

**HERRAMIENTA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL
TRASTORNO POR ATRACÓN EN ADOLESCENTES
NUTRITIONAL EDUCATION TOOL FOR THE PREVENTION OF BINGE EATING
DISORDER IN ADOLESCENTS
Herramienta prevención atracón**

RESUMEN

Introducción: el trastorno por atracón se caracteriza por una ingesta descontrolada de comida, siendo considerado uno de los principales factores de riesgo para el exceso de peso y uno de los trastornos más frecuentes en la población adolescente. El presente proyecto objetivó diseñar y evaluar una herramienta de educación nutricional para la prevención del trastorno por atracón en adolescentes entre los 13 y 16 años.

Metodología: se aludió a la ejecución de un proceso de innovación que constó de tres momentos: validación con expertos tanto del contenido como de la herramienta; diseño de esta; y pruebas de usuario con adolescentes y expertos.

Resultados: las personas encuestadas indicaron que la herramienta fue de fácil manejo, los contenidos fueron adecuados y estéticamente agradable, la información fue clara y entendible y una apuesta novedosa.

Conclusiones: al hablar de la prevención de los trastornos de la conducta alimentaria, se deben considerar aspectos psicológicos relacionados con las emociones que según la literatura científica sobre el tema constituyen un papel importante en la elección, calidad y cantidad de la ingesta de alimentos, lo que a veces conduce al aumento de peso, tanto el tema de ingesta de alimentos, así como de percepción corporal.

Financiación: las autoras declaran que no ha existido financiación para realizar este estudio.

Palabras clave: Adolescencia; Ansiedad; Educación nutricional; Malnutrición; Trastorno de la conducta alimentaria; Trastorno por atracón.

ABSTRACT

Introduction: binge eating disorder is characterized by an uncontrolled intake of food, being considered one of the main risk factors for excess weight and one of the most frequent disorders in the adolescent population. This project aimed to design and evaluate a nutritional education tool for the prevention of binge eating disorder in adolescents between 13 and 16 years of age.

Methods: reference was made to the execution of an innovation process that consisted of three moments: validation with experts of both the content and the tool; design of this; and user tests with teenagers and experts.

Results: the people surveyed indicated that the tool was easy to use, the contents were appropriate and aesthetically pleasing, the information was clear and understandable, and a novel approach.

Conclusions: when talking about the prevention of eating behavior disorders, psychological aspects related to emotions should be considered, which according to the scientific literature on the subject play an important role in the choice, quality and quantity of food intake, which sometimes it leads to weight gain, both the issue of food intake, as well as body perception.

Funding: the authors declare that there has been no funding to carry out this study.

Keywords: Adolescence; Anxiety; Nutritional education; Malnutrition; Eating Disorder; Binge eating disorder.

MENSAJES CLAVES

- Mensaje clave 1. Las herramientas preventivas mediante la educación nutricional en temas de salud mental y alimentación saludable deben ser creadas por parte de un equipo interdisciplinar confirmado por psicólogos y nutricionistas.
- Mensaje clave 2. Una herramienta preventiva por medio de redes sociales constituye una apuesta importante no sólo para acceder a la población adolescente sino para proporcionar información basada en la ciencia y en tiempo real.
- Mensaje clave 3. Se hace necesaria la importancia de continuar apostándole a este tipo de herramientas abordando temas relacionados con el trastorno por atracón, e incluyendo historias para interactuar con los seguidores y promover la página.

