

## 2 Para evitar Trastornos de la Conducta Alimentaria.



Por: Parenting in a disordered eating ecosystem. [www.more-love.org](http://www.more-love.org). Traducción y adaptación libre: Asociación Estima

La mesa familiar debiera ser un lugar de seguridad y amor, un lugar en el que todo el mundo se nutra física y emocionalmente. Como padres, seguramente ésta es nuestra meta al reunirnos con la familia en la mesa, pero a causa de la cultura de la dieta, incluso las familias más complacientes a veces se ofenden entre sí cada vez que se sientan a comer. Esto no es sorpresa ya que estamos inmersos en esa cultura que puede definirse como ignorancia de las necesidades naturales del cuerpo y quiere en cambio lograr una pérdida de peso y la búsqueda de una mentalidad de "delgadez a cualquier precio".

Cuando estamos cegados por la cultura de la dieta, no nos podemos imaginar que cualquiera de las frases que mencionaremos a continuación, pudiera ser perjudicial para nuestros hijos; pero lo son. *La cultura de la dieta es un factor determinante en los trastornos de la conducta alimentaria (TCA)* y casi cada persona que tiene un trastorno, inició en algún momento una dieta con la intención de perder peso para ajustarse mejor a los estándares impuestos por la cultura de la dieta. Muchos de nosotros que nos hemos recuperado de algún TCA podríamos recordar conversaciones de mesa que contienen las frases que citaremos.

"Es difícil como padre", dicen los autores de "Nacido para comer", "pues nosotros recibimos mucha información sobre la dieta, la salud y la crianza de niños que nunca para y a menudo contradice nuestro instinto más

visceral. Cuando tenga duda, mejor continúe con conversaciones y estrategias que ayuden a nuestros niños a mantener las sorprendentes herramientas de autorregulación con las que nacen".

"Nacido para comer" promueve prácticas que ayudan a los padres a confiar en los cuerpos de sus hijos sin imponer normas y restricciones de la cultura de la dieta y que pueden interferir con la forma natural de comer intuitivamente de sus hijos. El tema central es que mientras que los padres son los responsables de proporcionar alimentos a sus hijos, nuestros niños son realmente los responsables de los alimentos que se llevan a la boca. Esto significa que **nuestros hijos aprendan a confiar en sus apetitos y antojos y ganar independencia y confianza de manera que puedan seguir su intuición a la hora de comer.**



Pero esa intuición puede ser dañada si las conversaciones en la mesa están inmersas en la cultura de la dieta. Los autores de "Nacido para comer" han armado un video y algunas pautas sobre frases que se deben de evitar en la mesa. "Estas son sólo algunas que socavan la autorregulación", dicen. "En nuestra cultura de la dieta hay demasiadas por lo que recomendamos mantener las comidas agradables, con frases que apoyan la confianza corporal para todos."

## 5 frases

que nunca se deben decir en la mesa:

### 1. ¿Cuántas calorías hay en esto?

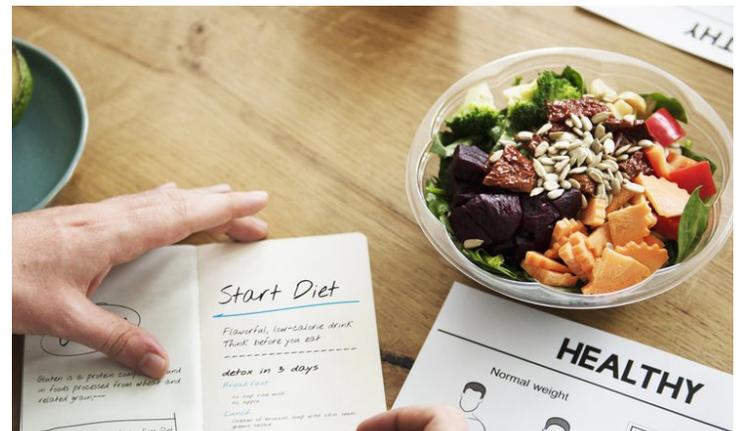
Las calorías se han convertido en un arma de la cultura de la dieta como una herramienta clave en la búsqueda de la pérdida de peso, pero son simplemente una medida de energía, y una muy rigurosa.

El conteo calórico da a los dietistas una sensación de seguridad de que si siguen algunas reglas arbitrarias sobre el conteo de calorías, obtendrán y permanecerán delgados. Sin embargo, el peso no es tan simple como calorías para adentro y calorías hacia fuera. Cuando hablamos de calorías en la mesa, estamos avalando la cultura de la dieta en menoscabo de la alimentación natural, que es la manera más saludable para comer. Queremos que nuestros hijos sean capaces de auto-regularse y comer cuando tienen hambre y parar cuando están satisfechos. Controlar artificialmente los alimentos a través del conteo calórico es lo opuesto a nuestro objetivo como padres.

