

PAOLA CERVANTEZ
@NUTRIPASE

ANA CADILLO
@SALUDSINFORMAS

ROCÍO CONTRERAS
@LAROCIO_KINESIOLOGA

LA MENTIRA DEL COMER MENOS Y MOVERTE MÁS



**LAS RARAS
DE LA
CLASE**

REVELANDO LA VERDAD DE LA MENTIRA MEJOR
CONTADA EN EL MUNDO DEL FITNESS Y LA DIETA.



En la cultura que vivimos actualmente, se nos enseña que la delgadez es sinónimo de salud, éxito y belleza. Por eso, pensamos que para “cuidarnos” es necesario hacer dieta, es decir, vigilar, controlar y restringir las calorías que comemos y además el ejercicio se convierte en una forma de gastar más. El resultado es que, normalizamos conductas como registrar todo lo que comemos en una app, preparar nuestro platillo favorito en versión “light o fitness”, usar dispositivos electrónicos para contar las calorías del ejercicio o eliminar comidas para “compensar” lo que comimos antes. Esta cultura que nos dice todo el tiempo: “**come menos, muévete más**”, con el objetivo de perder peso, se conoce como “cultura de dieta” y estamos rodeadas de ella.

Si algo de esto te suena familiar, o incluso “saludable”

¿te has cuestionado si realmente estas conductas y actitudes te hacen sentir mejor?



¿TE HA PASADO QUE AL INTENTAR COMER MENOS, EVENTUALMENTE TERMINAS HACIENDO LO OPUESTO: COMIENDO MÁS Y CON ANTOJO DE AQUELLO QUE ESTÁ PROHIBIDO?

¿NOTAS QUE CUANDO TE OBLIGAN A HACER EJERCICIO, MÁS TE CUESTA TRABAJO MOVERTE?

Te entendemos, también nos ha pasado a nosotras. Y, como profesionales de la salud nos dimos a la tarea de investigar:

¿POR QUÉ ME SUCEDE?

¿ME PASA SÓLO A MÍ?

¿ESTA ES LA MEJOR FORMA DE HACERLO?

Te invitamos a seguir leyendo para ayudarte a entender qué nos pasa a la mayoría de las personas cuando utilizamos la comida y el ejercicio para alcanzar ese ideal de delgadez que se nos vende como la clave para “el éxito, la felicidad y la salud”. ¿Qué hay detrás de la eterna recomendación de “Come menos, muévete más”?





COME MENOS

LAS RARAS DE LA CLASE



COME MENOS

II.

Comencemos por aclarar a lo que nos referimos cuando hablamos de “ponernos a dieta”.

Aunque sabemos que según la ciencia de la nutrición una dieta es “el conjunto de alimentos y bebidas que se consumen a lo largo de un día”, en términos informales, lo que entendemos al “ponernos a dieta”, es hacer una restricción de alimentos con el objetivo de perder peso y cambiar la forma de nuestro cuerpo (disminuir la grasa, bajar de talla, como quieras llamarlo)

Ponerte a dieta no tiene que ser algo estructurado, es decir, seguir un plan (generalmente dado por otra persona como una nutrióloga, médica o entrenadora física) puede ser algo más sencillo, pero que cumple con alguna de las siguientes características:

1. **Seguir reglas externas**, es decir, tomar decisiones sobre qué, cuándo y cuánto comer que no estén conectadas a las señales corporales de hambre, saciedad o antojos.



COME MENOS

III.

2. **Limitar y restringir** la cantidad de comida con el objetivo de modificar el tamaño corporal (perder peso, grasa, medidas, talla), aguantando o engañando el hambre.

3. **Prohibir** ciertos alimentos porque son “malos”, según su contenido nutricional (calorías, grasas, azúcares, carbohidratos, sodio, etc).

Estas tres características de la dieta, se confunden como “cuidado de la salud” de tal manera que ya no las reconocemos como una restricción. El problema, es que suelen generarnos culpas y miedos cuando no las cumplimos, ocasionando una mala relación con la comida, en la que hay una desconexión con el cuerpo, con el placer y con la verdadera nutrición.



¿FUNCIONA COMER MENOS?

Sí, es posible seguir estas reglas y limitar la comida, pero solo de forma temporal. Tarde o temprano, sentiremos más hambre, antojos o nos cansaremos de la rigidez de esas reglas impuestas.

