

# Elikaeskola

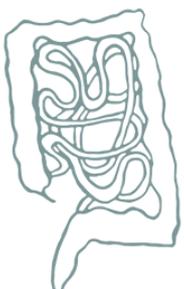
Dietética, cocina práctica y psicología

**Hondarribia y online**

---



# Programa para la aceptación de la diversidad corporal y la salud mental y física



**Eli**kaesköla

# Contenido

---

## Presentación

---

- Qué es Erikaeskola
- Quiénes somos

## Contexto

---

- Antecedentes
  - Datos sobre obesidad y sobrepeso
  - Datos sobre los trastornos de la conducta alimentaria
- Presión estética, mensajes que recibimos
- Situación actual en Bidasoaldea

## Proyecto de intervención en Hondarribia

---

- Objetivos y descripción de la propuesta
- Metodología de la propuesta

# Presentación

---

## Qué es Elikaeskola

Elikaeskola es un centro de salud situado en Hondarribia, compuesto por profesionales especializados en el ámbito de la psicología y nutrición clínica.

El mundo de la salud y la alimentación es infinito y cambiante, por eso cada una de las profesionales que formamos Elikaeskola seguimos en constante formación y actualización para poder ofrecer un servicio actualizado y profesional en cada uno de nuestros servicios.

Además de nuestro trabajo pasando consultas de nutrición clínica, psiconutrición y psicología, presencialmente y online, impartimos formaciones relacionadas con la salud, la alimentación y la salud mental financiadas por entidades públicas y privadas (ayuntamientos, asociaciones, fundaciones, colegios...) orientadas a distintos públicos: infantil, adolescentes, adultos (padres, madres, tutores y familiares de menores), educadores, público en general, pacientes...

*Este documento es propiedad de Elikaeskola y está prohibida su copia o difusión.*  
Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0)  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



# Presentación

---

## Quiénes somos



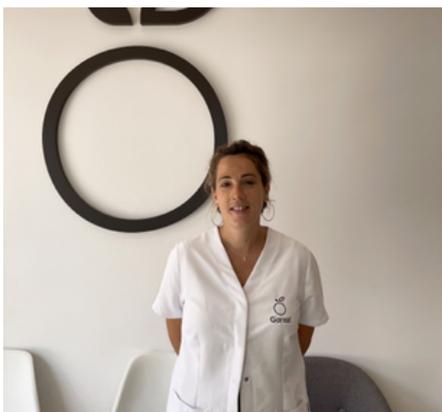
### **Eli Gallego**

Dietista-nutricionista (EUS00366) y técnico superior en dietética. Experta en patologías digestivas.



### **Jone Larrañaga**

Dietista-nutricionista (EUS00177). Experta en psiconutrición y trastornos de la conducta alimentaria.



### **Garazi Lizarraga**

Dietista-nutricionista (EUS00334). Experta en psiconutrición y nutrición clínica.



### **Lucia Ugarte**

Psicóloga sanitaria (GZ02452). Experta en terapia cognitivo-conductual y psiconutrición

# Contexto

---

## Antecedentes

- **Datos sobre obesidad y sobrepeso**

Según la OMS, las tasas de obesidad y sobrepeso entre lactantes, niños y niñas y adolescentes no para de crecer a nivel mundial año tras año, llegando a generar una situación de salud preocupante, además de un gran aumento en los gastos de salud pública.

En las últimas 4 décadas, la tasa de sobrepeso y obesidad de personas con edades comprendidas entre 5-19 se ha multiplicado por 10. Según la OMS para reducir estas cifras es necesario que desde diferentes sectores se promueva un cambio poniendo el foco en la prevención de esta circunstancia y no en como resolverlo una vez ocurre, para además así, reducir el enorme gasto económico que ello conlleva.

El objetivo es que futuras generaciones tengan una vida sana, activa y feliz, adoptando las medidas necesarias para ello. Por ello en el año 2005 se puso en marcha la estrategia NAOS bajo el lema COME SANO Y MUÉVETE, con el objetivo de dar la vuelta a estos preocupantes datos.

