

Guía sobre gordofobia

Un paso más hacia una vida libre de violencia

Versión en Lectura Fácil





Guía sobre gordofobia

Un paso más hacia una vida libre de violencia

Versión en Lectura Fácil



Las Palmas de Gran Canaria, 2021

Esta publicación sigue las pautas y recomendaciones de la Norma de Lectura Fácil UNE 153101:2018 EX.

Este documento es una adaptación a Lectura Fácil de la Guía básica sobre gordofobia. Un paso más hacia una vida libre de violencia editada por Instituto Canario de Igualdad y el Gobierno de Canarias en 2020.

Autoría de la guía original:

Magdalena Piñeyro Bruschi

Coordinación de la adaptación a Lectura Fácil:

Óscar Muñoz Rodríguez

Adaptación a Lectura Fácil:

José Jorge Amigo Extremera

Óscar Muñoz Rodríguez

Autoría de la introducción:

Ana Laura Suárez Sánchez

Validación:

Pablo Buhigas Lorenzo

Nereida Hernández Santana

Maquetación e ilustraciones:

Bruno Lanzarote

Impresión:

Daute Diseño, S.L.

Edición:

Plena inclusión Canarias



© Lectura fácil Europa

Logo: Inclusion Europe

Más información en:

<https://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read/>

Índice

Introducción	7
Capítulo 1. ¿Qué es la gordofobia?	11
Capítulo 2. ¿Qué es la violencia estética?	14
Capítulo 3. ¿Dónde encontramos gordofobia?	16
3.1. Gordofobia en los centros educativos	17
3.2. Gordofobia en la calle	19
3.3. Gordofobia en los centros de salud	21
3.4. Gordofobia en el trabajo	23
3.5. Gordofobia en los medios de comunicación y en la cultura	24
3.6. Dificultad para encontrar ropa	25
3.7. Gordofobia en el deporte	27
3.8. La cultura de la dieta	28
Capítulo 4. ¿Qué podemos hacer para acabar con la gordofobia?	30
Capítulo 5. Recursos	37
5.1. El test de la gordofobia interior	38
5.1.1. Resultados del test	42
5.2. Materiales audiovisuales y libros	44
5.2.1. Materiales audiovisuales	45
5.2.2. Libros	48



Introducción

Este documento es una adaptación a Lectura Fácil de la “**Guía básica sobre gordofobia. Un paso más hacia una vida libre de violencia**” del Instituto Canario de Igualdad, al que conocemos con la sigla **ICI**.

Con esta adaptación, queremos que todas las personas puedan conocer de manera fácil y directa el grave problema de la **gordofobia** en nuestra **sociedad**.

La **gordofobia** es el odio, el rechazo y la violencia que sufren las personas gordas por su aspecto físico.

La guía ofrece información útil sobre las **discriminaciones** y violencias que sufren las personas gordas.

La **sociedad**

es el grupo de personas que conviven de manera organizada, se relacionan y comparten unas reglas.

La **discriminación**

es el trato que una persona da a otra como si fuera menos importante. Esta persona la trata así porque es distinta o piensa cosas diferentes.

Con este documento,
queremos que todas las personas
sean conscientes
de la existencia de la gordofobia
y de la **violencia estética**.

La violencia estética
limita el **bienestar**
y la vida plena
de las personas gordas.

También puedes leer
información muy útil
sobre cómo frenar
la discriminación.

Te invitamos a valorar los cuerpos gordos.

Los cuerpos gordos son importantes.

