

¿Qué hacer si le están
haciendo *bullying* a tu hijo(a)
en la escuela por su cuerpo?



Escrito por Lucia Gaviria
Coach de Recuperación de TCA
Certificada por Carolyn Costin
CCIEDC 1885

¿Para quién es este contenido?

Padres de niños que han sufrido acoso en la escuela debido a su cuerpo o peso, o padres que están preocupados por el peso y los hábitos alimenticios de sus hijos.

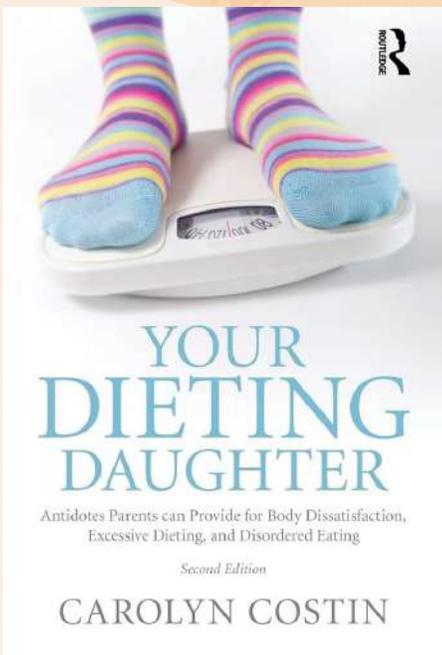
Notas

Niños y niñas pueden ser discriminados por su tamaño. En muchas de estas notas usamos “ella” para referirnos al niño(a), pero los consejos aplican a cualquier género.

La mayoría de las recomendaciones de este documento son útiles para padres cuyo hijo(a) pueda ser considerado con sobrepeso.

Si tu hijo(a) ha sufrido acoso debido a su cuerpo o peso, recuerda ayudarle a enfocarse en la **salud** y no en el **peso**.

Cuando tu hijo(a) es acosado(a) por su cuerpo, tienes la oportunidad de ser un(a) **defensor(a) de su salud y de su valor**, independientemente de su apariencia.



Libro:

Your Dieting Daughter
(Tu hija a dieta)

Notas del Capítulo 1:

My daughter wants/
needs to diet.
(Mi hija quiere/necesita
hacer dieta.)

Autora:

Carolyn Costin, M.A,
M.ED., MFT.

Si te preocupa que tu hija tenga sobrepeso, debes tener cuidado de no convertirte, sin darte cuenta, en la primera fuente de discriminación hacia su peso, transmitiéndole el mensaje de que, por el tamaño de su cuerpo, no es aceptada.

Contexto.

En Estados Unidos, entre el 13 % y el 41 % de las niñas de 8 a 10 años informaron haber practicado alguna forma de conducta relacionada con la dieta, como hacer ejercicio o consumir productos dietéticos para bajar de peso.¹

Un estudio de 2006 realizado por la investigadora Dianne Neumark-Sztainer encontró que las conductas de dieta y control de peso, especialmente las poco saludables, en realidad estaban asociadas con el aumento de peso.²

Hacer dieta es un fuerte predictor de conductas alimentarias desordenadas cinco años después.³

Un estudio que hizo seguimiento a los ingresos hospitalarios por trastornos alimentarios mostró que, entre 1999 y 2009, “las hospitalizaciones de niños menores de 12 años

aumentaron en un 72 %”.⁴

Definición de hacer dieta.

Restringir severamente las calorías, eliminar categorías completas de alimentos, saltarse comidas o refrigerios, tomar pastillas para adelgazar u otros suplementos para bajar de peso, y hacer cualquier otra cosa para perder peso que no te proporcione el combustible y los nutrientes que necesitas y que no podrías hacer ni mantener por el resto de tu vida.

Las dietas no suelen funcionar (a largo plazo) y hay abundante investigación que lo demuestra, como puedes verificar en todas las referencias de este documento. Hacer dieta, de hecho, es peligroso porque puedes dañar tu metabolismo y además aumentar más de peso después, lo que hace que perderlo sea cada vez más difícil debido a la lentitud metabólica.



¿Qué hacer cuando tu hija llega a casa llorando y te cuenta que otros niños se burlan de ella porque es gorda?

Ejemplos de respuesta y análisis (suponiendo que la niña tenga sobrepeso):

X- Tranquilizarla diciéndole que no tiene sobrepeso y que ignore a los otros niños.

Esta no es una mala respuesta si tu hija no tiene sobrepeso, pero si lo tiene, simplemente no te va a creer. En cualquier caso, no le mientas a tu hija. No le digas que ignore a sus amigos, porque a esa edad, sus amigos son su mundo, así que le estarías pidiendo que ignore su mundo.

X- Decirle que la vas a ayudar a hacer una dieta para bajar de peso.

Hay poco respaldo de que hacer dieta lleve a una pérdida de peso duradera a largo plazo o que aporte beneficios para la salud.⁵

Las investigaciones muestran repetidamente que las dietas no son la solución.⁶ Hacer dieta enlentece el metabolismo⁷ y altera otras hormonas, lo que dificulta mantener la pérdida de peso y, cuando se recupera el peso, como suele ocurrir, se vuelve mucho más difícil volver a bajarlo.⁸

En un estudio se encontró que quienes hacen dieta tienen al menos de dos a tres veces más riesgo de tener sobrepeso en el futuro que quienes no hacen dieta.⁹

Las dietas predisponen a las personas a comer en atracones, aumentar más de peso que antes de la dieta e, incluso, en individuos susceptibles, pueden llevar a un trastorno de la conducta alimentaria.¹⁰

Además, si aceptas ayudarla a perder peso, estarías alimentando la creencia de que su aspecto es inaceptable o poco atractivo. En lugar de eso, explora la idea de que **el cambio debe centrarse en los hábitos saludables, no en el control del peso.**

Habla con ella sobre conductas que podrían estar influyendo en su peso, como comer por motivos emocionales o no prestar atención a sus señales de hambre y saciedad. En vez



de ponerla a dieta, ayúdala a aprender a escuchar su cuerpo y a tomar decisiones más saludables, pero evita usar la balanza.

El enfoque debe estar en la **salud**, no en la pérdida de peso.

Si el enfoque está en el peso, entonces empezarás a marcar diferencias entre la alimentación de tu hija y la del resto de la familia. Si el enfoque está en la salud, toda la familia se beneficiará. No le pidas a tu hija que coma de manera distinta al resto de la familia. Esto podría generar resentimiento hacia ti y/o llevarla a comer a escondidas lo que tiene prohibido.

Recuerda siempre que la idea principal es enfocarse en cómo funciona el cuerpo, cómo cuidar su salud, y no en cuánto pesa.

X- Decirle que las personas vienen en todas las formas y tamaños, y que lo que importa es lo que está en el interior.

Esta es una muy buena respuesta. Asegúrate de que tú y toda la familia refuercen

constantemente que las personas vienen en todas las formas y tamaños, y que no todos pueden encajar en el ideal de belleza actual. Los mensajes que se centran en las cualidades internas por encima de las externas deben repetirse y demostrarse una y otra vez.

Sin embargo, esto no es suficiente si la niña sufre acoso constante en la escuela. Si se burlan de ella por su peso, es importante preguntarle cómo se siente, qué puede responderles y qué más le gustaría hacer. Trabajen juntos en construir su autoestima y su aprecio por su cuerpo.

X- Llevarla con un profesional, ya sea un nutricionista o un terapeuta.

Esto puede ser útil si notas que efectivamente existe un problema, por ejemplo: si está afectada emocionalmente por su peso y apariencia, si recurre a conductas restrictivas, come a escondidas, toma pastillas para adelgazar, bota su comida, etc.

Precauciones.

Explícale a tu hija que la razón por la que la llevas a

un especialista es porque quieres que alcance sus metas de una manera saludable.