Según la ENS, en 2017 en Euskadi el 11,1% de los menores padecía obesidad y el 13,6% sobrepeso (cifra que se duplicó desde el año 2006); y aunque todavía no se conocen cifras oficiales, según algunas encuestas realizadas por Save the Children, se cree que la situación ha empeorado tras la pandemia del COVID-19.



# Contexto

## Antecedentes

- **Datos sobre obesidad y sobrepeso**

En 2017 Osakidetza puso en marcha la estrategia SANO, centrada en la alimentación y el ejercicio físico. Sin embargo, hace tiempo que las estadísticas han dejado claro que el desarrollo de la obesidad no es tan simple y que no se soluciona sólo comiendo menos y moviéndose más o no al menos teniendo solamente esto en cuenta.

### Factores que afectan a la pérdida de peso Relacionados y dinámicos



Traducido de: Metabolic syndrome: a comprehensive textbook/ Rexford S. Ahima, editor.



# Contexto

---

## Antecedentes

- **Datos sobre los trastornos de la conducta alimentaria (TCA)**

Según la SEMG (asociación española de médicos de familia), los trastornos alimentarios son la 3ª enfermedad crónica más frecuente en adolescentes. Asimismo, ACABE sitúa la tasa de estas enfermedades psicológicas en España, entre un 4,1-4,5% en adolescentes de 12-21 años.

Según datos de Osakidetza, tras la pandemia las consultas por trastornos alimentarios en el año 2021 aumentaron un 62,8% en la Comunidad Autónoma Vasca y este porcentaje fue aún mayor en el año 2022, llegando al 72,6%. Son datos del informe presentado por Arantza Fernández Rivas, jefa del Servicio de Psiquiatría del Hospital de Basurto donde también se menciona que la posibilidad de que una de las razones de tal incremento de los casos sea debido a los mensajes que recibimos en el confinamiento. Para algunas personas sensibles, la pandemia fue el detonante.

Los medios de comunicación y las redes sociales advertían reiteradamente del riesgo de aumentar de peso, añadiendo preocupación a un momento de incertidumbre que de por sí ya era preocupante y angustiante. Esto, empujó a algunas personas sensibles a controlar la dieta y el ejercicio físico, que era algo que sí podían controlar, como forma de gestionar la inquietud.

# Contexto

---

## Antecedentes

- **Datos sobre los trastornos de la conducta alimentaria (TCA)**

La situación de confinamiento empujó a algunos adolescentes a controlar de forma obsesiva su alimentación. Ante la ansiedad y la incertidumbre del momento y atendiendo los mensajes que recibimos en ese momento, se centraron en controlar aquello que tenían en su mano: la alimentación y el ejercicio físico.

Al mismo tiempo, la pandemia consiguió hacer más accesible Internet, llegando incluso a hogares a los que antes no llegaba (Informe Ontsi, 2022). En un momento en el que los niños y adolescentes no podían relacionarse con gente de su edad, fundamental para su desarrollo bio-psico-social a estas edades, las redes sociales les ofrecieron esta posibilidad, para muchos nueva, de las que, en general, se hizo un uso abusivo.

Aunque los Trastornos de la Conducta Alimentaria más conocidos son la anorexia y la bulimia, no son los únicos y cada vez van apareciendo más tipos. Según ACABE (asociación contra la anorexia y bulimia de Euskadi), el número de Trastornos Alimentarios no especificados está aumentando.

Las personas de entre 12-21 años con trastorno de la conducta alimentaria sin un diagnóstico específico va en aumento.



# Contexto

---

## Presión estética, mensajes que recibimos

La falta de regulación de las redes sociales es un gran problema social. Su rápido e imparable crecimiento es un gran reto y es importante adaptarlo y proponer nuevas medidas para convertir este mundo intangible en un espacio seguro, especialmente para los menores, que pueden adoptar conductas no saludables al consumir contenidos nocivos.

Los mensajes que escuchamos y vemos a menudo relacionan el aspecto físico con emociones. El cuerpo delgado se relaciona con el éxito social y laboral. En cambio el cuerpo no delgado o no normativo se relaciona con fracaso y aislamiento (profesional y personal).

Esto no es nuevo, pero en los últimos años este mensaje está siendo más violento. Los personajes públicos que siguen los adolescentes en las redes sociales están haciendo que muchos construyan una complicada relación con la comida y la forma de su cuerpo, llegando a realizar conductas de riesgo y así lo demuestran algunos informes presentados en la comunidad autónoma vasca y en Navarra.

