



# UNIVERSIDAD DE GRANADA

**Facultad de Filosofía y Letras**

## **Trabajo de Fin de Grado**

Grado en Antropología Social y Cultural

Responsable de tutorización:  
Nuria Romo Avilés

**Mujeres que (no) comen: significaciones asociadas a las dietas para la  
pérdida de peso**

**Romero Oliver, Laura**

Curso académico 2021 | 2022  
Convocatoria ordinaria (junio)

## **Agradecimientos**

Gracias a todas las mujeres que han formado parte de este proyecto. Ellas, las que han colaborado, me han ayudado o simplemente han *estado*. Las que se han animado a participar, las que me han ofrecido su ayuda y las que me han escuchado hablar constantemente sobre el TFG -*especial mención para Isa y Anja*-. A mis amigas, por generar un espacio seguro y por permitirme la reflexión compartida, donde el apoyo mutuo ha sido una parte central de este. Y en general, todas aquellas que, diariamente, se enfrentan a vivir en un mundo donde sus cuerpos no parecen ser suficientes. *Sí lo son*.

A mi familia, por animarme a estudiar aquello que quería y hacer lo posible, a veces incluso rozando lo imposible, para que lo hiciese en Granada.

A Jose, por escucharme, animarme y leer todos los borradores que le he enviado durante estos años. *Aunque digas que no entiendes de Antropología Social y Cultural, podrían convalidarte el grado*.

Y a Nuria, por atender todas mis consultas, aportarme consejos y enseñarme la cercanía que debe tener una profesora.

*Gracias, gracias, gracias.*

## Índice

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. Introducción.</b>   | <b>1</b>  |
| <b>2. Contextualización.</b>  | <b>2</b>  |
| <b>3. Revisión de la literatura.</b>  | <b>4</b>  |
| <b>4. Objetivos.</b>  | <b>8</b>  |
| <b>5. Metodología. La etnografía digital en el mundo de las dietas para la pérdida de peso.</b> | <b>9</b>  |
| 5.1. Fases del trabajo de campo etnográfico.  | 10        |
| 5.2. Acceso al campo.   | 11        |
| 5.3. Observación en Tik Tok.  | 13        |
| 5.4. Entrevistas.   | 15        |
| 5.5. Análisis de la información.  | 18        |
| 5.6. Limitaciones.  | 18        |
| 5.7. Ética.   | 19        |
| <b>6. Resultados.</b>   | <b>20</b> |
| 6.1. La semana que viene empiezo la dieta, ¿por qué?  | 20        |
| 6.2. “Menos mal que todo fue una pesadilla”: El miedo a engordar.                               | 23        |
| 6.3. Cuando lo que vemos a través de la pantalla no se parece a lo que somos.                   | 25        |
| 6.4. La salud, que todo lo justifica.   | 26        |
| 6.5. Estoy más gorda, ¿y ahora qué?: Herramientas para la realización de dietas.                | 27        |
| 6.6. ¿Todo esfuerzo tiene su recompensa?: Consecuencias para la salud y el bienestar.           | 30        |
| 6.7. ¿Está mi cuerpo a la moda?: Itinerarios comunes y el factor del género.                    | 32        |
| <b>7. Discusión.</b>  | <b>33</b> |
| <b>8. Conclusiones.</b>   | <b>37</b> |
| <b>9. Bibliografía.</b>   | <b>38</b> |
| <b>ANEXO I. PROTOCOLO DE ENTREVISTA</b>   | <b>42</b> |
| <b>ANEXO II. DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO</b>  | <b>47</b> |

## **1. Introducción.**

El uso de dietas cuyo objetivo principal es la pérdida de peso parece adquirir cada vez una mayor relevancia en nuestra sociedad. Fenómenos derivados de la industrialización, como el cambio del sistema productivo (Íñigo Fernández, 2012) o el establecimiento de un modelo normativo del cuerpo femenino (Gracia Arnaiz, 2007), han dado lugar a cada vez una mayor preocupación estética entre los habitantes de muchos países occidentales. Esto, unido a la globalización y el gran alcance de las redes sociales y medios de comunicación (Mayoh & Jones, 2021), ha supuesto un cambio a la hora de estructurar los hábitos alimentarios de la población.

Con este estudio, se pretenden abordar las tendencias e impactos sociales del uso de dietas enfocadas a la pérdida de peso, en muchas ocasiones denominadas como dietas “régimen”. Así como estudiar los significados que un grupo de mujeres jóvenes asocian a estas. A pesar de que este tipo de dietas no son únicamente utilizadas por el género femenino, se ha elegido este sector concreto de la población por su alta incidencia (Gracia Arnaiz, 1999).

La elección de esta temática se debe a un interés principalmente académico, pues surge de la necesidad de estudiar el fenómeno alimentario a través de una perspectiva social. De esta forma, se pretende analizar un proceso tan habitual y frecuente, como es el de realizar una dieta, más allá de la perspectiva biomédica. De igual forma, se trata de un tema que cobra especial relevancia en la actualidad, ya que son muchos los mensajes que llegan, ya sea desde las redes sociales o personas de influencia, proponiendo la implementación de algún tipo de cambio en la rutina nutricional. Y es que, en ocasiones, este tipo de alteraciones en los hábitos alimentarios pueden ser perjudiciales para la salud, sobre todo cuando no existe una correcta información nutricional o asistencia psicológica por parte de un experto.

A pesar de esto, es relevante mencionar que la finalidad de esta investigación no pasa por analizar las dietas y su funcionalidad a nivel nutricional, sino los significados asociados a estas dentro de un contexto cultural concreto. Es por esto por lo que se ha hecho uso de una metodología etnográfica. Para ello, se han realizado una serie de entrevistas a mujeres jóvenes que estuvieran realizando, o practicado en un período no anterior a un año, algún tipo de dieta con la finalidad de perder peso. A su vez, esto se ha visto complementado con observación digital en la red social Tik Tok.

En el presente estudio se abordará, en primer lugar, el contexto teórico relacionado con la antropología de la alimentación, dietas, hábitos alimentarios o el impacto de las redes sociales, entre otras temáticas. Seguidamente, se procederá a explicar los objetivos de la investigación, así como la metodología desarrollada. Por último, se expone el análisis de la información presentada y sus conclusiones.

## **2. Contextualización.**

El estudio de la alimentación en la antropología es relativamente reciente (De Garine, 1998). Así, no será hasta a partir del siglo XX, de la mano de autores como Richards, Malinowski o Mead (De Garine, 1998), cuando se comience a situar el fenómeno de la alimentación como ámbito relevante de estudio. En este sentido, también debemos destacar las investigaciones de Levi Strauss, en relación al fenómeno alimentario y estructuralismo, u otros autores como Rappaport o Sahlins (De Garine, 1998).

A pesar de esto, en este estudio se utilizará la definición dada por Contreras Hernández y Gracia Arnaiz (2005) sobre la antropología de la alimentación. Se presenta así:

“El estudio de las prácticas y representaciones alimentarias de los grupos sociales desde una perspectiva comparativa y holista, poniendo atención en los factores materiales y simbólicos que influyen en los procesos de selección, producción, distribución y consumo de alimentos, así como en sus formas de preparación, conservación o servicio y teniendo en cuenta, a la vez, que existen condicionantes de carácter ecológico, económico, cultural, biológico y psicológico que interaccionan entre sí y que hay que considerar en cada momento”. (p. 18)

De esta forma, partimos de la idea de la alimentación como un hecho bio-psico-social complejo (Contreras Hernández & Gracia Arnaiz, 2005). En este sentido, la alimentación, no puede entenderse como un fenómeno únicamente biológico, pues queda atravesado por las dinámicas sociales y culturales propias de cada contexto. Si Mauss (1950) entendía la alimentación como un hecho social total, es debido a la propia imposibilidad de estudiar los procesos relacionados con la alimentación desligándolo de la perspectiva social. “Los condicionamientos biológicos no son suficientes para explicar los comportamientos alimentarios de la especie humana” (Contreras Hernández & Gracia Arnaiz, 2005, p. 32).

La alimentación, como fenómeno biológico y necesario para la supervivencia, es un proceso común en todas las sociedades, pero variable en cada una de ellas. De esta forma, no se realiza del mismo modo, ya que varía en relación al contexto. Contreras Hernández y Gracia Arnaiz (2005) señalan la alimentación como “el primer aprendizaje social del ser humano” (p. 37). De esta forma, decimos que la alimentación forma parte de un proceso de transmisión y adquisición de cultura, donde se reproducen y pautan los tiempos, procesos y modos de alimentarse.

El estudio de la antropología de la alimentación pasa por el análisis de los hábitos alimentarios. Estos, son definidos como el “conjunto de prácticas vinculadas con la comida y no sólo a las cuestiones relacionadas con la salud” (Contreras Hernández & Gracia Arnaiz, 2005, p. 94). Así, el proceso alimentario no sólo engloba el acto de comer, sino toda una serie de prácticas y decisiones relacionadas con cómo hacerlo. Esto implica el estudio de todo el proceso. Desde la elección de qué se inserta o no en la dieta, hasta su consumo o evitación.

En este sentido, no sólo será decisivo estudiar qué, cómo o cuándo se come, sino también aquello que no se hace. De Sousa Santos habla de estudiar a través de las ausencias (2006). Esto implica que, aquello que se regula, que se evita o que simplemente no se encuentra a nuestra vista, puede proporcionarnos tanta o incluso más información que lo que se encuentra ante nuestros ojos. Las elecciones que hacemos en relación a nuestra alimentación muestran, por tanto, una serie de significaciones asociadas a los alimentos (Contreras Hernández & Gracia Arnaiz, 2005).

El cuerpo y sus representaciones, entendido como categoría física y simbólica (Scheper-Hughes & Lock, 1987), cobrará especial relevancia como categoría de análisis. En este sentido, Scheper-Hughes y Lock (1987) harán referencia a la existencia de tres cuerpos; el individual, social y político. Así, el estudio del cuerpo no sólo pasará a un ámbito central dentro de las ciencias sociales, sino que también “se convierte ahora en nudo de estructura y acción, y en centro de la reflexión social antropológica” (Esteban, 2004, p. 19). El cuerpo no podrá ser entendido únicamente desde una perspectiva biológica, pues este estará atravesado por el conjunto de interacciones sociales que experimenta. De esta forma, decimos que el cuerpo está ligado a lo social (Esteban, 2004).

Y es que, sólo entendiendo el fenómeno de la alimentación como un hecho social total (Mauss, 1950), podremos analizarlo desde una perspectiva holística y transversal. Para ello,

no sólo será necesario hacer una revisión histórica del suceso, sino también introducir categorías como las de género o clase, entre otras. Esto, será realizado a través de una perspectiva interseccional (Crenshaw, 1989).

### **3. Revisión de la literatura.**

A partir del siglo XVIII, en un contexto político y social de la Europa Occidental, comienzan a producirse una serie de transformaciones derivadas de la Revolución Industrial. Los cambios experimentados en los procesos de producción afectarían a todos los aspectos de la vida diaria, entre ellos los hábitos alimentarios de la población. Y es que, la sociedad preindustrial, caracterizada por la prevalencia del sector primario (Íñigo Fernández, 2012), comenzaría a ser sustituida por una colectividad industrializada, caracterizada por el proceso tecnológico y un excedente de bienes de consumo (Íñigo Fernández, 2012).

Así, la oferta gastronómica crecería considerablemente, dando lugar a un contexto alimentario donde la propia población podrá decidir en términos de su dieta (Contreras Hernández & Gracia Arnaiz, 2005). Comer, para cada vez un mayor sector de población, ya no consistirá en un esquema rígido de alimentos, sino en un catálogo de opciones donde prevalece la capacidad de elección.

De forma paralela, la preocupación por la dieta cobra una importancia no antes vista. De esta forma, las elecciones alimentarias comienzan a entenderse como una responsabilidad individual, pues cada persona debe hacerse responsable de su propia ingesta. “En las áreas de influencia protestante, y en general cristiana, las recomendaciones dietéticas pasaron a formar parte de un reclamo ético. Según estas, el cuidado del cuerpo era una responsabilidad moral” (Gracia Arnaiz, 2007, p. 238).

De acuerdo con Gracia Arnaiz (2007), estos últimos siglos se han caracterizado por el desarrollo de un proceso de normalización dietética. Esto es, “la construcción de un patrón alimentario específico -la dieta equilibrada- con base en la restricción o promoción del consumo de ciertos alimentos y la prescripción de un conjunto de disposiciones relacionadas con el modo de establecerlo, cuándo y en compañía de quiénes; sus objetivos son homogenizar la vida cotidiana” (Gracia Arnaiz, 2007, p. 237).

Este patrón se ha popularizado, hasta el punto de plantearse como la forma más adecuada de alimentación para llegar a un estilo de vida saludable. La forma de proceder queda pautada por las autoridades políticas y sanitarias (Gracia Arnaiz, 2007), quienes definen los niveles nutricionales de los alimentos y su valor dietético. Es relevante también destacar la idea de salud, muy asociada al discurso alimentario hegemónico. En este sentido, la mayoría de los discursos nutricionales parten de la idea principal de que, con su seguimiento, el principal objetivo es la consecución de un estado de salud. “Las ideas sobre el cuerpo y la salud tienen una influencia muy directa y muy importante sobre la cultura alimentaria y los comportamientos alimentarios que se consideran adecuados en cada caso” (Contreras Hernández & Gracia Arnaiz, 2005, p. 329).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1948), la salud se entiende como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. A pesar de esto, muchos discursos siguen asociando la idea de delgadez con la de salud, dando lugar a la propia patologización de la gordura. “En la actualidad estar gordo se ha convertido, en particular en los países industrializados, en sinónimo de estar enfermo (Gracia Arnaiz, 2007, p. 239)”.

Esto viene acompañado de un auge del valor estético del cuerpo a comienzos del siglo XX (Contreras Hernández & Gracia Arnaiz, 2005). El ideal de belleza, y con él, el establecimiento de un modelo de cuerpo normativo, da lugar a la necesidad de muchas mujeres de seguir un control de sus hábitos alimenticios. “La comida aparece, otra vez, como una forma de control: primero, negándola para conseguir la pureza del alma; después, para alcanzar un ideal de belleza física” (Contreras Hernández & Gracia Arnaiz, 2005, p. 343). Esto, quedará consolidado con la Segunda Guerra Mundial, cuando queda establecido de forma permanente las proporciones estandarizadas de un cuerpo femenino normativo (Contreras Hernández & Gracia Arnaiz, 2005).

A su vez, la gordura dejará de ser un símbolo exclusivo de riqueza económica y social. Con la sociedad industrializada, el éxito social comienza a asociarse a la delgadez.

“La delgadez deja de ser un objetivo exclusivamente médico y de salud para relacionarse con los modelos de moda y belleza y de aceptación y reconocimiento social, con referentes estéticos y de identidad, por tanto, y cuando, para alcanzar estos modelos, las

personas han de renunciar, con frecuencia, a los criterios de salud que le dieron origen”. (Contreras Hernández & Gracia Arnaiz, 2005, p. 320)

En este sentido, (Polivy & Herman, 1992) también profundizarán en los significados asociados a la delgadez desde el ámbito económico. La comida, cuando abunda, deja de ser un símbolo de riqueza, sobre todo cuando los alimentos más conocidos por engordar son los más baratos (Polivy & Herman, 1992).

Por otro lado, el género también se presentará como una de las otras muchas categorías de análisis que atraviesan la corporeidad. Así, en Occidente, las mujeres estarán más influidas por los ideales de belleza existentes (Esteban, 2004), dando lugar a un mayor culto al cuerpo y control del mismo. En este sentido, Polivy y Herman (1992), señalan el miedo a la obesidad o la liberación sexual de la década de los sesenta como algunas de las causas que han dado lugar a la idealización de la delgadez y el cada vez mayor uso de dietas para adaptarse a esta. En este sentido, es relevante destacar cómo los ideales de belleza para hombres y mujeres varían, debido a la propia diferencia en la construcción de la masculinidad y feminidad.

Así mismo, el nuevo papel que las mujeres parecen adoptar en la década de los sesenta, da lugar a una posición secundaria del papel tradicional de esposas y madres (Polivy & Herman, 1992). Así, características como la independencia o disciplina adoptan un papel principal en la vida de las mujeres durante las últimas décadas. Esteban (2004) hará referencia al control del cuerpo a través de la alimentación, resultando en el uso de determinadas dietas para perder peso.

Cuando se hace referencia a dieta o régimen alimenticio enfocado en la pérdida de peso, se pretende agrupar a todos aquellos hábitos alimentarios, de carácter temporal, cuya finalidad principal es favorecer el adelgazamiento. En la actualidad, este tipo de prácticas están a la orden del día, siendo algunas de las más conocidas el ayuno intermitente, la dieta cetogénica o las dietas depurativas, entre otras.

El deseo de estar delgadas, unido a los esfuerzos de la industria alimentaria por vender la idea de un cuerpo moldeable mediante la disciplina y el trabajo duro (Puhl et al., 2015), ha provocado el cada vez mayor aumento de este tipo de dietas. Con ellas, se pretende huir de un modelo de cuerpo no normativo que estigmatiza la gordura. De ahí que esta sea asociada, en muchas ocasiones, con conceptos relacionados con la holgazanería, falta de fuerza de voluntad o disciplina (Puhl et al., 2015). “A la hora de prescribir dietas de adelgazamiento,

numerosos facultativos consideran que los portadores de la anomalía -el exceso de grasa- son responsables de su disfunción: si usted está obeso es porque *no sabe o no quiere* comer bien” (Gracia Arnaiz, 2010, p. 74).

En este sentido, es necesario también hacer referencia a la dimensión perceptiva del cuerpo. Un estudio desarrollado en España (Gracia Arnaiz et al., 1999), demuestra la relación entre imagen corporal y autoconcepto. Este último se entiende como el “conjunto de percepciones o referencia que el individuo tiene de sí mismo, incluyendo juicios y valores acerca de comportamientos, habilidades o apariencia externa” (Gracia Arnaiz et al., 1999, p. 28). La imagen corporal, en cambio, se define como “un constructo con una estructura multidimensional que abarca autopercepciones, pensamientos, sentimientos y acciones referentes al propio cuerpo, principalmente a su apariencia” (Gracia Arnaiz et al., 1999, p. 28). Así, en dicho estudio se muestra cómo las autopercepciones del propio cuerpo juegan un papel clave a la hora de medir el grado de satisfacción corporal.

Diversos estudios (Jáuregui-Lobera et al., 2011), muestran como existe un amplio sector de adolescentes que perciben erróneamente su peso, siendo el género femenino quien tiende con mayor frecuencia a percibirse con más peso del que poseen. Una imagen corporal errónea -en este caso, aumentada-, puede provocar una mayor insatisfacción corporal, que a su vez resulta en un mayor uso de dietas para la pérdida de peso (Jáuregui-Lobera et al., 2011).

Las redes sociales y medios de comunicación tendrán también un papel principal a la hora de conformar el ideal de belleza existente en la actualidad (Navas López et al., 2014). Se estima que alrededor del 98% de las personas de entre 16-24 años en UK hacen uso de algún tipo de red social (Mayoh & Jones, 2021). La distorsión de imágenes, así como el uso de filtros y de programas de edición para la modificación de rasgos y atributos físicos ha dado lugar a una idealización de determinado tipo de cuerpos en algunas redes sociales como Instagram (Mayoh & Jones, 2021). Esto, es aplicable a otras redes sociales como Tik Tok, donde prima la exposición de determinados tipos de cuerpos que se ajustan en mayor medida al canon hegemónico.

Es común encontrar en plataformas sociales información sobre dietas, alimentación o deporte. Así, Mayoh & Jones (2021) destacan el concepto de *fitspiration* -resultado de las categorías *fitness e inspiration*-. Mediante este, se muestra información relacionada con comida saludable o hábitos alimenticios, con el objetivo de mantenerse en forma.

A pesar de que en determinados casos esta información puede ser beneficiosa para las consumidoras, en otros puede dar lugar a un mayor desconocimiento de los hábitos saludables, provocando algunos trastornos de la conducta alimentaria o el agravamiento de síntomas relacionados con la ortorexia nerviosa (Mayoh & Jones, 2021).

Polivy y Herman (1992) señalan algunas de las consecuencias, tanto físicas como psicológicas, que pueden tener el uso de determinadas dietas de control del peso. Y es que, señalan que los cambios corporales, ya sean de ganancia o pérdida, pueden dar lugar a numerables riesgos (Polivy & Herman, 1992). Así, señalan algunos de estos como “irritabilidad, falta de concentración, depresión, ansiedad, fatiga” -entre los psicológicos- o “hipotensión, mareos, desvanecimientos, náuseas, jaquecas, dolores abdominales, debilidad y cambios en el cabello” -entre los físicos- (Polivy & Herman, 1992, p. 325).

Finalmente, se destaca la importancia de observar el fenómeno dietético a través de su posible relación con los Trastornos de la Conducta Alimentaria o TCA. No existe una causalidad clara en la literatura que muestre una relación entre la restricción y diferentes trastornos alimenticios (Stewart et al., 2022). Sin embargo, diferentes estudios señalan las dietas restrictivas como uno de los principales factores de riesgo a la hora de desarrollar determinados TCA, como anorexia o bulimia nerviosa (véase, por ejemplo, Stewart et al., 2022). Stice (2001) menciona situaciones de vulnerabilidad a la hora de desarrollar bulimia nerviosa, entre las cuales se encuentran factores como el afecto negativo, presión sociocultural por la delgadez o la idealización del cuerpo delgado.

Con todo lo anteriormente expuesto, surgen una serie de interrogantes relacionados con el cuerpo, la salud y las dietas. En este sentido, es necesario preguntarse: ¿cuál es el papel de las dietas en nuestro actual contexto social y cultural? ¿Qué significados otorgan las mujeres jóvenes a las mismas? ¿Qué herramientas son las utilizadas para la realización de este tipo de dieta y cuáles son sus consecuencias?

#### **4. Objetivos.**

El objetivo principal de este estudio se centra en estudiar los significados asociados al uso de dietas enfocadas en la pérdida de peso por parte de mujeres de entre 18 y 34 años.

A partir de este, se establecen los siguientes objetivos específicos:

- Analizar las causas que llevan a la restricción y uso de mecanismos de control alimentario.
- Investigar las consecuencias en la salud y bienestar de aquellas personas que siguen dietas enfocadas a la pérdida de peso.
- Estudiar la existencia o no, de itinerarios y perfiles comunes a la hora de optar por la realización de este tipo de dietas.
- Estudiar el impacto del género en la elección y realización de dietas para la pérdida de peso.

##### **5. Metodología. La etnografía digital en el mundo de las dietas para la pérdida de peso.**

Para la realización del presente estudio se ha optado por el uso de la metodología etnográfica. Esta, supone no sólo utilizar las diferentes técnicas de investigación, sino también proceder a la crítica sociocultural del contexto estudiado (García Castaño & Pulido Moyano, 2008). Así, se trata de una etnografía en la que se ha realizado trabajo de campo intensivo entre los meses de marzo a mayo de 2022. Durante este proceso se ha desarrollado observación digital en Tik Tok, junto a una muestra de entrevistas en profundidad (N=4).

El objetivo principal ha sido indagar en los significados asociados a las dietas para la pérdida de peso en mujeres jóvenes a través de herramientas como la observación digital en redes o la realización de entrevistas. Los hábitos alimentarios son un fenómeno comúnmente estudiado desde las ciencias de la salud. A pesar de esto, se cree conveniente indagar en las experiencias dietéticas desde una perspectiva holística y transversal como hacen las Ciencias Sociales. Hacerlo a través de este medio, implica tener en cuenta el carácter sociocultural del fenómeno alimentario, enfatizando en la dimensión antropológica de este. “El sentido de la investigación etnográfica es producir un conocimiento nuevo y una mayor comprensión de procesos que frecuentemente han sido estudiados a otras escalas y por otros medios” (Rockwell, 2008, p. 91).

Enmarcada dentro de la etnografía digital, esta investigación se desarrolla en un campo de estudio virtual, como es la red social “Tik Tok”. Para ello, entre las técnicas empleadas se

incluye la observación, en dicha red social, de varias cuentas abiertas durante un período de cinco semanas. Junto a esta, se han realizado un total de cuatro entrevistas semiestructuradas a mujeres jóvenes que hayan estado o estuviesen, en el momento de desarrollo del estudio, realizando algún tipo de dieta para la pérdida de peso. “Una entrevista es básicamente una situación intencionadamente producida por el etnógrafo para obtener discurso verbal” (Díaz de Rada, 2011, p. 84).

La etnografía digital no debe quedarse en la observación virtual, por lo que, para entender la complejidad de los fenómenos estudiados, debe complementarse con el contacto con los informantes y posterior realización de entrevistas. De esta forma, no basta sólo con lo que ocurre dentro de la red social, sino también es necesario investigar sobre aquello que ocurre “fuera de línea” (Bárcenas Barajas & Preza Carreño, 2019).

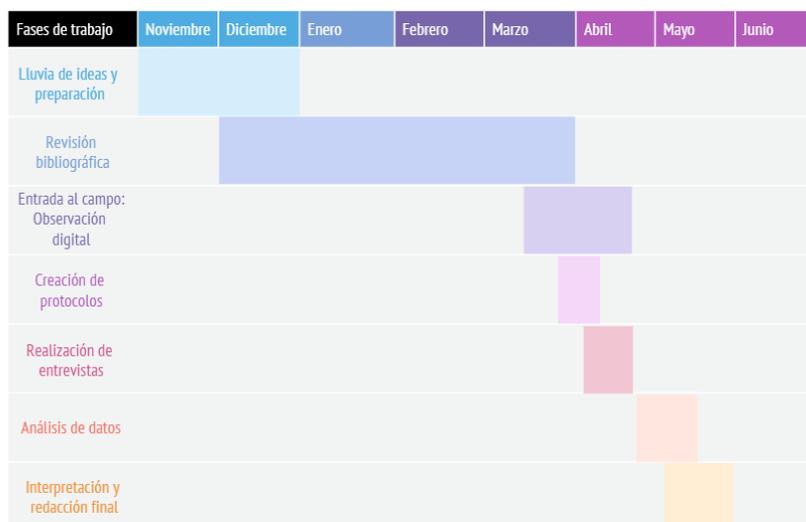
“El campo se caracteriza por ser onlife, en tanto que las interacciones de los sujetos siempre se articulan en significados y prácticas que suceden en línea y fuera de línea, lo cual, lleva a tomar en cuenta el ensamblaje de ambos espacios”. (Bárcenas Barajas & Preza Carreño, 2019, p. 140)

Gómez Cruz (2017), destacará el concepto de etnografía celular, centralizando así la importancia del teléfono móvil no sólo en el trabajo de campo, sino también en la comunicación y globalización. De esta forma, el trabajo en redes supone resignificar este instrumento para convertirlo a su vez en una herramienta propia de la investigación, una puerta al campo de estudio.

### **5.1. Fases del trabajo de campo etnográfico.**

A lo largo de esta investigación se pueden observar tres períodos principales. Una primera fase de exploración y búsqueda, dónde se produce la elección del tema, problematización del mismo y acotación de sus límites, seguido de una etapa de búsqueda bibliográfica. Una segunda caracterizada por la producción de datos, donde se desarrolla el trabajo de campo. Y finalmente, una última de análisis de datos y redacción final.

## Estudio etnográfico: Fases de investigación



Fuente: Elaboración propia.

### 5.2. Acceso al campo.

La fase de exploración y búsqueda supone no sólo la revisión teórica de la bibliografía relacionada con el tema, sino que implica la búsqueda de palabras claves, la inmersión en las posibles redes sociales a estudiar y la búsqueda y elección del campo de estudio a través de estas.

De esta forma, el primer acceso a las redes sociales supone una búsqueda de experiencias, significados y mensajes relacionados con el fenómeno a estudiar. El objetivo principal pasaba por encontrar una aplicación -red social- que permitiese a las jóvenes plasmar su experiencia con dietas para la pérdida de peso. Tras un tiempo observando en plataformas como Twitter, Instagram, YouTube o Tik Tok, se consideró esta última como la más adecuada para estudiar este suceso. Y es que, en Twitter, con un espacio máximo de 140 caracteres, los tweets relacionados con hábitos alimentarios para perder peso son muy puntuales y no permiten un seguimiento de los itinerarios y experiencias de los individuos. Igual ocurrirá con medios como Instagram o Youtube, que muestran posts o vídeos, respectivamente, relacionados con la pérdida de peso de forma no rutinaria. Así, existe un amplio número de chicas que explican sus experiencias con este tipo de dietas, pero la temática principal de sus cuentas difiere del fenómeno de la alimentación.

Mientras tanto, Tik Tok permite, con un formato de vídeos cortos de no más de tres minutos, realizar una serie de vlogs<sup>1</sup> sobre el proceso de la pérdida de peso. En la etapa de exploración se habría observado cómo no son muchas las chicas que deciden plasmar su experiencia de forma periódica. A pesar de esto, sí que se encontraron ciertos casos donde chicas comparten sus vivencias con las dietas a modo de diario personal.

Tik Tok es una red social de origen chino que surge en 2017. A lo largo de la pandemia experimenta un gran auge en su popularidad, siendo una de las principales redes sociales en la actualidad. El perfil del consumidor principal son jóvenes de entre 18 y 34 años (Espinoza Beltrán et al., 2021), por lo que se presenta como una red social ideal para investigar las conductas sociales de personas jóvenes.

Un detalle para destacar de Tik Tok es su “tecnología de Inteligencia Artificial: machine learning”. “De esta manera, toman los datos más ínfimos (likes, tiempo del usuario en diferentes vídeos, veces compartidos, etc.) y se van adaptando a un ritmo cada vez más veloz para lograr una mayor exactitud en lo que muestra en cada sección. “El algoritmo se modifica automáticamente de manera constante para lograr capturar mayor tiempo de permanencia de le usuaria en la plataforma” (Rubin, 2021, p. 5). Así, cada usuario recibe un contenido completamente personalizado según sus características personales. Sin embargo, esto puede entenderse metodológicamente como un límite en el estudio, ya que, como usuaria habitual de esta red social, las búsquedas han podido verse sesgadas por intereses personales o la propia condición de mujer joven. En este sentido, investigar de forma virtual supone separar el tiempo de ocio y de trabajo en una plataforma cuyo uno de sus principales objetivos es el entretenimiento. Así, es conveniente destacar la necesidad de problematizar el algoritmo, y preguntarse hasta qué punto este ha incidido en las búsquedas y resultados de la investigación.

A pesar de esto, y gracias a la tecnología mencionada, los hashtags cobran una especial relevancia a la hora de dividir y personalizar el contenido. Es por eso por lo que el primer acercamiento se ha realizado a través de estos, utilizando palabras claves en el estudio. Será a partir de esta serie de llaves mediante las cuales se entrará al campo de estudio, especificando qué se pretende encontrar. De esta forma, se comenzaría a utilizar la palabra -dieta- para la búsqueda de cuentas e informantes. Esta palabra, en forma de hashtags, llevaron a otras,

---

<sup>1</sup> “Funciona bajo el mismo concepto que un *blog* (a partir de un post creado por el autor del *blog*, los usuarios lectores hacen sus comentarios), pero sus contenidos principales son imágenes audiovisuales dinámicas. Actúa como una galería de videos de corta duración”. (Igarza, 2008, p. 278)

como #adelgazar, #perderpeso o #cambiofisico. A través de estas últimas, se realizaría una búsqueda más intensiva, perfilando el perfil de personas y experiencias que se intentaban encontrar. La idea era analizar no sólo aquellos vídeos puntuales caracterizados por hablar de dietas para la pérdida de peso, sino usuarias que utilizaran la propia plataforma para relatar su experiencia.

Igualmente, en una red social como Tik Tok también ha sido complicado encontrar el perfil buscado, localizando sólo dos casos de perfiles o cuentas donde las chicas utilicen la propia red social como medio para explicar sus hábitos alimentarios, y con el propósito de compartirlo con otras usuarias. Estas chicas, utilizan sus cuentas para detallar el proceso de hacer dieta, y, por ende, el de perder peso, mediante la creación de vídeos relacionados con el tema. Así, la elección de estos perfiles permite hacer un seguimiento continuado de la experiencia y los significados asociados a la dieta.

### **5.3. Observación en Tik Tok.**

Para la realización de la primera se han elegido dos cuentas creadas en Tik Tok. La primera de ellas pertenece a Teresa, una chica de 24 años que actualmente se dedica a la preparación de oposiciones. Se trata de una creadora que, en un momento dado, decide cambiar el rumbo de su perfil, para dedicarlo a la descripción y experiencia de su cambio alimenticio. En total, tiene más de 3000 me gusta, habiendo experimentado una gran subida de cifras desde que comenzó este cambio de temática. Sube un alto número de vídeos contando su propia experiencia, además de otros realizando deporte. Antes de esto, sus vídeos nada tendrían que ver con las dietas o la alimentación.

La segunda pertenece a dos hermanas, Paula y Marta. Ambas tienen 19 años y dedican el contenido de su cuenta a mostrar el cambio físico al que se están sometiendo. A diferencia de la anterior, tienen un alto número de seguidores, contando en la actualidad con más de 30.000 y sumando a día de hoy casi medio millón de me gusta. Suelen realizar también vídeos mostrando las medidas de su cuerpo, y comparándolas con las mismas en otros momentos. En su canal pueden encontrarse temas relacionados con las dietas, el peso o el ejercicio físico. Sin embargo, existen otros vídeos que no se adecuan a la temática investigada.

Ambas son cuentas públicas y abiertas. A pesar de esto, y como no se ha establecido contacto con dichas personas, se cree relevante no sólo mantener el anonimato, sino también no publicar las observaciones realizadas. En este sentido, se debe problematizar esta situación, debido a la idea de no ser percibida como investigadora.

“Cuando el etnógrafo se sitúa en el campo desde la experiencia como usuario asume un rol activo en el grupo en el que está estudiando, mientras que, cuando el etnógrafo observa de manera oculta su presencia puede ser detectable a través de sus interacciones, pero no su identidad”. (Bárceñas Barajas & Preza Carreño, 2019, p. 137)

Esta observación ha supuesto un primer acercamiento, en clave de investigadora, a las redes sociales. Como usuaria, se ha hecho uso diario de muchas de las aplicaciones existentes, pero, entrar al campo como observadora implica intentar dejar atrás cualquier tipo de juicio e indagar en aquellos detalles que antes no se habían advertido.

La cantidad de información existente en internet puede abrumar en ocasiones. En las redes, no sólo es observable el discurso, sino también las interacciones, imágenes, comentarios, horas de publicación y, en definitiva, todo lo que pueda proporcionar información sobre la temática de estudio. No se trata únicamente de estudiar qué se está comunicando, pues también debe mirarse cómo y cuándo se hace. Durante el transcurso de la investigación, se han abordado una gran cantidad de datos. En este sentido, se ha podido comprobar cómo la observación digital supone una serie de ventajas -debido a la enorme riqueza de información existente en las redes sociales hoy en día-, aunque también ciertos inconvenientes, derivados de la continua actualización y necesidad constante de observación diaria.

En ocasiones, parecía que la información se producía a ritmos vertiginosos. Abarcarlo todo habría sido imposible para una sola persona. Es por eso por lo que, ante esto, ha sido necesario ser selectiva con el contenido que se decide observar. Igualmente, se debe problematizar esa selección, ya que responde a las propias subjetividades dentro de un contexto de investigadora.

Es relevante también hablar sobre la propia naturaleza de la observación digital. Y es que, en las redes se muestra aquello que se ha decidido previamente. Todo lo subido pasa por un filtro, una decisión del creador. A pesar de que estos filtros también puedan darse en la vida real, en las redes existe un mayor control sobre qué se dice o no, además de la posibilidad de

poder borrar cualquier vídeo tiempo después de publicarlo. La observación digital no nos permite obtener una cotidianidad como la que se experimentaría en una observación al uso, tal y como la conocemos. Sin embargo, sí que permite conocer la propia cotidianidad de las redes sociales, que no significa que no sea válida o relevante.

Así, el estudio de las redes proporciona un campo, como se entendería en la antropología tradicional, lo menos “alterado” posible. A pesar de esto, aún es necesario cuestionarse cómo nos presentamos en las redes y cuál debe ser nuestro papel dentro de estas.

Finalmente, mediante el desarrollo de la observación y con los datos producidos, se ha redactado un protocolo de entrevista que se utilizará en la realización de las cuatro entrevistas semiestructuradas.

#### **5.4. Entrevistas.**

Se han realizado un total de cuatro entrevistas semiestructuradas, de una duración aproximada de 60/90 minutos. La realización de estas se ha dado en lugares establecidos por las entrevistadas, de modo que existiese la mayor comodidad posible durante su transcurso. Antes del comienzo de cada una, se ha elaborado un modelo de consentimiento informado, de modo que todas las informantes conociesen los términos de confidencialidad y anonimato sobre los que se desarrolla la investigación.

Para la selección del perfil, se ha designado una muestra de mujeres jóvenes (de entre 18 y 34 años) que sigan un dieta o régimen de adelgazamiento, entendiendo este como una serie de patrones alimentarios temporales enfocados a la pérdida de peso.

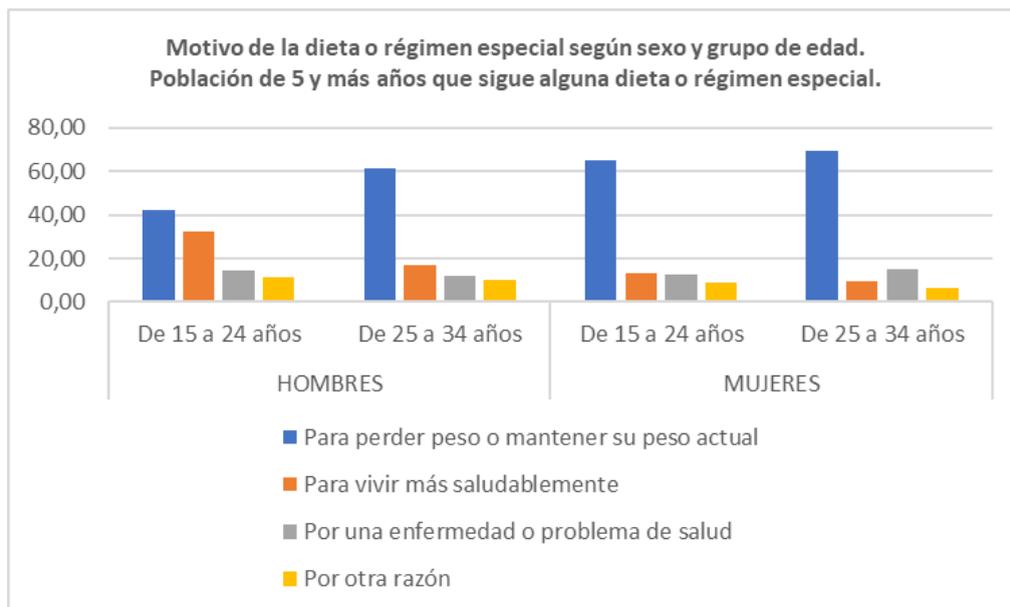
Ya que las normativizaciones de género no afectan de igual medida a mujeres jóvenes y adultas (Esteban, 2004), se han seleccionado a aquellas menores de 35 años para el desarrollo del estudio. Serán las jóvenes aquellas más propensas a experimentar una preocupación por su propio peso, pues son en las edades más tempranas cuando comienzan a realizarse este tipo de dietas (Esteban, 2004).

Por otro lado, y en relación al género, Gracia Arnaiz (1999) señala cómo se observa una “mayor insatisfacción general por el físico global en mujeres jóvenes que en varones” (p. 34). Esto viene de la mano, como se incluye en el marco teórico, de los valores asociados al ideal

de belleza femenino y masculino. De igual forma, se destaca el alto grado de preocupación corporal por parte de las mujeres jóvenes, siendo compartido por el 53.8% de las participantes de un estudio sobre el autoconcepto físico (Gracia Arnaiz, 1999).

Así mismo, en la Encuesta Nacional de Salud del 2012 realizada por el INE, se muestra cómo los significados asociados a la realización de dietas por parte de la población joven difieren según el género. Existe una prevalencia de la pérdida de peso como motivo para realizar una dieta. A pesar de esto, y tal y como se observa en la Figura 1, este predominio es más acusado en el género femenino.

**Figura 1: Motivos de dieta en población joven.**



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos de la Encuesta Nacional de Salud<sup>2</sup>. Instituto Nacional de estadística (INE, 2012).

La elección de los informantes se ha realizado un muestreo intencional no probabilístico, encuadrado dentro del método bola de nieve. Para ello, se han tenido en cuenta las siguientes características demográficas, de modo que la muestra fuese lo más heterogénea posible y tuviese en cuenta diversos factores que pudiesen incidir en el objeto de estudio.

<sup>2</sup> Pueden consultarse estos datos en la Web de citado organismo: <https://www.ine.es/jaxi/Tabla.htm?path=/t15/p419/a2011/p06/10/&file=06168.px&L=0>

Neumark-Sztainer et al., (2022), señalan el SES (Estatus Socioeconómico) o el IMC (Índice de Masa Corporal) como factores relevantes a la hora de entender el perfil sociodemográfico de las personas que deciden realizar dietas para la pérdida de peso. Por este motivo, se ha creído conveniente materializar esos posibles sesgos en la muestra, de forma que se atenga un grupo de informantes lo más diverso posible. De esta forma, las informantes varían en ocupación laboral, rango de edad y corporalidad. Respecto a esto último, no se ha creído adecuado hacer uso de medidores de peso como el Índice de Masa Corporal (IMC), pues no se ha considerado -desde un punto de vista personal- criterio suficiente, al no proporcionar información sobre la imagen corporal, adecuación a los cánones normativos, autopercepción o porcentaje de grasa en el individuo. En lugar de eso se ha procurado representar un grupo heterogéneo de cuerpos, de modo que exista la mayor diversidad posible sin utilizar medidas estandarizadas de peso o figura. A pesar de esto, es necesario mencionar las limitaciones en torno al sujeto de estudio, ya que no se han incluido a personas con obesidad o un TCA diagnosticado, debido a que estos fenómenos responden a otras presiones y contextos, por lo que sería necesario dedicarles un estudio aparte a cada uno de ellos.

Finalmente, ha sido criterio necesario que todas las informantes estén realizando dieta en la actualidad o la hayan hecho en el último año. Esto, asegura que los fenómenos y significaciones estudiados sean lo más actuales posibles.

Los perfiles de las participantes en este estudio se muestran a continuación. Así mismo, los nombres que se muestran son nombres ficticios, para garantizar el anonimato y confidencialidad de las voluntarias.

**María (22 años):** Estudiante de Sociología en Granada. Se describe de clase media-alta, pues señala que su madre es funcionaria y su padre autónomo. Ha realizado múltiples cambios alimenticios en su vida, aunque sólo se ha visto satisfecha con algunos. Asimismo, señala: *“Yo lo que necesito es, por ejemplo, el estar haciendo una dieta sin darme cuenta que estoy haciendo una dieta”*.

**Lucía (22 años):** Estudiante de Antropología Social y Cultural en Granada. Le diagnosticaron hipotiroidismo con 20 años y, desde entonces, intenta cuidar más su alimentación. *“Porque al final el cuerpo es tu templo, es ... yo todo lo que he aprendido de estar enferma tanto tiempo es que el cuerpo y la salud, sobre todo en la salud es lo más*

*necesario, porque tú puedes ser rico y estar muriéndote, y ese dinero vale, sí, a lo mejor te entretienes un rato gastando y tal, pero ... es que sabes que te vas a morir, ¿de qué te sirve?”*

**Andrea (27 años):** Estudió Magisterio. Trabaja a tiempo completo en una tienda de una conocida marca de cosmética, mientras que estudia las oposiciones para trabajar “*de lo suyo*”. Como Lucía, fue diagnosticada de hipotiroidismo cuando apenas tenía 21 años. Andrea cuenta cómo esto hizo que engordase 20 kilos en un año, por lo que comenzó a realizar diferentes dietas para la pérdida de peso. Tras varios años, ha adelgazado 10 kilos y su objetivo es reducir otros 10 kilos más.

**Rosario (30 años):** Trabaja a media jornada en una tienda de una conocida marca de cosmética, ya que el resto del tiempo cuida a su hijo pequeño. Actualmente, realiza dieta con el objetivo de verse mejor en su futura boda, ya que se casa en cuestión de meses.

## **5.5. Análisis de la información.**

El análisis de la información se ha realizado mediante la codificación del material producido, siendo este las entrevistas semiestructuradas y el diario de campo. El proceso se ha realizado a través de Atlas.ti, tomando como referencia en todo momento los objetivos del estudio. De esta forma, quedan establecidos los siguientes ejes analíticos:

- Antecedentes y perfiles de las personas implicadas en dietas para la pérdida de peso.
- Tendencias y herramientas para la modificación de los hábitos alimentarios.
- Impacto en la salud y bienestar de las personas.

## **5.6. Limitaciones.**

Como parte de la realización del presente estudio, es también necesario recalcar las limitaciones de este. En este sentido, el tiempo se presenta como el principal obstáculo a la hora de la realización de la investigación. Esta, se ha desarrollado en un período muy limitado, por lo que el tamaño de la muestra ha sido inferior al principalmente establecido.

Así, y por las propias características de formato, este acercamiento al fenómeno dietético se describe como una pequeña aproximación al suceso estudiado.

Esto, queda a su vez muy relacionado con los tiempos establecidos para el contacto con entrevistadas y otras personas. En un primer momento, se solicitó realizar la investigación en clínicas de nutrición o centros dietéticos. A pesar de esto, y al no prosperar dichas relaciones, se cambió el rumbo de la investigación, enfocándose finalmente en la observación en redes sociales digitales.

Por otro lado, y en relación a la muestra y perfiles de las entrevistadas, es necesario señalar que este estudio se sitúa dentro de un contexto encuadrado en los cánones de belleza occidentales. Es por eso que todas las participantes de la muestra son mujeres no racializadas, procedentes de Andalucía. En este sentido, es inevitable problematizar no sólo la muestra, sino también los posibles resultados procedentes de esta. Por otro lado, el hecho de que varias entrevistadas hayan afirmado tener hipotiroidismo puede afectar de igual medida a los resultados.

### **5.7. Ética.**

Algunas de las cuestiones éticas en la realización del estudio que considero relevante mencionar versan sobre el consentimiento, anonimato o confidencialidad de las participantes. Así, antes de la realización de las entrevistas se ha elaborado y entregado a las entrevistadas un consentimiento informado (véase Anexo II). De este modo, se ha garantizado que las personas implicadas en la investigación conozcan los objetivos y desarrollo de esta.

De igual forma, y respecto a la observación digital realizada en Tik Tok, las cuentas analizadas han sido abiertas y públicas. A pesar de esto, he creído conveniente no adjuntar en la investigación las observaciones resultantes expuestas en el diario de campo, para así mantener el anonimato de dichos perfiles. Asimismo, todos los nombres que aparecen en la investigación son ficticios, de modo que se respete la confidencialidad de las participantes.

## 6. Resultados.

### 6.1. La semana que viene empiezo la dieta, ¿por qué?

*«Comer sin apetito hace daño y es delito» (Dicho popular)*

Cuando se hace referencia a las dietas para la pérdida de peso, se observan diferentes definiciones en torno a esta idea. Para la mayoría de personas entrevistadas, una dieta integra el cambio o modificación de hábitos alimenticios, de forma que exista o bien una reducción, restricción o sustitución de alimentos. Se trata de una serie de patrones muy concretos que a lo largo de su vida parecen repetirse. Sin embargo, no son considerados dentro del fenómeno “dieta” hasta que no existe una voluntad consciente de la propia persona por realizarla. Así, muchas entrevistadas aseguran haber eliminado alimentos de su dieta, así como sustituido otros tantos, con la finalidad de perder peso, múltiples veces a lo largo de su vida. A pesar de eso, es menor el número de veces donde se declara haber realizado una dieta.

Lo que entiende cada individuo en relación a este término es muy personal, por lo que los límites en ciertas ocasiones quedan difuminados. En determinadas circunstancias se habla de “*cambiar hábitos*”, que no implicaría en este caso adscribirse a una dieta determinada.

Señalan, “*no hagas dietas estrictas, simplemente cambia hábitos*”. En este sentido, las dietas estrictas se muestran como perjudiciales. El cambiar hábitos, dentro de una perspectiva saludable, es lo que acelera el proceso de perder peso (Diario de campo, 28/03/22)

Por otro lado, los antecedentes de cada participante son diversos. Cada entrevistada tiene una historia de vida propia, llena de sus particularidades personales. En algunos casos, señalan cómo determinadas circunstancias, relacionadas con procesos de bullying o acoso en su adolescencia e infancia, han influido en su autoestima y les han provocado determinados cambios en su rutina alimentaria.

Yo creo que realmente llevo desde muy pequeña quitándome muchas cosas que comer o ... a lo mejor, por lo mismo que te dicho antes, de que sufrí esa época de que como yo fui la primera que le salió el pecho en clase y tal, y que no tenía el mismo cuerpo que tenían las otras niñas, pues verdad que siempre me decían lo de: está gorda, está gorda. (María, 22)

Serán también destacables en las diferentes experiencias los comentarios de terceras personas respecto a su físico. Las entrevistadas coinciden en que estas valoraciones sobre

cuerpos ajenos provocan una inseguridad corporal. En este sentido, estos fenómenos responden a unos cánones de belleza establecidos, donde la delgadez adquiere una centralidad y quienes no se adecuen a los estándares de belleza serán, en muchas ocasiones, juzgados. A pesar de esto, no se pueden señalar tales fenómenos como causantes de la restricción alimentaria, pues se trata de un fenómeno multicausal y complejo.

Yo con eso lo pasé muy mal, porque yo estaba en esa época, en la que me hacían bastante bullying, y además a mí me salió el pecho en quinto de primaria, y yo tengo mucho pecho. Pues yo recuerdo que, en clase, era todo el día diciendo que era la gorda de turno, que tenía sobrepeso, que no se qué. A mí, yo hoy día, sigo notándome los traumas de que nunca me veo, por ejemplo, con un cuerpo bonito. O que me cuesta el pensar que alguien me va a querer por el físico que tengo. Esa clase de cosas me pasan muchísimo hoy en día, porque tengo tan afianzado en la cabeza ... (María, 22)

En este contexto, la dieta se normaliza en la sociedad occidental hasta el punto que su realización no produce un extrañamiento. Así, en la conocida red social “Tik Tok” se pueden observar la propia popularidad de determinados hashtags: #adelgazar (12,2B de visualizaciones), #perderpeso (2,6B de visualizaciones) o #cambiofisico (835,7M de visualizaciones) (Diario de Campo, 16/03/22). Todas las participantes aseguran conocer a alguna persona de su entorno que realiza o ha realizado una dieta para la pérdida de peso. Las influencias externas, normalmente de conocidos que recomiendan su uso, también son frecuentes:

A ver ... bien. ¿Sabes qué pasa? Que es que fui al dietista con mi compañera de piso, mi compañera de piso en ese momento, [Nombre]. Esos nombres no lo metas por si acaso, que [Nombre] tenía muchos problemas de anorexia y de bulimia. Y se empeñó en que fuésemos al dietista y, por ejemplo, ella también es vegetariana de estas estrictas. De hecho, ella, muchas veces nos hacía lo de hacernos sentir mal con lo que comíamos, tipo, "¿qué vas a comer eso? No sé, en plan, piensa en tu cuerpo, piensa no se qué ...". O te comías un filete de lo que sea y ya te soltaba la típica pullita de ... "ah, es que como comes carne ... " (María, 22)

El nexo común, observable en todas las entrevistadas, será la insatisfacción corporal y el deseo de modificar el propio peso. Así, la voluntad de adelgazar será el eje coordinador que lleve al despliegue de diferentes estrategias a la hora de adherirse a una dieta. Verse en un cuerpo donde el peso parece excesivo proporciona una incomodidad que debe ser solventada.

En este sentido, muchas de las entrevistadas habrían experimentado un aumento de peso justo antes de comenzar a realizar una dieta.

Me estoy volviendo más gorda, pues ... mi mejor amiga se va, mi novio me va a dejar ... Como que entras en paranoia. Como si engordar fuera el peor de las cosas que te pueden pasar (Lucía, 22)

Este cambio en el cuerpo es, en muchas ocasiones, justificado mediante el exceso de comida o consumición de alimentos que no son considerados saludables. En ciertos casos se habla de épocas donde la persona no ha cuidado como debería su cuerpo, ya sea por circunstancia personales u otros casos específicos, como el padecimiento de enfermedades -en este caso, varias entrevistadas señalan tener hipotiroidismo-. Así, engordar viene ligado a la culpa pues, exceptuando el caso del hipotiroidismo, se señalan a sí mismas como las responsables de su cambio corporal. En primer lugar, por la no adecuación a los cánones de belleza normativos y, por otro lado, debido al cargo de conciencia que supone creer haber provocado dicha situación. Así, “comer mal” se entiende como una respuesta o consecuencia de diferentes momentos desfavorables.

A mí cuando tengo estrés o tengo ansiedad me sale el comer porque estoy agobiada, digo, no sé que hacer, no sé qué hacer, no sé qué hacer ... me voy a la cocina porque estoy dando vueltas por el piso sin parar y mejor cojo lo que sea y me lo como. Pues en la época de exámenes a lo mejor estoy todo el día sentada delante de un ordenador, que es que no me muevo nada, estoy todo el rato comiendo por el estrés que tengo y es verdad que al acabar la época de exámenes, estoy entre agotada mentalmente, agotada físicamente, y diciendo: "He engordado" [Risas]. Pues sí que me siento mal. "Dale [Nombre], vamos a apuntarnos al gimnasio, vamos a ir gimnasio" (María, 22)

El hipotiroidismo, como mencionábamos, tiene también una posición central en aquellas que lo padecen. En este sentido, la razón de engordar se le atribuye a un factor externo. A pesar de esto, el proceso de no reconocerse dentro del propio cuerpo activa una serie de medidas y técnicas para el restablecimiento de este, antes de los cambios corporales experimentados.

Hace dos años, uno o dos años, no me acuerdo, me diagnosticaron hipotiroidismo y engordé muchísimo. Yo solía pesar 54 kg, así. Y de repente me ví en los 65. Fue un cambio brutal, tuve muchísimas estrías, tengo muchísimas estrías y la verdad es que me tocó muchísimo la autoestima verme tan grande. Yo, a ver, yo sé que no era a lo mejor gordo mórbido ni nada de eso, pero para mí ver el cambio, de hecho, mis pantalones no me entraban, me tuve que comprar ropa. Tengo dos

pantalones contados. Fue muy traumático porque yo siempre tenía 36, que para, en plan, en la concepción del mundo, desde el ideal de mierda, la 36 es la talla buena. Las chicas más guapas llevan la 36. La 36. Pasa a la 38 y ya no ... 38, 40, depende del sitio, porque te vas a Zara o te vas Pull&Bear o a Bershka o lo que sea y tienen pantalones para mi sobrina de 11 años. En la sección de adultos, ¿sabes? No es por meterme con las flaquitas, ¿eh? Que ellas también tienen derecho a la ropa. Sé que fue muy traumático y llegó un momento donde mirarme al espejo era una ... o sea, era como una tarea que no podía hacer. Era, mirarme a un espejo significaba ver en lo que me había convertido, que suena súper horrible, ¿en qué te has convertido?, porque tenemos como una gordofobia. Subes un poco de peso y de repente ya eres lo peor del mundo, no te cuidas, y la verdad, es que, a ver, yo por mi condición me cuesta muchísimo adelgazar. Se me ... el metabolismo se me hizo más ... más lento. Y adelgazar para mí es una puta tortura. (Lucía, 22)

## 6.2. “Menos mal que todo fue una pesadilla”: El miedo a engordar.

*«Hombre gordo y hombre enfermo, viene a ser lo mismo» (Dicho popular)*

El miedo a engordar es central a la hora de realizar una dieta para la pérdida de peso. Junto a este, el temor a volver a recuperar aquello que se ha perdido. Las entrevistadas coinciden en entender la dieta como un proceso. Esto supone comprender que existen altibajos, así como momentos donde se avanza más o menos rápido. Y, en este sentido, también supone reconocer que en determinados momentos se puede volver a engordar.

En el siguiente vídeo aparecen en la cama, con un mensaje que dice lo siguiente: “Cuando soñamos que hemos engordado”. Junto a esto, una canción: “Menos mal que todo fue una pesadilla”. Con sus gestos, y también acompañado del título del vídeo, que dice lo siguiente: “Menos mal ...”, puede observarse la aversión a engordar. En el vídeo, aparecen bailando, celebrando que la pesadilla no ha sido una realidad. Este es uno de los clips con mayor número de visualizaciones e interacciones, con más de 14.000 me gustas. Y es que, el miedo a engordar parece una parte central a la hora de realizar una dieta. Por otro lado, es relevante también interpretar este mensaje a través de la gordofobia. El estar gordo es una situación indeseable, y alejarse de alguna manera del canon de belleza puede interpretarse como una pesadilla. (Observación, 06/04/22).

La responsabilidad individual que se le atribuye a cada persona con su cuerpo provoca no sólo un cargo de conciencia a la hora de engordar, sino un deber de adelgazar cuando el peso no es el esperado. Esto queda implícito en los discursos de algunas de las entrevistadas, reiterando la obligación de cada individuo respecto al cuidado de su propio cuerpo.

Hombre, es que cada uno está como quiere estar. Hay gente que sí, que a lo mejor lo ve más ... dice, oye, esa persona tiene sobrepeso, no. Y hay gente que no, que lo ve normal. Depende de cómo lo quiera ver cada uno. Pero hombre, como más normal es estando delgado, bien, comiendo bien, no tampoco ese sobrepeso (Rosario, 30)

Existe una creencia de que la normalidad equivale a la delgadez. Así, la estigmatización de la gordura parte de la idea del sobrepeso como lo atípico. Las dietas servirán como mecanismo al propio sistema gordofóbico, pues se entienden como una herramienta para amoldarse a los cánones de belleza y huir del sobrepeso. En este sentido, las dietas para la pérdida de peso surgen en un contexto donde lo gordo es no sólo estigmatizado, sino también anómalo y patológico. Así, Andrea comenta, en relación a si ha recibido apoyo por parte de sus conocidos a la hora de realizar dietas:

Siempre. De mis padres siempre porque ... No es por na, a ver, cuando estaba delgada, lógicamente no me hacía falta dieta, pero ahora que estoy más gordita, pues sí quieren que me cuide más, que haga deporte. Entonces yo le digo, me pongo a dieta, por supuesto, si hace falta te pagamos nosotros la nutricionista, la endocrina, te compramos la comida, lo que necesites. Ellos, la verdad que nunca me han dicho que no, siempre que me ha hecho falta (Andrea, 27)

Por otro lado, todas coinciden en que existe una discriminación, en mayor o menor medida, a aquellas personas que no se adaptan a las estandarizaciones normativas del cuerpo. Así, Andrea, explica cómo ella misma habría experimentado situaciones discriminatorias:

Por el peso, yo fui a hacer una entrevista de trabajo, además te voy a decir hasta el nombre, porque es que me da igual, incluso si lo quieres poner en el trabajo, en el Hontoria Garden Bar. Yo fui a hacer una entrevista de trabajo para la ... el parque como que tienen allí pa los niños, mientras que los padres están tomando algo, dejan a los niños ... en el sitio ese. Yo tampoco, o sea, yo me enteré por la oferta de trabajo y yo no me enteré ... Porque yo no sabía ni que eso existía. Y fui a hacer la entrevista y el dueño cuando vino a ... apareció por ahí, para ver quién era la de la entrevista, la entrevistada. Y me dijo que si yo pensaba que con el cuerpo que yo tenía me podía agachar al suelo a jugar con los niños. Entonces lo cogí y le dije, me puedo gastar mejor que tú 20

veces, digo y no te metas con las personas porque tú no sabes lo que tiene la persona detrás ni porque yo puedo tener este peso (Andrea, 27)

Así, se puede observar cómo la estigmatización de la gordura se materializa en los discursos del día a día. Los comentarios negativos de personas externas no sólo parten de la individualidad de estas, sino que se adscriben a un discurso hegemónico discriminatorio que favorece al canon de belleza hegemónico. Se trata así, de una discriminación sistemática a aquellas personas que no lo cumplen.

### **6.3. Cuando lo que vemos a través de la pantalla no se parece a lo que somos.**

*«Con verde, pimiento y pepino ... tendrás tipo fino» (Dicho popular)*

Las redes sociales y medios de comunicación serán los grandes encargados de transmitir y perpetuar los cánones de belleza (Navas López et al., 2014). En constante transformación, la información se mueve con una inmediatez no antes vista. Así, los resultados analizados muestran cómo estas medidas estandarizadas no sólo quedan afianzadas a través de la digitalización, sino que también son las usuarias quienes reproducen dichos cánones. De esta forma, se puede entender como un proceso bidireccional, ya que serán también ellas, a través de diferentes herramientas como la edición de fotografías o recomendación de determinadas dietas para la pérdida de peso, quienes expandan dicha información.

Las redes sociales han hecho mucho daño con el Photoshop. El Photoshop es una herramienta que hace sentir a la gente como una mierda pero tú cuando te ves así a ti mismo te hace sentir hasta mejor. ¿Qué pasa? El Photoshop es mentira. O sea, es una imagen irreal de lo que somos, por ejemplo, los filtros de Instagram. Es una imagen irreal de lo que somos. Entonces, yo creo que muestra imágenes irreales de nosotros y nos hace perseguir imágenes irreales porque, por ejemplo, ahora hay mucha ... en redes sociales como Instagram, se estaba diciendo "oye, los influencers cuando promocioneis un producto no uséis filtros, no uséis Photoshop, no sé qué". Porque dan imágenes irreales y es como publicidad falsa. Yo creo que es eso, nos están vendiendo publicidad falsa, nos están dando unos falsos estándares que nadie puede conseguir porque no existen, son mentira (Lucía, 22)

Las influencers. Que estaba el otro día promocionando unas pastillas para perder peso. Y fue como tía, ¿qué estás haciendo? Que te ven niñas chicas. Y eso se lo compran las niñas y ahora qué, y eso es que no es bueno para ellos tampoco, porque hasta los 16 años, por ejemplo, no debe una persona hacer deporte. Te sale una niña con 12 o 13 años, va, se lo compra y qué. Eso no es bueno (Andrea, 27)

Las redes sociales, a su vez, suponen un medio para compartir las vivencias de las personas que realizan dietas (Diario de campo, 18/03/22). De esta forma, se observa cómo el propio funcionamiento interno de estas redes provoca la existencia de un escenario donde personas, de forma anónima o no, pueden dar opiniones a los creadores. Así, pueden advertirse felicitaciones constantes a las personas que comparten su experiencia de pérdida de peso, reforzando positivamente algunos hábitos. En este sentido, quizás es relevante preguntarnos de qué forma influye el refuerzo positivo de un fenómeno como el bajar peso, cuando no se conocen los medios a través de los que se ha conseguido. Esto implica preguntarnos qué conductas estamos verdaderamente reforzando a través de algunas valoraciones.

Compartir lo que se come en las redes sociales puede formar parte de la experiencia de hacer dieta, una experiencia que se está compartiendo al mundo. Cuando esto se hace, los consumidores de contenido pueden opinar al respecto, dando en muchas ocasiones juicios de valor sobre qué y cómo se come (Diario de campo, 13/04/22)

#### **6.4. La salud, que todo lo justifica.**

*«Quien quiere salud segura, prefiere el hambre a la hartura» (Dicho popular)*

Si en algo coinciden muchas de las entrevistadas es en justificar la realización de la dieta por motivos de salud. Ponerse a dieta parece sinónimo de comenzar a llevar un estilo de vida saludable. Y es que, gracias a esto se prevé conseguir una mejor salud física.

Y muchas veces hay muchas personas que hacen dietas de pérdida de peso simplemente pues ... A lo mejor, porque son más saludables para ella, aunque realmente no pierdan peso, porque las dietas de pérdida de peso no siempre son de pérdida de peso, si no que muchas veces son dietas saludables, que no tenemos implantadas en nuestra vida cotidiana porque solo comemos mierda y

al final son ritmos normales de comida. Que normalmente, si tú comes bien y haces ejercicio, tiendes a adelgazar hasta que te quedas en un punto donde ya no hay variabilidad, porque ya estás estancado (Lucía, 22)

A pesar de esto, parece inevitable preguntarse si ese estado de salud está realmente consiguiéndose. En las entrevistas se han señalado algunas de las consecuencias derivadas de la realización de este tipo de dietas, como la mayor agilidad o menor cansancio. A pesar de esto, la salud mental parece estar posicionada en un segundo plano. Así, factores como la ansiedad, el agotamiento o la debilidad aparecen en algunos de los testimonios.

Hay días que sí, que lo llevo mejor, pero hay días que a lo mejor, con la ansiedad, me da por comer chocolate (Rosario, 30)

Con el dietista hice, pero es verdad que ... por mucho que estuviese bajando de peso, lo que fuese, yo no me sentía ... me sentía débil, quieras que no, porque yo, aunque comience a sentirme satisfecha, y estuviese llena y lo que fuese (María, 22)

De igual forma, en Tik Tok se ha observado cómo es muy recurrente el hashtag #Healthylifestyle, apareciendo este en muchos vídeos de dietas para la pérdida de peso. Así, existe una asociación de las dietas con lo saludable. Esto se produce habitualmente, excepto en casos muy específicos, aquellos donde se utilizan herramientas más radicales, como la eliminación de ciertos alimentos de forma total o la no ingestión de alimentos durante períodos muy largos. En relación a estos métodos existe una fuerte crítica por parte de las entrevistadas. De esta forma, se señala su peligrosidad, debido a las consecuencias en la salud de las que las realizan.

La primera semana mi amiga se puso hasta con fiebre. Del azúcar. Porque tú no te das cuenta, pero cualquier cosa lleva azúcar. Y el azúcar natural no es malo (Andrea, 27)

## **6.5. Estoy más gorda, ¿y ahora qué?: Herramientas para la realización de dietas.**

*«Si quieres vivir sano, anda una legua más por año» (Dicho popular)*

Los datos analizados muestran cómo las dietas son realizadas a través de diferentes medios y técnicas. Así, hacer dieta puede implicar no sólo una restricción alimentaria, sino también diferentes acciones como la reducción o sustitución de determinados alimentos. Todas estas, provocan en muchas ocasiones la aparición del hambre. Así, comer ciertos alimentos, como pueden ser los ultraprocesados o aquellos con alto nivel de grasas, deja de ser un placer para comenzar a entenderse como una limitación. En otros casos, la sustitución de alimentos se caracteriza por el reemplazo de algunas sustancias por otras entendidas como más sanas. Es el caso de los alimentos denominados como *light*, muy comunes en las dietas de pérdida de peso por su bajo nivel de grasas. Así, *Teresa* comparte sus sensaciones al comer algo que no resultó satisfacerle como esperaba:

Un comentario interesante que ella misma resalta es la idea de estar “engordando para nada”. Parece así que cierta comida se ve como un placer, un placer que engorda. Es por eso que hay que elegir sabiamente, consumirlo y no engordar o bien hacerlo y engordar. En este caso, la informante lamenta habérsela comido, ya que ha engordado por su consumición pero no lo ha disfrutado, por lo que se ha saltado la dieta “para nada” (Diario de campo, 15/04/22)

El aumentar el espacio de tiempo entre comidas, siendo su mayor exponente el ayuno intermitente, también es comúnmente utilizado como método para la realización de dietas. De forma menos acusada, se puede observar cómo se establecen un número determinado de comidas al día, evitando “picar entre horas”. Así, realizar una dieta supone no sólo elegir determinada rutina sino también adscribirse a ella. La voluntad, sacrificio y entendimiento de esta como un proceso es vital para comprender cómo las personas experimentan este fenómeno. En otros casos se habla incluso de “recaídas” como si un proceso de rehabilitación se tratase.

Y a mí lo único que me apetecía eran chuches, chuches, chuches y no quería comer comida. ¿Qué pasó? Que al final, pues me compré unas chuches. Caí después de dos meses pasándolo putas pues ... pues caí. Y, la verdad, es que eso lo peor cuando sientes que te saltas la dieta y que lo has hecho mal es como que te da un cargo de conciencia espantoso. Es como, yo me comí esa chuches y no debería haberlo hecho (Lucía, 22)

Entenderlo así, supone también comprender la existencia de un cargo de conciencia cuando los objetivos propuestos no se han cumplido. Así, en muchas ocasiones se da pie a una dinámica donde aquello que es consumido en exceso o no forma parte del plan dietético debe ser “quemado” a través del deporte. A este fenómeno he querido denominarlo como

“compensación”, pues se trata de la consumición de determinados alimentos únicamente porque después existirá un ejercicio físico donde se “quemarán” esas calorías. Este, también es entendible a la inversa, manifestándose como la necesidad de hacer deporte debido a un exceso de alimentación.

En este vídeo, en el que aparece la informante en su casa, comienza contando cómo en el día de hoy se ha excedido de la dieta. Es decir, declara que a la hora de comer ha comido “un poquito de pan”. Tras esto, señala no sólo que “ha pecado”, sino que también debe ser “responsable y consciente” y “quemar lo ingerido”. Esto, hace entender el haberse salido de la dieta, en este caso comiendo un poco de pan, como una acción perjudicial para su progreso. Así, y se “castiga” con ejercicio (Observación, 23/03/22)

Declara que le echó un poco de chorizo a la tortilla, justificándose en el hecho de que le apetecía mucho y no podía privarse siempre de lo que le gustaba, además de que entrenó fuerte. Igualmente dice que no tiene por qué excusarse. Puede ser peligrosa la idea de sólo poder comer aquello que se quiere, o que comúnmente se entiende como alimentos que engordan o no son tan sanos -quizás como la informante entiende el chorizo- cuando se hace deporte o se entrena. Y es que, en otros vídeos también se muestra cómo, cuando existía una desviación de la dieta, se procede al aumento del deporte para “compensarlo”. Es la propia idea de la compensación la que puede ser peligrosa, ya que sólo autoriza al individuo a comer ciertos alimentos siempre y cuando se haya realizado una cantidad adecuada de ejercicio en el mismo día (Diario de campo, 04/04/2022)

El deporte es una de las técnicas principales para la pérdida de peso. Así, en muchas ocasiones vemos cómo este fenómeno complementa a las dietas, siendo casi obligatoria su presencia en muchos de los testimonios. Esto no sólo se materializa en ir al gimnasio o realizar determinado tipo de deporte, sino también en la necesidad de mantenerse en movimiento. La idea de no mantenerse sedentario se une con la de intentar cuantificar lo perdido a través de las calorías. Así, se conoce cómo un entrenamiento concreto de 45 min serán 200 calorías.

En este sentido, si la pausa y el descanso es conocido como algo puntual, se entiende que lo adecuado será entrenar todos los días de la semana. (C.O<sup>3</sup>: ¿Cuándo se descansa verdaderamente?). Igualmente, el descanso que ha señalado es definido como “descanso activo”, en el cual, a pesar de no ir al gimnasio, ha recorrido igualmente 10.000 pasos. Debemos recalcar

---

<sup>3</sup> C.O: Comentario de la observadora.

aquí la idea de no poder parar, unido al pensamiento de que hay que estar en todo momento activo si se quiere perder peso (Diario de campo, 08/04/22)

El control parece encontrarse en todas las técnicas utilizadas para realizar las dietas. Control sobre el cuerpo, sobre los alimentos, sobre el deporte y las calorías consumidas. Uno de los métodos más utilizados para el control será la toma de medidas corporales y el peso semanal en kgs. De esta forma, existe una vigilancia exhaustiva sobre el propio cuerpo y los resultados que se pretenden obtener.

Con el objetivo de hacer dieta, y con esta adelgazar, se muestran no sólo sus edades y peso, sino también vídeos de su físico a la hora de comentar con el proceso. Igualmente, las medidas relacionadas con el pecho, cintura, cadera, brazos y piernas también son compartidas. En los primeros vídeos, señalan como el desarrollo de la dieta vendrá acompañado de ejercicio en el gimnasio, así como de un cambio en los hábitos alimenticios. (Observación, 18/03/22)

Por último, la adscripción a otros hábitos alimentarios entendidos como saludables que complementan la realización de las dietas para la pérdida de peso. Entre ellos, observamos recomendaciones como beber dos litros de agua diarios o ir al gimnasio varias ocasiones en semana. Más allá de esto, las entrevistadas describen otro tipo de técnicas adicionales, incorporadas en muchos casos por conocidas, como la utilización de batidos sustitutivos (Herbalife) o pastillas para evitar la retención de líquidos.

## **6.6. ¿Todo esfuerzo tiene su recompensa?: Consecuencias para la salud y el bienestar.**

*«El comer a muchos mata, y la dieta a muchos salva» (Dicho popular)*

Las consecuencias para la salud y bienestar son diversas entre las personas que han participado en esta investigación. Así, las participantes describen síntomas no sólo físicos, como la debilidad, sino también psicológicos, relacionados con la ansiedad o la fatiga mental. Así, la ansiedad es uno de los estados mentales más descritos a la hora de hablar de dietas. Esta, actúa como causa y efecto, pues en ocasiones surge tras episodios de atracones -a modo de culpa-, mientras que en otras derivado de la propia realización de dietas. Es decir, provocado por la restricción, sustitución o reducción de alimentos. También, la ansiedad se

encuentra presente al no ver los resultados esperados, de forma transversal al proceso de dieta.

Sí, a mí me da ansiedad hacer dieta, porque estoy todo el rato pensando en: me estoy sacrificando, pero tampoco estoy viendo que yo estoy bajando de peso porque eso realmente es algo que vas viendo a muy largo plazo. Y el estar pasándolo mal comiendo cosas que a lo mejor no te gustan o cosas que no te apetece comer, pero tampoco ves cambios en tu cuerpo, es algo muy duro (María, 22 años).

En este sentido, el hambre y la insatisfacción por la comida se naturalizan entre las mujeres jóvenes que han participado en el estudio. Comer ya no es un proceso agradable y aparece el sufrimiento, unido al concepto de sacrificio. Por otro lado, las entrevistadas aseguran cómo el desconocimiento acerca de nutrición y dietas juega un papel relevante a la hora de llevar a cabo determinadas técnicas para la pérdida de peso, que pueden resultar dañinas a posteriori.

“Se observa el sufrimiento a la hora de tener que comer un plato que, además de que se presenta escaso, no es de su agrado. La creadora muestra un fuerte desagrado a la hora de hacerse la comida y, posteriormente, señala el mal momento que habría pasado al tomarla. Todo esto parece ser paliado con los resultados obtenidos. Es decir, la motivación sigue existiendo mientras que se consigan los objetivos propuestos” (Diario de campo, 18/03/22)

En esta ocasión, aparece un elemento fundamental, el hambre. En este sentido, la creadora se preguntará si es normal tenerlo, ¿es algo intrínseco dentro de una dieta? ¿Es un proceso por el que hay que pasar cuando una se somete a un proceso de pérdida de peso? En este sentido, la informante asegura: “Me voy a quedar con un hambre horrible” El hambre y las preguntas tratadas traen a colación un nuevo elemento no antes visto: la desinformación. En este sentido, parece existir una falta de conocimientos sobre la manera de estructurar una dieta, que resulta en afirmaciones como: “Yo no sé si esto es normal, no es normal, mi cuerpo se tiene que acostumbrar o no se tiene que acostumbrar” (Observación, 18/03/22).

Por otro lado, la obsesión es advertida por parte de la mayoría de informantes. Se señala que, si no existe una correcta información y seguimiento de la dieta, puede aparecer una preocupación constante por aquello que se come. Estos testimonios se producen en determinados casos por la propia experiencia de las entrevistadas, fruto de un control

excesivo en la alimentación, o por contacto estrecho con personas con algún tipo de TCA<sup>4</sup>, como anorexia o bulimia nerviosa.

En este vídeo es relevante destacar la idea de la “obsesión”. Así, señala como no quiere obsesionarse, en relación con haber comido macarrones y pan a la hora del almuerzo. Igualmente, justifica la situación no sólo con no obsesionarse, sino también con no haberse “excedido” en el desayuno o haber hecho deporte. La idea de la obsesión es principal en el vídeo, pues se manifiesta como un estado en el que no se debe caer -se debe evitar (Observación, 25/03/22)

Así, las consecuencias categorizadas como negativas parecen ser más notorias que aquellas que se entienden como beneficiosas para la salud.

### **6.7. ¿Está mi cuerpo a la moda?: Itinerarios comunes y el factor del género.**

*«La mujer, si gorda, es boba; si flaca, bellaca» (Dicho popular)*

A la hora de estudiar itinerarios y perfiles comunes en las entrevistadas, se debe destacar el factor edad a la hora de comprender los diferentes discursos. Así, en las entrevistadas se observa como existe una concepción más positiva de la dieta a medida que la edad es mayor. En otras palabras, se aprecia una más alta preocupación por los efectos de la dieta en la población más joven. En los datos producidos, la obsesión aparece así repetidas veces en las mujeres más jóvenes, mientras que las más adultas animarán a la incorporación de dietas, señalando sus beneficios.

Y perder el control es tan fácil y acabar así es tan fácil. Pero por suerte, creo que he tenido el apoyo de mis familiares y amigos para no caer en eso y sobre todo intentar mantenerlo todo siempre lo más sano posible sin llegar a la obsesión. Llegar a la obsesión es peligroso (Lucía, 22)

En general, las dietas se perciben como positivas, siempre y cuando no exista una restricción radical de los alimentos, entendiendo como radical aquellos hábitos que pueden provocar efectos dañinos a corto plazo.

Pues que siga haciendo la dieta, que seguro que consigue su meta, llegar al peso ideal, y con esfuerzo y constancia, pues puede ... puede conseguirlo (Rosario, 30)

---

<sup>4</sup> Trastorno de la Conducta Alimentaria.

Por otro lado, todas las entrevistadas resaltan las presiones de género existentes. Así, señalan cómo las mujeres experimentan una mayor influencia por parte de los cánones de belleza, que en muchas ocasiones deriva en una mayor preocupación por el cuerpo y uso de dietas. Así, María señala lo siguiente, en relación a si existe una diferencia de género respecto a las presiones estéticas:

Muchísimo más. Además, siempre es como tipo, el canon que se lleva. Tal persona famosa tiene este tipo de cuerpo, por ejemplo, antes lo que se llevaba era una chica súper delgada que no tuviese casi figura ... después de eso, que tuviese mucho culo, ahora que tenga pecho y culo, no se qué. Por ejemplo, las Kardashian se pusieron muy de moda y ahora todo el mundo quiere tener el cuerpo que tiene una Kardashian. Antes de eso lo que estaba súper de moda era estar como un palillo y tener ese cuerpo. Entonces, nos bombardean tanto con los tipos de cuerpos que hay que tener. Yo me acuerdo que hubo una época muy bestia en la de "la separación de los muslos". Si no tienes los muslos separados, estás gordísima, nadie te va a querer, no se qué, y ahora es todo lo contrario. Ahora es un ... que tenga la piernas grandes, que tenga el culo potente, que no se qué, y eso también, si tú tienes tal tipo de cuerpo, lo has pasado fatal para tener el que te han impuesto y ahora, a los dos años, llega otro tipo de cuerpo, ya ese no está bien visto, es el otro. Eso crea unos problemas mentales enormes (María, 22)

Esto, implica que las mujeres entrevistadas señalan experimentar y percibir una mayor presión social respecto a sus cuerpos. En muchos casos, ligada a la presión mediática que reciben en redes sociales o medios de comunicación.