INTRODUCCIÓN

El trastorno por atracón hace parte del grupo de los trastornos de la conducta alimentaria, caracterizado por la presencia de episodios de ingesta excesiva y descontrolada de comida, con una evolución en el exceso de peso, siendo desencadenante de otros problemas de salud como la hipertensión arterial, la diabetes y la obesidad (1). Este trastorno afecta entre el 2% y el 5% de la población mundial, y se estima que alrededor del 30% de las personas que asisten a programas para el control de peso padecen este trastorno (2). Según la Encuesta Nacional de Salud Mental, el trastorno por atracón afecta al 5,8% de la población colombiana entre los 18 a 44 años, siendo ligeramente más prevalente en mujeres (5,9%) que en hombres (5,6%). Los adolescentes entre los 12 a 17 años representan un 6,1% de la población afectada por este trastorno, aumentando a su vez las cifras de sobrepeso y obesidad en la población adolescente, con prevalencia del 6,8% en hombres y 5,4% en mujeres (3, 4).

Por su parte, la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN) realizada en el año 2015, reportó la prevalencia de exceso de peso, aspecto relacionado con el trastorno por atracón, el cual aumentó 5,6 puntos porcentuales, teniendo una prevalencia de 18,8% en el año 2010 y de 24,4% para el año 2015 (5). Cifras relevantes al analizar las consecuencias de la obesidad, como son las enfermedades cardiovasculares, artritis, diabetes y cáncer, así como otras problemáticas asociadas como baja autoestima, fallas para interpretar las sensaciones de hambre o saciedad, y síntomas psicopatológicos como ansiedad y depresión (3).

La relación entre el trastorno por atracón y la obesidad se sustenta en factores de influencia común como el entorno social, la selección inadecuada de alimentos, la presencia de síntomas como depresión y ansiedad, y el exceso calórico debido a la conducta alimentaria (6). Todos estos elementos pueden ser abordados desde una perspectiva preventiva y psicoeducativa, principalmente en la adolescencia, etapa vital en la cual la percepción de la imagen corporal se constituye a partir de los

cambios hormonales, físicos y psicológicos que pueden desencadenar insatisfacción o distorsión corporal, factor de riesgo predominante para el trastorno por atracón (7). En este sentido, la educación nutricional se consolida como una estrategia apropiada para la modificación de patrones alimentarios, permitiendo a las personas adquirir los conocimientos básicos para entablar un estilo de vida alimentario y de salud, importantes para moldear aspectos de la conducta alimentaria y nutricional (7).

El pensar en el diseño de una herramienta preventiva dirigida a la población adolescente busca no solo influir positivamente la forma en la que los adolescentes se relacionan con la comida, sino emplear estrategias de educación para que puedan identificar los factores que anteceden los episodios de atracón y evitar desencadenar el trastorno. Si bien en Colombia la educación en salud se brinda desde edades tempranas, las temáticas expuestas se orientan hacia otras perspectivas, sin considerar la información relacionada con la prevención del trastorno por atracón, específicamente en la población adolescente, reconocida en la literatura como el grupo etario con mayor vulnerabilidad (1). En este sentido, el objetivo del presente estudio estribó en diseñar y evaluar una herramienta de educación nutricional para la prevención del trastorno por atracón en adolescentes entre los 13 y 16 años, aportando a futuro al buen desarrollo de los mismos ya que a largo plazo se convertirán en adultos más sanos.

METODOLOGÍA

El presente proyecto, alude a una ruta metodológica que entiende la innovación como una práctica que crea valor para los consumidores, la economía y la sociedad. Es vista como un proceso continuo basado en métodos de generación de conocimiento, uso de nuevas tecnologías o generación de oportunidades para el mercado (8). En la práctica, los proyectos de innovación implican la aplicación creativa del conocimiento para encontrar oportunidades, identificar necesidades, generar ideas, desarrollar soluciones (productos, servicios o procesos) y llevarlas a los usuarios, buscando crear valor en un contexto específico (8).

Las propuestas de innovación, constituyen estrategias que permitieron validar, diseñar y probar las posibles soluciones que se plantearon para resolver una problemática específica en un contexto determinado (8). A continuación, se especifican dichos momentos del desarrollo del proyecto:

Momento 1. Validación

Proceso exploratorio para conocer los tipos de herramientas, contenidos en temas de nutrición y psicología, así como estrategias de prevención conocidas y empleadas para disminuir la probabilidad de aparición del trastorno por atracón. Se realizaron entrevistas semi-estructuradas cualitativas a profesionales en nutrición y psicología. Estas entrevistas fueron grabadas con el fin de realizar la transcripción y análisis para determinar las posibles soluciones.