# Contexto

---

## Presión estética, mensajes que recibimos

La mercantilización de la estética corporal en la sociedad de consumo actual puede dar lugar a malas relaciones precoces con la alimentación, lo que puede provocar un trastorno de la conducta alimentaria, un problema creciente de salud pública.

Además de los datos expuestos, nos parece fundamental mostrar la realidad que vemos en nuestro día a día actual en consulta.

# Contexto

---

## Situación actual en Bidasoaldea

Por un lado, además de destacar el aumento de la obesidad y el sobrepeso en adolescentes, es necesario alertar de que cada vez son más y más jóvenes los que acuden a nuestra consulta con un trastorno de la conducta alimentaria.

La realidad es que impulsadas por las tendencias de aumento de peso en las sociedades occidentales, desde organizaciones e instituciones se ha dado demasiada importancia a iniciativas que promueven dietas restrictiva y ejercicio físico intenso como solución a esta tendencia. Los datos estadísticos indican que de este modo no se consiguen resultados a largo plazo, lo que a su vez genera sensación de decepción y frustración en las personas que recurren a estos métodos una y otra vez y en algunas personas también, relaciones complicadas con la alimentación.

Aunque nos estemos refiriendo a la obesidad y sobrepeso por un lado y a los trastornos de la conducta alimentaria por otro, es muy importante entender que muchas veces son situaciones coexistentes. En algunos casos, una obesidad o sobrepeso puede ocultar un trastorno de la alimentación y al mismo tiempo, las dietas restrictivas propuestas contra el sobrepeso y la obesidad pueden favorecer una mala relación con respecto a la comida en algunas personas.

# Contexto

---

## Situación actual en Bidasoaldea

Las dietas restrictivas pueden influir negativamente en la salud mental y el bienestar emocional de las personas. La restricción alimentaria o energética severa, puede aumentar la ansiedad, el control alimentario, la obsesión por la comida y la insatisfacción corporal, lo que puede provocar trastornos de la conducta alimentaria o agravarlos.

En Elikaeskola además de tratar trastornos alimentarios, somos expertas en patologías gastrointestinales. Sin profundizar en la casuística y en el origen de estas enfermedades, hay que decir que en las personas que sufren problemas digestivos, cada vez vemos más actitudes/conductas preocupantes para con la alimentación y a su vez, los problemas gastrointestinales son frecuentes en personas que padecen un TCA.

Sin un apoyo profesional especializado las restricciones dietéticas usadas con el fin de mejorar la sintomatología gastrointestinal basadas en la experiencia de personas cercanas y/o recomendaciones de personas vistas en redes sociales, provocan un fuerte daño bio-psico-social.

Muchas personas experimentan por su cuenta estrategias que no están adaptadas a su persona, a su estilo de vida, a su situación/enfermedad o sintomatología concreta y les impide llevar una vida social normal al tiempo que se compromete la tolerabilidad de los alimentos restringidos llevando a desarrollar actitudes obsesivas, hipervigilancia alimentaria, apacición de miedos alimenticios, ayunos, carencias nutricionales, etc.



que

# Contexto

---

## Situación actual en Bidasoaldea

Tenemos acceso a mucha información de dudosa fiabilidad (prensa, televisión, redes...). No podemos controlar la información que llega a la sociedad, a los adolescentes, por eso creemos que es importante fomentar una actitud crítica ante la información que nos llega enseñando a las personas dónde pueden encontrar información fiable y qué tipo de información es o es susceptible de ser sospechosa

En la mayoría de los casos y salvo excepciones, para cuando las personas acuden a nuestro servicio, el problema está muy arraigado, siendo mucho más difícil de tratar y alargando el tiempo de tratamiento.

Por eso es imprescindible prevenir, pero también aprender a identificar alarmas y poner en marcha tratamientos precoces de prevención que pueden determinar la evolución de estos trastornos de conducta.

