

# GLOSARIO

## PARA ENTENDER LA GORDOFOBIA Y EL GORDOODIO

#MiCuerpomisReglas

#AltoGordoodio



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO



**CUERPA**

**CONSEJO PARA PREVENIR Y ELIMINAR LA  
DISCRIMINACIÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO (COPRED)**

**Geraldina González de la Vega Hernández**

Presidenta

**Georgina Ivana Ontiveros Rivera**

Secretaria Técnica

**Pablo Álvarez Icaza Longoria**

Coordinador de Políticas Públicas y Legislativas

**Alfonso García Castillo**

Coordinador de Atención y Educación

**René Uriega Ponce de León**

Coordinador de Administración

**Jorge Morales Novas**

Comunicación Social

**Berenice Vargas Ibáñez**

Subdirectora de Planeación

## CRÉDITOS

### Asesoría para la investigación y elaboración del documento

#### **Izchel Cosío Barroso**

©Doctora Estudios Críticos de Género, Universidad Iberoamericana  
Profesora-Investigadora, Universidad de la Salud  
Observatorio Coyuntural Antropológico (OCA), ENAH

### Investigación y elaboración del documento

#### **Reneé Gabriela Hernández Chavero**

Asesora de la Subdirección de Planeación del Copred

### Aportación y revisión de contenidos

#### **Alejandra Oyosa**

Comunicadora feminista  
Activista antigordofobia y antigordoodio

#### **Berenice Vargas Ibáñez**

Subdirectora de Planeación del Copred

#### **Erika Bülle**

Doctora en Artes y Diseño  
Miembro del Sistema Nacional de Creadores de Arte 2021  
Activista gorda

#### **Gabriela Quintero**

Maestra en estudios socioculturales  
Doctorante en estudios críticos de género  
Tallerista en Talleres de feministas

#### **Joásil Pantoja**

Arqueóloga de género

### Idea original

#### **Carol Espíndola**

Fotógrafa, educadora y ensayista

## GLOSARIO para entender la Gordofobia y el Gordoodio

*“El lenguaje es de quien lo usa”  
Paráfrasis del pensamiento de Lev Vygotsky*

### Body positive

Es un movimiento social derivado de los activismos gordxs y un fenómeno cultural con una fuerte presencia en Instagram, que busca la aceptación y visibilización de los cuerpos no normativos. En específico los gordos, además de la construcción de una mejor autoestima y una imagen corporal positiva. Es decir, replantea la forma en la que se mira, enuncia y representa la gordura (Soto, 2021).

### Cultura de la dieta

Sistema que valora en demasía qué, cómo, cuánto y cuándo comemos en razón del cómo nos vemos físicamente, pero dejando de lado el cómo nos sentimos tanto a nivel psicoemocional como físico. Esta cultura moraliza el acto de comer, es decir, clasifica la comida entre buena y mala. Además, la cultura de la dieta relaciona de forma determinante la delgadez con la salud (lo bueno y lo bello) y la gordura con la enfermedad (lo malo y lo feo) (Hartung, 2020)(Terapify: psicólogos en línea, 2022).

Las industrias farmacéutica, cosmética y alimentaria han explotado económicamente a las corporalidades gordas, a la vez que han generado insatisfacción respecto a sus cuerpos para vender productos “milagro”, promoviendo la obsesión de lograr cuerpos perfectos sirviéndose de un modelo corporal hegemónico. Dicho modelo pretende uniformar los cuerpos, por lo tanto, refuerza los estereotipos sobre las personas gordas como poco estéticas, feas e incapaces o no merecedoras (Piñeyro, 2020).

Cabe mencionar que, desde la cultura de la dieta, el cuerpo se piensa estático, de ahí que parece normal la idea de que una mujer debe recuperar su peso “normal” frente a diversas circunstancias, como el embarazo; o que los cambios corporales por el envejecimiento u otros factores se deben evitar o resistir.

