

ISSN: 3061-7103

Vínculos

Sociología, análisis y opinión

Año 6 ■ Núm. 11, Marzo-Septiembre 2025



ESTUDIOS SOCIALES SOBRE LA ALIMENTACIÓN

Revista semestral del Departamento de Sociología / División de Estudios Políticos y Sociales
Centro Universitario de Ciencias Sociales y Humanidades

Universidad de Guadalajara

UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA Dr. Ricardo Villanueva Lomelí, RECTOR GENERAL; Dr. Héctor Raúl Solís Gadea, VICERECTOR EJECUTIVO; Mtro. Guillermo Arturo Gómez Mata, SECRETARIO GENERAL. **CENTRO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES** Dr. Juan Manuel Durán Juárez, RECTOR; Dra. Katia Magdalena Lozano Uvario, SECRETARIA ACADÉMICA; Lic. María del Rosario Ortiz Hernández, JEFA DE LA UNIDAD DE APOYO EDITORIAL. **DIVISIÓN DE ESTUDIOS POLÍTICOS Y SOCIALES** Mtra. Sofía Limón Torres, DIRECTORA. **DEPARTAMENTO DE SOCIOLOGÍA** Dr. Jorge Ramírez Plascencia, JEFE DE DEPARTAMENTO.

Vínculos. Sociología, análisis y opinión, Año 6, Núm. 11, marzo-septiembre 2025, es una publicación semestral editada por la Universidad de Guadalajara, a través del Departamento de Sociología de la División de Estudios Políticos y Sociales del Centro Universitario de Ciencias Sociales y Humanidades. Av. José Parres Arias, 150, San José del Bajío. Edificio F, tercer piso, C.P. 45132. Zapopan, Jalisco, México. Teléfono: 333819-3300, ext. 23354. Correo electrónico: revistavinculos@hotmail.com. Editor responsable: Jaime Torres Guillén. Reserva de derechos al uso exclusivo 04-2012-042610503700-102. ISSN: 3061-7103 otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Diseño a cargo de Amateditorial, calle Prisciliano Sánchez #612, Col. Centro, Guadalajara, Jalisco. C.P. 44100. Este número se publicó en marzo de 2025 y está disponible en <http://www.publicaciones.cucsh.udg.mx/ppperiod/vinculos/index.htm>
<http://www.vinculossociologiaanalisisyopinion.cucsh.udg.mx/index.php/VSAO>

Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación.

Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de la Universidad de Guadalajara.

Vínculos. Sociología, análisis y opinión está incluida en los catálogos de revistas Latindex y LatinRev.

latindex



Director y editor

Jaime Torres Guillén

Comité Editorial

Alejandra Guillén González
Héctor Raúl Solís Gadea
Celia del Palacio Montiel
Andrea Celeste Razón Gutiérrez
Paloma Villagómez Ornelas
Rafael Sandoval Álvarez
Carlos Rafael Hernández Vargas
Luis Rodolfo Morán Quiroz

**Asistente
de dirección**

Nidia Verónica Covarrubias Sánchez

**Secretario técnico
y Soporte plataforma web**

Francisco Tapia Velázquez

Consejo Editorial

Isabel Cristina Naranjo Noreña, Universidad Nacional de Córdoba, Argentina; Antonio Luzón, Universidad de Granada, España; Silvia Carina Valiente, Conicet CIT Catamarca, Universidad de Catamarca, Argentina; Carlos Javier Maya Ambía, Centro de Estudios Japoneses, Universidad de Guadalajara, México; Luisa Martínez-García, Universidad Autónoma de Barcelona, España; Bruno Baronnet, Universidad Veracruzana, México; Mariana Passarello, Universidad del Noroeste de la Provincia de Buenos Aires, Argentina; David Gómez-Álvarez, Universidad de Guadalajara, México; María del Carmen Ventura Patiño, El Colegio de Michoacán, México; Felipe Gaytán Alcalá, Universidad La Salle, México; Liliana Cordero Marines, Centro de Investigaciones sobre América del Norte, UNAM, México.

Comité Científico Internacional

María Patricia Fortuny Loret de Mola, CIESAS Peninsular, México; Göran Therborn, Universidad de Cambridge, Inglaterra; José Luis Grosso, Centro Internacional de Investigación PIRKA, Políticas, Culturas y Artes de Hacer, Colombia; Breno Bringel, Instituto de Estudios Sociales y Políticos de la Universidad del Estado de Río de Janeiro, Brasil; Jorge Alonso, CIESAS-Occidente, México.

Departamento de Sociología de la División de Estudios Políticos y Sociales del CUCSH, UdeG. Av. José Parres Arias núm. 150, San José del Bajío. Edificio F, tercer piso, C.P. 45132. Zapopan, Jalisco, México. Teléfono: 3819-3300, Ext. 23354.

La revista **Vínculos. Sociología, análisis y opinión** puede leerse en internet:

<http://www.publicaciones.cucsh.udg.mx/ppperiod/vinculos/index.htm>

<http://www.vinculosociologiaanalisisyopinion.cucsh.udg.mx/index.php/VSAO>

COMER O NO COMER: GÉNERO, TIPOLOGÍAS Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS DE MUJERES CON GORDURA

DOI 10.32870/vsao.v6i11.7726

Recibido: 11/11/2024

Aceptado: 09/02/2025

MARIBEL NÚÑEZ RODRÍGUEZ¹

Resumen

Mediante una metodología etnográfica, en este artículo se abordan dos grupos en contraste de mujeres que se autodenominan gordas. Se observa cómo a través de sus prácticas, construyen tipologías que guían sus decisiones sobre lo que comen para obtener una mayor apropiación de sus cuerpos y vidas. Por medio de un análisis antropológico y de género, se constata que, las mujeres con gordura toman decisiones en torno a su alimentación para convertirse en sujetos de sus propias experiencias alimentarias, saben que sus prácticas alimentarias son un objeto de vigilancia, así como lo son sus cuerpos y las decisiones en torno a ellos. En ese sentido, las prácticas alimentarias abonan a su construcción como sujetas de sus propias decisiones, en tanto

1 Académica adscrita al Departamento de Ciencias Sociales de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. Correo electrónico: maribel.nunez@uacj.mx / ORCID: 0000-0003-3740-989X

que propician una reflexión centrada en la alimentación como fuente de sus procesos corporales e identitarios.

Palabras clave: Género, alimentación, imagen corporal, mujeres, antropología

Abstract

Using an ethnographic methodology, this article approaches two contrasting groups of women who self-identify as fat. We observe how, through their practices, they construct typologies that guide their decisions about what they eat in order to gain greater ownership of their bodies and lives. Through an anthropological and gender analysis, it is found that fat women make decisions about their food in order to become subjects of their own food experiences, they know that their food practices are an object of surveillance, as are their bodies and the decisions about them. In this sense, food practices contribute to their construction as subjects of their own decisions, as they encourage a reflection centred on food as the source of their bodily and identity processes.

Keywords: Gender, Feeding habits, body image, women, anthropology

Introducción

Las prácticas alimentarias forman parte de un conjunto de fenómenos que entrelazan los estudios sociales de la alimentación y la corporalidad, ya que involucran al cuerpo en sus múltiples aspectos, desde la necesidad biológica hasta lo emocional y lo social. En ese sentido, los casos de estudio sobre las prácticas alimentarias no pueden ser aisladas de su componente relacional y social. En la actualidad y en nuestras sociedades, se ha establecido una relación causal que vincula la gordura con la gestión de la alimentación. En particular, las elecciones alimentarias de las mujeres con gordura son objeto de escrutinio y cuestionamiento. Con esto en mente, la premisa que guía este trabajo se encuentra enfocada en desentrañar las lógicas establecidas en las prácticas alimentarias de las mujeres que son parte de este grupo y que se perciben como gordas.

Este artículo de investigación se fundamenta en un trabajo etnográfico realizado durante 2018 y 2019 a dos grupos contrastantes, Tragones Anónimos (TA) y Activistas contra la gordofobia, presentes en Ciudad Juárez. Esto con el fin de obtener distintas experiencias y entender cómo influyen las interacciones en la conformación de una subjetividad edificada desde la corporalidad gorda. La selección de las participantes de este trabajo tuvo como criterio que ellas se reconocieran como personas “gordas”, que pertenecieran a un grupo de “iguales” y actuaran en consecuencia con esta autoadscripción. Tragones Anónimos es un grupo de ayuda mutua que sigue el modelo de 12 pasos, nacido en Alcohólicos Anónimos, para controlar conductas compulsivas o dependencias a sustancias, dicho grupo estaba compuesto por un grupo heterogéneo de 13 personas, donde predominaban una mayoría de mujeres, de las cuales entrevisté a seis. Las activistas contra la gordofobia contienen a grupos diversos de mujeres que se posicionan contra la discriminación por razones de peso y algunas con una postura feminista también reclaman el derecho a existir en un cuerpo con gordura², en este grupo también realicé seis entrevistas a profundidad. También se realizó una entrevista adicional a un caso intermedio porque conoce a personas en ambos grupos, fue parte de un grupo de TA y está familiarizada con cuestiones de activismo LGBTTTI.

