

## Libertad Alimentaria y Bienestar: Deconstruyendo el Estigma del Peso con HAES® y Alimentación Intuitiva

### Food Freedom and Wellness: Deconstructing the Weight Stigma with HAES® and Intuitive Eating

Laura Jacquelyn Del Toro Vargas<sup>1</sup>, Marco Antonio Santana-Campas<sup>2</sup>

---

#### Para citar este artículo:

Del Toro, L. J. & Santana-Campas, M. A. (2025). Libertada alimentaria y bienestar: Deconstruyendo el estigma del peso con HAES® y Alimentación Intuitiva. *Synergia: Revista Multidisciplinaria en Desarrollo Humano, Educación e Interculturalidad*, 1(1). 27-51

---


#### Resumen

El estigma de peso y la cultura de dieta han condicionado la relación de muchas personas con su cuerpo y la alimentación, promoviendo la restricción y la culpa como estrategias de control, lo que impacta negativamente el bienestar físico y emocional. **Objetivo:** Explorar las experiencias de mujeres que han transitado de una mentalidad basada en el control del peso y la restricción hacia una alimentación más intuitiva y una mayor aceptación corporal. **Metodología:** Estudio cualitativo con enfoque fenomenológico, basado en entrevistas a profundidad con tres mujeres que han adoptado los enfoques de Health at Every Size (HAES®) y Alimentación Intuitiva. **Resultados:** La transición hacia una alimentación intuitiva no es lineal y requiere desaprender normas impuestas, desafiar el

---

<sup>1</sup> Licenciada en Nutrición, Maestra en Ciencia del Comportamiento con Orientación en Alimentación y Nutrición, doctorante en Desarrollo Humano, Educación e Interculturalidad en el Centro Universitario del Sur de la Universidad de Guadalajara. **Correo electrónico:** [laura.deltoro@hotmail.com](mailto:laura.deltoro@hotmail.com)

 <https://orcid.org/0009-0002-4040-1055>

<sup>2</sup> Doctor en Psicología con Orientación en Calidad de Vida y Salud, maestro en Desarrollo Humano y en Psicoterapia Cognitivo Conductual, licenciado en Psicología. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores, nivel I. Profesor-Investigador de tiempo completo en el Centro Universitario del Sur. **Correo electrónico:** [marco.santana@cusur.udg.mx](mailto:marco.santana@cusur.udg.mx)  <https://orcid.org/0000-0002-6750-2713>

**Autor de Correspondencia:** [laura.deltoro@hotmail.com](mailto:laura.deltoro@hotmail.com)

*Revista Synergia, 2025, vol. 1, núm. 1, pp. 27-51*

*DOI: En trámite*

*ISSBN: En trámite*

miedo al aumento de peso y reconstruir la confianza en las señales corporales, lo que facilita una relación más flexible con la comida. **Conclusión:** La salud debe comprenderse desde una perspectiva integral, priorizando el bienestar y la autonomía sobre la cultura de la dieta y sin reforzar el estigma de peso.

Palabras Clave: *Prejuicio de Peso, Alimentación Intuitiva, Bienestar Psicológico*

### Abstract

Weight stigma and diet culture have shaped many people's relationships with their bodies and food, promoting restriction and guilt as control strategies, negatively impacting physical and emotional well-being. **Objective:** To explore the experiences of women who have transitioned from a weight-control mindset toward intuitive eating and greater body acceptance. **Methodology:** A qualitative study with a phenomenological approach, based on in-depth interviews with three women who have adopted the Health at Every Size (HAES®) and Intuitive Eating approaches. **Results:** The transition to intuitive eating is not linear and requires unlearning imposed norms, challenging the fear of weight gain, and rebuilding trust in bodily cues, which facilitates a more flexible relationship with food. **Conclusion:** Health should be understood from a holistic perspective that prioritizes well-being and autonomy over diet culture, without reinforcing weight stigma.

Key Words: *Weight Prejudice, Intuitive Eating, Psychological Well-Being.*

## **Introducción**

En las últimas décadas, la sociedad ha perpetuado una estrecha asociación entre la delgadez y la salud, lo que ha llevado a la estigmatización y discriminación de individuos con cuerpos más grandes. Esta discriminación por peso se manifiesta en diversos ámbitos, incluyendo el laboral, educativo y, preocupantemente, en el sector sanitario. Las personas con cuerpos más grandes a menudo enfrentan prejuicios que afectan su bienestar físico y mental, así como su acceso a servicios de salud de calidad (Puhl & Heuer, 2010).

En este sentido, los estudios sobre la relación con la alimentación y la imagen corporal han sido influenciada por normas socioculturales que promueven la delgadez como un ideal de éxito y bienestar (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). En este contexto, algunas personas han desarrollado una mentalidad basada en el control coercitivo del peso y la culpa por la alimentación, lo que puede llevar a patrones alimentarios restrictivos y a una percepción negativa del propio cuerpo (Burnette et al., 2020). Esta mentalidad se refuerza por discursos médicos, nutricionales y sociales que privilegian el enfoque centrado en el peso como sinónimo de la salud, sin considerar otras dimensiones del bienestar físico y psicológico (Hunger et al., 2020).

Los prejuicios sociales hacia las personas por su peso corporal han sido referidos como estigma o prejuicio de peso, o bien, bajo los términos de: gordofobia y gordoodio. En cualquiera de los casos, la discusión se enfoca en visibilizar el rechazo, la violencia y la discriminación que enfrentan las personas gordas únicamente por su corporalidad (Bülle, 2022; Mancuso et al., 2021; Piñeyro, 2020).

El estigma de peso o gordofobia, impacta profundamente la salud y el bienestar de las personas, manifestándose en discriminación social, anticipación del rechazo e internalización de prejuicios (Levinson et al., 2024). Estas formas de estigma están vinculadas con un mayor riesgo de desarrollar trastornos alimentarios, insatisfacción corporal y problemas de salud mental, como ansiedad y depresión (Bidstrup et al., 2022; Levinson et al., 2024). Además, las personas que enfrentan este estigma experimentan barreras en el acceso a la atención médica y mayor exclusión social, lo que perpetúa desigualdades estructurales (Kamiński et al., 2024).

Salir de este ciclo es difícil, ya que la discriminación internalizada refuerza sentimientos de culpa y autodesvalorización, dificultando la búsqueda de apoyo (Bidstrup et al., 2022). Por ello, es fundamental un abordaje integral que no se centre exclusivamente en el peso, sino en el bienestar general, promoviendo la salud sin reforzar estereotipos dañinos (Levinson et al., 2024). La evidencia sugiere que reducir el estigma y fomentar un enfoque inclusivo mejora los resultados en salud y calidad de vida (Kamiński et al., 2024).