De hecho, los estudios científicos, han mostrado, en repetidas ocasiones, que alrededor del 95% de las personas que pierden peso, lo recuperan entre **2 y 5 años** después y que incluso, el **66%** recupera más peso del que perdió inicialmente.

A continuación te explicaremos qué es lo que sucede:



RESTRICCIÓN

V.

La única forma de perder peso, es limitando la cantidad de comida que ingerimos, es decir, comer menos de lo que el cuerpo necesita. Sin embargo, la comida es una necesidad BÁSICA, es la energía que requerimos para vivir.

Al intentar comer menos, nuestro cuerpo reacciona mandando señales de hambre cada vez más insistentes, e incluso busca alimentos con más calorías. No es que seamos tragoras o que nos falte “fuerza de voluntad”, es que la comida es vital y el cuerpo hará todo lo posible para mantenernos vivas.

De hecho, no sólo aumentan las señales de hambre y antojos, también disminuye la energía que gastamos, tratando de ahorrar y buscar el equilibrio. Estas adaptaciones hacen que cada vez nos sea más difícil perder peso y “aguantar” la dieta conforme el tiempo pasa (días, semanas, meses).

**INCLUSO CON CADA INTENTO
POR “PONERNOS A DIETA”, LA
SENSACIÓN DE FRACASO
EMPEORA Y TERMINAMOS EN
UN CÍRCULO VICIOSO DE
RESTRICCIÓN,
SOBREALIMENTACIÓN,
FRUSTRACIÓN Y VUELTA A
EMPEZAR.**



PROHIBICIÓN

VI.

¿HAS NOTADO QUE JUSTO SE TE ANTOJAN LOS ALIMENTOS QUE TE PROHÍBES EN LA DIETA?

Así es como funciona la mente cuando creamos categorías de alimentos prohibidos o permitidos. Se le conoce como “fijación alimentaria”. Cuando queremos evitar un alimento que nos gusta, la prohibición genera que el deseo por comerlo sea cada vez más fuerte.

Pero, lo más importante, es que no necesitamos prohibirnos nada. De hecho, no hay alimentos buenos o malos, todos nos aportan algo distinto que va desde nutrientes para el cuerpo, pasando por el disfrute, la practicidad o la convivencia y alegría de compartirlos con otras personas.

Nuestros platos están llenos de significados que van más allá de lo físico (y la nutrición) e incluyen dimensiones sociales, culturales y emocionales.



REGLAS AL COMER

VII.

Comer es algo muy personal, pues depende de nuestros gustos, horarios, actividades, eventos sociales, acceso, tiempo, etc.

Las reglas nos hacen pensar que tenemos que hacerlo perfecto, todo o nada, a lo cual solemos responder en los extremos: ya sea de forma obsesiva o con rebeldía. Y entonces hacemos la dieta para luego “romperla” en un ciclo interminable, sin encontrar un punto de equilibrio.

El balance se logra al combinar la flexibilidad y espontaneidad que requiere el contexto del momento.

EN CONCLUSIÓN, ENTRE MÁS REGLAS, JUICIOS Y LIMITANTES TENGAMOS CON LOS ALIMENTOS, MÁS DESCONTROLADAS NOS SENTIREMOS AL COMER, REFORZANDO LA CREENCIA DE QUE NECESITAMOS “CONTROL EXTERNO, O MÁS FUERZA DE VOLUNTAD”.

DEJAR ATRÁS LA IDEA DE QUE “COMER MENOS” (O LO MENOS POSIBLE) ES UNA FORMA DE CUIDAR TU SALUD, NO ES SENCILLO, PERO ES EL PRIMER PASO HACIA LA VERDADERA NUTRICIÓN.



¿CUÁL ES EL DAÑO DE LAS DIETAS?

VIII.

Si llegaste hasta acá, es porque seguramente te has identificado con algo que te hemos explicado. La realidad es que hacer dieta es insostenible, pero además es dañino para nuestra salud física, mental y emocional.

A continuación te presentamos algunos de los síntomas más comunes de ponerte a dieta. Reflexiona sobre tu propia experiencia y suelta la idea de que si no lo logras es por “falta de disciplina y fuerza de voluntad”.