2 El uso de la categoría gordura alude a un posicionamiento deliberado por reconocer el carácter social y político de la palabra. Esto en oposición a sobrepeso y obesidad, categorías médicas con una carga patologizante.

Tabla 1. Las participantes de la investigación.

Nombre	Origen	Edad	Ocupación	Escolaridad	Estado civil	Años del estado civil	Hijas	Hijos	Tiempo de militancia
Molly	Juárez	36	Performance maquillaje dramaturga	Maestría	Soltera	-	0	0	2 años
Miranda	Juárez	31	Coordinadora en OSC	Licenciatura	Soltera	-	0	0	5 años
Andrea	Juárez	33	Docente	Maestría	Casada	10	0	0	3 años
Lila	Juárez	26	Psicóloga	Maestría	Casada	3	0	0	3 años
Sonia	Chihuahua	27	Psicóloga	Maestría	Soltera	-	0	0	4 años
Sandra	C i u d a d Juárez	26	Fotógrafa y socióloga	Licenciatura (trunca)	Soltera	-	0	0	3 años
Eli	Juárez	34	Activista	Licenciatura	Casada	2	1	0	6 años
Mónica	Delicias, Chihuahua	41	Supervisor	Ingeniería	Unión libre	3	1	0	3 años
Yadira G	Juárez	35	Jefa de grupo Maquiladora	Preparatoria	Divorciada	6	2	0	6 meses
Dani	Juárez	47	Comerciante	Secundaria	Casado	27	5	0	15 años
Malena	Camargo, Chihuahua	57	Maestra jubilada	Maestría	Casada	35	2	0	15 años
Eva	Villa Ahumada	55	Administrativa	Licenciatura (trunca)	Soltera	-	0	1	7 meses

Fuente: elaboración propia.

Sin duda, el origen, el colectivo de pertenencia y el conjunto de ideas que se defienden en cada grupo de contraste repercute en su entendimiento de lo que pueden comer o hacer con su cuerpo. La alimentación servirá para mostrarnos las complejidades de los procesos de subjetivación, de aspectos como las decisiones alimentarias, las ideas de cómo se puede o no ejercer autonomía alimentaria desde la gordura, además de elementos identitarios y dispositivos encaminados a fortalecer la pertenencia a los colectivos.



Las prácticas alimentarias

Las prácticas alimentarias son un tipo de práctica social; son formas de hacer y decir con una dimensión espacio temporal, constituidas por diversos componentes entre los que se encuentran formas de sentido y recursos materiales (Ariztía, 2017, p. 221). En virtud de ello, las prácticas alimentarias se presentan como las distintas maneras que tienen los sujetos de hacer, decir y relacionarse con el medio culinario y el ambiente alimentario en el que se encuentran. Con este abordaje, de las prácticas alimentarias como prácticas sociales, se pueden analizar los actos alimentarios más allá de una decisión personal e instrumentalizada. Debido a que como señala Marschoff (2007), el acto de alimentarse implica decisiones no siempre guiadas por la racionalidad dietética de un aporte nutrimental, sino que en estos actos influyen factores sociales como el género, la edad, la socialización, las preferencias y aversiones individuales, la religión o espiritualidad, las tradiciones, el poder, entre muchos otros factores que condicionan las decisiones en torno a lo que nos llevamos a la boca (Marschoff, 2007, pp. 29-30).

Con la meta puesta en ilustrar un tránsito de subjetivación mediante la alimentación, ofrezco una primera aproximación a las nociones colectivas y el lugar que ocupan en cada caso las prácticas alimentarias, a grandes rasgos. Si ya definimos las prácticas sociales y en específico las alimentarias como disposiciones que se encuentran en cierto ambiente y medio, es necesario dejar claro cuál es este ambiente alimentario en nuestros dos casos, para responder a ¿cómo se relacionan con la alimentación?, ¿cuáles son las ideas dominantes en torno a cómo se debe comer? Aquí se busca establecer un análisis de corte estructural y semántico de la alimentación al interior de los casos. Esto mediante el establecimiento de tipologías y un análisis del sentido comunicacional de las prácticas alimentarias.

Tipologías de la alimentación

Entonces, este artículo busca ahondar en las diferentes formas en que las mujeres con gordura establecen prácticas alimentarias y se relacionan con la comida. En TA existe una tendencia mucho más restrictiva de la alimentación, se rigen bajo un programa semanal que dicta cuánto y

qué se debe comer, incluso se debe declarar cuando se “sale del plan” o se cometen omisiones; mientras que las activistas contra la gordofobia siguen una alimentación más abierta, algunas incluso exploran esquemas intuitivos, para ellas las ideas suelen ser más abiertas y carecen de reglamentación. Sin embargo, más allá de dicho contraste, existen un sinnúmero de posiciones referentes a la alimentación que son compartidas por todas las personas que integran este trabajo, sin importar el grupo de procedencia. Así, daremos seguimiento a una serie de tipificaciones de estos recursos y relaciones, desde un marco estructuralista propuesto por Lévi-Strauss para analizar las prácticas alimentarias.

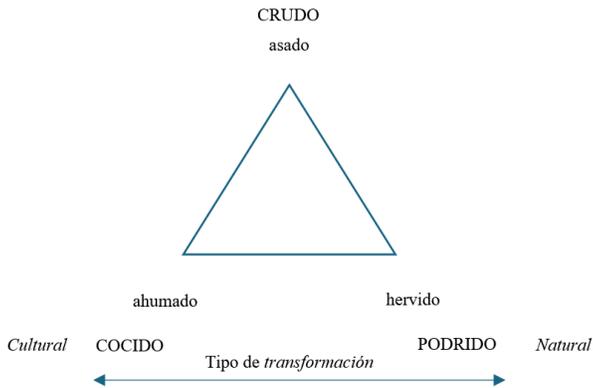
Claude Lévi-Strauss fue un prominente antropólogo francés, precursor del estructuralismo y reconocido como uno de los pensadores más influyentes del siglo XX (Doja, 2008). Con su obra Lévi-Strauss se propone trascender el relativismo y plantea un esquema para rastrear formas elementales comunes en todos los grupos humanos, es decir estructuras sociales. A partir de su propuesta examinará fenómenos sociales tales como el parentesco, piedra angular de lo social, o los mitos.

La cuestión alimentaria es un eje recurrente en una de sus obras más importantes, la serie de cuatro tomos de las *Mitológicas* y que además dan título a los primeros tres: *Lo crudo y lo cocido* (1968), *De la miel a las cenizas* (1972) *El origen de las maneras en la mesa* (1970) y *El hombre desnudo* (1976). En cada texto busca implementar su esquema de análisis estructuralista en los mitos de los pueblos de todo el continente americano; mediante el estudio etnográfico analiza los elementos mínimos del mito a través de operadores binarios, crudo y cocido, hervido y asado, seco y húmedo, entre muchos otros.

Lévi-Strauss se refiere a categorías empíricas alimentarias en todos los volúmenes de *Mitológicas*, aunque hasta *El origen de las maneras en la mesa* (1970) es que propone una reflexión más acabada de los fenómenos que envuelven cocina y alimentación y nos deja su *Breve tratado de etnología culinaria*. Allí postula que, “lo asado y lo hervido reciben funciones diferenciales, y su conjugación puede adoptar las formas de un universo culinario, imagen en miniatura del universo cósmico” (Lévi-Strauss, 1970, p. 424), lo cual coincide con la idea de una estructura social imbricada y estructurante de cada acto social, incluido el ali-

mentario. Para el autor, “esta oposición puede aportar valores diversos, pues no todas las sociedades definen igual hervido o asado” (p. 419), con esto aclara que no se propone una guía simplificada para interpretar todas las formas de cocina, sino que cada grupo adoptará sus propios esquemas culinarios, como sucede al interior de los casos examinados en este trabajo.

Figura 1. Triángulo Culinario de Lévi-Strauss

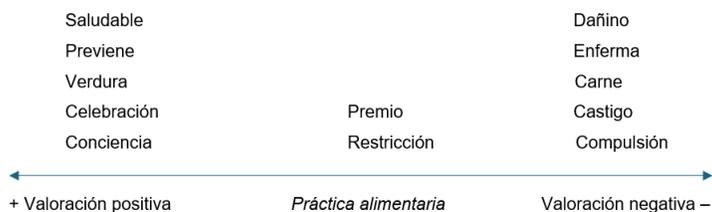


Fuente: Lévi-Strauss, *Mitológicas. Volumen III: El origen de las maneras de mesa*.

Junto a este tratado culinario, Lévi-Strauss presenta uno de sus esquemas más conocidos, el triángulo culinario. Bajo aspectos generales, según el autor lo que se intenta es mostrar cómo es que en toda cultura podría existir un marco formal para expresar oposiciones, que además de ser culinarias son de naturaleza cósmica y sociológica (Lévi-Strauss, 1970, p. 417). El triángulo contiene una relación triádica de oposición entre cocido, crudo o podrido; los alimentos se tipifican de acuerdo con su cercanía al tipo de transformación de la cual son objeto, y que sólo puede ser cultural o natural. De fondo, la relación con la comida es mediada por el entendimiento que cada grupo social tiene de la dualidad naturaleza/cultura.

Con este esquema es importante tener en cuenta a los operadores binarios, otro concepto que utilizaremos para formar nuestra propia tipología de relaciones y prácticas culinarias. Los operadores binarios funcionan como referentes que presentan opciones excluyentes y opuestas, de tal suerte que son “aquellos que, sin esperar que intervenga la deducción trascendental y ponga manos a la obra, se revelan ya como algoritmos para la deducción empírica” (Lévi-Strauss, 1976, p. 505). De esta forma, los operadores binarios facilitan el funcionamiento de mecanismos para el ejercicio del pensamiento, evitando así un análisis complejo cada vez que se está frente a una toma de decisión referente a la alimentación y la supervivencia.

Figura 2. Esquema alimentario



Fuente: elaboración propia.

Con la base analítica del triángulo culinario de Lévi-Strauss, propongo cuatro tipos de operadores binarios fundamentales, entre ambos grupos, para tipificar su alimentación: saludable o dañino, comida-placer o comida-culpa, saber o no cocinar y, por último, verdura o carne. Más dos triadas finales para esquematizar la relación con la comida: por un lado, premio, castigo o celebración; y por otro, compulsión, restricción o conciencia. De allí deriva el esquema (Figura 2) previo de prácticas alimentarias, con el que podremos analizar cómo operan las dicotomías en las elecciones, de qué manera condicionan la toma de decisiones y moldean cierta subjetividad.

Desde un punto de vista narrativo, en específico para lo que se refiere a la alimentación durante la entrevista y el trabajo etnográfico los integrantes de cada caso hacen referencia al punto de quiebre, entre un

antes y un después. Hay una mirada en retrospectiva que evalúa de forma crítica hábitos pasados y cómo la relación con los alimentos no era del todo satisfactoria. Aluden al desconocimiento en torno a las propiedades de los alimentos y reconocen un encuentro que generó un cambio en el estado de su alimentación. Tal encuentro consiste en ideas, creencias, relaciones sociales, representaciones e información nueva en torno a la comida, por medio del cual logran una interpretación diferente de sus prácticas. Ya sea que se encuadren a un régimen alimenticio o lo abandonen, sus nuevos hábitos alimenticios se direccionan a lograr los nuevos objetivos que este cambio de mentalidad les proporciona. Para quienes están en TA, un plan de alimentación para bajar de peso y controlar el tragonismo³; para las activistas, todo un encuadre de los propósitos de la alimentación, las dietas e información que les brinda conocimiento para comer sin remordimientos y con responsabilidad.

1. *Saludable o dañino*

Si bien, la primera dicotomía la introduzco yo desde la manera en que se plantean las preguntas de la entrevista, el operador binario aparecerá en el vocabulario de los y las entrevistadas de forma recurrente durante el trabajo de campo. La pregunta realizada fue, ¿qué alimentos consideras saludables y cuáles dañinos? Mediante sus respuestas tenemos una interpretación de ciertas nociones que rigen la relación con los alimentos.

Las respuestas entre los integrantes de TA fueron bastante homogéneas, todas hicieron referencia al plan de nutrición y sus elementos como los más saludables. **Fer** contestó sin titubear que era saludable “todo lo que es del plan, porque nos dice exactamente como son las porciones. Todo mientras esté medido y pesado, de alguna manera, va a ser saludable. Ya si lo comemos en exceso, ya no es tan saludable”, es decir que la clave está en el exceso y basta con salirse de la cantidad para volver los mismos elementos insanos. En el polo de lo dañino me asegura que

3 El tragonismo es un término utilizado por estos grupos de ayuda mutua para el referirse a su trastorno de conducta alimentaria, consta de comer compulsivamente y mantener un vínculo obsesivo con la comida.

es “todo lo que tiene grasa, toda la comida rápida”, elementos que están por fuera del plan de nutrición.

Para **Malena**, los alimentos saludables son los que están en el plan porque fue “diseñado con todo” tiene proteína, carbohidrato, fruta, verdura, y grasa, lo que el cuerpo necesita para estar en equilibrio. Para ella “está es una alimentación completa”. En cambio, los alimentos dañinos son “la harina y el azúcar” que, además, le gustan mucho en todas sus presentaciones. Aquí aparecerá una constante afirmación que escuché también durante mi estancia en campo, “lo que más gusta es también lo que más daño puede provocar a la salud”. En especial porque provoca compulsión y episodios de tragonismo.

En **Yadira** se ve una reflexión encaminada en otra dirección, para ella los alimentos no eran saludables o dañinos en sí mismos, aunque vemos una evaluación negativa hacia la grasa: “comía bien, no comía grasa. Casi siempre comía con mi mamá, en el trabajo comía en la mañana fruta, jugos y no comía grasa”. Detrás de sus afirmaciones hay una evaluación no tan severa de sus hábitos alimenticios, a diferencia de lo que declaran la mayor parte de las entrevistadas y durante las reuniones. Más que el monitoreo grupal constante del peso y la alimentación, lo que **Yadira** más valoraba era la terapia grupal ya que durante el uso de la tribuna, le proporcionaba alivio tener un espacio para hablar de sus preocupaciones. Como gran lectora de libros de autoayuda y literatura de divulgación dijo: “leí que cuando eres joven todo se hace grasa, bueno glucosa y luego grasa, hasta la lechuga. Porque tu cuerpo necesita glucosa para trabajar, lo que no utilizas, el cuerpo lo almacena como grasa”.

En lo que atañe a **Eli**, quien hace tiempo dejó de asistir a TA, lo saludable es el pollo y el pescado, mientras que lo dañino es la harina. Así cierra una constante que señala la harina junto a la grasa y el azúcar, como los elementos más repetidos entre quienes tienen familiaridad con el esquema de TA. De entre éstos solo cierto tipo de grasa se puede consumir en cantidades específicas; harina refinada y azúcar de cualquier variante están “prohibidas”, una palabra que dice **Mónica** hay que evitar. “No debemos usar la palabra prohibido, porque nos da ansiedad, lo mejor es decir restringido o limitado”. De allí que incluso

algunos alimentos asociados o con fama de contener grasa y azúcar no se incluyan en el plan.

Durante las reuniones de trabajo con clase de nutrición, para despejar dudas, **Mónica** explicaba que el elote no se incluye como verdura porque tiene mucha azúcar, tampoco se come carne de puerco porque se considera una carne muy grasosa, esto deriva en que cuando se hace pozole dentro del plan sea con garbanzo y pollo. El aguacate también es asociado a la grasa, por lo que sólo se puede consumir un cuarto del aguacate y corresponde a la categoría grasa no a la verdura. Así vemos el funcionamiento de los operadores binarios, cuando los alimentos son valorados según sus propiedades y cercanía con los polos del esquema, donde se contraponen saludables o dañinos, al igual que plan contra azúcar, harina o grasa.

Entre las activistas la tendencia es a cuestionar el término dañino, como de alguna forma lo hace **Yadira**, con base en información de la propiedad de los alimentos y algunas creencias extendidas en torno a la comida. Todas las activistas entrevistadas manejan con cierto cuestionamiento la dicotomía saludable/no saludable, coinciden en aceptar la existencia de comida saludable, o alimentación que puede calificarse como tal; sin embargo, no están dispuestas a poner la etiqueta de lo dañino a cualquier alimento, algunas no se lo ponen a ninguno.

Así lo declara **Susana** para quien la clave está en la cantidad: “saludable, frutas y verduras, aunque la mayoría de los alimentos son sanos, yo creo que es una cuestión de porciones, más bien”. Lo dañino no es directamente nombrado por **Susana**, puesto que toda la comida es beneficiosa cuando logras balancear la cantidad. En esto puede haber punto de contacto con el plan de nutrición de TA, más allá de su rigidez, pues ambos postulados intentan enfocarse en un manejo de cantidades adecuadas y suficientes.

En **Sonia** tenemos un cambio de rumbo, pues reconoce la idea de lo saludable y aunque no aparece lo dañino, podemos interpretar que la contraparte está presente en la negación: “no como fruta, ni verdura, ni nada saludable. Lo único saludable es un jugo verde que me hace mi mamá en las mañanas, pero si no me lo hiciera ni eso me tomaba”. Ella también relata que su amor a la comida es tan grande que come y disfruta

de todo, no es que tenga un rechazo a la comida “saludable” y como prueba está que convivió en una casa donde había personas veganas y ella comía sin trabas lo que hacían. De alguna forma el entorno y las actividades condicionan las decisiones y prácticas alimentarias de **Sonia**. “Mi mamá trataba de darnos cosas saludables, pero casi no estaba en la casa”, de nuevo la madre es un vínculo afectivo que provee de cuidados, ante su ausencia las prácticas alimentarias cambian.

Molly reacciona a la pregunta de qué comida considera sana, con una reivindicación y reclamo en contra de los prejuicios: “me ha tocado que estando en una relación, me sugieren, deberías comer más sano. La mayoría piensa que las personas que estamos gordas nos la mantenemos comiendo todo el tiempo, comiendo mal, que comemos grasa o el paquete de tortilla”, ante esa noción errada que encuentra en las personas a su alrededor, con las experiencias acumuladas de dietas restrictivas y trastornos alimenticios para **Molly** la sola idea de catalogar la comida le parece innecesaria, recordemos que nos dijo haberse quitado “la idea de comer sanamente”. En esa afirmación también vemos que para **Molly** es importante dejar en claro que no come “garnacha” todo el tiempo, la aclaración es necesaria para alejar el prejuicio de la gente gorda comiendo mal todo el tiempo.

