

Qué decir y qué no sobre comida y cuerpo

Para familia y amistades de alguien con un problema con la comida

Tu hija, tu hermana o tu amiga está pasando por un problema con la comida y quieres ayudar, pero cada comentario te parece un campo de minas. ¿Le digo que está más guapa? ¿Comento que hoy ha comido poco? ¿Mejor no digo nada? Es normal sentirse perdido. Muchas frases que se dicen con cariño pueden reforzar sin querer el miedo a engordar o la sensación de estar vigilada. Esta ficha recoge orientaciones sencillas para hablar de comida y de cuerpo en casa o entre amistades, y para acompañar sin convertirte en terapeuta. No hace falta hacerlo perfecto: tu presencia sin juicio ya cuenta mucho.

Para qué te sirve esta ficha

- Saber qué comentarios ayudan y cuáles conviene evitar.
- Crear un ambiente en la mesa más tranquilo para todas las personas.
- Acompañar sin vigilar ni presionar.

01 – Ocho orientaciones

Estas ideas sirven para casa, para comidas con amistades y para cualquier reunión. Benefician a todas las personas de la mesa, no solo a quien está pasando por un mal momento.

Habla de la comida, no del cuerpo

Comentarios sobre el sabor, no sobre lo que engorda ni sobre cómo se compensa.

«Qué rico está», «le falta sal».

Nada de comentarios sobre el físico

Ni para bien ni para mal. Un elogio sobre el peso puede enseñar que el cariño depende del cuerpo y alimentar el miedo a engordar.

Un «qué guapa, has adelgazado» puede leerse como «me quieren más así».

No vigiles el plato

Evita señalar si alguien come mucho o poco, y no comentes lo que comes tú, porque invita a compararse.

Frases como «hoy me he pasado» o «yo con esto ya estoy llena».

Aparca las dietas

En la mesa no es momento de hablar de regímenes, de ejercicio para adelgazar ni de lo que habrá que quemar después.

Cambiar de tema si alguien empieza a contar su nueva dieta.

Pregunta «¿cómo estás?»

Funciona mejor que preguntar directamente por el problema: deja libertad para contar lo que quiera, o nada.

En lugar de «¿qué tal lo tuyo?», un «¿cómo estás esta semana?».

Pregúntale cómo ayudarle

No hay una única forma correcta, y cada persona necesita cosas distintas.

«¿Qué puedo hacer por ti? ¿Hay algo que prefieras que no haga?»

Planes más allá de la comida

Si todo gira alrededor de comer, puede acabar aislándose. Propón actividades sin comida de por medio.

Paseos, cine, un concierto, una tarde de juegos.

Sé amiga, no terapeuta

Escuchar sin juicios ni caras de susto es suficiente. Anímale a pedir ayuda profesional, sin presionar.

«Si algún día quieres que te acompañe a pedir cita, aquí estoy.»

02 – Si se te escapa un comentario

Es probable que alguna vez digas algo que no ayuda. No pasa nada: lo importante es lo que haces después. Puedes reconocerlo con sencillez, sin dramatizar: «antes he comentado lo de tu plato y creo que no ha estado bien; lo siento». Eso enseña que se puede reparar y que la relación está por encima de la comida.

También es útil que toda la familia vaya en la misma dirección. Hablar entre los adultos de qué temas se dejan fuera de la mesa evita mensajes contradictorios.

03 – Dos trampas con buena intención

Cuando alguien dice «he comido demasiado» o «estoy gorda», lo natural es correr a negarlo: «¡qué va, si estás estupenda!». Alivia un momento, pero ese alivio hace que la frase se repita y la culpa aparezca en más comidas. Y los niños y adolescentes que escuchan aprenden que engordar sería algo terrible. Suele ayudar más cambiar de tema con naturalidad o hablar de algo que valoras de esa persona.

La otra trampa es discutir. Intentar convencer a alguien de que no está gorda o de que un alimento no engorda rara vez funciona y suele aumentar la tensión. Mejor intentar entender que convencer: lo que siente puede no ayudarle, pero es real para ella o para él. Todas las personas somos el entorno de alguien.

04 – Señales para consultar

- Pérdida de peso llamativa, mareos o cambios en la menstruación.
- Evita comer delante de otras personas o desaparece justo después de las comidas.
- Ejercicio excesivo, mucha preocupación por las calorías o aislamiento creciente.
- En estos casos conviene consultar con su médico y con una psicóloga especializada.

05 – Preparar mis palabras

Responde por escrito pensando en tu familiar o amiga. Te ayudará a tener frases a mano cuando las necesites.

¿Qué comentarios sobre comida o cuerpo se dicen a menudo en casa o en el grupo?

¿Cuáles de ellos quiero dejar de decir?

¿Con qué frases puedo sustituirlos?

¿Qué planes sin comida podemos hacer juntas?

¿Cómo le preguntaré qué necesita de mí?

Cuándo pedir ayuda

No hace falta saber qué decir en cada momento. Si te preocupa alguien cercano, la terapia familiar puede orientaros y también cuidar de quien acompaña. Si hay desmayos, mareos intensos, vómitos frecuentes o una pérdida de peso muy rápida, acudid a su médico o a urgencias.

Leizea · Psicólogas sanitarias en Bilbao y online · WhatsApp 613 09 45 28 · leizea.com

Para seguir leyendo: [TCA: la comida no es el único problema](#) · [Terapia familiar](#)