## Discriminación

Refiere a diferenciar a las personas o tratarlas de maneras distintas afectando algún derecho sin una justificación válida. Implica que la diferenciación está basada en un prejuicio o estereotipo, y por lo tanto no es legítima. Entonces, la discriminación crea desventajas o las refuerza porque:

- Es un trato diferente no justificado.
- Tiene impacto en el acceso a bienes, servicios y derechos.
- Reproduce la desigualdad social.

## Diversidad corporal

Refiere a la existencia de corporalidades variadas en forma, tamaño, color, consistencia y funcionalidad, características que se complejizan a partir de la experiencia de vida según orígenes, identidades, geografías, opresiones y muchas más características. De esta forma, no existe un modo o modelo único de ser persona, sino singularidades hechas cuerpo.

No existe cuerpo alguno que no esté socialmente regulado por estereotipos de género, de belleza, moral y salud que, a su vez, se encuentran atravesados por opresiones y desigualdades raciales, funcionales y de clase, entre otras (Contrera y Moreno, s. f.).

## Experiencia gorda

Conocimiento situado y localizado de vivir en un cuerpo gordo, que es fundamental para la comprensión de la gordura, dado que ser una persona gorda constituye una manera distinta de transitar el mundo (Soto, 2021).

## Fatósfera

Espacio virtual de difusión del movimiento gordo (Oyosa, 2015).

## Gordofobia

Alejandra Oyosa (2015, p. 319) define la gordofobia como un sistema que atenta contra los derechos humanos conformado por

el conjunto de estereotipos, prejuicios, estigmas [y discriminaciones] que asocian la gordura con características, hábitos y como socialmente negativos y que se encarnan en sujetas que somos excluidas al no cumplir con la normatividad



corporal, que exige y privilegia la delgadez, al tiempo que genera desigualdades sustentadas en las corporalidades.

Según Sabina Strings, la gordofobia comenzó en Estados Unidos con la esclavitud de la población negra. La actual preferencia por la delgadez no tendría que ver con una obsesión por la salud, sino que esta obsesión tendría que ver con el apuntalamiento simbólico de jerarquías coloniales (citada en Méndez y Cosío, 2022).

Este conjunto en sí impide o dificulta el acceso de las personas gordas a las mismas oportunidades a las que acceden las personas delgadas o normocorporales o lacera los derechos humanos de las personas gordas y eterniza su colocación en posiciones de desventaja.

A partir de una característica materializada en el cuerpo, las vidas, hábitos y cada acto que realizan las personas gordas son sometidos a juicio público, individual, institucional y social, buscando someterlas a una la normatividad corporal y al patrón de belleza.

La mirada gordofóbica es un recurso para la explotación económica de la gordura, pues la exhibición humillante de las personas gordas crea un poderoso incentivo para el consumo masivo de productos y servicios que prometen evitar semejante daño (Méndez y Cosío, 2022).

### **Gordoodio**

La palabra gordofobia, es potente para denunciar al agresor, no obstante la palabra fobia es catalogada por el DSM1 como una patología, por lo que para evitar cualquier justificación hacia algún insulto o discriminación por parte de la persona gordofóbica, se considera la búsqueda de otro concepto que refiere a la actitud discriminatoria sin relacionarla con una patología (Bülle, 2022).

En este sentido, Bülle (2022) propone el uso de la palabra gordoodio, con la que ha logrado entender y hacer visible al activismo gorde. El gordoodio entonces, se entiende no como una fobia ni un trastorno, sino como una decisión. Puesto que, frente a actos gordoodiantes, la única persona que queda vulnerada, con miedo y con sensación de amenaza es la persona gorda.

Para Erika Bülle (2022) y Alejandra Oyosa (comunicación personal, 21 de marzo 2023), este concepto destaca de mejor manera el rechazo, la discriminación y las prácticas de odio hacia las personas gordas.