Momento 2. Diseño

El diseño del producto partió del análisis de las entrevistas con el fin de estructurar el tipo de herramienta y los contenidos de esta, identificando sus funcionalidades y las ventajas.

Respecto al tipo de herramienta se constató que las herramientas sobre educación nutricional son buenas estrategias para realizar cambios en los referentes

psicosociales de las conductas alimentarias e incluso modificando comportamientos dietéticos actuales.

Este hecho hace que cada vez más personas se preocupen por sus hábitos alimentarios y sepan cuál de ellos es mejor cambiar. En este sentido, considerar herramientas de acceso por parte de los adolescentes como Instagram, Facebook, TikTok, entre otras, fueron validadas por los profesionales en nutrición y psicología con mayores ventajas para la difusión de información educativa.

Específicamente, se opta por la selección de Instagram debido en gran parte a que esta red social cuenta con 800 millones de usuarios que interactúan diariamente, permitiendo compartir fotos y videos de diferentes lugares, agregando ubicaciones y etiquetas, y accediendo a la información buscando intereses y preferencias personales (9). En relación con los contenidos, a partir de las entrevistas realizadas con los profesionales en nutrición y psicología, se obtuvo categorías temáticas para ser difundidas en el contenido de la página en Instagram, contando con la validación de los contenidos por parte de expertos.

Momento 3. Pruebas de usuario

Se seleccionaron varios expertos y adolescentes que interactuaron con la herramienta para que la evaluaran por medio de encuestas de aceptabilidad. Considerando que las encuestas para adolescentes y expertos son de carácter cualitativo, la información fue presentada en términos de frecuencias y porcentajes con tablas y gráficas que dieron cuenta de la idoneidad que los usuarios percibieron en la herramienta y, finalmente, determinar si se realizarían ajustes ya sean de contenidos o estructura que se acomodaron a la población elegida y a la problemática a solucionar.

RESULTADOS

Del proceso de validación:

Se entrevistaron en total a 10 profesionales del área de la salud, 5 nutricionistas y 5 psicólogos. El total de los profesionales entrevistados mencionaron que una herramienta virtual sería la manera más adecuada para transmitir la información a los adolescentes. Estas plataformas permiten informar sobre eventos actuales, interactuar sin límites de barreras geográficas y enseñar una variedad de temas, incluidos comportamientos saludables relacionados con la comida.

Dentro de los temas que los nutricionistas y psicólogos mencionaron como importantes para ser abordados en la estrategia preventiva se encontraron los hábitos saludables de alimentación, grupos de alimentos, selección de alimentos, identificación y manejo de síntomas de depresión y ansiedad, estereotipos de belleza, autoimagen, y diferencias entre hambre fisiológica y hambre emocional.

Del diseño:

Durante la construcción de la herramienta se tuvieron en cuenta diferentes contenidos y formas ilustrativas para expresar la información, contando como ejes centrales: definición del trastorno por atracón, relación entre el trastorno y otros síntomas, diferencia entre hambre fisiológica y hambre emocional, hábitos saludables de alimentación, y autoimagen y percepción corporal.

Además la página de Instagram Stop - T.A se construyó con 15 publicaciones en las cuales se educan de diversos temas como la prevención del trastorno por atracón y la relación entre cuerpo, mente y comida.

