

Qué decir (y qué no) cuando se trata de alimentación, actividad física e imagen corporal

En un mundo perfecto, todos estaríamos armados con las palabras y acciones más útiles y de apoyo al intentar ayudar a un ser querido que lucha con un trastorno de la alimentación: sabríamos instintivamente exactamente qué decir y hacer.

Lamentablemente no existe un manual y las conversaciones sobre los trastornos de la alimentación y de la [imagen corporal](#) son especialmente engañosas porque ciertas frases aparentemente inofensivas pueden ser desencadenantes para quienes sufren. Una palabra de aliento bien intencionada podría ser percibida como un insulto velado, e incluso algo tan aparentemente inocente como decirle a alguien que “se lo ve saludable” podría generar ansiedad y pánico.

“El lenguaje que usamos cuando hablamos de salud, alimentación y apariencia es muy importante, tanto en el contexto de los trastornos de la alimentación como en la vida cotidiana, porque se convierte en nuestro diálogo interno”, dice la terapeuta de trastornos de la alimentación Emily Boyle, MA, LAC, NCC. Las palabras que utilizan nuestros seres queridos, profesores y los medios de comunicación forman la base de las creencias y el diálogo interno de los jóvenes, por lo que debemos ser extremadamente cuidadosos con cómo hablamos sobre estos temas.

Saber cómo hablar con alguien que está teniendo un trastorno de la alimentación o recuperándose de este (o incluso con alguien que simplemente tiene un cuerpo) puede ser difícil. A continuación presentamos algunos consejos para abordar conversaciones sobre salud, alimentación y apariencia.

Evite los comentarios negativos sobre el cuerpo

En primer lugar, evite hablar de manera negativa sobre su propia apariencia o la apariencia de otras personas. Se ha normalizado mucho en nuestra sociedad hacer comentarios como “Esta ropa me hace gorda” o “Me siento muy mal, no debería haber comido eso”, pero ese tipo de diálogo solo refuerza los efectos dañinos de [mitos de la cultura de las dietas](#). En lugar de eso, pruebe con un [enfoque corporal neutro](#).

“Independientemente de con quién estemos hablando, el lenguaje que se centra en la apariencia externa, específicamente el peso, puede ser perjudicial”, dice Inga Yanoski, mentora familiar en [Equipar](#), un proveedor virtual de tratamiento para trastornos de la alimentación. “Comparar cuerpos o analizarlos con excesivo detalle, así como asociar el aumento de peso con una falta de salud, disciplina o con un juicio moral negativo, promueve la gordofobia y refuerza los mecanismos nocivos de la cultura de las dietas. ‘Estoy engordando mucho, esto me hace sentir gordo, necesito perder peso, comí demasiado, estoy lleno, te ves genial, ¿has perdido peso?’, etc.”.

Melanie D'Andrea, que se está recuperando de un trastorno de la alimentación, dice que hace un esfuerzo consciente por no hablar de su apariencia o tamaño delante de sus hijos o de sus compañeros. “Nunca me había dado cuenta de la frecuencia con

la que las personas se menosprecian a sí mismas, incluyéndome a mí, hasta que realmente me embarqué en mi propia recuperación”, dice. “Son cosas que hago por mis hijos, pero en realidad también son para mi propia recuperación. Al compartir mi experiencia con mi esposo, y relacionarla también con su vínculo con la comida, estamos desaprendiendo prejuicios y creencias arraigadas durante décadas sobre la alimentación y el cuerpo. No siempre es fácil, pero recuerde que este tipo de conversación externa e interna requiere práctica y tiempo”.

Aún mejor, evite por completo los comentarios sobre el cuerpo

Si bien es fundamental evitar hacer comentarios críticos sobre el propio cuerpo o el de otras personas, resulta aún más útil abstenerse de hablar sobre los cuerpos en general, incluso cuando se pretende hacer un cumplido. “Si quieres felicitar a alguien, dile que se ve feliz, que te encanta su nuevo corte de pelo o que crees que el color de esa camiseta realmente lo hace brillar. Nos han entrenado para elogiar los cuerpos, en particular los de las mujeres, y debemos hacer un esfuerzo para dejar de hacerlo, como sociedad”, dice D'Andrea.

Boyle dice que incluso cuando las intenciones son buenas, decirle a alguien en recuperación que se ve “mucho más saludable” puede desencadenar el trastorno de la alimentación y causar angustia. “Es mucho más beneficioso elogiar a un ser querido en función de aspectos no físicos a medida que avanza en su recuperación, con comentarios como: ‘Qué bueno verte con más energía para hacer las actividades que te gustan’ o ‘Me encanta ver que está volviendo tu sentido del humor’”, señala.

Evite reforzar o celebrar inadvertidamente conductas desordenadas

Elizabeth Moscoso, mentora de Equip, dice que lo más inútil que encontró en su recuperación fue el sentimiento de que alguien “deseaba” tener su problema. “Mi ‘problema’ era un trastorno de la alimentación potencialmente mortal”, explica. “Ese comentario no solo era confuso para alguien que lucha activamente y con mucho esfuerzo para superar su trastorno de la alimentación, sino que también implica que las personas con este tipo de trastornos de alguna manera eligen tenerlo. Esto no podría estar más lejos de la verdad”.

