

breaking up with diet culture: unpacking anti-fat bias

our minds
matter

Content Warning: This infographic discusses specific examples of diet culture. please take care.

people of all sizes can and do struggle with negative body image and eating concerns; however, folks that live in larger bodies also face a specific oppression that people in thinner bodies do not, regardless of body image: anti-fat bias

what is anti-fat bias?

Sometimes referred to as "fatphobia," "weight bias," or "sizeism," anti-fat bias refers to the attitudes, behaviors, and social systems that specifically marginalize, exclude, underserve, and oppress fat bodies.

how does it show up?

Anti-fat bias shows up in lots of ways, with the most dangerous being medical anti-fat bias that can lead to folks in larger bodies not receiving adequate care. This can happen when a medical professional assumes their concerns are weight-related.

It can also appear in a person's internal belief system, which can lead to them viewing fat as "bad" and thin as "good." This is reinforced in media, medical systems, and even in the way the world is built for thinner people.

what are the impacts on health?

- Increased stress levels
- Increased vulnerability to depression, anxiety, poor body image, and low self-esteem
- Increased chance of disordered eating

B **R** **E** **A** **K**
T **H** **E**
B **I** **A** **S**

breaking up with diet culture: unpacking anti-fat bias

our minds
matter

“It is in letting go that we gain control.” – unknown

what is diet culture?

Diet culture is an entire belief system that associates food with morality and thinness with goodness. It is rooted in all sorts of other oppressive systems, such as colonization and anti-Black racism, that can lead to the vilification of foods from non-white cultures. Diet culture is also behind “fad” diets, society's obsession with a “perfect” body, and the pressure many folks feel to attain an unattainable body type.

what is health at every size?

Health at Every Size is a framework designed to affirm a holistic approach to health and end weight stigma and discrimination. What does that mean though?

It means our well-being and healthy habits are more important than any number on the scale! A person can be healthy, regardless of their weight or size. Most importantly, ALL people deserve unbiased and compassionate medical care regardless of their health status, size, and shape.

so what can we do about it?

No one person can change an entire system, nor can they control the beliefs of those around them. But one person can examine their own beliefs, do some unlearning, and call out anti-fat bias and diet culture when they see it. If everyone does a little, it means a lot.



read on for some tips!

breaking up with diet culture: unlearning & relearning

our minds
matter

“Your body is not an apology” – Sonya Renee Taylor

identifying diet culture

For many of us, diet culture has been ingrained in us since we were young, and it may be even more prevalent based on our culture. So how can we recognize when it shows up?

A good rule of thumb is that if anything is attaching morality to any one food or body type, it's probably diet culture. Remember, the only "bad" food is food that's past its expiration date. And, there are no "bad" bodies.

challenging anti-fat bias

Think about your associations with words like "fat" "skinny" and "fit." Reframe that inner critic who might be telling you that you're less than for not being as small as possible. Humans aren't meant to all be the same size, and we don't have to shrink ourselves or fit a certain mold to be worthy. Start challenging yourself to call out thoughts you have about yourself that align with anti-fat bias.

how else does it show up?

- a fitness instructor talking about a "beach body" or "earning" your weekend
- foods labeled "guilt-free," "skinny," or "clean"
- "what I eat in a day" videos on IG or TikTok
- folks sharing fitness journeys that focus on weight loss or the appearance of muscle
- a celebrity's meal plan that they used to prep for a role or show

Some of these may seem harmless, and the folks participating in them might intend no harm. But all of this reinforces the idea that thin = good.



ready for the next step?

breaking up with diet culture: unlearning & relearning

our minds matter

“This is it: This body is home...” – Marya Hornbacher

using mindful language

Avoiding harmful anti-fat language is a key part of breaking up with diet culture. [Start with yourself.](#)

Here are a few things to start removing from your vocabulary:

- Saying "I feel so fat" when you don't love how you look
- Phrases like "I'm being so bad," "cheat day," & "guilty pleasure" when eating
- Any talk of "earning" your food through exercise
- In general, don't comment on anyone else's food choices

[Eyes on your own plate!](#)



calling folks in

As you're going through this diet culture breakup, you might start to notice friends and family saying classic diet culture phrases more often. If you feel comfortable and safe, you can gently call them in by letting them know you won't be participating in conversations about dieting, weight loss or gain, or even food in general. This might be more difficult for some folks than others because of culture, relationship, and all sorts of reasons. Diet culture is notorious for sneaking into our thoughts and conversations, so be kind to yourself and others.

breaking up is hard to do

Diet culture has been a part of our lives for as long as most of us can remember, so this break up won't be an easy one. Embracing a life for yourself that isn't dictated by diet culture is a radical declaration of self-love, and not everyone will understand it. And that's ok! Engage in self-care, take it one day at a time, and seek support from like-minded folks as often as possible. You got this.