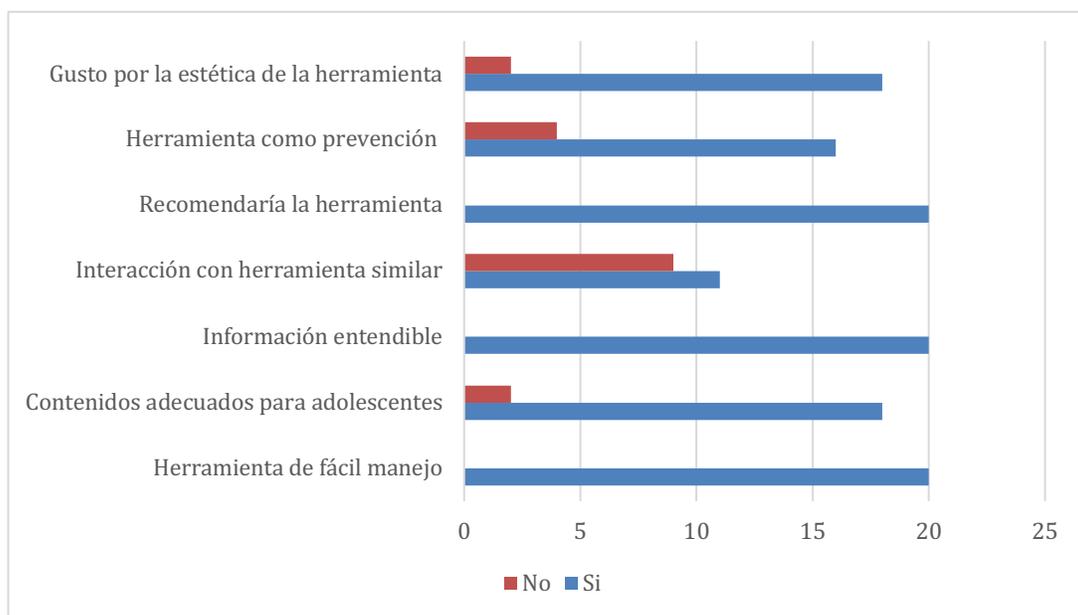
De las pruebas de usuario:

Los temas trabajados dentro de la herramienta se abordaron mediante métodos que fueran agradables y entendibles para la población objeto, utilizando un lenguaje comprensible y ayudas visuales que facilitaran la manera de percibir mejor la información. En ese sentido al realizar las pruebas de usuario se arrojaron diferentes resultados:

Del total de los encuestados (n=20) que valoraron la herramienta, el 55% fueron estudiantes y el 45% restante fueron profesionales de la salud (psicólogos y nutricionistas). Respecto al sexo, se encontró mayor predominio del sexo mujer (90%). En relación con la edad, tenían un promedio de 22,2 años con una desviación estándar de 5,7.

En relación con las características de la herramienta, estas se presentan en la Figura 1. Respecto a la experiencia con la herramienta, el 65% la describe como excelente y el 35% restante como buena.

Figura 1. Aceptabilidad de la herramienta. Resultados de la evaluación de la aceptabilidad de la herramienta por parte de expertos.



En términos cualitativos, dentro de las fortalezas, se destaca la red seleccionada para crear la herramienta, ya que se muestra que “Instagram es una red versátil” (p.2), que permite “seguir poniendo contenido para nutrir más la herramienta (de manera frecuente), ya que los post estáticos en el tiempo no funcionarían, por lo que se debe movilizar la información” (p.3). También por las características del grupo etario al cual va dirigida la aplicación, se resaltan los dibujos e ilustraciones elegidas para transmitir la información.

Respecto a los aspectos por mejorar, se menciona que si bien la herramienta es una buena iniciativa dirigida a una población entre 13 y 16 años, con fuentes confiables basadas en conocimiento científico, puede encontrarse una variabilidad en el interés temático por parte de los adolescentes; por ejemplo, preferir los post de contenido emocional (aquellos que aluden a sintomatología de ansiedad, depresión o autoestima) en contraste con los post de contenido racional (educación sobre el trastorno por atracón o elementos conceptuales). En suma, se debe revisar y ajustar el número de post por cada tema, ya que algunos pueden ser más extensos y agotar así el recurso atencional de los adolescentes.

