

Cómo lograr una relación sana con los alimentos

Una relación sana con los alimentos mejora el bienestar físico, emocional y mental. Piensa un momento sobre tu relación con los alimentos. ¿Es una relación que te beneficia?

¿No estás seguro? La siguiente es una verificación rápida. Abajo, selecciona la opción en cada fila que te describe mejor:

Columna A	Columna B
<input type="checkbox"/> Por lo regular, como cuando tengo hambre.	<input type="checkbox"/> Tiendo a comer aunque no tenga hambre o no me permito comer aunque tenga hambre.
<input type="checkbox"/> Normalmente dejo de comer cuando estoy lleno.	<input type="checkbox"/> Tiendo a comer aunque me sienta lleno o a no comer lo suficiente para sentirme lleno.
<input type="checkbox"/> Me siento bien conmigo mismo cuando como.	<input type="checkbox"/> Con frecuencia me critico por comer o por lo que como.
<input type="checkbox"/> Como lo que me gusta y disfruto lo que como.	<input type="checkbox"/> Restrinjo lo que como o me siento fuera de control cuando como.
<input type="checkbox"/> Por lo regular, como alimentos variados y nutritivos y me gusta probar recetas nuevas.	<input type="checkbox"/> Sólo como ciertos alimentos y en general prefiero no probar alimentos nuevos.
<input type="checkbox"/> Me siento cómodo comiendo solo o acompañado.	<input type="checkbox"/> Prefiero comer solo o a escondidas, y tiendo a evitar comer con otras personas.
<input type="checkbox"/> Tiendo a comer con moderación alimentos ricos en calorías y bajos en nutrientes.	<input type="checkbox"/> Considero que los alimentos ricos en calorías y bajos en nutrientes son "malos" y me siento mal conmigo mismo si los como.
<input type="checkbox"/> Puede que coma demasiado en ocasiones especiales, y no me importa.	<input type="checkbox"/> Siento culpa, vergüenza o remordimiento cuando como o después de comer.
<input type="checkbox"/> Busco formas de sentirme mejor cuando estoy triste, enojado, estresado, aburrido o solo que no impliquen comer o beber.	<input type="checkbox"/> Como y/o bebo para consolarme o calmarme cuando estoy triste, enojado, estresado, aburrido o solo.
<input type="checkbox"/> En general, me siento bien conmigo mismo y con mi aspecto.	<input type="checkbox"/> Me preocupa mucho mi peso y mi aspecto, y a menudo trato de hacer dieta.
<input type="checkbox"/> Por lo regular, como alimentos nutritivos, muevo el cuerpo y duermo lo suficiente.	<input type="checkbox"/> Tengo fatiga, mareos, problemas digestivos u otras dolencias físicas.

Cómo es una relación sana

Todas las opciones en la columna A indican una relación sana con la comida. Comer enriquece tu salud corporal y mental. También tienes un enfoque equilibrado de la alimentación. Te sientes cómodo sabiendo que a veces puedes comer demasiado o demasiado poco pero, por lo regular, comes según el hambre, apetito y necesidades nutricionales.

Sin embargo, si eres como mucha gente, lo más probable es que al menos algunas de las opciones en la columna B te resulten familiares. Como probablemente ya hayas deducido, todas las opciones en la columna B indican que tu relación con la comida podría mejorar.

Cómo evaluar tu relación

Para entender mejor tu relación con la comida, considera la posibilidad de llevar un diario durante una o dos semanas para descubrir posibles patrones. Cada vez que comas o sientas hambre, anótalo:

- Dónde estabas y qué estabas haciendo
- Qué sentías en ese momento y por qué
- Qué comiste o por qué no comiste
- Cómo te sentiste después

Utiliza este ejercicio sólo como una forma de analizar tu relación con la comida de manera objetiva. Una vez que conozcas lo que genera estos hábitos, suele ser más fácil cambiar tu comportamiento. Por ejemplo, si encuentras que:

- **Tiendes a comer para calmar tus emociones.** La próxima vez que te invadan las emociones, piensa en otras cosas que puedes hacer, como dar un paseo, enviar un mensaje de texto a un amigo o respira profundamente. También considera formas de reducir el estrés en el momento y a largo plazo.
- **Estás tan ocupado que te saltas las comidas** durante el día, y usualmente te sientes cansado y de mal humor. Considera preparar o comprar comida y tentempiés nutritivos con anticipación para tenerlos a mano.
- **Cuando no tienes hambre, comes sin pensar por aburrimiento o por costumbre** cuando haces alguna actividad pasiva, como ver la televisión. La próxima vez que busques algo que hacer, evita la comida y, en su lugar, haz otra actividad que te guste. Si quieres una botana mientras ves la tele, evita llevarte la bolsa de papas fritas o el bote de helado de nieve. En su lugar, sírvete una poción y no te vuelvas a servir más.
- **Te sientes presionado para comer o no comer de una manera determinada** en situaciones específicas. La próxima vez que estés con ese grupo de amigos o en una reunión familiar, haz todo lo posible por enfocarte en tus propias necesidades y satisfacerlas. Tal vez eso signifique comer antes de llegar, decir que no con cortesía, dar las gracias o compartir la comida. También puede implicar que limites el tiempo que pasas en esas situaciones.

Esos son sólo algunos ejemplos. Muchas personas, incluso los niños y los adolescentes, tienen algunas tensiones en su relación con la los alimentos. Suponiendo que tengan acceso a suficiente comida, por lo regular implica restricciones o atracones, como:

- Depender de la comida para calmarse o reconfortarse en momentos difíciles, como cuando se está enojado, estresado, triste, solo o cualquier otra cosa.
- Someterse a dietas de moda, dietas donde pierden y ganan peso repetidas veces o a regímenes de ejercicio. Estos métodos con frecuencia se utilizan como "soluciones rápidas" para perder peso o ganar masa muscular o transformar de algún modo el físico.

- Crear un sistema de recompensa/castigo que vincule tu actividad física o tus acciones con lo que puedes o no puedes comer.
- Dividir los alimentos en "buenos" o "malos", y avergonzarte o sentirte mal si comes un alimento "malo".
- Comer sólo ciertos alimentos y no estar dispuesto a probar otros nuevos.

Todos estos comportamientos pueden describirse vagamente como "alimentación desordenada". También pueden ser indicios de trastornos alimentarios.

Consejos para personas responsables de otras

Los padres y cuidadores a menudo se preocupan por si sus hijos consumen suficientes alimentos y nutrientes, sobre todo cuando un niño o adolescente parece ser muy selectivo con lo que come o no quiere comer.

En primer lugar, se debe tomar en cuenta la etapa de desarrollo del niño. Por ejemplo, es normal que los niños pequeños sean especialmente caprichosos, pero tienden a dejar de serlo a medida que maduran. Las investigaciones han demostrado que ser caprichoso con la comida en esta etapa por lo regular no tiene consecuencias a largo plazo para la salud.¹ Si el niño está creciendo y su desarrollo es normal, lo más probable es que se encuentre bien.

De igual manera, un preadolescente o un adolescente pueden estar intentando establecer su independencia como parte natural de su proceso de maduración. También pueden estar respondiendo a los cambios que experimenta su cuerpo a medida que se desarrolla.

También considera lo que puede estar influyendo en su toma de decisiones:

- ¿Sienten que tú u otra persona los presiona para comer o no comer determinados alimentos?
- ¿Tal vez el niño o adolescente come despacio y se siente presionado para acabar antes?
- ¿Tienen hambre cuando se sientan a comer? Considera eliminar las botanas antes de las comidas o darles la comida como parte de la botana.
- ¿Reciben comida como premio por portarse bien? Si es así, pueden empezar a asociar las golosinas con hacer algo bueno y otros alimentos con hacer algo que no está bien.
- ¿Tienes un horario para las comidas? ¿Por lo regular se disfrutan o son estresantes? Si no es así, considera la posibilidad de crear una rutina y/o formas de hacer que la hora de la comida sea agradable y se disfrute.
- ¿Tienen muy buen olfato o no les gustan determinadas texturas o sabores? Si es así, considera la posibilidad de darles estos alimentos en dosis más pequeñas o en otras formas, u ofréceles otros alimentos con nutrientes similares.
- ¿Tienen miedo de algo, como de asfixiarse o de probar cosas nuevas?

En cualquier caso, una guía sencilla a seguir es que si el niño o adolescente está activo y creciendo, probablemente esté comiendo suficientes alimentos nutritivos.²

Si no es así, es posible que exista un problema médico o mental latente, como un trastorno alimentario. Consulta con un médico o especialista en salud mental.

Trastornos alimentarios

Se calcula que los trastornos alimentarios afectan al 8 % de las mujeres y al 2 % de los hombres en todo el mundo, posiblemente a más personas, ya que con frecuencia no se diagnostican o el diagnóstico no es correcto.³ Además, se calcula una de cada 20 personas con trastornos alimentarios fallece debido a complicaciones o por suicidio.⁴

Aunque los trastornos alimentarios suelen desarrollarse en la adolescencia y la juventud, pueden aparecer a cualquier edad, incluso en niños muy pequeños. Los signos de advertencia incluyen:

- Hacer dietas o seguir reglas muy estrictas relacionadas con los alimentos y el ejercicio
- Retraso en el crecimiento y el desarrollo
- Hábitos alimentarios desordenados, como comer mucho y muy rápido, cortar los alimentos en trozos pequeños y comer muy despacio, mentir sobre cuánto se ha comido o evitar comer con otras personas
- Disminución del rendimiento en el trabajo, la escuela, los deportes u otras actividades
- Problemas con las relaciones y en la vida social
- Trastornos o síntomas de salud mental, como depresión, ansiedad, ideas suicidas, baja autoestima o perfeccionismo
- Afecciones médicas relacionadas y/o complicaciones en la salud, como afecciones cardiovasculares, pérdida ósea, diabetes, hipertensión, fatiga crónica, problemas gastrointestinales, entre otros
- Trastornos de consumo de alcohol y drogas

Como las enfermedades mentales en general, los trastornos alimentarios no discriminan. Las personas con trastornos alimentarios proceden de todos los ámbitos y orígenes. También varían de forma y tamaño: una persona que padece un trastorno alimentario puede engordar, adelgazar o permanecer físicamente igual que antes de desarrollar el trastorno. Algunas personas padecen más de un trastorno alimentario, incluso al mismo tiempo o pasan de uno a otro.

Los trastornos alimentarios más comunes son:

- **Anorexia nerviosa:** la persona tiene un miedo intenso a engordar y trata de controlar su peso limitando drásticamente la ingesta de alimentos, haciendo ejercicio en exceso o ambas cosas.
- **Trastorno por atracón:** la persona come en exceso y se siente fuera de control. Usualmente, lo hacen a escondidas y sienten vergüenza y remordimiento por sus acciones.
- **Bulimia nerviosa:** la persona se da un atracón y luego limita mucho lo que come y/o toma medidas drásticas como vomitar, utilizar laxantes o hacer ejercicio excesivo para no engordar.
- **Trastorno por evitación/restricción de la ingesta de alimentos (ARFID):** la persona 1.) No tiene interés en comer, 2.) Evita los alimentos por su textura, aspecto, color u olor, y/o 3.) Está preocupada por lo que le ocurrirá si come, puede tener miedo a asfixiarse, vomitar o sufrir estreñimiento.

Recuperarse de un trastorno alimentario es todo un reto y puede llevar semanas, meses o, en algunos casos, años. Sin embargo, es posible y muchas personas lo consiguen, sobre todo con una intervención temprana. Puedes utilizar esta sencilla [herramienta de detección](#) para ver si tú o alguien a tu cargo puede estar luchando contra un trastorno alimentario. También considera buscar la ayuda de un especialista.

¹ University of Bristol. **Should we worry about picky eating? (¿Debemos preocuparnos por ser caprichosos con la comida?).** Fecha de acceso: 27 de noviembre de 2023.

² NHS. **Fussy eaters (Servicio Nacional de Salud. Comensales caprichosos)** Fecha de acceso: 27 de noviembre de 2023.

³ The American Journal of Clinical Nutrition. **Prevalence of eating disorders over the 2000–2018 period: a systematic literature review (Revista Americana de Nutrición Clínica. Prevalencia de los trastornos alimentarios en el período 2000-2018: una reseña bibliográfica sistemática).** Fecha de acceso: 28 de noviembre de 2023.

⁴ National Eating Disorders Association (NEDA). **Eating disorder myths (Asociación Nacional de Trastornos Alimentarios. Mitos sobre los trastornos alimentarios).** Fecha de acceso: 28 de noviembre de 2023.

Child Mind Institute. **Picky eating: What's normal and what's not (Caprichoso con la comida: qué es normal y qué no lo es).** Fecha de acceso: 27 de noviembre de 2023.

Eating Disorders Victoria. **Key research and statistics (Investigación y estadísticas principales).** Fecha de acceso: 28 de noviembre de 2023.

Eatright.org. **What is disordered eating? (¿Qué es la alimentación desordenada?).** Fecha de acceso: 29 de noviembre de 2023.

Johns Hopkins. **Healthy eating during adolescence (Alimentación sana durante la adolescencia).** Fecha de acceso: 29 de noviembre de 2023.

HelpGuide.org. **Emotional eating and how to stop it (Hábitos de comer para suprimir o calmar las emociones negativas y cómo evitarlos).** Fecha de acceso: 27 de noviembre de 2023.

Mayo Clinic. **Weight loss: Gain control of emotional eating (Pérdida de peso: cómo lograr controlar los hábitos de comer para suprimir o calmar las emociones negativas).** Fecha de acceso: 27 de noviembre de 2023.

National Eating Disorders Association. **How to have a healthy relationship with food (Asociación Nacional de Trastornos Alimentarios. Cómo tener una relación sana con los alimentos).** Fecha de acceso: 28 de noviembre de 2023.

University of Bristol. **Should we worry about picky eating? (¿Debemos preocuparnos por ser caprichosos con la comida?).** Fecha de acceso: 27 de noviembre de 2023.

University of Newcastle. **What does having a 'good relationship with food' mean? 4 ways to know if you've got one (¿Qué significa tener una "buena relación con los alimentos"? Cuatro formas de saber si la relación es buena).**

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. Optum es una marca comercial de Optum, Inc. en los EE. UU. y en otras jurisdicciones. Todos los demás nombres de marcas o productos son marcas comerciales o marcas registradas de propiedad privada. Optum es una empresa que ofrece igualdad de oportunidades.

WF12253179 142517-122023