Sources: [NEDA](#), [Self Magazine](#), [Aubrey Gordon](#), [Christine Byrne](#), [ASDAH](#), [Scott Griffiths](#)

romper con la cultura de la dieta: analizando los prejuicios anti-gordura

our minds
matter

Advertencia sobre el contenido: Esta infografía trata ejemplos concretos de la cultura de la dieta. Por favor, ten cuidado.

las personas de todas las tallas pueden luchar contra la imagen corporal negativa y las preocupaciones alimentarias; sin embargo, las personas que viven en cuerpos más grandes también se enfrentan a una opresión específica que no sufren las personas de cuerpos más delgados, independientemente de la imagen corporal: prejuicios anti-gordura

¿qué son los prejuicios contra la gordura?

A veces denominado «gordofobia», «prejuicio del peso» o «obesofobia», el prejuicio anti-gordura se refiere a las actitudes, comportamientos y sistemas sociales que marginan, excluyen, desatienden y oprimen específicamente a los cuerpos obesos.

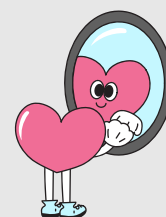
¿cómo se manifiesta?

El prejuicio anti-gordura se manifiesta de muchas maneras, siendo el más peligroso el prejuicio médico anti-gordo, que puede llevar a que las personas con cuerpos más grandes no reciban la atención adecuada. Esto puede ocurrir cuando un profesional médico asume que las preocupaciones sobre el paciente están relacionadas con su peso.

También puede aparecer en el sistema de creencias interno de una persona, que puede llevarla a ver la gordura como «mala» y a la delgadez como «buena». Esto se refuerza en los medios de comunicación, los sistemas médicos e incluso en la forma en que se construye el mundo para las personas más delgadas.

¿cuáles son los efectos sobre la salud?

- Aumento de los niveles de estrés
- Mayor vulnerabilidad a la depresión, la ansiedad, la imagen física negativa y la baja autoestima
- Mayor probabilidad de sufrir trastornos alimenticios



romper con la cultura de la dieta: analizando los prejuicios anti-gordura

our minds
matter

«Es en dejando ir como ganamos control». - desconocido

¿qué es la cultura de la dieta?

La cultura de la dieta es todo un sistema de creencias que asocia la comida con la moralidad y la delgadez con la bondad. Tiene sus raíces en todo tipo de sistemas opresivos, como la colonización y el racismo contra los negros, que pueden llevar a menospreciar los alimentos de culturas no blancas. La cultura dietética también está detrás de las dietas «de moda», de la obsesión de la sociedad por un cuerpo «perfecto» y de la presión que siente mucha gente por alcanzar un tipo de cuerpo inalcanzable.

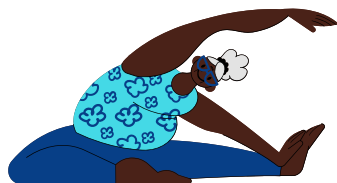
¿qué es la salud en todas las tallas?

La Salud en Todas las Tallas es un marco diseñado para afirmar un enfoque holístico de la salud y acabar con el estigma y la discriminación por el peso.

Significa que nuestro bienestar y nuestros hábitos saludables son más importantes que cualquier número en la báscula. Una persona puede estar sana, independientemente de su peso o talla. Y lo que es más importante, TODAS las personas merecen una atención médica imparcial y compasiva, independientemente de su estado de salud, tamaño y forma.

¿qué podemos hacer al respecto?

