

La cultura de dieta: ¿un peligro para la salud mental de los niños?

¿Qué está ocurriendo?

Estamos asistiendo a un aumento de la preocupación por la alimentación saludable, con mensajes diversos en muchos casos gordofóbicos y estigmatizantes.

La obesidad se define utilizando un marcador llamado índice de masa corporal, que se calcula según el peso y la talla de la persona. El peso corporal resulta de la combinación de diversos factores, algunos de los cuales no son modificables. Basar los consejos de alimentación en si alguien pesa más o menos kilos resulta cuanto menos absurdo y puede ser contraproducente. Es mucho más importante centrarse en la persona de manera global, cuidando también la parte psicológica y la que tiene que ver con sus relaciones sociales.

Comer es una necesidad y puede ser un acto placentero o convertirse en un verdadero infierno, según la interpretación que se haga de los mensajes recibidos y la experiencia acumulada. El problema reside en imponer a los niños una responsabilidad con la nutrición que no les corresponde, a riesgo de que aparezcan el miedo y la culpa. Ambos sientan las bases de una mala relación con la comida y pueden preceder a ciertos comportamientos restrictivos o incluso purgativos.

¿Qué mensajes dañinos puede haber en relación a los alimentos?

Los niños no tienen que ver los alimentos en términos de calorías o macronutrientes ni sinónimos parecidos que los clasifiquen. No tienen que pensar en las calorías ni saber los macronutrientes de cada plato. Tampoco tienen que asumir que algunas comidas son castigos (terminar la ensalada, mañana toca verdura *→ ni que otras son premios o se asocian a buenos comportamientos (acaba el pescado y te doy flan, como has recogido te doy un bombón).

La comida nos la merecemos sólo por el hecho de existir. Está a nuestro alcance para poder desarrollarnos con plenitud, tanto en el plano físico como en el psicológico y el social. Los nutrientes de la misma van más allá de los cálculos de proteínas, hidratos de carbono y grasas.

El contenido de las redes sociales y la propia sociedad en conjunto suele emitir juicios de forma constante en relación a la comida. Los niños están a menudo expuestos a comentarios negativos varias veces al día. Están tan extendidos que en ocasiones cuesta reconocerlos. Lo mismo sucede con los mensajes relacionados con el cuerpo. Hablar de dietas en el sentido restrictivo o tratar de supuestos excesos, se traduce en los niños en que algo está mal. Si son pequeños, no podrán diferenciar las metáforas y se lo tomarán en el sentido literal. Si son adolescentes (o cada vez antes) pueden empezar a rechazar cómo son en realidad.

Estos son algunos ejemplos que pueden conducir a tener una mala relación con su cuerpo y con la comida: ¿te vas a comer todo eso?; la vecina se ha puesto muy gorda; he estado en el gimnasio, así que me puedo comer un bombón; como sigas comiendo así no vas a poder parar; hoy he comido mucho, así que mejor luego no cenaré; voy a correr un rato para bajar el desayuno * Observa a tu alrededor cuántas veces escuchas cosas parecidas. A eso están expuestos constantemente nuestros niños y adolescentes.

Entonces, ¿qué hacemos?

No se trata de  a comer ni mucho menos a comprar en el supermercado. La clave está en adquirir hábitos saludables desde la curiosidad, en base a una actitud positiva. Sólo quitando el miedo, la culpa y la restricción se podrá desarrollar una adecuada relación con la comida que conduzca a patrones sostenibles a largo plazo.

Como referentes de los niños, los adultos del entorno, especialmente los padres, podemos adoptar patrones de salud y equilibrio que les sirvan de ejemplo. Realizar comidas en familia es una apuesta segura, creando un ambiente agradable, sin presiones, sin distracciones, en el que disfrutar de los alimentos y la compañía.

Otra forma de favorecer los hábitos nutricionales saludables es cocinar en familia, permitiendo que los niños seleccionen algunos menús y preparaciones, que toquen, prueben, mezclen y manipulen los alimentos. Cuando no conozcan algún plato, se les puede invitar a probarlo desde la curiosidad.

Es fundamental acompañar a los niños para que reconozcan e interpreten (y también los adultos de alrededor) sus propias señales de hambre y saciedad. Esto se puede hacer desde muy pequeños, incluso con las primeras papillas. Cuando no desean seguir comiendo, no debemos forzar a dejar el plato limpio. Por el contrario, cuando expresan que les apetece repetir o picar entre horas, podemos invitar a descubrir lo que les sienta mejor. Debemos confiar en la capacidad innata de su cuerpo y servirles de guía y sostén. Algunas preguntas que les invitan a reflexionar pueden ser: ¿te sientes lleno con lo que has comido?, ¿tienes energía ahora?, ¿te sientes cansado por la mañana?, ¿has disfrutado de la merienda?, ¿qué sabores tenía el alimento?

Procuremos que la alimentación durante la infancia les aporte salud en los tres niveles de la persona: biológico, psicológico y social.

Artículo publicado el 20-10-2025, revisado por última vez el 20-10-2025

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/cultura-dieta-un-peligro-para-salud-mental-ninos>