

Link: <https://www.elmostrador.cl/agenda-pais/agenda-digital/2025/09/02/el-riesgo-de-las-diетas-por-ia/>

Por : Camila Morán Académica Carrera de Nutrición y Dietética **Universidad de Las Américas**, Sede Concepción. En los últimos años se ha vuelto común el interés por seguir dietas para alcanzar un “cuerpo ideal”. Internet y las redes sociales ofrecen un sinfín de información sobre qué es más saludable o efectivo, pero muchas veces esto genera más temor que bienestar: miedo a comer un alimento prohibido, poco saludable, etc.

Este enfoque rígido y dicotómico frente a los alimentos, (blanco o negro, bueno o malo) es fomentado por la sobreinformación y puede transformarse en un riesgo para la salud biológica, psicológica y social. Los ideales corporales han cambiado con el tiempo, pero hoy al parecer predominan la delgadez extrema asociada al género femenino y la musculatura marcada vinculada al masculino. Perseguir estos modelos no suele responder a un interés genuino por la salud, sino al deseo de lograr, lo antes posible, un cuerpo que encaje en esos estándares, incluso a costa de dietas restrictivas, ejercicio excesivo o conductas compensatorias. En este escenario aparecen las dietas generadas por la Inteligencia Artificial. Aunque puedan entregar planes de alimentación en minutos, presentan un sesgo evidente: no son personalizadas. La IA responde desde un enfoque reduccionista, centrado en calorías y macronutrientes, sin contemplar aspectos fundamentales como las emociones, contextos socioculturales, enfermedades de base o historia personal de cada individuo. La alimentación, en realidad, es mucho más que nutrientes: es memoria, vínculos, emociones, cultura y placer, entre otras. Ignorar estas dimensiones favorece visiones simplistas de la nutrición y aumenta el riesgo de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria. Por ello, es imprescindible contar con el acompañamiento de profesionales de la nutrición. Intervenir estas temáticas requiere de conocimientos, experiencia y ética para comprender y abordar a las personas en todas sus dimensiones, trabajando junto a otros especialistas cuando se considere necesario. Alimentarnos no debería ser un suplicio, nuestra relación con la comida puede ser aún más importante que lo que ingerimos.

El llamado es a buscar información de fuentes confiables y acudir a expertos que entreguen ayuda considerando todos los matices que contempla la compleja ciencia de la nutrición y la salud. El contenido vertido en esta columna de opinión es de exclusiva responsabilidad de su autor, y no refleja necesariamente la línea editorial ni postura de El Mostrador. Autor: Por : Camila Morán



9 septiembre, 2025

El riesgo de las dietas por IA

Por : Camila Morán
Académica Carrera de Nutrición y Dietética Universidad de Las Américas, Sede Concepción

En los últimos años se ha vuelto común el interés por seguir dietas para alcanzar un “cuerpo ideal”. Internet y las redes sociales ofrecen un sinfín de información sobre qué es más saludable o efectivo, pero muchas veces esto genera más temor que bienestar: miedo a comer un alimento prohibido, poco saludable, etc. Este enfoque rígido y dicotómico frente a los alimentos, (blanco o negro, bueno o malo) es fomentado por la sobreinformación y puede transformarse en un riesgo para la salud biológica, psicológica y social.

Los ideales corporales han cambiado con el tiempo, pero hoy al parecer predominan la delgadez extrema asociada al género femenino y la musculatura marcada vinculada al masculino. Perseguir estos modelos no suele responder a un interés genuino por la salud, sino al deseo de lograr, lo antes posible, un cuerpo que encaje en esos estándares, incluso a costa de dietas restrictivas, ejercicio excesivo o conductas compensatorias.

En este escenario aparecen las dietas generadas por la Inteligencia Artificial. Aunque puedan entregar planes de alimentación en minutos, presentan un sesgo evidente: no son personalizadas. La IA responde desde un enfoque reduccionista, centrado en calorías y macronutrientes, sin contemplar aspectos fundamentales como las emociones, contextos socioculturales, enfermedades de base o historia personal de cada individuo. La alimentación, en realidad, es mucho más que nutrientes: es memoria, vínculos, emociones, cultura y placer, entre otros. Ignorar estas dimensiones favorece visiones simplistas de la nutrición y aumenta el riesgo de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria.