

# ¿QUÉ ES LA ADICCIÓN A LA COMIDA Y QUE LA PREDISPONE?

## ¿QUÉ ES?

La alimentación compulsiva es un trastorno caracterizado por la **necesidad incontrolable de consumir** ciertos alimentos ricos en azúcar, grasas y ultraprocesados.

Quien sufre adicción a la comida experimenta:

- **Pérdida de control.**
- **Antojos intensos**
- **Consumo compulsivo.**



## FACTORES QUE LA PREDISPONEN

La **genética** de algunas personas las predispone a tener respuestas más intensas ante ciertos alimentos.

El **entorno familiar, social y cultural** influye en los hábitos y la relación con la comida.

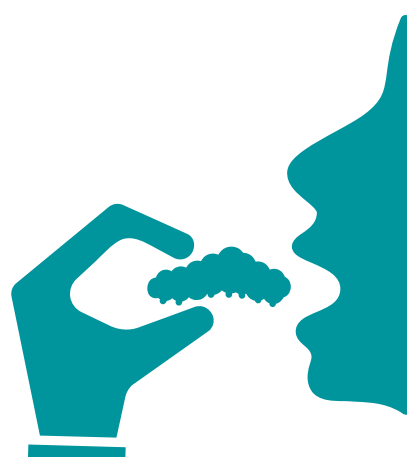
Los **factores emocionales**, como la ansiedad, la depresión o el estrés pueden convertirse en un mecanismo de alivio ante emociones o situaciones difíciles de controlar.



# ¿CÓMO RECONOCER LOS SIGNOS DE LA ADICCIÓN A LA COMIDA?

**Comer en exceso,** incluso cuando no tienes hambre

01.



02.

**Antojos constantes** de ultraprocesados, azúcares y grasas

Sentimientos de **culpa o vergüenza** después de comer

03.



04.

**Baja autoestima y sensación de fracaso:** La comida es un refugio

**Ocultismo o secretismo:** Como esconder la comida o mentir

05.