Es debido a lo anterior que en los últimos años han surgido enfoques alternativos que promueven una relación más intuitiva, flexible con la alimentación y la imagen corporal. Modelos como la Alimentación Intuitiva y HAES han demostrado beneficios en la mejora del bienestar emocional y la reducción de la insatisfacción corporal, al fomentar una conexión más compasiva y equilibrada con el propio cuerpo (Tribole & Resch, 2020). A pesar de la evidencia emergente sobre la eficacia de estos enfoques, existe una brecha en la comprensión de las experiencias individuales en este proceso de transición, particularmente en contextos socioculturales donde la delgadez sigue siendo un valor dominante (Linardon et al., 2021).

El enfoque de Salud en Todas las Tallas emerge en Estados Unidos bajo el nombre de Health at Every Size (HAES®), promovido por la Association for Size Diversity and Health (ASDAH). HAES se basa en principios que buscan desafiar las normas sociales que equiparan la delgadez con la salud y la valía personal. Este enfoque promueve la aceptación de la diversidad corporal, la atención a la salud sin centrarse en el peso y la eliminación de la discriminación por tamaño corporal (ASDAH, 2024). Según la definición oficial de ASDAH, HAES® es un enfoque de atención médica que reconoce que la salud es un derecho humano para personas de todos los tamaños y que el bienestar es tanto colectivo como personal. Además, considera la salud como una construcción sociopolítica que refleja los valores de la sociedad y aboga por la provisión de atención médica libre de sesgos contra las personas gordas (ASDAH, 2024).

Uno de los pilares fundamentales de HAES® es visibilizar que la discriminación basada en el peso está profundamente arraigada en la sociedad y tiene consecuencias negativas significativas. Las personas con cuerpos más grandes son menos propensas a ser contratadas, más susceptibles a ser despedidas injustamente y enfrentan obstáculos en su desarrollo profesional, independientemente de su desempeño (ASDAH, 2024). Además, el

estigma del peso contribuye al aislamiento social y al estrés crónico, factores que deterioran la salud general (Puhl & Heuer, 2010). Frente a este panorama, HAES representa una alternativa ética e inclusiva que promueve el bienestar sin reforzar prejuicios corporales, y que busca transformar las prácticas de salud desde la equidad y el respeto por la autonomía corporal.

La Alimentación Intuitiva, por su parte, es un enfoque nutricional desarrollado por Evelyn Tribole y Elyse Resch que promueve una relación saludable con la comida, alentando a las personas a reconocer y respetar sus señales internas de hambre y saciedad, en lugar de guiarse por reglas externas. Este enfoque, centrado en la autorregulación y la autonomía corporal, se opone a la llamada "mentalidad de dieta", entendida como un sistema de creencias que asocia la restricción calórica y la pérdida de peso con control, moralidad y éxito personal, reforzando la desconfianza hacia el cuerpo y sus necesidades (Tribole & Resch, 2020). En este contexto, "escuchar al cuerpo" implica una disposición activa a reconectar con las sensaciones fisiológicas y a responder a ellas sin juicio, como parte de un proceso de recuperación de lo que las autoras denominan: sabiduría corporal (Tribole & Resch, 2020).

Respecto al término "dieta", el Diccionario de la lengua española dispone de tres definiciones: "régimen que se manda observar en el comer y beber", "conjunto de sustancias que regularmente se ingieren como alimento" y "privación completa de comer" (Real Academia Española [RAE], 2024). Aunque estrictamente se reconoce que toda persona tiene una dieta —en tanto lo que consume regularmente—, para efectos de este trabajo se utilizará la definición operativa vinculada al enfoque de Alimentación Intuitiva, en la que “dieta” alude a la práctica de restringir voluntariamente la ingesta alimentaria para modificar el cuerpo, muchas veces con base en ideales estéticos o normas sociales sobre la salud (Tribole & Resch, 2020). Esta definición se inserta en lo que Tribole y Resch denominan “cultura de la dieta”, un sistema culturalmente normalizado que fomenta la insatisfacción corporal, la vigilancia alimentaria y la estigmatización del peso como mecanismos de control y pertenencia social.

La integración de HAES y la Alimentación Intuitiva además de retar la cultura de la dieta, ofrece una perspectiva inclusiva que desafía las normas sociales que perpetúan la discriminación por peso. Al centrarse en comportamientos saludables y en la aceptación de

la diversidad corporal, estos enfoques promueven el bienestar sin perpetuar el estigma asociado al peso. Estudios han demostrado que adoptar prácticas de Alimentación Intuitiva y los principios de HAES puede mejorar la salud metabólica, la imagen corporal y la salud mental, independientemente de los cambios en el peso corporal (Tylka et al., 2014).

Un metaanálisis de 97 estudios encontró que la alimentación intuitiva se asocia inversamente con las conductas alimentarias desordenadas, la alteración de la imagen corporal y la psicopatología general, mientras que tiene una relación positiva con la autoestima, la imagen corporal positiva y el bienestar general (Linardon et al., 2021). Estos hallazgos respaldan el modelo de aceptación de la Alimentación Intuitiva, que sugiere que factores ambientales positivos pueden fomentar esta práctica a través de una mayor apreciación corporal. De manera complementaria, una revisión sobre intervenciones no pesocentristas concluyó que estrategias basadas en el enfoque de HAES pueden mejorar la autoestima y la autonomía sin centrarse exclusivamente en la pérdida de peso, aunque no se observaron cambios significativos en parámetros antropométricos o clínicos (López et al., 2023).

Por otro lado, un estudio longitudinal con una muestra de 1,491 participantes, seguidos desde la adolescencia (edad promedio de 14.5 años) hasta la adultez joven (22.2 años), encontró que niveles más altos de Alimentación Intuitiva al inicio del estudio y su incremento a lo largo del tiempo se asociaron con menores síntomas depresivos, insatisfacción corporal y conductas alimentarias desordenadas, como ayuno o uso de píldoras para adelgazar (Eisenberg et al., 2020). De manera específica, un aumento en la Alimentación Intuitiva redujo en un 74% las probabilidades de experimentar atracones durante el seguimiento, lo que refuerza la idea de que promover esta estrategia podría ser clave para la prevención de trastornos alimentarios. Además, se ha señalado que las percepciones de salud varían según el contexto sociocultural, como lo evidenció un estudio sobre mujeres negras en la adultez emergente, donde las construcciones de salud y bienestar se ven influenciadas por factores como la presión social y la representación en los medios (Jones et al., 2022). Estos hallazgos destacan la importancia de adoptar enfoques de salud inclusivos que reconozcan la diversidad corporal y promuevan el bienestar más allá del peso.

## **Objetivo**

Explorar las experiencias sobre el tránsito de una mentalidad basada en el control del peso y la culpa hacia una conexión más intuitiva y flexible con su alimentación e imagen corporal.