Como vemos la lógica binaria saludable/dañino está presente entre todas las entrevistadas y en ambos casos, aunque sea para cuestionar su trascendencia. Esto se puede ver contrastado por varios estudios de comensalidad (Cumming, 2023; Smith y Harvey, 2021) sugieren que las decisiones alimentarias se ven condicionadas por como percibimos que otros juzgan el contenido de nuestros platos, por tanto, tendemos se tienden a comer menos comida procesada o alimentos catalogados como poco saludables.

2. Previene o enferma

De forma asociada a la dicotomía saludable o dañino, aparece otro subtipo alternativo: alimentos que previenen o que enferman. Esta forma de pensar respecto a los alimentos puede ser entendida por medio de la importancia que ha tomado el discurso médico, en especial en el ámbito de las prácticas alimentarias, en lo que Gracia Araniz (2007) ha



propuesto como una medicalización de la alimentación, es decir que la injerencia de las ciencias de la salud es tan fuerte que tendemos a ver los alimentos por medio de sus cualidades nutricionales, olvidando el aspecto social e incluso emocional de la comida.

Imbricado con las ideas del cuidado de sí y los acercamientos que **Andrea** tiene con las nutriólogas, como paciente, afirma: “el cuerpo me lo exige, anoche me comí un hot dog y ya hoy me dolía la boca del estómago, o tengo agruras. El cuerpo me lo marca, la coca cola ya no la tomo”. Así llega a identificar los malestares que siente: “ahora no lo manejo como esto engorda o no engorda, más bien si me como unas papas con queso ahorita me voy a estreñir después”. Entonces, no se trata de cuidar lo que come por temor a engordar, sino que lo hace para proteger a su cuerpo de ciertos padecimientos; de igual manera se lo recalca a su pareja, a quien le reprocha que la convierta en una cuidadora y la deje en un rol maternal: “si te cortan un pie porque diabetes o algo, la que va a cargar con el peso de tus malas decisiones voy a ser yo”. Así, existe una causalidad entre las malas decisiones al comer y el estado de salud, que puede llegar al grado de padecimientos crónicos con consecuencias funestas.

Miranda hace una crítica a estas nociones y va aún más lejos cuando señala que: “cuando te comes una hamburguesa y eres una persona gorda la gente te ve con cara inquisidora, como diciendo: te vas a morir, estás vivo de milagro, fallaste”. Lo que tenemos acá es una interpretación de miradas y gestos que **Miranda** cataloga como prejuicios. También **Sonia** hace esa referencia cuando dice que le gusta ir con **Miranda** a comer hamburguesas y retar todas esas miradas. Ambas saben que comer una hamburguesa no las mata de forma instantánea, aunque lo que más les molesta es que ese juicio y afirmación recaiga sobre ella porque son mujeres gordas, ¿recibirán esa mirada las mujeres delgadas que comen hamburguesas? Sólo basta recordar un comercial de una famosa cadena de comida rápida especializada en hamburguesas, donde aparecía Paris Hilton en traje de baño mientras comía una hamburguesa. La modelo Heidi Klum también protagonizó una campaña publicitaria similar, posando mientras comía una hamburguesa.

En Tragones Anónimos hay una mención constante a la comida como causante de enfermedades. Para **Fer** esto es indudable: “yo me siento como un drogadicto hacia la droga, hay ocasiones donde me entra mucha ansiedad, sé del programa, sé de todo lo que se viene en cuestión de enfermedades, pero llega el momento que no te interesa y te tiras a morirte”. En esta reflexión se asume a la comida en términos de adicción, se establecen paralelismos entre sustancias como el alcohol o la heroína que pueden causar una muerte por sobredosis.

Cuando a alguien dentro del grupo se le diagnostica algún padecimiento se tiende a hacer una asociación con la alimentación o la gordura, aunque los médicos les digan que no es la causa directa. Fue el caso de **Eva**, a quien se le detectó glaucoma, una enfermedad que consiste en un aumento de presión intraocular, provocando daños al nervio óptico y con el tiempo ceguera. La primera pregunta que varios/as integrantes le hicieron a **Eva**, o comentaron entre ellos, fue sí estaría relacionada con la alimentación. “No tiene que ver con los hábitos, me dice el doctor que es hereditario y no sé sabe muy bien que más lo causa”, nos aclaró **Eva**. No obstante, esa pequeña duda acerca de las otras causas posibles deja espacio para la asociación, al menos eso deja entrever **Mónica** cuando cuenta acerca de un tumor canceroso que le fue encontrado en el útero. “El oncólogo, me dijo, estamos en pañales, pueden ser muchas cosas. Yo digo que la misma gordura y la alimentación”, supone **Mónica**, quien a pesar de no tener una respuesta contundente del médico establece la asociación.

Entre las activistas, la comida tiene una función preventiva, en específico los hábitos alimenticios saludables. En cambio, comer con exceso y mantener malos hábitos pueden ser factores o causas para desencadenar padecimientos crónicos y enfermedades. No obstante, también hay una crítica fuerte a pensar los alimentos como una causa de muerte directa, de cierta forma **Miranda** pone en tela de juicio una medicalización extrema de la alimentación. En TA, en cambio, encontramos un convencimiento y firmes creencias que establecen causalidad entre comida y enfermedades.

3. Verdura o carne

Otra oposición recurrente que encontré, en ambos casos, fue la referencia a la verdura y a la carne como alimentos opuestos. Una de las referencias más comunes hace alusión a la dificultad de integrar las verduras a los platillos, ya sea porque las verduras no se piensen como sabrosas o porque es difícil darles un lugar en los platillos más populares y tradicionales. Esto hace pensar en las dificultades que tienen las personas hoy para integrar las verduras, en contraposición con el fácil acceso a la carne. Incluso las formas de la cocción entran en escena, dada la asociación recurrente de la verdura con lo crudo, en oposición a la obvia necesidad de cocer la carne para comerla, aunque en el norte de México es muy común asar o secar la carne.

De allí otro de los aspectos a resaltar en esta oposición, el regionalismo imperante que asocia la carne con el norte y la verdura con el sur del país. Esta creencia incluso tiene su episodio en la vida intelectual mexicana, pues se le suele atribuir a José Vasconcelos un dicho que se repite todavía hoy: “donde termina el guiso y empieza la carne asada, comienza la barbarie” (Aranda, 2012). En esta cita también tenemos una relación con el triángulo culinario de Lévi-Strauss, en él se asocia lo cocido a la transformación cultural y muestra de civilización, mientras que lo crudo o asado es una forma primigenia de cocimiento cercano a lo natural. En la interpretación de Vasconcelos lo asado es cercano a lo rudimentario y a la barbarie. Esta fórmula aparece entre las entrevistadas, en ella pareciera que las verduras vienen de un mundo más sano, donde hay mayor diversidad cultural.

En algunos de los testimonios, las conversaciones y las publicaciones en redes sociales salió a relucir con frecuencia la aversión hacia la verdura. La mayor parte de ellas rememora un pasado sin verduras y un desconocimiento de la variedad de verduras existentes. Además, atribuyen “al sur” una gran variedad de verdura y a los platillos que las contienen, en una especie de oposición a un norte mexicano donde abunda la carne y se carece de verduras autóctonas. En estos aspectos, son evidentes las coincidencias entre un par de entrevistas de los dos casos. Por un lado, **Mónica** de TA relata durante la entrevista que en algún momento hizo una consulta con una nutrióloga del seguro social,

ella le dio una dieta que le fue imposible de seguir por el tipo de alimentos que contenía. “En el IMSS me dieron un régimen, una dieta muy al estilo de la comida del sur. Hierbas que no entendía qué eran, para mí no eran comunes”, contó ella. Cuando se insiste para que dijera cuáles eran, contesta con agobio: “es que ni te las puedo nombrar porque no las conozco”. Por otro lado, **Lilia** rememora su paso como estudiante de intercambio en la Ciudad de México, donde relata como bajó de peso por el tipo de comida que le daba la señora que la hospedaba: “la comida es muy diferente, la comida allá en el sur tiene más verdura”.

Otra forma de oponer la verdura es su método de cocción, pues las verduras aparecen como un recuerdo del caldo materno: “nunca me gustaron las verduras hasta que entré al grupo. Comía poca verdura, en el caldo de res que hacía mi mamá”, me dice **Mónica**. Para **Susana** hay algo similar, “me encanta el caldito de verdura, pero ahora ya conozco otras formas de cocinar verdura, como algunas que no comía antes”. También **Eli** se refiere a las verduras servidas en caldo: “mi mamá hacía mucha verdura, caldos”, y reconoce que no le apetecía. En los recuerdos de **Andrea** su mamá cocinaba muy sencillo, “siempre frijoles, sopa y guiso. Y los caldos, de pollo o de res, los caldos en mi casa son una tradición”. De nuevo la figura materna es quien introduce las verduras en esta forma. En el caso de **Sonia** es su abuela, la encargada principal de su crianza, quien usaba este método para introducir las verduras: “mi abuelita hacía caldos”. El método de cocción ha cambiado, en ambos grupos, todas las entrevistadas se refieren a la opción cruda, porque además aporta mayores nutrientes a la alimentación, como menciona **Malena**.

