

Esto Cambia Todo, Si Se Lo Permitimos: Uso de Narrativas de Comida como Acción Social

por [Lucy Aphramor](#)

traducido por [Lilia Graue](#)

El artículo original en inglés está disponible en:
<https://medium.com/@lucy.aphramor/this-changes-everything-if-we-let-it-using-food-narratives-as-social-action-8699b0336714>

[En una entrada anterior](#)¹ argumenté que, mientras que los abordajes de dieta y no-dieta para teorizar la alimentación son presentados como polos opuestos, de hecho se traslapan en una forma realmente significativa:

“En ambas instancias 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.”

Un resumen conciso es que las teorías de dieta y de no-dieta operan dentro de marco de referencia de la supremacía blanca, puesto que están vinculadas con el binario que promueve una mentalidad que busca ‘dividir, devaluar, conquistar’. El pensamiento binario rechaza al yo-en-relación, así como a la sociedad, a favor del ser escindido, o atomista, dando tumbos en un vacío desprovisto de contexto histórico.

Si creemos que la liberación para todas las personas emerge de un compromiso con la comprensión de la mutualidad e inter-conexión en aras del bien común, se entiende que nuestras teorías deben tener al ser-en-relación indivisible como

¹ Nota de traducción: Dicha entrada ya ha sido traducida al español.

principio que organiza. Así que necesitan derrocar al binario. Ya sé, esto es enorme, ¿cierto? Esta conciencia tiene ramificaciones más allá de cómo abordamos la alimentación, cambia todo si se lo permitimos.

Si estás de acuerdo con mi análisis, y estás de acuerdo en que algo necesita cambiar, grandioso. Sigue leyendo: quiero pensar acerca de lo que ocurre ahora, y espero que añadas tus propias ideas en los comentarios al término de la entrada. Si no estás de acuerdo con el análisis, espero que comentes también. Aprecio el hecho de que entables una conversación conmigo y tengo curiosidad de contender con los puntos en que diferimos. Si estás de acuerdo con el análisis y no planeas cambiar nada, eso también es interesante... en el sentido de 'vaya, algo está realmente j*dido aquí, me pregunto de qué se trata'. Paz y ¿qué está pasando?

Para recapitular, lo que también he dicho es que si I/ME crearan un discurso relacional y socialmente integrado acerca del conocimiento corporal, e interrumpieran los hábitos de pensamiento detrás de la supremacía, las formas en que oprimen no serían noticia para ninguna comunidad consciente del racismo y otras injusticias en la sociedad. Pero lo son. Sí necesitan ser enunciadas. ¿Puedes ver cómo arrojan nueva luz y sombra y signos de interrogación? ¿Cómo invitan a la ruptura?

El enfoque de no-dieta de Salud en Todas las Tallas (HAES por sus siglas en inglés) emergió de una comunidad de pensadoras gordas lesbianas que trabajaban para un cambio radical. I/ME constituyen una desviación de esta agenda radical, no una extensión de ella: simplemente no es posible alegar una práctica liberatoria al mismo tiempo que se utiliza teoría que está tan profundamente arraigada en las ideas e ideales del pensamiento binario atomista. No pondremos fin a la gordofobia utilizando las herramientas del pensamiento supremacista.

Hablando de Paz e Inclusión a Través del Trabajo Relacionado con la Comida

Como nos recuerda Angela Davis (de un poster en el Departamento de Dietética de la Universidad Mount St. Vincent, Canadá): *“Tenemos que actuar como si fuera posible transformar radicalmente al mundo. Y tenemos que hacerlo todo el tiempo.”*

Lo cual significa rechazar el yo abstracto, dividido, de los discursos de Dieta y no-dieta y alborotar² un poco las cosas. ¿Qué ocurre después? Si eres alguien que trabaja en el ámbito de la alimentación y tienes un compromiso con la justicia social y utilizas I/ME y estás de acuerdo con mi análisis: te acabas de dar cuenta de que has estado transmitiendo una ideología ignorante del trauma, opresiva, colonizadora del ámbito de la salud y la recuperación y ahora te toca elegir. Estoy asumiendo que la colusión no está sobre la mesa, lo cual nos deja varias opciones. Está la búsqueda de la congruencia personal a través de la contricción y la gimnasia semántica. Está la acción congruente con un compromiso con la justicia a través de una ética de cuidado y reparación, presenciada en conversación pública, rendición de cuentas colectiva y cambio subsecuente. Esta parece una opción útil en la cual detenerse.