Las familias y las personas que conviven con la persona enferma son muy importantes en el tratamiento y pueden ser clave. Sin embargo, es frecuente observar a las familias muy perdidas, no sabiendo cómo afrontar el problema, cómo actuar con la persona adolescente, no entendiendo la enfermedad, etc. Todo ello supone muchos conflictos entre los miembros de la familia y, en general, un impacto muy negativo sobre todos las personas convivientes con el proceso, aumentando aún más si cabe, el sufrimiento de todos.



# Contexto

---

## Situación actual en Bidasoaldea

Si bien la entrada de la figura del nutricionista en el panel de profesionales de la salud pública, se valora desde hace tiempo por la experiencia positiva en otras comunidades (se ha demostrado que supone un importante ahorro económico y descongestión de consultas médicas), de momento no se ofrece este servicio en Osakidetza. De hecho, aunque los nutricionistas (graduados en nutrición) y dietistas (técnicos en dietética superior) son los únicos que tienen competencia para proporcionar asesoramiento nutricional, en Osakidetza esta labor la suplen profesionales sanitarios.

Aunque hacen lo que pueden y con la mejor de las intenciones, muchas veces la falta de actualización en este campo contribuye a perpetuar mitos y en definitiva, aumenta la confusión social.

Así las cosas, hoy día (2023), el asesoramiento nutricional especializado, al igual que la psicoterapia, es decir, ir al nutricionista o al psicólogo no está cubierto por la sanidad pública y puede ser un gasto que no está al alcance de cualquiera.

### Queremos plantar una semilla poniendo el foco en 3 capas de la población:

Menores de edad (niños y adolescentes), sanitarios y personas adultas. Porque no se puede entender la salud física sin salud mental y no se puede trabajar la salud mental sin tener en cuenta la salud física.

# Proyecto de intervención

---

## Objetivos y descripción de la propuesta

A lo largo de 2022-2023 en Elikaeskola hemos trabajado diferentes temas para intentar romper de una vez con los mensajes obsoletos e inapropiados que no tienen en cuenta la diversidad corporal y la salud física y mental de las personas.

Poseer información veráz y fiable puede ser una de las claves para que este mensaje arraigue en la sociedad y promocionemos la salud física y mental. Disponer de la información adecuada puede ser clave para una detección precoz de relaciones poco saludables con la alimentación, lo que a su vez, puede mejorar el pronóstico.

Está claro que las redes sociales tienen un gran impacto y su regulación es necesaria pero aunque se intenta (y hay que seguir en este empeño), la gestión de los mensajes que llegan a los adolescentes queda fuera de nuestro control.

En el curso 2022-2023, Elikaeskola junto con el centro escolar Ama Guadalupekoa, pusimos en marcha un proyecto en el que fuimos de clase en clase abordando temas relacionados con estas temáticas en menores adolescentes (de 11 a 16 años). Hablamos de alimentación sana y flexible y de diversidad corporal para comenzar a educar en salud física y mental. También, les brindamos herramientas útiles para ayudar a filtrar y gestionar la información que reciben. Este curso 2023-2024 volveremos no solo en este centro, sino también en el resto de centros escolares de Hondarribia.



# Proyecto de intervención

---

## Objetivos y descripción de la propuesta

El resultado del trabajo realizado con los adolescentes en los colegios es muy positivo, pero no es suficiente. No podemos dejar toda la responsabilidad en sus manos mientras las personas adultas de su alrededor siguen perpetuando mensajes y mitos obsoletos. Es necesario realizar un trabajo similar entre las personas adultas, para que los mensajes que reciban los adolescentes desde distintas partes sea el mismo.

Igualmente, también nos parece fundamental analizar y mitigar la carga emocional corporal (estética) que sufrimos, especialmente las mujeres, en la sociedad actual basada en la cultura de la dieta para, poco a poco, acabar con la toxicidad de la insatisfacción corporal.

El curso pasado, además del trabajo realizado con los adolescentes, difundimos estos mismos mensajes por medio de charlas a familiares, profesores y personas adultas de alrededor de estos menores.

Pero una única charla es insuficiente para abordar y desmitificar la cantidad de mensajes falsos y confusos con los que hemos crecido y nos siguen llegando. No podemos cambiar algo tan arraigado y es complicado llegar a toda la sociedad.

Precisamente por eso nos parece imprescindible empezar por el entorno más cercano de las personas más vulnerables, para que poco a poco nuestro mensaje llegue a mayor cantidad de gente posible de nuestro entorno.

