

Ortorexia: la obsesión por comer sano

Ortorexia: la obsesión por comer sano

[imprimir](#)



En ciertas épocas del año todos intentamos cuidarnos más, pero hay que procurar no caer en extremos. Aún así, hay personas que viven realmente obsesionadas por llevar una **alimentación extremadamente sana**, hasta el punto de controlar al detalle todo lo que comen y cómo se prepara. Esta obsesión se puede convertir en un trastorno llamado **ortorexia**, y puede poner en peligro la salud.

¿Qué signos alertan de la ortorexia?

- Evitar los alimentos con aditivos, que hayan pasado por procesos industriales o que no contengan ciertos nutrientes.
- Planificar las comidas con excesiva antelación y pensar tres o más horas al día en ello.
- Pesar y analizar meticulosamente cada alimento.
- Ofuscarse con conseguir alimentos especiales o ecológicos.
- Renunciar a comidas que gustan por considerar que no son suficientemente saludables (como la carne roja, el azúcar, los huevos, el pan...)
- Evitar comer fuera de casa por miedo a no controlar lo que se ingiere.
- Sentirse culpable al consumir “lo que no se debe”.
- Aislarse socialmente por no poder compartir el modo de vida con la familia ni los amigos.

Con todas esas conductas, comer se convierte en una rutina estricta que no deja disfrutar de la comida y que puede ser perjudicial para la salud. Así que ya sabes: no te obsesiones y recuerda que una [alimentación saludable](#) consiste en **disfrutar de una gran variedad de alimentos** de un modo equilibrado pero no restrictivo.

Etiquetas

[ortorexia](#)

[comer sano](#)

[alimentación saludable](#)

[Nutrición](#)

[Extractor de zumos](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar