

PECADILLOS SALUDABLES  
REPOSTERÍA EXPERIENCIAL CONSCIENTE PARA NUTRIR LA PIEL Y LA IDENTIDAD  
JUVENIL

ANGIE VIVIANA SIERRA CARREÑO

UNIVERSIDAD DE BOGOTÁ JORGE TADEO LOZANO  
FACULTAD DE ARTES Y DISEÑO  
DISEÑO INDUSTRIAL  
BOGOTÁ, D.C.  
2021

PECADILLOS SALUDABLES  
REPOSTERÍA EXPERIENCIAL CONSCIENTE PARA NUTRIR LA PIEL Y LA IDENTIDAD  
JUVENIL

ANGIE VIVIANA SIERRA CARREÑO

TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE DISEÑADORA INDUSTRIAL

CO-DIRECTORES

Ph.D. CAMILO ANGULO

PhD. (C) ALFREDO GUTIÉRREZ

UNIVERSIDAD DE BOGOTÁ JORGE TADEO LOZANO

FACULTAD DE ARTES Y DISEÑO

DISEÑO INDUSTRIAL

BOGOTÁ, D.C.

2021

PECADILLOS SALUDABLES  
REPOSTERÍA EXPERIENCIAL CONSCIENTE PARA NUTRIR LA PIEL Y LA IDENTIDAD  
JUVENIL

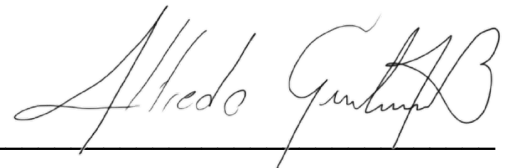
ANGIE VIVIANA SIERRA CARREÑO

DIRECTORES DE PROYECTO DE GRADO



---

PhD. Camilo Angulo



---

PhD. (C) Alfredo Gutiérrez

MAYO DE 2021

BOGOTÁ, D.C.

## RESUMEN

El presente trabajo nace desde la importancia de comprender cómo se construye la piel y cómo se regeneran las células entendiendo cómo esta influye en la construcción de la identidad desde la independencia y la autonomía psicológica. Un factor presente en la búsqueda de la identidad es la autoimagen a partir de la confianza adquirida hacia sí mismo, es por esto que se estudia la relación entre la formación de la piel como factor estético y la alimentación, dando paso a las alteraciones dermatológicas. Por ende se decidió implementar una estrategia de diseño para lograr tácticas adecuadas para enfrentar la situación, un contexto que se centre en la experiencia que se va a vivir ahí, por tal motivo se debe pensar en la distribución del espacio y superficies de trabajo para equiparlo con las herramientas complementarias necesarias para llevar a cabo la preparación de un postresano , en este proceso interviene el sistema objetual de la mano de la interfaz mediadora de la actividad para la culminación del proceso. Esto con el fin de construir en los jóvenes confianza en el espacio y en la modificación de la estructura del postresano, la independencia mediante la adquisición de destrezas y la autonomía psicológica de la toma de decisiones y el cumplimiento de responsabilidades.

## CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN	7
2. OBJETIVOS	8
2.1. Objetivo general	9
2.2. Objetivos específicos	9
3. CONTEXTUALIZACIÓN	9
3.1. Adolescencia	10
3.2. Identidad	12
3.3. La piel	15
3.3.1. Funciones de la piel	17
3.4. Alimentación y salud	18
3.4.1. Acné vulgar	19
3.4.2. Resistencia a la insulina	20
3.5. Alergias alimentarias	22
3.6. Planteamiento	24
3.7. Caracterización	25
3.7.1. Usuario	25
3.7.2. Contexto	26
4. IDEACIÓN	28
4.1. Desarrollo de la propuesta	29
4.2. Propuesta final	34
5. SIMULACIÓN	47
6. CONCLUSIONES	50
7. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	51
8. BIBLIOGRAFÍA	52
9. ANEXOS	55
Encuesta	55

