



Boletín 28 EPS y Comunitaria

**Trastornos del comportamiento
alimentario
Marzo 2026**

Los trastornos del comportamiento alimentario (TCA) representan un problema de salud mental de alta gravedad, con impacto físico, psicológico y social. Factores personales y familiares, como la presión social, la autoimagen, la dinámica familiar y la exposición a redes sociales, influyen en su desarrollo.

Su detección temprana es clave, ya que cuanto antes se interviene, mejores son los resultados terapéuticos. El aumento de casos en población joven subraya la necesidad de programas de prevención en centros educativos y entornos familiares.

En este boletín se incluyen documentos clave para profundizar en la comprensión y el abordaje de los trastornos de la conducta alimentaria. Incluye guías clínicas, manuales para docentes y familias, materiales de prevención, libros, películas y podcasts que ayudan a mejorar la atención y el acompañamiento a quienes viven un TCA.

1. DOCUMENTOS DE INTERÉS (LIBROS, MANUALES, GUIAS, PROTOCOLOS,...)

Guía de práctica clínica sobre trastornos de la conducta alimentaria (2009)

Aunque es antigua, sigue siendo la guía de referencia dentro del sistema sanitario español. Fue elaborada por varias sociedades científicas —entre ellas AEN, AEP, AETCA y AEESME— y financiada por el Instituto de Salud Carlos III.

Su finalidad es ofrecer a los profesionales que atienden a personas con trastornos de la conducta alimentaria una herramienta que facilite la toma de decisiones ante los distintos retos que surgen en su atención.

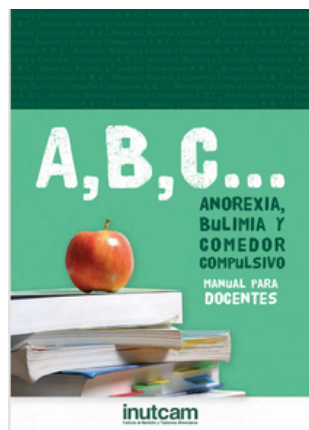


Trastornos del comportamiento alimentario: anorexia y bulimia.

Documento de apoyo a las actividades de educación de la salud. Junta de Extremadura.



A, B, C... Anorexia, Bulimia y Comedor Compulsivo. Manual para docentes.
Instituto de nutrición y de los trastornos alimentarios de la comunidad de Madrid.



Guía para familias de personas afectadas por un TCA de la Generalitat de Catalunya.



Prevención de los trastornos de la conducta alimentaria. Guía para el profesorado.
Junta de Castilla la Mancha.



Educación y crecimiento en salud. El papel de padres y educadores en la prevención de los trastornos alimentarios.

FITA, 2010



Protocolo de educación nutricional en el tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria en el ámbito clínico y asistencial (2021)

Documento de consenso para la prevención de los trastornos de la conducta alimentaria de SENPE-SENC-SEPEAP-SEMERGEN (2022)

Consenso sobre la evaluación y el tratamiento nutricional de los trastornos de la conducta alimentaria: anorexia nerviosa (2018)

Consenso sobre la evaluación y el tratamiento nutricional de los trastornos de la conducta alimentaria: bulimia nerviosa, trastorno por atracón y otros.(2018)

Consenso del Grupo de Trabajo de los Trastornos de la Conducta Alimentaria de SENPE (GTTCA-SENPE). Evaluación y tratamiento médico-nutricional en la anorexia nerviosa. Actualización 2023

Trastornos de la conducta alimentaria: cómo actuar desde la familia (2020)



García-Volpe C, Murray Hurtado M. Alteraciones del comportamiento alimentario: anorexia, bulimia, atracones. Protoc diagn ter pediatr. 2023;1:519-534



2. REVISIÓN DE HEMEROTECA (ARTÍCULOS, REVISTAS...)

1. Campos del Portillo Rocío, Palma Milla Samara, Matía-Martín Pilar, Loria-Kohen Viviana, Martínez Olmos Miguel Ángel, Mories Álvarez María Teresa et al . Consenso del Grupo de Trabajo de los Trastornos de la Conducta Alimentaria de SENPE (GTTCA-SENPE). Evaluación y tratamiento médico-nutricional en la anorexia nerviosa. Actualización 2023. Nutr. Hosp. [Internet]. 2024 [citado 2026 Feb 27] ; 41(spe1): 1-60.

El documento establece que la anorexia nerviosa requiere una evaluación rigurosa, una realimentación estructurada y segura, y un abordaje multidisciplinar coordinado. Su propósito es homogeneizar la práctica clínica y mejorar la detección, el manejo médico-nutricional y la seguridad del tratamiento en todos los niveles asistenciales.

