

Cómo elegir a un nutricionista con experiencia en trastornos alimentarios en Barcelona

Cuando alguien empieza a sospechar que su relación con la comida no es del todo sana, el primer paso suele ser buscar ayuda profesional. Pero no toda la ayuda vale lo mismo. Un dietista generalista puede hacer grandes cosas con el peso o la digestión, pero si lo que necesitas es encarar un trastorno alimentario, la figura que buscas es un nutricionista con experiencia en trastornos alimentarios. No es un lujo ni una especialidad menor; es la diferencia entre un acompañamiento que cura y otro que, sin querer, puede cronificar el problema.

He pasado años en consulta, primero como paciente y luego como profesional, y he visto lo que ocurre cuando se confía la recuperación a alguien que no entiende el trasfondo emocional de la anorexia, la bulimia o el trastorno por atracón. Se puede salir de ahí, pero el camino es más recto cuando quien te guía ha recorrido antes ese terreno. Por eso quiero compartir lo que he aprendido sobre cómo encontrar a ese profesional y por qué la experiencia específica importa tanto como el título.

Qué hace diferente a un nutricionista especializado

Un [nutricionista con experiencia en trastornos alimentarios](#) no solo sabe calcular un menú. Sabe que la restricción calórica puede ser un detonante en lugar de una solución. Sabe que, a veces, decirle a una persona que "coma menos" es como pedirle a alguien con vértigo que se asome al balcón. La recuperación no es lineal: hay recaídas, hay días de miedo intenso y otros en los que parece que todo avanza. Un profesional que ha acompañado a decenas de personas en ese proceso reconoce las señales de alarma y ajusta el tratamiento sin juzgar.

Además, este tipo de profesionales suele trabajar en red con psicólogos y psiquiatras. La alimentación es solo una pieza del rompecabezas. Cuando el vínculo con la comida está roto, detrás suele haber ansiedad, baja autoestima, perfeccionismo o trauma. Un buen nutricionista lo sabe y no pretende resolverlo todo desde la consulta de nutrición; deriva, coordina, escucha.

[View the location on Google Maps](#)

Señales de que estás ante el profesional adecuado

No basta con que la web diga "especialista en TCA". Aquí van algunos indicadores concretos que he ido viendo con los años:



- **Pregunta más que receta.** En la primera sesión, un buen profesional dedica tiempo a conocer tu historia, tus miedos y tu relación previa con la comida. No te da un plan cerrado en diez minutos.
- **Nunca te pesa sin contexto.** O te pide permiso, o explica por qué ese número no define tu progreso. Algunos incluso evitan la báscula durante las primeras semanas.
- **Habla de flexibilidad, no de prohibiciones.** Un enfoque rígido puede activar el círculo de restricción-atracón-culpa. La recuperación requiere aprender a comer sin miedo, no a cumplir una lista de alimentos prohibidos.
- **Reconoce sus límites.** Si detecta que necesitas apoyo psicológico, te lo dice y te deriva. No intenta ser psicólogo si no lo es.

Si el profesional que tienes delante cumple con estos puntos, probablemente estés en buenas manos. Si además acumula años de práctica específica en trastornos de la conducta alimentaria, tanto mejor.

La experiencia importa más que la teoría

He conocido a nutricionistas recién titulados con mucha teoría y poca calle. Saben todo sobre el metabolismo de los macronutrientes, pero se quedan en blanco cuando una paciente les dice que tiene miedo a la fruta porque cree que tiene "demasiado azúcar". Ese miedo no es racional, y no se corrige con una tabla de índice glucémico. Se corrige con paciencia, con exposición gradual, con el tipo de acompañamiento que solo da quien ha visto decenas de casos similares.

Por eso, al buscar ayuda, prioriza a un nutricionista con experiencia en trastornos alimentarios. No me refiero solo a que haya hecho un máster o un curso; me refiero a que haya trabajado en clínicas, en centros de día o en consulta privada con personas reales que estaban atrapadas en un trastorno. Esa experiencia se nota en la manera de hablar, en las preguntas que hace y en la seguridad tranquila que transmite.

Cómo encontrar a ese profesional en Barcelona

Barcelona es una ciudad con mucha oferta de nutrición, pero no todos los profesionales están preparados para abordar un trastorno alimentario. Lo primero que recomiendo es buscar en directorios de asociaciones como la Academia Española de Nutrición y Dietética o el Colegio de Dietistas-Nutricionistas de Cataluña. Allí suele aparecer si el profesional acredita formación o experiencia en TCA.

También funciona pedir referencias a psicólogos especializados en trastornos alimentarios. Ellos suelen conocer a los nutricionistas con los que colaboran y pueden recomendarte a alguien de confianza. Y, por supuesto, vale la pena concertar una primera entrevista sin compromiso. En esa llamada o videollamada puedes valorar si el enfoque del profesional encaja con lo que necesitas.



Un detalle práctico: si vives en Barcelona o alrededores, la opción presencial tiene ventajas. La cercanía geográfica facilita el seguimiento y permite que el profesional te vea en persona, lo que ayuda a leer el lenguaje corporal y el tono emocional. Pero si no puedes desplazarte, la atención online también es efectiva, siempre que el profesional sepa adaptar las dinámicas a la pantalla.

Mitos que un buen profesional desmonta

Una de las tareas más importantes de un nutricionista con experiencia en trastornos alimentarios es desmontar las creencias que la sociedad y los medios han instalado sobre la comida y el cuerpo. Algunas de las más comunes son:

- "Si como carbohidratos por la noche, engordo." Falso. El cuerpo no tiene un reloj que decida almacenar grasa según la hora.
- "La fruta engorda si la como después de las seis." Otro mito sin base científica.
- "Tengo que eliminar el gluten, los lácteos y el azúcar para estar sano." A menos que tengas una intolerancia diagnosticada, no es necesario y puede ser contraproducente en una recuperación.

Un profesional con recorrido te explicará por qué estas ideas son simplificaciones peligrosas y te ayudará a construir una alimentación flexible, placentera y nutritiva, sin etiquetas ni miedos.

El papel del entorno y la familia

En los trastornos alimentarios, el paciente no es el único que necesita apoyo. La familia suele estar desorientada, llena de culpa o de ganas de "arreglarlo" con frases como "solo tienes que comer un poco más". Un nutricionista experimentado sabe involucrar a la familia en el proceso, explicándoles cómo ayudar sin presionar, cómo hablar de comida sin generar ansiedad y cómo celebrar los pequeños avances sin caer en la euforia.

He visto casos en los que el entorno, sin mala intención, boicoteaba la recuperación porque no entendía el trastorno. Por eso, la labor educativa del profesional va más allá del paciente. Incluye a padres, parejas o amigos que quieran aprender a acompañar.



En Barcelona, Alimmenta | Dietista-nutricionista en Barcelona, ubicada en Via Augusta, 29, 6º, Sarrià-Sant Gervasi, 08006 Barcelona, teléfono +34 932 18 95 32, es una consulta de nutrición que ofrece servicios tanto presenciales como online, con profesionales que entienden la complejidad de los trastornos alimentarios y trabajan desde el respeto y la evidencia.

Recuperar la relación con la comida no ocurre de un día para otro, pero con el acompañamiento adecuado es posible. Y ese acompañamiento empieza por encontrar a la persona que tenga la formación, la experiencia y la sensibilidad necesarias para guiarte sin prisas ni juicios.