## **Método**

### *Tipo de Estudio*

Estudio de caso, cualitativo de corte fenomenológico. Según Martínez (2004) y Aguirre y Jaramillo (2012), la investigación cualitativa se caracteriza por su sensibilidad a la complejidad de las realidades humanas, y su objetivo es comprender los significados subjetivos que las personas atribuyen a sus experiencias. Este enfoque es especialmente relevante para explorar fenómenos en los que intervienen múltiples dimensiones humanas, como el aspecto emocional, social y simbólico, busca revelar significados mediante el análisis de las percepciones de los participantes.

### *Población y Muestra*

Se realizaron entrevistas con tres mujeres (serán referidas como Entrevistada 1, Entrevistada 2 y Entrevistada 3) que han experimentado un cambio en su relación con la alimentación y la percepción de su cuerpo a partir de los enfoques de HAES y Alimentación Intuitiva.

La Entrevistada 1 es de nacionalidad chilena, tiene 51 años y se desempeña como cocinera, activista y comunicadora alimentaria. La Entrevistada 2 es de nacionalidad mexicana, su edad es de 43 años, y ejerce como consultora de imagen. Por su parte, la Entrevistada 3 es de nacionalidad costarricense, reside en México, tiene 47 años y su profesión es la psicoterapia.

### *Instrumentos*

Se diseñó una entrevista a profundidad que constó de 10 preguntas abiertas, en la cual se examinó cómo los enfoques de la cultura de dietas han impactado la vida de las participantes, permitiéndoles transitar de una mentalidad basada en el control y la culpa hacia una conexión más intuitiva y flexible con su alimentación.

Las entrevistas semiestructuradas permiten mantener un equilibrio entre la estructura y la flexibilidad, lo que favorece el surgimiento de nuevos temas durante el diálogo, enriqueciendo la comprensión del fenómeno (Flick, 2015; Martínez, 2004).

### *Estrategia Analítica*

El análisis cualitativo es un proceso que requiere de un enfoque sistemático para la organización, interpretación y conceptualización de los datos obtenidos. En este estudio, la estrategia analítica se fundamenta en la propuesta metodológica de Martínez (2004), quien describe un proceso estructurado en cuatro fases principales: categorización, estructuración, contrastación y teorización, esto desde una perspectiva fenomenológica.

### *Consideraciones Éticas*

Para garantizar la ética en la investigación, se solicitó a todas las participantes la firma de un consentimiento informado, explicando los objetivos del estudio, la confidencialidad de los datos y su derecho a retirarse en cualquier momento. Asimismo, se mantuvo la privacidad de sus datos personales y se respetó su integridad y sus derechos humanos durante todo el proceso. Por otra parte, la presente investigación es parte de una investigación más amplia que se encuentra avalada y registrada en el Comité de Investigación y por la Junta Académica del Doctorado en Desarrollo Humano, Educación e Interculturalidad, ambos del Centro Universitario del Sur.

## **Resultados y Discusión**

El proceso de análisis permitió identificar experiencias significativas en el tránsito hacia una relación más intuitiva y flexible con la alimentación y la imagen corporal. A partir de los relatos de las participantes, se evidencian dinámicas de resistencia, transformación y reapropiación del cuerpo en un contexto social que impone normas y expectativas sobre el peso y la salud. Estas vivencias reflejan la complejidad de desafiar discursos arraigados en la cultura de la dieta y construir nuevas formas de bienestar centradas en la autonomía y la autoconexión.

Para organizar la interpretación de estos hallazgos, se establecieron cuatro categorías de análisis que reflejan las principales dimensiones del fenómeno estudiado: (1) La relación

emocional con la comida: memoria, vínculo y resistencia, que aborda cómo la alimentación está vinculada con la historia personal y las emociones; (2) Alimentación intuitiva y conexión corporal: escuchar al cuerpo en una sociedad de ruido, que explora el proceso de reapropiación del cuerpo y sus señales en un entorno que promueve la desconexión; (3) Gordofobia y estándares culturales: el cuerpo como campo de lucha, que analiza las experiencias de discriminación y los discursos sociales sobre el cuerpo y la salud; y (4) El cambio de mentalidad hacia una salud integral, que da cuenta de los procesos de transformación hacia una perspectiva de bienestar más amplia y autónoma. Las categorías con su definición conceptual se encuentran en la Tabla 1.

Estos resultados permiten profundizar en la experiencia subjetiva de quienes han transitado este camino, aportando una comprensión detallada de los desafíos, resistencias y logros en el proceso de reconstrucción de su relación con el cuerpo y la alimentación. Así, el análisis responde al objetivo general del estudio: explorar las experiencias sobre el tránsito de una mentalidad basada en el control y la culpa hacia una conexión más intuitiva y flexible con su alimentación e imagen corporal, en un estudio de caso.

**Tabla 1**

*Categorías emergentes y definición conceptual.*

Categoría de análisis	Definición conceptual
La relación emocional con la comida: memoria, vínculo y resistencia.	<p>La relación emocional con la comida es un proceso dinámico en el que los significados, experiencias, memorias y emociones asociadas a la alimentación se construyen a lo largo de la vida a partir de factores socioculturales, familiares y personales (particularmente aquellas vinculadas a la infancia y la socialización) y estas pueden influir en la forma en que las personas perciben la comida y sus propios cuerpos.</p> <p>El vínculo con la alimentación no solo se configura por la satisfacción de necesidades fisiológicas, sino también por el entorno social y afectivo, en el que las prácticas alimentarias pueden estar cargadas de simbolismo, placer o culpa, dependiendo del contexto en el que se desarrollan. En este sentido, la resistencia emerge como una estrategia clave en la transformación hacia una alimentación intuitiva y flexible, pues implica desafiar los mandatos normativos que asocian la delgadez con la salud y el valor personal, favoreciendo una relación más compasiva y autónoma con la comida y el cuerpo (Hunger et al., 2020; Tylka &amp; Wood-Barcalow, 2015; Tribole &amp; Resch, 2020; Burnette et al., 2020).</p>