# Proyecto de intervención

---

## Objetivos y descripción de la propuesta

La insatisfacción corporal es una variable psicológica que forma parte de la definición de los trastornos alimentarios que sufren sobre todo las mujeres (aunque cada vez hay más hombres). Nuestra intención es ir más allá y, además de contribuir a la prevención de la salud física y mental de los adolescentes (o como parte fundamental de ella), consideramos necesario este proyecto de prevención comunitaria actuando sobre la base.

El objetivo de las charlas propuestas es la concienciación y participación del mayor número de personas del entorno cercano de menores adolescentes, para así aunar fuerzas y trabajar en los mensajes que damos para remar todos en la misma dirección. La de la salud física siempre acompañada de salud mental.

La presión estética no es nueva ni la sufren exclusivamente los adolescentes, así que estamos convencidas de que también beneficiaremos la salud mental y física de muchos adultos.

Gracias al proceso educacional que planteamos, esperamos ser capaces de detectar precozmente posibles conductas de riesgo promoviendo así la salud de niños, adolescentes y personas adultas.

# Proyecto de intervención

---

## Objetivos y descripción de la propuesta

Creemos necesario educar a desde la infancia y a personas adultas, en alimentación saludable (qué es realmente, cómo implementarla en el día a día...) y es también nuestro objetivo para así, conseguir que desarrollen una relación sana con la alimentación y su cuerpo, renovando mensajes que se han quedado obsoletos y resultan tóxicos y que se siguen difundiendo en la actualidad como:

*Si comes eso tendrás que ir al gimnasio para quemarlo.*

*¡Qué guapa estás! ¿has adelgazado?*

*¿Su hija no es demasiado grande para su edad?*

*Ese pantalón te hace gordo -*

*Tú no puedes comerlo...te engordará.*

*Para presumir hay que sufrir.*

*Y un largo etcétera.*

A través de una intensa labor de concienciación, pretendemos mejorar la detección precoz de conductas de riesgo, enseñando a alejarse de ellas y cuándo es necesario, como y dónde, pedir ayuda.

# Proyecto de intervención

## Metodología de la propuesta

Gracias al ayuntamiento de Hondarribia, hemos organizado 9 charlas que abordarán los temas comentados siguiendo una secuencia lógica.

Se organizan de la siguiente manera:

## Calendario de charlas 2023-2024:

Todas las charlas serán a las 18:30

**Entrada gratuita hasta completar aforo**

**22 de noviembre**

La cultura de la dieta:  
El negocio millonario  
de la insatisfacción  
corporal

Auditorium Itsas Etxea

**13 de diciembre**

Los peligros de  
"cuidarse" hacer  
dieta, una vez al año  
para tu salud

Kultur Etxea

**24 de enero**

¿Cuál es mi peso  
ideal? ¿Cuanto debería  
pesar?

Kultur Etxea

**21 de febrero**

Mitos sobre  
alimentación y sobre  
dietas

Kultur Etxea

**20 de marzo**

Alimentación  
saludable

Kultur Etxea

**17 de abril**

Diversidad corporal y  
salud

Kultur Etxea

**15 de mayo**

Alimentación y salud  
mental

Kultur Etxea

**12 de junio**

Dietas y salud  
intestinal

Kultur Etxea

**26 de junio**

Cómo detectar un  
comportamiento  
preocupante hacia la  
comida. Qué hacer y  
qué no hacer

Kultur Etxea

\*A los asistentes a las charlas se les entregará un folleto con toda la información