## LISTA DE FIGURAS

Fig. 1.	Capas de la piel .....	15
Fig. 2.	Clasificación del acné .....	19
Fig. 3.	Resistencia a la insulina .....	21
Fig. 4.	Perfil del usuario .....	25
Fig. 5.	Condiciones de diseño .....	28
Fig. 6.	Propuesta espacial .....	30
Fig. 7.	Propuesta, opción 1 .....	31
Fig. 8.	Propuesta, opción 2 .....	32
Fig. 9.	Propuesta, fusión .....	32
Fig. 10.	Distribución de zonas .....	35
Fig. 11.	Dimensiones estándar .....	35
Fig. 12.	Exploración dimensiones humanas .....	36
Fig. 13.	Configuración del espacio .....	38
Fig. 14.	Kit para postresanios .....	39
Fig. 15.	Prueba de capacidad .....	40
Fig. 16.	Molde del kit para postresanios.....	41
Fig. 17.	Espátula y batidor del kit para postresanios .....	42
Fig. 18.	Despiece del kit para postresanios .....	43
Fig. 19.	Pecadillos saludables APP .....	44
Fig. 20.	Pecadillos saludables APP, recomendaciones .....	45
Fig. 21.	Propuesta final .....	45
Fig. 22.	Hallazgo de la simulación .....	48
Fig. 23.	Mejoras de la propuesta final .....	49

## LISTA DE TABLAS

Tabla. 1.	Adquisición de objetivos psicosociales durante la adolescencia .....	11
Tabla. 2.	Fases de la adolescencia .....	13
Tabla. 3.	Desórdenes cutáneos según la evidencia existente con la dieta .....	18
Tabla. 4.	Alergia al polen .....	23
Tabla. 5.	Ficha técnica de recolección de información .....	55

## 1. INTRODUCCIÓN

Durante la adolescencia se producen importantes cambios físicos, psicológicos y sociales, entre estos están los de la piel dado que se relacionan con la alimentación, alterando los factores hormonales, inmunológicos, psicológicos y los psicosociales, a partir de esto el objeto de estudio que le da estructura al proyecto es la construcción identitaria. Por esta razón pensar en la preparación de postres saludables desde el diseño me permite generar un espacio poco convencional para la construcción de la identidad, efectuándose de forma disimulada y paralela los conceptos de identidad como lo son la autonomía y la independencia, y la experiencia. Por tal motivo se plantea un centro de experiencia, un kit para postresanos y una app con recetas y tips.

Para la comprensión del planteamiento, en el centro de experiencia se efectúa el desarrollo de estrategias de análisis por medio de colores que permitiera visualizar las zonas de trabajo en la cocina según las acciones que se pueden ejecutar; un kit de 6 herramientas básicas de repostería para lograr la preparación de las recetas, inspirado en la genética formal existente; y una app donde adquieren información sobre reemplazo de ingredientes, tips de compras y de limpieza, y un recetario con videos instructivos explicando el paso a paso de la preparación y el manejo de las herramientas en la preparación.

Los resultados que se obtuvieron de la simulación fueron exitosos dado que la usuaria de comprobación logró interiorizar los conceptos de la experiencia arriesgándose a experimentar con la receta propuesta para ese día, aplico los conceptos aprendidos sobre los ingredientes saludables para evocar la experiencia previa, sin importar el primer resultado del experimento que realizó de manera autónoma con las destrezas aprendidas no fue totalmente de su gusto no permite truncar su proceso de aprendizaje, por lo que repite el proceso mejorando la estructura previamente realizada. Ahora interioriza de forma diferente la comprensión de los postres saludables y conscientes en pro de la regeneración celular.

## **2. OBJETIVOS**

Al preparar los objetivos las ideas a articular fueron la repostería consciente con la regeneración de las células, con el fin de construir la identidad juvenil, esto mediante la excusa de cocinar, fue importante tener muy presente las características del usuario al que va dirigido.

### **2.1 Objetivo general**

Orientar a los jóvenes sobre la construcción de nuevas preparaciones de repostería saludable a partir de estrategias de diseño, beneficiando la regeneración de las células de la piel y fomentando el cambio a una alimentación consciente.

### **2.2 Objetivos específicos**

- a. Configurar las cocinas familiares como un centro de experiencias que permitan desarrollar experimentos desde la repostería saludable.
- b. Experimentar nuevas combinaciones en los postres saludables partiendo de recetas existentes mediante un kit de herramientas.
- c. Aprender sobre hábitos alimentarios desde la repostería saludable para potenciar la regeneración de las células.