Erika Bülle (2022) destaca que la palabra fobia sumada a la de gordura, implica la patologización de dicha conducta, a la vez que justifica y libera a la sociedad de la responsabilidad de los actos discriminatorios

y la vulneración de derechos. Para ella no es miedo lo que sienten las personas, sino un rechazo intencionado y con plena consciencia de dañar.

Por su parte, Alejandra Oyosa (comunicación personal, 21 de marzo 2023), comprende que dicho concepto tiene mayor potencia que la gordofobia, por lo que actualmente una vertiente de los activismos gordxs se encuentran construyendo y llenándolo de significado para transitar hacia éste.

Laura Contrera (citada en Feminacida, 2021) explica que ambos conceptos son importantes puesto que más que una fobia u odio, refieren a una estructura desigual y jerárquica que impone a la delgadez sobre la gordura, asegurando la opresión de las personas que habitan cuerpos no normativos.

A la vez, Izchel Cosío (comunicación personal, 17 de marzo 2023) menciona que ambos conceptos denuncian la estigmatización de las personas gordas, pero se diferencian a partir del uso que los activismos gordos les dan.

De acuerdo con Bülle (citada en Chávez, 2023) el gordoodio es vivido de diferente forma por hombres y mujeres, pues aun cuando ellos viven ciertas violencias, la gordura está disculpada cuando ellos tienen poder adquisitivo. Mientras que las mujeres son rechazadas y no merecedoras de afecto.

“Existen hombres gordos que incluso son vistos como personas tiernas. ‘El gordito que huele a hot cakes’, ‘el gordito lindo’, pero, sigue siendo así porque son los proveedores, y más si son blancos, por lo que se puede concluir que también hay una cuestión colonizadora”, comenta [Erika Bülle] (Chávez, 2023).

## Gordura

Desde los activismos gordxs se construye como un concepto emancipado de cualquier significado cómplice del orden social. De esta manera, se define como una posición política y una experiencia de vida, para replantear la visión dominante, universal, ahistórica y transcultural de la obesidad del discurso biomédico, además de la carga de significados atribuida a la misma desde la moral. El estudio de la gordura es reclamar e interesarse en deshacer la noción misma de “normalidad” (Soto, 2021) (Méndez y Cosío, 2022).

Para hablar de gordura se deben de ubicar en su contexto y bajo condiciones específicas a los cuerpos gordos, ambos darán forma a sus experiencias particulares al respecto de ser gordos (Soto, 2021).



La gordura es, para dichos activismos, una práctica cultural rebelde y revolucionaria, que cuestiona las ideas establecidas sobre salud, belleza y naturaleza (Soto, 2021).

Redefinir el concepto gordura, implica que las personas gordas puedan autodefinirse, a concebirse por sí mismas y no por otros. Además, esto brinda la posibilidad de que se vivan desde la felicidad presente - siendo gordas y no cuando bajen cierta cantidad de kilos- conociendo que desde el cuerpo gordo hay goce, estética, erotismo, sensualidad, moda y salud (Moreno, 2014).

Así, la palabra gorda, es retomada como bastión de lucha para revolucionar el término y desechar la idea de que es palabra sea insultante o connotativa (Moreno, 2014).

### Lugares comunes de la gordofobia

Alejandra Oyosa (2015), citando a Magda Piñeyro, define los lugares comunes de la gordofobia, como espacios en los que frecuentemente se han identificado prácticas discriminatorias, esto son:

- 1. Invisibilización cultural y el silenciamiento:** lo que significa que las personas gordas son representadas en producciones culturales y/o mediáticas desde el chiste, la burla o la lástima, siempre desde una mirada externa y nunca desde su propia experiencia. Un ejemplo de esto son las representaciones de personas gordas en las películas del Doctor Chiflado o Notas Perfectas.
- 2. Discriminación laboral basada en apariencia:** existen numerosas convocatorias para empleos en las que uno de los requisitos es la llamada buena o excelente presentación. Ésta está relacionada con los estereotipos sobre los cuerpos delgados, los que son definidos con rasgos de carácter positivo mientras que las personas gordas están vinculadas a atributos negativos. Por tanto, estas últimas tienen un acceso casi nulo a oportunidades laborales de calidad con salarios bien remunerados y prestaciones sociales.
- 3. Ámbito sanitario:** el acoso y persecución que viven las personas gordas en espacios de salud, tiene su origen en el sesgo de investigaciones médicas producto de intereses económicos y políticos. Esta persecución conlleva a diagnósticos equivocados como “diagnósticos basados en la percepción visual aunada al estigma de la gordura, lo que deriva en intoxicaciones por medicamento innecesario o diagnósticos tardíos de diversos padecimientos, pues centra la atención en la gordura, sin

profundizar en síntomas claros y específicos” (Oyosa, 2015, p.333). A la vez, las personas gordas se alejan de los servicios médicos para evitar la culpabilización y los señalamientos como potenciales riesgos a la salud.

Este fenómeno discriminatorio también afecta a las personas delgadas pues es muy probable que no reciban atención adecuada pues al estar en la “normalidad” no pueden tener enfermedades vinculadas a la “obesidad” como diabetes, hipertensión, cáncer o afecciones cardiovasculares (Oyosa, 2015, p.333).

La violencia médica es ejercida por el sistema médico a través de la intimidación de las personas gordas bajo la amenaza de morir, orillándolas a recurrir a métodos extremos para reducir el tamaño corporal, entre esos a dietas peligrosas que en ocasiones terminan con la vida de aquellas (Bülle, 2022).

**4.** Bullying escolar, acoso callejero y la humillación pública: todos son actos de violencia contra la diversidad corporal, cuyo fin es emitir el mensaje de que las personas gordas no tienen un lugar en el mundo.

**5.** Rechazo afectivo sexual: “implica asumir que las personas gordas no podemos ni merecemos ser amadas o deseadas” (Oyosa, 2015. P. 334). Ejemplo de esto son los insultos contra la actriz Michelle Rodríguez por su aparición en la portada de una revista de moda.

## Medicalización.

Proceso de llevar diversos aspectos de la vida, como el cuerpo, al campo de explicación de la medicina; hacer del cuerpo un problema que mayoritaria o exclusivamente compete al campo médico. La medicalización prepara la tierra de cultivo para la explotación económica (La Valle, 2014).

## Moral gordofóbica

Hace responsable a las personas gordas de dejar de serlo. Justifica que cualquier mecanismo utilizado es por el beneficio y bienestar de las personas, por tanto, legítima y reproduce la discriminación, ejerciendo una tutela sobre ellas pues las considera como incapaces de decidir sobre sí mismas, a la vez que las hace creer que son culpables de esos actos discriminatorios, del acoso y las violencias. (Oyosa, 2015).

La culpa puede ser el mayor castigo social de la gordura, pues las personas gordas no pueden sentir la libertad sobre sus propios cuerpos, ni sobre las posibilidades de elección. Aquella llega a generar una



paranoia de que todo lo malo de sus vidas es originado por la gordura. Esto genera que las personas gordas se odien a sí mismas, sin que puedan mirar que el problema real es un sistema que busca ordenar los cuerpos desde la lógica capitalista y neoliberal (Moreno, 2014)(Méndez y Cosío, 2022).

### **Normo corporalidad**

Se refiere a aquellas personas consideradas “normales”, pues no están gordas ni extremadamente delgadas, además se presupone que cumplen con las normas de los cuerpos, que es llevar una sana alimentación, realizar ejercicio y la búsqueda de la salud a través de prácticas corporales establecidos por los discursos capitalistas de la salud y de la estética, como las cirugías plásticas y bariátricas (Oyosa, 2015).

