

## **Diez Formas en que la Alimentación Conectada Apoya la Práctica de Liberación**

por [Lucy Aphramor](#)

traducido por [Lilia Graue](#)

El artículo original en inglés está disponible en: <https://medium.com/@lucy.aphramor/ten-ways-in-which-connected-eating-supports-the-practise-of-liberation-621d9190b3da>

### **Contra el Binario, Contra la Lógica de Dieta**

Cuando nuestras vías de pensamiento nos llevan a enfrentar una cosa contra otra, tal como cuerpo contra mente, estamos usando pensamiento binario, es decir una mentalidad dicotómica, o dualismo.

El problema con el binario es que suscribe el pensamiento supremacista. Está en todas partes, causa división, oprime. Cómo hablamos de la comida es un buen ejemplo. La cultura de dieta está desbordante de pares binarios bueno-malo, saludable-no saludable, delgado-gordo, etc. ad nauseam. Los promotores de dietas nos exhortan a seguir reglas alimentarias utilizando nuestra mente racional para ganar en estrategia a las incitaciones del cuerpo sensual.

Cuando hablo de hacer dieta, conversaciones de dieta, Mentalidad de Dieta, Cultura de Dieta, Lógica de Dieta, etc., estoy hablando de una forma de estar en el mundo que se centra en la creencia de que no está bien estar gordo. Hay una gran carga de creencias asociadas que se alinean con esto, tales como que todas las personas pueden y deberían ser delgadas, creencias que son venenosas y están basadas en falsa ciencia. Diversas acciones y actitudes surgen de esta gordo-fobia y

se centran en ‘corregir’ (sic) el peso. Así que alguien pudiera estar corriendo por el puro gozo de estar afuera bajo la lluvia. Alguien más pudiera estar corriendo como una estrategia de manejo de peso. Misma conducta, distinta fuente para el impulso. La primera no es Lógica de Dieta, la segunda sí lo es.

La Lógica de Dieta quiere que busquemos la comida que encaja en nuestro régimen por encima de la comida que nos daría satisfacción, empaquetando la privación como algo que es por nuestro propio bien. Palabras como tentación, culpa, fracaso, fuerza de voluntad y vergüenza son su pegamento. Debo. Tengo. Debería. También éxito, tonificado, disciplinada. Feliz. En la Lógica de Dieta la gordura, que es codificada como hinchada, indolente, aletargada, es mala y la delgadez gana a costa de lo que sea. La insistencia de la Lógica de Dieta en escindir a la mente (razón, disciplina = delgadez, orden, civilización occidental, raza blanca) del cuerpo (emoción, fluidez, naturaleza, desorden, ausencia de disciplina = gordura, raza negra, civilización pre colonial), y su preocupación con elevar la razón y recompensar los ideales corporales eurocéntricos está circularmente arraigada en el racismo y la supremacía blanca.

En breve, el pensamiento binario estructura al mundo a través de la oposición; la oposición blanco vs. negro puso en marcha la colonización y vivimos con, y somos, su legado viviente. Reconociendo esto, necesitamos erradicar los sesgos que sostienen el privilegio blanco para prevenir la violencia, honrar los valores negros; necesitamos dejar de normalizar la complacencia para poder comenzar a reparar el daño hecho, para poder sanar.

El pensamiento binario provee la estructura proteccionista dentro de la cual prospera la supremacía blanca. Ordena nuestro lenguaje y por consiguiente nuestro pensamiento en alineación con el discurso de divide, devalúa y conquista. De aquí se deriva que necesitamos dismantelar el pensamiento binario para dismantelar la opresión, y una forma en que podemos hacer esto es rechazando la Lógica de Dieta.

Al decir “No hay política del cuerpo en la Lógica de Dieta’ estoy diciendo que el pensamiento de dieta no da cabida alguna a las formas en que nuestras experiencias sociales conforman la alimentación y el bienestar, o conforman cualquier otra cosa para el caso. Las circunstancias sociales influyen en cómo nos relacionamos con la comida y tienen un impacto en nuestro metabolismo, sin importar lo que comamos. Por ejemplo, el dogma simplista de la Lógica de Dieta de “come menos, muévete más, sé saludable” pasa por alto cómo el racismo, el trauma y la gordo-fobia impactan en diversas dimensiones de nuestra salud incluyendo la personal, social, espiritual y financiera. Es costoso vivir con sesgo sistémico.

### **Contra el Binario, Contra la Lógica de No-Dieta**

La alimentación intuitiva y consciente (I/ME) han sido absorbidas por el discurso de no-dieta, que nos instruye a rechazar reglas alimentarias y en cambio escuchar a señales corporales. La razón es ajena, el cuerpo reina supremo. A diferencia de la Lógica de Dieta, las teorías de no-dieta también nos aconsejan descartar el odio a la gordura y abrazar nuestros cuerpos como buenos cuerpos.