En términos estéticos, durante la construcción de los post, fueron empleados diferentes diseños, colores y diagramas; aspecto que puede ser considerado por los adolescentes como un conjunto de publicaciones que no tienen una relación entre sí o se encuentran divididos. Respecto a esto, un participante sugirió: “manejar las mismas tonalidades en los post, ya que esto podría hacer la herramienta más llamativa” (p.4). Adicionalmente, se recomendó: “usar hashtags para más visibilidad” (p.1) en los diferentes post publicados, aspecto que puede sugerir la ampliación en el número de interacciones e incremento de la visibilidad para influir en una cantidad mayor de adolescentes.

También se podrían brindar más opciones al hablar de cómo prevenir un trastorno de la conducta alimentaria al incluir reels o videos de expertos, ya que aunque la información es clara se considera que se pueden brindar más soluciones incluyendo testimonios de personas que podrían hacerlo más personal. Stop - T.A interactuó con 32 seguidores, la mayoría mujeres entre 14 y 26 años, principalmente profesionales de la salud, estudiantes universitarios y bachilleres. Por último, cada publicación en Instagram ha contado con un promedio entre 4 a 6 “likes”.

DISCUSIÓN

La ingesta de alimentos dependiente de las emociones se han explicado con base a diferentes teorías. Una de estas sugiere que el aumento de la ingesta de alimentos es un comportamiento utilizado como estrategia para enfrentar las emociones negativas volviéndose un aspecto disfuncional porque, en condiciones fisiológicamente normales, cuando surge la ansiedad, el apetito disminuye, lo que activa el sistema nervioso simpático, reestructurando el flujo sanguíneo al sistema digestivo (15, 20).

Los alimentos que inducen felicidad y satisfacción son aquellos que tienen un alto contenido de grasas, azúcar y calorías; por lo tanto, se dice que las personas que comen por algún estímulo emocional, consumen alimentos reconfortantes para controlar sus emociones negativas, un comportamiento que puede conducir a comer en exceso (20, 21). Por lo tanto, la literatura sugiere que las personas con exceso de peso no serán capaces de diferenciar entre hambre y saciedad, porque desde el principio han aprendido a comer en respuesta a la ansiedad y no en respuesta al hambre (20).

También se deben tener en cuenta aspectos de educación nutricional que juegan un papel fundamental en la prevención, que según la literatura indica que ayuda a los pacientes a cambiar sus actitudes y hábitos hacia la alimentación, eliminar miedos y restablecer hábitos alimentarios normales que beneficiarán su recuperación nutricional. En este sentido, se debe contar con un abordaje multidisciplinario que este conformado por un grupo de profesionales de nutrición y psicología ya que se ha visto que detrás de los hábitos inadecuados a nivel alimentario se encuentra la falta de regulación en la gestión emocional, es por ello por lo que desde un enfoque integral se busca abordar aspectos familiares, motivacionales, alimentarios, emocionales y ambientales direccionadas a la prevención.

En suma, los avances científicos actuales han llevado a que algunas plataformas como Instagram, se represente como la red social más utilizada para las diferentes actividades que realizan los adolescentes, entre las que se destaca la publicación de contenido personal (93%), la actualización de la ubicación (91%), ver videos o fotos de amigos y desconocidos (86% y 91% respectivamente), hablar con amigos (86%) o en menor medida hablar con familiares (45%) y buscar información de famosos (77%) (19).

Al explorar diferentes herramientas dirigidas a abordar el tema de los trastornos de la conducta alimentaria, se encuentra que algunas redes son manejadas exclusivamente por profesionales en psicología, quienes dirigen sus contenidos al manejo emocional (como es el caso de @lacasitavirtual). Por ello, la herramienta @stop.ta_ representa una ventaja al contar con un equipo científico interdisciplinar conformado por psicólogos y nutricionistas que respalda la página, además de contar con un enfoque específico del trastorno por atracón y no abarcar la totalidad de los trastornos de la conducta alimentaria, considerando las diferencias de cada tipología para pensar de manera particular su prevención.