### **Opresión gordofóbica**

Condición desventajosa que tienen las personas consideradas gordas, a causa de prácticas y discursos que las desvaloriza y que limitan o niegan el goce pleno de sus derechos humanos, generando una serie de desigualdades y exclusiones de tipo económico, patrimonial, social, cultural y simbólico. Está opresión se encuentra sustentada en tres pilares fundamentales: belleza, salud y moral gordofóbica. Es decir, en los discursos estético, médico, de culpabilidad y de la policía de los cuerpos. (Oyosa, 2015).

### **Persona gorda**

Aquella que sufre la opresión de la sociedad porque está la considera gorda. Gorda no es un sentimiento. Son las personas que no consiguen trabajo por ser gordas, que sufren bullying, violencia médica, infrarrepresentación cultural (Magdalena Piñeyro. citada en Soto, 2021).

### **Pesocentrismo**

Modelo que a través de las medidas corporales de las personas crea una clasificación y jerarquización social arbitraria, que concibe el peso como indicador para determinar y segregar personas “sanas” y “enfermas” sin considerar otros aspectos de la salud integral. Esto puede provocar daños a la salud física, mental y emocional de las personas, además de respaldar a la mayoría de los discursos actuales de estigmatización, odio y discriminación (Contrera y Moreno, s. f.).

## Policía de los cuerpos

Pretende controlar a aquellas personas gordas, para que cumplan con los limitados estándares corporales, con la promesa de que una vez delgadas serán exitosas y felices, lo que con frecuencia no ocurre en realidad. Las personas que ejercen prácticas discriminatorias gordofóbicas forman la policía de los cuerpos y son legitimadas socialmente, sin considerar que atentan contra los derechos humanos de las personas gordas (Oyosa, 2015).

## Privilegio delgado

Un privilegio es un derecho negado por el Estado, dicha negación tiene diversos orígenes, respecto al privilegio delgado está relacionada con el cumplimiento de una norma corporal que jerarquiza a las personas en función de su tamaño, y de acuerdo a la concepción hegemónica del cuerpo ideal.

Algunos ejemplos de dicho privilegio son:

- No se les juzga por la elección de comestibles o actividades físicas. Se asume automáticamente que estas personas cuidan, aman y respetan sus cuerpos.
- Tienen mayor empleabilidad y gozan de salarios más altos que las personas gordas. Esta situación tiende a agravarse entre las mujeres gordas.
- Encuentran diversidad de ropa en precios, estilos y tallas.
- Existe una tendencia de experimentar una infancia sin complejos en relación a la gordura, por tanto, no se preocupan por su peso ni restringen el consumo de ciertos alimentos. No obstante, existen otras normas respecto a la apariencia física como el color y tipo de piel, es decir si viven con acné o lunares, u otros rasgos fisonómicos.
- Relacionarse social, sentimental y sexualmente les resulta más fácil, es decir tienen la facilidad de hacer amistades, vivir un noviazgo, acceder a grupos sociales. Por tanto, las personas delgadas no tienen ningún sentimiento de vergüenza por cosas tan naturales como amar o ser amada. puesto que el amor en las relaciones erótico-afectivas no se ve condicionado por el tamaño de su cuerpo ni se cuestiona el gusto por personas delgadas.
- Estas personas tienen una mejor aceptación social que les brinda una cierta seguridad inconsciente, la libertad de autocuidarse sin miedo y mantener una alta autoestima.



La lógica del privilegio delgado se refuerza al reproducir el mandato del sistema capitalista, cuyo objetivo es ejercer un castigo sobre las personas gordas por no cumplir con la norma de la delgadez. Esta sanción se puede expresar mediante actos discriminatorios, de acoso u hostigamiento o en burlas y reproches.

### **Procesofobia u obesofobia**

El miedo exagerado, enfermizo e irracional a engordar; miedo o desagrado exagerado a la gordura propia o la de otros. Ésta puede ser causante de la anorexia, de otros trastornos psicológicos y conductas alimentarias riesgosas (Bülle, 2022).