# Bibliografía

---

- Roman P, Menera R, Rus T, Pinillos F. La Satisfacción Corporal en Adultos Españoles, Influencia del Sexo, Edad y Estado Ponderal. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica. 2018; 47(2): 83-94,
- Peris M, Maganto C, Garaigordobil M. Escala de Autoestima Corporal: Datos psicométricos de fiabilidad y validez. Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes. 2016;3(2):51-58. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=477152554006>
- Mejías-Rangil I, Casas-Agustench, Babio N. Disminución del gasto sanitario asociado a la incorporación del dietista-nutricionista en la atención primaria de salud.. Barcelona: Colegio de Dietistas-Nutricionistas de Cataluña. 2019
- Tuck C, Sultan N, Toncovik N, Biersiekieski J. Orthorexia nervosa is a concern in gastroenterology: A scoping review. Neurogastroenterology & Motility. 2022;34:e14427.
- Rees C. The Overlap Between Eating Disorders and Gastrointestinal Disorders. Practical gastroenterology [Internet]. August 2022. Disponible en: <https://med.virginia.edu/ginutrition/wp-content/uploads/sites/199/2022/08/August-2022-Eating-Disorders-and-GI-Disorders.pdf>
- Guido F, Golden M, Murray H. Introduction to a special issue on eating disorders and gastrointestinal symptoms—The chicken or the egg? Int J Eat Disord. 2021;54:911–912.
- Staller K, Abber S, Murray H. The intersection between eating disorders and gastrointestinal disorders: a narrative review and practical guide. Lancet Gastroenterol Hepatol. 2023: 1-14
- Amir M, Hosadurg D, Martin L, Zarate N, Passananti V, Anton E. Adherence with a low-FODMAP diet in irritable bowel syndrome: are eating disorders the missing link? European Journal of Gastroenterology & Hepatology. 2019: 2 (31): 1478-182
- López D, García I, Andrades C. Trastornos de la conducta alimentaria en la esfera de la patología funcional digestiva. Revisión sistemática. Rapd online [Internet]. 2023; 4(46):184-193. Disponible en: <https://www.sapd.es/rapd/2023/46/4/03>
- Benítez N, Soto M, Monasterio O, Cabo L, Álvarez P. Situación del Dietista-Nutricionista en el Sistema Nacional de Salud Español: Documento de posicionamiento del Grupo de Especialización en Nutrición Clínica y Dietética de la Academia Española de Nutrición y Dietética. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética [Internet]. 2020; 3 (24).

# Bibliografía

---

- Roman P, Menera R, Rus T, Pinillos F. La Satisfacción Corporal en Adultos Españoles, Influencia del Sexo, Edad y Estado Ponderal. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica. 2018; 47(2): 83-94,
- Peris M, Maganto C, Garaigordobil M. Escala de Autoestima Corporal: Datos psicométricos de fiabilidad y validez. Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes. 2016;3(2):51-58. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=477152554006>
- Mejías-Rangil I, Casas-Agustench, Babio N. Disminución del gasto sanitario asociado a la incorporación del dietista-nutricionista en la atención primaria de salud.. Barcelona: Colegio de Dietistas-Nutricionistas de Cataluña. 2019
- Tuck C, Sultan N, Toncovik N, Biersiekieski J. Orthorexia nervosa is a concern in gastroenterology: A scoping review. Neurogastroenterology & Motility. 2022;34:e14427.
- Rees C. The Overlap Between Eating Disorders and Gastrointestinal Disorders. Practical gastroenterology [Internet]. August 2022. Disponible en: <https://med.virginia.edu/ginutrition/wp-content/uploads/sites/199/2022/08/August-2022-Eating-Disorders-and-GI-Disorders.pdf>
- Guido F, Golden M, Murray H. Introduction to a special issue on eating disorders and gastrointestinal symptoms—The chicken or the egg? Int J Eat Disord. 2021;54:911–912.
- Staller K, Abber S, Murray H. The intersection between eating disorders and gastrointestinal disorders: a narrative review and practical guide. Lancet Gastroenterol Hepatol. 2023: 1-14
- Amir M, Hosadurg D, Martin L, Zarate N, Passananti V, Anton E. Adherence with a low-FODMAP diet in irritable bowel syndrome: are eating disorders the missing link? European Journal of Gastroenterology & Hepatology. 2019: 2 (31): 1478-182
- López D, García I, Andrades C. Trastornos de la conducta alimentaria en la esfera de la patología funcional digestiva. Revisión sistemática. Rapd online [Internet]. 2023; 4(46):184-193. Disponible en: <https://www.sapd.es/rapd/2023/46/4/03>
- Benítez N, Soto M, Monasterio O, Cabo L, Álvarez P. Situación del Dietista-Nutricionista en el Sistema Nacional de Salud Español: Documento de posicionamiento del Grupo de Especialización en Nutrición Clínica y Dietética de la Academia Española de Nutrición y Dietética. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética [Internet]. 2020; 3 (24).