La teoría de no-dieta sostiene que exiliar a las señales corporales, como ocurre en la Lógica de Dieta, es un sinsentido. Estoy de acuerdo: en particular puesto que las señales corporales son integrales para una toma de decisiones razonada, y una realidad que actúa como si esto no fuera así es delirante. I/ME introducen el cuerpo y nos recuerdan que absolutamente necesitamos reconocer el rol de las señales corporales para que cualquier tipo de teoría de aprendizaje sea creíble o útil. Pero exilia a la razón, lo cual es otro movimiento sin sentido. (El término ‘*mindful eating*’ es una elección confusa puesto que la práctica de *mindfulness* que implica conduce a una apreciación de la interconexión, mientras que la alimentación consciente enseña una desconexión cuerpo-mente-sociedad). Tanto en alimentación intuitiva como en alimentación consciente el binario es fundacional: mente sobre cuerpo para quienes hacen dieta, cuerpo sobre mente

para quienes rechazan las dietas. Y todo esto desprovisto de contexto. Lo que se necesita es un modelo que integre mente y cuerpo y que sitúe el yo que come. Yo llamo a este modelo *Well Now*; es consciente del cuerpo, relacional e intencionalmente político.

El discurso de dieta es profundamente fallido en múltiples formas, y hay montones de crítica poderosa de por qué es peligroso, así que no le daré tiempo aire aquí. Que conste que cuando me refiero a hacer dieta en este contexto estoy hablando de cualquier cosa que hacemos en donde en algún punto la meta es el control de peso. No es la actividad misma, es la intención detrás de ella. Correr por el placer de estar con poca ropa en la lluvia, correr para ‘equilibrar’ una barra de chocolate: misma actividad, distinta fuente. Si tienes un compromiso con la acción social o la mejora de la salud o la ciencia de buena calidad, y la idea de que promover hacer dieta hace daño es nueva para ti, te espera [algo de aprendizaje para romper mitos](#)<sup>1</sup>. En breve, la Cultura de Dieta es antitética a los derechos humanos, el respeto corporal, la equidad en salud y el profesionalismo ético. Mi punto no es que ‘las dietas no funcionan’ (si bien en el ámbito de la práctica basada en evidencia esto es un hecho), el punto es que la Lógica de Dieta es opresiva y la opresión está moralmente mal.

Los promotores del abordaje de no-dieta vociferan al condenar a la Cultura de Dieta como no ética, no científica, tóxica. También señalan su apuntalamiento capitalista, misógino y racista, objeciones que son todas muy ciertas. Las declaraciones de misión del enfoque de no-dieta con frecuencia se comprometen con la justicia social. Pero hay una falla técnica. Porque la relación correcta, la interconexión y el desmantelamiento del binario, vitales para la justicia social, son

---

<sup>1</sup> Nota de traducción: para una nota breve al respecto en español, ver [esta entrada](#), con la aclaración de que Lucy Aphramor se ha deslindado del paradigma de HAES, señalando incongruencias epistemológicas en él.

abatidas por I/ME. Es el yo atomista y el binario cuerpo-mente sobre lo cual se cimientan I/ME y el discurso de no-dieta, y esto nos saca de la relación.

El mandato de les nutriólogues<sup>2</sup> de no-dieta de ‘escucha a tu cuerpo y rechaza las reglas de dieta’ es una imagen en espejo del ‘escucha a reglas alimentarias e ignora a tu cuerpo’ de les nutriólogues de dieta, y sigue siendo un binario. Así que las estrategias que aspiran a un mundo justo y promueven I/ME anotan un autogol. Mientras que la práctica esté comprometida con el binario, los alegatos de justicia social harán girar por siempre a una rueda de hámster de retórica en vez de desplegar un camino que convierta a la justicia en una posibilidad en la vida real. Sí, la Lógica de Dieta es fundamentalmente fallida, y también lo es el discurso de no-dieta, un hecho que escapa en gran medida a la crítica existente. Es por eso que le estoy dando tiempo aire aquí, y también porque pienso que podemos sacar provecho de las limitaciones de I/ME para vigorizar una conversación en torno a la comida consciente del aspecto social.

