

Guía de lenguaje inclusivo de Justicia Alimentaria

Abril 2023

ÍNDICE

1. Introducción
2. Cómo hablar de alimentación saludable, justa y sostenible de manera inclusiva desde el enfoque de género.
3. Cómo hablar de manera inclusiva de alimentación saludable como derecho de todas las personas y colectivos.

1. Introducción

Con esta guía de lenguaje inclusivo, Justicia Alimentaria pretende ofrecer unas **recomendaciones prácticas** sobre cómo dirigirnos a la opinión pública con la voluntad de interpelar desde la inclusión, el respeto y el rigor a todas las personas y colectivos a las que les afecta una cuestión tan universal y a la vez tan específica como es el derecho a una alimentación saludable, justa y sostenible.

Más allá de las recomendaciones en lo que respecta al lenguaje inclusivo desde la perspectiva del género, queremos que este manual sirva también a todos los colectivos vulnerables a los que nos dirigimos en nuestro trabajo en el ámbito de la alimentación: infancia y adolescencia, personas y colectivos vulnerables a los abusos de la industria agroalimentaria por sus efectos en la salud: personas con enfermedades provocadas por una alimentación insana, personas con rentas bajas que no pueden acceder a alimentación saludable por la subida de precios, etc.¹

¹ En este sentido, tomamos como referencia la siguiente reflexión de [Olga Berrios](#) en [¿Qué es y qué aporta el lenguaje inclusivo?](#):

El lenguaje inclusivo está relacionado con las mujeres, pero también puede haber palabras más inclusivas, respetuosas y rigurosas relacionadas con las personas con capacidades

La utilidad de esta guía es, por tanto, ofrecer una serie de recomendaciones para que a la hora de tratar las temáticas que aborda Justicia Alimentaria, así como las personas y/o colectivos implicados, se haga desde un enfoque inclusivo, justo, riguroso y respetuoso.²

A la hora de abordar el lenguaje inclusivo con enfoque de género en Justicia Alimentaria, previamente nos planteamos qué acciones del plan operativo 2022-2023 hacen referencia al género (proyectos, comunicación, campañas...) que sean susceptibles de incorporar las recomendaciones de la guía de lenguaje inclusivo de Justicia Alimentaria.³

¿Qué es el lenguaje inclusivo?

Naciones Unidas se refiere al lenguaje inclusivo “en cuanto al género” como “la manera de expresarse oralmente y por escrito sin discriminar a un sexo, género social o identidad de género en particular y sin perpetuar estereotipos de género. Dado que el lenguaje es uno de los factores clave que determinan las actitudes culturales y sociales, emplear un lenguaje inclusivo en cuanto al género es una forma sumamente importante de promover la igualdad de género y combatir los prejuicios de género.”

En Justicia Alimentaria consideramos esencial extrapolar a otros colectivos y personas vulnerables las recomendaciones de uso de lenguaje inclusivo, más allá de la perspectiva de género.

Como bien lo define Olga Berrios, el lenguaje inclusivo o lenguaje no discriminatorio “es un lenguaje libre de palabras, frases o tonos que reflejen visiones prejuiciosas, estereotipadas o discriminatorias de personas o grupos. También es un lenguaje que no excluye deliberada o inadvertidamente a algunas personas de ser vistas como parte de un grupo. El lenguaje es un reflejo de la cultura, un resultado. Si la sociedad es racista, su lenguaje será posiblemente racista. Pero, a la vez, el lenguaje condiciona el pensamiento, lo que conocemos de las cosas que nos rodean. Y, como el conocimiento es nuestra herramienta para decidir, a su vez, condiciona el comportamiento. Nuestro comportamiento influye en la sociedad y su cultura. No es más ni menos que un bucle: las palabras son un resultado de la sociedad y la sociedad se ve moldeada también por las palabras que usamos.”⁴

diversas, con enfermedades, sin hogar, lesbianas, bisexuales, transexuales, gays, niñas, niños, adolescentes, personas que migran, personas que se refugian, personas mayores, etc.

² Las guías de [lenguaje inclusivo](#) son documentos que recopilan recomendaciones para tratar ciertos temas y colectivos invisibilizados o mal tratados en los medios de comunicación.