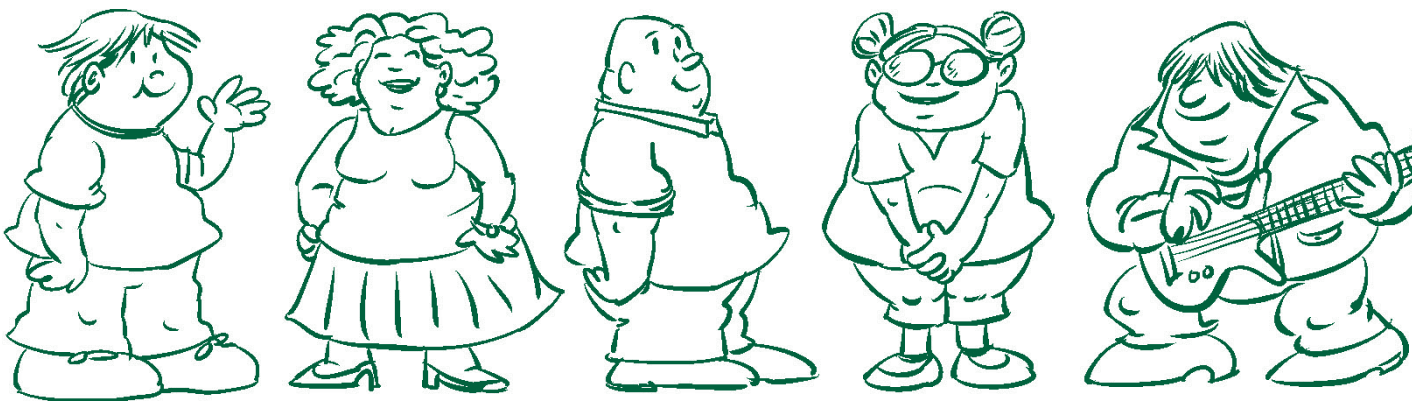
La **violencia estética**

es una forma de violencia
que se da en el acoso
por la apariencia.

Por ejemplo,
cuando una persona usa
la palabra “gordo”
para insultar a otra.

El **bienestar**

es la situación en la que vive
una persona
que tiene lo que necesita
para vivir bien.



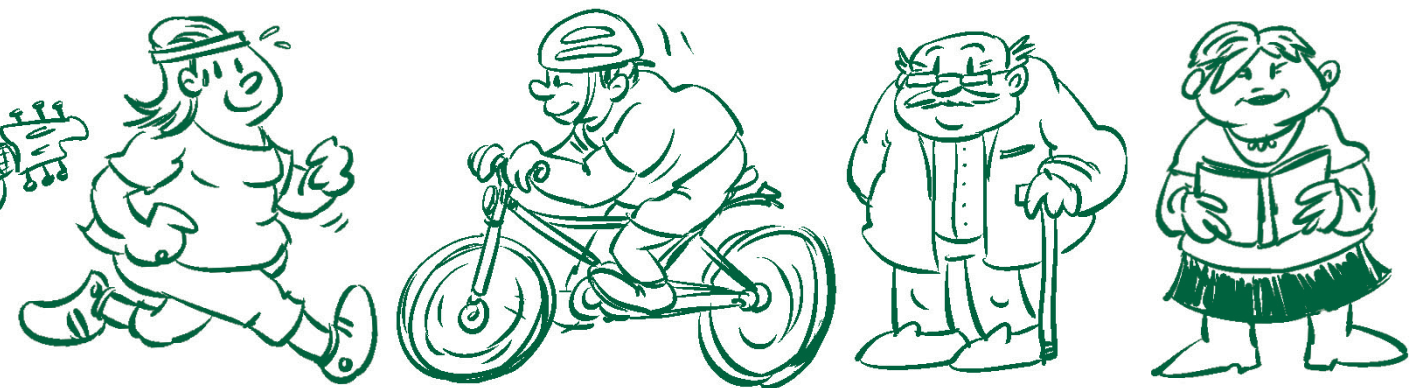
Hay que respetarlos,
cuidarlos y amarlos.

Todas las personas
tenemos realidades distintas
y la información que puedes leer aquí
nos ayuda a tener esto en cuenta.

El servicio **Más Fácil**
de **Plena inclusión Canarias**
ha escrito y validado
este documento en Lectura Fácil.

Nos gustaría que leyeras
este documento
con atención
y con la mente abierta.

Esta adaptación a Lectura Fácil
cuenta con la financiación
del Gobierno de Canarias.





Capítulo 1. ¿Qué es la gordofobia?

La gordofobia es una forma de discriminación.

Muchas personas creen que las personas gordas lo son porque quieren, porque son **perezosas** o vagas.

Esto no es verdad. Es un **prejuicio**.

La gordofobia no tiene en cuenta la salud de las personas ni su entorno, su educación, su cultura o la **genética**.

La gordofobia pone límites a la vida normal.

Las personas gordas tienen más problemas que las demás para encontrar trabajo, hacer amistades y tener relaciones sexuales y amorosas.

Una persona **perezosa** es una persona a la que no le gusta trabajar ni esforzarse.

Un **prejuicio** es una idea y opinión negativa sobre algo o alguien antes de conocerlo y sin motivo concreto.

La **genética** es el estudio de los genes y de la herencia, que es los rasgos que se transmiten de madres y padres a hijas e hijos.

Puede ser, por ejemplo, ser una persona gorda o tener los ojos de color verde.

Sufren acoso en la calle,
en la guagua,
en la escuela
y a la hora de hacer deporte.

Para muchas personas gordas
es muy difícil encontrar ropa de su talla
y muebles a su medida.

Por ejemplo,
es complicado encontrar una cama
que se ajuste a su tamaño.