**Tabla 1:** *Categorías emergentes y definición conceptual (continuación)*

Categoría de análisis	Definición conceptual
Alimentación intuitiva y conexión corporal: escuchar al cuerpo en una sociedad de ruido.	La alimentación intuitiva promueve la reconexión con el sentido de hambre y saciedad, priorizando el bienestar corporal sobre las normas externas de restricción alimentaria y control del peso, este enfoque favorece la capacidad de identificar las señales corporales que constantemente se ve desafiada, generando una desconexión con las propias necesidades fisiológicas y emocionales (Tribole & Resch, 2020; Tylka et al., 2014). Esto implica considerar las sensaciones internas como una guía confiable para la alimentación, promoviendo la autonomía y la confianza en la propia experiencia sensorial (Linardon et al., 2021).
Gordofobia y estándares culturales: el cuerpo como campo de lucha.	<p>La gordofobia es un aprendizaje psicosocial que categoriza la valía de las personas en función de su corporalidad, colocando en desventaja a quienes no encajan en los estándares estéticos dominantes. Esta discriminación se legitima a través de discursos provenientes de estructuras familiares, educativas y médicas, afectando la autopercepción y las interacciones sociales de quienes la experimentan. Los estándares culturales refuerzan esta dinámica al establecer normas estéticas rígidas que privilegian la delgadez como símbolo de éxito, salud y belleza, impulsando la mercantilización del cuerpo y relegando las corporalidades no normativas a espacios de exclusión (Quirós, 2021).</p> <p>En este contexto, el cuerpo se convierte en un campo de lucha, un espacio donde convergen múltiples intereses ideológicos y económicos que determinan su valor social. Para las personas gordas, esta lucha implica resistir la negación y el estigma impuesto por la sociedad, así como reivindicar la diversidad corporal como parte de su identidad y sus derechos humanos. La presión por modificar el cuerpo para ajustarse a los estándares normativos impone barreras tanto físicas como psicológicas, afectando la salud y el bienestar de quienes viven bajo este constante escrutinio. Cuestionar estos estándares y promover una aceptación genuina de la pluralidad física es esencial para avanzar hacia una sociedad más equitativa e inclusiva (Quirós, 2021).</p>
El cambio de mentalidad hacia una salud integral.	<p>La promoción de una salud integral requiere un cambio de mentalidad que abarque la aceptación corporal y la adopción de hábitos saludables, más allá de la pérdida de peso. El enfoque HAES reconoce que la salud es un proceso dinámico influenciado por múltiples factores, priorizando comportamientos saludables en lugar del peso corporal (ASDAH, 2024).</p> <p>Fomentar la aceptación del propio cuerpo y reducir las conductas de dieta restrictiva, al tiempo que se incrementa la conciencia y respuesta a las señales corporales internas, ha demostrado mejorar indicadores de riesgo para la salud, el bienestar psicológico y los comportamientos alimentarios saludables (Bacon et al., 2005). Además, alcanzar una salud integral implica el desarrollo equilibrado de aspectos físicos, mentales, emocionales y espirituales, lo que contribuye a una mejor calidad de vida (Uresti-Marín et al., 2013).</p>

*Nota:* Elaboración propia

*1. La relación emocional con la comida: memoria, vínculo y resistencia.*

La alimentación está intrínsecamente ligada a la memoria y a los afectos. Los sabores y olores evocan recuerdos, enmarcan celebraciones y refuerzan la identidad familiar. Así lo expresa la Entrevistada 1, quien creció en un entorno donde la comida tenía un papel central en la vida cotidiana: “Todos mis recuerdos anímicos están mezclados con los placeres de la comida; con los sabores, con el olor. (...) En mi familia, nosotros recordamos a nuestros muertos por sus comidas” (Entrevistada 1, 27-10-2024).

Con la viñeta anterior se puede evidenciar cómo la alimentación no solo cumple una función biológica, sino que también se configura como un espacio simbólico y afectivo en el que convergen memorias y vínculos familiares e incluso ancestrales. La conexión entre los recuerdos experienciales-emocionales y la comida puede explicar la construcción de significados individuales y colectivos en torno a la alimentación, en la que los sabores y olores evocan experiencias pasadas y refuerzan la identidad familiar y cultural (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). En este sentido, la comida funciona como un anclaje a la historia personal y social, funcionando como un medio para la evocación y resignificación de vínculos afectivos, incluso en la experiencia del duelo.

Cómo se podrá advertir, el vínculo con la comida trasciende lo meramente nutricional y se convierte en un acto de conexión emocional y comunitaria. Además, en su experiencia, la alimentación ha sido un espacio de resistencia y justicia social:

El tema del comer también me ha llevado a tomar la comida de un punto de justicia social; entonces, cuando ha habido problemas acá en nuestro territorio, el asunto de las ollas comunitarias, de ver cómo las mujeres son las encargadas desde lo íntimo salir, desde lo íntimo hacia lo externo con el tema de la alimentación (Entrevistada 1, 27-10-2024).

A través de estas experiencias, la comida se entiende no sólo como un medio de subsistencia, sino como un vehículo de identidad.

El ir sacando a lo largo de mi vida, todas estas formas de comer extranjeras a mí, ¿por qué? porque yo hablo también de que hemos sido colonizados, pero también a través del gusto. Ahora, a mí también me encanta el sushi, me encanta la comida tailandesa pero, ¿cómo es mi comer de día a día?, es comida chilena, pero de vez en cuando voy como sushi y lo disfruto, pero un montón, pero vuelvo a mi comer (Entrevistada 1, 27-10-2024)

En otro contexto, la experiencia de Entrevistada 3 da cuenta de cómo esta transformación no solo involucra la forma en que se percibe la comida, sino también la manera en que las emociones y los juicios sociales se entrelazan con la alimentación. En su testimonio, resalta la dificultad de desaprender la moralización de los alimentos y de las personas que los consumen, evidenciando cómo estas ideas pueden impactar la manera en que se vive la alimentación y la identidad corporal. Su relato enfatiza el proceso de cuestionamiento y reconstrucción que implica la alimentación intuitiva, particularmente en contextos en los que el placer de comer ha sido condicionado por normas externas.

Bueno la alimentación intuitiva tiene un montón de cosas muy relevantes, una de ellas que en pandemia también fue un elemento muy importante es el de tener un permiso incondicional de comer sin juzgar los alimentos, sin ponerles un valor moral como de buenos o malos; pero sobre todo, que cuesta mucho aprender esto, cuesta muchísimo, sobre todo no darle un valor moral al ser humano que consume tal o cual alimento. O sea si digamos, si yo le pongo un valor moral a la zanahoria como de “buena” y quien come la zanahoria es “buena”, por supuesto que hay una cadenita ahí de factores que al final nos pueden llevar incluso a hacer cosas como discriminar, tener opciones de dañar a otros; esto a veces como que no se relacionó, pero yo llegué a entenderlo dichosamente, lo mismo que cuando juzgas como “malo” un alimento que es chatarra, que es basura, es malo. Entonces por supuesto que quien lo consume por tanto va a tener ese mismo valor moral (Entrevistada 3, 28-10-2024).

Las experiencias compartidas evidencian cómo la alimentación trasciende su función primaria para convertirse en un reflejo de la historia personal y colectiva. Desde la evocación de recuerdos y vínculos afectivos hasta la resistencia frente a normas impuestas, la forma en

que se vive la comida está profundamente influenciada por el entorno social y emocional. En este sentido, la alimentación intuitiva no solo invita a una mayor conexión con las señales internas del cuerpo, sino que también abre la posibilidad de reconstruir la relación con la comida desde un lugar de autonomía, flexibilidad y respeto propio.