FÍSICO

Cansancio, uñas que se rompen fácilmente, piel reseca, caída del cabello, sensación de frío aumentada, hambre intensa, mareos, dolores de cabeza

MENTAL

Más obsesión y pensamientos sobre comida, falta de concentración, alteraciones del sueño, obsesión por la imagen corporal

EMOCIONAL

Ansiedad, frustración, culpa, vergüenza, irritabilidad, aislamiento social, comer a escondidas, baja autoestima

Algunos de estos daños y síntomas son temporales y reversibles al volver a comer, pero otros son más difíciles de superar. La ciencia nos ha demostrado que si bien, se puede perder peso, es casi imposible mantener esta pérdida a largo plazo (por más de 2 a 3 años), al menos para la gran mayoría de las personas.

Es probable que el rebote nos haga volver a intentarlo con una nueva dieta y caer en un ciclo de pérdida y re ganancia de peso, que cada vez empeora nuestra salud.



EJERCICIO DE REFLEXIÓN

¿Alguna vez has hecho dieta o restringido tu comida?

¿Cuál fue tu experiencia: cómo te sentiste física, mental y emocionalmente?

¿Por cuánto tiempo lograste seguir la restricción?

¿Por qué la rompiste o la dejaste?

¿A quién o a qué le echas la culpa de haberla dejado?

¿Volviste a intentarlo otra vez?

Si lo volviste a intentar ¿obtuviste resultados diferentes?



MUÉVETE MÁS



MUÉVETE MÁS... ¿PERO PARA QUIÉN Y PARA QUÉ?

XI.

TAN SIMPLE PERO TAN REDUCCIONISTA.

Durante años, esta frase ha sido presentada como una verdad incuestionable en el mundo de la salud y el fitness. Se repite en campañas, en redes, en consultas médicas, en clases de fitness, como si el movimiento humano fuera tan simple como una aplicación que hay que abrir más veces al día. Pero cuando profundizamos un poco, nos damos cuenta de que esta frase encierra un **mensaje mucho más complejo (y a veces más dañino) de lo que parece.**

Porque cuando se convierte en una orden sin contexto, sin matices, sin humanidad, este mantra deja de ser útil y se vuelve una carga. Porque bajo esa frase se esconde una lógica que nunca termina: **no importa lo que hagas, siempre podrías estar haciendo más.**

**Y MÁS NO SIEMPRE ES MEJOR.
MÁS NO SIEMPRE ES POSIBLE.
Y MÁS, MUCHAS VECES, NO ES LO QUE
QUEREMOS.**

Esto no es una invitación a dejar de moverse. Es una invitación a dejar de moverse **desde el castigo, la culpa o la exigencia**, y empezar a explorar otras formas de habitar el movimiento. Más nuestras, más libres, más reales.



CUANDO EL EJERCICIO SE VUELVE UNA DEUDA INTERMINABLE

XII.

En el universo del fitness y, cada vez más, también en el de la salud, el “**muévete más**” se ha transformado en un mandato: si no lo estás haciendo, algo anda mal contigo.

Pero incluso si lo estás haciendo, igual podrías hacer más. Porque siempre hay algo que se puede mejorar: más intensidad, más días, más series, más sudor, más compromiso.

¿TRES VECES POR SEMANA? ¿CINCO? ¿TODOS LOS DÍAS? ¿MEDIA HORA, UNA, DOS? ¿CARDIO, FUERZA, HIIT, PILATES, YOGA, MOVILIDAD? ¿Y SI NO ME GUSTA? ¿Y SI NO TENGO TIEMPO, ENERGÍA, GANAS, ESPACIO, APOYO, DINERO?

Esta lógica hace del ejercicio una deuda eterna. No importa cuánto hagas, siempre podrías (y deberías) estar haciendo más. Y si no ves resultados (porque recordemos, esos resultados casi siempre están pensados en términos estéticos) entonces la culpa es tuya: no te esforzaste lo suficiente.

Así, la actividad física pasa de ser una experiencia de conexión, bienestar o una fuente de placer, a convertirse en una **deuda crónica** con el cuerpo, con los algoritmos, con la influencer de turno, con un ideal inalcanzable. Y todo lo que no se alinee con la productividad o la estética, parece no contar.



