

Por qué no hay alimentos “buenos” y “malos”: explicación del enfoque en el que todos los alimentos son aptos

“Ayer estuve tan ‘mal’ que comí postre dos veces”.

“Hoy voy a portarme ‘bien’ para poder comer pizza esta noche”

“Comí mucha ‘chatarra’”.

“Es muy disciplinada: solo come comida ‘sana’”.

¿Le suena alguno de los comentarios anteriores? Lo más probable es que esté asintiendo con la cabeza. Esto se debe a que vivimos en una sociedad inmersa en la [cultura de la dieta](#), donde este tipo de afirmaciones son muy normales y es socialmente aceptable demonizar ciertos alimentos “malos”, “poco saludables” o incluso grupos enteros de alimentos (como los carbohidratos) y ponerles un sello moral de aprobación a los “sanos” o “buenos”.

Como dietista especializada en trastornos de la alimentación que adopta un enfoque sin dietas de la nutrición, he tenido innumerables conversaciones con clientes llenos de vergüenza por sus elecciones de alimentos y que sienten que han hecho algo muy malo al comer una comida rápida o un trozo de pastel. Pero no solo las personas que sufren trastornos de la alimentación se sienten así. De hecho, [las investigaciones](#) muestran que la población en general también tiende a ver los alimentos a través de una perspectiva de moralidad; en concreto, ve los alimentos más densos en energía (también conocidos como más calóricos) como “impuros” y los alimentos bajos en energía como “puros”.

Afortunadamente, en las últimas décadas ha ido surgiendo poco a poco un nuevo enfoque de la alimentación que elimina la vergüenza y la moral de la comida y nos ayuda a recuperar nuestro poder y placer frente a la cultura de las dietas. Ese enfoque se conoce como “todos los alimentos son aptos”.

¿Qué es un enfoque “todos los alimentos son aptos”?

Adoptar un enfoque de la nutrición que incluya todos los alimentos necesarios significa darle lugar a una amplia variedad de alimentos en las comidas y los refrigerios, sin prohibir nada (a menos que se tenga alergia a algún alimento). Esto incluye alimentos que la sociedad tiende a considerar “poco saludables”, pero que yo llamo “alimentos divertidos”. Significa crear un equilibrio entre alimentos ricos en nutrientes y alimentos divertidos que lo hagan sentir bien. “Algunos alimentos contienen nutrientes específicos que son beneficiosos para diversos aspectos de la salud física, pero eso no significa que los alimentos con menor densidad de nutrientes sean intrínsecamente



“Todos los alimentos contienen nutrición, porque todos aportan calorías, que se convierten en energía que alimenta al cuerpo”.

– Aleta Storch, RDN

no nutritivos”, explica Aleta Storch, nutricionista dietista titulada (registered dietitian nutritionist, RDN). “Todos los alimentos contienen nutrición, porque todos aportan calorías, que se convierten en energía que alimenta al cuerpo”.

Además, un enfoque basado en que todos los alimentos son aptos reconoce que la comida puede ser algo más que el sustento físico. “Algunos alimentos pueden favorecer otros tipos de salud, como la mental, la emocional, la relacional o la financiera”, añade Storch. “A menudo, estos son los alimentos que la cultura de la dieta etiqueta como ‘malos’ o ‘chatarra’, pero si nos inclinamos por la filosofía de que todos los alimentos tienen la capacidad de apoyar uno o más aspectos de nuestra salud, entonces todos los alimentos pueden ser aptos para una dieta que promueva la salud”.

El lento impulso hacia la disociación de la moral y la elección de alimentos comenzó en la década de 1990, cuando el estilo [heroine chic](#) se puso de moda, la grasa estaba mal vista y las dietas altamente restrictivas, como la de Atkins y de la zona, estaban en auge. Tal vez como respuesta a estas tendencias alarmantes, surgió el enfoque “todos los alimentos son aptos” dentro de la [alimentación intuitiva](#) y otros movimientos detractores de las dietas. “En nuestra dieta hay sitio para la pizza y el helado, igual que lo hay para la col rizada y la quinoa”, afirma Claire Rifkin MS, RDN. “Podemos comer cualquiera de esos alimentos sin vergüenza o culpa y sin categorizarlos como una elección de comida ‘buena’ o ‘mala’”.

Cómo ayuda un enfoque basado en todos los alimentos son aptos a la recuperación de los trastornos de la alimentación

Adoptar un enfoque basado en todos los alimentos son aptos puede ayudar a cualquiera que viva en nuestra sociedad centrada en las dietas. Tener la intención de disfrutar de todos los alimentos en lugar de seguir las reglas socialmente normalizadas, como evitar los postres o los carbohidratos, o elegir siempre la ensalada en lugar de las patatas fritas, puede hacer que la vida sea más alegre, satisfactoria y pacífica para cualquiera. “Cuando la población general adopta el concepto de que todos los alimentos son aptos, puede resultar liberador y sanador para muchos, y reducir el miedo a ciertos alimentos”, afirma Rebecca Jaspan, dietista diplomada (registered dietitian, RD) especializada en trastornos de la alimentación. “Permite que la comida sea solo comida”. Además, un [estudio](#) de 2022 de mujeres universitarias demostró que las intervenciones de alimentación intuitiva, como permitir el consumo de todos los alimentos, pueden ayudar a reducir

el riesgo de desórdenes de la alimentación y aumentar el sentimiento de aprecio por el cuerpo.

Las investigaciones también respaldan el uso de un enfoque basado en que todos los alimentos son aptos en el tratamiento de los trastornos de la alimentación. Un [estudio](#) de 2022 de un programa de alimentación intuitiva en un centro de tratamiento descubrió un vínculo entre los resultados positivos del tratamiento y las habilidades de alimentación intuitiva, como la incorporación de todos los alimentos. [Otro estudio](#), este con estudiantes universitarios, mostró una relación entre el uso de principios de alimentación intuitiva, como darse el permiso absoluto para comer todos los alimentos, y la mejora de los síntomas de los trastornos de la alimentación, en comparación con el uso de conductas como pesarse uno mismo y contar las calorías.

Personalmente, sé que, si nunca hubiera hecho las paces con todos los alimentos en mi recuperación, seguiría atrapada en mi trastorno de la alimentación. En mi práctica, observo que, cuando los clientes llegan a un punto de [neutralidad](#) y de eliminación de la moral en torno a los alimentos, es cuando son capaces de recuperarse por completo. Si siguen manteniendo ciertos alimentos fuera de los límites o tienen reglas sobre cómo o cuándo pueden comerlos, resulta imposible alcanzar la libertad total. “El objetivo cuando se utiliza una modalidad de que todos los alimentos son aptos en la recuperación del trastorno de la alimentación siempre debe ser reducir la vergüenza asociada y el estigma de ciertos alimentos”, comparte Rifkin.

Una forma de hacerlo es crear un inventario de alimentos prohibidos y trabajar para integrar cada uno de ellos a un ritmo que resulte factible. Storch también señala el valor de incorporar la ciencia al proceso: “A fin de cuentas, nuestro cuerpo no puede distinguir la glucosa de una tableta de chocolate de la glucosa de una manzana. ¿Obtenemos nutrientes adicionales de la manzana que no obtenemos del chocolate? Por supuesto”, explica. “Pero también obtenemos nutrientes de la barra de chocolate que no obtenemos de la manzana, y si una barra de chocolate es fuente de alegría y relajación, pero la manzana es fuente de estrés o rigidez, entonces el chocolate es en realidad la opción más saludable”. Aunque es un trabajo duro, nuestro cerebro es maleable y, con repetición, tiempo y paciencia, puede reconfigurarse para ver todos los alimentos de forma neutral.

Ventajas de un enfoque basado en que todos los alimentos son aptos

El enfoque “todos los alimentos son aptos” beneficia a las personas de todo el espectro de relaciones alimentarias:

las que padecen trastornos de la alimentación, las que luchan contra los desórdenes de la alimentación y las que simplemente comen alimentos y viven en nuestra sociedad. Estas son algunas de las ventajas de adoptarlo:

- 1. Recupera su poder de la cultura de la dieta.** Las dietas y la pérdida de peso son una industria multimillonaria que se beneficia de la vergüenza y la ansiedad que sienten las personas por su alimentación. Adoptar el enfoque de que “todos los alimentos son aptos” lo ayuda a liberarse de la cultura de las dietas y le permite comer lo que quiera sin sentir vergüenza ni ansiedad, ni tener que compensar después.
- 2. Mejora su salud mental.** Cuando gasta menos energía preocupándose por evitar alimentos o por lo que comió, dispone de nuevo espacio mental y energía para aspectos más significativos de la vida. Como dice Storch, el enfoque de que todos los alimentos son aptos “hace la vida más fácil y disfrutable”. De hecho, las [investigaciones](#) muestran asociaciones entre la alimentación intuitiva (que aplica el enfoque de todos los alimentos son aptos) y la mejora de la salud psicológica, [incluyendo](#) una menor preocupación por el cuerpo y menos síntomas depresivos. Este enfoque también puede ser especialmente beneficioso para cuestionar el pensamiento en blanco y negro sobre la comida, que es un patrón común que suele aparecer en la recuperación de los trastornos de la alimentación, según explica Rifkin.
- 3. Sana la relación con su cuerpo.** Luego de un tiempo practicando el enfoque de que todos los alimentos son aptos, puede que note una mejor [imagen corporal](#) y una mayor autoestima. Esto tiene sentido, porque deshacerse de las reglas alimentarias aumenta su confianza en su capacidad para tomar las mejores decisiones de alimentación para usted mismo. De hecho, un [metaanálisis](#) de 2021 descubrió una conexión entre los adultos que practicaban la alimentación intuitiva y la mejora de la imagen corporal, la autoestima y el bienestar general.
- 4. Disminuye el riesgo de desarrollar un trastorno de la alimentación.** Según un [estudio de 2020](#), para quienes no padecen trastornos de la alimentación, adoptar un enfoque que incluya todos los alimentos actuará como una especie de protector y podría reducir el riesgo de desarrollar conductas de desórdenes de la alimentación.
- 5. Mejora su salud física.** A menudo me preguntan: “¿Cómo puede ser sano comer de todo, incluso pizza y patatas fritas?”. En mi consultorio, observo que, cuando mis clientes les imponen reglas a sus elecciones alimentarias, a menudo caen en patrones poco saludables, como el ciclo atracción

y restricción. De forma contraintuitiva, sus reglas les hacen preocuparse por los alimentos divertidos prohibidos, y se vuelven incapaces de escuchar con claridad las necesidades de su cuerpo. Una vez que todos los alimentos están permitidos, suelen ser capaces de encontrar un equilibrio natural entre la diversión y los alimentos ricos en nutrientes. Esta es probablemente la razón por la que prácticas como la alimentación intuitiva se asocian con un [aumento de la calidad de la dieta](#), un [mayor consumo de frutas y verduras](#), y una [mejora de los indicadores del metabolismo](#), como la presión arterial y el colesterol.

- 6. Se conecta con su intuición.** Las reglas alimentarias crean ruido mental y cortan su conexión con su cuerpo, que es el hogar de su intuición. “Cuando se acerca a la comida de forma neutral, puede utilizar señales internas [como el hambre y la saciedad](#), para decidir qué alimentos lo hacen sentir bien física, mental y emocionalmente”, explica Jaspan.

Consejos para introducir el enfoque de que todos los alimentos son aptos en su vida

Adoptar un enfoque basado en que todos los alimentos son aptos no es tan sencillo como decidirse a hacerlo. Para muchas personas, es necesario un enfoque más deliberado e intencionado, a menudo con el apoyo de un dietista diplomado. Aquí tiene algunos consejos para empezar:

- 1. Plantéese usted mismo el “por qué”.** Tómese su tiempo para analizar cómo beneficiará a su vida adoptar una mentalidad basada en que todos los alimentos son aptos. “Piense en cómo los alimentos que etiqueta como ‘malos’ o ‘chatarra’ podrían favorecer áreas de la salud que van más allá de lo meramente físico”, sugiere Storch. Tal vez sea tener más espacio mental con menos preocupación por la comida, encontrar más placer en la vida o tener más libertad y menos ansiedad cuando viaja o sale a restaurantes.
- 2. Haga un inventario de pensamientos y reglas.** “Recomiendo empezar a sentir curiosidad por los pensamientos y sentimientos en torno a la comida”, afirma Rifkin. Sin juzgarse, haga un balance de todas sus creencias y reglas alimentarias que se interponen en su camino. Si le parece útil, anótelas y consúltelas a medida que avance.
- 3. Dese permiso.** Cuando esté (lo suficientemente) preparado, empiece a incorporar alimentos que antes estaban prohibidos con permiso total e incondicional. “No hay alimentos prohibidos ni reservados para ocasiones especiales o ‘días de trampa’”, añade Jaspan. “Si le parece que da más miedo o es más difícil de lo que imaginaba, vaya más despacio

y a un ritmo que le parezca más realista. Con algunos de mis clientes que tienen varios “alimentos que les dan miedo”, creamos una jerarquía de estos alimentos, en la que los alimentos más difíciles están en la parte superior, los que son un poco más fáciles, en el medio y los más fáciles, en la parte inferior. Empezamos desde abajo y vamos subiendo con el tiempo”.

- 4. Cuente con habilidades de afrontamiento.** Puede dar miedo dejar de lado las reglas de alimentación y empezar a comer alimentos que antes estaban prohibidos. A menudo, estas reglas de alimentación funcionan como habilidades de afrontamiento inadecuadas para ayudar a adormecer o afrontar emociones o situaciones duras de la vida, por lo que quizá deba incorporar herramientas de afrontación adaptativas en los momentos de comer para ayudar a gestionar las emociones duras que afloran. Algunos ejemplos son ejercicios de respiración, prácticas de enraizamiento, llevar un diario, prácticas de autocompasión, confiar en un terapeuta o en una persona segura y escuchar música.