Otra liga importante que une y contrapone carne con verdura es su efecto en el peso corporal, pues existe una prenoción que considera la verdura como un elemento adelgazante. Así que las dietas restrictivas siempre se piensan alrededor del consumo de verdura. En una forma derivada se considera que las personas veganas o vegetarianas serán siempre delgadas, esta explicación subyace a una afirmación de **Fer**: “en el tragonismo no hay gente vegetariana”. Él sostiene que es debido al tipo de enfermedad, es decir la compulsión por comer, aunque en cierta medida es verdad que para sostenerse en una dieta basada en plantas hay que tener cierto nivel de disciplina y control sobre lo que se come. Du-

rante una conversación grupal en TA dada en un festejo de cumpleaños, alguien me preguntó cuál era la diferencia entre vegetarianos y veganos, les expliqué que el veganismo era una postura ética ante la vida donde el principal principio era el respeto y defensa de cualquier forma de vida; entonces Malena me dijo, “¿es un estilo de vida?, ¿cómo nosotros, también podríamos serlo?, ¿crees que lo somos?” Las preguntas de **Malena** me hacían pensar como veía al grupo, ella se reconocía en mi descripción del veganismo porque implicaba “una visión de vida” y una decisión que involucra cada aspecto de ésta.

Tanto **Sonia** como **Susana** hacen alusión a su acercamiento al mundo vegano, para esta última es un encuentro muy benéfico: “en Centro x 16 la mayoría de las chicas comen vegano o vegetariano, he descubierto comida que nunca hubiera probado en otro espacio”. De igual forma para **Sonia**: “en Argentina viví con unos chicos veganos y entonces como tenía mucho tiempo libre, pasaba horas en la casa y cocinábamos las tres comidas. Compartíamos comida y procuraba hacer cosas sanas, porque todos eran veganos. Comía y me alimentaban muy bien. Como repartíamos las tareas, a veces otros cocinaban, hacía cosas sin carne, sin pan, ni harina, las disfrutaba mucho y no tenía problemas comiendo así”. En ambos casos su convivencia con personas vegetarianas hace que incorporen de forma plena la verdura a su alimentación. Esta forma de vida no le es extraña, pero tampoco la abrazan por completo.

La carencia de verdura en la dieta es recurrente en los relatos de sus hábitos alimenticios del pasado, además compartieron las dificultades que se presentan para comerlas en la actualidad. Se les sigue presentando como un hábito difícil de incorporar. En el caso de **Andrea** le increpa a su pareja: “le digo, mira a mí tampoco me gustan las verduras y me las como porque prefiero meterme por la boca verduras a que luego tengan que meterme por la boca o por otro lado cosas para hacerme un estudio y saber qué enfermedad tengo. Una semana después le salió un espolón”. **Sonia** también refiere que no come verdura, como ya habíamos señalado sólo toma un jugo verde en las mañanas, preparado por su mamá. **Susana** asegura intentar incorporar nuevas verduras y reconoce haberlas descubierto porque, en el colectivo del que hace parte, hay varias compañeras

veanas. **Miranda** y **Molly** dicen comer sólo las verduras que son de su agrado y que disfrutan.

En cuanto a TA, como hemos visto, la verdura es un elemento inamovible de cada comida en el plan de nutrición. Buena parte rememora la falta de verduras en su dieta anterior, y tanto **Mónica** como **Fer** reconocen que sólo la comían en caldos. No obstante, el plan contiene una taza de verdura en el desayuno, dos en la comida y otra en la cena, no suele ser lo que más emociona o gusta entre los asistentes de TA. Los platicos que comparten en Whats App contienen por lo general las mismas verduras: lechuga o repollo rallado, tomate, pepino y zanahoria. Durante la organización de algunas cenas en el grupo y festejos, me ofrecí a llevar las verduras. Casi todos se sorprendían por el tipo de verduras que llevaba, decían desconocerlas o no haberlas comido en esa forma. Les compartí betabel, berenjena, ejotes, tomatillo, palmitos, espárragos, kale, entre otras verduras. En algún momento comentan “es que tú estás más en el plan que nosotros” bromea **Eva**, o según ironizó **Angelina** “nos quieres hacer vegetarianos”. Luego con gusto me encomendaban el servicio de las verduras para “dejar de comer el repollo *huevo*n de siempre”.

Sería posible rastrear la carencia de verduras con el prestigio social que conlleva la ingesta de carne (Ochoa, 2013). Si bien, es cierto que la zona norte de México ha sido por tradición ganadera, el consumo de carne no era del todo generalizado debido a su alto costo, así que por mucho tiempo la ingesta de este tipo de proteína fue un signo de distinción (Martínez y Villezca, 2001, pp. 12-13). Por otro lado, con la llegada de vías de comunicación más rápidas y el comercio, también comenzaron a circular nuevos productos, sin embargo, la incorporación de ciertas verduras a las recetas tradicionales norteamericanas ha sido lenta.

Asimismo, es importante tener en cuenta los estereotipos de género asociados al consumo de carne o de verduras, en tanto alimentos representados como opuestos generizados. La activista por los derechos de los animales y feminista Adams (1990), en *The Sexual Politics of Meat*, planteó que la masculinidad ha sido asociada históricamente con la carne y la femineidad con las verduras. La autora se refiere a la objetivación, la fragmentación y el consumo como tres procesos concatenados en el

consumo de carne, de igual forma los tres son condiciones presentes, necesarias y relacionadas en la violencia sexual contra las mujeres.

Algunos estudios han revelado una asociación significativa entre la subjetividad masculina y el consumo de carne (Rothgerber, 2012; Loughnan *et al.*, 2014; Vartanian, 2015); encuentran una mayor propensión de las mujeres a consumir verduras y ellas también adoptan el veganismo con mayor frecuencia. Los hombres en el estudio de Rothgerber (2012, p. 10) mostraban menos empatía por el sufrimiento animal y se refieren a la dieta vegetariana como menos masculina. Las conclusiones en el trabajo de Loughnan *et al.* (2014, p. 106) son similares, quienes se alimentan de carne tienden a preocuparse menos por el bienestar animal, exaltan su masculinidad mediante el consumo de carne y presentan mayor aceptación hacia la jerarquía e inequidad social. Según Vartanian (2015, p. 79), los estereotipos sociales contribuyen a una mayor adhesión de ciertos hábitos, entre ellos la asociación entre virilidad, fuerza y masculinidad que conduce a un mayor consumo de carne entre los varones. En nuestro contexto, la carne asada no sólo es asociada al norte del país, sino que refiere a un ritual masculino en el que los hombres de la familia o grupo se ven involucrados. La carne asada se hace fuera de casa, de cierta forma, se desprende de la esfera doméstica, dada la suciedad y el humo que se desprende con en el manejo de la leña, se considera que requiere de fuerza física para instalar el asador, además del riesgo que implica el uso del fuego.

4. Saber o no saber cocinar

La siguiente dicotomía se asocia a un autodiagnóstico de la gordura, sin importar si las entrevistas provienen de Tragones Anónimos o del activismo gordo, en ambos casos se hace referencia a que la gordura se debe al conocimiento o desconocimiento de las artes culinarias.

La primera en hacer esta afirmación fue **Mónica**, a quién le pregunté si sabía hacer tortillas de harina, su respuesta es tajante: “No, yo estoy gorda porque compro la comida, no sé cocinar”, se lamentó. No obstante, en las siguientes respuestas rectifica, “en TA me enseñaron a cocinar y a usar verduras”. Por un lado, ella habla en tiempo presente de su inca-

pacidad para cocinar y por el otro, lleva al grupo platillos que requieren cierta complejidad al ser preparados.

Sonia también confiesa su poca afinidad con el espacio doméstico, aunque no es que la cocina por sí misma le sea un territorio hostil, incluso ha compartido un par de fotos de sus creaciones en sus redes sociales. Para ella el problema se halla en que como menciona **Mónica**, come en la calle lo que otros cocinan: “yo digo que siempre encuentro un pretexto para salir de mi casa, no me gusta pasar mucho tiempo allí, entonces como en la calle”. Sin embargo, **Sonia** se refiere al asunto en relación con su consumo frecuente de comida no tan saludable, y no hace un vínculo directo a su peso. De forma similar, **Lilia** sugiere que al no saber cocinar dependía de otras personas “cuando estaba en la maestría no sabía cocinar todavía, comía lo que las muchachas hicieran. Ahora ya le perdí el miedo a la cocina, a ver qué pasa. Me acostumbré a comer verdura, con todo. Ahorita es mi mejor momento de relación con la comida”. Esta referencia de **Lilia** va unida a sus consultas con nutriólogas y a sus intentos por mejorar sus hábitos alimenticios.

