



nu·trio·lógicas

¡HABLEMOS UN MISMO LENGUAJE!

# Glosario | 2022

## De Términos

**Para Un Enfoque No Centrado En Peso**

### Gordofobia

Es el odio, rechazo y violencia que sufren las personas gordas por el hecho de ser gordas, bajo los prejuicios respecto a sus hábitos, costumbres y salud. La gordofobia se nutre de la creencia de que el cuerpo gordo responde a una falta de voluntad o de autocuidado, por lo cual merece el castigo o rechazo.



Terminología social



Terminología clínica



Lenguaje coloquial

Visita [nutriologicas.com](https://nutriologicas.com)

# Contenido

Anorexia Atípica.....	1	Gordofobia Médica.....	4
Antidieta .....	1	Heteronormativo.....	5
Autocompasión.....	1	Homogeneizante.....	5
Body Positive.....	1	Imagen Corporal.....	5
Bulimia.....	1	Incluyente En Peso.....	5
Capacitismo.....	1	Índice De Masa Corporal.....	5
Centrado En Peso.....	1	Cultura Del Bienestar (Wellness).....	5
Ciclaje De Peso (Weight Cycling).....	2	Inseguridad Alimentaria.....	5
Cirugía Bariátrica .....	2	Interseccionalidad .....	5
Colonialismo .....	2	Justicia Social .....	6
Comedores Competentes .....	2	Liberación Corporal.....	6
Conducta Alimentaria De Riesgo.....	2	Límites.....	6
Confianza Corporal.....	2	Mandato De Delgadez .....	6
Cosificar .....	2	Movimiento Placentero.....	6
Cuerpo Gordo.....	2	Neutralidad Corporal.....	6
Cuerpo Hegemónico .....	3	Nutricionismo .....	6
Cultura De Dietas.....	3	Opresión .....	7
Determinantes Sociales De Salud.....	3	Ortorexia.....	7
Dieta (no el significado real, sino la definición que se le da en la cultura de dietas).....	3	Paradigma.....	7
Dietante Crónico .....	3	Patriarcado .....	7
Discriminación Por Peso.....	3	Pesocentrismo .....	7
Discriminación Por Peso Normalizada.....	3	Privilegio.....	8
Dismorfia Corporal.....	3	Privilegio De Delgadez.....	8
Diversidad Corporal.....	4	Salud En Todas Las Tallas ®.....	8
Estado Nutricio.....	4	Salutismo .....	8
Estándares De Belleza .....	4	Sesgo De Peso .....	8
Estigma De Peso.....	4	Trastornos De La Conducta Alimentaria (TCA) .....	8
Feminismo.....	4	Terapia Médico Nutricional.....	8
Gerontofobia.....	4	Trastorno Por Atracón .....	9
Gordofobia.....	4	Trauma .....	9
Gordofobia Internalizada.....	4	Violencia Estética.....	9
Gordofobia Institucional.....	4		

## **Glosario de Términos Para Un Enfoque No Centrado En Peso**

### **Anorexia Atípica**

Es la presentación de Anorexia Nervosa en personas que no tienen un peso considerado bajo con relación a los estándares de IMC (Índice de Masa Corporal). Es la más común entre las personas que presentan Anorexia Nervosa.

### **Antidieta**

Expresión que se refiere a estar en contra de la cultura de dietas bajo el entendido de que ésta hace daño.

### **Autocompasión**

Implica tratarnos a nosotros mismos con la amabilidad que tratamos a los demás, reconociendo lo que tenemos en común con otros seres humanos y siendo conscientes de nuestras propias limitaciones.

### **Body Positive**

El Movimiento Body Positive o de positividad corporal es un movimiento psicosocial y cultural que surge como respuesta a las consecuencias negativas y a la violencia que provocan los inalcanzables estándares de belleza establecidos.

### **Bulimia**

La bulimia nervosa es un trastorno alimentario grave y potencialmente mortal que se caracteriza por ciclos de atracones y conductas compensatorias.

### **Capacitismo**

El capacitismo es la discriminación y el prejuicio social contra las personas con discapacidad basado en la creencia de que las habilidades típicas son superiores. En esencia, el capacitismo tiene sus raíces en la suposición de que las personas con discapacidad requieren "arreglos" y determina a las personas en función de su discapacidad.

### **Centrado En Peso**

Es un enfoque a la salud que considera al peso como uno de los principales determinantes de ésta, que asume que el peso del individuo está bajo su control, que presupone que la gordura es causa de enfermedad y que promueve la delgadez como sinónimo de salud.

### **Ciclaje De Peso (Weight Cycling)**

También conocido como "efecto yoyo", se refiere a las fluctuaciones de peso que ocurren de forma constante en las personas que hacen dietas para perder peso.

### **Cirugía Bariátrica**

Se refiere a diversas intervenciones quirúrgicas que se realizan a nivel médico con la finalidad de que las personas pierdan peso.

### **Colonialismo**

Es la forma de dominación política, social, cultural y económica que existe entre una potencia extranjera y otros países

### **Comedores Competentes**

Competencia alimenticia, tal como se define en el Modelo de Competencia Alimenticia de Ellyn Satter. Es sentirse positivo, cómodo y flexible alrededor de los alimentos. Es poder ser prácticos y confiar en el cuerpo para poder comer suficientes alimentos placenteros y nutritivos.

### **Conducta Alimentaria De Riesgo**

Se refiere a conductas normalizadas por la cultura de dieta que deterioran la relación con la comida y que aumentan el riesgo de presentar un TCA (Trastorno de la Conducta Alimentaria). Algunos ejemplos son: contar y medir la comida, leer etiquetas, consumo de anorexígenos, compensar con ejercicio, conteo de calorías.

### **Confianza Corporal**

Es el derecho que deberían tener todas las personas a vivir la vida que desean en el cuerpo que tienen, sin la necesidad de modificarlo para adecuarse a las demandas sociales de cómo debe lucir un cuerpo, y confiando en que nuestros cuerpos pueden guiarnos para tomar decisiones asertivas de alimentación y autocuidado.

### **Cosificar**

Se refiere al hecho de reducir a un ser humano a la condición de cosa. Es reducir el cuerpo sujeto a un cuerpo objeto. Es un término muy usado en temas de género aludiendo a la forma en que la mujer se ha reducido a ser un objeto decorativo o un objeto sexual en espacios diversos.

### **Cuerpo Gordo**

Aunque el término gordo o gorda debería ser considerado un adjetivo calificativo más, como alto o delgado, en nuestra sociedad gordofóbica está cargado de estigma. Los movimientos de liberación gorda pretenden rescatar el término para liberarlo de todas las connotaciones negativas que se le ha adjudicado.

### **Cuerpo Hegemónico**

Es aquel tipo de cuerpo que los grupos de poder han definido como el superior, el aspiracional, el más valioso y el deseable. En la cultura occidental hoy responde a un cuerpo blanco, delgado con rasgos eurocéntricos.

### **Cultura De Dietas**

Es el sistema de creencias que valora la delgadez como virtud y que demoniza la gordura, haciendo creer a las personas que sí se alimentan de cierta forma podrían manipular la forma y tamaño de su cuerpo a voluntad. Este sistema también demoniza alimentos y nutrimentos al tiempo que eleva a otros a categorías superiores moralizando la comida.

### **Determinantes Sociales De Salud**

Son los factores socioculturales y ambientales que tienen un amplio impacto en la salud de las personas pero que poco se toman en cuenta en un mundo salutista que pretende responsabilizar casi exclusivamente al individuo de su condición de salud o enfermedad. Estos factores incluyen temas de estatus socioeconómico, acceso a servicios de salud, acceso a alimentos, discriminación, marginación, contaminación ambiental, jornadas laborales y privilegios, entre otros.

### **Dieta (no el significado real, sino la definición que se le da en la cultura de dietas)**

En el sentido etimológico, dieta significa el conjunto de alimentos que comemos en un día. En la cultura de dietas, significa aquella alimentación que restringe cantidades o grupos de alimentos con la finalidad de perder peso y/o modificar el tamaño del cuerpo.