³ Véase plan operativo de Justicia Alimentaria de 2023.

⁴ [¿Qué es y qué aporta el lenguaje inclusivo? – la broma](#), por Olga Berrios: *El lenguaje inclusivo está relacionado con las mujeres, pero también puede haber palabras más inclusivas, respetuosas y rigurosas relacionadas con las personas con capacidades diversas,*

Además, en la elaboración de esta guía hemos tenido en cuenta otras publicaciones sobre lenguaje inclusivo con el fin de incorporar en la nuestra algunas de sus recomendaciones:

- Guía para periodistas Cómo informar de colectivos en riesgos de exclusión – EAPN
- La arquitectura de las palabras – Jesús Barcos
- Libro de estilo – Servimedia. (Desde la página 35 a 75, información sobre colectivos)
- La chistera azul – Jesús Barcos
- Nombrando diversidades – Plataforma del Voluntariado de España

Para elaborar la presente guía de estilo, hemos seguido los siguientes pasos:

- Recabar información de contexto sobre los colectivos a los que se dirige Justicia Alimentaria en sus campañas y acciones, mitos y verdades y datos estadísticos, útiles para documentarse y conocer el tema o colectivos antes de elaborar la información.
- Recopilar recomendaciones sobre el lenguaje a usar, pero también sobre las imágenes, enfoques...
- Recomendaciones no sólo sobre cómo hablar de, sino cómo hablar con ciertas personas y colectivos como, por ejemplo, el colectivo escolar y/o profesorado y/o personal de cocina/catering (p.e, en comedores escolares), que pueden ser útiles en situaciones como una entrevista.
- Comunicación en campañas, informes, comunicados, etc...

Dedicamos una primera parte de esta guía a hablar sobre lenguaje inclusivo con perspectiva de género, partiendo de las siguientes publicaciones como referencias:⁵

con enfermedades, sin hogar, lesbianas, bisexuales, transexuales, gays, niñas, niños, adolescentes, personas que migran, personas que se refugian, personas mayores, etc.

*El **lenguaje que no es inclusivo** viene determinado por varios rasgos, que coinciden cuando se habla de todos estos colectivos. Por un lado, los “centrismos”, es decir, que la sociedad centre su atención y construya su ideal alrededor de un perfil determinado: hombre, blanco, adulto, etc. Es decir, es **androcentrista, etnocentrista, adultocentrista**, etc.*

*Por otro lado, suele ir acompañado de **escasa documentación** sobre los colectivos de los que habla, construido sobre una carga brutal de estereotipos y plantea un **tratamiento asimétrico**, es decir, todos estos colectivos generalmente son invisibilizados, sobre todo en su cara positiva, y sobre expuestos cuando hay una situación negativa, indigna, criminalizadora...*

⁵ Olga Berrios en “[Guías de lenguaje inclusivo](#)”, La Broma.

- Guía práctica de comunicación con perspectiva de género en las actuaciones cofinanciadas por los fondos estructurales y el fondo de cohesión. Ministerio de Sanidad.
- Check-list para la integración de la perspectiva de género en la elaboración de documentos - EAPN España
- Género y desigualdad: Empoderamiento y defensa de Derechos de la Mujer en España.

En una segunda parte nos dedicamos a incorporar pautas referidas a lenguaje inclusivo en otros ámbitos específicos en los que Justicia Alimentaria trabaja. Las siguientes guías nos han servido de referencia:

Infancia

- Protocolos facultativos de la Convención sobre los Derechos del Niño
- https://lasillaroja.org/wp-content/uploads/2022/09/Educacion_incluir.pdf

Medio ambiente

- Comunicar la sostenibilidad – UNESCO
- Guía para periodistas sobre el cambio climático y negociación internacional – EFE

Pobreza

- Guía de estilo para periodistas: Pobreza, vulnerabilidad y voluntariado – EAPN

Migrantes y personas refugiadas

- Tratamiento mediático de la migración – José Carlos Sendín Gutiérrez, Patricia Izquierdo Irazo y grupo de investigación de Universidad Rey Juan Carlos

Salud

- Salud y medios de comunicación. – AECC.

2- Cómo hablar de alimentación saludable, justa y sostenible de manera inclusiva desde el enfoque de género.