Hay personas gordas
que tienen miedo de mostrar
su cuerpo en la playa.



Hay personas que se burlan de ellas en las redes sociales como Instagram, Twitter o Facebook.

También hay personas que insisten en que las personas gordas lo son porque quieren, que es su responsabilidad.

La sociedad rechaza a las personas gordas.

También **censura** lo que hacen y las **estigmatiza**.

Esto les puede hacer sentirse culpables y sentir vergüenza de sus cuerpos.

También les puede provocar problemas de salud mental como los siguientes:

- Ansiedad
- Depresión
- **Trastornos alimentarios**

Censurar es juzgar a una persona de forma negativa y criticarla.

Estigmatizar es ofender a una persona y quitarle valor.

Los **trastornos alimentarios** son enfermedades mentales muy graves relacionadas con la pérdida de peso y con comer de forma desordenada, bien sea por darse atracones de comida o por comer muy poco.

Capítulo 2. ¿Qué es la violencia estética?

La **violencia estética**

es la obsesión por conseguir un cuerpo perfecto.

Esta violencia es la gran presión que ponemos a las mujeres en nuestra sociedad para mantenerse siempre jóvenes, bellas y delgadas.

Es una violencia **psicológica** que tiene efecto en el aspecto físico de las mujeres.

En la moda, la televisión, el cine y la música siempre se enseñan cuerpos perfectos.

Cuando una mujer no cumple con los **cánones** de belleza, muchas personas le dicen que no es perfecta y que tiene defectos que debe arreglar o corregir.

Psicológico

tiene que ver con la mente y el comportamiento de las personas.

Un canon

es el conjunto de normas o reglas que establecemos como propias en una comunidad.

Por ejemplo,
les dicen que tienen arrugas
o que están gordas.

El canon es gordóforo
y nuestra sociedad es **machista**.

La obsesión por estar delgadas
da lugar a:

- Hacer **dietas** muy duras
en las que no se pueden tomar
muchas comidas.
- Comer mal
y sentirse muy débil.
- No tener **estabilidad emocional**.
- Dedicar todo el tiempo
a estar delgadas
para que las demás personas
las acepten.

Los cuerpos de las mujeres
se convierten en sus cárceles.

El cuerpo deja de ser un lugar
en el que vivir
porque ya no se sienten bien en él.

En una sociedad **machista**,
las personas discriminan
o valoran menos a las mujeres
porque piensan
que son menos importantes
que los hombres.

Una **dieta**
es cuando una persona
no come algunos alimentos
o no bebe algunas bebidas
para ponerse más delgada.

La **estabilidad emocional**
es la capacidad de una persona
de trabajar con sus emociones
de forma positiva.

Capítulo 3. ¿Dónde encontramos gordofobia?

Podemos encontrar gordofobia en todas las áreas de la vida.

Algunas de estas áreas son las siguientes:

- Las instituciones sociales
- Nuestras costumbres
- La política
- La cultura
- La ciencia
- Nuestra familia
- Nuestras amistades
- La calle

No nos preguntamos si la gordofobia está bien o está mal.

Nos parece normal.

Llamar “gordo” o “gorda” a una persona puede ser un **insulto** porque hay gordofobia.

Despreciar a la gente gorda es gordofobia.

Un **insulto** es una acción o palabra que ofende y hace daño a una persona.

Despreciar es considerar indigna a una persona y rechazarla.

En este capítulo
te ofrecemos información sobre la gordofobia
en diferentes lugares
y aspectos de la vida:

1. En los centros educativos
2. En la calle
3. En los centros de salud
4. En el trabajo
5. En los medios de comunicación y la cultura
6. En las tiendas de ropa
7. En el deporte
8. En las dietas

3.1. Gordofobia en los centros educativos

Algunos ejemplos de centros educativos son:

- El colegio
- El instituto

El acoso a las personas gordas
es habitual
en estos lugares.

También se le llama “bullying”,
al acoso escolar.

“Bullying” es la palabra
que se usa en inglés.

En los colegios y en los institutos,
el bullying ocurre
cuando hay **jerarquía**
y poder entre personas
que deberían ser iguales.

Por ejemplo,
a veces en una clase
hay un alumno o alumna
que actúa como **líder**
y las demás hacen lo que él o ella dice.

La **jerarquía** es un orden
por categorías o grados.

El o la **líder**
es una persona
que manda en un grupo.



Según la **UNESCO**,
hay 3 motivos principales
de acoso escolar en el mundo:

- La raza
- La religión
- El físico

La gordura
forma parte del físico.

Muchas personas gordas
han sufrido discriminación
cuando estaban en el colegio
o en el instituto.

Esta discriminación
ha llevado a muchas de estas personas
a abandonar el colegio o instituto,
irse a otro centro,
o incluso dejar de estudiar.

3.2. Gordofobia en la calle

Muchas personas
opinan siempre sobre la gordura
de las demás.

La **UNESCO**
es la Organización
de las Naciones Unidas
para la Educación,
la Ciencia y la Cultura.

Algunos de los asuntos sobre los que dan su opinión son los siguientes:

- Qué deben comer.
- Si han subido o bajado de peso.
- Si deberían comer más sano.

A veces, estos comentarios son de personas conocidas.

Otras veces, estos comentarios son de personas que no son conocidas y que están en la calle.

Estos comportamientos llevan a que las personas gordas tengan miedo:

- A salir a la calle.
- A hacer deporte en público.
- A comer en público.

El miedo limita la libertad de las personas gordas, que pueden sentir tristeza e incluso depresión.

3.3. Gordofobia en los centros de salud

STOP Gordofobia

es una asociación de personas que luchan para acabar con la gordofobia en España.

Muchas personas gordas han ido a centros de salud con dolores y el personal médico les ha dado dietas para bajar de peso.



Estas personas han ido a **STOP Gordofobia**
y a otras asociaciones
a denunciar este tratamiento injusto.

Tiempo después,
se ha descubierto
que estas personas
tenían enfermedades importantes
que eran la causa de los dolores.

Estas situaciones son muy graves
por 2 motivos:

- Ponen en riesgo la salud de las personas gordas.
- Algunas personas gordas dejan de ir a centros de salud cuando sienten dolor o malestar.

Estos 2 motivos
ponen en riesgo
el derecho a los servicios de salud.

3.4. Gordofobia en el trabajo

La **imagen personal** es muy importante para conseguir un trabajo.

Algunas personas expertas en trabajo dicen que hay discriminación hacia las personas gordas.

En los trabajos en países como Francia o Inglaterra no piden incluir foto en el **Currículum Vitae**.

Esto se hace para evitar la discriminación.

En España, todavía piden foto en los currículums en muchos trabajos.

Según varios estudios, para las personas gordas es más difícil encontrar un trabajo.

Encontrar trabajo es aún más difícil si son mujeres.

La **imagen personal** es nuestra apariencia y nuestra forma de expresarnos y relacionarnos con el entorno.

El **Currículum Vitae** es un documento con la información personal, datos sobre los estudios e información sobre los trabajos que ha hecho una persona.

También lo conocemos por su sigla: CV.

Cuando una persona busca trabajo, debe presentar el Currículum Vitae en las empresas.

3.5. Gordofobia en los medios de comunicación y en la cultura

Las personas gordas no aparecen de forma positiva en la televisión, en las películas y en los libros.

Hay un rechazo a contar con personas gordas porque muchas personas creen que los cuerpos gordos son feos, **desagradables** o **deformes**.

Los prejuicios sobre las personas gordas son, por ejemplo, que son feas, que no les gusta trabajar o que son torpes.

Estos prejuicios aparecen en los medios de comunicación y en la cultura de 2 formas:

- No aparecen personas gordas.
- Se hacen burlas hacia las personas gordas.

Desagradable

es algo que es molesto y que no gusta.

Deforme

es que no tiene una forma bonita y proporcionada.

Las personas gordas
también tienen problemas para tener
relaciones afectivas y sexo.

Esto pasa en la vida real,
pero también en el cine,
el teatro
o en la televisión.

Parece que nadie
quiere enamorarse
de una persona gorda.

3.6. Dificultad para encontrar ropa

Las empresas que hacen la ropa
lo hace en su mayoría
para personas con tallas delgadas.

Por eso, apenas hay ropa
para personas gordas.

Solo algunas tiendas tienen ropa
para personas gordas.

