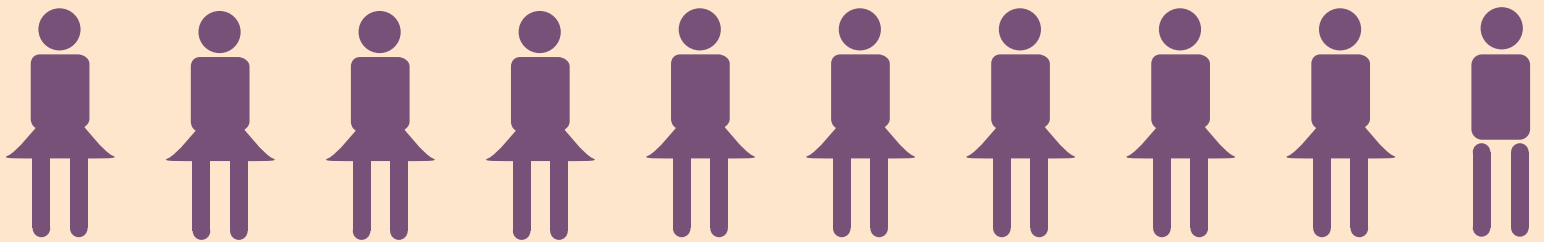
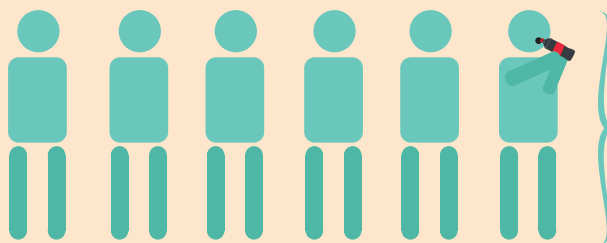
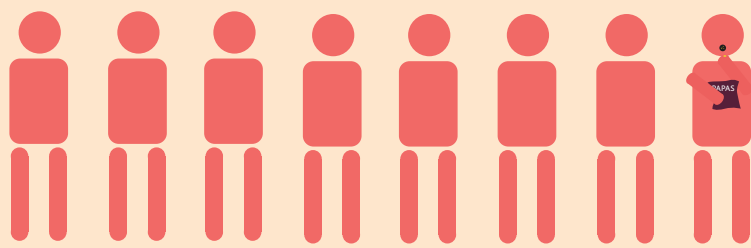


ADICTO A LA COMIDA

El 46% de los Colombianos sufre de obesidad, entre los cuales **1 de cada 2 jóvenes presenta exceso de peso o trastornos alimenticios**. Los jóvenes representan 2/3 de la población y en total somos 47.121.089 millones de personas en Colombia según el último dato reportado por el DANE en el 2012

47.121.089 Millones de habitantes (2012)



33% de los jóvenes sufre de trastornos alimenticios de los cuales el 90% son mujeres








LA ADICCIÓN A LA COMIDA SE CARACTERIZA POR

- Comer compulsivamente
- Tener altas y bajas de peso
- Depresión y cambios de humor
- Estar nervioso mientras se come
- Sentirse culpable mientras se come
- Obsesión con el peso y la imagen corporal
- Preocupación por buscar fuentes de comida
- Abandono de las actividades por vergüenza a su propia imagen
- Conciencia que los patrones de alimentación se vuelven anormales




ADICCIÓN ó ANSIEDAD



Sobre las Adicciones

- Todos los comportamientos son opcionales 
- Una adicción es una fuerte enfermedad que se adopta o elimina por libre albedrío 
- Las adicciones pueden ser desarrolladas en largos  o cortos  periodos de tiempo
- Las adicciones pueden destruir relaciones  estilos de vida  entre otras cosas, además de dejarte sin dinero 

Sobre la Ansiedad

- La ansiedad aparece cuando nos sentimos amenazados o vulnerables  ante alguna situación
- Suele crearnos hiperactividad por lo tanto no sabemos que hacer con nuestras manos o boca, de ahí el reflejo de querer comer 
- Crea falta de atención por eso muchas veces cuando sentimos ansiedad sin darnos cuenta vamos a la cocina a abrir la nevera mas de una vez 

¿COMO ATACAR?

No siempre es adicción, muchas veces es simplemente la ansiedad atacando y nos dejamos vencer por ella, es importante aprender a diferenciar cuando es hambre o Ansiedad.

- Lo primero es intentar concentrarte en otra cosa que no sea comida
- Toma un vaso de agua. Te hidrata y muchas veces confundimos el hambre con sed
- Ve al baño y lávate las manos así pasas unos segundos lejos de la cocina mientras el agua hace efecto
- Haz algo que mantenga tus manos y mente ocupada por unos minutos, de pronto revisar que tienes para el otro día puede ser una buena opción y esta alejada de la cocina
- Habla por celular con alguien, pero aléjate de alguna imagen que te muestre comida, esto podría alborotar tus ganas de comer
- Si después de esto sientes hambre, en realidad, ve y come! tampoco es el hecho de castigarte