### 2. Eso no está en mi dieta

Esta declaración revela una firme creencia en

la cultura de la dieta y el control de la propia dieta en aras del control del cuerpo. La idea de que ciertos alimentos están prohibidos, al igual que el conteo calórico, es un elemento firme de todas las dietas, y socava la alimentación natural e intuitiva. Así como el conteo calórico sugiere un miedo a las calorías, decir que ciertos alimentos están "vedados" muestran el temor hacia ellos. Una relación sana con la comida y el cuerpo se basa en aceptar que todos los alimentos son adecuados para los cuerpos sanos. Con la excepción de complicaciones médicas tales como alergias reales, la mayoría de la gente puede comer todos los alimentos sin miedo. De hecho, la ciencia ha demostrado que restringir ciertos alimentos tiende a llevar a un eventual atracón de ellos. Parece que los antojos de alimentos son una parte natural de la comunicación de nuestro cuerpo con nosotros e ignorarlos, a menudo resulta en una reacción violenta en algún momento. La charla de la dieta no pertenece a la mesa, o a cualquier lugar realmente.



### 3. ¡Esto engorda tanto!

La idea de que cualquier alimento en particular es más "engordante" que otros es una clara charla de dieta. Decir que los alimentos específicos están engordando sugiere 1) que el aumento de peso es malo; y 2) que ciertos alimentos deben ser considerados "fuera de límites" o, al menos,

"hacer trampa" en una dieta. El miedo a vivir en un cuerpo más grande (ser "gordo") es un factor importante en la mayoría de los TCA.

Los padres que abiertamente temen convertirse en "gordos" están arriesgando la salud de sus hijos, especialmente durante los períodos de vida cuando el aumento de peso es completamente natural y normal. Por ejemplo, las niñas pueden ganar hasta 40 lbs en preparación para la menstruación. Si una niña se ha criado en un ambiente que teme al aumento de peso, ella puede ver procesos biológicos naturales y saludables como un signo de que son malos o malsanos. Además, la grasa en sí misma es un macronutriente necesario que nos ayuda a sentirnos satisfechos y proporciona energía para el uso del cuerpo. Cada cuerpo necesita grasa en su dieta, y los niños no necesitan oír afirmaciones basadas en el miedo acerca de cualquier macronutriente esencial.

#### 4. ¿De verdad vas a comer eso?

Comentar lo que cualquier persona pone en su cuerpo significa que nos estamos insertando en un área en la que no tenemos nada que hacer. ¡Tenga cuidado con su propio plato! Un componente central para criar chicos que coman natural y saludablemente, es reconocer que mientras nosotros como padres podemos decidir lo que va en el plato de nuestro hijo, nunca debemos decirles lo que ingieran. Esa es su prerrogativa y un elemento clave de la división de la responsabilidad. Cuando los padres preguntan si alguien va a comer algo, demuestra una crítica subyacente a la elección de alimentos de esa persona. Esto aplica si el alimento está entrando en la boca del niño o de cualquier otra persona. Criticar lo que alguien come nunca está bien si queremos formar niños que sean capaces de auto-regularse y tener una relación saludable con los alimentos y con sus cuerpos.



#### 5. ¿Por qué no terminas eso, son sólo unos cuantos mordiscos más?

La otra cara de la insinuación de que alguien está comiendo demasiado es insistir en que alguien limpie su plato o termine algo que están comiendo desde un sentido equivocado de evitar desperdicio o aumentar la "salud" al comer todas las verduras o alimentos similares que han sido catalogadas como saludables. *Los padres que quieren fomentar la autorregulación necesitan siempre confiar en que un niño (o cualquier persona) es capaz de determinar cuándo continuar y cuándo dejar de comer.* Esto se aplica a todos los alimentos sin prejuicio. Un niño es muy capaz de determinar cuándo su estómago se siente lleno, y la medición externa de los padres nunca debe anular la intuición del niño. Sí, eso pudiera significar que su hijo tendrá hambre nuevamente en un rato, ¿y qué? Nunca sacrifique la autorregulación de un niño por conveniencia. Aquí es donde el uso de la división de la responsabilidad puede ayudar realmente! Vivir en la cultura de la dieta significa que todas las personas están siendo constantemente bombardeadas con mensajes para ignorar las señales naturales de hambre, pero podemos ayudar a nuestros hijos a mantener su sentido innato de hambre y plenitud al no jugar con su sentido de cuando están "satisfechos".