También entre los varones de Tragones Anónimos, hay un reconocimiento a su poca cercanía con la cocina. Sin embargo, **Héctor** ha tenido una relación laboral directa con ella, pues administraba el servicio industrial de cafeterías en algunas maquiladoras y abrió su propio restaurante, al cual fui con una parte del grupo en un par de ocasiones. En cuanto se comenzaron a organizar las cenas después de las juntas, durante 2019, **Héctor** siempre participaba y se ofrecía a llevar “la proteína o la verdura”. Le preguntamos si era él quien preparaba el pollo enchilado que llevó para cenar, dijo que ayudaba en la cocina pero que tenía una cocinera que preparaba todo. De manera similar, **Fer** admitía que no sabía cocinar y que era su esposa quien preparaba el plan: “ella es la que me cocina, no sigue el plan, pero cocina lo que yo necesito”. Esta situación o poco control de la cocina, provoca que, en ocasiones **Fer** exprese que se sale del plan, “cuando mi mujer me sirve apurada, a veces no pesa la proteína o me pone demás, ella piensa que no es grave. Yo me hago tonto, pero con eso ya no ando en el plan y se refleja en la báscula”. Las subidas de peso para él son consecuencia de su lejanía con la cocina.

En cambio, **Mario** muestra habilidades en la preparación de alimentos, cuando es parte de los festejos o se queda a cenar le son solicitadas las salsas porque son “ricas y picosas”. Durante el festejo del 16 de septiembre, donde se sirvió pozole, **Mario** se ofreció a picar el repollo, lo hizo finamente y con técnica de cocinero experimentado; aunque reconoce que su esposa es quien prepara el plan y trata de seguirlo junto a él. Sin embargo, esta distancia de los varones de TA con la cocina puede deberse a roles de género y la división sexual del trabajo, donde la cocina es un espacio delegado a las mujeres.

En contraposición, tenemos a quienes no sólo aceptan sus conocimientos y gusto por la cocina, sino que además lo asocian con la gordura. Es el diagnóstico de **Eva**: como sabe cocinar, lo hace todo el tiempo, para sí misma y para otros: “a mí me gusta mucho cocinar, cocinaba mucho para los compañeros del trabajo, desayunos, comidas. Cuando entré a un plan de alimentación, al principio me apegaba a mi plan. Tienes miedo de comer otras cosas, de flaquear. Dejé de cocinar para ellos y se molestaron”. Esa asociación al mundo de la cocina también le da a **Eva** los elementos para controlar su alimentación y tomar decisiones direccionadas a lograr sus objetivos: “los gorditos nos llevamos bien con las cocineras. Yo siempre me llevo bien con las cocineras del trabajo. Los tragones siempre nos llevamos bien con los cocineros (risas). Entonces a la cocinera en el trabajo le llevo los ingredientes para lo que me va a hacer en la semana, hasta le llevé la pesa y no batallo”.

De forma indirecta con **Miranda** también vemos la relación entre saber cocinar y la gordura. Por medio de su Facebook comparte un conjunto de fotos de platillos cocinados por ella, junto a un texto: “como cuando la gente te pregunta: ¿oye y sabes cocinar?, y yo respondo “poquito”. La foto muestra pay de queso con moras, salsa en molcajete, empanadas, muffins, entre varios platillos con una presentación apetitosa. Obtiene varias reacciones y comentarios, uno de ellos le comenta “gordo que se respeta”, a lo que **Miranda** responde con un “me encanta” y responde “obvio”. Es decir, ella acepta que muchas personas gordas lo están porque saben cocinar, aunque en un tono de broma ella acepta la asociación que su amigo le presenta. Hay un diagnóstico donde se

muestra el conocimiento en la cocina como posible causa de gordura, sin embargo, está lejos de hacer una valoración negativa de la asociación.

Otro aspecto interesante que resalta el papel del género en el aprendizaje de la cocina está en que buena parte de estas mujeres hacen referencia a que sus madres se encargaron del trabajo doméstico para que ellas estudiaran. “Mi mamá me descargó de responsabilidades domésticas, no limpiaba, ni cocinaba porque yo estaba estudiando”, relata **Andrea**. Mientras que **Lilia** reconoce cómo “mi mamá prefirió que estudiara y aprendiera otras cosas, en lugar de que aprendiera a cocinar o limpiara en la casa, por ejemplo”. Incluso **Malena**, que estudió para ser maestra normalista, reconoce que gracias a todo el trabajo que su mamá hizo, ella pudo estudiar. **Mónica** también comparte que mientras estudiaba la carrera su mamá no sólo se encargaba de las tareas domésticas, además le ayudó criando a su única hija. El proceso que generaciones de mujeres han vivido sigue haciendo incompatible la preparación profesional y el trabajo, con la vida doméstica. En ese sentido, el aprendizaje y transmisión matrilineal de la cocina se ve interrumpido con la salida de las mujeres hacia espacios públicos.

5. Premio, castigo o festejo

En esta relación triádica tenemos una visión de la comida en tanto premio/castigo o celebración, como punto intermedio entre los primeros dos. Además, es otra de las preguntas incluidas en la entrevista, ¿te has premiado o castigado con comida? Las respuestas entre integrantes de TA fueron afirmativas en todas las entrevistadas. Mientras que, como pasó con el término dañino, entre las activistas la tendencia fue poner en duda la noción de “premio” y negar que se castigaran por medio de la comida, en su lugar hablaron de la comida como elemento para el festejo y la celebración.

Mónica habla de la forma en que desde la infancia ciertas comidas eran una forma de compensación o premio: “en la semana comíamos frijoles, también se me hacía rico; pero el viernes nos compensaban con la hamburguesa. Porque a mi papá le pagaban los viernes”. Luego esto se prolongó durante su vida adulta cuando continuó asociando la comida con premios. **Malena** lo afirma: “me he premiado y castigado con comi-

da siempre. Me hicieron sentir mal yo termino en el refrigerador. O estoy contenta y vamos a festejar, siempre a un restaurante”, la comida es un elemento gratificante. “Premios y castigos: sí. En algún momento, en el gimnasio, después de hacer mucho ejercicio me daba un chocolate o un mazapán. Si no lograba mis metas dejaba de comer”, menciona **Yadira** para recalcar esa relación con la comida. La experiencia que relata **Eli** va en el mismo tono: “sí me he premiado o castigado. Si hago una comida fuerte, evito cenar”. **Fer** menciona que “los tragones caemos mucho en los premios, cuando bajamos de peso pensamos que ya nos podemos permitir cosas, y eso después nos hace engordar”, entonces para **Fer** las consecuencias del premio se verán reflejadas en una subida de peso.

En cambio, para las activistas contra la gordofobia el castigo es cosa del pasado: “yo antes sí me castigaba y cuando eres bulímica también caes en darte premios”, reconoce **Molly**, para quien esa práctica terminó. **Lilia** responde: “castigado no, premiado siempre, si estoy cansada o cuando trabajo mucho, digo merezco comer *bounless* o sushi”. De una forma similar **Susana** no está convencida del castigo: “premio o castigo: sí. Castigos creo que no, casi siempre han sido premiaciones para cerrar ciclos, festejar algún evento, actividad nueva, reuniones. Castigo no, porque cuando estoy bajo de ánimo pienso en comprar algo que se me antoje, entonces es premio”.

Desde el punto de vista de **Miranda** el castigo tampoco aparece, además que cambia el sentido del “premio” hacia una noción más festiva: “me he premiado con comida, es más una celebración, si algo sale chido vamos a comer, beber y platicar. Después de un día de mucho trabajo, pienso que merezco un corte, unos mariscos o algo muy rico, comer donde yo quiera. Me gusta más con mi familia o amigos, celebrar con otros”. Por tanto, la comida aparece con una valoración positiva y social, porque se disfruta junto a otras personas, con la compañía de alguien y la celebración que se marca en plural: “vamos a comer”. Cuando ella habla de merecer algo después de un día de trabajo, tiene mucha conexión con lo dicho por **Lilia** y ambas lo enuncian en singular.

La oposición entre premio o castigo, usar a la comida como un instrumento que incide en nuestros estados de ánimo es familiar en TA; incluso, pareciera que son dos puntas de un círculo que encierra una

relación viciada con la comida. En cambio, para las activistas contra la gordofobia la verdadera oposición está en celebración contra castigo, que la comida sea una forma de festejar con otros o para compensar esfuerzos personales, nunca como un castigo.

6. Compulsión, restricción o conciencia

El último tipo de relación con la comida es una visión crítica hacia los regímenes alimenticios y las prácticas alimentarias restrictivas. Aquí se analiza la cantidad de alimentos y la temporalidad con que se consumen. En este tipo se opone la compulsión ilimitada para comer cualquier cosa contra la restricción que limita al extremo lo que podemos o no comer, el punto intermedio entre ambos es lograr comer con equilibrio y plena conciencia de lo que se come.

El camino de la compulsión o restricción hacia la conciencia puede tener varias formas, para ambos casos, tanto para militantes de Tragones Anónimos como para activistas contra la gordofobia el proceso nunca es lineal, constante y totalmente pleno. Tampoco hay un solo sentido de lo que implica esta conciencia sobre lo que se come, para asistentes a TA hay nociones más unificadas alrededor del plan de nutrición, mientras que para activistas hay una variedad de nociones que confluyen en alejarse de las restricciones para lograr mejorar su relación con la comida. La coincidencia general está en el abandono y crítica hacia las dietas restrictivas, aquellas donde sólo se consume un tipo de comida o quedan prohibidos uno o más grupos de alimentos. Todas las entrevistadas admiten haber dejado de comer grasas, carbohidratos, azúcar o haber seguido una dieta que implicaba comer, por ejemplo “piña todo el día”; la reflexión generalizada es que son dietas insostenibles a largo plazo y dañinas para la salud.