---

<sup>2</sup> Nota de traducción: Como he escrito en la traducción del texto anterior, el español es un idioma binario que únicamente permite nombrar dos géneros: el masculino y el femenino. [El pronombre elle](#) es una propuesta de pronombre neutro que no existe oficialmente en el idioma español. Surgió en el ámbito de los blogs [transfeministas](#) como un intento de identificar a las personas de [género no binario](#), así como también en el ámbito feminista para referirse a personas de género desconocido, personas genéricas, o grupos de género mixto. En un principio, para expresar este género neutro, comenzó a usarse en espacios de internet el símbolo @, pero no se podía usar de forma oral. Más tarde, también comenzó a utilizarse la x, pero de nuevo la pronunciación era un problema. A lo largo de este texto se utilizará esta forma neutra (terminación en “es” en vez de “os” o “as”) para un plural inclusivo. A lo largo del texto he procurado encontrar un equilibrio entre la corrección gramatical y la disrupción del binario a través del uso de “elle”, “nosotres”, etc. Sé que para la mayoría de hispanoparlantes resulta muy incómodo transgredir las reglas del uso “correcto” del idioma y que leer una forma gramatical nueva, no oficial, conlleva cierta dificultad. Personalmente, considero que tolerar esa incomodidad es preferible a la experiencia de obliteración de personas que se viven excluidas por el binario y que han abogado por una transformación del idioma que les incluya. Este texto y los demás en la serie nos invitan a trascender la lógica del binario. El lenguaje nos conforma socialmente, y si desde el lenguaje no creamos un espacio para trascender el binario, cancelamos la posibilidad de que este exista en el imaginario y como posibilidad liberatoria de manera individual y colectiva. Por lo que respecta a quien escribe este artículo (Lucy Aphramor), utiliza preferencialmente para referirse a sí misma el pronombre *they/them*, que en inglés puede usarse en el singular para denotar neutralidad/inclusión de género y sería el equivalente de “elle”, si bien también utiliza *she/her* “ella”. En las notas de traducción me refiero a Lucy como “quien escribe”.

## **La Política del Cuerpo no existe en el Binario**

El principio de que el trabajo intelectual es importante en HAES y para otros promotores de I/ME es puesto de manifiesto en un flujo constante de críticas de ‘lo que está mal con hacer dieta’, alcanzando su apogeo cuando se da respuesta a la última indignación. Una línea secundaria de trabajo intelectual se enfoca en refinar la práctica de I/ME, energéticamente despotricando contra el que la compasión sea secuestrada por la agenda de dieta, y centrándose en distinciones entre alimentación intuitiva y consciente.

La historia del activismo muestra que un hambre de precisión en el trabajo intelectual, ejemplificada en estas instancias, es crucial para visualizar y promulgar justicia. En el traslape entre el activismo y la sanación, la terapeuta feminista radical de trauma [Bonnie Burstow](#) nos dice que la liberación necesita ‘praxis apasionada’. La tragedia es que el trabajo intelectual de no-dieta, si bien vigoroso y vehemente, nos aleja de la justicia. El comentario y la discusión funciona como cortina de humo porque tiene toda la apariencia de construir teoría crítica pero más bien recicla una mentalidad binaria, descontextualizada. Deja intactos supuestos capitalistas problemáticos acerca del individualismo y la conexión. Su modelo no reconoce la interdependencia y, aun cuando se implementa con cuidado y respeto, no puede conducir a la emancipación. Lo que es peor, a pesar de que detrás de él hay una buena intención, no es benigno, es parte del problema y se interpone en el camino del cambio.

Como siempre, son las personas marginadas quienes más sufren como resultado.

Así es cómo – la teoría de I/ME comienza con un modelo del yo divisible, no traumatizado, abstraído del contexto. No hay política del cuerpo en un modelo de salud encuadrado por el binario, o el yo impermeable aislado. Esto significa que

conviene a narrativas neoliberales, centra a cuerpos privilegiados y desaparece a otros.

Una de las formas en que hace eso es al perpetuar la idea de las señales corporales como innatamente emergentes e inherentemente seguras. Esta no es una postura científicamente creíble, por ejemplo, esquiva a la neurociencia y pasa por alto la realidad del trauma. La falta de praxis tiene consecuencias en la vida real. [Ya escribí acerca de dos consecuencias](#)<sup>3</sup> que surgen de esto:

**Una, si estás alentando a alguien a actuar de acuerdo con señales corporales estás asumiendo que la señal corporal no es de auto-daño.**

**Dos, la idea de que se puede confiar en las señales corporales como una comunicación del yo auténtico oblitera la realidad del sesgo implícito como ocurre en el racismo. Es la profunda confianza en la exactitud de una señal corporal la que pone el dedo en el gatillo de la pistola que dispara al joven negro no armado, [Trayvon Martin](#).**

Nuestro ser visceral ‘verdadero’ no es una entidad estática esperando a que entremos en ella al pelar las capas de sinsentido en el proceso de la ‘recuperación’. Cuando vivimos en culturas de supremacía blanca, sexismo y capitalismo sistémicos, nuestros pensamientos y respuestas corporales son moldeados por la interacción de estas fuerzas estructurales en las particularidades de nuestras vidas. Hacernos conscientes de cómo el poder da forma a nuestro saber es un primer paso en hacer algo al respecto. El término “concientización” suena muy ochentero, pero la necesidad de ella no está pasada de moda.