En la literatura sobre el tema, se encuentran algunos programas de intervención dirigidos al tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria bajo un enfoque médico-psicológico (1, 13). Estos programas se centran en terapia farmacológica, terapia cognitivo-conductual, terapia interpersonal y terapia dialéctica-conductual. Algunos de estos temas fueron considerados en la herramienta presentada, como es el caso de diferenciar el hambre fisiológica del hambre emocional y la percepción corporal; sin embargo, estos contenidos se abordan desde un enfoque de prevención más que de intervención. Esto es importante debido a que los objetivos de la intervención se encuentran enfocados al desarrollo de habilidades y recursos para los jóvenes que les permita una evolución integral. Estas estrategias y habilidades (autoestima saludable, habilidades sociales, imagen corporal positiva, sentido crítico hacia las presiones sociales, promover un estilo de vida saludable, entre otras) son aplicadas a diferentes situaciones en la vida de los jóvenes. La

promoción de estos factores protectores se muestra eficaz para reducir la susceptibilidad de los adolescentes ante posibles trastornos alimentarios, ya que se asocia con múltiples factores de riesgo que se han identificado en experiencias adversas en la infancia, adolescentes propensos a la obesidad, la exposición repetida a información sobre el tamaño corporal, malos comentarios acerca del peso y la comida. Esto también se relaciona con algunas variables emocionales, de las cuales se menciona: ansiedad, dificultad para reconocer y expresar emociones, baja autoestima, actitudes negativas hacia la expresión emocional, percepciones negativas de las emociones, influencia de la dieta, el peso y el tamaño corporal en las emociones, necesidad de control y ciertas formas de regular las emociones (13, 20, 21).

Por su parte, dentro de los tratamientos de mayor eficacia para el manejo del trastorno por atracón, se encuentran intervenciones de tercera ola o tercera generación (17), en las cuales se emplean estrategias dirigidas a fortalecer la atención plena, tolerancia a la angustia, regulación emocional y efectividad interpersonal de manera individual o grupal (17). En la herramienta presentada, también se consideró la regulación emocional como un tema importante para ser abordado en los programas tanto de intervención como prevención, ya que la literatura ha mostrado la relación entre las emociones y la selección y consumo de alimentos (20).

En este sentido, diversos estudios (18, 22, 23) han utilizado herramientas para la educación preventiva de grupos específicos de personas a través del mindfulness, una técnica empleada para la intervención de los problemas alimentarios con el fin de mejorar el estado de ánimo, regular emociones y crear conciencia del estado interno (18). Si bien esta estrategia no se consideró dentro de los contenidos de la herramienta, puede constituirse a futuro en uno de los contenidos en los que se puede profundizar.

En la actualidad la página de Instagram Stop - T.A cuenta con 15 publicaciones en las cuales se educan de diversos temas como la prevención del trastorno por atracón y la relación entre cuerpo, mente y comida. Esta cuenta tiene ventajas como brindar información congruente, basada en evidencia científica y apoyada por profesionales como nutricionistas y psicólogos para un abordaje preventivo de manera integral.

CONCLUSIONES

Las herramientas preventivas mediante la educación nutricional en temas de salud mental y alimentación saludable por parte de un equipo interdisciplinar confirmado por psicólogos y nutricionistas constituye una apuesta importante no sólo para acceder a la población adolescente que requiere contar con dichas estrategias, sino que facilita la prevención del trastorno por atracón al proporcionar información basada en la ciencia y en tiempo real sobre el fortalecimiento emocional y conceptual necesario para ello.