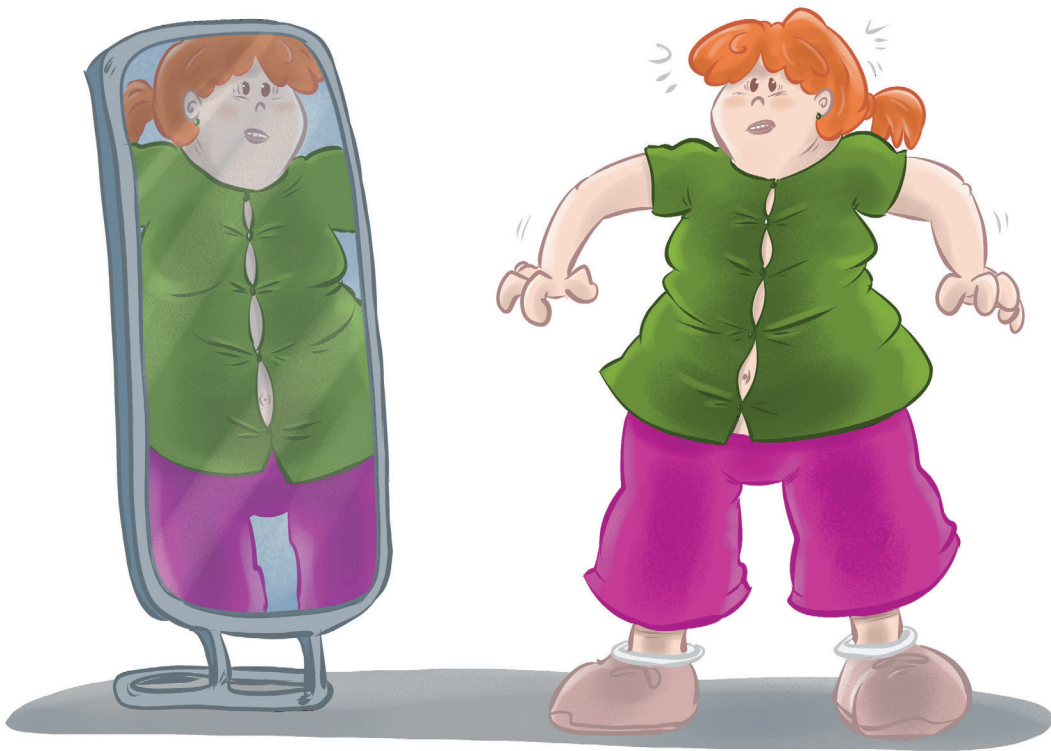
A esta ropa la llaman talla grande,
talla especial o curvy.

Es discriminatorio
que la ropa tenga un nombre especial
solo porque es de una talla más grande.

Además, muchas personas gordas
dicen que a veces sufren **humillación**
en las tiendas de ropa
cuando preguntan por su talla.

Una **humillación**
es herir el amor propio
y la dignidad
de una persona.

Cuando nos humillan,
lo pasamos muy mal
y sentimos mucha vergüenza.



3.7. Gordofobia en el deporte

Algunos prejuicios sobre las personas gordas es que son vagas y perezosas y que no hacen nada de ejercicio.

Estos prejuicios llevan a convertir el ejercicio y el deporte en actividades solo para personas delgadas.

En muchas ocasiones, si las personas gordas hacen deporte en público, otras personas se burlan de ellas o las humillan.



3.8. La cultura de la dieta

A veces, escuchamos frases como:

Pepita estaría mejor con 2 kilos menos.

No te comas eso porque engorda.

Mañana empiezo la dieta.

Además, muchas personas gordas se sienten muy culpables cuando no cumplen con las dietas.

La cultura de la dieta

es un conjunto de creencias sobre la idea de que los cuerpos delgados son los más saludables, deseables y valiosos.

Hay muchos negocios a partir de las dietas.

Algunos ejemplos son:

- Las aplicaciones de **fitness**
- Las pastillas para adelgazar
- Las medicinas para quitar el hambre
- Los gimnasios
- Los fabricantes de ropa de deporte

El **fitness**

es el conjunto de ejercicios físicos para estar en forma.

La cultura de la dieta hace que muchas personas sientan odio y medio hacia la gordura, les quita la **autoestima** y el amor propio.

Además, muchas personas dejan de disfrutar de la comida debido a la cultura de la dieta.

Los estudios dicen que las dietas no funcionan a largo plazo.

También dicen que la mayoría de las personas que hacen dieta vuelve a engordar muy rápido.

Es importante tener en cuenta que mucho de los casos de trastornos alimentarios comienzan con una dieta.

La **autoestima** es el aprecio y consideración que una persona tiene de sí misma.

Es el sentimiento que nos hace valorar nuestra personalidad y querernos.



Capítulo 4. ¿Qué podemos hacer para acabar con la gordofobia?

La gordofobia es una forma de discriminación que afecta a la salud mental, física y social de las personas gordas.

Las personas que discriminan a las personas gordas lo hacen diciendo que quieren ayudarlas con su salud.