La concientización revela que una teoría alimentaria arraigada en el binario cuerpo-mente es una mala idea en lo que concierne a la justicia, aun – quizá

---

<sup>3</sup> Esta entrada ya ha sido traducida al español.

especialmente – cuando profesa justicia social. Un binario no puede manejar las complejas dinámicas del poder de ninguna manera significativa, así que mientras que la teoría puede reservarle un asiento a la política del cuerpo en el presidio de la intención, también asegura que no puede hacerse presente e involucrarse en el proceso de imaginar la justicia de forma significativa alguna. En donde esto no es reconocido, I/ME distrae de la dura labor de liberación: el trabajo intelectual se vierte en refinar detalles superficiales, desviando la atención del salto que se necesita para un cambio profundo.

### **El argumento a favor de Alimentación Conectada: deshacernos del binario**

La Lógica de Dieta presenta un binario y nos pide vivir de acuerdo con las clasificaciones y categorías que establece. El discurso de no-dieta presenta un binario y nos pide traer a la superficie y desaprender las clasificaciones y categorías dominantes que establece. **¿Por qué no deshacernos del binario fundacional en primer lugar?**

Esto es lo que la Alimentación Conectada hace. Una tercera forma en que la Alimentación Conectada se distingue de la Lógica de Dieta y el discurso no-dieta/HAES es que **reconoce las deficiencias de reemplazar una jerarquía en la creación del conocimiento con otra**, y de manera no crítica utilizar un modelo binario.

En vez de aseverar la primacía del conocimiento corporal como un reemplazo para la primacía del intelecto, y replicar así el patrón de un sistema de dos categorías separadas, en competencia, organiza la creación de conocimiento de manera relacional, acogiendo múltiples fuentes. En aras de la simplicidad, este modelo puede ser representado como triangulando cuerpo-menteespíritu-sociedad. O carnal-cognitivo-contexto, representaciones imperfectas de nuestras realidades



complejas, carnosas y cuánticas, pero lo suficientemente útiles como para deshacernos del binario como un modelo indispensable.

La Alimentación Conectada centra una confluencia de fuentes de conocimiento que desestabilizan el binario cuerpo-razón, y nos inserta en el contexto de nuestras vidas e historias. Reconoce el valor de las señales corporales y reconoce los límites, la inconveniencia – e imposibilidad – de teorizar las señales corporales como una fuente de conocimiento ‘no contaminada’. En cambio, sostiene que la información y sabiduría emergen de distintas formas de saber que están relacionadas de manera generativa. Rompiendo con la jerarquía a favor de la especificidad, enseña que identificar y nombrar estas dimensiones distintas y sin embargo inseparables puede ser útil para alcanzar claridad y el valor del discernimiento en este proceso.

### **El argumento a favor de Alimentación Conectada: no asumir la neurotipicidad por defecto**

Extrapolando esta teoría sale a la superficie un cuarto punto – **la Alimentación Conectada no asume la neurotipicidad por defecto**. Para reiterar, las teorías de I/ME dejan atrás a algunas personas, puesto que dichas teorías presumen que todas las personas tienen acceso confiable a las señales corporales y que se puede confiar en estas señales no mediadas para apoyar el bienestar. A quienes se desvían de la norma de este mundo libre-de-trauma, neurotípico, se les trata con medidas especiales. La Alimentación Conectada (CE por sus siglas en inglés) reconoce que, en ausencia de señales corporales evidentes o confiables, las personas pueden sentirse muy inseguras y confundidas cuando de comer se trata. Enseña que el aprendizaje previo y poner atención al contexto pueden ayudar a proveer un sentido de seguridad y un medio para guiar la alimentación, cuando es difícil acceder al conocimiento corporal. Así que la teoría de CE considera a las personas que no son capaces de notar señales corporales de hambre o saciedad y más, debido a trabajo por turnos, dietas, pobreza, medicamentos, dificultades de