² Nota de traducción: Quien escribe utiliza el término *queering things up*, cuya traducción literal es “arruinar, enredar, complicar, desordenar, despeinar, alborotar”. En un juego de palabras, introduce también la idea de transitar a una mentalidad y abordaje *queer*, que como se ha señalado en una nota de traducción del artículo previo 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 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 también dejar de pensar en binarios.

Si eres profesional de la nutrición, tu próxima conversación con quien te consulta puede ser algo así:

“Sé que hemos estado conversando acerca de I/ME, y has encontrado que aprender a valorar las señales corporales es realmente útil. Yo siempre había pensado que enseñar un foco en las señales corporales y rechazar las reglas alimentarias era la mejor manera de apoyar a las personas para hacer las paces con la comida. De hecho, he estado leyendo de este tema desde que nos vimos la última vez y me encontré con Alimentación Conectada. Este enfoque vincula las señales corporales con mente y circunstancias, lo cual me ha ayudado a desarrollar mi pensamiento. Sigo pensando que honrar las señales corporales es importante, y que con frecuencia se pasa por alto. De lo que me he dado cuenta es de que escuchar al cuerpo no significa que la mente no sea importante también: rechazar las reglas alimentarias no significa rechazar todo lo que la mente tiene que ofrecer. Y de hecho, poner más atención a cómo interactúan mente y cuerpo, en vez de pensar que son dos cosas separadas, muy probablemente sea increíblemente valioso para nuestro trabajo conjunto...”

Si ya estás hablando de trauma, o de estigma o de sesgo implícito de cualquier tipo, puedes incluir estos aspectos. Explica cómo un error central en I/ME es que sustrae al cuerpo de la mente y del contexto, anulando nuestras historias encarnadas.

Si tu consultante quiere más teoría y claridad, menciona que Alimentación Conectada es un tema en el enfoque de justicia en salud *Well Now*. *Well Now* integra trauma, compasión y justicia en un proceso que reconoce que el autocuidado y la sanación colectiva surgen de las mismas prácticas. Hace esto enseñando respeto corporal e incremento de salud – en su sentido más amplio. Dale la dirección del sitio web si esto es apropiado.

Es Importante y No Va a Desaparecer

Digo, iten un momento de *esto está cabr*on!*³ ¡Esto es trascendental! Has estado esperando algo hacia lo cual inclinarte: esto es. Ese libro de no-dieta que escribiste... el hecho de que estableciste el Centro de CualquierCiudad para Alimentación Intuitiva, cómo ‘*mindful eating*’ está en todas partes en tu sitio web. Cómo genuinamente pensabas que habías resuelto la descolonización. El que has invertido tanto tiempo y dinero y corazón y mente aprendiendo la Lógica de Dieta y tanto de lo mismo, más indignación y confusión y solidaridad, des-aprendiendo lo que aprendiste y aprendiendo acerca de HAES y M/IE, y eres Proveedora Certificada de Alimentación Intuitiva, estás Certificada en una cosa, Acreditada en otra, Coach calificada, Líder de Pensamiento en una de las muchas muchas reiteraciones del modelo. Traga saliva.

¿Y no es esto maravilloso? No es la crisis de un volcán haciendo erupción calle abajo, la opresión del estado, una muerte evitable en tu grupo cercano, es la crisis de oportunidad. Sigues teniendo un compromiso acérrimo con el cambio y las cosas han estado reverberando sin una salida y ahora aquí tienes una manera de arrancar la discusión acerca del capacitismo sistémico utilizando tu nuevo aprendizaje acerca de I/ME como puerta de entrada.

