

## Romina Zanellato

Nació en Neuquén en 1984. Radicada en Buenos Aires estudió periodismo y la Maestría en Escritura Creativa en la UNTREF. Hizo el podcast *Los Cartógrafos*. Colabora en medios culturales y feministas. En 2018, publicó *Entre dos ríos* (Rosa Iceberg), su primera novela, y recientemente, *Una historia de las mujeres en el rock argentino. 1960-2020*.



# REVOLUCIÓN EN LA COCINA



El auge de los movimientos feministas y el empoderamiento de las mujeres en el nuevo siglo, también tuvo sus efectos en el espacio de la cocina. Una profunda reformulación de ciertos hábitos familiares, los significados del acto de comer y el cuestionamiento de los patrones de belleza hegemónicos, denotan un cambio de perspectiva en todo aquello relacionado con la alimentación y sus rituales.

**E**n el hogar tradicional, en esa fantasía que crearon la televisión y las películas, la mamá era el ama de casa que trabajaba ahí todo el día: cocinaba, cuidaba a los niños y a los abuelos, mantenía la casa limpia. El estatus de incuestionable en ese trabajo-no-pago, empezó a resquebrajarse cuando las mujeres se metieron en el mercado laboral. Claro, las últimas mujeres que lo hicieron fueron las de clases medias y altas, aquellas más humildes que les brindan servicios tuvieron que salir a buscar un trabajo mucho antes. Sea como sea, todas empezaron a trabajar fuera de sus casas por un salario y, cuando volvían a la suya, tenían que duplicar la jornada en su propia casa con la limpieza y la cocina del hogar, sólo por el hecho de ser mujer. La cocina era una obligación, un destino sin salida. Algunas vivieron esa labor con disfrute y otras lo sintieron como una prisión.

La cuarta ola del feminismo -esa que vivimos en este siglo y que logró masificar las discusiones acerca de las desigualdades, las opresiones y la violencia que viven las mujeres y todas las feminidades- revolucionó también la cocina. La forma en la que se cocina, el vínculo de la mujer con la tarea de cocinar, la relación con los alimentos, con la forma de comer, con las imposiciones sociales sobre la alimentación -ese decálogo invisible sobre cómo debe comer una señorita-, y los mandatos sobre el cuerpo deseado e ideal. Toda esa batería de temas está puesto a discusión, revisión y trabajo por parte de los feminismos y las mujeres que habitan estos espacios de relación con la cocina y los alimentos.

## La cocina en la tele, hoy

“Me hubiera gustado que la perspectiva de género se metiera en la cocina mucho antes, hace años, tener estas herramientas cuando empecé a cocinar”, dice Ximena Sáez, una de las cocineras más famosas del país: ella enseñó sus recetas desde el programa *Cocineros Argentinos* por la TV Pública, durante once años. “Cuando empecé fue difícil entrar a las cocinas, yo lo veía como algo normal, pero ahora me doy cuenta de que no tiene que ser normal. La cocina profesional siempre fue un ambiente muy machista donde te tenías que hacer una coraza muy grande para poder mantener el trabajo y crecer ahí adentro”, agrega. En los restaurantes están entre nueve y once horas trabajando, con mucho estrés y competencia, donde las mujeres tenían que soportar chistes sexistas de manera regular y, en muchos casos, no tener las mismas posibilidades de ascenso jerárquico que los varones. Ximena señala dos proyectos que le interesan: MIGA (Mujeres Impulsoras de la Gastronomía Argentina) y Mapa de Barmaids. Las dos organizaciones hacen capacitaciones en relación a la perspectiva de género en las cocinas y bares profesionales, y hacen un trabajo de visibilidad muy grande dentro del ambiente. “Ahora todos debemos tener

una mirada que antes no teníamos. Por ejemplo, cuando empezamos en *Cocineros Argentinos* fue evidente que, por el espacio, el horario y el canal, le hablamos a hombres y mujeres, pero a veces nos pasa que viene algún invitado y le habla a las señoras. A mí se me ponen los pelos de punta y trato de decirle que le hablamos a hombres y mujeres, porque todos cocinan por igual. Es muy típico de otra tele”.

