



Disminuir la incidencia de trastornos alimenticios en los bachilleres, objetivo de la Preparatoria 20

A través de conferencias, talleres y encuestas promueven una alimentación saludable en los alumnos



Fotografía: Comunicación Social del SEMS

Con el fin de informar y prevenir Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) en los estudiantes de la Preparatoria 20, comenzaron las actividades de la campaña Piensa sano, come nutritivo –coordinada por la organización Consulta y Asesoría Integral para el Tratamiento de la Anorexia y la Bulimia A.C. (CAITAB)-en el Sistema de Educación Media Superior (SEMS).

Desde el 16 de octubre y hasta el viernes 18, el organismo civil impartirá en el plantel conferencias, talleres y aplicará una encuesta en línea que permitirá conocer los hábitos alimenticios de los bachilleres. En opinión de la directora de la Preparatoria, maestra Xóchitl Ramírez Hernández, buscan “impacte esta información, que además de aprendizajes queden dudas para que los jóvenes investiguen, conozcan y se interesen en el tema”.

40 alumnos del plantel, a quienes se les han detectado conductas de riesgo que pueden derivar en un TCA, participaron en el primer día de actividades en la conferencia “Trastornos alimenticios”. En este contexto la alumna Scarlet Paniagua



Gómez, quien cursa el segundo semestre, consideró que los padres deben entender que los problemas alimenticios pueden estar presentes en los jóvenes.

“Me pareció interesante la información porque a nuestra edad eso es muy común. Por moda uno quiere verse bien y deja de comer o realiza mucho ejercicio. Pienso que para superar estas enfermedades necesitamos el apoyo del psicólogo, nutriólogo y del médico pero también de nuestros papás”.

En el segundo día de la jornada y mediante una charla, la nutrióloga del CAITAB, Karla Figueroa Jiménez, explicó a los bachilleres la relación entre la alimentación y la conducta humana. “Es común comer por satisfacer necesidades emocionales, por situaciones sociales y por hábitos aprendidos. Además, la influencia de los alimentos en la psicología de las personas cada vez tiene más importancia, por lo que una buena nutrición debe ser para toda la vida, mínimo tres veces al día e idealmente cinco, tratando de mantener un equilibrio”, recomendó.

La campaña en la Preparatoria 20 continuará el viernes, día en que realizarán dos talleres sobre autoestima y alimentación balanceada, así como actividad física masiva en las áreas verdes del plantel. La jornada cerrará con la conferencia 10 Señales para detectar un Trastorno de la Conducta Alimentaria, la cual será impartida a docentes y padres de familia. Cabe destacar que estos trabajos son organizados mediante la Trayectoria de Aprendizaje Especializante y la Unidad de Aprendizaje de Estilos de Vida Saludables.

Piensa sano, come nutritivo se extenderá a otras escuelas del SEMS. Detalles de fechas y horarios se pueden consultar en la Unidad Orientación Educativa del SEMS, en el teléfono 39 42 41 00, extensión 14382.



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA
SISTEMA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR
DIRECCIÓN DE COMUNICACIÓN SOCIAL

Liceo 496, Colonia Centro. Tel: 3942 4100, ext. 14306 www.sems.udg.mx  Sistema de Educación Media Superior  @sems_udg