

Cuando comer deja de ser natural

“Necesitamos más educación y menos juicios. Para mí, comer debería ser un acto de cuidado, no de miedo”.



Por **Ximena Mere Torre**
Estudiante de Nutrición en la UPCH
Actualizado el 30/05/2026, 06:00 a.m.

Escuchar



Únete a El Comercio



Compartir



Para perder grasa y ganar músculo, es clave combinar una alimentación rica en proteína y ejercicios de fuerza. Foto: Istock.

Hoy no solo comemos por hambre; comemos por estrés, por frustración o por comparación y, muchas veces, porque las redes sociales nos lo dicen. Basta abrir Instagram o TikTok para encontrar dietas rápidas, cuerpos “perfectos” y reglas sobre qué está bien o mal comer. En mi opinión, las redes sociales han transformado la alimentación de un acto natural en una fuente de ansiedad y presión constante.

Esto no es solo percepción. En el Perú, datos de la Endes muestran que siete de cada diez habitantes presentan exceso de peso. A la par, un estudio sobre contenido en redes, como el de #WhatIEatInADay (#LoQueComoEnUnDía), refleja que solo alrededor del 36% del contenido sobre nutrición en TikTok está basado en evidencia científica, mientras que gran parte se enfoca en pérdida de peso o en transformaciones sin respaldo profesional. Estos contenidos suelen presentarse como consejos de salud, aunque no siempre provienen de fuentes confiables, lo que incentiva hábitos poco saludables.

Diversas investigaciones académicas han encontrado que el uso frecuente de redes sociales se asocia con insatisfacción corporal y mayores preocupaciones por el peso, especialmente en adolescentes y jóvenes. Esto puede llevar a conductas como restricción de comidas, atracones o preocupación excesiva por la imagen. Como futura nutricionista, veo esto en consultas cotidianas: personas que evitan alimentos por miedo o que se sienten culpables por comer fuera de horario.

Creo que el reto no es dejar las redes, sino usarlas con responsabilidad. Necesitamos más educación y menos juicios. Para mí, comer debería ser un acto de cuidado, no de miedo. Si usamos las redes para informar con evidencia y educar con sentido común, podemos ayudar a que más personas vuelvan a confiar en su cuerpo y en su forma de alimentarse.

Seguir temas

Nutrición

Comida