## *2. Alimentación intuitiva y conexión corporal: escuchar al cuerpo en una sociedad de ruido.*

El enfoque de la Alimentación Intuitiva promueve escuchar al cuerpo y confiar en sus señales para satisfacer necesidades genuinas. Sin embargo, este proceso no es sencillo en un mundo donde los mensajes sobre alimentación están saturados de normas externas (Tribole & Resch, 2020). La Entrevistada 2 destaca cómo la sobreinformación ha generado confusión y desconexión: “Si uno estuviese más limpio de toda esta sobreinformación... sería más honesto” (Entrevistada 2, 28-10-2024).

Esta desconexión no es casual, sino el resultado de un sistema que prioriza reglas impuestas sobre la sabiduría corporal. La sociedad nos ha enseñado a ignorar el hambre, a demonizar ciertos alimentos y a temer la saciedad. Por ello, reconectar con el cuerpo implica un proceso de desaprendizaje y resistencia (Quirós, 2021).

Para algunas personas, la alimentación intuitiva ha sido una forma de redescubrir la autenticidad de sus decisiones alimentarias, como es el caso de la Entrevistada 1, quien describe cómo este enfoque le permitió recuperar su relación con la comida sin sentirse atrapada en reglas arbitrarias: “Cuando estoy conectada con mi cuerpo y lo que mi cuerpo necesita y quiere, desde un chocolate hasta una ensalada, es confiar en mi cuerpo” (Entrevistada 1, 27-10-2024).

Este testimonio resalta que la verdadera libertad alimentaria no se trata de indulgencia sin límites, sino de reconocer y respetar las necesidades individuales sin culpa ni castigo. Asimismo, la entrevistada expresa:

(...) a través de mi vida, pasé por diversas formas de alimentación, pero ahora, si miro para atrás, eran todas extranjeras a mí; o sea ser vegana (que con esto por favor, no quiero colocarle juicio de valor a nada, cada uno tiene su propia línea de alimentación)

pero yo, personalmente, sentía que todo eso que en algún momento viví lo empecé a sentir impuesto. Entonces mi pregunta es “quién soy yo”, a través del comer, “¿por qué como, como como?”, “¿voy a dejar de lado las raíces más profundas, de la comida por un tema salutista?”, siendo que cuando yo voy al campo al Sur de Chile y como con mi familia, hay algo que supera todo eso. Entonces, el encontrarme en esta alimentación me hizo completo sentido. Si uno estuviese más limpia de todo lo que te está llegando, de toda esta información, de esta sobre información que finalmente nadie sabe qué tiene que comer, cómo tiene que comer, qué hace bien, qué hace mal (Entrevistada 1, 27-10-2024).

Los siguientes testimonios reflejan cómo las creencias arraigadas sobre el peso y la delgadez dificultan la reconstrucción de la relación con la alimentación y el cuerpo. El proceso de cambio no es sencillo, pues implica desaprender normas impuestas y enfrentar la presión social que refuerza estos ideales (Bidstrup et al., 2022). Recuperar la conexión con las señales corporales y permitir el disfrute del movimiento sin asociarlo al control del peso requiere un enfoque que priorice el bienestar y cuestione los estereotipos dañinos, lo que, de acuerdo con la evidencia puede mejorar la calidad de vida (Levinson et al., 2024; Kamiński et al., 2024).

(...) deshacernos de todas esas creencias no es fácil y además como alrededor, la gente es como de “qué te pasa, estás loca, o sea tú cómo puedes hablar de eso si tú has sido delgada toda la vida”; todo lo que ya sabemos de “no, es que es por tu salud y sí, baja de peso” y tienes que ser la gorda buena, la gorda que todo el tiempo quiere bajar de peso y todo el tiempo está dieta, o sea, no. Sí tenemos que hacer un cambio a nivel mental, intelectual, hasta espiritual bien fuerte y no es fácil (Entrevistada 2, 28-10-2024).

Por su parte la entrevistada 3 comenta:

Para los que somos dietantes de toda la vida eso es terrible, porque obviamente cuando dejamos de restringirnos, empezamos a comer mucho de aquello que nos hemos tenido prohibido, tenemos ganancia de peso, y efectivamente hay que tener una especie de fe en el proceso para no creer que vamos a engordar y engordar y

engordar y hasta explotar como globos, como mucha gente suele creer. También hay que tener fe para saber que el cuerpo va a saber indicarme el camino; pero esto conlleva un proceso complicado porque implica conectar con mi cuerpo, conectar con mi hambre, conectar con mi sociedad, conectar con mis necesidades; lo cual no era mi costumbre, porque siempre estaba con una lista de alimentos prohibidos, una lista de alimentos legales, por decirlo de una manera, estaba siempre condicionada al consumo de alimentos. Entonces es un acto de fe el dar la oportunidad a que el cuerpo alcance el peso que tiene que alcanzar, que es el peso que el cuerpo necesita y también es un salto de fe el dar la oportunidad a que el cuerpo me diga “mira, en este momento necesitas hidratarte, en este momento te vendría bien un caldito, en este momento lo que necesitas son más verduras, más ensaladas o más frutas”. Y como llegar a este punto es complejo y es lo que muchas veces más asusta de entrar en un proceso de alimentación intuitiva, porque efectivamente pareciera como que nunca vas a parar, ni de engordar, ni de comer cosas que te has venido restringiendo (...)

Para mí, la alimentación intuitiva es esto, el poder responder a mis necesidades de hambre y saciedad, lo cual también es algo muy difícil de aprender después de muchos años de condicionamiento; y sobre todo, cuando hemos al menos en mi caso yo había medicado mucho mi cuerpo para alcanzar esta ansiada delgadez, entonces yo había perdido mucho la conexión con mi señales de hambre y saciedad. Volver a conectar con eso, volver a conectar con el movimiento; fíjese o sea esto es algo que también no se entiende, pero que va conectado con alimentación intuitiva y es poder darte el permiso de disfrutar de tu cuerpo, y hacer movimiento de manera placentera, de manera libre, no obligada, no contando cuántos calorías quemas o cuántos pasos das, o cuánto compensas por un pan que te comiste; sino más bien como de una manera placentera, de una manera por autocuidado” (Entrevistada 3, 28-10-2024).

Reconectar con la alimentación desde la intuición implica un proceso de desaprendizaje en el que se desafían normas impuestas y se recupera la confianza en las señales del cuerpo. Los testimonios muestran que este camino no es fácil, pues requiere resistir la sobreinformación y las expectativas externas que dictan cómo y qué comer. Sin

embargo, al priorizar el bienestar y el autocuidado sobre el control y la restricción, es posible construir una relación más libre y genuina con la comida y el cuerpo.