# Bibliografía

---

- Aranceta J, Pérez-Rodrigo C, Serra-Majem L, Bellido D, de la Torre ML, Formiguera X, Moreno B. Prevention of overweight and obesity: a Spanish approach. Public Health Nutrition. Cambridge University Press; 2007;10(10A):1187–93.
- González E. Genes y obesidad: una relación de causa-consecuencia. Endocrinol Nutr. 2011; 58(9):492-496
- Kaufer-Horwitz M, Pérez JF. La obesidad: aspectos fisiopatológicos y clínicos. Inter disciplina; 2022; 26(10):147-175
- Euskal Autonomia Erkidegoko Administrazioa. Osasun Saila. SANO: Haurtzaro aktibo eta zoriontsuaren aldeko hitzarmena. Euskadin haurren obesitatea prebenitzeko estrategia [Internet]. Gasteiz: Eusko Jaurlaritzako Osasun Saileko Osasun Publikoaren eta Adikzioen Zuzendaritza. 2019; Disponible en: [https://www.euskadi.eus/contenidos/noticia/xiileg\\_planes\\_departamentales/eu\\_def/adjuntos/Euskadin-Haurren-Obesitatea-Prebenitzeko-Estrategia.pdf](https://www.euskadi.eus/contenidos/noticia/xiileg_planes_departamentales/eu_def/adjuntos/Euskadin-Haurren-Obesitatea-Prebenitzeko-Estrategia.pdf)
- Sanz M. Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes y su relación con las redes sociales; anorexia nerviosa y bulimia nerviosa. Revisión sistemática. [Fin de grado enfermería]. Valencia: Universidad europea. 2022.
- Lozano N, Borralló A, Guerra M. Influencia de las redes sociales sobre la anorexia y la bulimia en las adolescentes: una revisión sistemática. An Sist Sanit Navar 2022; 45(2): 1-10.
- Observatorio Vasco de la Juventud. Juventud y redes sociales. Hábitos y comportamientos de la juventud de Euskadi en 2022 [Internet]. Eusko Jaurlaritzak. 2022. Disponible en: [https://www.euskadi.eus/contenidos/noticia/sare\\_sozialak/eu\\_def/adjuntos/RRSS\\_2022\\_c.pdf](https://www.euskadi.eus/contenidos/noticia/sare_sozialak/eu_def/adjuntos/RRSS_2022_c.pdf)
- Bilbao M, Observatorio Vasco de la Juventud, Corcuera N, Longo O. Diagnóstico de la situación de la juventud en Euskadi. 2022 [Internet]. Gasteiz. Eusko Jaurlaritzak. 2022. Disponible en: <https://www.euskadi.eus/documentacion/2022/diagnostico-de-la-situacion-de-la-juventud-de-euskadi-2022-gobierno-vasco-eusko-jaurlaritzak-2022/web01-ejeduki/es/>
- Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad. Secretaría de estado de digitalización e inteligencia artificial. Informe ONTSI. El uso de la tecnología por los menores en España. 2022 [Internet]. Ministerio de asuntos económicos y transformación digital del gobierno de España. Disponible en: [www.ontsi.es](http://www.ontsi.es)
- Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad. Secretaría de estado de digitalización e inteligencia artificial. Informe ONTSI. Brújula: Uso de tecnología en los hogares españoles. 2022 [Internet]. Ministerio de asuntos económicos y transformación digital del gobierno de España. Disponible en: [www.ontsi.es](http://www.ontsi.es)