Los cambios que hay dentro del ambiente profesional también tienen un correlato dentro del hogar, donde las mujeres luchan para que la distribución de los roles de cuidado y de cocina sean más equilibrados entre los distintos miembros de la familia. “Durante muchos años la cocina era para las mujeres como una cárcel, porque no era un lugar donde se elegía estar, la mujer debía estar allí y cocinar, le gustara o no. Muchas mujeres se liberaron de la cocina en algún momento, y fue una genialidad”, claro que después muchas descubrieron que podía haber un placer en cocinar y el acercamiento fue distinto. Una vez liberadas de la prisión del mandato y del rol, se pudo elegir.

Que Ximena Sáenz sea una referente de la cocina desde la TV Pública, así como lo fue Narda Lepes como empresaria y cocinera profesional, o como ahora lo es Paulina Cocina desde su canal de YouTube, muestra que las mujeres se acercan de una manera distinta a como lo hacía Doña Petrona, Choly Berreteaga o Blanca Cotta. El objetivo parece haberse desplazado a un disfrute personal en el hacer una preparación, a usar alimentos nobles y a la practicidad. No todas las mujeres saben cocinar, no a todas les interesa “con pasión de madre”, y eso Paulina Cocina o Ximena Sáenz parecen entenderlo muy bien: le hablan a ellas.

## El acto de comer y el cuerpo

La cocina tiene un vínculo estrecho con la comida, y es ahí, en el acto de comer, donde se juegan otras subjetividades importantísimas en las mujeres: el acto de comer y el cuerpo. La sociedad dice que una señorita no debe comer mucho, que debe comer sano, que tiene que ser delgada. El marketing de la delgadez además promueve que sean *fit*, que vayan al gimnasio, sean ágiles, musculosas y estén fibrosas.

Para la psicóloga Antonella D'Alessio, miembro de la Red de Psicólogxs Feministas, la belleza hegemónica es algo de lo que los feminismos se preocupan, porque estandariza un tipo de cuerpo, uniformiza a las mujeres de una única manera. “Nos damos cuenta al analizar las representaciones que hay de las mujeres en medios, publicidades, cine, de que los cuerpos suelen ser muy parecidos, similares, caracterizados por una delgadez extrema, juventud y pieles claras”. Ella habla de una homogeneidad que es impuesta, que se transforma en un mandato.

Si sólo hay un tipo de cuerpo representado en todos lados,

es que todos los otros no son deseables, no son reconocidos como lo que está bien. Es decir, todas las otras personas que tienen cuerpos por fuera de esos parámetros establecidos no son deseables, son rechazadas, excluidas del sistema. El activismo *gordx* es un movimiento político que lucha por habitar y no patologizar los cuerpos por fuera de los estándares de delgadez. Hay, además, activistas de *body positive* -buscan la aceptación y visibilidad de cuerpos “reales”- que impulsaron la Ley 27521 de talles, que crea un «sistema único normalizado de identificación de talles de indumentaria» (SUNITI) para que el Estado obligue a las marcas a hacer ropa en ocho talles de esas determinadas medidas. Sin embargo, aquellas personas que no llegan a estos movimientos emancipatorios, y viven su relación con la comida y con el cuerpo atravesados por las imposiciones sociales, son más vulnerables a sus presiones. D'Alessio manifiesta que muchas veces los jóvenes son empujados a sentir “angustia, ansiedad, trastornos alimenticios, adicciones, etc., a partir de que se patologiza la diversidad corporal”. Cuando no existe otra posibilidad que comer poco y ser muy delgada, porque es todo lo que se inculca desde los medios, las casas y la sociedad, los riesgos aumentan. “Cuando pensamos que no ser flacas y ser gordas es un lugar peligroso para estar, porque al habitar esas corporalidades no podemos recibir el reconocimiento social que tanto deseamos, tenemos que repensar los valores por los cuales se otorga reconocimiento y valor social a las personas”, dice la psicóloga.