2. Garber AK, Cheng J, Accurso EC, Adams SH, Buckelew SM, Kapphahn CJ, Kreiter A, Le Grange D, Machen VI, Moscicki AB, Sy A, Wilson L, Golden NH. Short-term Outcomes of the Study of Refeeding to Optimize Inpatient Gains for Patients With Anorexia Nervosa: A Multicenter Randomized Clinical Trial. JAMA Pediatr. 2021 Jan 1;175(1):19-27.

Este es el primer ensayo clínico aleatorizado en EE. UU. que concluye que la realimentación con más calorías desde el inicio es más eficaz, igual de segura y más eficiente que la estrategia tradicional de comenzar con pocas calorías en adolescentes y jóvenes hospitalizados por anorexia nerviosa.

3. P.M. Ruiz Lázaro. Guía de actuación ante los trastornos de la conducta alimentaria en la adolescencia en Atención Primaria. Adolescere 2020; VIII (1): 64.e1-64.e7

La Atención Primaria tiene un papel clave en detectar precozmente, evaluar el riesgo, iniciar intervenciones básicas y derivar adecuadamente a los adolescentes con TCA, para evitar retrasos que empeoren el pronóstico.

4. Monteleone AM, Pellegrino F, Croatto G, Carfagno M, Hilbert A, Treasure J, Wade T, Bulik CM, Zipfel S, Hay P, Schmidt U, Castellini G, Favaro A, Fernandez-Aranda F, Il Shin J, Voderholzer U, Ricca V, Moretti D, Busatta D, Abbate-Daga G, Ciullini F, Cascino G, Monaco F, Correll CU, Solmi M. Treatment of eating disorders: A systematic meta-review of meta-analyses and network meta-analyses. Neurosci Biobehav Rev. 2022 Nov;142:104857.

Sintetiza la evidencia disponible sobre la eficacia de los tratamientos para trastornos de la conducta alimentaria (TCA): anorexia nerviosa (AN), bulimia nerviosa (BN) y trastorno por atracón (BED).

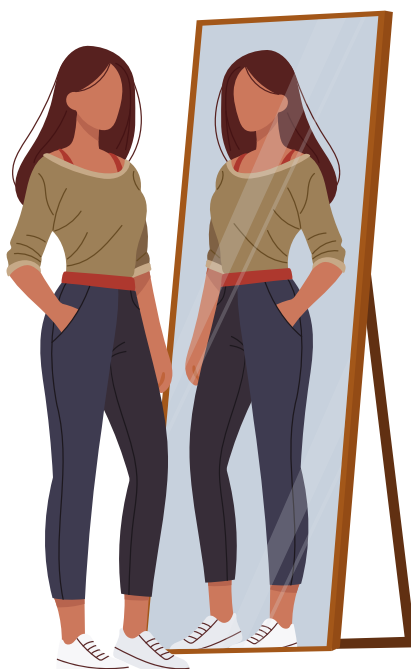
5. Aznar M, Herrero-Martin G, Jáuregui-Lobera I. Diseño de un programa de prevención de Trastornos de la Conducta Alimentaria en niños. JONNPR. 2022;7(2):126-59.

Diseño de un programa de prevención de Trastornos de la Conducta Alimentaria en niños.

6. Jiménez García R, Canga-Espina C, Muñoz Domenjó A, Ochando Perales G, Díez-Suárez A. Eating disorders: Involvement of pediatricians in their prevention, early detection, evaluation and multidisciplinary management. An Pediatr (Engl Ed). 2025 Aug;103(2):503907. doi: 10.1016/j.anpede.2025.503907. Epub 2025 Aug 9. PMID: 40784836.

7. Gaete P. Verónica, López C. Carolina. Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes. Una mirada integral. Rev. chil. pediatr. [Internet]. 2020 Oct [citado 2026 Mar 04] ; 91(5): 784-793.

8. Andrés-Perpiñá S, Tarjuelo del Álamo R, Pérez-Mas A, Llenas-Gauchola J, Naranjo C, Roda E, Solé E, Torres-Giménez A, López C, Plana MT, Lázaro L, Roca-Lecumberri A. Madres con Trastornos de la Conducta Alimentaria y su impacto en la crianza: una revisión narrativa. Rev Psiquiatr Infanto-Juv [Internet]. 10 de diciembre de 2025 ;42(4):14-28.