★ Recomendaciones (para una comunicación inclusiva desde la perspectiva de género)⁶

⁶ Basadas en el manual de CIC Batá '[Claves para la comunicación desde los feminismos ¡ponte las gafas moradas!](#)'.

1. Visibilizar a las mujeres como fuentes, sujetos activos de la comunicación, profesionales de la información y receptoras del mensaje:
 - Crear nuestra propia agenda de expertas. Analiza antes de recurrir a una fuente especializada si es hombre o mujer y la razón de la elección. Es fundamental la visibilización de las mujeres como especialistas en todos los ámbitos y no solo como víctimas de situaciones de injusticia o testigos pasivas. Por ello, te recomendamos que tengas una agenda de expertas de todas las esferas que vayas a utilizar.
2. Presentar a las personas protagonistas de nuestras informaciones desde su capacidad de superación de los obstáculos, de su fortaleza y resiliencia.
3. Presentar a las mujeres como agentes de transformación, desde lo micro a lo macro, y no sólo como supervivientes.
4. Dar visibilidad a liderazgos femeninos, innovadores y feministas con el fin de hacer pedagogía, divulgar su ejemplo y fortalecerles frente a los, seguro, ataques que sufrirán por los agentes machistas.
5. Comunica con las gafas moradas puestas: ¿Utilizas un lenguaje inclusivo? Tal vez tengas algunos comportamientos en la construcción del discurso, tanto escrito como oral o audiovisual, de los que no te hayas percatado pero que perpetúan las violencias machistas. Analiza si el mensaje que quieres transmitir es apropiado para todas las personas o si, tal vez, estás invisibilizando, estigmatizando o, simplemente, replicando aspectos que tienen más que ver con lenguaje machista que inclusivo.
6. Incorpora en los mensajes las vulneraciones y los procesos que llevan a una sociedad a empoderarse colectiva e individualmente. Para ello, es importante explicar cómo afecta el sistema patriarcal a mujeres, a personas en tránsito o diversidades afectivo-sexuales.
7. Evita el lenguaje sexista y androcéntrico. Cuidado con las frases hechas, refranes y dichos populares. Muchas veces tienen la carga machista de la tradición y son fácilmente intercambiables por expresiones con un lenguaje más inclusivo.
8. Utiliza la regla de la inversión. ¿Se habla del aspecto físico, de la edad o de la compañía de esa persona si fuese hombre, heterosexual o cisgénero? Si no es así, no lo hagas, es una discriminación por razón de sexo, orientación afectivo-sexual o género.
9. Ni por exceso, ni por defecto. Debemos representar a las mujeres en su circunstancia, ayudando a la ciudadanía a tomar conciencia sobre situaciones de vulnerabilidad o desigualdad social.
10. El objetivo es construir un relato de la igualdad desde un enfoque feminista del mundo y nuestro entorno más inmediato, partiendo de varios ejes tanto en el discurso escrito como en el fotográfico o audiovisual:

- Eje de la política.
- Eje de la educación.
- Eje de la cultura.
- Eje de los derechos sociales.
- Eje de la salud.
- Eje de la comunicación.

y varias localizaciones:

- Local
- Rural.
- Vecinal.
- Urbano.

- Internacional.
- Migratorio.
- Cooperativo.

11. Fomentar el sentimiento de colectividad entre personas que sean discriminadas por razón de sexo, incluso en aquellas profesiones en las cuales la precarización sea una realidad para todos los trabajadores pero que, aunque esté invisibilizado, este proceso afecta más a las mujeres, como el periodismo o el trabajo en ONG.
12. Alcanzar una participación equitativa de las personas en los diagnósticos colectivos, que son los momentos de análisis de los problemas comunitarios y de definición de los pasos para resolverlos.
13. Trabajo en red con otras organizaciones que trabajen en temas afines.
14. Utilización de medios de comunicación y herramientas que nos ayuden a difundir nuestros mensajes.
15. Generar espacios de cuidados mixtos y no mixtos.
16. Hacer uso de herramientas que empoderen, unan y cambien el discurso y con él, nuestras sociedades y nuestras vidas.
17. Romper con el discurso tradicional androcéntrico para dar forma a un propio plan de comunicación desde los feminismos.
18. Si nos entrevistan o cuestionan nuestros planteamientos feministas durante un acto comunicativo, desmonta los estereotipos y prejuicios a través de un lenguaje divulgativo y fácilmente comprensible por todas las personas asistentes.