Esta fobia puede justificar un acto discriminatorio hacia una persona gorda por tratarse de una enfermedad, por tanto algunos activismos gordxs miran la necesidad de transicionar de la palabra gordofobia a la de gordoodio (Bülle, 2022).

### **Sanitarismo**

Es el discurso que en conjunto con la lógica neoliberal, hace responsables a las personas de la salud. Éste puede ubicarse en las políticas de salud pública, pero también en las referencias a la gordura en los diversos textos que conforman la cultura popular.

Dichos textos dan pistas de por qué la sociedad actual considera a la gordura como una pandemia que es necesario erradicar, casi como una cuestión de seguridad nacional.

El sentido común sanitarista se hace presente en una respuesta que separa y minimiza la discriminación contra las personas gordas, pues éste imposibilita concebir a la gordura en términos distintos a los altos costos sociales y personas de la “obesidad” (Méndez y Cosío, 2022).

### **Subjetividades gordas**

Aquellas personas gordas, quienes han pasado por el proceso de creer que son lo que dicen de ellas, es decir que creen que son el estereotipo o el estigma, hasta tomar consciencia de lo que significa para ellas vivirse como gordas, reapropiarse del concepto y vivirlo desde la celebración de la diversidad corporal y el derecho a la no discriminación (Oyosa, 2015).

## Violencia estética

De acuerdo con Gabriela Quintero (Tras las huellas de Sophia, 2022) es un medio de control social simbólico que se ejerce sobre los cuerpos femeninos que crea una normativa sobre cómo deben verse dichos cuerpos. Legítima cierto tipo de belleza.

## Referencias biblio y hemerográficas

- Alonso, M. (2020, 16 de julio). La cuarentena desnudó al gordoodio. Agencias de noticias. Ciencias de la Comunicación. <http://anccom.sociales.uba.ar/2020/07/16/la-cuarentena-desnudo-al-gordoodio/#:~:text=El%20miedo%20a%20engordar%20se,gordo%20prefieren%20hablar%20de%20gordoodio>
- Bülle, E. (2022, 7 de abril). Activismo Gorde y ¿Gordofobia? O... Hysteria Revista. <https://hysteria.mx/activismo-gorde-y-gordofobia-o/>
- Chávez, P. (2023, 13 de marzo). Violencia estética hacia las mujeres, ligada al machismo. Gaceta UNAM. <https://www.gaceta.unam.mx/violencia-estetica-hacia-las-mujeres-ligada-al-machismo/>
- Contrera, L. y Moreno, L. (s.f.) Cuadernillo de sensibilización sobre temáticas de diversidad corporal gorda. <https://ministeriodelasmujeres.gba.gob.ar/gestor/uploads/CUADERNILLO%202%C2%B0%20p%C3%bablico%20general.pdf>
- Copred. (2020). Cuerpos disidentes: la discriminación contra las personas gordas. <https://copred.cdmx.gob.mx/storage/app/media/Cuerpos-Disidentes-La-discriminacion-contra-las-personas-gordas.pdf>
- -. (2021). ¿Qué es discriminación? [HTTPS://COPRED.CDMX.GOB.MX/STORAGE/APP/MEDIA/COMIC-2021-QUE-ES-DISCRIMINACION.PDF](https://COPRED.CDMX.GOB.MX/STORAGE/APP/MEDIA/COMIC-2021-QUE-ES-DISCRIMINACION.PDF)
- Dos Santos, M. (2020, 2 de septiembre). Sobre mi privilegio de ser delgada. La línea de fuego. <https://www.lalineadefuego.es/2020/09/02/sobre-mi-privilegio-de-ser-delgada/>
- Hartung, A. (2020, 2 de julio). La cultura de la dieta y cómo dejar de vivir en guerra con la comida. La Tercera. <https://www.latercera.com/paula/la-cultura-de-la-dieta-y-como-dejar-de-vivir-en-guerra-con-la-comida/>
- Feminacida. (2021, 10 de junio). Apuntes sobre el gordoodio en los medios de comunicación. Diario con Vos. <https://www.diarioconvos.com/2021/06/10/apuntes-sobre-el-gordoodio-en-los-medios-de-comunicacion/>
- Instituto Nacional contra la Discriminación, la Xenofobia y el Racismo INADI. (2022) ¿Qué ves cuando me ves?: aportes, perspectivas y reflexiones sobre la discriminación y la política de los cuerpos gordos. [https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/01-\\_gordobofia\\_libro\\_9\\_6\\_22\\_web\\_accesible.pdf](https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/01-_gordobofia_libro_9_6_22_web_accesible.pdf)