Asegúrate de que los especialistas que consultes sean profesionales en nutrición, trastornos alimentarios o control de peso, y que adopten un enfoque libre de dietas y/o que estén familiarizados con el concepto de *Salud en Todas las Tallas* (Health at Every Size).¹¹

Debes asegurarte de que el especialista que atienda a tu hija se centre en la salud y no en la apariencia ni en un número en la balanza. Además, el profesional debería involucrar a toda la familia, de manera adecuada a la edad.

Si es posible, busca que los profesionales tengan experiencia en el tratamiento de pacientes con trastornos alimentarios. Ellos podrán evaluar si tu hija tiene o no un trastorno, y si no lo tiene, podrán ayudarte a diseñar un plan para prevenir el desarrollo de uno.

Las actitudes y expectativas de los padres son fundamentales para influir en los niños pequeños respecto a su cuerpo y las dietas.

Una madre (o un padre) puede influir en la imagen corporal de sus hijos y en su decisión de perder peso al mostrar sus propios problemas con su cuerpo, la comida, el peso y las dietas. Amar, alimentar y cuidar el propio cuerpo son buenas maneras de que un padre o madre tenga una influencia positiva.

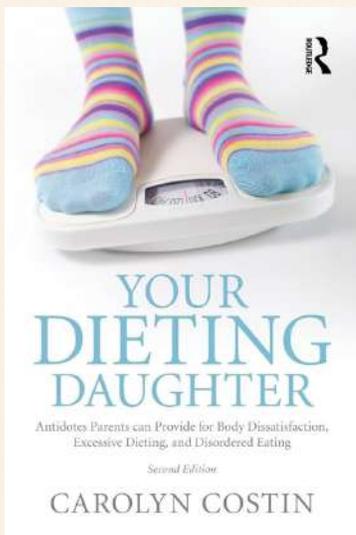
Las madres (o los padres) que toman decisiones basadas en el número de la balanza y/o practican dietas poco saludables o hábitos de pérdida de peso poco sanos pueden transmitir fácilmente estos hábitos a sus hijos.

Un padre que se centra más en las cualidades externas de su hija (y de las mujeres en general) en lugar de en sus cualidades internas, le transmite el mensaje de cuáles son realmente importantes.



Las dietas tienden a **fracasar** a largo plazo y pueden ser peligrosas de muchas maneras. Hacer dieta puede activar el mecanismo de supervivencia de nuestro cuerpo para evitar la pérdida de peso, y las investigaciones muestran que quienes hacen dieta tienen más probabilidades de recuperar el peso y no poder volver a perderlo.

Este capítulo presenta una mejor manera de manejar nuestro deseo de estar sanos mientras sanamos nuestra relación con la comida: **la alimentación consciente**.



Libro:

Your Dieting Daughter
(Tu hija a dieta)

Notas del Capítulo 1:

My daughter wants/
needs to diet.
(Mi hija quiere/necesita
hacer dieta.)

Autora:

Carolyn Costin, M.A,
M.ED., MFT.

Contexto.

Los hallazgos muestran que hacer dieta y practicar conductas poco saludables de control del peso en la adolescencia predicen un aumento significativo de peso con el tiempo.¹²

En un estudio de cinco años, los adolescentes que informaron haber hecho dieta tenían casi el doble de probabilidades de tener sobrepeso al final del estudio. Aquellos que recurrieron a conductas poco saludables, como saltarse comidas o usar pastillas para adelgazar, tenían tres veces más probabilidades de tener sobrepeso.¹³

Además, los adolescentes que hacen dieta tienen de 7 a

8 veces más probabilidades de desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria en comparación con quienes no hacen dieta.¹⁴

Entre el 75 % y el 95 % de las personas que bajan de peso mediante dietas finalmente lo recuperan.

La evidencia de que las **dietas son ineficaces** a largo plazo es clara y abundante.¹⁵

¿Por qué las dietas no funcionan a largo plazo?

Las personas que “fracasan” en una dieta a menudo creen que ellas son el problema, cuando en realidad lo que falla es el propio concepto de hacer dieta. Nuestros cuerpos están biológicamente diseñados para resistirse a la pérdida de peso cada vez que perciben cualquier forma de inanición.