Entre los integrantes de TA, lo que más preocupa es la compulsión por comer, o los episodios de tragonismo. Las restricciones son menos comunes, y siempre son referidos como intentos fallidos para bajar de peso. **Fer** es uno de los que mejor ilustra este tipo de alimentación sin ningún límite, pero que además también sintetiza muy bien el precepto dominante dentro de TA sobre este tipo de vínculo con la comida. “En algún momento me tocó ver a un drogadicto que se inyectaba y ver la

cara de satisfacción que tenía, me di cuenta que yo he tenido esa cara cuando he estado comiendo. Yo me siento así”, reflexiona **Fer**, en un paralelo entre sustancias adictivas y la comida. Esta analogía entre dos tipos de satisfacción obedece al marco interpretativo que brindan los programas de 12 pasos, a los que ya nos hemos referido en el capítulo 2. El diagnóstico de estos grupos, incluido TA, es que se desarrollan dependencias extremas para mitigar falencias emocionales con la satisfacción inmediata que provoca la adicción.

La compulsión por comer se entiende como una falta de conciencia, incluso a esto alude el nombre mismo del grupo “Amanecer”. **Malena** también ilustra esta oposición: “es que cuando vamos a un buffet yo quiero desquitar lo que pagué. Irracional, nada consciente. Comes de todo”. Sin embargo, cuando haces el plan “tomas lo que te corresponde” y las conductas nocivas quedan atrás. Con la respuesta de **Mónica** hay otro punto importante de la imposibilidad para comer con restricciones permanentes: “la dieta, antes de llegar al grupo era sacrificio, quitar todo lo que te gusta. En el grupo lo vemos como un plan de vida”. De allí que, en la interpretación de los asistentes a TA, el plan de alimentación no es una dieta restrictiva más, dado que incorpora una gran variedad de elementos necesarios para mantener una alimentación saludable y balanceada. Las exclusiones del plan, como las azúcares o harinas refinadas, no son prohibiciones irracionales, sino que se respaldan evidencias de cómo provocan subidas de peso o episodios de tragonismo.

Eli comparte su dificultad con las restricciones, “opino que las dietas son complicadas. Hice la del atún, licuados, quitar grasas, comer grasa”; aunque su objetivo era bajar de peso y no lo consigue hasta que llega al grupo. **Yadira** también cuenta su experiencia: “las dietas (gran suspiro), sí te ayudan, el problema es cuando pierdes la motivación, la dieta te va a servir un tiempo. Yo con dieta y ejercicio bajé mucho de peso. He procurado hacer dietas balanceadas, nunca hice dietas restrictivas, porque dañan la salud”. Es decir, para **Yadira** las dietas no pueden sostenerse por un asunto motivacional, de allí la gran diferencia con el plan de nutrición que es sostenido desde lo colectivo, con un monitoreo constante del grupo y el acompañamiento emocional en la tribuna.

Entre activistas el recorrido es distinto, se va de una alimentación familiar, hacia restricciones durante la adolescencia que finalizan con una reflexión consciente de lo que se come hoy. El primer frente abierto en esta relación consiste en tomar distancia de la restricción alimentaria. Para las activistas, la compulsión por la comida no está presente ni tiene existencia en sus discusiones. Las que mejor representan esta postura son **Molly, Miranda, Sonia y Susana**; para ellas la mejor vía es alimentarse con lo que más disfrutaban. **Lilia y Andrea** manifiestan afinidad con las dietas elaboradas por nutriólogas o profesionales de la salud, de cara a la exploración de la alimentación intuitiva promovida desde el movimiento de Salud en todas las tallas.

La respuesta de **Molly** con respecto a las dietas es contundente: “¿dietas?, no creo en las dietas”. Luego sigue con la forma en que las practicó: “yo hice muchas dietas, tuve mi época, donde hice la dieta de la luna, de los carbohidratos, no comer proteína, la dieta japonesa, la mediterránea”. La idea actual de **Molly** es que lo más importante es disfrutar de la comida y esa relación no puede establecerse ni desde la restricción, ni comiendo cualquier cosa, sino desde un punto intermedio.

Andrea arranca su narrativa rememorando la puesta en práctica de dietas encontradas en revistas de moda o compartidas por otros, excepto por profesionales de la salud: “he explorado las dietas restrictivas que dicen no comas estas cosas, desayuna café negro, come pan tostado, cenas una lata de atún y bajas tantos kilos en este tiempo. Me dañaron mucho”. Este tipo de dietas para **Andrea** son insanas, dañan físicamente, pero también emocionalmente porque hacen que te enfoques en objetivos superficiales o inmediatos. “Las dietas a largo plazo, que sí ayudan, porque no te están restringiendo, te están enseñando a tener buenos hábitos”, y en esa nueva búsqueda **Andrea** comienza a compartir las propuestas de la nutrición intuitiva. Este enfoque busca alejarse de las dietas pre-diseñadas, donde cada persona se vuelva a conectar y sepa identificar sus señales de hambre y saciedad, para que así aprenda a disfrutar de la comida en forma equilibrada (Schaefer, 2015).

Este acercamiento de **Andrea** a la nutrición intuitiva se deja ver mediante las interacciones que mantiene con Ana. Para esta última, las dietas son una fuente de ansiedad y busca alejarse de ellas, aunque reco-

noce el conocimiento médico y de profesionales de la salud en el área. “Las dietas pueden ser peligrosas si no lo haces con la información adecuada, sin un profesional de la salud. Tiene que ser guiado, sí lo haces por tu cuenta entonces es una restricción y con un profesional es un plan de alimentación, y si te fijas no uso dieta, sino plan de alimentación”, en esta reflexión de **Lilia** tenemos una conexión con TA, dado que lo importante es ser consciente de las propiedades y aportes de los alimentos para no comer de forma restrictiva sino informada.

Entonces estamos ante una constante en ambos grupos, la toma de distancia de dietas donde se incurre en hábitos dañinos. Todas las entrevistas hacen referencia a un pasado donde se hizo de todo con tal de bajar de peso, sobre todo en relación con la modificación de su alimentación con dietas llenas de prohibiciones. Se mencionan las dietas donde sólo se comía una sola cosa a lo largo del día, otros regímenes alimentarios intentaban excluir algún elemento. Sobre todo, las activistas hablan del conteo de calorías como un método que intentaron seguir, sin mucho éxito, porque lo hacían sin buscar una alimentación balanceada. A esto alude **Andrea** cuando menciona que no pudo contar más calorías cuando comenzó a practicar deportes y necesitaba energía. En este tipo de controles la represión es un elemento central, desde el punto de vista de **Miranda** eso hace que “cuando estás borracha o en un descuido caigas en atracones sin control”. Algunas de estas dietas eran recomendadas en revistas o compartidas por personas cercanas, sin ningún acompañamiento profesional. La apuesta es dejar atrás prácticas restrictivas o compulsivas en torno a la alimentación, todo con el fin de llegar a una mejor relación con la comida y por una alimentación consciente.

En suma, estas tipologías de prácticas alimentarias nos llevan a comprender las distintas formas de vincularse con la comida y todo lo que implica el acto alimentario para ambos casos. En el primer tipo de oposición, dañina/saludable tenemos una evaluación del aporte nutricional y la calidad del alimento a través de sus consecuencias a la salud debido a las propiedades atribuidas al alimento. En la dicotomía placer/culpa tenemos esta relación en su aspecto emocional, es decir en los sentimientos propiciados durante o después de la ingesta. Con la oposición entre verdura o carne exploramos las nociones regionalistas y de con-

texto que brindan ciertos significados que dificultan o facilitan el gusto por ciertos tipos de alimentos. Otra forma de entender la alimentación está relacionada con el diagnóstico que se hace de la gordura, como dos posibles causas que parecen opuestas, pero con la misma consecuencia, saber o no saber cocinar.

Con la relación triádica obtenemos dos opuestos que se evitan con un punto medio, una de las más recurrentes es tomar la comida como premio, castigo o festejo, en esta interviene una relación emocional y social de gratificación mediante los alimentos. Mientras que, con la otra relación, compulsión, restricción o conciencia, entramos en la cantidad de alimentos y la intervención de la temporalidad, subyacen el cuestionamiento de qué tan sostenible es una alimentación que limita a comer ciertas cosas o si es posible físicamente comer sin ninguna limitante. La conclusión de ambos grupos es que la mejor forma de alimentarse es alejarse de las restricciones o compulsiones, para abrazar una forma consciente y pensada de hacerlo.

Tipologías y prácticas al plato

El acto alimentario puede ser interpretado y entendido desde distintas perspectivas, aunque una de las más recurrentes es su carácter orgánico o físico, no se puede entender sin sus sentidos psicológicos y sociales. Como propone Tinat (2019), alimentarse es un fenómeno multifacético con varias dimensiones, entre ellas la comunicacional (pp. 299-300). En el recorrido realizado hasta ahora, entre casos y entrevistas vemos como las prácticas alimentarias son atravesadas por su dimensión social, en específico por las relaciones sociales establecidas con otros y los códigos desarrollados en esas relaciones por medio de la comida.