- 5. Mantenga la constancia.** Una vez que empiece a incorporar alimentos que antes restringía, asegúrese de seguir ingiriéndolos a menudo. Dado que el cerebro puede percibir estos alimentos como una amenaza, solo después de comerlos con regularidad podrá hacer las paces y sentirse en control en torno a ellos. No hay una regla rígida y rápida sobre lo que define la constancia, pero es útil ingerir la comida al menos cada dos días durante un mes más o menos, seguido de al menos un par de veces a la semana durante unos meses y, finalmente, siempre que quiera la comida.
- 6. Obtenga apoyo.** “Si está experimentando una dificultad significativa a la hora de introducir nuevos alimentos, o si los sentimientos de vergüenza se vuelven abrumadores, puede ser beneficioso buscar el apoyo de un profesional de salud mental o un dietista autorizados”, afirma Rifkin. Y si sus dificultades provienen de un desorden o trastorno de la alimentación, buscar este apoyo se vuelve aún más importante: desafiar los patrones de pensamiento y conducta distorsionados de un trastorno de la alimentación no es algo que pueda hacer por usted mismo o por pura voluntad.



Si le preocupan su dieta y sus reglas alimentarias, es importante que hable con el proveedor de atención médica o con un especialista en trastornos de la alimentación para obtener una evaluación profesional y la ayuda que necesita. [Programar una consulta gratuita](#) con un experto en trastornos de la alimentación es una forma rápida y cómoda de iniciar el camino hacia la libertad alimentaria.

Material de referencia

Lakritz C, Tournayre L, Ouellet M, Iceta S, Duriez P, Masetti V, Lafraire J. Sinful foods: Measuring implicit associations between food categories and moral attributes in anorexic, orthorexic, and healthy subjects. *Frontiers in Nutrition*. 2022;9.

Intuitive eating. [Homepage](#).

Katcher J, Suminski R, Pacanowski C. Impact of an intuitive eating intervention on disordered eating risk factors in female-identifying undergraduates: A randomized waitlist-controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(19):12049.

Richards P, Crowton S, Berrett M, Smith M, Passmore K. Can patients with eating disorders learn to eat intuitively? A 2-year pilot study. *Eating Disorders*. 2017;25(2):99-113.

Romano K, Swanbrow Becker A, Colgary C, Magnuson A. Helpful or harmful? The comparative value of self-weighing and calorie counting versus intuitive eating on the eating disorder symptomatology of college students. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 2018;23(6):841-848.

Burnette C, Hazzard V, Larson N, Hahn S, Eisenberg M, Neumark-Sztainer D. Is intuitive eating a privileged approach? Cross-sectional and longitudinal associations between food insecurity and intuitive eating. *Public Health Nutrition*. 2023;1-25.

Hazzard V, Telke S, Simone M, Anderson L, Larson N, Neumark-Sztainer D. Intuitive eating longitudinally predicts better psychological health and lower use of disordered eating behaviors: findings from EAT 2010-2018. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 2020;26(1).

Carrard I, Rothen S, Rodgers R. Body image concerns and intuitive eating in older women. *Appetite*. 2021;164:105275.

Linardon J, Tylka T, Fuller-Tyszkiewicz M. Intuitive eating and its psychological correlates: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*. 2021;54(7).

Hensley-Hackett K, Bosker J, Keefe A, Reidlinger D, Warner M, D'Arcy A, Utter J. Intuitive eating intervention and diet quality in adults: A systematic literature review. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2022;54(12):1099-1115.

Christoph M, Hazzard V, Järvelä-Reijonen E, Hooper L, Larson N, Neumark-Sztainer D. Intuitive eating is associated with higher fruit and vegetable intake among adults. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2021;53(3):240-245.

Van Dyke N, Drinkwater E. Review article relationships between intuitive eating and health indicators: literature review. *Public Health Nutrition*. 2013;17(8):1757-1766.

Optum

Si necesita atención médica de urgencia o emergencia, no utilice este programa. En caso de emergencias, llame al 911 o diríjase a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención de un médico o profesional. Consulte a su profesional clínico para satisfacer sus necesidades particulares de atención médica, tratamiento o medicamentos. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionará asesoramiento jurídico sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, un empleador o un plan de salud). Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados o para todos los tamaños de grupo y está sujeto a cambios. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones a la cobertura.

© 2024 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF15047674 333037-112024 OHC