EL PROBLEMA NO ES EL MOVIMIENTO...

ES CÓMO NOS ENSEÑARON A ENTENDERLO

No hay nada malo en moverse.

Puede ser una experiencia significativa, una forma de habitar el cuerpo, de explorar lo que somos capaces de hacer, de conectarnos con lo que sentimos. Pero no cualquier tipo de movimiento en cualquier contexto tiene beneficios reales para todas las personas. El problema aparece cuando ese movimiento se convierte en una exigencia constante, vacía, desconectada del deseo, del contexto, del goce y de nuestras necesidades reales.

Cuando el “**muévete más**” se impone sin considerar preferencias, accesos, tiempos, capacidades, experiencias previas o simplemente ganas, se vuelve una fórmula poco realista y que tiende a alejar a las personas. Porque moverse más no siempre es mejor. A veces, lo más saludable es moverse menos. O diferente. O simplemente descansar.

Y, SOBRE TODO, PORQUE NO EXISTE UNA SOLA MANERA CORRECTA DE MOVERSE.

Hay tantas formas de moverse como personas. No necesitas amar el gimnasio, ni ser fan del trote, ni seguir una rutina de moda para que el movimiento te haga bien.

Lo importante no es cuántos días entrenas, sino cómo te sientes al hacerlo. Qué sentido tiene para ti.

Si lo disfrutas. Si te conecta. Si te cuida.



¿QUÉ HACE QUE MOVERSE REALMENTE SEA SALUDABLE?

XIV.

LA ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE NO ES LA MÁS INTENSA, NI LA MÁS LARGA, NI LA QUE MÁS CALORÍAS QUEMA. ES LA QUE PUEDES SOSTENER CON PLACER EN TU VIDA REAL.

Para eso, es clave que incluya:

Motivaciones internas: moverse porque lo disfrutas, porque te hace bien, porque te conecta contigo misma. No solo porque te dijeron que “deberías”.

Opciones reales: tener acceso a espacios seguros, tiempo, compañía, condiciones físicas y materiales que lo permitan.

Apoyo y acompañamiento: cuando hay alguien que te escucha, te guía, te valida, es más fácil encontrar una forma propia de moverte.

Variedad y flexibilidad: porque tu cuerpo y tu vida cambian, el movimiento debe poder adaptarse a eso, y no al revés.

Disfrute: porque el placer no es un lujo, es lo que permite que el movimiento sea sostenible, amoroso y reparador.



LO QUE NO ES SALUDABLE DEL EJERCICIO BASADO EN PRESIONES EXTERNAS

Creencia o práctica

Impacto negativo en la salud

Hacer ejercicio solo para bajar de peso

Genera frustración y desmotivación cuando no se ven los "resultados" esperados, promoviendo ciclos de abandono y culpa.

Elegir entrenamientos que "quemán más calorías" en vez de los que se disfrutan

Aumenta el riesgo de agotamiento físico y mental, haciendo que el ejercicio se sienta como una carga.

Ignorar el cansancio y el dolor para "no perder progreso"

Puede llevar a lesiones, sobreentrenamiento y desconexión con las señales del cuerpo.

Entrenar con hambre o en déficit calórico

Puede causar pérdida de masa muscular, alteraciones metabólicas y fatiga crónica.

Medir el éxito solo en cambios físicos

Reduce la autoestima y la percepción de logro si el cuerpo no cambia según los estándares impuestos.

Sentir culpa por "no entrenar suficiente"

Convierte el ejercicio en una obligación en lugar de una elección placentera, generando estrés y ansiedad.

Asociar la salud con la disciplina y el esfuerzo individual

Ignora que la salud no es un valor moral y que muchas condiciones dependen de factores sociales, genéticos y ambientales fuera del control personal.

Creer que el ejercicio es una garantía de salud absoluta

Desconoce que el bienestar no depende solo del movimiento, sino también de la alimentación, el descanso, el acceso a la atención médica y las condiciones de vida.



¿Y SI MOVERSE PUDIERA SER OTRA COSA?

XVI.

Cuando soltamos la idea de que el ejercicio es una herramienta para corregir o controlar el cuerpo, empieza a aparecer otra relación posible con el movimiento. Una relación basada en el placer, en el respeto, en la curiosidad y en la presencia.

