

# Creando una relación más saludable con la comida

Una relación saludable con la comida alimenta tu bienestar físico, emocional y mental. Tómate un momento para pensar en tu relación con la comida. ¿Es buena?

¿No estás seguro? Aquí tienes una comprobación rápida. A continuación, elige qué afirmación de cada fila suena más a ti:

Columna A	Columna B
<input type="checkbox"/> Normalmente como cuando tengo hambre.	<input type="checkbox"/> Tiendo a comer cuando no tengo 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 más allá de la sensación de estar lleno o a no comer lo suficiente para sentirme lleno.
<input type="checkbox"/> Me siento bien conmigo mismo cuando como.	<input type="checkbox"/> A menudo me critico por comer o por lo que como.
<input type="checkbox"/> Como lo que disfruto y disfruto lo que como.	<input type="checkbox"/> Restrinjo lo que como o me siento fuera de control cuando como.
<input type="checkbox"/> Generalmente como una variedad de alimentos nutritivos y disfruto probando alimentos nuevos.	<input type="checkbox"/> Solo como ciertos alimentos y generalmente prefiero no probar alimentos nuevos.
<input type="checkbox"/> Me siento cómodo comiendo con otras personas o solo.	<input type="checkbox"/> Prefiero comer solo o en secreto y tiendo a evitar comer con otras personas.
<input type="checkbox"/> Tiendo a comer alimentos con muchas calorías y pocos nutrientes con moderación.	<input type="checkbox"/> Considero que los alimentos con muchas calorías y pocos nutrientes son “malos” y me siento mal conmigo mismo si los como.
<input type="checkbox"/> Puede que coma demasiado en ocasiones especiales y eso me parece bien.	<input type="checkbox"/> Siento culpa, vergüenza o pena cuando como o después de comer.
<input type="checkbox"/> Encuentro maneras de sentirme mejor cuando estoy triste, enojado, estresado, aburrido o solo que no implican comer ni 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 cómo me veo.	<input type="checkbox"/> Me preocupo mucho por mi peso y mi apariencia y a menudo trato de hacer dieta.
<input type="checkbox"/> Normalmente como alimentos nutritivos, me mantengo activo y duermo lo suficiente.	<input type="checkbox"/> Experimento fatiga, mareos, problemas digestivos y/u otras dolencias físicas.

## Cómo se ve una relación sana

Todas las afirmaciones de la Columna A son signos de una relación saludable con la comida. En ese caso, comer enriquece tu cuerpo y tu salud mental. También tienes una relación equilibrada con la comida. Te sientes cómodo sabiendo que a veces puedes comer demasiado o muy poco, pero normalmente comes según tu hambre, apetito y necesidades nutricionales.

Pero si eres como muchas otras personas, es probable que al menos algunas de las afirmaciones de la columna B te resulten familiares. Y, como probablemente ya habrás imaginado, todas las afirmaciones de la columna B son señales de que tu relación con la comida podría ser mejor.

## Evaluando tu relación

Para comprender mejor tu relación con la comida, considera escribir un diario durante una semana o dos para descubrir posibles patrones. Cada vez que comas o sientas hambre, anota:

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

Utiliza este ejercicio únicamente como una forma de revisar objetivamente tu relación con la comida. Una vez que conoces los factores desencadenantes, suele ser más fácil cambiar tu comportamiento. Por ejemplo, si encuentras que:

- **Sueles comer para calmar tus emociones.** La próxima vez que te sientas abrumado por tus emociones puedes pensar en otras cosas que puedes hacer, como salir a caminar, enviar mensajes de texto a un amigo, o respirar profundamente unas cuantas veces. Considera también otras formas de reducir tu estrés en el momento y a largo plazo.
- **Estás tan ocupado que terminas saltándote las comidas** durante todo el día, pero generalmente te sientes cansado y de mal humor. Considera preparar o comprar comidas y refrigerios nutritivos con anticipación para tenerlos a mano.
- **Cuando no tienes hambre, comes sin pensar por aburrimiento o por costumbre** al realizar una actividad pasiva, como mirar televisión. La próxima vez que estés buscando algo que hacer, no elijas comer, sino otra actividad que disfrutes. Y, si quieres un refrigerio mientras miras televisión, evita llevarte la bolsa de papas fritas o el medio litro de helado al sillón. En lugar de eso, sírvete solo una porción y no te vuelvas a servir.
- **Te sientes presionado a comer o no comer de cierta manera** en situaciones específicas. La próxima vez que estés con ese grupo de amigos o en una reunión familiar, haz lo mejor que puedas para concentrarte y respetar tus propias necesidades. Tal vez tengas que comer antes de ir, decir cortésmente "no, gracias" o dividir una comida. También podría significar limitar el tiempo que dedicas a esas situaciones.