Al tomar en cuenta que la cocina es un acto simbólico se puede entender que posee significados. En términos de Lévi-Strauss “la cocina de una sociedad es un lenguaje al que se traduce inconscientemente su estructura, a menos que, sin saberlo ni más ni menos, no se resigne a descubrir contradicciones” (1970, p. 432). Con esto, no sólo estamos pensando en una cuestión metafórica, sino que la alimentación humana es una forma de comunicación, si tomamos en cuenta que para este autor “todo lenguaje consistente de estructuras generales, que al ser

comunes permiten plegar el código y descifrar mensajes particulares” (Lévi-Strauss, 1968, p. 33). Hemos tenido un acercamiento a algunas de estas estructuras con los tipos de relaciones y dicotomías. Ahora podemos explorar la repercusión de los hábitos alimenticios de nuestras informantes en sus relaciones de pareja, amistad y familiares.

Según Barthes (2006), la alimentación contemporánea es un sistema donde todos los elementos juegan para establecer significados, en sus términos, la comida “no es sólo una colección de productos, un sistema de comunicación, un cuerpo de imágenes, un protocolo” (p. 215), es una realidad extendida en imagen y signo. Para dar seguimiento a esta propuesta, Barthes sugiere que los estudios de estos sistemas culinarios de significación, cuentan con el menú para ser analizado a modo de sintaxis y los regímenes de alimentación como estilos de habla, en una manera semántica de comparación (p. 218). Los menús diarios del plan de nutrición, dentro de TA, son esa sintaxis inamovible y los regímenes pueden ser las diversas formas en que se habla de elaborar platillos siguiendo el plan. Entre activistas tanto sintaxis como regímenes son variantes abiertas y por venir, sin limitantes. Podríamos decir que TA es una cultura monolingüe, mientras las activistas buscan nuevos idiomas y variantes dialectales para incorporar a sus códigos de comunicación.

Con esta misma impronta Montanari (2004) da cuerpo a esa gramática de la comida, donde los morfemas o unidades básicas son todo el repertorio de productos de origen animal o vegetal disponibles para cocinar (p. 99). En el caso de TA, ese repertorio está más o menos delimitado, sobre todo por los productos a evitar y los que es obligado incluir, como el hígado que disgusta a una buena parte. Para las activistas el límite está marcado por sus gusto y apegos, aunque puedan evitar productos por motivos de salud.

En el mismo orden de ideas, el autor llama “retórica” a la adaptación del discurso al argumento, dependiendo de lo que busquemos crear; entonces, si el discurso es comida, la retórica es el modo en que se prepara, sirve y come (Montanari, 2004, p. 102). La “retórica” de TA es una predefinida por el programa de 12 pasos, que siempre es externa e incuestionable. En cambio, para las activistas el lenguaje en uso es poder,

así que intentan cuestionar esos elementos con el fin de lograr servirse de ellos en aras de su propia emancipación.

Conclusiones

Sin duda, las prácticas alimentarias no son decisiones aisladas, parten de marcos culturales y referenciales donde los significados sociales de la comida tienen enorme importancia. Las personas con gordura consideran su corporalidad como elemento central que condiciona la toma de decisiones cotidianas, referente a qué comer, cuándo, cuánto y con quién. Las mujeres entrevistadas saben que sus prácticas alimentarias son un objeto de vigilancia, así como lo son sus cuerpos y las decisiones en torno a ellos. En ese sentido, las prácticas alimentarias abonan a su construcción como sujetas de sus propias decisiones, en tanto que propician una reflexión centrada en la alimentación como fuente de sus procesos corporales e identitarios.

Para los y las asistentes a TA, el plan de nutrición es un conjunto de normas a las cuales se ciñen para lograr controlar su relación compulsiva con la comida, equilibrar sus emociones y modificar su cuerpo. La reglamentación puede constreñir la autonomía alimentaria de los asistentes a TA. Hacerse sujeto bajo este régimen significa tomar las riendas y el control de la propia alimentación, que estos sujetos consideran secuestrada por sus emociones. El plan de nutrición por sí mismo es una objetivación del placer que implica comer. Cuando se refieren a “aplicarse el plan” hay una distancia idiomática, el plan es el sustantivo y aplicar es el verbo para objetivar el acto alimentario. A pesar de toda la reglamentación interpuesta, lo que observé en mi estancia de campo es que, las personas disfrutaban de todo lo que implica alimentarse, disfrutaban el sabor de la comida y la sociabilidad que caracteriza compartir la mesa. Las mujeres en TA expresan sus deseos por recobrar el poder sobre sí mismas y su cuerpo, el plan de nutrición es una herramienta para conseguirlo.

Los preceptos del boicot a las dietas, de las activistas contra la gordofobia, exponen cómo el activismo está en su plato. Tras años de seguir dietas, intentar reducir sus cuerpos y restringir sus decisiones alimentarias, estas mujeres han decidido desechar los estándares de la belleza

centrada en la delgadez. Devenir gorda para estas mujeres significa adueñarse de su plato y elegir lo que desean comer. Ser sujetas de su propio gusto y restarles poder a las miradas ajenas, es decir, se niegan a ser objeto de enjuiciamiento por lo que deciden comer. La gula se presenta como un acto de rebeldía y libertad. No obstante, estas mujeres están conscientes del papel de la alimentación y buscan comer balanceadamente.

Las personas con gordura se ven orilladas a emprender su construcción como sujetos, principalmente a partir de la práctica alimentaria. La vida cotidiana de estas personas se rige por una reflexión sobre la comida, ya sea propia o ajena. Se asume que una persona sólo puede engordar o adelgazar por lo que sirve en su plato. Si bien en TA pareciera que estas ideas son secundadas y reafirmadas, en realidad también defienden que no se puede bajar de peso sin hacer un trabajo de cura emocional. Entre las activistas son combatidas y cuestionadas. Ellas defienden su derecho a decidir cómo alimentarse y, sobre todo, no desean ser reducidas a lo que comen. Devenir sujeto, para las personas con gordura, es adueñarse del acto alimentario.

Bibliografía

- Adam, Carol J. (1990). *The Sexual Politics of Meat*. Bloomsbury Academic
- Ariztía, T. (2017). La teoría de las prácticas sociales: particularidades, posibilidades y límites. *Cinta de Moebio*, (59), 221–234. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-554X2017000200221>
- Barthes, R. (2006). Por una psico-sociología de la alimentación, Contemporánea1. *Empiria*, (11), 213-221
- Doja, A. (2008). Claude Lévi-Strauss at his Centennial: toward a future anthropology. *Theory, Culture y Society*, 25 <https://doi.org/10.1177/02632764080978>
- Cummings, J. (2023). Commensality and food choice in a nationally representative sample of adults from the United States, *Food Quality and Preference*, Volume 109, <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2023.104908>.

- Gracia Arnaiz, M. (2007). Comer bien, comer mal: La medicalización del comportamiento alimentario. *Salud Pública de México*, 49(3), 236–242. <https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/6759>
- Lévi-Strauss, C. (1968) *Mitológicas. Volumen I: Lo crudo y lo cocido*. FCE
- Lévi-Strauss, C. (1970) *Mitológicas. Volumen III: El origen de las maneras de mesa*. Siglo XXI
- Lévi-Strauss, C. (1972) *Mitológicas. Volumen II: De la miel a las cenizas*. FCE
- Lévi-Strauss, C. (1976) *Mitológicas. Volumen IV: El hombre desnudo*. Siglo XXI
- Loughnan, Bastian and Haslam (2014). The Psychology of Eating Animals, Current Directions in Psychological Science, Vol. 23(2), 104–108. <https://www.jstor.org/stable/44318731>
- Marschoff, M. (2007). *Gato por liebre: prácticas alimenticias en Foridablanca*. Teseo
- Martínez, I. y Villezca P. (2001). Importancia del consumo de carnes, pescados y mariscos en la alimentación en México. Efectos del ingreso y factores socioeconómicos sobre su gasto, Ensayos–Volumen XX, núm. 2, noviembre 2001, pp. 1-52 <https://ideas.repec.org/a/ere/journal/vxxy2001i2p1-52.html>
- Montanari, M. (2004). *Food Is Culture*. Columbia University Press
- Ochoa Rivera, T. (2013). Alimentación y diferenciación social: el caso de una comunidad en México, *Revista Internacional de Ciencias Sociales Interdisciplinarias* 2(1), pp. 9-20 <https://doi.org/10.37467/gka-revsocial.v2.1227>
- Rothgerber, H. (2012). Real Men Don't Eat (Vegetable) Quiche: Masculinity and the Justification of Meat Consumption. *Psychology of Men & Masculinity*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/a0030379>
- Schaefer, J. (2015). *Intuitive Eating: Expanding the Research y Describing the State of Practice*. (Electronic Thesis or Dissertation). Retrieved from <https://etd.ohiolink.edu/>

- Smith, M y Harvey J. (2021). Social eating initiatives and the practices of commensality, *Appetite*, Volume 161, <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105107>
- Tinat, K. (2019). *Las bocas útiles*. El Colegio de México
- Vartanian, L. (2015). Impression management and food intake. Current directions in research, *Appetite* 86, 74–80 <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.08.021>