Movernos puede ser una manera de sentirnos más fuertes, más conectadas, más vitales. Pero para eso, hay que dejar de usarlo como un correctivo, y empezar a explorarlo como una herramienta de autonomía y autocuidado. El disfrute, lejos de ser un “extra”, es la base de una práctica sostenible en el tiempo.

¿Y SI MOVERSE NO FUERA UNA LUCHA CONTRA EL CUERPO, SINO UNA FORMA DE HABITARLO?

¿Y SI NO TUVIERAS QUE GANARTE TU LUGAR EN EL MUNDO A TRÁVÉS DEL SUDOR, EL DOLOR O LA CONSTANCIA PERFECTA?

¿Y SI EL EJERCICIO FUERA UN LENGUAJE PARA CONVERSAR CON TU CUERPO, Y NO UNA HERRAMIENTA PARA DISCIPLINARLO?

Moverse puede ser bailar, caminar, jugar, correr, estirarse, saltar, cargar bolsas del supermercado, limpiar, abrazar, nadar, andar en bici, hacer jardinería, andar en patines, o simplemente respirar profundo mientras te estiras en la mañana.



No necesitas hacer todo, ni
hacerlo al mismo tiempo.

Necesitas poder
elegir.

Y para elegir,
necesitas saber que
hay otras formas
posibles.

Y que tú también
puedes construir la
tuya.



EJERCICIO DE REFLEXIÓN

No necesitas tener todas las respuestas hoy. Pero preguntártelo, puede ser el primer paso para moverte desde un lugar más tuyo:

¿Cuándo fue la última vez que me moví y realmente lo disfruté?

¿Qué tipo de movimiento me hace sentir bien, curiosa, fuerte o conectada con mi cuerpo?

¿Estoy haciendo ejercicio desde la culpa, el deber o el castigo?

¿Qué pasaría si dejara de pensar en resultados y empezara a pensar en sensaciones?

¿Qué me impide moverme como quiero?

¿Falta de tiempo, miedo, vergüenza, exigencia?

¿Qué me gustaría probar que nunca me permití porque “eso no cuenta como ejercicio”?



EJERCICIO DE REFLEXIÓN

XIX

Estas preguntas no son para corregirte, son para encontrarte.

Y desde ahí, empezar algo distinto. Algo que te haga bien, de verdad.

El “muévete más” sin contexto no es una invitación, es una exigencia. Y las exigencias, por más saludables que se disfracen, no suelen ser placenteras, ni sostenibles en el tiempo.

Es momento de cambiar la pregunta.

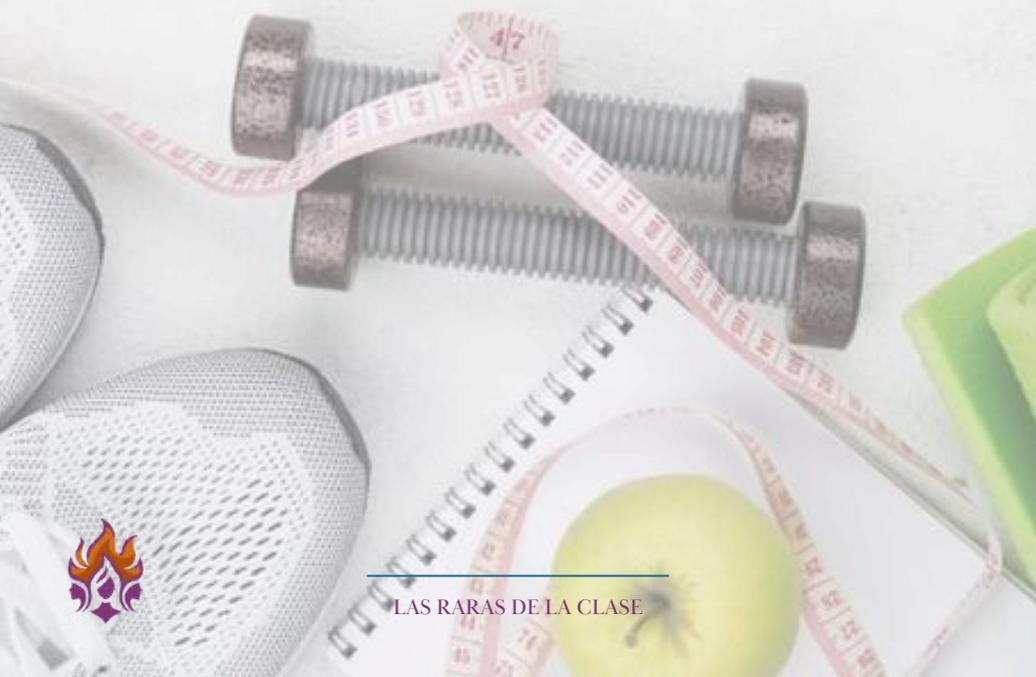
**No se trata de cuánto te mueves.
Se trata de cómo, por qué y para qué te estás moviendo.**