### **Dietante Crónico**

Aquella persona que ha vivido la mayor parte de su vida a dieta intentando encontrar aquella que le permita perder el peso de forma permanente.

### **Discriminación Por Peso**

Trato diferente y perjudicial que se le da a las personas por vivir en un cuerpo de mayor tamaño.

### **Discriminación Por Peso Normalizada**

Trato diferente y perjudicial avalado por la cultura en la que se vive asumiendo que el tamaño del cuerpo es responsabilidad del individuo y es un problema que se tiene que resolver.

### **Dismorfia Corporal**

Trastorno mental caracterizado por una preocupación obsesiva de las características físicas de la persona que lo padece, en el cual se altera la autopercepción del cuerpo.

### **Diversidad Corporal**

La existencia natural de cuerpos distintos en la sociedad.

### **Estado Nutricio**

Condición física o estado de salud de una persona en función de los nutrientes que ingiere, sus requerimientos individuales y el gasto energético.

### **Estándares De Belleza**

Conjunto de características que la cultura heteropatriarcal establece como deseables, bellas y atractivas en una persona. Las imposiciones de cómo debe lucir un cuerpo van cambiando a lo largo de los años.

### **Estigma De Peso**

Actitudes, creencias y suposiciones negativas hacia las personas gordas.

### **Feminismo**

Movimiento social que exige igualdad de derechos de las mujeres frente a los hombres.

### **Gerontofobia**

Desprecio hacia las personas viejas y miedo irracional a envejecer.

### **Gordofobia**

Es el odio, rechazo y violencia que sufren las personas gordas por el hecho de ser gordas, bajo los prejuicios respecto a sus hábitos, costumbres y salud. La gordofobia se nutre de la creencia de que el cuerpo gordo responde a una falta de voluntad o de autocuidado, por lo cual merece el castigo o rechazo.

### **Gordofobia Internalizada**

Autorechazo que viven las personas gordas al sentir que merecen el desprecio y la violencia médica, institucional y social ocasionada por la gordofobia.

### **Gordofobia Institucional**

Trato diferencial discriminatorio hacia las personas gordas en los espacios públicos como servicios de salud, aulas escolares, políticas públicas, industria de la ropa y transporte público.

### **Gordofobia Médica**

Trato diferencial y discriminatorio por parte de los profesionales de salud hacia las personas gordas. Se basa en prejuicios y suposiciones acerca de los hábitos y estado de salud de estas personas. Estos prejuicios tienen impacto negativo en el diagnóstico y tratamiento del paciente.

### **Heteronormativo**

Se refiere al régimen social, político y económico impuesto por el patriarcado, extendiéndose tanto dentro del ámbito público como del privado.

### **Homogeneizante**

Que pretende encajar a las personas en un mismo molde.

### **Imagen Corporal**

Son los pensamientos, emociones y conductas que despierta en una persona la forma en que percibe su cuerpo y la forma en que cree que los demás lo perciben.

### **Incluyente En Peso**

Modelo de tratamiento basado en evidencia científica que promueve intervenciones centradas en el comportamiento y hábitos de las personas y no en su peso, con la finalidad de mejorar su calidad de vida.

### **Índice De Masa Corporal**

Índice creado en 1832 por un matemático y estadístico belga cuyas intenciones eran describir al prototipo de "hombre ideal". Se desarrolló exclusivamente con mediciones a hombres blancos europeos. Posteriormente fue adoptado por las aseguradoras como una forma sencilla y económica para poder cobrar primas diferenciales entre sus clientes. Más adelante, la comunidad médica lo adoptó como un indicador de salud sin tener para ello fundamentos. Se calcula dividiendo el peso de la persona entre su estatura al cuadrado. Número completamente obsoleto que se calcula con base en el peso y la estatura de las personas y que ha sido utilizado por los sistemas de salud para determinar el estado de salud de una persona.