aprendizaje, neurodiversidad, lesiones cerebrales, trauma, etc., mientras que usar I/ME se convierte en un acto de obliteración. Quienes conocemos el trauma somos gravemente decepcionados por teorías que nos excluyen, y podemos sentirnos invalidados, o en falla, o alienados. Imagina por un momento cómo es sentarte en medio de un grupo de personas que de manera poco crítica están entusiasmándose acerca de las señales corporales cuando tú eres alguien que se autolesiona. Es otra bofetada, otro callejón sin salida en nuestra búsqueda de apoyo, otro día sin ser vistas. Otra ruta para ser re-traumatizados. Se requiere de valor para buscar ayuda, pero no es necesariamente la falta de valor lo que nos detiene de contactar a la enésima profesional de salud. Tal vez decidimos no intentar de nuevo como acto de auto-preservación, porque nos hemos arriesgado a buscar ayuda una y otra vez y a pesar de que nos aseguran ser feministas, informadas por trauma, liberatorias, sabemos que si alguien está ofreciendo I/ME, no hay forma de que hayan analizado el trauma con la suficiente consideración. Quizá no estemos buscando ayuda con la alimentación específicamente, pero identificar I/ME en la biografía profesional de alguien sirve para advertirnos que guardemos nuestra distancia. Porque hay un punto en donde la toma de riesgos se convierte en imprudencia. Y después de unas cuantas décadas de esto pareciera que es mejor ocuparnos en encontrar una forma alternativa de sanar, porque este entrenamiento ha enseñado a las personas obediencia, no escucha profunda. Y, como es verdad para muchos de nosotres, la persona que busca ayuda puede simultáneamente estar trabajando en el ámbito de la conducta alimentaria como educadora, clínica, investigadora. Así que eso puede ser toda clase de complicado.

Aquelles de nosotres cuyas vidas no son directamente moldeadas por el trauma, o que niegan el legado del trauma, quizá nos preguntemos de qué se trata todo este aspaviento. Son las personas que ridiculizan las alertas de detonantes (*trigger warnings*), se sienten superiores por su Bravura de Resiliencia y están ocupadas culpando a las víctimas y enseñando Cambio de Conductas en Salud. El conocimiento, y la ignorancia, se construyen diariamente a través de nuestros

cuerpos pensantes sintientes anhelantes relacionales, a través de a quiénes y a qué damos crédito, suprimimos, despedazamos, expresamos, celebramos, descalificamos.

### **El argumento a favor de Alimentación Conectada: usar muchas formas de saber**

Y una quinta: **la Alimentación Conectada está teorizada para valorar e integrar la cognición y los valores desde el inicio.** Colapsar la cognición de manera que sea sinónima con reglas alimentarias es una sobre-simplificación realmente poco útil. Elimina matices y sutilezas, y fortalece la lógica blanco-y-negro de cuerpo vs mente como una forma natural de ordenar el pensamiento. Así que, en una terrible ironía, mete de contrabando a plena vista al pensamiento binario en la teoría de no-dieta. ¡No, gente de no-dieta! Esto no es lo que pretendían que fuera.

### **Diez Formas en que la Alimentación Conectada de *Well Now* Difiere de I/ME**

#### **La Alimentación Conectada de *Well Now*:**

- 1. trae a la superficie y rechaza las ideas de que las señales corporales no mediadas existen y son una guía confiable para la propia gestión**
- 2. trae a la superficie y rechaza la creencia de que las señales corporales son innatas**
- 3. no asume la neurotipicidad por defecto (o un sistema digestivo intacto, etc.)**
- 4. reconoce las desventajas de reemplazar una jerarquía con otra en la creación del conocimiento**
- 5. reconoce las desventajas de usar un modelo binario**

6. **rechaza el modelo de un yo individuado, abstracto, y utiliza un yo binario en relación**
7. **está teorizada para valorar e integrar la cognición y los valores desde el inicio**
8. **está preocupada con la interacción de la sanación individual y la sanación colectiva y por consiguiente utiliza una pedagogía crítica** (una pedagogía es un marco de referencia para la enseñanza)
9. **trabaja para desestabilizar las raíces sistémicas de la opresión al dismantelar de manera activa la lealtad al pensamiento binario en conversaciones cotidianas** (una pedagogía crítica de la descolonización)
10. **trabaja para desestabilizar las raíces sistémicas de la opresión desafiando normas que silencian al trauma y activamente hablando de su legado viviente**

Es la consideración intelectual de las cosas lo que habilita a una persona con alergia a los cacahuates a evitar los cacahuates, a las personas veganas y musulmanas a evitar la gelatina, a la vexitariana<sup>4</sup> a rechazar las galletas hechas con aceite de palma no certificado como ético, o soya genéticamente modificada, o empaques de unicef. ¿Y qué tal cuando nuestras señales corporales indican antojo por sustancias peligrosas, tales como el carbón, como ocurre en la pica? O cuando alguien con un estoma logra permanecer alejada del servicio de urgencias: silenciar estas voces es capacitista. ¿Seguramente queremos un modelo que no relegue toda esta experiencia a los márgenes?