Cuando el movimiento nace del deseo, se transforma.
Y entonces, sí: es más. Pero más tuyo. Más libre. Más humana.

O incluso, a veces, de no moverte... y también está bien, porque descansar también es parte de sentir y respetar tu cuerpo.



¿QUÉ HACER ENTONCES?



¿QUÉ HACER ENTONCES?

Nosotras como profesionales de salud, especialistas en nutrición y actividad física, te recomendamos desarrollar una alimentación más intuitiva y conectada con las señales de tu cuerpo (hambre, saciedad, energía, gustos, digestión, etc.).

Todas nacemos con esa sabiduría, pero la cultura de las dietas y los mandatos sobre el ejercicio nos han enseñado a desconfiar de nosotras mismas. A controlar en vez de sentir. A restringir en vez de honrar nuestros cuerpos. A exigirnos movimiento en vez de buscar formas de habitarlos con curiosidad y respeto.

Alejarse de las dietas no es fácil, como tampoco lo es dejar atrás la lógica de que “moverse más” es siempre mejor. Ambos procesos requieren de tiempo, acompañamiento y una gran dosis de compasión. Implican revisar creencias aprendidas, reconectar con el cuerpo y aprender a estar presentes, no para alcanzar una versión ideal de nosotras, sino para vivir tal como somos.

**Porque el problema no es
comer.**

**Y el problema no es
moverse.**



¿QUÉ HACER ENTONCES?

El problema es que nos enseñaron a hacerlo desde el castigo, la culpa, el mandato y la exigencia.

El famoso “come menos y muévete más” no considera nuestras historias, nuestras emociones, nuestros contextos ni nuestras capacidades. Nos responsabiliza individualmente de una salud que en realidad es colectiva, compleja, y profundamente atravesada por desigualdades.

Tener presente que para cada una de nosotras el camino es diferente, unas veces más sencillo y otras más difícil y complejo, según la relación que tenemos con la comida, la actividad física y nuestro cuerpo. Lo que sí podemos asegurar es que desde la autonomía y la autocompasión es posible generar mejores conductas de autocuidado.

Te invitamos a buscar con nosotras un enfoque diferente para la creación de hábitos de alimentación y movimiento más respetuosos con tu cuerpo, el placer y el verdadero bienestar.

Porque la salida no es más control: *La respuesta está en la escucha, los vínculos, la compasión y la empatía que nos hace más humanas.*