### 3. CONTEXTUALIZACIÓN

Mi proyecto emerge en el cruce de 3 grandes temas, la construcción de la identidad, la alimentación consciente y la regeneración de las células de la piel, de los cuales se presenta la contextualización más adelante. Para conseguir este entendimiento busco una excusa para construir la identidad de una forma que fomente el cambio de hábitos a una alimentación consciente, por lo que en la delimitación de las categorías de alimentación se seleccionó la repostería ya que el azúcar es el alimento más adictivo y el que más estragos hace en la regeneración de las células de la piel, afectando el desarrollo de la construcción identitaria, su suspensión puede causar abstinencia y atracones de comida (DiNicolantonio et al., 2018).

Entendiendo el camino que se ha construido hasta aquí, nacen los pecadillos saludables desde la expresión cultural de “voy a pecar hoy con la comida” cuando estás en una dieta, haciendo alusión a la comida trampa que no está especificada en las dietas. Se busca que estos pecadillos saludables tengan la propiedad de nutrir la piel y el cuerpo en general pero por otro lado que el planteamiento propositivo modifique de manera tangible la confianza, autonomía e independencia del joven.

#### 3.1. Adolescencia

Diseñar para adolescentes implica entender que es un periodo de transición de la niñez a la edad adulta y por eso es una de las etapas más importantes para la vida dado que se marcan pautas para su adultez, los cambios biológicos y psicosociales que influyen en la construcción de identidad se relacionan con los rangos etarios dependiendo del inicio de la pubertad y el desarrollo de una a otra etapa.

Por esto debemos entender la diferencia entre pubertad y adolescencia, las doctoras Güemes, González y Hidalgo nos dicen que la pubertad “es un proceso biológico en el que se produce el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios, la maduración completa de las gónadas y glándulas suprarrenales, así como la adquisición del pico de masa ósea, grasa y muscular y se logra la talla adulta”, estos cambios se reflejan en la parte física lo que implica una relación conceptual del propio cuerpo.

Por otro lado nos comentan que la adolescencia “es el periodo de tránsito entre la infancia y la edad adulta. Se acompaña de intensos cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales; se inicia con la pubertad (aspecto puramente orgánico), terminando alrededor de la segunda década de la vida, cuando se completa el crecimiento y desarrollo físico y la maduración psicosocial” (p. 8), estos cambios pueden ser asincrónicos y no ocurren continuamente sino que pueden presentar periodos de regresión en relación a su entorno.

Para lo anterior, en los trabajos de Piaget (1969) se indica que “durante la adolescencia se pasa del pensamiento concreto al abstracto con proyección de futuro, característico de la madurez. Sobre los 12 años se alcanza el desarrollo cognitivo con capacidad de pensar en abstracto, a los 15-16 el desarrollo moral, saber lo que está bien y mal”. Además del crecimiento y desarrollo, los objetivos psicosociales que se consiguen en esta época son: independencia de los padres, conciencia de la imagen corporal y aceptación del cuerpo, al igual que las relaciones sociales y la adopción de un estilo e independencia, como se puede ver en la Tabla. 1.

## **TABLA 1**

### *Adquisición de objetivos psicosociales durante la adolescencia*

	DESARROLLO PSICOSOCIAL		
	12 a 14 años	15 a 17 años	18 a 21 años
DEPENDENCIA INDEPENDENCIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mayor recelo y menor interés por los padres.</li> <li>• Vacío emocional, humor variable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Más conflictos con los padres.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creciente integración. Independencia. "Regreso a los padres".</li> </ul>
PREOCUPACIÓN POR EL ASPECTO CORPORAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inseguridad respecto a la apariencia y atractivo.</li> <li>• Interés creciente sobre la sexualidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mayor aceptación del cuerpo. Preocupación por su apariencia externa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desaparecen las preocupaciones. Aceptación.</li> </ul>
INTEGRACIÓN EN EL GRUPO DE AMIGOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amistad. Relaciones fuertemente emocionales.</li> <li>• Inicia contacto con el sexo opuesto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intensa integración. Valores, reglas y modas de los amigos. Clubs. Deportes. Pandillas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los valores de los amigos pierden importancia. Relación con otra persona, mayor comprensión.</li> </ul>
DESARROLLO DE LA IDENTIDAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Razonamiento abstracto. Objetivos vocacionales irreales.</li> <li>• Necesidad de mayor intimidad.</li> <li>• Dificultad en el control de impulsos. Prueba de autoridad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mayor empatía. Aumento de la capacidad intelectual y creatividad. Vocación más realista.</li> <li>• Sentimientos de omnipotencia e inmortalidad: comportamientos arriesgados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conciencia racional y realista. Compromiso. Objetivos vocacionales prácticos.</li> <li>• Concreción de valores morales, religiosos y sexuales.</li> </ul>