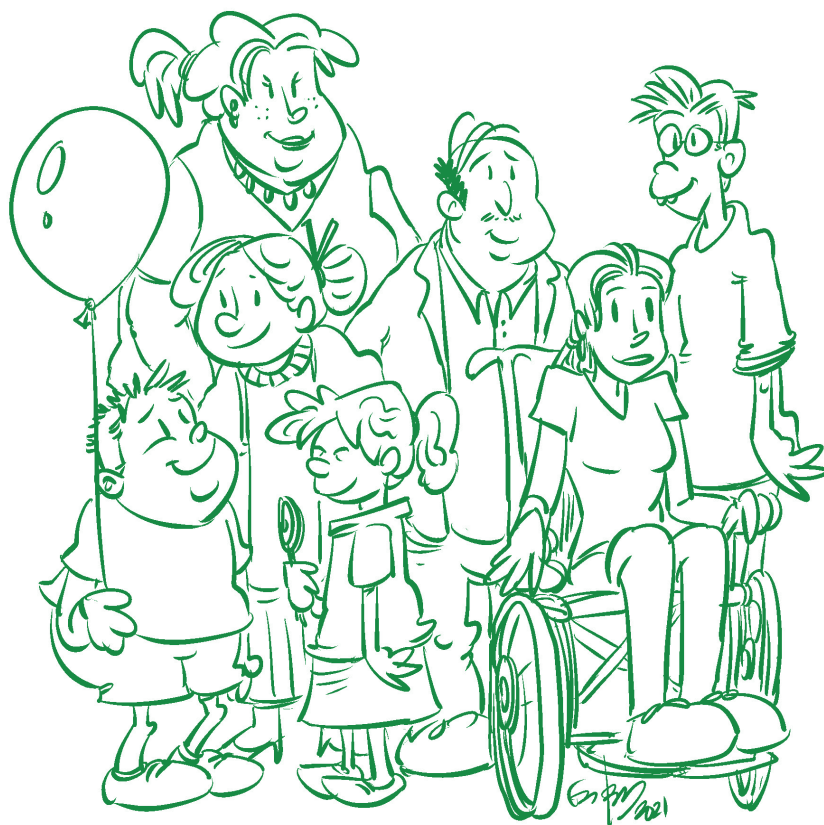
Pero la verdad es que todos estos comentarios dañan los sentimientos y la autoestima de las personas discriminadas.

Es necesario crear un **mundo inclusivo** con las personas gordas y aceptar que hay cuerpos distintos.

Un **mundo inclusivo** es un mundo que integra a todas las personas en la comunidad junto a las demás, sin importar su origen, su profesión, su situación económica o su pensamiento.

También hay que aceptar
que hay diferentes formas de cuidarse,
diferentes formas de amarse
y diferentes formas de salud.

**Todas las personas
merecen respeto
y vivir una vida
libre de discriminación
y libre de violencia.**



A continuación,
te proponemos **12 medidas**
para acabar con la gordofobia:

1. Dejar de recomendar dietas.
2. No humillar a nadie por su aspecto físico.
Esto incluye usar
las palabras “**gordo**” y “**gorda**” como insultos.
3. Hablar de todos los aspectos
que tienen que ver con la salud.
La salud es mucho más
que el peso.

La salud es también inclusión social,
atención sanitaria de calidad,
derecho al empleo
y derecho a una vivienda.

Hay que dejar de culpar
a las personas gordas
por todas las situaciones que viven.

4. Hablar de alimentación saludable
sin referirse
a las personas gordas.

Es importante recordar
que la alimentación saludable
no es no engordar.

Tener una alimentación saludable es tomar la comida necesaria para vivir con salud.

5. La gordofobia no es un juego.

La gordofobia es discriminación y violencia.

No hay que permitir las bromas y burlas contra las personas gordas.

Es muy importante prevenir el **bullying por gordofobia** en la infancia y adolescencia.

6. Crear espacios y actividades para hacer deporte inclusivo.

Esto significa ayudar a que el deporte sea una actividad entretenida y divertida.

Todas las personas pueden hacer deporte inclusivo a su ritmo y según sus posibilidades.

El **bullying por gordofobia**

es el acoso escolar que las personas gordas sufren en los colegios y en los institutos.

Es un maltrato físico y psicológico.

7. Colaborar para que haya personas gordas como **referentes positivos** en los medios de comunicación, en las campañas publicitarias y en las actividades culturales.
8. Dejar de hacer comentarios sobre el cuerpo de otras personas.

Nuestros comentarios pueden dañar a las personas y no sabemos la historia de cada una.

Antes de hacer un comentario sobre el aspecto de una persona, piensa en la **“regla de los 5 segundos”**:

Solo dile a una persona algo sobre su cuerpo si se puede arreglar en 5 segundos.

Una persona que es un **referente positivo** es una persona que nos inspira para ser mejores gracias a su ejemplo por su comportamiento, sus ideas o sus acciones.

Algunos ejemplos
de cosas que puedes decir
son las siguientes:

Tienes la
bragueta abierta.

