



**Govern  
de les Illes Balears**

Atenció Primària



**IES  
Santa Margalida**

# Desordres alimentaris





**Govern  
de les Illes Balears**

Atenció Primària



**IES  
Santa Margalida**

# Princeses?

<https://www.youtube.com/watch?v=ABlzEDPeqXo>



## Factors de risc

- Autoestima baixa
- Perfeccionisme
- Conflictes amb els companys / assetjament escolar
- Conflictes familiars
- Situacions vitals estressants
- Primers contactes sexuals
- Canvis corporals

## Senyals d'alarma

- Pèrdua ràpida i excessiva de pes
- Canvi d'una dieta adequada a una d'hipocalòrica
- Aïllament social
- Canvis bruscs d'humor i irritabilitat
- Comentaris pejoratius sobre el cos propi



## Senyals d'alarma

- Canvis en la manera de vestir
- Dificultat per concentrar-se a l'hora d'estudiar
- Preocupació excessiva pel menjar i pels aliments
- Preocupació excessiva per la imatge corporal





## **Senyals d'alarma**

- Menjar lentament
- Visites al vàter després de menjar
- Evitar menjar acompanyat
- Cansament inusual, mareigs, acubaments.
- Acostar-se a fonts de calefacció...

# Com actuar en cas de sospita

- Parlar amb l'escola o l'institut (Consulta Jove)
- Consultar el metge o la infermera del centre de salut
- Parlar amb els pares o un familiar de confiança



**Consulta  
Jove**







**Govern  
de les Illes Balears**

Atenció Primària



**IES  
Santa Margalida**

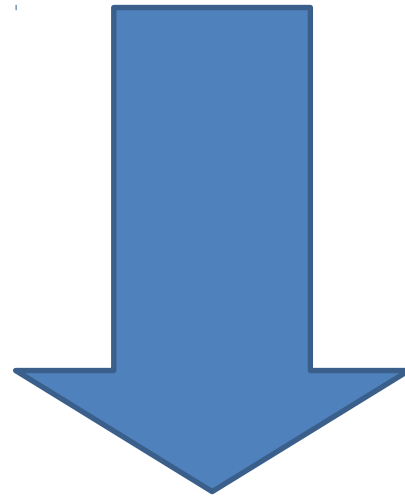
# Pretty Hurts

<https://www.youtube.com/watch?v=QYYokBiAdOM>



Què podem fer?

**PREVENCIÓ**



**CUIDA LA TEVA AUTOESTIMA**



## Com millorar la nostra autoestima?

- Posa el focus d'atenció en les teves fortaleses i habilitats, en les coses que fas bé, i deixa de banda l'excessiva autocrítica o els pensaments negatius.
- Allunya't de la perfecció. No podem ser bons en tot.
- Prova coses noves, experimenta diferents activitats que et permetin desenvolupar les teves aptituds o adquirir noves habilitats.
- Perdona't els errors i considera'ls com a oportunitats d'aprenentatge.
- Identifica què pots canviar i què no.
- Defensa les teves opinions i idees; són tan vàlides com les de qualsevol altra persona.
- Redueix les activitats que et provoquin estrès o ansietat en la mesura que et sigui possible.



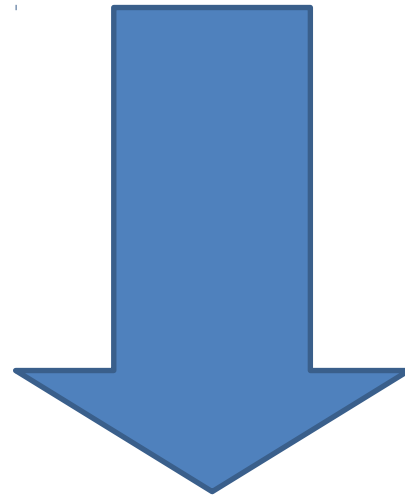
## Com millorar la nostra autoestima?

- Marca't metes realistes i assolibles.
- Participa en alguna activitat amb finalitat social (per exemple, voluntariat, ajudar algun veïnat major, fer una marató amb fins benèfics...).
- Practica l'agraïment. Per exemple, fes una llista cada dia abans d'anar a dormir de les coses bones que t'ha aportat la jornada; dóna les gràcies a les persones que t'aporten coses positives o que t'ajuden a fer més fàcil el dia a dia...
- Fes exercici i activitat física.
- Adopta una actitud positiva i promou el sentit de l'humor.
- Gaudeix del que facis.
- No et comparis amb ningú. Envejant o idealitzant la vida dels altres, l'única cosa que aconseguiràs serà sentir-te malament.
- Tracta't amb respecte i afecte.



Què podem fer?

**PREVENCIÓ**



**HÀBITS SALUDABLES**



# Alimentació saludable

- Variada
- Moderada
- Equilibrada
- Satisfactòria





## Requeriments

Hidrats de carboni	50-60 %
Greixos	30-35 %
Proteïnes	10-15 %

## Distribució de les menjades

### Esmorzar





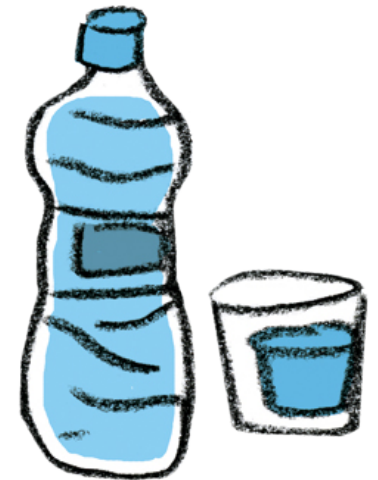
# Piràmide d'alimentació i vida activa





## Recomanacions

- Dieta variada i equilibrada
- 5 menjades al dia
- Horaris regulars
- Menjar tranquil·lament
- Dolços, només ocasionalment



**Aigua, beguda  
habitual**

Tota la família ha de participar-hi:

**comprar**



**cuinar**



**menjar**

## Habilitats socials

- Fisiològics
- Psicològics
- Socials

AUTOESTIMA



**AUTOESTIMA**  
*un blog del Centre d'Informació PalmaJove*

**Blog autoestima de l'Ajuntament de  
Palma**  
**[www.autoestimablog.es](http://www.autoestimablog.es)**

<http://e-alvac.caib.es/index.html>



The screenshot shows a web browser window displaying the website [e-alvac.caib.es/index.html](http://e-alvac.caib.es/index.html). The page features a header banner for "BERENAR SALUDABLE a casa i a l'Escola" (Healthy Snacking at home and at school) with the subtitle "MERIENDA SALUDABLE EN CASA Y EN EL COLEGIO". Below the banner, there are several content blocks: "PES SALUDABLE" (Healthy Weight), "ALIMENTACIÓ" (Nutrition), "EL SOBREPÈS I L'OBESITAT" (Overweight and Obesity), and "ACTIVITAT FÍSICA" (Physical Activity). A "Twitter" widget is visible on the right side, and a "Notícies" (News) section lists recent updates. At the bottom, there is an "Estratègia" (Strategy) section. The browser's taskbar at the bottom shows various open applications and the system clock set to 14:20.