

# DECAÁLOGO

## CONDUCTA ALIMENTARIA SALUDABLE

Las emociones están conectadas a nuestra alimentación. Muchas veces usamos los alimentos para afrontar situaciones de estrés, enojo, cansancio, aburrimiento.

- + **Respetá los horarios de las comidas y tomate tu tiempo**, comé tranquilo.
- + **Liberate de las distracciones.** Al comer no te distraigas ni hagas otras tareas en paralelo.
- + **Ambiente agradable.** No es recomendable asociar el momento de comer con los problemas. Las tensiones y preocupaciones deben ser resueltos en otro momento.
- + **Buscá compañía.** Compartí la comida con familiares o amigos.
- + **Tu alimentación debe ser variada.**
- + **Valorá la salud de tu cuerpo más allá de la moda y/o estereotipos.**
- + **Aceptá la diversidad corporal.** Todos somos diferentes. Respetemos la diversidad corporal, la propia y la de los otros.
- + **Hacé cambios graduales** no intentes cambiar tus hábitos de alimentación y comportamiento de un día para otro. Te resultará más fácil hacerlo en forma progresiva, marcándote objetivos concretos cada día.
- + **Evitá las dietas no saludables y restringidas.**
- + **Ante cualquier duda o consulta, acudí al Centro Asistencial más cercano a tu domicilio.**

MINISTERIO DE  
SALUD PÚBLICA



GOBIERNO DE  
TUCUMÁN

[www.msptucuman.gov.ar](http://www.msptucuman.gov.ar)

Programa de Prevención y Abordaje de los Trastornos de la Conducta Alimentaria.  
División Salud Mental. PROGRAMA INTEGRADO DE SALUD