Esos son sólo algunos ejemplos. Muchas personas, incluidos niños y adolescentes, sienten presión por su relación con la comida. Y, suponiendo que tengan acceso a suficiente comida, normalmente implica restringirlas o darse atracones, como por ejemplo:

- Depender de la comida para calmarte o consolarte durante momentos difíciles, como cuando estás molesto, estresado, triste, solo o algo más.
- Seguir dietas yo-yo y/o dietas de moda o regímenes de ejercicio. Las siguientes a menudo se utilizan como “soluciones rápidas” para perder peso o ganar masa muscular o transformar tu físico de alguna manera.
- Crear un sistema de recompensa/castigo que vincule tu actividad o acciones físicas con lo que puedes comer o no.
- Dividir los alimentos en “buenos” o “malos” y avergonzarte o sentirte mal si comes un alimento “malo”.
- Comer sólo ciertos alimentos, sin estar dispuesto a probar alimentos nuevos.

Todos estos comportamientos pueden describirse vagamente como "alimentación trastornada". Y también pueden ser signos de trastornos alimentarios.

## Consejos para cuidadores y padres

Los padres y cuidadores a menudo se preocupan por si su hijo está recibiendo suficiente comida y nutrientes, especialmente cuando un niño o adolescente parece ser particularmente quisquilloso con lo que come o no.

Primero, considera en qué etapa de desarrollo está tu hijo. Por ejemplo, es natural que los niños pequeños sean particularmente quisquillosos, pero tienden a superarlo a medida que maduran. Y los estudios han demostrado que ser quisquilloso al comer en esta etapa no suele tener ningún impacto en la salud a largo plazo.<sup>1</sup> Si el niño está creciendo y madurando, es probable que esté bien.

De manera similar, un preadolescente o un adolescente puede estar intentando afirmar su independencia como parte natural de su maduración. También pueden estar respondiendo a los cambios por los que pasa su cuerpo a medida que se desarrolla.

Además, tienes que considerar qué puede estar influyendo en su toma de decisiones:

- ¿Podrían sentirse presionados a comer o no ciertos alimentos por usted o por otra persona?
- ¿Quizás tu hijo come lentamente y se siente presionado a terminar más rápido?
- ¿De verdad tienen hambre cuando se sientan a comer? Considera limitar los refrigerios antes de las comidas o darles la comida como parte de sus refrigerios.
- ¿Reciben comida como recompensa por su buen comportamiento? Si es así, su hijo puede comenzar a asociar las golosinas con cosas buenas y otros alimentos con cosas malas.
- ¿Tienen horarios regulares para comer? ¿Las comidas suelen ser placenteras o estresantes? De lo contrario, considera crear una rutina y/o formas de hacer que tengan ganas de compartir ese momento con disfrute.
- ¿Tienen un sentido del olfato agudizado o no les gustan determinadas texturas o sabores? Si es así, considera darle estos alimentos en dosis más pequeñas o de otras formas, u ofrecerles otros alimentos con nutrientes similares.
- ¿Tienen miedo de algo, como de atragantarse o de probar cosas nuevas?

En cualquier caso, una pauta sencilla a seguir es que si el niño o adolescente está activo y en crecimiento, probablemente esté consumiendo suficientes alimentos nutritivos.<sup>2</sup>

De lo contrario, puede haber un problema médico o de salud mental subyacente, como un trastorno de la alimentación. Consulta con un profesional médico o de salud mental.

## Trastornos de la alimentación

Se estima que los trastornos alimentarios afectan al 8% de las mujeres y al 2% de los hombres en todo el mundo, y potencialmente a más, ya que a menudo no se diagnostican o se diagnostican erróneamente.<sup>3</sup> Y se estima que 1 de cada 20 personas con trastornos alimentarios muere como resultado de complicaciones o por suicidio.<sup>4</sup>

Si bien los trastornos alimentarios suelen desarrollarse en la adolescencia y la edad adulta temprana, pueden ocurrir a cualquier edad, incluyendo en niños muy pequeños. Las signos de alarma pueden incluir los siguientes:

- Hacer dieta o seguir reglas estrictas de alimentación y ejercicio.
- Crecimiento y desarrollo atrofiados.
- Hábitos alimentarios desordenados, como comer mucha comida muy rápido, cortar la comida en trozos pequeños y comer muy lentamente, mentir sobre cuánto ha comido o evitar comer con otras personas.
- Disminución del rendimiento en el trabajo, la escuela, los deportes u otras actividades.
- Problemas con sus relaciones interpersonales y vida social.
- Trastornos o síntomas de salud mental, incluyendo depresión, ansiedad, ideación suicida, baja autoestima, perfeccionismo.
- Condiciones médicas asociadas y/o complicaciones de salud, como problemas cardíacos, pérdida ósea, diabetes, hipertensión, fatiga crónica, problemas gastrointestinales, entre otros.
- Trastornos por consumo de alcohol y sustancias.

Y, al igual que todas las enfermedades mentales, por regla general los trastornos alimentarios no discriminan. Cualquier persona de cualquier origen puede tener un trastorno de la alimentación. También vienen en todos los tamaños y formas: una persona que vive con un trastorno alimentario puede ganar peso, perder peso o mantenerse físicamente como estaba antes de que se desarrollara el trastorno. Algunas personas padecen más que un trastorno alimentario, incluso al mismo tiempo o pasando de uno a otro.

Los trastornos alimentarios comunes incluyen:

- **Anorexia nerviosa**, en el que una persona teme intensamente ganar peso y trata de controlarlo limitando severamente la ingesta de alimentos, haciendo demasiado ejercicio o ambas cosas.
- **Trastorno por atracón**, en el que una persona come en exceso y se siente fuera de control. Generalmente lo hacen en secreto y se sienten avergonzados y apenados por ello.
- **Bulimia nerviosa**, en el que una persona come compulsivamente, luego limita severamente lo que come y/o toma medidas drásticas, como vómitos, uso de laxantes o ejercicio excesivo, para evitar aumentar de peso.
- **Trastorno de alimentación selectiva (ARFID, por sus siglas en inglés)** en el que una persona: 1.) no tiene interés en comer, 2.) evita alimentos basándose en su textura, apariencia, color u olor, y/o 3.) está preocupada por lo que sucederá si come, como por ejemplo, tener miedo de atragantarse, vomitar o tener estreñimiento.

Recuperarse de un trastorno alimentario es un proceso complicado y puede llevar semanas, meses o, en algunos casos, años. Pero es posible y muchas personas lo logran, especialmente con una intervención temprana. Puedes utilizar esta breve [herramienta de diagnóstico](#) para ver si tú o alguien que cuidas está luchando contra un trastorno alimentario. Considera también buscar ayuda profesional.

<sup>1</sup> Universidad de Bristol. **¿Deberíamos preocuparnos por los quisquillosos con la comida?** Consultado el 27 de noviembre de 2023.

<sup>2</sup> NHS (Servicio Nacional de Salud). **Quisquillosos con la comida.** Consultado el 27 de noviembre de 2023.

<sup>3</sup> The American Journal of Clinical Nutrition [Revista estadounidense de nutrición clínica]. **Prevalencia de los trastornos alimentarios durante el período 2000-2018: una revisión sistemática de la literatura.** Consultado el 28 de noviembre de 2023.

<sup>4</sup> National Eating Disorders Association (NEDA) [Asociación estadounidense de desórdenes de la alimentación]. **Mitos sobre los trastornos alimentarios.** Consultado el 28 de noviembre de 2023.

Child Mind Institute. **Quisquillosos con las comidas: Qué es normal y qué no.** Consultado el 27 de noviembre de 2023.

Eating Disorders Victoria. **Investigaciones y estadísticas clave.** Consultado el 28 de noviembre de 2023.

Eatright.org. **¿Qué son los trastornos alimentarios?** Consultado el 29 de noviembre de 2023.

Johns Hopkins. **Alimentación saludable durante la adolescencia.** Consultado el 29 de noviembre de 2023.

HelpGuide.org. **La ingesta emocional y cómo detenerla.** Consultado el 27 de noviembre de 2023.

Mayo Clinic. **Pérdida de peso: Controla la ingesta emocional.** Consultado el 27 de noviembre de 2023.

National Eating Disorders Association. **Cómo tener una relación sana con la comida.** Consultado el 28 de noviembre de 2023.

Universidad de Bristol. **¿Deberíamos preocuparnos por los quisquillosos con la comida?** Consultado el 27 de noviembre de 2023.

Universidad de Newcastle. **¿Qué significa tener una "buena relación con la comida"? 4 formas de saber si la tuya es buena**

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

WF12253179 142518-122023