- La Valle, R. (2014, junio). Sobre medicalización. Orígenes, causas y consecuencias. Parte I. Rev. Hosp. Ital. B.Aires, 34(2): 67-72. [https://www.hospitalitaliano.org.ar/multimedia/archivos/noticias\\_attachs/47/documentos/17666\\_67-72-Lavalle%20Part%201.pdf](https://www.hospitalitaliano.org.ar/multimedia/archivos/noticias_attachs/47/documentos/17666_67-72-Lavalle%20Part%201.pdf)
- Martínez, B.I. (2001). Género, desarrollo psicosocial y trastornos de la imagen corporal. Madrid: Instituto de la Mujer.
- Méndez Soto, G. y Cosío Barroso, I. (2022). Género y Gordofobia. (1.a ed. vol. 13). Universidad Nacional Autónoma de México; Centro de Investigaciones y Estudios de Género. <https://cieg.unam.mx/docs/publicaciones/archivos/239.pdf>
- Moreno, P. (2014, 15 de septiembre) Hacer cuerpo: Gordura femenina y empoderamiento. Hysteria Revista. <https://hysteria.mx/hacer-cuerpo-gordura-femenina-y-empoderamiento/>
- Oyosa Romero, A. (2015). De gordura, gordas y gordofobia: discriminación, opresión y resistencia. En Miradas convergentes frente a cuerpos disidentes [aplicación móvil] ebook.
- Paganini, F. (2022, 18 de julio) Gordofobia o gordoodio: por qué vemos a la gordura como un enemigo a vencer. El Clarín. [https://www.clarin.com/sociedad/gordofobia-gordoodio-vemos-gordura-enemigo-vencer\\_0\\_7do5sCcAsg.html](https://www.clarin.com/sociedad/gordofobia-gordoodio-vemos-gordura-enemigo-vencer_0_7do5sCcAsg.html)
- Piñeyro Bruschi, M. (2020). Guía básica sobre gordofobia. Un paso más hacia una vida libre de violencia. <https://www.consaludmental.org/publicaciones/Guia-gordofobia.pdf>
- Soto Villarruel, G. (2021). Body Positive: en busca de otra forma para experimentar la gordura [tesis de maestría, Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco].
- Terapify: Psicólogos en línea. (2022, 16 de diciembre). Cultura de dieta: ¿Qué es y cómo nos afecta? <https://www.terapify.com/blog/cultura-de-dieta-que-es-y-como-nos-afecta-2/#:-:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20cultura%20de,%E2%80%9Climpio%E2%80%9D%2C%20entre%20otros.>
- Tras las huellas de Sophia. (2022, 17 febrero). Violencia estética y gordofobia. Izchel Cosío y Gabriela Quintero [ponencia]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=uUioRteF8p4>
- Villanueva, J. (2021, 9 de noviembre). Resestructurar el lenguaje: Gordo-odio. Cachengue. <https://www.cachenguemagazine.com/post/reestructurar-el-lenguaje-gordo-odio>

# GLOSARIO

## PARA ENTENDER LA GORDOFOBIA Y EL GORDOODIO

#MiCuerpomisReglas

#AltoGordoodio



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO



**CUERPA**