

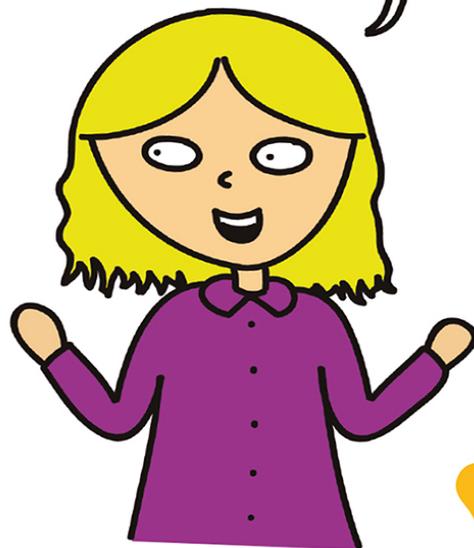
¡PODEMOS QUERERNOS MÁS!

MARÍA AGUSTINA MURCHO

  
NUTRICION.AG®  
de María Agustina Murcho

QUIERO TENER ESTE CUERPOOOOOOOOOO

¿POR QUÉ?  
¡SÍ EL TUYO ES HERMOSO!



¡PODEMOS QUERERNOS MÁS!

MARÍA AGUSTINA MURCHO

+330.000 seguidores en las redes sociales

¿Cuántas veces anhelaste tener el cuerpo de alguna celebridad, que trataste de hacer la dieta de alguna actriz o determinado modelo, pensando que así ibas a ser igual a ellos?

La realidad es que cada uno es diferente. No podemos parecernos a otro por más dieta exótica que hagamos, porque la genética no es la misma, porque tenemos un cuerpo distinto, con sus propios metabolismo y contextura, y lo más importante:

¡TODOS SOMOS ÚNICOS!

Partiendo de información confiable, explicada con el estilo franco de su primer y exitosísimo libro, *¡Podemos comer de todo!*, Agustina Murcho desmonta y alerta acerca de los peligros de perseguir los estándares de belleza que impone la sociedad, y de las dietas y productos “milagro” que se promocionan y venden para alcanzarlos, que involucran hábitos nocivos para la salud.

Un libro que invita a celebrar las diferencias y a querernos cada día más.







[www.editorialelateneo.com.ar](http://www.editorialelateneo.com.ar)



[/editorialelateneo](https://www.facebook.com/editorialelateneo)



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

¡PODEMOS QUERERNOS MÁS!

MARÍA AGUSTINA MURCHO



¡PODEMOS QUERERNOS MÁS!

MARÍA AGUSTINA MURCHO

  
NUTRICION.AG

 Editorial El Ateneo



A mi mamá y a mi papá, que siempre me apoyaron en mi carrera, mi trabajo y mis proyectos.

A mi hermano y a mi cuñada, leales compañeros en cada evento e hito importante de mi vida.

A mi novio, que no deja de alentarme y ayudarme en todos mis proyectos, y se ocupa de que todo salga bien.

A mis amigas, por acompañarme siempre.

A mis seguidores, que con su cariño me dan cada vez más fuerzas para seguir concientizando.

## ¿CUÁNTO LES CREE A LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN?



¡Hola! Soy Agustina, quizá ya me conozcas de las redes sociales, pero si también leíste mi primer libro, *¡Podemos comer de todo!*, sabes que me gustaría que, antes de empezar a leer, hicieras un mini test para conocer en qué situación estás en relación con la mala información que a menudo se difunde en los medios de comunicación y cómo eso puede llegar a afectar tu calidad de vida.

¡A no hacer trampa! No hay respuestas correctas o incorrectas, sino que cada resultado será tan único como cada persona que responda. ¡Adelante!

*¿Anhelas el cuerpo de determinada celebridad, modelo, actor o actriz?*

Sí.

No.

*¿Seguiste alguna dieta que hubiera hecho alguna persona famosa, con el fin de tener un cuerpo similar?*

Sí.

No.

*¿Llegaste a obsesionarte con “el cuerpo perfecto” al punto de caer en un trastorno alimentario?*

Sí.

No.

*¿Seguiste alguna dieta propuesta por una revista?*

Sí.

No.

*¿Eliminaste algún alimento de tu vida porque algún comunicador social afirmó que “engorda” o que es “veneno”?*

Sí.

No.

*¿Consideraste comprar o en efecto compraste algún “producto milagro” (batidos, pastillas, polvos) publicitado por celebridades?*

Sí.

No.

*A la hora de seguir algún tipo de dieta difundida en los medios, ¿la haces sin consultar a un profesional?*

Sí.

No.

*A la hora de comprar algún “producto milagro” publicitado en los medios, ¿lo compras sin consultar con un profesional?*

Sí.

No.

*¿Crees que un determinado alimento deba ser eliminado por completo para tener un cuerpo saludable?*

Sí.

No.

*¿Te sometiste al menos una vez a una dieta desintoxicante después de un período de alimentación con excesos, por consejo de alguien que lo recomendó en los medios de comunicación?*

Sí.

No.

## MAYORÍA DE RESPUESTAS "SÍ"

Eres una persona vulnerable a ser afectada por los estándares de belleza que impone la sociedad, y a caer en dietas y productos "milagro", que involucran hábitos y componentes nocivos para la salud y que pueden tener consecuencias graves. Este libro te ayudará a entender por qué hay que estar alerta y no creer en todo lo que nos venden. ¡Espero que te sirva!