Tienes un moco
en la nariz.

Tienes una legaña
en el ojo.

9. No hacer caso a **estereotipos**
y prejuicios
sobre las personas gordas.

10. Trabajar por la inclusión
de las personas gordas
en la sociedad
y en el trabajo.

Un **estereotipo**
es una idea falsa
que tenemos de algo
o de alguien.

Es importante mostrar
el trabajo de las personas gordas
y darles el reconocimiento
que merecen.

Hay que dar voz
a las personas que luchan
contra la gordofobia.

11. Escuchar a las personas gordas es muy importante.

Estas personas se sienten discriminadas muchas veces porque nadie presta atención a lo que tienen que decir.

Esta medida se pide en especial al personal sanitario:

- Médicas y médicos
- Enfermeras y enfermeros
- Auxiliares de enfermería

12. Amar a las personas gordas.

Las personas gordas necesitan que todo el mundo las respete.

Ellas no necesitan odio.

Necesitan, al igual que todo el mundo, afecto, cariño y consideración.

Capítulo 5. Recursos

En este capítulo,
te ofrecemos varios recursos útiles
para trabajar la gordofobia
y saber más sobre ella.

Primero,
tienes el test de la gordofobia interior.
Es el apartado 5.1.

En el apartado 5.2.,
tienes algunas recomendaciones
de materiales para saber más
sobre la gordofobia.

Estos materiales son, por ejemplo,
libros, películas, series
y perfiles de la red social **Instagram**.

Instagram

es una red social
para compartir fotos
y vídeos.

Las páginas en Instagram
se llaman “perfiles”.

Puedes usar Instagram
en tu teléfono móvil
o en tu ordenador.



5.1. El test de la gordofobia interior

Te invitamos a hacer un test para saber tu relación con la gordofobia.

Se trata de ayudarte a averiguar el nivel de gordofobia que hay en ti.

No se trata de juzgarte.

Tampoco queremos hacerte sentir mal.

Con este test, queremos ayudarte a reconocer la gordofobia que aparece en el día a día.

Muchas veces no somos capaces de reconocer la gordofobia.

El test tiene 10 preguntas.

Cada pregunta tiene 3 opciones diferentes.

Cada una tiene una letra: **A**, **B** o **C**.



Te explicamos el significado
de tus resultados
al final del test
en el apartado

5.1.1. Resultados del test.

Pregunta 1

¿Has usado la palabra
“**gorda**” o “**gordo**” como insulto
contra ti o contra otra persona?

- A. Muchas veces
- B. Algunas veces
- C. Nunca

Pregunta 2

¿Le has dicho a una persona
que ha subido o bajado de peso
sin que te pidiera tu opinión?

- A. Muchas veces
- B. Algunas veces
- C. Nunca

Pregunta 3

¿Te has enamorado de alguna persona gorda o has sentido atracción sexual por una persona gorda?

- A. Muchas veces
- B. Algunas veces
- C. Nunca

Pregunta 4

Di en 30 segundos el nombre de 5 personas gordas famosas del mundo del espectáculo. ¿Lo has conseguido?

- A. No he dicho ninguna
- B. Me ha faltado alguna persona
- C. He dicho 5 personas

Pregunta 5

¿Sientes culpa cuando comes?

- A. Siempre
- B. A veces
- C. Nunca

Pregunta 6

¿Eliges los alimentos que comes según lo crees que engordan?

- A. Siempre
- B. A veces
- C. Nunca

Pregunta 7

Cuando te miras al espejo, ¿piensas que estarías mejor con menos kilos?

- A. Siempre
- B. A veces
- C. Nunca

Pregunta 8

Cuando compras ropa, ¿te fijas en si te hace parecer una persona más delgada?
¿Te han sugerido comprarte ropa que te hace parecer una persona más delgada?

- A. Siempre
- B. A veces
- C. Nunca

Pregunta 9

¿Has dicho alguna vez a alguien esta frase:

“Deja de comer porque verás cómo te vas a poner”?

- A. Sí, varias veces
- B. Alguna vez
- C. Nunca

Pregunta 10

¿Cuántas veces al día piensas en lo siguiente?

- Tu peso.
- Bajar de peso.
- Hacer cambios en alguna parte de tu cuerpo para parecer una persona más joven o una persona más delgada.

- A. Muchas veces
- B. De vez en cuando
- C. Nunca

5.1.1. Resultados del test

Ahora cuenta el número de respuestas **A**, **B** y **C** que has tenido.

Mayor número de respuestas A

Si el número mayor de tus respuestas es **A**, hay **mucho** gordofobia en ti y en tu vida.

Tienes que trabajar para mejorar.