### *3. Gordofobia y estándares culturales: el cuerpo como campo de lucha.*

El estigma de peso impone la idea de que ciertos cuerpos deben ser modificados para ser aceptados, reforzando la asociación entre delgadez, éxito y salud (Bülle, 2022; Mancuso et al., 2021; Piñeyro, 2020). Más allá de la apariencia, este prejuicio afecta la salud emocional y física de quienes lo enfrentan (Levinson et al., 2024; Kamiński et al., 2024). Para quienes han crecido en un entorno que refuerza estos estándares, encontrar una perspectiva que cuestione la patologización de los cuerpos grandes puede representar un alivio. Así lo expresa la Entrevistada 3:

(...) obviamente para las personas que hemos sido siempre tratadas como gordas y todo lo que esto implica, que es todo el rollo social y cultural, todo lo que significa ser “gorda”. Cuando escuchamos esto (enfoque HAES) yo creo que a la mayoría nos pasa que se nos vuelve un respiro; como “por fin alguien que me está diciendo que no estoy tan mal o que mi cuerpo no es un defecto, que mi cuerpo no es algo que tengo que modificar radicalmente”, o sea “por fin mi cuerpo podría existir y no tiene porqué ser juzgado, señalado, o no tendría por qué luchar en contra de él (Entrevistada 3, 28-10-2024).

Adicionalmente, la Entrevistada 3 con su testimonio refleja como las normas impuestas sobre el cuerpo no solo generan presión social, sino que pueden convertirse en un mecanismo de control que afecta otras áreas de la vida. La búsqueda incesante de modificar el cuerpo puede estar ligada a un sentimiento de hipercontrol que impacta la salud mental:

Si te hablara de lo que recuerdo de mi juventud (...) en los que están estos procesos de restricción, de hiperejercitación, subalimentación y todo eso, no, lo pasaba fatal, fatal, fatal. Y claro, todo mi mundo estaba determinado por eso, entonces de entrada lo que te puedo decir es, que esto ya no sea el centro de mi vida ya esto me significa mucho. Y entonces me he dado más permisos con mi cuerpo. Fíjate que otra cosa que yo no entendía en su momento, y ahora lo entiendo, es que el hipercontrol sobre lo

que comía, sobre cómo estaba mi cuerpo, también me llevaba a tener hipercontrol con otras cosas, o sea yo estaba diagnosticada con un trastorno obsesivo-compulsivo, y era tratado completamente aparte porque por un lado, el tema de vivir en una restricción continua es muy bien visto, o sea es como “sí claro, eso es normal”, “eso es lo que tienes que hacer”, como mujer sobre todo, “no importa, eso está chido”, “bien por ti que estás en esta continua restricción”, pero por ejemplo por otro lado tenía otras situaciones de salud mental, que nadie me hacía el *match*, nadie me decía “oye, tal vez si dejas de controlar tanto esta parte, dejarás de querer controlar otras” y no, era como “te vamos a tratar esto por aparte, tú sigue tu dieta, tú sigue haciendo ejercicio, tú sigue modificando tu cuerpo y por aparte vamos a ver el tema de tus obsesiones, tus compulsiones, tus malas relaciones, tus malos estados de ánimo, tus depresiones, tus ansiedades (Entrevistada 3, 28-10-2024).

Estos ideales corporales responden a estructuras sociales y culturales que perpetúan desigualdades. La exigencia de delgadez y feminidad no es neutral, sino que forma parte de un sistema que impone ciertos cuerpos como normativos y otros como problemáticos.

(...) entender los trasfondos ideológicos del porqué nos exigen delgadez, porqué nos exigen blanquitud, porqué nos exigen feminidad, qué implica ideológicamente tener esta imagen de delicada, de vulnerable, de sumisa, de chiquita, o sea todo esto tiene un trasfondo ideológico, racista, capitalista, sexista, machista (Entrevistada 3, 28-10-2024).

La presión por cumplir con estos estándares puede llevar a asumir riesgos extremos para modificar el cuerpo, priorizando la aceptación social sobre el bienestar personal. La Entrevistada 3 lo describe de manera contundente:

Me decía a mí misma cuando yo medicaba, “no me importa si me muero con tal de ser delgada”, entonces no era la salud, era más bien lo que me significaba la delgadez, con qué se me relacionaba socialmente y el trato que yo recibía” (Entrevistada 3, 28-10-2024).

Esta exigencia no se limita a la imagen corporal, sino que se inscribe en un modelo que demanda perfección en todos los aspectos de la vida, como reflexiona la Entrevistada 2:

Entonces esto también implica pues obedecer muchos mandatos patriarcales, obedecer a “la mejor versión de ti misma” y “ay, sí, que la autoestima” cuando sabemos que la autoestima es una trampa gigante, o sea aparte de hacer dieta y de hacer tres horas de ejercicio y de ser una súper mamá, ama de casa y profesional, o sea tienes que ser perfecta en todos los sentidos, y a parte tienes que comer kale, tienes que ayunar. Y es demasiado para vivir una vida tranquila y sana, o sea es que por eso estamos enfermas; en cualquier espectro y en cualquier lado la balanza, por eso estamos enfermas, porque vivimos reforzando y vivimos bombardeadas como mujeres (Entrevistada 2, 28-10-2024).

El estigma de peso no solo limita la autonomía de las personas sobre sus propios cuerpos, sino que refuerza un sistema de control basado en estándares inalcanzables. En este contexto, la alimentación intuitiva se convierte en una herramienta de resistencia, desafiando la idea de que la salud y el bienestar dependen del tamaño corporal y permitiendo la construcción de una relación más libre y compasiva con el cuerpo.

#### *4. El cambio de mentalidad hacia una salud integral.*

La promoción de una salud integral requiere un cambio de mentalidad que abarque la aceptación corporal y la adopción de hábitos saludables más allá de la pérdida de peso. Desde este enfoque, la salud no se reduce al peso corporal, sino que se entiende como un proceso dinámico influenciado por múltiples factores, priorizando comportamientos saludables en lugar de la restricción alimentaria (ASDAH, 2024). Una de las claves de este proceso es abandonar la mentalidad de dieta y adoptar un enfoque más flexible. La Entrevistada 3 destaca cómo este cambio ha impactado su bienestar mental: "He dejado de pensar en calorías, en contar o vigilar lo que como. Esa relajación me ha permitido disfrutar de la mesa sin estrés y liberar espacio mental para otras cosas importantes" (Entrevistada 3, 28-10-2024).

La salud, en este sentido, no se limita a un peso ideal ni a una alimentación "perfecta", sino que abarca el bienestar emocional, social y físico. Como concluye Entrevistada 1: “Vivir con un permiso incondicional para comer, sin ponerle un valor moral a los alimentos, es liberador” (Entrevistada 1, 27-10-2024).

Más allá del cuerpo, la percepción de salud también está influenciada por normas sociales y estereotipos que pueden condicionar la autoestima y la forma en que cada persona se relaciona con su imagen. La Entrevistada 2 resalta la importancia de redefinir la relación con la imagen personal desde la aceptación y el empoderamiento:

A ver, si tú logras aceptar tu cuerpo, si tú logras pactar con tu corporalidad, logras sentirte bien, logras tener una vida saludable, o sea en cualquier talla, y exploras, pues sigue el poder de tu imagen, pero sin seguir como todos estos estándares, sino desde lo que tú quieres expresar desde los mensajes que tú quieres transmitir, de cómo esto sí puede darte una sensación de empoderamiento, o sea sentirte bonita en tus propios términos (Entrevistada 2, 28-10-2024).