Un estudio particularmente alarmante en adolescentes encontró que aquellos que informaron haber hecho dieta tenían un 324 % más de riesgo de desarrollar

obesidad en comparación con quienes no hacían dieta (los que hicieron dieta no empezaron con un peso más alto)¹⁶.

“Tu cuerpo está diseñado para luchar contra la pérdida de peso porque la inanición era una amenaza real para nuestros antepasados. Cuando haces dieta, tu cuerpo no entiende que estás intentando bajar de peso, así que te protege. Cuando bajas de peso, tu metabolismo en reposo y en actividad disminuye en

un intento de conservar las calorías que consumes. En el esfuerzo de tu cuerpo por ayudarte, se producen diversos cambios hormonales que hacen cada vez más difícil perder peso y más fácil recuperarlo. Estos cambios también afectan a tu cerebro, aumentando la obsesión con la comida, el apetito¹⁷ y la respuesta emocional hacia los alimentos, lo que a menudo conduce a atracones. Y todos estos cambios metabólicos, hormonales y de otro tipo no vuelven simplemente a la normalidad después de dejar la dieta. Tu cuerpo en realidad continúa protegiéndose al conservar calorías y almacenar grasa incluso después de que dejas la dieta, preparando así a tu organismo para defenderse de la pérdida de peso. Esto constituye claramente un escenario para que cualquier dieta fracase, generando inevitablemente sentimientos de frustración y, en algunos casos, de desesperación”. (pp. 182–183)



Mitos sobre las dietas

MITO DE LAS DIETAS #1

Las dietas muy estrictas y las dietas “detox” aceleran la pérdida de peso.

Las dietas estrictas o “detox” son peores que las dietas regulares porque pueden hacer que el cuerpo entre en “modo de inanición” y enlentezca el metabolismo aún más que una dieta común. Estas dietas suelen provocar la pérdida excesiva de masa muscular magra y, como no pueden mantenerse en el tiempo, el peso perdido se recupera.

MITO DE LAS DIETAS #2

Existen productos en el mercado que han demostrado ser eficaces para la pérdida de peso a largo plazo.

¡No! Los bloqueadores de grasa, las pastillas para adelgazar, los supresores o aceleradores del metabolismo, los quemadores de grasa y productos similares funcionan por un tiempo limitado, pero ninguno ha demostrado llevar a una pérdida de peso exitosa a largo plazo. Aún peor,

algunos de estos productos pueden tener efectos secundarios peligrosos y afectar negativamente tu corazón.

MITO DE LAS DIETAS #3

Tienes que “ganarte” la comida a través del ejercicio.

Necesitas comida (combustible) simplemente para estar vivo y para que tu cuerpo funcione correctamente: que tu cabello crezca, que tus órganos trabajen, etc. Necesitarás aún más alimento si eliges usar tu cuerpo para hacer más cosas, como caminar, correr o ejercitarte.

MITO DE LAS DIETAS #4

Comer después de la cena hace que subas de peso más fácilmente.

Es cierto que tu metabolismo es más activo durante el día, pero el aumento o pérdida de peso tiene mucho más que ver con cuánto comes que con cuándo comes.

MITO DE LAS DIETAS #5

Debes evitar los carbohidratos si quieres bajar de peso.

Comer menos carbohidratos puede hacerte perder peso, pero generalmente esto ocurre porque terminas consumiendo menos calorías y perdiendo agua. Restringir carbohidratos hace que el cuerpo libere agua, ya que estos se almacenan junto con agua. Pero la deshidratación no es una pérdida de peso real, y el agua perdida se recupera después, incluso si proviene de vegetales.

Los carbohidratos son necesarios para que el cuerpo funcione correctamente, incluido el proceso de quemar grasa. Por supuesto, comer en exceso carbohidratos, especialmente los combinados con grasas y azúcares procesados, puede contribuir a problemas de peso. Lo útil es aprender sobre los tipos de carbohidratos, mantener comidas balanceadas y escuchar tus señales de hambre y saciedad.