BIBLIOGRAFÍA

- Tribole, E; Resch, E. Intuitive Eating. A Revolutionary Anti-Diet Approach. 4a Edición. 2020. St. Martin's Press. USA
- Harrison, C. Anti-Diet: Reclaim Your Time, Money, Well-Being and Happiness Through Intuitive Eating. 2019. Little, Brown spark. USA
- Dooner, C. The F*ck It Diet. Eating Should Be Easy. 2019. HarperCollins Publishers. Great Britain
- Schauster, H. Nourish. How to heal your relationship with food, body and self. 2018. Hummingbird Press. USA.
- Sojo Mora BL. DISCIPLINAMIENTO DEL CUERPO DE LAS MUJERES. Rev Cienc Soc. 2019;(164):181-94. <http://dx.doi.org/10.15517/rcs.v0i164.38524>
- Escoto C, Bosques LE, Ibarra JE, Lugo CSJ. Interiorización de ideales estéticos y preocupación corporal en hombres y mujeres usuarios de gimnasio. Nemorio Barrientos Martínez. Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios/Revista Mexicana de Trastornos de la Alimentación. 2014;5:29-38.
- Ekkekakis P, Dafermos M. Exercise is a many-splendored thing, but for some it does not feel so splendid: Staging a resurgence of hedonistic ideas in the quest to understand exercise behavior. Oxford University Press; 2012.
- Ekkekakis P, Parfitt G, Petruzzello SJ. The pleasure and displeasure people feel when they exercise at different intensities: Decennial update and progress towards a tripartite rationale for exercise intensity prescription. Sports Med. 2011;41(8):641-71. <http://dx.doi.org/10.2165/11590680-000000000-00000>
- Hutchinson JC, Zenko Z, Santich S, Dalton PC. Increasing the pleasure and enjoyment of exercise: A novel resistance-training protocol. J Sport Exerc Psychol. 2020;42(2):143-52. <http://dx.doi.org/10.1123/jsep.2019-0089>
- Kwan BM, Bryan A. In-task and post-task affective response to exercise: translating exercise intentions into behaviour. Br J Health Psychol. 2010;15(Pt 1):115-31. <http://dx.doi.org/10.1348/135910709X433267>
- Guachi Loma RE, Ayala Garofalo NR, Apolo Castillo JE, Ruiz Malla YA. Impacto de la actividad física en la salud femenina: Consecuencias y ejercicios habituales. rgn. 2024;9(41):e2401224. <http://dx.doi.org/10.46652/rgn.v9i41.1224>
- Kjelsås E, Augestad LB, Götestam KG. La dependencia del ejercicio físico en la mujer físicamente activa. Eur J Psiquiatría. 2003;17(3). <http://dx.doi.org/10.4321/s1579-699x2003000300002>
- Pontzer H, Durazo-Arvizu R, Dugas LR, Plange-Rhule J, Bovet P, Forrester TE, et al. Constrained total energy expenditure and metabolic adaptation to physical activity in adult humans. Curr Biol. 2016;26(3):410-7. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cub.2015.12.046>
- Fernández-Verdejo R, Alcantara JMA, Galgani JE, Acosta FM, Migueles JH, Amaro-Gahete FJ, et al. Deciphering the constrained total energy expenditure model in humans by associating accelerometer-measured physical activity from wrist and hip. Sci Rep. 2021;11(1):12302. <http://dx.doi.org/10.1038/s41598-021-91750-x>
- Cerrar la brecha en una generación: equidad sanitaria mediante la acción sobre los determinantes sociales de la salud - Informe final de la comisión sobre determinantes sociales de la salud. Organización Mundial de la Salud; 2008. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-IER-CSDH-08.1>
- Pasquinelli L. La estafa de la feminidad. Planeta Argentina; 2024.
- Carme Valls Llobet. Mujeres invisibles para la medicina. CAPITÁN SWING LIBROS; 2020.
- Caroline Criado Pérez. La mujer invisible. Seix Barral; 2020



LA MENTIRA DE COMER MENOS Y MOVERTE MÁS

En una cultura donde se premia y exige la delgadez por salud y belleza, se nos vende la simple receta de “come menos y muévete más”. Pero que pasa cuando al intentarlo resulta contraproducente?

La frase “come menos y muévete más” parece simple, pero es profundamente reduccionista. Ignora la complejidad del cuerpo, de la salud y de la vida real. No toma en cuenta los determinantes sociales, las emociones, la historia personal ni las capacidades de cada persona. Nos responsabiliza individualmente por problemas colectivos y termina generando culpa, desconexión y conductas poco sostenibles.

Comer no debería ser una batalla, ni moverse una obligación moral. Apostamos por una alimentación intuitiva y una relación con el ejercicio basada en el disfrute, la autonomía y el respeto por el cuerpo. La salida no está en el control, sino en la conexión.

Cuestiona con nosotras esto que no solo te pasa a ti, adéntrate con nosotras en las mentiras detrás de la cultura de dieta y el fitness.

 [lasrarasdelaclase.com](https://www.lasrarasdelaclase.com)

 [@lasraras_delaclase](https://www.instagram.com/lasraras_delaclase)

 [@lasrarasdelaclase](https://www.tiktok.com/@lasrarasdelaclase)

 [@lasrarasdelaclase](https://www.youtube.com/@lasrarasdelaclase)

