



CAMILA QUEVEDO
TRUAN

El sano gocce de comer

Aprende a
ponerle fin a la
cultura de la dieta

DIANA

Este libro no podrá ser reproducido, ni total ni parcialmente, sin el previo permiso escrito del editor. Todos los derechos reservados.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© 2025, Camila Quevedo Truan
Derechos exclusivos de edición
© 2025, Editorial Planeta Chilena S.A.
Avda. Andrés Bello 2115, 8° piso,
Providencia, Santiago de Chile

Diseño: Catalina Chung Astudillo

1ª edición: enero de 2025

ISBN: 978-956-408-679-8
RPI: 2024-A-10951

Impreso en:

CAMILA QUEVEDO TRUAN

**El
sano
gocé de
comer**

Aprende a ponerle fin a la
cultura de la dieta

DIANA

Este libro está dedicado a todas mis pacientes.

*Gracias a cada una por entregarme
un poco de su mundo, por mostrarme sus heridas
para poder entender, deconstruir, construir y sanar.*

*En cada palabra de este
libro hay un pedazo de ustedes.*

Índice

Introducción	11
---------------------	-----------

CAPÍTULO 1

Comer	19
--------------	-----------

¿De dónde viene esta relación?	21
¿Qué características tiene?	
Es emocional, cultural, social y también nutricional	31
¿Por qué comemos? ¿Es por ansiedad?	41

CAPÍTULO 2

Nutrición y obsesión	51
-----------------------------	-----------

Ayuno y <i>detox</i> : Otra manera de cuestionarlos y abordarlos	61
Y ahora, ¿qué como?.....	71

CAPÍTULO 3

Presiones sociales	81
---------------------------	-----------

Cultura de dietas e insatisfacción corporal	83
Conductas alimentarias alteradas:	
Control, descontrol, culpa y vergüenza	101

CAPÍTULO 4

Reconstruir	115
--------------------	------------

Nuevos conceptos de la imagen corporal	117
El bocado del alma	125
En paz con la comida	129

Agradecimientos	139
------------------------	------------

Introducción

Comer.

¿Se han preguntado por qué, desde la necesidad humana de sobrevivencia, de placer, de conocer el mundo y la cultura a través de sabores, aromas y texturas, nos pasamos a la culpa y la vergüenza? Hemos transformado este acto en una relación ambivalente, que nos quita libertad, gasta más energía mental de la necesaria y, a veces, sin darnos cuenta, nos enferma.

Efectivamente es un acto complejo, con tantos matices que para muchas y muchos está lejos de ser un acto simple. Los seres humanos le agregamos significados, emociones, historias, traumas y recuerdos incluso a lo que comemos.

Independiente de mi profesión, mi camino por la alimentación ha tenido mayor relevancia de lo que pudiera haber imaginado. Desde lo personal y profesional se ha ampliado, ha sido más crítico y también se ha enriquecido. En un tiempo, me obsesioné con el veganismo y lo crudivegano. Resultó insostenible a nivel físico y social. Como ven, migré por varias formas, ideologías y estructuras que hoy veo tan limitadas y carentes de sentido, tanto para mí como para lo que

creo que es sano a nivel físico, mental, emocional y social, de la manera libre y realista como yo veo la nutrición. Más adelante les contaré en detalle.

Hoy pienso en que el comer necesita ser visto y comprendido como un fenómeno que traspasa muchas de nuestras dimensiones. Sería un error reducirlo al impacto que tienen las decisiones alimentarias solo al cuerpo biológico. Como si fuera una sentencia para la salud, o el mayor determinante para la salud, y podemos ver mucha divulgación al respecto en redes sociales. Claro, efectivamente es un determinante en salud, pero junto con muchos otros más.