*Nota. Entender el desarrollo psicosocial es importante para conocer de qué forma llegar al adolescente con las propuestas en la ideación del proyecto, dado que esto es lo que me permitirá aportar en la construcción de la identidad. Adaptado de Pubertad y adolescencia (p. 17), por Güemes-Hidalgo, M., M.Ceñal y M. Hidalgo, 2017, ADOLESCERE• Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia, 5(1).*

### 3.2. Identidad

La construcción de la identidad constituye uno de los principales desafíos en la adolescencia, de acuerdo con la teoría de la identidad planteada por Erikson, los jóvenes han de afrontar retos de diferente índole que se sintetizan en la formación y consolidación del sentido de la identidad final. Dicho encaje le permite experimentar un sentimiento de identidad interior en forma de "continuidad progresiva entre aquello que ha llegado a ser durante los largos años de la infancia y lo que promete ser en el futuro; entre lo que él piensa que es y lo que percibe que los demás ven en él y esperan de él" (Erikson,1971,p.71)

En el proceso creciente de la adolescencia me centre en el desarrollo psicosocial del mismo, dado que es el resultado de la interacción entre el desarrollo alcanzado en las etapas de la adolescencia y la influencia de su entorno, para eso se delimitan 3 fases que pueden ser visualizadas en la Tabla 2, la adolescencia temprana, la adolescencia media y la adolescencia tardía. Cada una de estas fases cumple determinadas tareas que los jóvenes se han planteado como ¿quien soy yo? definido como en el marco de la búsqueda de la identidad y el logro de la autonomía emocional y económica frente a sus padres mediante el aprendizaje de destrezas que le permitan avanzar un desarrollo saludable.

**TABLA 2**

*Fases de la adolescencia*

FASES DE LA ADOLESCENCIA		
Adolescencia temprana	Adolescencia media	Adolescencia tardía
De los 10 a los 13-14 años	De los 14-15 a los 16-17 años.	De los 17-18 años en adelante.

*Nota. Adaptado de Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. Revista chilena de pediatría, 86(6), 436-443.*

Las personas que logran una identidad se sienten en armonía consigo mismo, aceptando sus capacidades y limitaciones. Así también, una vez establecida esta identidad personal, adquieren una buena disposición para la intimidad y para comprometerse con una pareja y una vocación (además pueden hacerlo con una ideología política y creencia espiritual) (Muss 1996, como se citó en Gaete, 2015)

En la adolescencia temprana empezamos con la caracterización del egocentrismo en el cual estamos pendientes de los cambios corporales y la apariencia física que comienzan a tomar, pero así mismo comienzan a creer que los demás están preocupados por su apariencia esto dado a la inseguridad de sí mismos dado que no saben si su forma de crecer es normal, también tiene profundas fluctuaciones de ánimo a falta del control de impulsos y de privacidad, sus habilidades de expresión verbal aumenta por lo que la independencia de sus padres se empieza a marcar.

En la adolescencia media se marca con más profundidad el distanciamiento de sus padres pero se nota el acercamiento a un grupo social, es en este punto en el que el proyecto coge fuerza al darle un medio que le permita fortalecer esa independencia natural y saludable de sus padres hacia la maduración exitosa, también gracias a que su motivación va dirigida a actividades con sus pares y a la demostración de que es capaz de trazar su propio camino sin las directrices de sus padres, lo que lo encamina a la autonomía; en la experimentación de su aspecto influyen las dietas y cambios de hábitos que le permitan el cumplimiento de su ideal.

Y en la adolescencia tardía el joven encuentra más sólidos los aspectos como la autoimagen, la toma de decisiones con respecto a la adultez y los límites y limitaciones personales, y la búsqueda de vocación que le permitirá avanzar en la independencia. En esta etapa el desarrollo social se caracteriza por la disminución de relaciones con sus con sus pares siendo más selectivas y gradualmente la relación padre-hijo se estrecha, alcanzando nuevas dimensiones al formar lazos positivos de confianza, en este punto el proyecto favorece positivamente al adolescente al momento en el que él le muestra a sus padres las destrezas aprendidas con el planteamiento del proyecto, dando pie a la construcción de la identidad desde el punto psicosocial.