Como deja claro Moscoso, los trastornos de la alimentación pueden arruinar las relaciones, afectar negativamente la salud física y mental, y quitarles la alegría a quienes los padecen y a sus seres queridos. “Me gustaría que la mayoría de la gente supiera qué le sucede realmente al cuerpo y a la mente cuando se padece un trastorno de la alimentación”, añade. “No es glamoroso. A veces es doloroso, te aísla y te debilita. La cultura en la que vivimos valora mucho un cuerpo ideal, y el costo de intentar lograr ese cuerpo puede ser relaciones, trabajos e, incluso, la vida. Simplemente no vale la pena el precio que hay que pagar”.

Evite el lenguaje que moraliza, etiqueta o demoniza la comida

“En mi propia experiencia, todo giraba en torno al conteo de calorías, la clasificación entre alimentos ‘[buenos](#)’ y ‘[malos](#)’, y la obsesión por ser ‘saludable’. Recuerdo vívidamente haber crecido a principios de la década de 1990 y lo único que oíamos en el marketing era eliminar la grasa. En mi casa abundaban los productos sin grasa y yo crecí pensando que la mantequilla era mala para la salud. “No quiero que mis hijos estén preocupados por ninguno de esos pensamientos”, afirma D'Andrea. “En cambio, les enseño a centrarse en escuchar a nuestro cuerpo y cómo nos sentimos mientras comemos y después de comer”.

D'Andrea ofrece algunos ejemplos de cómo habla de comida con sus hijos:

- “¿Cómo te cayeron en el estómago esos macarrones con queso?”
- “Es bueno para nuestro cuerpo comer una variedad de alimentos; los ositos de goma son realmente deliciosos, al igual que las fresas y los arándanos”.
- “Debemos escuchar a nuestro cuerpo cuando nos dice que comamos más o que dejemos de comer: no es necesario que terminemos la cena y hay mucha más cantidad si queremos más”.
- “Hoy comimos helado en el almuerzo, pero podemos comer más en otro momento. ¿Te gustaría comer unas rodajas de manzana o moras en la cena?”

Evite recomendar a otra persona algo solo porque a usted le resulta beneficioso

Independientemente de con quién esté hablando, las conversaciones sobre dietas y pérdida de peso rara vez son útiles para cualquiera de las personas involucradas. “La dieta, la salud y el peso son cuestiones

individuales y llenas de matices que es mejor analizar con profesionales de la salud”, afirma Boyle. “Hablar de peso, dietas y comida con amigos puede fácilmente convertirse en trampas de comparación y conversaciones negativas, por lo que es mejor evitar esos temas”.

Intente repensar cómo usa ciertas palabras

“Podríamos hacer del mundo un espacio más inclusivo y seguro si todos dejáramos de hacer ciertos comentarios”, afirma Moscoso. “Uno de los más importantes sería dejar de usar la palabra ‘gordo’ como un insulto o una descripción negativa, o como una palabra clave para la verdadera emoción que nos invade. ‘Gordo’ es un término neutral, no es bueno ni es malo. Es una palabra descriptiva. No tiene ninguna emoción ligada a ella”.

Intente separar a la persona de sus opiniones sobre el cuerpo de esta

“Lo más útil y constructivo que se le puede decir a alguien que ha tenido problemas con la comida, el peso o la imagen corporal es ‘tu valor no se define por un número en una balanza, ni por los alimentos que has comido, ni por el tamaño o la forma de tu cuerpo’”, opina Yanoski.

Algunos recordatorios que quizás quiera compartir con sus seres queridos (o con usted mismo) son los siguientes:

- Todos los cuerpos son buenos cuerpos.
- Usted es digno de respeto y amor.
- Su cuerpo realiza funciones extraordinarias por usted a lo largo de todo el día.
- Toda la comida es buena comida.
- La cultura es el problema, no usted.

Intente simplemente escuchar

Moscoso considera que una de las expresiones más alentadoras que puede decirse a alguien que lucha con un trastorno de la alimentación es “Estoy aquí para ti” y validar cualquier emoción que surja.

“La recuperación es uno de los aspectos más difíciles de hacer para una persona y pueden surgir muchos temores cuando a los amigos o pares ya no les gusta la persona recuperada”, dice Moscoso. “Podemos entender eso y ayudar a alguien en recuperación. No hace falta decir mucho. A veces, la presencia de manera empática es más que suficiente”.

Intente hablar sobre las formas no físicas en que la recuperación les está devolviendo la vitalidad

“Anime el progreso de su ser querido recordándole las formas en que la recuperación lo está restaurando y ayudando a ser él mismo sin las limitaciones del trastorno de la alimentación”, agrega Boyle. “¿Tu ser querido tiene más energía para jugar con amigos? ¿Sonríe más con la familia? ¿Toma decisiones no desordenadas respecto de la alimentación? Reconozca y exprese verbalmente su apoyo cuando note estos cambios positivos”.

Boyle dice que tener un ser querido que se está recuperando de un trastorno de la alimentación es una experiencia de aprendizaje para toda la familia, y todos pueden volverse más sabios, reflexivos y conscientes de sus palabras y acciones en el proceso. “A medida que tu ser querido lucha contra su trastorno de la alimentación, toda la familia comienza a aprender y a desafiar las formas en que analizaron e internalizaron creencias sobre la salud, la comida, el peso y la imagen corporal”, afirma.

Si le preocupa que un ser querido pueda tener un trastorno de la alimentación, es importante buscar ayuda. Equip ofrece una [evaluación breve y gratuita sobre trastornos de la alimentación](#), y también puede [programar una consulta](#) para hablar con un experto en este tipo de trastornos.

Este artículo apareció originalmente en [equip.health](#).



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.

© 2025 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF17495027 146444-052025 OHC