Se entiende que el objetivo de una nutricionista es educar en una alimentación que nos brinde salud, longevidad y nos evite enfermedades, entregando herramientas prácticas para incorporar una alimentación acorde a nuestras necesidades. Es evidente que necesitamos de lineamientos que nos guíen para apoyarnos en los alimentos y obtener los nutrientes que necesitamos, y conocer qué necesita y cómo funciona el cuerpo. Sin embargo, en muchos casos hemos viciado ese camino, llenándolo de reglas, de directrices rígidas que de paso nos generan culpa y vergüenza si no las seguimos como nos dicen y, peor aún, a veces los nutricionistas tratan a todos los pacientes por igual, sin considerar la diversidad corporal, la genética, los accesos, su contexto e historias.

Nos hemos enfocado exclusivamente en lo biológico, en lo que las células necesitan, y para ello les hemos dado un valor moral a los alimentos, que no tienen. Alimentos buenos o malos, permitidos o no

permitidos, engordantes o adelgazantes. ¡La salud está en las personas, no en los alimentos! Se nos hizo creer que solo depende de nosotras y nosotros la elección de lo que comemos. Entonces, ¿cuándo consideramos el acceso a lo que podemos comer, los ingresos destinados a lo alimentario, la disponibilidad de tiempo para cocinar y también si no nos gusta cocinar? Nos obsesionamos con la idea de que es a través de lo que comemos la única forma de ser más y más “saludables”. Y, en algunos casos, con que el peso corporal, los kilos en relación con nuestra estatura (IMC) deben de estar en cierto rango, sin siquiera analizar nuestras conductas y hábitos.

Alerta de *red flag* en la consulta médica: El peso corporal tiene más validez que los parámetros bioquímicos y los hábitos alimentarios.

Por otro lado, ¿qué es ser saludable? En una sociedad que te exige la perfección en todas las áreas de la vida, y que también te exige un cuerpo delgado como sinónimo de salud y éxito, creer y fomentar que en nuestras decisiones alimentarias está toda la salud puede obsesionarnos al punto de enfermarnos. Se pierde el goce y la capacidad de ser críticos con lo que nos imponen y enseñan. También la posibilidad de flexibilizar e integrar más conceptos a lo que realmente es la salud, y la salud de acuerdo con lo que somos, con el momento y contexto. Sumado a que este excesivo enfoque en la delgadez daña profundamente

nuestra percepción de la imagen corporal, fomentando que solo los cuerpos delgados son válidos, esperables y deseables, calando esta insatisfacción con nosotras mismas de manera crónica.

Personalmente comencé así, creyendo que la alimentación era la herramienta que todas y todos teníamos a la mano para mejorar y potenciar nuestra salud y la manera más certera de restablecer el equilibrio orgánico. Y llega un momento en que concentrarse excesivamente en un solo aspecto de la salud y otorgarle una importancia desproporcionada genera una presión tan intensa que, al final, el sistema se funde. Es como si al poner toda la atención en una sola pieza de un engranaje, descuidáramos las demás partes esenciales que lo mantienen en funcionamiento. Esta sobrecarga en un único elemento no solo agota nuestros recursos y energía, sino que también puede llevar a un colapso total, impidiendo que todo fluya de una manera más amigable. La verdadera salud, nutrición y bienestar se alcanzan conociéndonos, sabiendo qué nos hace bien, qué nos gusta, qué tenemos disponible, sabiendo que no es la misma nutrición para todas y todos, entendiendo que hay límites, que la perfección no existe. No es solo encontrar el equilibrio en todos los aspectos de nuestra vida, como comúnmente se predica, por lo menos cuando se habla de nutrición.

Las experiencias, el constante estudio [hoy estoy terminando un magíster en trastornos de la conducta alimentaria (TCA), antes hice estudios en psicología de la alimentación y conducta alimentaria] y estar a la escucha de cientos de historias de mis pacientes me

abrieron un mundo inmenso que evidencia que no es así. Frases como “eres lo que comes”, que luego cambió a “eres lo que digieres”, quedan cortas y carentes de sentido. Y así muchas otras que se transmiten como verdades absolutas e inquebrantables, y doctrinas que generan este *burnout* de la alimentación saludable.

