



Entrevista a Victoria Lozada, nutricionista, divulgadora e influencer:

# No satanizar la comida permite disfrutar más las fiestas de fin de año y evitar trastornos futuros

La especialista recomienda "darse el permiso para comer" y celebrar las tradiciones, pero escuchando al cuerpo. Además, de cara al 2025, sugiere que los propósitos del año estén más enfocados en el bienestar y menos en el peso.

MANUEL HERNÁNDEZ

Comer o no comer? Ese no debería ser el dilema. Más bien, la duda debería estar en cómo escuchar al cuerpo para decidir cuánto o qué se come para disfrutar las celebraciones y, de esta forma, evitar sentirse mal por excesos o restricciones que gatillen algún trastorno de la conducta alimentaria en el futuro cercano. Así resume la nutricionista Victoria Lozada cómo tener una relación más saludable con la comida durante las fiestas navideñas y de fin de año.

Lozada es nutricionista venezolana y máster en Trastornos de la Conducta Alimentaria de la Universidad Europea de Madrid. La autora de cuatro libros y con más de 300 mil seguidores en Instagram, donde es conocida como @nutritionisthenewblack, actualmente vive en Berlín y busca concientizar en las redes sociales sobre la alimentación y cómo tener una relación más sana con la comida, que evite caer en excesos, pero también en restricciones.

La especialista reconoce que estas fechas, especialmente en el hemisferio sur, donde se une con la llegada del verano, "puede ser una mezcla bastante explosiva a la hora de enfrentarse a las comidas o incluso a eventos sociales como las cenas familiares o quizás cenas de trabajo".

Explica que las celebraciones de Navidad y Año Nuevo son espacios muy centrados en la alimentación, donde la cena es uno de los principales espacios de socialización.

Por eso, Lozada enfatiza que lo más importante en estas fechas es "darse el permiso para comer. Es muy normal que socialicemos a través de la comida, y es una tradición". Insiste en hacerlo sin satanizar los alimentos, para evitar atracones o restricciones posteriores.

"No pasa absolutamente nada por comer esas comidas y celebrar y disfrutar, pero la idea es tratar de hacerlo de una manera en la que no te hagas daño. No restringiendo, no prohibiéndote, porque entonces eso tampoco es disfrutar. Sin embargo, tampoco ir al otro extremo de comerte un montón de cosas que incluso ya sabes



La especialista recomienda "darse el permiso para comer" durante las celebraciones, y disfrutar. En sus redes sociales entrega consejos sobre cómo la aceptación corporal contribuye a mejores hábitos alimenticios.



**“No pasa absolutamente nada por comer esas comidas y celebrar y disfrutar, pero la idea es tratar de hacerlo de una manera en la que no te hagas daño”.**

VICTORIA LOZADA  
NUTRICIONISTA

que te van a hacer sentir mal”.

En el caso de aquellas personas que tuvieron cambios en su peso durante el año, y se sienten incómodas con asistir a eventos por los comentarios que puedan recibir, la especialista recomienda prepararse con una batería de respuestas como "Prefiero cambiar el tema". Ignorar, explicar que se está en un tratamiento con una nutricionista, o encontrar un aliado en el evento, o incluso mandar un mensaje por WhatsApp al grupo con el que te vayas a encontrar y decir que tu cuerpo ha cambiado y no quieres que te hagan ningún comentario", son algunas

soluciones. Todo eso, explica, para evitar que "recurramos luego a conductas que sean un poco más peligrosas, como llegar a casa a restringir o compensar".

Por el contrario, para prevenir malestares por comer en exceso durante las fiestas, sugiere "identificar cuáles son los alimentos que nos pueden caer mal, y si es que queremos comerlos de todas maneras, ir preparados con algo que pueda ayudarnos con la digestión: puede ser un té digestivo, probióticos, una pastilla de carbón activo". Y añade que es importante reconocer cuándo es suficiente, ya que el exceso de

comida "genera tanto malestar a nivel de las sensaciones físicas que después empiezas a querer restringir y dejar de comer por un día entero, o compensar de alguna manera, o estar dos horas en el gimnasio. Usualmente, cosas que no van a hacer que recuperes confianza corporal, sino que más bien dudes más de tu cuerpo".

## Comer y escuchar

Lozada afirma que para estos casos es posible mejorar la alimentación a partir de reconocer cómo se relaciona cada uno con ella y para explicarlo menciona el término "alimentación intuitiva", una metodología que ayuda a tener hábitos más saludables, conocer qué alimentos cada persona digiere mejor, cómo aprender a evitar la satanización por la comida, entre otros.

Lo complejo, reconoce, es aprender a escuchar los límites del cuerpo: "Esto va mucho más allá de comerse el paquete de galletas que crees que te apetece. Es todo lo que está alrededor, es la conducta, es rituales de autocuidado, es permisos, es incluso permitirse (en algunos casos y cuando no hay trastornos alimenta-

rios) las galletas que sean necesarias cuando tú has estado con mucho tiempo de restricción, hasta que ya puedas haber matado ese antojo que nunca te has permitido. Y luego introducir las galletas como parte de tu vida, en la rutina, y ya dejan de ser tan importantes y ya dejan de apertecer con tanta urgencia".

## —¿Qué recomienda para el 2025 en relación con la comida?

"Centramos no en el peso, sino en conductas. Porque el peso no es una conducta, el peso es una consecuencia de algo que hacemos. Así como lo puede ser también la ganancia de energía, o el sentirte más descansada, o el poder rendir más en el ejercicio, el sentirte bien cuando te levantas y decir 'no estoy tan cansada, de verdad que me siento mejor, me entra mejor la ropa, me siento menos hinchada'. Todas esas sensaciones son en las que nos podríamos centrar y sobre todo en las conductas que vamos a hacer para conseguir eso".

Y concluye: "Si quieres bajar de peso, está bien, pero hay que mantener objetivos realistas, que sean centrados en tu bienestar y tu conducta, y no solamente en el número de una báscula".

CREATIVE COMMONS