Es un gran paso que estés leyendo esta guía en Lectura Fácil.

Mayor número de respuestas B

Si el número mayor de respuestas es **B**, hay **algo** de gordofobia en tu vida.

Estás trabajando para luchar contra ella.

También puede significar que tienes la suerte de estar en entornos en los que hay amor y se frena la gordofobia.

Mayor número de respuestas C

Si el número mayor de respuestas es **C**, hay **muy poca** gordofobia en tu vida.

¡Eres una persona única!

Ojalá pronto todas las personas puedan vivir libres de gordofobia como tú.

5.2. Materiales audiovisuales y libros

Como hemos visto en esta guía, las personas gordas casi no aparecen en los medios de comunicación ni en las actividades culturales.

Por eso, nos parece buena idea darte una lista de materiales **audiovisuales** y libros en los que las personas gordas son muy importantes.

Esta lista puede ser muy útil para pensar sobre la gordofobia, aprender y luchar contra ella.

Audiovisual

es que se puede ver y oír.

Los materiales audiovisuales son las películas, las series de televisión, los documentales y los vídeos, entre otros muchos.

5.2.1. Materiales audiovisuales

1. Series de televisión

- **My Mad Fat Diary**

Es una serie inglesa.

En español, su título significa “Mi loco y gordo diario”.

- **Dietland**

Es una serie de Estados Unidos.

En español, su título significa “La tierra de las dietas”.

- **Euphoria**

Es una serie de Estados Unidos sobre la adolescencia.

En español,

su título sería muy parecido al inglés: “Euforia”.

2. Otros materiales audiovisuales

- **Precious**

Es una película de Estados Unidos.

Es un drama de 2009.

En español,

su título sería muy parecido al inglés: “Preciosa”.

- **Gordofobia**

Es un **cortometraje** español de 2014.

Dura 8 minutos.

Su directora es Sara Monedero.

Un **cortometraje**

es una película

que dura menos de 30 minutos.

- **Cómo adelgazar 30 kilos en una foto.**

Es un vídeo de **activismo**.

También es corto.

Dura 5 minutos.

Es del 2017.

Es de un grupo de personas que se llama Komando Gordix.

El **activismo**

es la actitud o comportamiento de las personas que participan en movimientos sociales o políticos.

3. Instagram

En Instagram puedes encontrar muchos perfiles de personas que luchan contra la gordofobia.

Hay perfiles con fotos y perfiles con dibujos.

Fotos

- **Adipositivity**

Su autora se llama Substantia Jones.

- **La.Amarillista**

Es un perfil de **collages**.

En la descripción pone “Feminismo gordo”.

- **PelillosALaMar**

Su autora se llama Mar Armengol Casanovas.

Un **collage**

es una obra de arte que mezcla dibujos con fotografías, textos y otros elementos.

Dibujos

- **Artemapache**
Tiene dibujos sobre el activismo contra la gordofobia.
- **Blueleela21**
En este perfil, puedes ver muchas imágenes de cuerpos diferentes a la norma. En él, la autora ha puesto el lema “**Militancia** gorda”.
- **Paloma Pérez Reyes**
Hace muchos dibujos infantiles. También es la dibujante de las imágenes de la guía básica sobre gordofobia de la que hemos hecho esta adaptación en Lectura Fácil.
- **Zinteta**
Su autora se llama Cinta Tort Cartró. Es una artista y activista feminista.

Militancia

es pertenecer a un grupo y defender sus ideales.

Un ejemplo puede ser militar en un partido feminista.

5.2.2. Libros

- **Bienvenidos a Dietland**

Es una novela de Sarai Walker.

En español, “Dietland” significa “La tierra de las dietas”.

- **Malena la Ballena**

Es un cuento para niñas y niños.

El autor es Davide Calide.

- **Fat Girl Finishing School**

Es un libro de poesía en inglés.

La autora es Rachel Wiley.

En español, el título significa
“La chica gorda que termina el colegio”.

- **10 gritos contra la gordofobia**

Es un **ensayo**

de Magdalena Piñeyro.

- **Cuerpo sin patrones**

Es un ensayo

editado por Laura Contrera

y Nicolás Cuello.

Un **ensayo**

es un texto

el que la autora o el autor

cuenta sus ideas

sobre un tema

con un estilo personal.

- **Tienes derecho a permanecer gorda**

Es un libro de Virgie Tovar.

- **El mundo raro de Mermel**

Es un libro de cuentos

y una guía de trabajo para el profesorado.

Lo han escrito 3 autoras:

- Melani Penna Tosso
- Mercedes Sánchez Sáinz
- Belén de la Rosa Rodríguez