Ninguna persona puede cambiar todo un sistema, ni controlar las creencias de quienes la rodean. Pero una persona puede examinar sus propias creencias, desaprender un poco y denunciar los prejuicios anti-gordura y la cultura dietética cuando los vea. Si todo el mundo hace un poco, significa mucho.



¡sigue leyendo para obtener algunos consejos!

romper con la cultura de la dieta: desaprender y reaprender

our minds
matter

«Tu cuerpo no es una disculpa». - Sonya Renee Taylor

identificar la cultura de la dieta

Para muchos de nosotros, la cultura de la dieta ha estado arraigada en nosotros desde que éramos jóvenes, y puede que esté aún más extendida en función de nuestra cultura. Entonces, ¿cómo podemos reconocer cuándo aparece? Una buena regla general es que si hay algo que atribuye moralidad a un alimento o a un tipo de cuerpo, probablemente sea la cultura de la dieta. Recuerda que la única comida «mala» es la que ha caducado. Y no hay cuerpos «malos».

desafiar los prejuicios anti-gordura

Piensa en tus asociaciones con palabras como «gordo», «flaco» y «en forma». Replantea a ese crítico interior que puede estar diciéndote que eres menos que nadie por no ser lo más delgado/a posible. Los seres humanos no estamos hechos para tener todos el mismo tamaño, y no tenemos que minimizarnos o encajar en un determinado molde para ser dignos. Empieza a desafiarte a ti mismo y a poner fin a los pensamientos que tienes sobre ti mismo/a y que se alinean con los prejuicios contra la gordura.

¿de qué otra forma se manifiesta?

- un instructor de fitness hablando de un «cuerpo de playa» o de «ganarse» tu fin de semana
- alimentos etiquetados como «sin culpa», «ligeros» o «limpios»
- videos de «lo que como en un día» en IG o TikTok
- gente que comparte viajes de fitness centrados en la pérdida de peso o en la apariencia de los músculos
- el plan de comidas de un famoso que utilizó para prepararse para un papel o un programa

Algunos de ellos pueden parecer inofensivos, y es posible que las personas que participan en ellos no pretendan hacer daño. Pero todo ello refuerza la idea de que delgado es igual a bueno.



¿Ya quieres tomar el siguiente paso?

romper con la cultura de la dieta: desaprender y reaprender

our minds
matter

«Aquí es: este cuerpo es mi hogar...». - Marya Hornbacher

utilizar un lenguaje consciente

Evitar el dañino lenguaje anti-gordura es una parte clave para romper con la cultura de las dietas. Empieza por ti mismo/a.

He aquí algunas cosas que puedes empezar a eliminar de tu vocabulario:

- decir «me siento tan gorda/o» cuando no te gusta cómo te ves
- frases como «me estoy portando mal», «es día de hacer trampa» y «placer culposo» al comer
- hablar de «ganarte» la comida haciendo ejercicio
- en general, no hagas comentarios sobre las elecciones alimentarias de los demás - imantén los ojos en tu propio plato!



llamarle la atención a la gente

Mientras atraviesas esta ruptura con la cultura de la dieta, puede que empieces a notar que tus amigos y familiares dicen frases clásicas de la cultura de la dieta con más frecuencia. Si te sientes cómodo/a y seguro/a, puedes llamarles suavemente la atención haciéndoles saber que no participarás en conversaciones sobre dietas, pérdida o aumento de peso, o incluso sobre comida en general. Esto puede resultar más difícil para algunas personas que para otras, debido a la cultura, la relación y todo tipo de razones. La cultura de las dietas es famosa por meterse en nuestros pensamientos y conversaciones, así que sé amable contigo mismo/a y con los demás.

terminar es difícil

La cultura de la dieta ha formado parte de nuestras vidas desde hace muchísimo tiempo, así que esta ruptura no será fácil. Adoptar una vida para ti misma/o que no esté dictada por la cultura de las dietas es una declaración radical de amor propio, y no todo el mundo lo entenderá. Y no pasa nada. Dedícate al autocuidado, tómatelo un día a la vez y busca el apoyo de personas afines siempre que puedas. Tú puedes.

Fuentes: [NEDA](#), [Self Magazine](#), [Aubrey Gordon](#), [Christine Byrne](#), [ASDAH](#), [Scott Griffiths](#)