## MAYORÍA DE RESPUESTAS "NO"

Eres una persona que por lo general puede identificar y descartar los estereotipos y los mensajes erróneos difundidos por los medios de comunicación. Por lo tanto, este libro te servirá tanto para ayudar a quienes sí sean vulnerables, como para entender un poco más cómo se manejan los distintos medios a la hora de informar sobre salud y nutrición.

# PRÓLOGO



*Candela Yatche*  
*Fundadora de Bellamente (@bellamentearg)*

Vivimos en una sociedad plagada de estereotipos y de prejuicios sobre la imagen, la perfección del cuerpo entendida de manera muy restringida, la delgadez y la juventud como sinónimos de belleza. Se trata de mensajes que recibimos de los medios de comunicación y que aparecen como un único modelo de lo que deberíamos ser. Es por esto que se ha ido consolidando un culto al cuerpo en el que el objetivo es la búsqueda de la belleza según un ideal regido por normas que muchas veces son bastante incompatibles con la salud y con la realidad de la mayoría de las personas.

Para adaptarnos a esto, vamos como bloques de un juego de ingenio, queriendo encajar en todo: nos anotamos en gimnasios, hacemos dietas, compramos productos “milagrosos”, nos hacemos cirugías de todo tipo. Sin embargo, seguimos insatisfechos. ¿Sabemos por qué pasa esto? Porque no se puede remediar un problema interno con una solución externa; es como querer curar una herida de bala con una tirita adhesiva. Pero lejos de abandonar este circuito vicioso, continuamos la exigente búsqueda de la perfección que nunca llega. Esto genera frustración y hace que aumente nuestro nivel de autocritica, disminuyendo así nuestra autoestima.

La autoestima es la valoración de uno mismo. Para la psicología, se trata de la opinión emocional que los individuos tienen de sí mismos y que supera en sus causas la racionalización y la lógica.

*“No se puede remediar un problema interno  
con una solución externa”*

La *imagen corporal* es uno de los componentes de la autoestima. Se define como la representación mental que cada persona tiene sobre su propio aspecto físico, y es una imagen en donde el entorno tiene una gran influencia. Recibimos mensajes de parte de la familia, los amigos, los medios de comunicación que, sumados a una visión distorsionada de uno mismo, puede hacer que conformemos una imagen corporal negativa. Muchas veces, nuestra autopercepción está distorsionada. Tendemos a exagerar el tamaño o la forma del supuesto defecto. Nos centramos de manera selectiva y obsesiva en las partes que menos nos gustan y nos olvidamos del resto. Existe una analogía que nos ayuda a entender estos errores en la percepción: la del daltónico. Una persona daltónica tiene una percepción que no coincide con la de los demás. Alguien con estas características estaría completamente convencido de que lo que ve verde es verde, aunque los demás lo veamos rojo. Si él o ella no aceptan que la percepción distorsionada es la suya, no se los podría ayudar nunca.

Lo mismo sucede con la distorsión de la imagen corporal: para que sea positiva debe nacer de un trabajo interior. Una imagen corporal positiva tiene que ver con valorar al cuerpo como un instrumento de uso y no como un adorno para que otros admiren. Hay que dejar de buscar *likes* afuera cuando en realidad lo único que necesitamos es nuestro propio *like*, amarnos y aceptarnos. Es hora de no solo reconocer que somos más que nuestra apariencia, sino también creerlo, repetirlo, escribirlo y compartirlo. La finalidad de este giro de 180 grados es la *autoaceptación incondicional*. Se trata de ir desaprendiendo y eliminando de a poco capa por capa todas las etiquetas que nos fueron inculcando.

“La opinión pública es una débil tirana comparada con nuestra propia opinión íntima. Lo que el hombre piensa de sí mismo es lo que determina su destino”, dijo el escritor y filósofo Henry David Thoreau. Actualmente, los medios de comunicación siguen teniendo un poder de influencia muy fuerte en las personas, construyendo el imaginario de belleza que les favorece generar, en función de los intereses del mercado.

Lo urgente es trabajar en empoderar a las personas en la búsqueda de aprender a quererse como son, a respetarse y a buscar la mejor

versión de sí mismos, dejando de lado las comparaciones y la pretensión de alcanzar una belleza irreal. Es trascendente priorizar la posibilidad de elegir lo que quieren ser, siendo dueños de sus propias vidas sin que los mensajes externos los determinen.

Es muy importante el trabajo preventivo de concientización acerca de estos temas. En la actualidad son escasos los espacios desde donde se les acerca a los niños y a los adolescentes herramientas que los ayuden a poder ver que no hay una única realidad, que hay tantas como personas en el mundo. Como dice Nietzsche: “No existen hechos, solo interpretaciones”.

Me parece indispensable entender que *el abordaje del tema de la imagen corporal debe ser transversal a toda la sociedad en general*. Es fundamental tener en cuenta cómo influye directamente en el desarrollo del bienestar de las personas.

Esencialmente deberíamos hacer hincapié en las relaciones interpersonales, ya que la palabra y la mirada del otro afectan directamente nuestra autoestima. Trabajando con los prejuicios, las creencias y los mandatos, el desafío es poder construir vínculos con el otro entendiendo que las diferencias, nos enriquecen, y el respeto nos une.

*“Lo que el hombre piensa de sí mismo es lo  
que determina su destino.”*

Apostemos a valorar la esencia de las personas, las historias que inspiran y las acciones que crean un mundo mejor. Vayamos por el cambio: elijamos vivir bellamente.