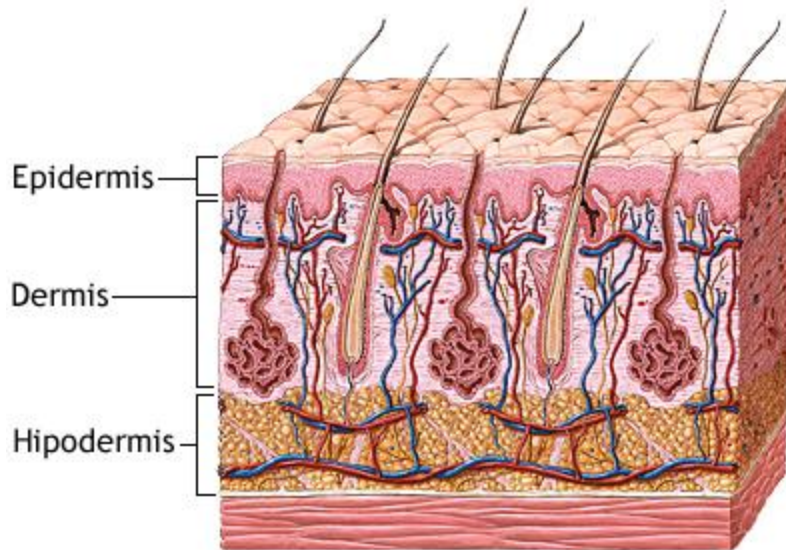
La identidad desde el planteamiento del proyecto quiere contribuir en la construcción de la autonomía al proporcionarle seguridad al joven a la hora de asumir riesgos y de tal forma que considere las opciones y sus resultado, en este punto permitirle al adolescente errar en la construcción del postresanio le permitirá hacer una reflexión sobre qué aspectos fallaron y que puede mejorar en la siguiente preparación. Al construir una autoestima elevada lo que vamos a asegurar es la motivación para la actividad exploratoria asociándose con el compromiso, por otro lado darle la opción de expresar su propia individualidad permite que el adolescente pueda plasmar sus experimentos.

### **3.3. La piel**

Ocuparse de la piel en este proyecto es sumamente importante dado que es el órgano central de transformación en la identidad del adolescente desde el soporte estético del cuerpo, como el autoconocimiento que es producto del proceso activo de esa búsqueda, por eso entender la totalidad de piel que reviste la superficie del cuerpo humano nos da la oportunidad de hacer consciencia de la importancia de este órgano en tanto las funciones que cumple para el buen funcionamiento del cuerpo. Se distinguen tres capas de tejido con distinta estructura y funciones desde la superficie hasta lo más profundo, la epidermis , la dermis e hipodermis cómo las diferenciamos en la Figura 1.

### **FIGURA 1**

*Capas de la piel*



*Nota. A.D.A.M. (2020). Capas de la piel. MedlinePlus, información de salud para usted*

[https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp\\_imagepages/8912.htm](https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp_imagepages/8912.htm)

a. La epidermis, está formada por queratinocitos, con la capacidad celular de sintetizar la queratina, melanocitos, encargadas de la síntesis de la melanina, el pigmento que le da color a la piel y protección frente a los rayos ultravioletas (UVA), células de Langerhans, forman parte de la defensa inmunitaria y células de Merkel, contactan con terminaciones de neuronas sensoriales para transmitir información de tacto.

b. La dermis, está formada por tejido conectivo fibroelástico compuesto de fibras no muy compactadas de colágenos, elastina y reticulina, es un tejido que sirve de soporte de los vasos arteriales, venosos y linfáticos; músculos erectores del pelo y folículos pilosebáceo-apocrinos y alimento a la epidermis.

c. La hipodermis, está formada por tejido conectivo laxo y muchas de sus fibras se fijan a las de la dermis, además del tejido adiposo, sus funciones son aislar el calor, contribuir al desplazamiento de la piel y ser una reserva energética.