Se hace necesaria la importancia de continuar apostándole a este tipo de herramientas realizando más publicaciones, abordando temas relacionados con el trastorno por atracón, incluyendo historias para interactuar con los seguidores y promover la página. Se sugeriría además la opción de pautar con Instagram para contar con un mayor alcance de visitas al perfil.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

Las autoras son responsables de la investigación y han participado en el concepto, diseño, escritura y corrección del manuscrito.

FINANCIACIÓN

Las autoras declaran que no ha existido financiación para realizar este estudio.

CONFLICTO DE INTERESES / CONFLICTS OF INTEREST

Las autoras expresan que no existen conflictos de interés al redactar el manuscrito.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Cuadro E, Baile J. El trastorno por atracón: análisis y tratamientos. Rev. Mex. de trastor. aliment [revista en Internet]. 2015 Dic [citado 2020 Mar 20]; 6 (2): 97-107. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-15232015000200097&script=sci_arttext&tlng=pt.
2. Hernández J, Ledón L. Comentarios sobre aspectos clínicos y epidemiológicos del trastorno por atracón. Rev Cub Endocr [Internet]. 2018 [citado 2020 Mayo 19]; 29 (2): 4-5. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/end/v29n2/end09218.pdf>
3. Ministerio de Salud y Protección Social. Encuesta Nacional de Salud Mental 2015 [Internet]. Colombia 2015 [citado 2020 Mar 20]; tomo 1: 146-164. Disponible en: http://www.odc.gov.co/Portals/1/publicaciones/pdf/consumo/estudios/nacionales/CO031102015-salud_mental_tomol.pdf
4. Ministerio de Salud y Protección Social. Encuesta Nacional de Salud Mental 2015 [Internet]. Colombia 2015 [citado 2020 Mayo 14]; tomo 1: 158-161. Disponible en: <http://www.odc.gov.co/Portals/1/publicaciones/pdf/consumo/estudios/nacionales/CO031102015saludmentaltomol.pdf>
5. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Encuesta Nacional de Situación Nutricional [Internet]. Colombia; 2015 [citado 2020 Mar 20]: 43-50. Disponible en: <https://www.nocomasmentiras.org/wp-content/uploads/2017/12/Resultados-ENSIN-2015.pdf>
6. Estrada M. Estrés y Trastorno por Atracón [Internet]. 2015 Abr [citado 2020 Mar 20]: 16-20. Disponible en: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2015/05/42/Ajpop-Mercedes.pdf>
7. Duno M, Acosta E. Percepción de la imagen corporal en adolescentes universitarios. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2019 Oct [citado 2020 Mar 20]; 46 (5): 545-553. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-

[75182019000500545](#)

8. Franco A, Zartha J, Solleiro J, Montes J, Vargas E, Palacio J et al. Propuesta de modelo de gestión de innovación para una empresa de ventas al consumidor final. Rev. Lasallista Investig. [Internet]. 2018 Jun [citado 2022 Abr 06]; 15 (1): 75-89. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-44492018000100075&lng=en
9. Casado C, Carbonell X. La influencia de la personalidad en el uso de Instagram. Rev Psicología, Ciències de l'Eduació i de l'Esport. [Internet]. 2018 [citado 2022 Abr 06]; 36 (2): 23-31. Disponible en: <https://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/338222/339-200200314-1-PB%20%281%29.pdf?sequence=1>
10. Morales A, Gómes A, Jiménez B, Jiménez F, León G, Majano A et al . Trastorno por atracón: prevalencia, factores asociados y relación con la obesidad en adultos jóvenes universitarios. rev.colomb.psiquiatr. [Internet]. 2015 Jul [citado 2020 Mayo 11]; 44 (3): 177-182. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502015000300008&lng=pt. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rcp.2015.02.006>
11. American Psychiatric Association. Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5. [Internet] 2014 [citado 2020 Mayo 19]: 189-197. Disponible en: <http://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>
12. Hernández J, Ledón L. Comentarios sobre aspectos clínicos y epidemiológicos del trastorno por atracón. Rev Cub Endocr [Internet]. 2018 [citado 2020 Mayo 19]; 29 (2): 4-5. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubend/rce-2018/rce182i.pdf>
13. Hernández J, Ledón L. Comentarios sobre aspectos clínicos y epidemiológicos del trastorno por atracón. Rev Cub Endocr [Internet]. 2018 [citado 2020 Mayo 19]; 29 (2): 8-9. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubend/rce-2018/rce182i.pdf>

14. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Lineamiento Nacional de Educación Alimentaria y Nutricional [Internet]. 2017 Oct [citado 2020 Mar 20]: 9-22. Disponible en: <https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/lineamientonacionaldeeducacionalimentariaynutricionalvalidacionctean.pdf>
15. Ramón E, Martínez B, Granada J, Echániz E, Pellicer B, Juárez R et al. Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. Nutr. Hosp. [Internet]. 2019 Dic [citado 2022 Abr 06]; 36 (6): 1339-1345. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112019000600017&lng=es
16. Gómez B, Bricia I, Mendieta A. Relación entre la autopercepción de la imagen corporal y los trastornos de alimentación en mujeres estudiantes de licenciatura. Rev Internacional Psicología Sin Fronteras Mex. [Internet]. 2019 Jun [citado 2022 Abr 06]; 2 (3): 1-13. Disponible en: https://www.academia.edu/39394685/RELACIÓN_ENTRE_LA_AUTOPERCPCIÓN_DE_LA_IMAGEN_CORPORAL_Y_LOS_TRASTORNOS_DE_ALIMENTACIÓN_EN_MUJERES_ESTUDIANTES_DE_LICENCIATURA
17. Linardon J, Gleeson J, Yap K, Murphy K, Brennan L. Meta-analysis of the effects of third-wave behavioural interventions on disordered eating and body image concerns: implications for eating disorder prevention. Rev Cognitive Behaviour Therapy. [Internet]. 2019 [citado 2022 Abr 06]; 48 (1): 15-38. Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/16506073.2018.1517389>
18. Díaz D, Cruzat C, Jiménez T, Martínez P, Saravia S, Ulloa V. Mindfulness en el control del atracón, la perspectiva de un grupo de adultos chilenos. Rev. Mex. de trastor. aliment [revista en Internet]. 2019 Jun [citado 2020 Nov 18]; 10 (1): 75-84. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232019000100075&lng=es
19. García A, López M, Montes M. Características y percepciones sobre el uso

- de las plataformas de redes sociales y dispositivos tecnológicos por parte de los adolescentes. Rev ZER [Internet] 2020 [citado 2022 Abr 06]; 25 (48): 269-286. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/341826493 Características y percepciones sobre el uso de las plataformas de redes sociales y dispositivos tecnológicos por parte de los adolescentes](https://www.researchgate.net/publication/341826493)
20. Palomino A. Rol de la emoción en la conducta alimentaria. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2020 Abr [citado 2022 Abr 23]; 47 (2): 286-291. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000200286&lng=es
21. Loria V, Campos R, Valero M, Mories MT, Castro MJ, Matía-Martín M et al . Protocolo de educación nutricional en el tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria en el ámbito clínico y asistencial. Nutr. Hosp. [Internet]. 2021 Ago [citado 2022 Ago 24]; 38 (4): 857-870. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112021000400857&lng=es
22. Del Cura M. Efectividad de un programa de mindfulness en los trastornos de la conducta alimentaria (proyecto de investigación). Revista Enfermería CyL [Internet]. 2020 [citado 2022 Ago 24]; 12 (1): 81-90. Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/30387/TFG-H1191.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
23. Matzkin V, Gafare C, Valicenti N, Soto S, Ringel C, Levy L. Mindfulness e Imagen Corporal en los Trastornos de la Conducta Alimentaria. Dieta [Internet]. 2019 Dic [citado 2022 Ago 23]; 37 (169): 34-41. Disponible en: [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372019000400005&lng=es.](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372019000400005&lng=es)