Este enfoque también desafía la idea de que la salud puede medirse únicamente a través del peso. La salud integral implica el desarrollo equilibrado de aspectos físicos, mentales, emocionales y sociales, promoviendo una mejor calidad de vida (Uresti-Marín et al., 2013) Además, la salud no debería definirse exclusivamente por la apariencia externa, sino por una evaluación más amplia de indicadores de bienestar. La Entrevistada 3 cuestiona esta visión reduccionista:

Decimos “bueno, necesitamos que se nos vea la salud por nuestros indicadores, o sea veme mi biometría hemática, mi perfil hormonal, veme mi perfil tiroideo, no me digas que estoy enferma por el tamaño de mi cuerpo, primero ayúdame a entender qué está pasando por dentro” (...) Y con mucha alegría te puedo contar que me fue muy muy bien en todos mis niveles; entonces digo yo ‘y gorda estoy’; entonces, ¿realmente cuál es aquí el rollo? (Entrevistada 3, 28-10-2024).

En este proceso, cuestionar las creencias impuestas sobre la delgadez y la salud permite avanzar hacia una visión más compasiva del cuerpo. Como menciona la Entrevistada

3, esta reflexión también lleva a exigir un trato digno e igualitario para todas las personas, independientemente de su tamaño corporal:

El cuestionar esto que deseamos recibir el trato que deseamos recibir, “quiero ser tratada como como disciplinada, como atractiva, como como que soy una buena persona porque como verduras”; o sea también el cuestionarlo y el entender, no sólo cuestionar sino entender que ese buen trato lo merecemos todos los seres humanos, no importa nada o sea, los seres humanos merecemos un trato digno...Entonces, llegar a eso te da empoderamiento y te pone en una posición también como de “okay, a ver nos vamos haciendo respetar (Entrevistada 3, 28-10-2024).

Alejarse de la mentalidad de dieta no solo impacta el presente, sino que transforma la forma en que las personas se perciben a lo largo del tiempo. La Entrevistada 1 reflexiona sobre cómo la insatisfacción con el cuerpo suele repetirse en diferentes etapas de la vida, impidiendo disfrutar el momento presente:

Puedo mirar para atrás y decirle a las jóvenes ahora, “no hagan dieta, tu cuerpo está bien”. Uno siempre mira fotos pasadas y uno mira esa foto, “qué bien estaba, qué feliz me veía” y en esa foto yo sentía que me faltaba tanto. Y eso pasa a los 40, a los 50, a los 60, etc. etc. (Entrevistada 1, 27-10-2024).

Comprender la salud desde una perspectiva integral permite desmitificar la idea de que la alimentación y el peso lo determinan todo. Como explica la Entrevistada 3, reducir la salud a lo que se come es una falacia promovida por la cultura de dieta:

El comprender que la salud tiene un montón de determinantes. Por alguna razón, en nuestra cultura y en nuestra sociedad, que es una cultura de dieta evidentemente, hemos caído en la falacia de creer que la comida lo es todo para la salud. O sea, la comida lo es todo, el 100% de la salud lo determina la comida, y así vive mucha gente (...). Cuando en alimentación intuitiva empiezas a entender que no, que la comida no lo es todo, que hay muchos factores que determinan la salud, pues empieza a cambiar esta perspectiva también (Entrevistada 3, 28-10-2024).

Finalmente, la salud integral no solo implica cuidar el cuerpo, sino también encontrar placer y bienestar en el proceso. Como menciona la Entrevistada 2, integrar el movimiento y la alimentación de forma flexible y sin restricciones favorece un equilibrio más sostenible:

Creo que eso trae salud en todos los niveles, o sea a nivel de emociones, pues también de físico, la salud física creo que también el mantener una dieta saludable en la que no quitemos cosas, pero sí agreguemos cosas que sí nos lleven a la salud; mantener el movimiento, cualquiera que este sea que te haga sentir a gusto, el que te haga sentir feliz. Sí creo que es el mejor enfoque que existe para mantener un equilibrio a todos los niveles en cuanto a salud (Entrevistada 2, 28-10-2024).

En última instancia, priorizar el bienestar sobre la búsqueda obsesiva de salud puede traer mayor satisfacción y disfrute en la vida cotidiana. Como señala la Entrevistada 1, el bienestar emocional puede ser un factor más determinante que cualquier indicador biomédico:

Si vemos los determinantes de salud, yo siento que el comer contento es mucho más beneficioso para mí, para mi hijo, que estarse comiendo un (...) ejemplo, a una lechuga con tomate que no le gusta. (...) Hay un bien superior del ser humano que no es estar saludable, es estar contento (Entrevistada 1, 27-10-2024).

Lo que las viñetas anteriormente presentadas señalan, es que este enfoque desafía las ideas tradicionales sobre la salud y abre la posibilidad de construir un bienestar que no dependa de la restricción, sino de la conexión con las propias necesidades y el respeto al cuerpo en todas sus formas.

## **Conclusiones**

El presente estudio permitió explorar las experiencias de mujeres que han transitado de una mentalidad basada en el control del peso y la culpa hacia una relación más flexible y compasiva con su alimentación y su cuerpo. A través de sus testimonios, se evidenció cómo la alimentación está profundamente entrelazada con la memoria, la identidad y la autonomía,

y cómo los enfoques de Salud en Todas las Tallas (HAES®) y Alimentación Intuitiva han sido herramientas clave en este proceso de transformación.

Uno de los hallazgos más relevantes fue la manera en que el estigma de peso impacta no solo la percepción individual del cuerpo, sino también el bienestar emocional y la salud mental. La gordofobia y los estándares culturales de delgadez generan presiones constantes que pueden llevar a la restricción alimentaria, la insatisfacción corporal y la autovaloración condicionada a la apariencia. Sin embargo, las participantes también mostraron cómo es posible cuestionar estos mandatos y construir nuevas narrativas en torno a la alimentación y el autocuidado, basadas en la escucha del cuerpo y la aceptación de la diversidad corporal.

El estudio también destacó que la transición hacia una alimentación más intuitiva no es inmediata ni lineal. Abandonar la mentalidad de dieta requiere un proceso de desaprendizaje en el que se desafían creencias arraigadas y se aprende a confiar nuevamente en las señales del cuerpo. La sobreinformación, la presión social y el miedo al aumento de peso emergieron como barreras comunes en este camino, lo que refuerza la necesidad de promover espacios de educación y acompañamiento que validen y sostengan estos procesos.

Además, los testimonios evidenciaron que la salud no debe reducirse a una ecuación de peso y alimentación, sino que debe comprenderse como un proceso dinámico influenciado por factores emocionales, sociales y culturales. La promoción de una salud integral implica reconocer que el bienestar no se encuentra en la restricción ni en el control, sino en la capacidad de vivir en sintonía con el propio cuerpo, con hábitos sostenibles y sin imposiciones externas.

