

COLUMNA

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



El riesgo de las dietas por IA

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.