

## ¿Qué es FA?

FA es un programa basado en los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos. No se cobran honorarios y no se tiene que pesar en las juntas de FA. FA es una organización de individuos, quienes por mutua experiencia y apoyo se están recuperando de la enfermedad de la adicción a la comida.

## ¿Quién se puede hacer miembro de FA?

Los miembros de FA son hombres y mujeres de todas edades, de los Estados Unidos y de otros países. Algunos hemos sido obesos; otros son personas que no quieren comer; bulímicos, u obsesionados con la comida o su peso y que no hemos podido vivir nuestras vidas libremente. Entre nosotros ha habido personas que han llegado a pesar hasta 62 libras, y también más de 400 libras, también personas de peso normal, obsesionados con la comida y las dietas.

## ¿En realidad funciona este programa?

Típicamente, los miembros de FA han probado un gran número de soluciones a sus problemas con la comida, incluyendo (para muchos de nosotros) muchos años de dietas y ejercicios. En FA, finalmente hemos encontrado la solución duradera. Miembros de FA han mantenido su peso normal, y han encontrado libertad de la obsesión por más de veinte y cinco años. Entre más miembros nuevos entran al programa, hay más y más personas con cinco o diez años de recuperación y así el programa continúa creciendo.

## ¿Es usted adicto a la comida?

**Si quiere saber, conteste las siguientes preguntas y contéstelas lo más honestamente posible:**

1. ¿Ha querido dejar de comer sólo para descubrir que no puede?
2. ¿Piensa constantemente en la comida o en su peso?
3. ¿Se encuentra constantemente probando una o otra dieta, o un plan de alimentación diferente sin resultados duraderos?
4. ¿Come mucho solo para después deshacerse de la comida vomitando, haciendo ejercicio, purgas o en otras formas?
5. ¿Come diferente en privado que en frente de otras personas?
6. ¿Alguna vez un doctor o un miembro de su familia le ha hablado sobre su peso o manera de comer?
7. ¿Come cantidades grandes de comida?
8. ¿Su problema de peso se debe a que come o "pica" todo el día?
9. ¿Come para escapar de sus sentimientos?
10. ¿Come cuando no tiene hambre?
11. ¿Alguna vez ha tirado comida sólo para sacarla de la basura y comérsela de todos modos?
12. ¿Come en secreto?
13. ¿Ayuna o limita estrictamente lo que come?
14. ¿Alguna vez se ha robado la comida de otros?
15. ¿Ha escondido la comida para asegurarse de tener "suficiente"?
16. ¿Ha tenido la necesidad de hacer ejercicio excesivamente para controlar su peso?
17. ¿Cuenta obsesivamente las calorías que quema contra las calorías que consume?
18. ¿Frecuentemente se siente culpable y con remordimiento por lo que ha comido?
19. ¿Está esperando empezar su vida cuando "baje de peso"?
20. ¿Ha perdido las esperanzas acerca de su relación con la comida?

**Si su contestación fue "sí" a cualquiera de las preguntas, puede ser que usted sea adicto a la comida.**

## Lea lo que nuestros miembros dicen acerca de FA:

*"Mi vida fue una constante batalla con el peso hasta que llegué al programa de FA a la edad de cuarenta y tres. Siempre quería ser delgada. Y desde la edad de dieciséis, mi vida fue de una dieta a otra..."*

*"Me hice miembro de FA porque estaba gorda, era infeliz, y no podía dejar de comer. Nunca podía comprender como podía tener éxito en tantos aspectos de mi vida, pero nunca podía tener control con la comida. La comida era mi escape..."*

*"Después de más de siete años de batallar con anorexia, bulimia, y comer excesivamente, encontré a FA. La comida se cambió del centro de mi vida a su propio lugar, y al fin fui libre de vivir mi vida..."*

*"Mi hija de cuatro años de edad paso sus primeros dos años con un papá "ausente" sin importar si estaba trabajando o en casa. Tenía una mayor relación con la televisión que con mi hija. Finalmente, durante un día de fiesta grande, después de tanto comer, levanté el teléfono, le llame a un padrino, y entré a las puertas de FA y a una nueva vida."*

## ¿Busca una solución?

Considere asistir a una de estas reuniones semanales cerca de usted:

### **Lunes: Rancho Mirage: 6:30-8:00 pm**

Unitarian Universalist Church of the Desert-  
Community Room  
72425 Via Vail  
Pamela G. (323)445-1035  
Freddie H. (760)327-9536 ♿

### **Lunes: La Mesa: -7:00-8:30 pm**

La Mesa Advent Church  
4207 Spring Gardens Road  
Pam T. (916)251-6492

### **Miércoles: La Mesa: 9:30-11:00 am**

Lake Murray Church  
5480 Lake Murray Blvd.  
Pam T. (916)251-6492/Carey D. (818)404-9143 ♿

### **Jueves, San Diego: 7:00-8:30 pm**

Our Mother of Confidence Church  
3131 Governor Dr.  
Reni M. (619)925-03328 ♿

### **Sábado, La Jolla: 9:00-10:30 am**

Scripps Green Hospital  
10666 North Torrey Pines Road,  
(Room 226 A down stairs across from auditorium)  
Reni M. (619)925-3328  
Eric E. (619)823-8883 ♿

### **Domingo, San Diego: 4:00-5:30 pm**

5107 Clubhouse  
5107 Waring Road  
Christine H. (619)823-42780 ♿

Llámenos al teléfono 800-600-6028 o visite nuestro sitio web [www.foodaddicts.org](http://www.foodaddicts.org) para obtener una lista completa de las reuniones a nivel local y a nivel mundial.



**ADICTOS A LA COMIDA ANÓNIMOS**  
*en Recuperación*

♿ = accesible para personas en sillas de ruedas

# ¿Tiene problemas en controlar su forma de comer?

¿Tiene sobre peso o es muy delgado?  
¿Está obsesionado con su peso y las dietas?

**¡No está solo!  
Hoy, sí hay una solución.**



**ADICTOS A LA COMIDA ANÓNIMOS**  
*en Recuperación*

**Food Addicts in Recovery Anonymous**  
**Sin cobro, y sin tener que pesarse.**

**Condados De San Diego**

Para una lista completa de reuniones visite nuestro sitio web:  
[www.foodaddicts.org](http://www.foodaddicts.org)

Western Area Intergroup  
800-600-6028  
415-248-9347

Revisado mayo 2019

FA World Service Office  
400 W. Cummings Park  
Suite 1700  
Woburn, MA 01801 USA