Hay que entender que la regeneración de las capas de la piel es permanente y dado esto hay que anotar que la epidermis determina su pigmentación, espesor y una función inmunológica adecuada, reflejándose en su textura y apariencia como un recordatorio de la identidad individual dentro de los límites que señala nuestra piel. (Griño, A. A., 2013)

### **3.3.1. Funciones de la piel**

La apariencia de la piel está determinada principalmente por la textura de la superficie, el color y las propiedades fisiológicas como la elasticidad, el sudor, el olor y la producción de sebo (Boelsma, 2001, p. 853). Para construir esa apariencia hay factores que se deben tener en cuenta en este proyecto como la hidratación y la nutrición que le vamos a dar a la piel para su correcto funcionamiento.

La hidratación adecuada ayuda a mantener la hidratación en la piel generando un aspecto suave y terso; el sebo ayuda a mantener la hidratación de la piel proporcionando una capa protectora de lípidos, que reduce la pérdida de líquidos a través de la epidermis, los lípidos y aminoácidos contribuyen a la acidez y un bajo pH que protege la piel de patógenos; la piel alberga terminaciones nerviosas que reaccionan al dolor y a la temperatura, también es parte esencial del sistema inmunológico (Streilein, 1983)

El funcionamiento de la piel dependerá de la nutrición, esto dado al desarrollo de lesiones cutáneas en respuesta a deficiencias nutricionales, algunas de estas lesiones son alteraciones que resultan en inflamación, función inmunológica reducida, fotoenvejecimiento y otros, también se debe tener en cuenta que el autoconcepto participa considerablemente en el desarrollo de la identidad

### 3.4. Alimentación y salud

Alimentar la piel desde adentro juega un papel importante en la aparición de trastornos en la piel, dado que el usuario con el que estamos trabajando está sufriendo importantes cambios físicos psicológicos y sociales que afectan los factores hormonales inmunológicos psicológicos y psicosociales, existen alteraciones dermatológicas relacionadas con la alimentación como lo clasifican (Kaimal et al, 2010) en la Tabla 3

**TABLA 3**

*Desórdenes cutáneos según la evidencia que existe en su relación con la dieta*

DESORDENES CUTANEOS EN SU RELACIÓN CON LA DIETA			
Estrechamente relacionadas	Probable relación	Relacionados con déficit nutricionales	Relacionados con superávit nutricionales
Dermatitis herpetiforme.	Dermatitis atópica, acné vulgaris, psoriasis, pénfigo, urticaria y dermatitis de contacto.	Kwashiorkor, pelagra, escorbuto y marasmo.	Obesidad, carotenemia y licopenemia.

*Nota. Adaptado de Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. Revista chilena de pediatría, 86(6), 436-443.*

Estas alteraciones la relacionamos con el artículo de Perez, M. (2011), en el cual nos comentan cuáles son las alteraciones más frecuentes para el grupo etario en el que estamos trabajando siendo el acné el primero seguido de la resistencia a la insulina, comúnmente relacionada con la obesidad, esta comprende los acrocordones, la acantosis pigmentaria y la alopecia androgénica. Asimismo se tuvo en cuenta la dermatitis herpetiforme y la dermatitis atópica ya que se derivan de las alergias alimentarias.

### 3.4.1. Acné vulgar

El acné es una enfermedad inflamatoria y multifactorial que afecta entre el 70 y 95% de los adolescentes colombianos, puede estar presente en 4 etapas de la vida, cuando se es bebé, niño, adolescente y adulto, pero el momento donde existe una mayor posibilidad de presentarse es en la adolescencia. Esto dado al cambio físico por el que el adolescente está pasando, en este punto las glándulas sebáceas se activan nuevamente por la transición que ocurre en la pubertad. “Se calcula que antes de los 21 años entre el 80 y 90% de esta población ha estado expuesta a la enfermedad, sin embargo, el acné puede persistir después de los 21 años” (en Acné, G. C. D. E., 2011, p.129). Los lugares donde se tiene mayor presencia son la cara, el pecho, la espalda y el cuello y la clasificación de las lesiones depende del grado de severidad en este caso clasifica en cuatro categorías como lo vemos como se muestra en la Figura 2.