### **Cultura Del Bienestar (Wellness)**

Conjunto de valores que equiparan ciertas conductas tradicionalmente asociadas a la salud con superioridad moral. Impone ciertas conductas y ciertos tipos de cuerpo como el camino para alcanzar la salud y esa supuesta rectitud.

### **Inseguridad Alimentaria**

Carencia de acceso regular a suficientes alimentos con el fin de lograr un crecimiento y desarrollo normal o esperado. Puede ser por falta de acceso a alimentos de calidad o por falta de recursos para obtenerlos. Tiene consecuencias negativas en la salud física y emocional de las personas que lo padecen.

### **Interseccionalidad**

La interseccionalidad promueve una comprensión de los seres humanos moldeada por la interacción de diferentes identidades sociales (por ejemplo, raza/etnicidad, género, clase,

sexualidad, geografía, edad, discapacidad/capacidad, estatus migratorio, religión). Estas interacciones ocurren dentro de un contexto de sistemas y estructuras de poder conectados, tales como leyes, políticas, gobiernos, instituciones religiosas y medios de comunicación). A través de tales procesos, se crean formas interdependientes de privilegio y opresión formadas por el colonialismo, el imperialismo, el racismo, la homofobia, el capacitismo y el patriarcado.

### **Justicia Social**

La justicia social se basa en la igualdad de oportunidades y en los derechos humanos, más allá del concepto tradicional de justicia legal. Está basada en la equidad y es imprescindible para que cada persona pueda desarrollar su máximo potencial y para una sociedad en paz.

### **Liberación Corporal**

Es la liberación de los cuerpos de sistemas opresivos sociales y políticos que designan a ciertos cuerpos como más valiosos, saludables y deseables que otros.

### **Límites**

Es el derecho de las personas de exigir a los demás el respeto de nuestras decisiones con respecto a nuestro cuerpo y nuestra forma de alimentarnos.

### **Mandato De Delgadez**

Se refiere a la creencia de que todas las personas pueden y deben ser delgadas bajo el supuesto de que solo los cuerpos delgados son saludables y/o bellos.

### **Movimiento Placentero**

El movimiento gozoso es una forma de abordar la actividad física que enfatiza el placer. Reconoce el derecho al descanso, así como los beneficios del éste, y la elección de participar o no en él.

### **Neutralidad Corporal**

Enfoque que promueve la idea de ver al cuerpo como algo neutro, sin la necesidad de alabarlo, sino aceptándolo como es y sin "obligarse" a quererlo constantemente.

### **Nutricionismo**

Un enfoque nutricional reduccionista que enfatiza la importancia de los nutrientes y compuestos específicos en los alimentos como si esto fuera lo único relevante, y sin considerar a los alimentos como un todo que forma parte de un contexto más amplio en el que las personas se alimentan de formas diversas.



## Opresión

La opresión social es un concepto que describe la relación entre dos categorías de personas en las que una se beneficia del abuso y la explotación sistemáticos de la otra.

## Ortorexia

Interés obsesivo en la alimentación "saludable", de acuerdo con lo que establecen las teorías alimentarias o una serie de creencias cuyos detalles particulares pueden variar. Se caracteriza por una ansiedad emocional exagerada en relación con las opciones alimentarias que se consideran poco sanas. Es posible que la persona experimente una pérdida de peso debido a las elecciones alimentarias, pero éste no es el objetivo principal.

## Paradigma

Es una teoría o conjunto de teorías que sirve de modelo a seguir para resolver problemas. El origen de la palabra paradigma se encuentra en el griego antiguo παράδειγμα (parádeigma) que significa modelo o ejemplo.

## Patriarcado

El patriarcado es un sistema de dominio institucionalizado que mantiene la subordinación e invisibilización de las mujeres y todo aquello considerado como "femenino", con respecto a los varones y lo "masculino", creando así una situación de desigualdad estructural basada en la pertenencia a determinado "sexo biológico". Tiene su origen histórico en la familia, cuya jefatura ejerce el padre y se proyecta a todo el orden social. Esta situación se mantiene a través de regímenes, hábitos, costumbres, prácticas cotidianas, ideas, prejuicios, leyes e instituciones sociales, religiosas y políticas que definen y difunden una serie de roles a través de los cuáles se vigila, se apropia y se controla los cuerpos de las mujeres, a quienes no se les permite gozar de una completa igualdad de oportunidades y derechos.