Cuando todo lo que se ve son cuerpos de determinada forma, al no poder llegar a cumplir ese mandato, esa expectativa social, lo que se produce es culpa. Las frases en la mente se repiten: “No te esforzaste suficiente”, “no comiste suficiente verdura”, “comiste más panificación de la necesaria”, “no hiciste la cantidad de horas de gimnasio que necesitabas”, o “comiste más de lo que debías”. D'Alessio dice que el golpe que recibe una mujer al no ocupar el rol de “mujer hermosa”, ese único rol que valora la sociedad cuando ella es joven, lo que sobrevive es culpa y frustración. “Nos dicen qué comer, qué no comer. Es un ataque constante a nuestra identidad, libertad, autonomía y autoestima, y esto nos deja en lugares peligrosos”, advierte. Para modificar estas conductas es que la nutrición está acercándose a la perspectiva de género. La editorial Abre publicó, en 2019, el libro *Pese lo que pese* de la nutricionista Jéssica Lavia y la periodista Paula Giménez, el primer libro del país donde se cruzan estas dos disciplinas. Pero ¿qué significa? La licenciada en nutrición responde: “La alimentación con perspectiva de género propone entablar una primera charla entre la nutrición y el feminismo, donde podamos replantearnos un montón de cosas impuestas principalmente hacia las feminidades, como las dietas, los estereotipos de cuerpos, la belleza, lo que se considera o no hegemónico, los trastornos alimentarios, entre otras cosas”.

---

## La cuarta ola del feminismo revolucionó también la cocina. La forma en la que se cocina, el vínculo de la mujer con la tarea de cocinar, la relación con los alimentos, con la forma de comer, con las imposiciones sociales.

---

Jéssica, que es una referente en las redes, explica que en el consultorio la perspectiva de género se aplica en eliminar esa costumbre de muchos nutricionistas de dar el mismo plan de alimentación a todas las personas, o pesarlas y medirlas para calcular el Índice de Masa Corporal (IMC) y determinar cuántos kilos tienen que bajar, porque ese cálculo es universal y no contempla ni las características físicas y personales de la persona, ni las particularidades culturales, ni su historia familiar, ni su fisonomía específica. “Tiene que ver con ir más allá de los estereotipos de belleza, de las dietas para adelgazar o de tener un cuerpo hegemónico. Es entender a la nutrición más allá del yogurcito y la manzana de colación. Es escuchar la historia personal de cada paciente, sus antecedentes, sus necesidades, y armar un plan de alimentación acorde y adecuado a su persona, en forma individual, más allá de tablas estandarizadas y del peso ideal como objetivo. Es aplicar la nutrición al servicio de la salud integral”, señala.

Aunque estas medidas no sean las que se aprenden en la educación formal, Jéssica sabe que el IMC no establece el peso saludable para todas las personas, y que eso es una construcción individual, depende de cada persona y de su historia. “En las tablas estandarizadas, por ejemplo, ese factor no se tiene en cuenta y es clave”, agrega. Para ella, incorporar una alimentación saludable y variada es el camino a una salud integral, donde cada uno pueda respetar sus características particulares, su identidad y su cuerpo. En ese sentido, la cocinera Ximena Sáenz suma un deseo para el futuro, y es el de pensar no sólo en el cuerpo de cada uno y sus particularidades, también en el origen de los alimentos que se ingieren.Cuál es el origen de los alimentos que comemos, que llegan a nuestras manos, las materias primas con las cuales cocinamos, es la pregunta del futuro, “porque algo tiene que cambiar, estos alimentos ultraprocesados que comemos están haciendo estragos y hay que tomar otras decisiones alimenticias para mejorar nuestra salud”, dice.

Tal vez el equilibrio del cuerpo y la mente sea no sólo aceptar la corporalidad que nos tocó, sino habitarla sin darle lugar a las imposiciones externas ni a los auto-maltratos, y consumir alimentos menos procesados, todo lo que sea posible. Ser iguales de respetuosos con el cuerpo como con los alimentos que le damos. ■