“Madre mía, no tenía idea. Simplemente nunca se me ocurrió. ¿Sabes cómo siempre promuevo alimentación intuitiva, y estoy involucrada con los derechos en el ámbito de la discapacidad? Bueno, pues leí esta entrada en Medium escrita por Lucy Aphramor, que es dietista radical, y señaló que la alimentación intuitiva es básicamente capacitista. Porque ‘sigue las señales de tu cuerpo’ es una idea peligrosa si tienes el impulso de hacerte daño. Y ¿qué tal si tienes una lesión

³ Nota de traducción: El término usado por quien escribe en inglés es *holy crap*, cuya traducción más cercana sería *mi*rda*. He elegido utilizar una expresión que transmite el significado y es culturalmente apropiada en el contexto mexicano, con la aclaración de que quizá no tenga mucho sentido en otros países. Expresiones que se acercan son: “¡ay, caramba!” o “¡j*oder!”

cerebral, o eres neurodiverso? La alimentación intuitiva asume que todas las personas están cuerdas y son neurotípicas. ¡Los problemas del sistema digestivo simplemente no existen! No puedo creer que nunca noté esto.”

... Interviniendo en el Racismo

O el racismo sistémico: “¿Puedes creerlo? Todo este tiempo he estado utilizando una práctica que está arraigada en el racismo, sin reconocerla por lo que era. O sea, ¡yo! Estoy como triplemente en shock: que **yo** pudiera estar haciendo eso, que mi comunidad de práctica alimentaria entera haya estado haciéndolo, y lo que eso dice acerca del poder que una idea aceptada tiene para aplastar el pensamiento crítico. Apenas puedo creerlo todavía.

Estaba pasando por alto lo racista que HAES es, no es intencionalmente racista obviamente, pero alimenta el racismo a través de su enfoque hacia la alimentación. El concepto básico es que todos los cuerpos son maravillosos, desafía las reglas alimentarias, escucha a tus señales corporales. Pero leí una entrada en Medium por alguien que es dietista radical y señala que *confía en tus señales corporales* es la forma en que los niños negros son asesinados y el asesino sale libre. Porque la supremacía blanca codifica ‘Negro = amenaza’ como señales corporales. Todo este tiempo he estado exaltando a las señales corporales como la simplicidad misma y ni siquiera se me ocurrió. Parece increíble ahora. Imagina si todos hubiéramos sido más cuidadosos en la conversación en torno a la alimentación, y si hubiéramos hecho espacio para matices y sutilezas, hubiéramos podido usar este ejemplo de cómo el racismo moldea las sensaciones corporales chorrocientas⁴ mil veces, ¿qué conversaciones estaríamos teniendo ahora entonces? Se siente como un puñetazo en el estómago haber estado tan equivocada pero por lo menos ahora ya sé.”

⁴ Nota de traducción: en España el término es “tropecientas”.

O una llamada telefónica acerca de la descolonización: “Necesitamos hablar lo más pronto posible. Tengo algo que revisar contigo que es muy importante que el equipo escuche. Te cuento un poquito ahorita para que le puedas dar una pensada. En resumidas cuentas, ¿alguna vez se te ocurrió que la alimentación consciente era parte del problema del colonialismo? A mí tampoco. Entonces leí esta entrada en Medium y hay un⁵ poeta... sí, tal cual... hablando de cómo el modelo se *asemeja* más a la restricción cognitiva de lo que difiere de ella. Ya sé, eso me pegó a mí también. El⁵ explicó cómo implanta una lógica binaria. No se rehúsa a la dominación en la creación del conocimiento, la integra. Ya sabes, mente mala, cuerpo bueno. Es tan obvio cuando se señala. Así que podemos estar felizmente llamando a nuestra práctica liberatoria pero lo que hemos fracasado en notar es que no podemos derrocar al sexismo, al capitalismo, al racismo, cuando nuestro abordaje para la alimentación utiliza la misma dicotomía de pensamiento. Y lo que es más, centra a un cuerpo abstracto, privilegiado, y no hace espacio para el impacto encarnado de las relaciones de poder.”

... Por un Trabajo Alimentario Positivo Hacia lo *Queer*⁶

Para compañeres⁵ *queer*, *femme*⁷ y otras personas y aliados: “¡No puedo creerlo! Simplemente pasamos por alto el enorme binario que sostiene a la alimentación

⁵ Nota de traducción: Como he escrito en la traducción del texto anterior, 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”. [El pronombre elle](#) es una propuesta de pronombre neutro que 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. A lo largo de este texto y los anteriores he utilizado esta forma neutra (terminación en “es” en vez de “os” o “as”) para un plural inclusivo.