## Pesocentrismo

Enfoque a la salud que se basa en los siguientes supuestos:

1) La creencia de que el peso está bajo control individual, 2) que el aumento de peso es causado por un desequilibrio en la ingesta calórica y el gasto de energía; 3) la creencia de que el estado de salud se puede predecir por el peso, 4) la suposición de que un peso corporal elevado causa enfermedad y muerte prematura 5) la creencia de que la modificación en los hábitos de alimentación y movimiento pueden permitir la pérdida de peso sostenible y permanente en el largo plazo 6) la creencia de que perder peso automáticamente acarrea mejorías a la salud.

## **Privilegio**

Desde la perspectiva de la justicia social crítica, privilegio se define como una dominación otorgada de manera sistémica y los procesos institucionales mediante los cuales las creencias y valores del grupo dominante son “hechos normales” y universales. Si bien en algunos casos el grupo privilegiado es también la mayoría numérica, el criterio principal es el poder social e institucional.

## **Privilegio De Delgadez**

El privilegio de la delgadez representa todos los beneficios sociales, financieros y culturales que una persona obtiene por el simple hecho de ser delgada.

## **Salud En Todas Las Tallas ®**

Un paradigma de salud que fomenta la aceptación de todos los tamaños de cuerpo intentando terminar con la discriminación por el peso y disminuir la obsesión cultural con la pérdida de peso y la delgadez. Parte de la premisa de que todas las personas pueden mejorar su salud y bienestar sin la necesidad de perder peso.

## **Salutismo**

Sistema de creencias que concibe la salud como la responsabilidad de un individuo y valora la búsqueda de la salud sobre todo lo demás. Ignora el impacto de la pobreza, la opresión, la salud mental y el medio ambiente. Juzga a las personas por su estado de salud y su manera de alimentarse ignorando la desigualdad social y la disparidad en los sistemas de salud.

## **Sesgo De Peso**

Actitudes, creencias, suposiciones y juicios negativos relacionados con el peso de las personas gordas.

## **Trastornos De La Conducta Alimentaria (TCA)**

Son enfermedades mentales y físicas graves pero tratables que pueden afectar a personas de todos los géneros, edades, razas, religiones, etnias, orientaciones sexuales, formas corporales y pesos. Tienen en común la presencia de una relación patológica o disfuncional con la comida y con el cuerpo.

## **Terapia Médico Nutricional**

La Terapia de Médico Nutricional (MNT, por sus siglas en inglés) es el abordaje que se le da a diversas patologías desde el punto de vista de alimentación bajo el entendido de que ciertas recomendaciones alimentarias pueden mejorar la salud y la calidad de vida del individuo.

### Trastorno Por Atracón

El trastorno por atracón (BED, por sus siglas en inglés) es un trastorno alimentario grave, potencialmente mortal y tratable que se caracteriza por episodios recurrentes de comer grandes cantidades de alimentos (a menudo muy rápidamente y hasta el punto de incomodidad), una sensación de pérdida de control durante el atracón, la sensación de vergüenza, angustia o culpa después del evento sin que existan regularmente medidas compensatorias poco saludables (por ejemplo, purgas) para contrarrestarlos.

### Trauma

En el campo de la psicología se define como la respuesta emocional de una persona ante una situación estresante.

### Violencia Estética

Es el conjunto de narrativas, representaciones, prácticas e instituciones sociales que ejercen una presión perjudicial y formas de discriminación sobre las mujeres para responder al canon de belleza imperante; y quienes no responden a estos estereotipos y exigencias están expuestas a la crítica, la descalificación, la ridiculización, la burla, la humillación y la exclusión en los espacios públicos o privados por su imagen y corporalidad.



© 2022. Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NonComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional [CC BY-NC-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).