## **7. Discusión.**

En base a los resultados analizados, se configuran una serie de preguntas en torno a la alimentación y las jóvenes. En primer lugar, se hace necesario comprender qué es una dieta para las personas que la realizan y, a partir de esto, estudiar medidas para su correcta aplicación y desarrollo. Y es que, las mujeres participantes en el estudio señalan en múltiples ocasiones no hacer dieta, sino cambios en sus hábitos alimenticios.

También, se pueden observar una serie de tendencias a la hora de retratar el fenómeno dietético. Así, en primer lugar, se ha observado una falta de consenso a la hora de definir el concepto de dieta. Algunas participantes asocian este al cambio de hábitos alimenticios para la bajada de peso, otras lo describen como un plan dietético riguroso, que pasa por la

adscripción a unas normas con alto grado de control. Schaumberg et al. (2016) definen la dieta como la adherencia a un determinado plan, con el objetivo de bajar o mantener el peso. Sin embargo, los resultados de la presente investigación muestran cómo los límites respecto a qué se considera dieta son difusos en muchas de las participantes. Algunas, quienes señalan no adscribirse a ellas, aseguran que restringen alimentos o reducen las cantidades de aquello que comen.

A pesar de que la dieta, tal y como se entiende a través de Schaumberg et al. (2016) no es practicada por todas las entrevistadas, sí que es observable una tendencia a la restricción alimentaria. Schaumberg et al. (2016) define esta última como el esfuerzo cognitivo de comer menos de lo que se desea (Schaumberg et al., 2016). Así, se cree necesario problematizar el propio concepto de dieta y, en cierto sentido, revisitarlo y redefinirlo. Las dietas, tal y como se entienden en la limitada muestra, son asimiladas como espacios rígidos, aplicadas en situaciones inusuales para la pérdida de peso. Sin embargo, las modificaciones alimentarias son más frecuentes, observándose una frecuente normalización de la restricción, sustitución o reducción alimentaria.

Entender las dietas dentro de un marco más amplio, evitando focalizarse en aquellas dietas inflexibles y severas, puede permitir una íntegra comprensión del fenómeno. Esto no implica subestimar la importancia del estudio de estas últimas, cuyas consecuencias para la salud pueden ser, en muchos casos, graves, sino que se entiende como una propuesta a la hora de ampliar el campo de estudio. En los datos obtenidos, la restricción alimentaria, así como la reducción o sustitución de alimentos por otros con menor número de calorías, constituyen algunas de las principales herramientas para la pérdida de peso. Estudiar el impacto que estas tienen, independientemente del tipo de dieta que se esté realizando, supone mirar más allá en el estudio de los efectos en la salud y el bienestar de las personas. Y, de igual forma, estudiar técnicas de actuación más realistas.

Schaumberg et al., (2016) señala como la restricción alimentaria por sí misma no tiene por qué tener efectos negativos en la población. A pesar de esto, y sin pretender demostrar ningún tipo de relación causal, las entrevistadas aseguran experimentar algunos impactos perjudiciales en su bienestar. Estos, están relacionados con los expuestos con Polivy & Herman (1992), donde se destacan la ansiedad, culpabilidad, agotamiento físico y emocional o frustración, entre otros. No obstante, en la presente investigación no se ha estudiado la restricción alimentaria de forma aislada, pues justo a esta aparecen otros factores

socioculturales relacionados con la presión sociocultural por la delgadez o la idealización del cuerpo delgado. Estos, junto con el afecto negativo, son considerados por Stice (2001) como situaciones de vulnerabilidad. En este sentido, Stice (2011) señala cómo la presencia de estos elementos, junto con la mencionada restricción y uso de dietas, puede dar lugar a no sólo un impacto negativo sobre el cuerpo, sino también el desarrollo de bulimia nerviosa.

Patton et al. (1990) afirman el mayor riesgo de desarrollar anorexia nerviosa en aquellas personas que realizan algún tipo de dieta. La literatura al respecto es contradictoria en algunos casos. A pesar de esto, es necesario dilucidar cuándo una dieta está siendo beneficiosa o perjudicial, de modo que se puedan desplegar herramientas para mejorar la salud alimentaria de la población. Los límites, en muchos casos, son difusos. Esto implica que, a pesar de que no exista una correlación aparente entre riesgo de TCA y realización de dietas para la pérdida de peso, sí pueden existir conductas perjudiciales para aquellas que las realizan.

Los peligros de las dietas no acompañadas por profesionales merecen un estudio paralelo, sobre todo aquellas de carácter más radical como las dietas milagro. En las entrevistadas, la tendencia general pasa por concebir las dietas como beneficiosas, excepto en el caso de aquellas que se categorizan como extremas o no saludables. Algunos testimonios de las participantes señalan cómo el uso de batidos sustitutivos o pastillas para la pérdida de peso es más común de lo esperado. Así, estos forman parte del fenómeno de la dieta y la complementan.

Igualmente, la divulgación en redes sociales de determinados tipos de dieta, sobre todo aquellas que prometen resultados en poco tiempo, es denunciada por algunos de las participantes. En este sentido, es necesario problematizar el impacto de las redes sociales y su influencia en la población, sobre todo a la hora de transmitir determinados mensajes relacionados con la salud y el bienestar. Mayoh & Jones (2021) señala cómo el desconocimiento acerca de los hábitos alimenticios saludables puede verse agravado a través de las redes sociales. Esto, no sólo se materializa a través de la posible desinformación sobre nutrición, sino también en la perpetuación de unos cánones de belleza específicos a través de determinadas plataformas sociales.

En el estudio realizado, se ha observado cómo las entrevistadas caracterizan las dietas dentro del ámbito de lo privado -relegado al ámbito personal-. Esto, no sólo implica entender

el fenómeno como una responsabilidad individual (Gracia Arnaiz, 2007), pues cada individuo elige aquello que come, sino también es consecuente con aquello que ingiere. Tal y cómo señala Gracia Arnaiz (2007), los resultados del estudio muestran una responsabilidad personal sobre las decisiones alimentarias y sobre el propio cuerpo. Así, en respuesta a la responsabilidad y deber sobre el cuidado del propio cuerpo, surge el sacrificio o el autocontrol. Estas, serán herramientas para la consecución del cuerpo “sano” que, en muchos casos, será entendido a su vez como cuerpo delgado. Esta relación queda señalada en Gracia Arnaiz (2007), donde se especifican las conexiones entre delgadez y salud.

Por otro lado, no sólo los discursos de las autoridades sanitarias parten de la idea de la consecución de la salud mediante la normalización dietética (Gracia Arnaiz, 2007). Esto se ve también materializado en los discursos de las entrevistadas. Así, es relevante preguntarse por el impacto de las dietas y la normalización de determinadas prácticas. Ya que, en ciertas ocasiones, parece observarse cómo algunas técnicas para la pérdida de peso parecen ser más perjudiciales que beneficiosas para la salud.

Es necesaria la problematización de muchas de las técnicas utilizadas a la hora de realizar dietas para la pérdida de peso. Fomentar el extrañamiento hacia estas supone el primer paso para comenzar a cuestionarlas y, de este modo, discutir sobre el posible impacto en la salud de las que las realizan. Este estudio supone un primer acercamiento al fenómeno. En este, debido a las limitaciones en el tiempo y la muestra, no se han establecido relaciones causales ni resultados definitivos. A pesar de esto, esta investigación supone una limitada aproximación al mundo de las dietas para la pérdida de peso. Aproximación que permite leer experiencias y testimonios de algunas personas que lo han llevado a cabo.

Diariamente, muchas mujeres se exponen a multitud de prácticas con el objetivo de perder peso y adaptarse a unos cánones de belleza hegemónicos. En muchas ocasiones, y debido al carácter privado de este tipo de dietas y regímenes, en silencio. Así, sus sacrificios e itinerarios son invisibilizados, sufriendo en determinadas circunstancias consecuencias negativas en su estado de salud. Visibilizar sus historias no sólo implica hacerlo a través del estudio académico, supone también escuchar activamente a las compañeras, vecinas y amigas que realicen dietas para la pérdida de peso. Implica atender, pero también apoyar. En definitiva, construir un espacio seguro para el diálogo y la convivencia.

## **8. Conclusiones.**

A modo de conclusión, es relevante señalar cómo a lo largo de la presente investigación se ha profundizado en el concepto de dieta y sus significados. Así, se ha observado cómo existe una diversidad de definiciones y descripciones en la muestra. En este sentido, las participantes no interpretan el fenómeno dietético dentro de marcos rígidos e inflexibles, sino que utilizan diferentes estrategias restrictivas con el objetivo de modificar su cuerpo. De esta forma, el fenómeno se presenta como moldeable y flexible, pues las variaciones en su realización dependen de las propias experiencias, objetivos y contextos de las agentes.

De igual modo, se observa la importancia de las redes sociales y su centralidad a la hora de la realización de las diferentes dietas. Así, estas no sólo actúan como vehículo para la divulgación de saberes relacionados con la alimentación, sino que también materializan los cánones de belleza hegemónicos. Estas estandarizaciones del cuerpo son esenciales a la hora de comprender el fenómeno alimentario, pues es necesaria una mirada holística que abarque la totalidad del suceso.

Finalmente, es relevante señalar cómo las estrategias para la realización de dietas enfocadas en la pérdida de peso son diversas. A pesar de esto, y a modo de conclusión, se hace necesario incidir en los posibles riesgos resultantes de la realización de una dieta no supervisada por un profesional cualificado. En este sentido, tal y como se observa en la investigación, el contexto social de cada persona es diverso y específico, por lo que las dietas, si se realizan, deben adaptarse a las especificidades de cada individuo.

Parece imprescindible recordar que quizás, es necesario no adaptarnos a las dietas, sino que estas se acomoden a nuestras propias circunstancias y necesidades personales.

## 9. Bibliografía.

- Bárcenas Barajas, K., & Preza Carreño, N. (2019). Desafíos de la etnografía digital en el trabajo de campo onlife. *Virtualis*, 10(18), 134-151.
- Contreras Hernández, J., & Gracia Arnaiz, M. (2005). Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas. (1st ed.). Editorial Ariel, S.A.
- Crenshaw, K. (1989). Demarginalizing the Intersection of Race and Sex: A Black Feminist Critique of Antidiscrimination Doctrine, Feminist Theory and Antiracist Politics. *University Of Chicago Legal Forum*, 1989(I), 139-167.
- De Garine, I. (1998). Antropología de la alimentación: entre Naturaleza y Cultura. En *Alimentación y Cultura* (pp. 13-33). París; Centre national de la recherche scientifique. Recuperado el 6 de marzo de 2022, en <https://www.mapi.uy/docs/alimentacion/archivo-18.pdf>.
- Díaz de Rada, Á. (2011). *El taller del etnógrafo. Materiales y herramientas de investigación en Etnografía*. (1st ed.). Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- de Sousa Santos, B. (2006). La Sociología de las Ausencias y la Sociología de las Emergencias: para una ecología de saberes. En B. de Sousa Santos, *Renovar la teoría crítica y reinventar la emancipación social* (pp. 13-41). CLACSO, Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales. Recuperado el 6 de marzo de 2022, en <http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/coediciones/20100825033033/2CapituloI.pdf>.
- Espinoza Beltrán, I., Pérez Pérez, F., Suqui Chimbo, E., Arévalo Sarmiento, J., & Tenesaca Quituisaca, S. (2021). Comparativa entre TikTok e Instagram según estudios de caso. En Á. Torres-Toukoumidis, A. De-Santis & D. Vintimilla-León, *Tik Tok. Más allá de la hipermedialidad* (1st ed., pp. 15-32). Editorial Universitaria Abya-Yala Quito-Ecuador. Recuperado de <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/21071>.
- Esteban, M. (2004). *Antropología del cuerpo*. Edicions Bellaterra, S.L.
- García Castaño, F., & Pulido Moyano, R. (2008). Desarrollo de la Antropología de la Educación en España: Razones que explican la casi monográfica mirada a las llamadas minorías étnicas. En M. Jociles Rubio & A. Franzé Mudano, *¿Es la escuela*

- el problema?: *Perspectivas socio-antropológicas de etnografía y educación* (pp. 158-180). Trotta.
- Gómez Cruz, E. (2017). Etnografía celular: una propuesta emergente de etnografía digital. *Virtualis*, 8(16), 77-98.
- Gracia Arnaiz, M., Marcó, M., Fernández, M., & Juan, J. (1999). Autoconcepto físico, modelo estético e imagen corporal en una muestra de adolescentes. *Psiquis*, 20(1), 15-26.
- Gracia Arnaiz, M. (2007). Comer bien, comer mal: la medicalización del comportamiento alimentario. *Salud Pública De México*, 49(3), 236-242.
- Gracia Arnaiz, M. (2010). Engordar, adelgazar, enfermar: algunas reflexiones sobre alimentación. En M. Esteban, J. Comelles & C. Díez Mintegui, *Antropología, género, salud y atención* (pp. 71-88). Edicions Bellaterra, S.L.
- Igarza, R. (2008) *Nuevos medios: Estrategias de convergencia*. Buenos Aires: La Crujía
- INE. (2012). *Determinantes de la salud. Cifras relativas*. Madrid: Instituto Nacional de Estadística.
- Íñigo Fernández, L. (2012). *Breve Historia de la Revolución Industrial* (1st ed.). Ediciones Nowtilus, S.L.
- Jáuregui-Lobera I., Bolaños-Ríos, P., Santiago-Fernández, M. J., Garrido-Casals, O., & Sánchez, E. (2011). Perception of weight and psychological variables in a sample of Spanish adolescents. *Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity: Targets and Therapy*, 4, 245- 251. <https://doi.org/10.2147/DMSO.S21009>
- Mauss, M. (1950). *Sociologie et anthropologie* (13th ed.). Presses Universitaires de France.
- Mayoh, J., & Jones, I. (2021). Young People's Experiences of Engaging With Fitspiration on Instagram: Gendered Perspective. *Journal Of Medical Internet Research*, 23(10), 1-16. <https://doi.org/10.2196/17811>