3- Cómo hablar de manera inclusiva de alimentación saludable como derecho de todas las personas y colectivos.

★ Recomendaciones (para una comunicación inclusiva cuando nos referimos a personas y colectivos vinculados a nuestro trabajo)⁷

Las recomendaciones sobre cómo hablar con ciertas personas y colectivos como, por ejemplo, el colectivo escolar, profesorado, personal de cocina/catering nos pueden ser útiles en situaciones como, por ejemplo, una entrevista sobre la alimentación en comedores escolares.

Veámoslo:

1. Infancia.

Los intereses de los niños y niñas deben prevalecer sobre cualquier otra consideración, incluso cuando se trate de denunciar cuestiones de injusticia que afectan a la infancia, o de promover sus derechos.

⁷ [Claves para la comunicación desde los feminismos ¡ponte las gafas moradas!](#)

Esto lo debemos tener en cuenta a la hora de informar, denunciar y difundir campañas o noticias que afectan a la infancia. Por ejemplo, citando siempre la Convención de los Derechos de la infancia para reafirmar el fin de nuestras campañas a favor de regular la publicidad infantil, la alimentación escolar saludable, etc.

Recomendamos, además, hablar siempre de niños y niñas, -o personas menores de edad, pero nunca como solo 'menores', que puede dar lugar a connotaciones negativas-, 'jóvenes', 'adolescentes', reforzando su condición de sujeto de derechos.⁸

2. Personas en riesgo de pobreza y exclusión

Evitar los estereotipos y lugares comunes en relación a la pobreza. Reflejar otras realidades, tanto generales como particulares. La pobreza tiene múltiples formas de expresión, y debería ser representada en toda su diversidad.

Ser exhaustivos y contextualizar al referir vidas de personas que atraviesan situaciones de pobreza. No asociar a los/las pobres y a los/las migrantes con la ilegalidad, como si fuera ésta una relación natural.

Algunos términos recomendados para referirnos a estas personas son:⁹

- Empobrecidos/as. Personas en situación de exclusión
- Personas en situación de pobreza
- Personas en situación de vulnerabilidad

En cuanto a las imágenes, reflejar con imágenes la complejidad de la exclusión social es tarea difícil. Algunas recomendaciones son:

- Utilizar imágenes que dejen traslucir, en lo posible, los gestos y los sentimientos de estos hombres y mujeres en situación de exclusión, a modo de primeros planos, pues la cercanía del fotógrafo ya rompe con el mito del excluido-intra- table-temido-hostil.
- Utilizar también imágenes en las que se muestren las relaciones que estas personas establecen con los demás, es decir, en las que aparezcan estas personas junto a otras, estén o no éstas últimas en situación de exclusión.
- Siempre que sea posible, mostrar imágenes que reflejen la autonomía y capacidad de las personas en situación de exclusión. Garantizar que se cuenta con el permiso de las personas fotografiadas para difundir su imagen. Generalizar el uso de subtítulos que identifiquen a la persona con nombre y apellidos (salvo que la persona quiera proteger su identidad y entonces, se usen los filtros necesarios para protegerla). Respetar la identidad de los menores siempre y conforme a la Ley de Protección del

⁸ [Convención sobre Derechos del Niño - versiones adaptadas por edad](#)

⁹ [Guía de estilo para periodistas: Pobreza, vulnerabilidad y voluntariado](#)

menor. Evitar primeros planos, imágenes en picado, imágenes de niños o niñas desnutridas...

- Tener especial cuidado con la imagen de las mujeres y los roles que se les atribuyen. Evitar imágenes que refuercen estereotipos de género. Tener especial cuidado y respeto con la diversidad cultural y sexual, mostrando siempre un respeto escrupuloso hacia la persona. Evitar las tendencias al exotismo o folklore gratuitos, que distorsionan o exageran la realidad que se pretende mostrar. Tener cuidado no sólo con las imágenes, sino también con los textos que las acompañan: deben contextualizar la foto y explicarla lo máximo posible.