#### **FIGURA 2**

*Clasificación del acné*



*Nota. Fuente propia, 2021*

La evidencia científica que apoya en la actualidad el papel de la nutrición en la patogénesis del acné se remonta a estudios realizados en adolescentes, por ejemplo, Adebamowo et al.(2006) publicó un estudio sobre el consumo de leche y la alta prevalencia del acné, Smith et al. (2007) también evidenciaron la influencia que tiene una alimentación de baja carga glicémica a una alimentación convencional.

### **3.4.2. Resistencia a la insulina**

En la resistencia a la insulina encontramos 3 enfermedades cutáneas como se puede observar en la Figura 3, los acrocordones, la acantosis pigmentaria y la alopecia androgénica, estas son asociadas a desórdenes metabólicos que no solo afectan la piel sino la apariencia física de quien los parece, generando complejos y cohibiciones.

### FIGURA 3

#### *Resistencia a la insulina*



*Nota. Fuente propia, 2021*

Los acrocordones son tumores cutáneos de color piel o hiperpigmentados, su causa es desconocida pero la obesidad como enfermedad metabólica es una predisposición para su aparición, los lugares donde tiene mayor presencia son las axilas, cuello, párpados y la región inguinal, su tamaño es menos de 1cm entre 1mm y 5mm de diámetro. Los acrocordones no tienen ninguna disposición maligna pero suelen ser tratados por razones cosméticas (Guerra et al., 2006).

La acantosis pigmentaria se caracteriza por placas simétricas aterciopeladas e hiperpigmentadas que se localizan en zonas de flexión como el cuello axilas y codos y región inguinal se ha considerado como un signo consecuente de la resistencia a la insulina ya que el

aumentarla se incrementa la afinidad de los receptores del factor de crecimiento insulínico de la piel, ejerciendo efectos de proliferación celular de fibroblastos melanocitos y queratinocitos dérmicos, actualmente es más común en jóvenes con edades de 10 a 16 años. (Portillo et al., 2011)

La alopecia androgenética es el adelgazamiento del pelo en las mujeres específicamente en la parte frontal del cuero cabelludo y en los hombres en regiones temporales y fronto-parietal, esta alteración se asocia con el síndrome metabólico en tanto la obesidad y la resistencia a la insulina en el artículo Guzman (2015) se evidencian cuadros clínicos en dónde empieza a perder el cabello a partir de los 14 años de vida

### **3.5. Alergias alimentarias**

Las alergias alimentarias cumplen un papel fundamental al desarrollar la idea del centro de repostería consciente dado que la adquisición de los ingredientes no puede ser de cualquier fábrica sino de aquellas que cumplan con las condiciones necesarias que certifiquen que no han sido sometidas a contaminación cruzada que perjudique la salud del usuario.

Estas alergias son desencadenadas por ciertas proteínas que contienen los algunos alimentos, el desarrollo de estas requieren exposición repetida o única al antígeno alimentario, la alteración de la barrera intestinal en tanto la neutralización del ácido gástrico y la permeabilidad intestinal permiten que aumente y sea más común en personas con alergias alimentarias. Las complicaciones de las alergias alimentarias que son importantes para este proyecto pueden comprender la anafilaxia y la dermatitis atópica.

En este caso las alergias alimentarias que tenemos corresponde a los niños y los adultos, el primero es desencadenado por maníes, frutos secos, huevos, leche de vaca, trigo y soja, pero estas alergias desaparecen ciertamente con el tiempo, un estudio de Bock, SA

(1987) nos muestra que casi todas las reacciones alimentarias adversas han desaparecido a los 3 años de edad aproximadamente, aunque hay casos en los que continúan con estas alergias hasta su vida adulta; y el segundo por maníes, frutos secos, como nueces y nueces pecanas.

Por otro lado está el síndrome de alergia oral como lo vemos en la Tabla 4, donde se muestran las frutas, vegetales, nueces y especias que pueden causar esta alergia al polen, siendo un ejemplo de reactividad cruzada;