- Navas López, J., Palacios Ramírez, J., & Muñoz Sánchez, P. (2014). La otra cara de la obesidad: reflexiones para una aproximación sociocultural. *Ciênc. Saúde Coletiva*, 19(6), 1721-1729.
- Neumark-Sztainer, D., Story, M., Falkner, N., Beuhring, T., & Resnick, M. (2022). Sociodemographic and Personal Characteristics of Adolescents Engaged in Weight Loss and Weight/Muscle Gain Behaviors: Who Is Doing What?. *Preventive Medicine*, 28(1), 40-50. <https://doi.org/10.1006/pmed.1998.0373>
- Organización Mundial de la Salud. (1948). Constitución de la Organización Mundial de la Salud.
- Patton, G. C., Johnson-Sabine, E., Wood, K., Mann, A. H., & Wakeling, A. (1990). Abnormal eating attitudes in London schoolgirls--a prospective epidemiological study: outcome at twelve month follow-up. *Psychological medicine*, 20(2), 383-394. <https://doi.org/10.1017/s0033291700017700>
- Polivy, J., & Herman, C. (1992). Los regímenes y otros trastornos de la alimentación. In E. Blechman & K. Brownell, *Medicina conductual de la mujer* (pp. 321-330). Barcelona: Ediciones Martínez Roca, S.A.
- Puhl, R. M., Latner, J. D., O'Brien, K., Luedicke, J., Danielsdottir, S., & Forhan, M. (2015). A multinational examination of weight bias: Predictors of anti-fat attitudes across four countries. *International Journal of Obesity*, 39, 1166-1173. <https://doi.org/10.1038/ijo.2015.32>
- Rockwell, E. (2008). Del campo al texto: Dilemas del trabajo etnográfico. En M. Jociles Rubio & A. Franzé Mudano, *¿Es la escuela el problema?: Perspectivas socio-antropológicas de etnografía y educación* (pp. 90-111). Trotta.
- Rubin, P. (2021). Analizando TikTok como acercamiento a la etnografía digital: lesbianas, humor y movimientos sociales. En *XII Congreso Argentino de Antropología Social (CAAS)(La Plata, junio, julio y septiembre de 2021)*.
- Schaumberg, K., Anderson, D.A., Anderson, L.M., Reilly, E.E. and Gorrell, S. (2016), Dietary restraint. *Clinical Obesity*, 6, 89-100. <https://doi.org/10.1111/cob.12134>

- Scheper-Hughes, N., & Lock, M. (1987). The Mindful Body: A Prolegomenon to Future Work in Medical Anthropology. *Medical Anthropology Quarterly*, 1(1), 6-41.
- Stewart, T., Martin, C., & Williamson, D. (2022). The Complicated Relationship between Dieting, Dietary Restraint, Caloric Restriction, and Eating Disorders: Is a Shift in Public Health Messaging Warranted?. *Public Health*, 19(491), 1-14. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010491>
- Stice, E. (2001). A Prospective Test of the Dual-Pathway Model of Bulimic Pathology: Mediating Effects of Dieting and Negative Affect. *Journal Of Abnormal Psychology*, 110(1), 124-135. <https://doi.org/10.1037//0021-843X.110.1.124>

## ANEXO I. PROTOCOLO DE ENTREVISTA

### 1. Cabeza del protocolo de la entrevista.

- **Título del proyecto:** Mujeres que (no) comen: significaciones asociadas a las dietas para la pérdida de peso
- **Nombre del investigador/a:** Laura Romero Oliver
- **Fecha de la entrevista:**
- **Hora de comienzo:**
- **Duración aproximada de la entrevista:** 60/90 min
- **Lugar de la entrevista:**
- **Contextualización:**
- **Comentarios:**

### 2. Datos personales del sujeto biografiado.

- **Género:**
- **Edad:**
- **Localidad y país de nacimiento:**
- **Lugar de residencia habitual:**
- **Formación:**

### 3. Cuerpo del protocolo.

#### 3.1. Infancia y niñez.

- Cuéntame algo sobre tu infancia. ¿Cómo eras en tu niñez? ¿Qué te gustaba hacer? Hobbies, deportes, etc.
- ¿Cuáles eran tus preocupaciones? ¿Tienes algún recuerdo en especial de tu niñez que quieras compartir?
- ¿Y sobre tu familia? ¿En qué trabajan tus padres? ¿Solían estar mucho tiempo en casa? ¿Te llevas bien con ellos? ¿Te definirías dentro de un nivel adquisitivo concreto?
- Describe tu rutina un día lectivo. ¿Qué solías hacer? ¿Quién te acompañaba?

- Respecto a las tareas de casa. ¿Cómo se divide la participación doméstica? ¿Quién se ocupaba en tu casa de preparar las comidas?
- ¿Te gustaban todo tipo de comidas? ¿Había algún alimento en particular que te encantase u odiases?
- ¿Cómo eran las comidas en casa? ¿Comíais todos juntos?
- En muchas casas, los niños no se pueden retirar de la mesa hasta que no se hayan tomado toda la comida en el plato. ¿Alguna vez te han castigado por la comida? ¿O con comida?

### **3.2. Adolescencia y cambios antes de la mayoría de edad.**

- ¿Cómo fue tu adolescencia? ¿Cómo recuerdas la época del instituto? ¿Tienes buenos o malos recuerdos?
- ¿Cómo eran tus amigos? ¿Solíais salir mucho? ¿Qué hacías en tu tiempo libre?
- Y respecto a relaciones románticas, ¿recuerdas alguna en especial que te marcase o recuerdes expresamente? Si es que existen.
- Como adolescente, imagino que habrás pasado por diferentes cambios en tu cuerpo. ¿Cómo te afectaron?
- ¿Crees que hay algún momento de tu vida donde tomaste por primera vez conciencia de tu cuerpo?

### **3.3. En el presente ...**

- ¿Qué estudias / trabajas? Cuéntame un poco tu rutina diaria.
- ¿Con quién vives en la actualidad? ¿Quién se encarga de las tareas? ¿Es buena la convivencia?
- Cuéntame sobre tus hobbies, ¿qué te gusta hacer en tu tiempo libre? ¿Te gusta hacer deporte / lo haces con regularidad?
- Respecto a tus hábitos alimenticios. Cuéntame sobre ellos. ¿Cuántas comidas haces al día? ¿Cómo las estructuras normalmente?
- ¿Eres tú quien prepara tus propias comidas o lo suele hacer alguien más?
- ¿Sueles comer sola o en grupo?

- ¿Sueles comer fuera o pedir a domicilio? ¿Con qué frecuencia? ¿Te gusta salir a comer con amigos/as?
- ¿Te consideras una persona que disfruta la comida?
- ¿Hay algún alimento que no comas o que evites?
- ¿Te consideras una persona sana? ¿Qué hábitos realizas que consideres que sean sanos?
- Piensa en una rutina de alimentación. ¿Qué alimentos crees que no deben faltar dentro de una dieta equilibrada? ¿Consideras que sigues una dieta equilibrada?

### **3.4. Sobre las dietas ...**

#### **3.4.1. En el pasado.**

- ¿Has hecho alguna vez algún tipo de dieta enfocada en la pérdida de peso?
- ¿Recuerdas la primera vez que hiciste una dieta? ¿Cuántos años tenías?
- Y después de esa, ¿has hecho muchas dietas a lo largo de tu vida?
- Respecto a estos cambios alimenticios, ¿solías estructurártelos tú o tenías el apoyo de algún dietista nutricionista?
- Cuéntame un poco sobre ese proceso. ¿Cómo fue? ¿Tuviste el apoyo de tu familia o amigos? ¿Cuáles fueron las razones que te llevaron a realizarla?
- ¿En qué consistía? ¿Cómo te estructurabas las comidas? ¿Realizabas algún otro tipo de actividad complementaria? Como por ejemplo deporte.
- ¿Te restringías algún tipo de alimento?
- Respecto a tu familia. ¿Has visto a lo largo de tu infancia, adolescencia o actualidad a gente de tu alrededor haciendo dieta? ¿Qué pensabas al respecto?
- ¿Y anímicamente? ¿Cómo llevabas el hacer la dieta? ¿Notaste algún tipo de cambio en tu salud física o mental?
- Sobre los resultados. ¿Conseguiste tus objetivos? ¿Crees que fue útil realizar la dieta?

#### **3.4.2. En el presente.**

- ¿Estás realizando algún tipo de dieta en la actualidad?
- Cuéntame un poco sobre ella. ¿Cómo la estructuras? Alimentos, rutinas, prohibiciones, etc.

- ¿Y anímicamente? ¿Cómo llevabas el hacer la dieta? ¿Notaste algún tipo de cambio en tu salud física o mental?
- Sobre los resultados. ¿Conseguiste tus objetivos? ¿Crees que fue útil realizar la dieta?

### **3.5. Percepción sobre las dietas, cuerpo y género.**

- ¿Crees que el uso de dietas para la pérdida de peso es algo extendido en la actualidad?
- ¿Qué motivos crees que puede llevar a una persona a hacer una dieta para la pérdida de peso?
- ¿Qué opinas de las dietas “milagro”? ¿Alguna vez has intentado realizar alguna?
- ¿Crees que hacer determinadas dietas para bajar de peso puede acarrear algún tipo de peligro para la salud?
- Diversos estudios mencionan la ansiedad como consecuencia de la pérdida o subida de peso de forma repentina. ¿Estás de acuerdo con esta afirmación? ¿Crees que las dietas de pérdida de peso pueden dar lugar a un aumento de la ansiedad?
- ¿Crees que existe, por parte de la población general, un buen conocimiento acerca de nutrición y dietas?
- ¿Crees que existe una discriminación a las personas cuyo peso no se entiende como normativo?
- ¿Crees que existe una mayor presión social hacia las mujeres en relación con su cuerpo? Como mujer, ¿consideras que has experimentado esa presión?

### **3.6. Redes sociales.**

- ¿Eres usuaria habitual de las redes sociales? ¿Cuáles?
- Cuéntame un poco tu rutina en las redes sociales. ¿Cuáles son las que más utilizas? ¿Cuánto sueles estar? ¿Qué es lo que sueles hacer? ¿Creas contenido o eres más una espectadora?
- ¿Cómo crees que nos afecta la información que vemos en redes? Sobre todo, aquella relacionada con el cuerpo.
- ¿Cómo son los cuerpos que más se ven en las redes sociales? ¿Crees que existe variedad en la representación?

- Las redes sociales promueven un ideal de belleza irreal. ¿Qué opinas de esta afirmación? ¿Crees que es igual para ambos géneros?
- Así a modo general. ¿Quién crees que tiene la culpa? Si es que la puede tener algo o alguien.
- ¿Cómo crees que sería posible disminuir la presión social existente en las redes sociales? Si es que hay forma de hacerlo.

### **3.7. Para concluir.**

- ¿Qué le dirías a una persona que esté realizando en la actualidad algún tipo de dieta para la pérdida de peso?
- ¿Hay algo más que consideres que no hemos tratado o quieras comentarme al respecto?

## **ANEXO II. DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**Nombre de la investigación:** Significados asociados a las dietas para la pérdida de peso en mujeres jóvenes.

**Responsable de la investigación:** Laura Romero Oliver

**Objetivos:** Con esta investigación se pretende estudiar los significados asociados al uso de dietas enfocadas en la pérdida de peso por parte de mujeres de entre 18 y 34 años. Asimismo, forma parte de un Trabajo Fin de Grado (TFG) realizado en la UGR.

### **Procedimiento.**

- Se realizará una entrevista semi-estructurada de una duración aproximada de entre 60/90 min. Esta consistirá en una serie de preguntas de carácter abierto sobre dietas y alimentación. Podrá en todo momento elegir qué se quiere o no responder. De igual forma, tiene derecho a detener la entrevista si lo considera necesario.
- El audio será grabado y transcrito para su posterior transcripción, con el objetivo de analizar e interpretar su contenido.
- El lugar y fecha de la entrevista quedará fijado por la participante, siempre acomodándose a las preferencias de esta y procurando garantizar su comodidad.

### **Anonimato y confidencialidad.**

- Se asegurará el anonimato y confidencialidad de las participantes, de acuerdo con la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales. Por tanto, no se publicará ninguna información que pueda identificar al participante a menos que se exprese explícitamente su voluntad de publicar cualquier tipo de dato personal.
- La información producida será únicamente utilizada para uso académico o, en segunda instancia, docente.

- Tiene derecho a rectificar, cancelar su participación o denegar el uso de sus datos en cualquier momento del estudio. La revocación del consentimiento no tendrá ninguna consecuencia negativa o discriminatoria por parte de la observadora.

En base a lo anteriormente expuesto, declaro que he sido informada del procedimiento, desarrollo y objetivos utilizados en dicha investigación. Por ello, D<sup>a</sup> \_\_\_\_\_, con DNI \_\_\_\_\_, mayor de edad, ACEPTO / RECHAZO voluntariamente participar en el presente estudio.

En Granada, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2022.

Fdo. Laura Romero Oliver  
(responsable de la investigación)

Fdo. Participante en la investigación