# Bibliografía

---

- Bilbao M, Observatorio Vasco de la Juventud, Corcuera N, Longo O. La juventud de Euskadi y las redes sociales [Internet]. Eusko jaurlaritza. Joerak. 2019. Disponible en: [https://www.gazteaukera.euskadi.eus/contenidos/informacion/ovj\\_tendencias\\_juventud/es\\_liburuak/adjuntos/sare\\_sozialak\\_19\\_c.pdf](https://www.gazteaukera.euskadi.eus/contenidos/informacion/ovj_tendencias_juventud/es_liburuak/adjuntos/sare_sozialak_19_c.pdf)
- Seco S. Regulación de los contenidos perjudiciales en las redes sociales para la protección del menor. [Fin de grado periodismo]. Madrid. Universidad Complutense de Madrid. 2022. Disponible en: <https://docta.ucm.es/entities/publication/c77b1176-e30f-4177-ba67-695f30c250d9>
- Tejada E, Arce A, BilbaoN, López A. Internet, smartphone y redes sociales: entre el uso y abuso, previo a la adicción. *Alteridad*. 2023; 18(1): 14-22
- Tracy L, Rachel A, Burgard D, Sigrún D, Shuman E, Davis C Calogero R. El Enfoque Inclusivo con Respecto al Peso versus el Enfoque Normativo con Respecto al Peso en Salud: Artículo de Revisión. *Journal of Obesity* [Internet]. 2014:1-10. Disponible en: <https://alimentacionconectada.com/wp-content/uploads/2016/05/Journal-of-Obesity-Weight-Inclusive-vs-Weight-Normative-SP.pdf>
- Ugarte C. Obesidad y trastornos de la conducta alimentaria: un análisis desde las funciones ejecutivas. *Revista de psicoterapia*. 2019; 30(112): 61-78.
- Sanz R. Propuesta de Intervención para la Prevención del Trastorno de la Conducta Alimentaria en 1ºESO. [Fin de Máster educación]. Salamanca. Universidad de Salamanca facultad de educación. 2023. Disponible en: <https://gredos.usal.es/handle/10366/152802>
- Fernández A, González MA. Informe sobre la salud mental de las y los adolescentes desde el punto de vista del servicio de psiquiatría del hospital universitario de basurto (hub)- osi bilbao basurto [Internet]. Jóvenes y pandemia. miradas expertas [63]. Disponible en: [https://www.gazteaukera.euskadi.eus/contenidos/noticia/pandemia\\_adituen\\_artikuluak/es\\_def/adjuntos/basurtuko\\_psiquiatria\\_c.pdf](https://www.gazteaukera.euskadi.eus/contenidos/noticia/pandemia_adituen_artikuluak/es_def/adjuntos/basurtuko_psiquiatria_c.pdf)
- Álvarez K, Oion R, Palacio S. Prevalencia de las Conductas Alimentarias de Riesgo (CAR) en estudiantes de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU). Artículo científico. *Revista de Trabajo Social*. 2022; 97: 102-114
- Mendiá J, Pascual A Conejero S. *Journal of Psychopathology and Clinical Psychology*. 2022; 27 (2): 103-111
- Pereda E, Echeburua E, Cruz MS. Anti-fat bias and school adjustment among primary school children in Spain. *Annals of psychology*. 2019; 1(35): 75-83

# Bibliografía

---

- Ojeda A, López MP, Jáuregui I, Herrero- G. Uso de redes sociales y riesgo de padecer TCA en jóvenes. Journal of negative & no positive results [Internet]. 2021; 10(6):1289-1307. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/jonnpr/v6n10/2529-850X-jonnpr-6-10-1289.pdf>
- Merino D. La formación como principio y fin de la acción preventiva frente a los riesgos psicosociales derivados de la digitalización y la automatización. Harremanak, 2023, 49. Edición In PressLan
- Observatorio vasco de la juventud. Análisis de datos estadísticos relativos a la juventud de la CAPV. Euskadi. 2015 [Internet]. Gasteiz. Eusko Jaurlaritza. 2015. Disponible en: <https://www.euskadi.eus/gobierno-vasco/-/informacion/historico-de-analisis-sobre-datos-estadisticos-ano-2015/>
- Egaña I, Valcárcel S, Macazaga N et al. Evaluation of food intake through residual analysis in 90 Basque school canteens. Gaceta Sanitaria 37 (2023) 102256. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911122001522>

# Elikaeskola

Dietética, cocina práctica y psicología  
Dietetika, sukaldaritza praktikoa eta psikologia  
RS: 20C.2.4.13244

Harresilanda Kalea, 3, bajo,  
20280 Hondarribia, Gipuzkoa.

[info@elikaeskola.com](mailto:info@elikaeskola.com)  
[elikaeskola.com](http://elikaeskola.com)

+34 618 477 803