En conclusión, este estudio contribuye a la discusión sobre el impacto del estigma de peso y la cultura de dieta en la vida de las personas, al tiempo que visibiliza alternativas que favorecen la autonomía y el bienestar. La adopción de enfoques como HAES® y la Alimentación Intuitiva representa no solo una forma de resistencia ante los mandatos normativos, sino también una vía hacia una relación más libre y digna con el cuerpo y la alimentación.

## Referencias

- Aguirre, J., & Jaramillo, L. (2012). El método fenomenológico en investigación educativa: una revisión teórica. *Revista de la Facultad de Ciencias de la Educación*, 10(1), 93-109. <https://revistas.uptc.edu.co/index.php/educacion/article/view/1302>
- Association for Size Diversity and Health (ASDAH) (2024). Health at Every Size® (HAES®) Principles. <https://asdah.org/haes/>
- Bacon, L., Stern, J. S., Van Loan, M. D., & Keim, N. L. (2005). Size acceptance and intuitive eating improve health for obese, female chronic dieters. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(6), 929-936. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2005.03.011>
- Bidstrup, H., Brennan, L., Kaufmann, L., & de la Piedad Garcia, X. (2022). Internalised weight stigma as a mediator of the relationship between experienced/perceived weight stigma and biopsychosocial outcomes: a systematic review. *International Journal of Obesity*, 46(1), 1-9. <https://doi.org/10.1038/s41366-021-00982-4>
- Bülle, E. (2022). *Activismo Gorde y ¿Gordofobia? O... Hysteria* Revista. <https://hysteria.mx/activismo-gorde-y-gordofobia-o/>
- Burnette, C. B., Kwitowski, M. A., & Mazzeo, S. E. (2020). Integrating eating disorder prevention into obesity prevention efforts. *Current Obesity Reports*, 9(2), 105-113. <https://doi.org/10.1007/s13679-020-00377-5>
- Eisenberg, M. E., Laska, M. N., Loth, K., Neumark-Sztainer, D. (2020). Intuitive eating longitudinally predicts better psychological health and lower use of disordered eating behaviors: findings from EAT 2010–2018. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 25, 1051–1059. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00852-4>
- Flick, U. (2015). *Introducing Research Methodology: A Beginner's Guide to Doing a Research Project*. SAGE Publications.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.<sup>a</sup> ed.). McGraw-Hill.
- Hunger, J. M., Smith, J. P., Tomiyama, A. J., & Chou, W. (2020). An evidence-based rationale for adopting weight-inclusive health policy. *Social Issues and Policy Review*, 14(1), 73-107. <https://doi.org/10.1111/sipr.12064>

- Jones, C., Smith, R. & Brown, T. (2022). Perceptions of health among Black women in emerging adulthood. *Journal of Women's Health*, 31(4), 567-576. <https://doi.org/10.1016/j.whi.2022.07.005>
- Kamiński, M., Wieczorek, T., Kręgielska-Narożna, M., & Bogdański, P. (2024). Tweeting about fatphobia and body shaming: A retrospective infodemiological study. *Nutrition*, 125, 112497. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2024.112497>
- Levinson, J. A., Kinkel-Ram, S., Myers, B., & Hunger, J. M. (2024). A systematic review of weight stigma and disordered eating cognitions and behaviors. *Body Image*, 48, 101678. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.101678>
- Linardon, J., Messer, M., Rodgers, R. F., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2021). Intuitive eating and its psychological correlates: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 54(6), 1073-1098. <https://doi.org/10.1002/eat.23509>
- Linardon, J., Tylka, T. L., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2021). Intuitive eating and its psychological correlates: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 54(1), 1–15. <https://doi.org/10.1002/eat.23509>
- López, A., Pérez, M. & Rodríguez, C. (2023). Intervenciones no pesocentristas y principios de salud en todas las tallas en el abordaje del sobrepeso y la obesidad. Revisión narrativa de la literatura. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 6(1), 45-60. <https://revistanutricionclinicametabolismo.org/index.php/nutricionclinicametabolismo/article/view/384/602>
- Mancuso, L., Longhi, B., Perez, M., Majul, A., Almeida, E., & Carignani, L. (2021). Diversidad corporal, pesocentrismo y discriminación: la gordofobia como fenómeno discriminatorio. Inclusive. *La revista del INADI*, 4(2), 12-16. [https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2021/12/inclusive\\_04\\_2021.pdf](https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2021/12/inclusive_04_2021.pdf)
- Martínez, M. (2004). *Ciencia y arte en la metodología cualitativa*. Editorial Trillas.
- Piñeyro, B. M. (2020). *Guía básica sobre gordofobia. Un paso más hacia una vida libre de violencia. "Jornadas sobre Gordofobia y la Violencia Estética contra las Mujeres 2020"*. [https://www.gobiernodecanarias.org/igualdad/documentos/publicaciones/gordofobia\\_guia\\_26052021.pdf?origen=app](https://www.gobiernodecanarias.org/igualdad/documentos/publicaciones/gordofobia_guia_26052021.pdf?origen=app)

- Puhl, R. M., & Heuer, C. A. (2010). Obesity stigma: Important considerations for public health. *American Journal of Public Health*, 100(6), 1019-1028. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2009.159491>
- Quirós Sánchez, G. (2021). Gordofobia: existencia de un cuerpo negado. Análisis de las implicaciones subjetivas del cuerpo gordo en la sociedad moderna. *Revista Latinoamericana de Derechos Humanos*, 32(1), Universidad Nacional de Costa Rica. <https://doi.org/10.15359/rldh.32-1.7>
- Real Academia Española. (2025). *Dieta*. En *Diccionario de la lengua española* (23.<sup>a</sup> ed.). <https://dle.rae.es/dieta>
- Tribole, E., & Resch, E. (2020). *Intuitive Eating: A Revolutionary Anti-Diet Approach* (4.<sup>a</sup> ed.). St. Martin's Essentials.
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118-129. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>
- Tylka, T. L., Annunziato, R. A., Burgard, D., Daniélsdóttir, S., Shuman, E., Davis, C., & Calogero, R. M. (2014). The weight-inclusive versus weight-normative approach to health: Evaluating the evidence for prioritizing well-being over weight loss. *Journal of Obesity*, 2014, 983495. <https://doi.org/10.1155/2014/983495>
- Uresti-Marín, R. M., Caballero-Rico, F., Vázquez-Vázquez, M., & Ramírez, J. A. (2013). La coherencia en el desarrollo humano y la salud integral. *CienciaUAT*, 8(1), 26-32. <https://www.redalyc.org/pdf/4419/441942930004.pdf>

Recibido: 22 de marzo de 2025

Aceptado: 13 de abril de 2025

Publicado: 31 de mayo de 2025