---

<sup>4</sup> Quien escribe utiliza en inglés un neologismo constituido por *vegetarian* (“vegetariana”) y *flexitarian* (“flexitariana”) que se usa para denominar a un vegetarianismo flexible: basar la alimentación en una dieta vegetariana pero de manera ocasional y por distintos motivos (p.ej. estar fuera de casa) consumir algunos productos de origen animal. En un juego de palabras, el vocablo resultante (*vexitarian*) alude a la palabra *vex* (irritar a otros).

Por momentos la comida e incluso la no-comida puede registrarse como apetecible o deseable a través de señales como hambre, sabor, satisfacción anticipada. La Alimentación Conectada asume desde el inicio que esto es parte del panorama, no la suma total: que el conocimiento cognitivo y los valores tienen un lugar legítimo en nuestras elecciones alimentarias y son inseparables del afecto.

Una pizca de sustancia gris como planeación anticipada puede hacer la diferencia entre un día de viento en popa o aguas turbulentas. El conocimiento cognitivo es útil cuando el conocimiento corporal no es informativo, tal como ocurre con la sed; darnos cuenta de que nos vamos a retrasar para la cena puede ser el recordatorio de comer más de lo habitual a la hora de la comida. O tal vez recordemos que no hemos comido tanto aceite de pescado como nos gustaría durante las últimas dos semanas y ordenemos un poco en nuestra próxima compra en línea. Quizá elijamos un artículo en vez de otro porque sabemos algo acerca del índice glucémico relativo de ambos alimentos, y optemos por el de IG alto después de un entrenamiento para el maratón.

### **El argumento a favor de Alimentación Conectada: enamorándonos de la praxis**

Sin un compromiso con la praxis es fácil habituarse a brincar de una conjetura complaciente a la que sigue, mientras que volamos en el asiento del pensamiento mágico, cerrados a la posibilidad de que nicualquiera<sup>5</sup> nuestros sentimientos de convicción, entusiasmo, aparente consenso oy<sup>6</sup> falta de alternativas obvias son en sí

---

<sup>5</sup> Nota de traducción: quien escribe utiliza un neologismo, nither que incorpora tanto either “cualquiera” como neither “ni/ninguno” para dismantelar los binarios (ver nota acerca del Dispositivo para Dismantelar Constructos Binarios de Aphramor al final del escrito previo).

<sup>6</sup> Nota de traducción: quien escribe utiliza un neologismo, orand que incorpora tanto or “o” como and “y” para dismantelar los binarios (ver nota acerca del Dispositivo para Dismantelar Constructos Binarios de Aphramor al final del escrito previo). Al unir ambos vocablos en español se tenían dos opciones: “yo” (pronombre que se refiere al sujeto humano) u “oy”, vocablo que no está en el diccionario, por lo que se ha optado por esta segunda variante.

mismos garantía de pensamiento correcto. El escrutinio de la metodología no es un prerrequisito para una persona que está haciendo las paces con la comida, pero es vital si queremos promover paz con la comida de manera más inclusiva y construir conocimiento que sirva a la liberación colectiva.

Otro libro de no-dieta se añade a la pila... otro libro de alimentación intuitiva, amor propio, proclamando EMPODERAMIENTO POSITIVIDAD JUSTICIA. Este libro, y los que le precedieron y los que están por venir, se promocionan a través de grupos que comparten perspectiva por su increíble y maravillosa contribución a la paz con la comida, la paz con el cuerpo, la paz mundial. Y se siente como colgar oropeles en una fiesta cuando la casa se está incendiando. ¿Cómo no te estás sofocando con el humo? Gracias a los dioses por su generosidad de espíritu, por una mano amable, por afirmación por indignación. Por libros, autores, dedicación, por arriesgar la opinión. Pero la liberación necesita más que montones de bonhomía animada y felicitaciones dentro del grupo, no es el puro volumen de palabras lo que efectuará el cambio profundo, sino la contemplación puesta en acción.

Aplaudir la productividad por sí misma encaja en una rúbrica capitalista, no en una liberatoria. No estoy abogando por el perfeccionismo, por supuesto pongámoslo allá afuera aun cuando podría estar mejor elaborado – como este escrito, por ejemplo. Pero necesitamos asegurarnos de que lo que pongamos allá afuera no esté interponiéndose. No necesitamos otro señuelo, otro trofeo. Esto no es un juego, un concurso de popularidad. Se están perdiendo vidas, y todos necesitamos ser cartógrafos cuidadosos, serios. Las réplicas refinadas del mismo litógrafo bien intencionado pero corrupto no llegarán a cambiar las reglas del juego, sin importar cuántos ítems sean producidos en masa. Seguirán sumando a vidas arruinadas por el irresponsable uso del poder.

## **Conocimiento, Consecuencia, Linaje**

La transformación necesita del pensamiento riguroso que es parte de la praxis. No podemos permitirnos ser engatusados por lo ordinario llamándose a sí mismo liberación, o dar la cara por doctrina ego mediocridad solo porque nos quedamos paradas en el lado equivocado y ya hemos invertido tanto en nuestra educación/identidad/negocio. Hay una larga cronología de personas a quienes han matado por hablar de justicia. En el momento en que comenzamos a pasar por alto las brechas e inconsistencias teóricas minimizamos la contribución de todos los activistas y estrategias que nos han precedido. Encarar las noticias falsas, el crimen por arma blanca, el miedo atizado, las dificultades en la alimentación, el odio por la gordura, el salutismo y todos los demás –ismos significa que necesitamos discernimiento desesperadamente. No más de lo que ya es, sino algo radicalmente distinto. Sin esto, lo que se produce se interpone con el progreso.

Quiero decir que está muy bien alentarnos entre nosotres y estar orgullosos de lo que hacemos, por supuesto continuemos apoyándonos entre nosotres, creamos que tenemos algo valioso que contribuir, y pongámoslo allá afuera. Si priorizamos la correcta relación en este proceso entonces de manera personal y colectiva insistiremos en tener sentido, centrar la responsabilidad y rendición de cuentas y hacer lo más ético cuando nos desviemos del camino. Verificación: los proyectos y servicios alimentarios que se basan en I/ME replican la lógica binaria, si prometen equidad también están equivocados. Alguien, en algún punto de la cadena del poder que determina qué Verdades se sostienen, está mal informado.

## Trabajo Alimentario Positivo Hacia lo *Queer*<sup>7</sup> y Seguro para Trauma

Leo el anuncio ensalzando los servicios de trastornos alimentarios que ofrecen I/ME como informados por trauma y los describen como lugares seguros para personas *queer* – quizá con profesionales *queer* – con desesperanza. La persona *queer* existe en I/ME de mala gana, como alguien que se coló, o a quien se le hizo

---

<sup>7</sup> Nota de traducción: He elegido el término “Positivo Hacia lo *Queer*” conservando el vocablo *Queer* porque no existe traducción al español y todas las alternativas (p.ej. homo-positivo, positivo hacia la inclusión, incluyente) pierden mucho del sentido del vocablo original. Traduzco a continuación un par de párrafos de distintas fuentes que aluden a su significado como referencia.

De [https://www.huffpost.com/entry/being-queer-means\\_b\\_3510828](https://www.huffpost.com/entry/being-queer-means_b_3510828): “*Queer*’ puede describir la orientación sexual o ser una declaración política. Su definición tiene múltiples dimensiones, desde la identificación de género hasta la resistencia contra la rigidez estructural o una sensación o forma de ser extraña. Ser *queer* es un estado mental. Es una visión del mundo caracterizada por la aceptación, a través de la cual se abrazan y validan todas las formas únicas, no convencionales, en que los individuos se expresan, particularmente con respecto al género y la orientación sexual. Se trata de reconocer el número infinito de identidades complejas, fluidas, que existen fuera de las pocas y limitadas categorías dualistas consideradas legítimas por la sociedad. Significa que todas las personas tienen el derecho de ser ellas mismas y expresarse sin ser juzgadas u odiadas porque no encajan con lo normal. Significa desafiar todo lo que es considerado normal. Ser *queer* significa dejar de pensar en binarios como ‘hombre’ o ‘mujer’, ‘gay’ o ‘heterosexual’, ‘monógamo’ o ‘no-monógamo’, porque hay más de dos caras en cada persona y cada contexto. Significa ser conscientes y aceptar el hecho de que nuestras propias identidades y sexualidades siempre están en flujo, nunca son estáticas. Ser *queer* significa reconocer que hay identidades de género alternativas, tales como transgénero o no binaria o andrógina, y respetar el hecho de que tales identidades son tan legítimas como aquellas que son visibles.”

