

COLUMNA

Evelyn Sánchez Cabezas
académica Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad de Las Américas



Alimentación y apariencia

Estas últimas semanas la conversación pública sobre nutrición ha estado fuertemente influenciada por los estándares estéticos que circulan en programas de televisión y redes sociales. Bajo la idea de comer sano, muchas veces se esconde la presión por alcanzar ciertos cuerpos, como si la alimentación tuviera como objetivo principal ajustarse a un estándar de imagen específico. Cuando eso ocurre, la comida deja

de ser un acto cotidiano para transformarse en un campo de vigilancia constante. Es ahí cuando la alimentación se vuelve rehén de la apariencia. La evidencia muestra que la salud depende de múltiples factores: hábitos alimentarios sostenidos en el tiempo, actividad física regular, salud mental y condiciones sociales que determinan el acceso a alimentos y espacios seguros. Sin embargo, la conversación suele re-

ducirse al peso, ignorando que distintas corporalidades pueden ser saludables y activas. Esta mirada limitada contribuye a la “gordofobia”, fenómeno que no solo daña la autoestima, sino que deteriora la relación con la comida.

Promover la alimentación saludable implica recuperar su sentido original: entregar energía, favorecer la prevención de enfermedades y aportar bienestar integral.