3. RECURSOS PRÁCTICOS (PROGRAMAS, PROYECTOS, MATERIALES ESCRITOS O EN LA RED, WEBS SOBRE EPS)

1. Programa de Prevención de los Trastornos de la Conducta Alimentaria – Comunidad de Madrid. Este programa institucional está orientado a centros educativos y familias. Su objetivo es promover estilos de vida saludables, gestión emocional, autoestima y competencias parentales para reducir factores de riesgo. Incluye materiales, talleres y guías para la comunidad educativa.
2. Trastornos de la conducta alimentaria | Familia y Salud
3. Asociación AEETCA, Asociación española de los trastornos de la conducta alimentaria: es una organización de profesionales multidisciplinar dirigida a la evaluación e intervención de los trastornos del comportamiento alimentario.
4. Asociación ADANER, Asociación en Defensa de la Atención a la Anorexia Nerviosa y Bulimia: es una organización no gubernamental sin ánimo de lucro, declarada de Utilidad Pública en 1998, comprometida con los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA). Teléfono de ayuda o información: 91 577 02 61
5. Asociación ANTARES, Asociación para la prevención y tratamiento de los trastornos de conducta alimentaria: con psicoterapia online y presencial. Dirección: C/ Gran Capitán 22-24, posterior, 28933 Móstoles (Madrid). Teléfonos: 91 614 10 68 / 91 614 38 16 / 91 617 55 15. Email: info@asociacionantares.com



6. FEACAB, Federación Española de Asociaciones de Ayuda y Lucha contra la Anorexia y Bulimia Nerviosas.
7. IMA. Fundación Imagen y Autoestima.
8. ADETAEX. Asociación en defensa del tratamiento de los trastornos alimentarios en Extremadura.
9. **LIBROS:**
BAYO, Carmen; TALADRIZ, Ángeles (2021): *Gestación y crianza con Trastornos de Alimentación*. Editorial Círculo Rojo.

LIBROS

ALONSO VAQUERIZO, Irene (2016): Ana y Mia no quieren ser princesas. La cara oculta de los trastornos alimentarios. Meridiano.

ANDRES Y COLLS, Verania (2004): Programa de prevención y detección precoz de los trastornos de la conducta alimentaria. Talleres Educativos.

BAS, Francisco y ANDRES, Verania (2000): Trastornos en la Alimentación de nuestros hijos. EOS Gabinete de orientación Psicológica.

CALVO SARGADOY, Rosa (2002): Anorexia y bulimia: guía para padres, educadores y terapeutas. Editorial Planeta, S.A.

DÚO, Idoia; LÓPEZ, María Paz; PASTOR, Judith; SEPÚLVEDA, Ana Rosa (2014): Bulimia Nerviosa. Guía para familiares. Pirámide

FREIRE, Espido (2002): Cuando comer es un infierno, confesiones de una bulímica. El Pais-Aguilar.

GÓMEZ DEL BARRIO, José Andrés; GARCÍA GOMEZ, María del Castañar; CORRAL COLLANTES, Luis Pablo (2009): Convivir con los trastornos de la conducta alimentaria. Anorexia, bulimia y trastorno por atracones. Médica Panamericana.

MENÉNDEZ, Isabel (2006): Alimentación emocional. Grijalbo. Puedes descargarlo gratis pinchando aquí

MOLINERO, Nuria (2009): Delgadas. Ediciones B.

MORANDÉ LAVÍN, Gonzalo (2009): La edad mas difícil. Temas de Hoy

MUÑOZ GONZALEZ, Tatiana (2009): Trastornos de Alimentación: Guía pedagógica con casos prácticos: niños y adolescentes. Grupo Gesfomedia 2009.

PANICELLO, Víctor (2016): Qué sientes cuando no sientes nada. Editorial Comanegra.

RUIZ LAZARO, Pedro Manuel (2002): Bulimia y anorexia: guía para familias. Certeza.

TORO, Josep (1996): El cuerpo como delito. Anorexia, bulimia, cultura y sociedad. Barcelona. Ariel Ciencia.

TORO, Josep; ARTIGAS ALVAREZ, Mónica (2001): El cuerpo como enemigo: comprender la anorexia. Martínez Roca S.A.

TURÓN GIL, Vicente José (2000): Anorexia y bulimia nerviosas: atención y prevención interdisciplinar. Consulting Dovall.

4. CONVOCATORIAS DE INTERÉS (PREMIOS, BECAS, SUBVENCIONES, AYUDAS)

Premios Luis Noé Fernández a las mejores iniciativas en alimentación

Los premios Luis Noé Fernández, otorgados por la Fundación Alimerka, son una plataforma para reconocer las mejores iniciativas en el campo de la nutrición desde diferentes ópticas; desde la investigación científica o la asistencia alimentaria en el entorno próximo hasta la lucha contra la malnutrición en países en desarrollo.

Recursos (Ayudas) - ADANER

5. FORMACIÓN (CURSOS, JORNADAS, TALLERES, CURSOS ONLINE, REUNIONES)

XV Congreso de la Asociación Española para el Estudio de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (AEETCA).

Lema “Navegando hacia la recuperación de los TCA” durante los días 18 al 21 de marzo, en Málaga.

XXX Jornadas Internacionales de Nutrición Práctica

Fecha: 15 y 16 de abril de 2026

Lugar: en el Hospital Clínico San Carlos de Madrid

Formato: presencial y online

6. MISCELÁNEA. PELÍCULAS Y PODCASTS.

- **1994 – Por el amor de Nancy**

Drama basado en hechos reales. Sigue a una joven que desarrolla anorexia severa y muestra el deterioro físico y emocional, así como la lucha de su familia por ayudarla.

- **1997 – Perfect Body**

Relata la historia de una gimnasta de élite que, presionada por el perfeccionismo y el ambiente competitivo, cae en un trastorno alimentario para mantener el “peso ideal” exigido por el deporte.

2000 – El secreto compartido (Sharing the Secret)

Telefilme centrado en una adolescente con bulimia y en cómo su familia descubre el problema. Explora la negación, la culpa y el proceso de búsqueda de ayuda.

2003 – Hunger Point

Drama familiar donde dos hermanas lidian con anorexia y bulimia. Muestra cómo los patrones familiares, la presión estética y la dinámica madre-hijas influyen en los TCA.

2006 – Miedo a comer (Dying to Dance / Thinspo)

(El título puede variar según país)

Película que aborda la obsesión por la delgadez y la presión social, mostrando cómo una joven se adentra en conductas alimentarias peligrosas.

2014 – Starving in Suburbia

Retrato de una adolescente que entra en foros pro-ana y desarrolla anorexia. Explora el impacto de internet, la comparación social y la vulnerabilidad emocional.

2015 – Abzurdah

Basada en una historia real. Sigue a una joven que vive una relación tóxica y desarrolla conductas autodestructivas, entre ellas un TCA. Se centra en la obsesión, la dependencia emocional y la autoimagen.

2017 – Hasta los huesos (To the Bone)

Drama sobre una joven con anorexia que entra en un programa intensivo de tratamiento. Explora el control, la vulnerabilidad, la familia y el proceso de recuperación desde una mirada contemporánea.

2018 – Ara

Película española de corte más íntimo y simbólico que aborda la relación con el cuerpo, la identidad y la autopercepción, vinculada a conductas alimentarias problemáticas.

2020 – Petricor

Obra de tono poético que trata la fragilidad emocional, el duelo y la relación con el cuerpo. No es un TCA explícito, pero sí aborda dinámicas de autodestrucción y control corporal.

2022 – La Ballena (The Whale)

Drama sobre un hombre con obesidad severa y trastorno por atracón. Explora la culpa, el aislamiento, la depresión y la búsqueda de redención emocional.

2023 – Club Zero

Sátira inquietante sobre una profesora que introduce a sus alumnos en prácticas alimentarias extremas bajo la idea de “alimentación consciente”. Reflexiona sobre manipulación, vulnerabilidad y culto a la delgadez.

2024 – A Girl Eating Alone

Película de enfoque artístico y metafórico sobre la relación con el cuerpo, la soledad y la autoimagen. No es un retrato clínico, sino sensorial y simbólico.

Serie

Pulseras rojas (2011–2013)

Aunque no es una serie centrada en TCA, incluye personajes que atraviesan enfermedades graves y procesos de hospitalización, entre ellos problemáticas relacionadas con la alimentación en algunos episodios. Su enfoque es más amplio: amistad, enfermedad y resiliencia.

Podcasts

La Psicoagenda – “Trastornos Alimentarios. Mucho más que un problema con la comida”

Conversación con la psicóloga Xènia Capel, que explica cómo un TCA no es solo “dejar de comer”, sino una lucha emocional profunda. Se comentan señales de alerta, causas y cómo se inicia el problema.

El podcast de Cristina Mitre – “Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA): El infierno frente al espejo”

Episodio con la escritora Espido Freire, quien comparte su experiencia personal y analiza por qué los TCA siguen siendo tan difíciles de diagnosticar y tratar. Se abordan mitos, síntomas y la complejidad emocional detrás de estas enfermedades.

Nutrición con TCA de Eli Custó.

Podcasts de divulgación sobre el TCA con recursos y herramientas muy interesantes.

Tu nutri en TCA de Ana Vigo Iglesias

Aborda diferentes temas sobre la recuperación de un trastorno de la conducta alimentaria, sobre la recuperación y la importancia de dar visibilidad a ciertos temas que normalmente no se hablan.