MITO DE LAS DIETAS #6

Existen alimentos que “engordan”.

No existe un único alimento que engorde por sí solo.



Comer un cupcake no hará que subas de peso. Aunque algunos alimentos son más nutritivos que otros, el peso se determina por los patrones de alimentación en general, no por un alimento aislado.

Lo que realmente importa son los hábitos. Comer una docena de cupcakes todos los días probablemente cause aumento de peso, a menos que reduzcas calorías en otra parte, por el balance energético total. El problema no es el cupcake, sino el patrón de alimentación. Los alimentos naturales y poco procesados suelen ser más ricos en nutrientes y conviene que constituyan

la base de tu dieta, pero también hay lugar para alimentos procesados o llamados “no saludables” dentro de un enfoque equilibrado. En cuanto al peso, tu cuerpo no distingue entre 300 calorías de un cupcake y 300 calorías de un sándwich de pavo: solo cuenta energía consumida versus energía gastada.

MITO DE LAS DIETAS #7 ***La grasa engorda.***

Al igual que en el mito anterior, lo que provoca aumento de peso son los hábitos poco saludables en general, no un solo alimento. Tu cuerpo necesita grasa para mantener niveles

hormonales saludables, así como para la salud del cabello, uñas y piel. Además, la grasa ayuda a que te sientas lleno y satisfecho por más tiempo.

Si bien algunos tipos de grasa son más saludables que otros y conviene priorizarlos en una dieta balanceada, es incorrecto etiquetar a todas las grasas como “engordantes”. El aumento de peso ocurre por consumir más calorías de las que utilizas, sin importar de dónde provengan esas calorías.

Si hacer dieta no es la respuesta... ¿qué hago para **sanar mi relación con la comida** y cuidar mi salud?

(Para padres y sus hijos)

Estas pautas están principalmente relacionadas con la alimentación, sin embargo, también necesitas encontrar una forma de movimiento y ejercicio que disfrutes. Es importante que cuides tu cuerpo para poder realizar cualquier actividad física. No puedes exigirle a tu cuerpo que haga ejercicio si no lo has alimentado adecuadamente para que cumpla con tareas básicas como hacer que tus órganos funcionen o que tu corazón bombee sangre por todo tu organismo.

En cuanto a la comida y la alimentación:

Existe un concepto llamado “alimentación intuitiva”. La alimentación intuitiva es una excelente meta final. Sin embargo, si has hecho dietas durante muchos años o si has perdido la conexión con tus señales de hambre y saciedad, puede que necesites comenzar con un plan de comidas que te ayude a probar diferentes alimentos y cantidades, y observar cómo te sientes.

Somos muy conscientes de que los distintos alimentos contienen diferentes nutrientes. Algunos son más densos en nutrientes que otros, y algunos, como ciertos tipos de grasas, son mejores para tu salud que otros. **Pero en lo que respecta a tu peso, una caloría es una caloría.** El peso está determinado por las calorías que consumes versus las que quemas. Ningún alimento es malo ni debería estar prohibido.

Tu cuerpo no gana peso por 300 calorías de yogur con fruta ni más ni menos de lo que lo hace por 300 calorías de pasta con albóndigas.

Esta es una creencia muy difícil de derribar, por lo que quizá necesites leer esa última frase una y otra vez.

Introduciendo la **Alimentación Consciente**

Con “alimentación consciente” nos referimos a comer con conocimiento y conciencia.

Cuando practicas la alimentación consciente, pones énfasis en la atención a las señales de tu cuerpo, incorporas educación general sobre nutrición, tienes en cuenta cualquier información de salud relevante y eliges los alimentos que realmente disfrutas. Dado que se necesita conocimiento y conciencia para convertirse en un comensal consciente, te ofrecemos algunas pautas:

Las siguientes pautas funcionan bien para **cualquier persona** que quiera sanar su relación con la comida. Estas pautas te ayudarán a tener una mejor relación con los alimentos, al mismo tiempo que cuidas tu cuerpo de manera sostenible.