Es fatigoso analizar cada cosa que se come. Cuántas estrategias se venden para el control glicémico: el vinagre de manzana antes de las comidas, comer las verduras antes, no comer carbohidratos con el estómago vacío. Sí, todas esas acciones efectivamente pueden ayudar a reducir la glicemia en sangre, pero ¿en qué está fundamentado que tenga que ser una regla para todas y todos? ¿Todos necesitamos eso? ¿Y vivir de una manera en que gran parte de mis comidas gire en torno a bajar su impacto en la curva glicémica? La comida tiene muchos más efectos que solo el impacto en nuestra glicemia. Genera también mucha confusión y en un porcentaje pequeño, pero bastante alarmante, se desarrollan patologías mentales que afectan la salud física: anorexia nerviosa, bulimia, trastornos por atracón u otras alteraciones como la ortorexia —como se le llama a la obsesión por comer sano—. Aunque esta última no está en el DSM-5 (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, quinta edición) puede compartir características con otros trastornos alimentarios y trastornos obsesivo-compulsivos que limitan la vida y tienen implicancias en la vida social de quienes la padecen y de los que están a su alrededor.

Este libro no pretende ofrecer soluciones rápidas ni respuestas definitivas. No encontrarás aquí recetas de *superfoods* ni pautas alimentarias. Tampoco te daré una lista de alimentos mejores que otros ni te diré qué estilo de alimentación es el mejor para vivir de forma más “saludable”.

Esta es una invitación a la reflexión; a ser más críticas y críticos, y a cuestionarse que el camino hacia la salud, bienestar o estilo de vida puede ser único, personal e individual. Que el compararnos nos hace perdernos, que el recorrido puede cambiar y lo más probable es que cambie. A su vez, quiero recordarles que no todo depende de nosotros. Vivimos inmersos en una sociedad que, obviamente, permea nuestras decisiones, nos entrega la disponibilidad, acceso a los alimentos y también creencias sesgadas sobre ellos, como iremos viendo a medida que continúa la lectura.

Tampoco se trata de tener “fuerza de voluntad o disciplina”: mucho se ve en redes sociales que si tal persona puede, tú también puedes. Qué falta de análisis, empatía y criterio hace suponer que todas y todos somos iguales, que funcionamos igual o que nuestra realidad es la misma. Lo único que eso genera es el vacío de la comparación y, como muchos sabrán o lo han vivido, compararnos nos hace estar más dependientes y, en algunos, siembra la sensación de insuficiencia y frustración. Todas y todos vivimos en un contexto específico que a lo largo de nuestra vida cambia, se transforma, al igual como lo hacemos nosotros mismos.

Todas y todos en nuestro propio universo, con nuestros recursos, lo vivimos diferente. Sin embargo, nuestras historias están conectadas, son hilos comunes que se tejen bajo una sociedad que nos bombardea de ideales, comparaciones y exigencias en torno a la salud y al cuerpo. Vivimos con la presión social de la industria de la dieta, el ideal de delgadez y los constructos asociados a comer perfecto, sembrando en algunas y algunos un sentimiento de insatisfacción corporal permanente e insaciable. Muchos de los que han estado ahí sabrán que nunca es suficiente cuando hablamos de cambiar nuestros cuerpos en la búsqueda de la delgadez. Y esta termina siendo, a ratos, la brújula de la autoestima.

A través de historias reales, experiencias en consulta y conocimientos que he adquirido a lo largo de mi camino profesional, espero compartir con ustedes una mirada crítica y atingente a lo que hoy necesitamos: una alimentación que nos dé libertad, que nos enseñe a ser flexibles, adecuarnos a lo que nos va haciendo sentido sin dejar de nutrirnos. Que se adecue al contexto y momento, que cubra nuestras necesidades y honre nuestra genética. Que nos permita escuchar a nuestro cuerpo, volver a confiar en nuestra hambre y validar las demandas, sin imponernos reglas. Que nos entregue salud en más ámbitos que solo lo biológico y que, por supuesto, podamos disfrutar.

Agradezco profundamente a mis pacientes por su confianza y por todo lo que me han enseñado, que me ha permitido entender y ejercer la nutrición de una manera más amplia y compasiva.