Para las organizaciones como Justicia Alimentaria, usar un lenguaje inclusivo en nuestra comunicación contribuye a:

- Incidir para que las administraciones ejecuten modelos de intervención flexibles y adaptados a las necesidades de las personas.
- Promover la participación social y el voluntariado como elemento compensador mediante el cual la ciudadanía se implica en el cambio social.
- Promover que las personas en exclusión se impliquen en sus propios procesos de inserción y de participación ciudadana.

3. Personas migrantes

Debemos reflejar la sociedad multicultural en los diversos formatos y contenidos. Por ejemplo, en las campañas basadas en la alimentación escolar, que las imágenes en los paneles expositores, folletos, etc., se reproduzcan la composición actual de las aulas en cuanto a cantidad y variedad de alumnos provenientes de diversas culturas y países.

La mejor recomendación es consultar y dar voz a colectivos representantes de los inmigrantes (sin limitarse a dirigentes de asociaciones) en nuestras campañas y comunicados. Cuanto mayor es la discrepancia entre fuentes más necesario es ofrecer la variedad de opiniones en igualdad de tiempos. Es recomendable también ofrecer testimonios y declaraciones relevantes y pertinentes que ilustren las diferencias. Por ejemplo, mantener relaciones fluidas con representantes de asociaciones pro integración, representantes de colectivos inmigrantes y medios dirigidos a inmigrantes.¹⁰

4. Salud y medio ambiente

En cuestión de salud humana y medioambiental, seguimos las recomendaciones de la AECC¹¹, que nos recuerda que aunque el conocimiento de los temas concernientes a la salud

¹⁰ [Tratamiento mediático de la migración](#)

¹¹ [Salud y medios de comunicación.](#) AECC

ha aumentado en los últimos años, conviene recordar algunos elementos clave relacionados con el lenguaje utilizado a la hora de tratar las informaciones médicas y científicas:

- Hacer inteligible el lenguaje científico.
- Uso correcto del léxico.
- Eliminar detalles demasiado técnicos o procesos sofisticados. Escribir en un estilo directo y con frases cortas. Contextualizar bien la información.
- No caer en el amarillismo o sensacionalismo.
- No ser paternalistas.
- Cuidar los aspectos relacionados con la identidad de género.

Para ello, recomendamos:

- Promover el conocimiento social de la salud/enfermedad
- Poner más atención a los enfoques en positivo
- Desmontar falsos mitos
- No estigmatizar
- Aportar el punto de vista de las personas afectadas
- Tratar la información de manera continua y realizar un seguimiento de la misma

Por último, en la cuestión medioambiental y en un contexto de emergencia climática, el uso de un lenguaje inclusivo pasa por seguir estos consejos de la UNESCO¹²:

- Poner la narración en su contexto. Decirles a los lectores que se está acabando el petróleo es útil: decirles que el cambio climático hará peligroso quemar nuevos recursos lo será mucho más.
- Puede ser útil saber cómo convencer a nuestro público de que esta vez las advertencias son reales y la crisis es inminente. En algunas regiones del mundo con fácil acceso a los medios que tratan de esta cuestión, las actitudes empiezan a cambiar: la gente es consciente de que se está produciendo un cambio climático que nos amenaza a todos, aunque todavía no saben lo que van a hacer al respecto.
- En algunas partes del mundo en desarrollo estas advertencias habrán llegado a un público más reducido. A quienes viven sumidos en la pobreza rural sólo les preocupa su supervivencia. Los habitantes de las ciudades contaminadas, que trabajan en las fábricas que más contaminan nuestra atmósfera, pueden sentir las consecuencias en sus pulmones, pero no están en condiciones de considerar la situación desde una perspectiva más amplia. Quizá lo que debemos hacer es transmitir el mensaje a los

¹² [Comunicar la sostenibilidad](#), UNESCO.



gobiernos de esos países, a las empresas que funcionan de un modo insostenible y a la dinámica clase media que podría empezar a poner en tela de juicio la marcha imparable hacia los modos de vida occidentales. Será importante respetar la cultura y las tradiciones de cada país, cualquiera que sea la fase de desarrollo económico en que se encuentre.