De <https://en.wikipedia.org/wiki/Queer>: “*Queer* es un término paraguas para minorías sexuales y de género que no son heterosexuales o cisgénero. Su significado original es ‘raro’ o ‘peculiar’, y fue utilizado peyorativamente contra aquellas personas de deseos o relaciones homosexuales a finales del siglo 19. A partir de los últimos años de la década de los 80s, activistas *queer*, tales como los miembros de *Queer Nation*, comenzaron a reclamar la palabra como deliberadamente provocadora y una alternativa políticamente radical a las ramas de la comunidad LGBT que promovían mayor asimilación. En los 2000s y más tarde, *queer* comenzó a usarse cada vez más para describir un espectro amplio de identidades y políticas de género no normativas (es decir, anti-heteronormativas y anti-homonormativas). Las disciplinas académicas tales como teoría *queer* y estudios *queer* comparten una oposición general al binarismo, la normatividad y la percibida falta de interseccionalidad, y algunas de ellas están únicamente tangencialmente conectadas con el movimiento LGBT. Artes *queer*, grupos culturales *queer* y grupos políticos *queer* son ejemplos de expresiones modernas de identidades *queer*. Los críticos del uso del término incluyen a miembros de la comunidad LGBT que asocian el término con su uso coloquial y peyorativo, a quienes se desean desasociar del radicalismo *queer* y a quienes lo ven como amorfo y de moda. La expansión de *queer* para incluir a la heterosexualidad *queer* ha sido criticada por quienes argumentan que el término únicamente puede ser reclamado por aquellos a quienes se ha oprimido con él.”



un favor. El binario no es nuestro amigo en la sanación, sin importar si somos binarios, no binarios o no-binarios.

Por lo que respecta a la persona que se autolesiona, sobreviviente ten cuidado. Una cosa es navegar el error interpersonal desde una interfaz conversacional o valores compartidos y mutualidad en donde ocurren errores y desalineaciones y estos pueden ser reparados. Es otra cosa por completo entrar en un espacio en donde a todas las personas se les ha escapado el hecho de que la teoría cuya bandera enarbolan asume mi no-existencia como una persona que es género-expansiva y que se defiende de sus señales corporales para mantenerse segura.

Pero la respuesta no es (únicamente, o inicialmente) editar la redacción del contenido. El problema no es de déficit sino de distorsión. La solución no es continuamente sumar a la lista de respuestas apropiadas para las personas excluidas, es adoptar una mentalidad radicalmente distinta que no necesita de un apéndice para los oprimidos. La respuesta entonces con toda certeza es vadear y hacer el Trabajo del Amor cuando pensábamos que ya lo estábamos haciendo, y cuando sería expedito, alentado quizá, que continuemos yendo con la corriente. Una opción fácil, si tan solo nos pudiéramos convencer de que conformarnos con el menor de dos males no siguiera siendo conformarnos con el mal.

### **Así Que, ¿Ahora Qué?**

Tratar este análisis como material para la actividad intelectual es una evasión de responsabilidad. Sí, el Trabajo del Amor significa que necesitamos pensar y reflexionar: también significa que necesitamos actuar. Las personas están sufriendo innecesariamente y muriendo porque el desarrollo ordinario de las cosas está construido sobre las mentiras colonizadoras del pensamiento binario. *¿Cómo fue que esto se les escapó a tantas personas durante tanto tiempo?* es una pregunta constructiva.

Dependiendo de tu posicionamiento, puede ser difícil o un alivio, o una mezcla turbia de ambos, aprender que la alimentación intuitiva y la alimentación consciente monetizan y movilizan creencias camufladas que apoyan al capitalismo, la supremacía blanca y la salud-para-los-privilegiados. El daño no intencionado sigue siendo daño. La ciencia de la nutrición tiene una larga y cruel historia de perpetuar el racismo y de ciencia racista. La metodología binaria y de extracción de recursos de I/ME es una metodología de racismo y estereotipos que necesitamos cambiar, ahora. Ofrecer a nuestros amigos, colegas, clientes, estudiantes, nuevas perspectivas acerca de I/ME puede movilizar narrativas, teoría y valores en apoyo de la liberación.

¿Cómo? Si ya estás usando I/ME tienes una gran plataforma desde la cual redirigir tu próxima conversación de manera que puedas traer el trauma, el sesgo y el impacto social encarnado a la luz. [He ofrecido algunos ejemplos aquí](#). El no hacerlo atrincheró el racismo y los estereotipos, de manera que necesitamos recurrir a personas que puedan ofrecer al apoyo para cualquier agitación emocional, espiritual, intelectual, o de otra índole que el trabajo incite.

Enseño Alimentación Conectada porque si no es inclusivo, es opresivo.

---

Con agradecimiento a Nicole Maunsell por su conversación y apoyo editorial.

Lucy Aphramor es poetista. Ofrece performance de poesía de acción social trabajando con el director Tian Glasgow de [New Slang Productions](#). Lucy desarrolló *Well Now* como una forma de transformar el trauma a través de historias de comida y del cuerpo. [www.lucyaphramor.com](http://www.lucyaphramor.com)