



# ¿Estamos comiendo bien o solo siguiendo modas?

Vivimos en una época en la que nunca había sido tan fácil acceder a información sobre alimentación, pero paradójicamente, nunca había existido tanta confusión. Basta con abrir redes sociales para encontrar consejos nutricionales contradictorios, dietas milagro y promesas de cambios rápidos que suenan demasiado buenas para ser verdad. Y, la mayoría de las veces, lo son. La pregunta es inevitable: ¿estamos tomando decisiones informadas o simplemente dejándonos llevar por la moda del momento?

La alimentación se ha transformado en un terreno fértil para mitos. Que el agua con limón quema grasa, que los carbohidratos en la noche engordan o que las dietas “detox” limpian el cuerpo son ideas ampliamente difundidas, pero sin respaldo científico. Más grave aún, muchas de estas creencias no solo generan frustración, sino que pueden dañar nuestra relación con la comida y afectar la salud a largo plazo.

En este escenario aparecen las llamadas dietas de

moda, presentadas como soluciones universales y rápidas. Ayunos extremos, restricciones severas o planes que eliminan grupos completos de alimentos se venden como fórmulas mágicas, ignorando una realidad básica: no existen dos personas iguales. Cada cuerpo tiene una historia clínica, genética y metabólica distinta. Seguir una dieta que funcionó para otra persona es, en el mejor de los casos, ineficaz; en el peor, perjudicial.

Chile es un ejemplo claro de esta contradicción. Mientras crece la obsesión por bajar de peso y “comer limpio”, seguimos arrastrando déficits nutricionales importantes, como el bajo consumo de fibra dietaria. Según estudios recientes, la población chilena consume cerca de la mitad de la fibra recomendada por organismos internacionales. Esto no es un detalle menor: la fibra cumple un rol clave en la salud digestiva, el control del apetito, la regulación de la glucosa y la prevención de enfermedades crónicas.

Quizás el problema no está en la falta de fuerza de

voluntad, como muchas personas creen, sino en la ausencia de herramientas prácticas y de educación nutricional real. Comer bien no debería ser un castigo ni una carrera de resistencia frente a reglas imposibles de sostener. Tampoco debería depender de tendencias pasajeras promovidas por influencers sin formación en salud.

Es momento de cambiar el foco. Volver a una alimentación consciente, basada en evidencia científica, flexible y adaptada a cada etapa de la vida. Entender que no hay alimentos buenos o malos, sino contextos, cantidades y hábitos. Y asumir que la nutrición no es una moda, sino una herramienta para sentirnos mejor, vivir con más energía y cuidar nuestra salud a largo plazo.

Porque comer bien no se trata de seguir la tendencia del mes, sino de tomar decisiones informadas que podamos sostener en el tiempo. Y eso, hoy más que nunca, es un acto de responsabilidad con nosotros mismos.



**Chris Pefaur**  
Nutricionista del laboratorio Nutrapharm.