Las diez pautas de alimentación consciente

- 1 Sé consciente de tu hambre. Come cuando tengas hambre moderada. No esperes hasta estar famélica.
- 2 Come con regularidad. No te saltes comidas y, si es posible, no pases más de cuatro horas sin comer.
- 3 Permítete comer todos los alimentos (a menos que seas alérgica o tengas un problema de salud serio).
- 4 Come lo que desees, pero también presta atención a cómo los alimentos te hacen sentir, a lo que ya has comido y a cualquier cuestión de salud relevante (por ejemplo, los dulces pueden no ser la mejor elección consciente si tienes diabetes o si no has consumido proteínas durante todo el día).
- 5 No existen alimentos buenos o malos en relación al peso. Todas las calorías son equivalentes en cuanto al peso (es decir, una caloría es una caloría).
- 6 En las comidas, busca un balance de proteínas, grasas y carbohidratos. Tu cuerpo necesita todos estos nutrientes para funcionar correctamente y de manera eficiente. Privarte de ciertos alimentos o nutrientes puede generar problemas físicos y psicológicos, e incluso puede desencadenar conductas relacionadas con los trastornos alimentarios.
- 7 Mantente consciente de tu saciedad y satisfacción. Puedes comer mucho y no sentirte satisfecho. La textura y el sabor de los alimentos son importantes para la satisfacción, y comer lo suficiente es necesario para que tu cuerpo registre la experiencia de estar cómodamente lleno. La meta es sentirte lleno y satisfecho, pero sin incomodidad física alguna.
- 8 Si comes en exceso (lo cual es normal de vez en cuando), recuérdate que tu cuerpo puede manejar el exceso si simplemente retomas tu alimentación normal. Está bien esperar hasta tener hambre antes de comer nuevamente, pero no esperes demasiado tiempo.
- 9 Disfruta la comida y el placer de comer. En ocasiones, mejora tu experiencia al comer encendiendo velas, usando vajilla bonita o colocando flores en la mesa.
- 10 Haz elecciones conscientes para evitar alimentos que te hagan sentir mal físicamente después de comerlos.

Poniendo en *práctica* las nuevas pautas

La parte **consciente** es el núcleo y hará que todas las demás pautas sean posibles de seguir.

El objetivo de la alimentación consciente es ser todas estas cosas de manera diaria:

Suficientemente consciente para mantenerte conectada con las sensaciones de hambre y saciedad de tu cuerpo.

Suficientemente consciente para estar atenta a las personas y a la conversación a tu alrededor.

Suficientemente consciente de la salud y la nutrición.

Suficientemente consciente de la información sobre salud y nutrición para tomar decisiones apropiadas sin privarte de nada.



Lo maravilloso de la alimentación consciente es que tu cuerpo es muy capaz de indicarte **cuándo, cuánto y qué** necesitas comer, sin riesgo de causar daño físico o mental.

Notas finales

1 Shapiro, S., Newcomb, M., and Leob, T. B. (1997) Fear of fat, disregulated-restrained eating and body-esteem: Prevalence and gender differences. *Journal of Clinical Child Psychology*, 26(4)358–365.

2 Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Guo, J., Story, M., Haines, J., and Eisenberg, M. (2006) Obesity, disordered eating, and eating disorders in a longitudinal study for adolescents: How dieters fare 5 years later? *Journal of the American Dietetic Association*, 106(4), 559–568.

3 Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Guo, J., Story, M., Haines, J., and Eisenberg, M. (2006) Obesity, disordered eating, and eating disorders in a longitudinal study for adolescents: How dieters fare 5 years later? *Journal of the American Dietetic Association*, 106(4), 559–568.

4 Zhao, Y., and Encinosa, W. (2011, September). An update on hospitalizations for eating disorders, 1999 to 2009. HCUP Statistical brief #120. Agency for Healthcare Research and Quality, Rockville, MD. Retrieved 16 August, 2012 from <https://www.hcup-us.ahrq.gov/reports/statbriefs/sb120.pdf>

5 Mann, T. Tomiyama, A. J., Westling, E., Lew, A., Samuels, B., and Chatman, J. (2007) Medicare's search for effective obesity treatments: Diets are not the answer. *American psychologist*, 62, 220–233.

6 Mann, T. Tomiyama, A. J., Westling, E., Lew, A., Samuels, B., and Chatman, J. (2007) Medicare's search for effective obesity treatments: Diets are not the answer. *American psychologist*, 62, 220–233.

7 Lenlair, D., (1993) The diet game: Weighing the options. *Canadian Family Physician*, 39, 636–642.

8 Parker-Pope, T. (2011, December 28). The fat trap. *New York Times Magazine*. Retrieved August 6, 2011 from https://www.nytimes.com/2012/01/01/magazine/tara-parker-pope-fat-trap.html?_r=1&emc=eta1

9 Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Haines, J., Story, M., and Eisenberg, M. E. (2007). Why does dieting predict weight gain in adolescents? Findings from Project EAT-II: A 5-year longitudinal study. *Journal of the American Dietetic Association*, 107 (3), 448–455.

10 Neumark-Sztainer, D., van den Berg, D., Hannan, P. J., & Story, M. (2006). Self-weighting in adolescents: Helpful or harmful? Longitudinal associations with body weight changes and disordered eating. *Journal of Adolescent Health*, 39(6), 811–818.

Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Larson, N. I., Eisenberg, M. E., & Loth, K. (2011). Dieting and disordered eating behaviors from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Journal of the American Dietetic Association*, 111(7), 1001–1003.

Neumark-Sztainer, D., Wall, D. M., Story, M., & Standish, A. R. (2012). Dieting and unhealthy weight control behaviors during adolescence: Associations with 10-year changes in body mass index. *Journal of Adolescent Health*, 50(1), 80–86.

11 Bacon, L. (2008). *Health at every size: The surprising truth about your weight*. Dallas, TX: Benbella Books.

12 Neumark-Sztainer, D., van den Berg, D., Hannan, P.J., and Story M., (2006). Self-weighting in adolescents: Helpful or harmful? Longitudinal associations with body weight changes and disordered eating. *Journal of Adolescent Health*, 50(1), 80–86 .

13 Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Haines, J., Story, M., and Eisenberg, M. E. (2007). Why does dieting predict weight gain in adolescents? Findings from Project EAT-II: A 5-year longitudinal study. *Journal of the American Dietetic Association*, 107 (3), 448–455.

Notas finales

14 Keel, P. (2006). Eating disorders. New York: Chelsea House .

15 Mann, T. Tomiyama, A. J., Westling, E., Lew, A., Samuels, B., and Chatman, J. (2007) Medicare's search for effective obesity treatments: Diets are not the answer. American psychologist, 62, 220–233.

Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Guo, J., Story, M., Haines, J., and Eisenberg, M. (2006) Obesity, disordered eating, and eating disorders in a longitudinal study for adolescents: How dieters fare 5 years later? Journal of the American Dietetic Association, 106(4), 559–568.

Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Larson, N. I., Eisenberg, M. E., Loth, K. (2011). Dieting and disordered eating behaviors from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. Journal of the American Dietetic Association, 111 (7), 1001–1003.

Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Haines, J., Story, M., and Eisenberg, M. E. (2007). Why does dieting predict weight gain in adolescents? Findings from Project EAT-II: A 5-year longitudinal study. Journal of the American Dietetic Association, 107 (3), 448–455

16 . Stice, E., Cameron, R. P., Killen, J. D., Hayward C., and Taylor, C. B. (1999). Naturalistic weight -reduction efforts prospectively predict growth in relative weight and onset of obesity among female adolescents. Journal of consulting and clinical psychology, 67(6), 967–974.

17 Dokken, B.B., and Tsao, T.(2007). The physiology of body weight regulation: Are we too efficient for our own good? Diabetes spectrum, 20(3), 166–170.

Notas del Programa de Coaching [Carolyn Costin Institute](#)

Lucía Gaviria Recovery Coach