⁶ Nota de traducción: Como he escrito en el texto anterior, 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. Ver nota de traducción 2 en este texto para una breve explicación de la connotación de *Queer*, y la nota de traducción 7 en el texto anterior para una explicación más extensa.

intuitiva en su totalidad. No inventes, eso es extraordinario. ¿Qué diablos más se nos está escapando?”

Cuando piensas acerca de tener estas conversaciones, ¿qué lo hace posible, a quién acudes, cuáles son las tensiones que te detienen? ¿Cómo responderías si una de tus líderes hubiera escrito esta crítica? ¿Puedes imaginar que esto ocurriera, qué te dice eso? ¿Qué has aprendido acerca del pensamiento de grupo⁸? Y si has decidido editar el contenido de tu sitio web, cambiar tu práctica, ¿actuarás desde un hábito colonialista o de descolonización? ¿Cuál es tu postura acerca de la justicia epistémica? ¿A quiénes mencionamos por nombre, a quiénes omitimos nombrar, y qué le pertenece sin citar al colectivo?

Imagina que estas conversaciones ocurren. Que personas como tú eligen la innovación. Avanza un mes y así es como se siente el cambio verdadero. Compartiste el análisis con tus grupos, y las respuestas han ido más allá del ofrecimiento evasivo y deplorable de una ‘lectura provocadora’ para incluir un verdadero diálogo. De manera conjunta con otras personas estás derribando ciertas

⁷ El término *femme* se utiliza aquí para auto-describir la feminidad *queer* para personas de cualquier género. Traducido y resumido de <https://en.wikipedia.org/wiki/Femme>: Desde su origen en la cultura lésbica de la década de los 50s para distinguir a mujeres lesbianas y bisexuales femeninas, se ha expandido para describir a personas femeninas a través de todas las categorías sexuales y de género, incluyendo mujeres heterosexuales, hombres cisgénero y personas transfemeninas. La concepción posmoderna *queer* de *femme* es una persona que se identifica con atributos femeninos que no siempre se viste o actúa de una forma “tradicionalmente femenina”, pero que expresa su identidad a través de conductas, interacciones y posturas políticas identificadas con lo femenino. Ha sido redefinida como una identidad política que es inclusiva de todas las personas que se identifican con ella, al mismo tiempo que describe una forma de feminismo contemporáneo que rechaza el binario de género y reconoce que las personas pueden situarse en cualquier punto del espectro de género, resultando en la posibilidad de ser sin-género, género-fluido, *femme* o masculino o centro. La utilización de la frase “mujeres y *femmes*” denota la creencia de que la misoginia es utilizada no solo contra las mujeres, sino para todas las personas femeninas, para infligir violencia teórica y física. Conectando la violencia masculina cisgénero con la masculinidad tóxica, se cree que el patriarcado no afecta negativamente solo a personas que se identifican con el género femenino, sino también a los hombres.

⁸ Quien escribe utiliza el término *groupthink*, neologismo acuñado por Irving Janis en 1972 para describir el proceso por el cual un grupo puede tomar decisiones equivocadas o irracionales. Ver https://es.wikipedia.org/wiki/Pensamiento_de_grupo.

cosas y construyendo otras y sabes que esto es lo que significa entablar conversaciones valientes, hacer el trabajo difícil, como dice [bell hooks](#): “Cuando ponemos fin a nuestro silencio, cuando hablamos en una voz liberada, nuestras palabras nos conectan con cualquier persona, en cualquier parte, que vive en el silencio.”

Has dejado de esperar, te hiciste consciente de la tendencia de actuar como si necesitaras el permiso de alguien más para ser fiel a ti misma. Has notado cómo habías estado atrapado en un extraño día de la marmota de preparación tras bambalinas, finalizando guiones y subiendo la apuesta en preparación para brincar al escenario, solo que la cortina nunca se abrió para la primera escena.

El regreso de hoy a la misma exploración, el recurrir a otras personas, el entrar de lleno, no se siente como ensayo, es energía concienzudamente invertida. A un mes de hoy, ¿cómo habrás contribuido a hacer historia?

Con mucho agradecimiento a Nicole Maunsell por su conversación, apoyo y consejo 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