

QUÉ PODEMOS  
HACER PARA  
PREVENIR LOS TCA

Alimentación  
sana y equilibrada

Actitud crítica  
ante los medios  
de comunicación

Ejercicio físico  
moderado

Fomentar la  
comunicación

No valorar a las  
personas por su  
aspecto físico

Dietas con control  
médico

Hacer de las  
comidas un momento  
de encuentro y  
conversación