**TABLA 4**

*Alergia al polen*

Si eres alérgico a lo siguiente	POLEN DE ABEDUL	POLEN DE AMBROSIA	HIERBAS	POLEN DE ARTEMISA
También puedes tener una reacción a lo siguiente:	Almendra Manzana Chabacano (albaricoque, damasco) Zanahoria Apio Cereza Avellana Durazno (melocotón) Maní Pera Ciruela Papas crudas Soja Algunas hierbas y especias (anís, alcaravea, cilantro, hinojo, perejil)	Plátanos (bananas) Pepino Melones (cantalupo, rocío de miel y sandía) Zacchini (calabacín)	Pepino Kiwi Melones (cantalupo, rocío de miel y sandía) Naranja Maní Tomates Papa blanca Zacchini (calabacín)	Manzanas Pimiento morrón Brócoli Repollo Zanahorias Apio Coliflor Ajo Cebolla Durazno (melocotón) Algunas hierbas y especias (anís, pimienta negra, alcaravea, cilantro, hinojo, mostaza, perejil)

*Nota. Adaptado de Alergia Alimentaria, (2020). Síndrome de alergia oral. Mayo Clinic,*

*<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/food-allergy/symptoms-causes/syc-20355095#:~:text=La%20alergia%20alimentaria%20es%20una,inflamaci%C3%B3n%20de%20las%20v%C3%ADas%20respiratorias.>*

Y la intolerancia a los alimentos que corresponde en este caso a la celiaquía, esta se considera una alergia al gluten que desencadena una enfermedad digestiva crónica, en ocasiones dermatitis herpetiforme y no provoca anafilaxia, está la reacción a afección causa daños en la superficie del intestino delgado por lo que produce incapacidad para absorber algunos nutrientes.

### **3.6. Planteamiento**

Entendiendo que en la adolescencia se producen importantes cambios físicos, psicológicos y sociales, entre estos están los de la piel, como alteraciones dermatológicas relacionadas con la alimentación siendo las más comunes para esta edad el acné vulgar y la resistencia a la insulina, además de la dermatitis herpetiforme y la dermatitis atópica que son derivadas de las alergias alimentarias, cualquier desorden en la alimentación puede formar estas alteración en el equilibrio de la piel, como lo son el consumo de alimentos con alto índice glicémico (comida rápida), lácteos, azúcar, edulcorantes artificiales, exceso de alcohol y cafeína. Por lo que una modificación dietaria puede ayudar a la prevención de la misma, entendiendo qué alimentos benefician la regeneración de las células para su correcta construcción.

Este planteamiento me permite encontrar la relación con el usuario y su etapa de vida donde encajar es vital para ellos y para su desarrollo psicosocial siendo su físico lo esencial para ellos, por esto más allá de modificar la alimentación se debe tener en cuenta la construcción identitaria y el reconocimiento que está haciendo de sí mismo en pro de la búsqueda de ese grupo social, en este punto entender que el cuerpo funciona de forma particular frente a los demás ayuda a la comprensión del ser. Dado esto en mi proyecto propuse la alimentación desde el aprendizaje de hábitos y la actividad de crear postres como la excusa para crear en el trasfondo la independencia emocional y la autonomía en el joven.

### **3.7. Caracterización**

En este apartado se presenta la toma de decisiones frente a la elección del espacio y de los usuarios con los que se trabajarán, también la definición del usuario desde el análisis de su vida cotidiana y del espacio que habita para entender cómo funciona el contexto en los diferentes hogares

#### **3.7.1. Usuario**

Para entender las características del usuario se realizó una encuesta que se puede ver en Anexos, aquí se buscaba entender el estilo de vida en relación al proyecto, por lo que conocer si contaban con recursos digitales y conectividad fue importante para el planteamiento, entender las categorías de cuentas que siguen en sus redes sociales me permite conocer de qué forma eso influye en su diario vivir también, su conocimiento acerca de la cocina en cuanto la repostería muy rara vez va más allá de la pantalla de sus teléfonos, una pregunta clave era conocer la relación que tenían con los alimentos. La conclusión de esta encuesta la podemos ver en en la Figura 4.

#### **FIGURA 4**

*Perfil del usuario*



*Nota. Fuente propia, 2021*

Este análisis me permitió comprender que el término de postres saludables en los adolescentes no es muy recurrente y sus sabores no se comparan a los postres comerciales por lo que no es un mundo que les llame la atención incursionar, por otro lado los usuarios que se encuestaron no tienen influencia alguna en sus decisiones por parte de la familia lo cual quiere decir que autónomamente ellos quieren cambiar sus hábitos alimenticios pero no tienen conocimiento de cómo hacerlo esto también por el conocimiento básico sobre nutrición.

### **3.7.2. Contexto**

El contexto en el que trabajaré son las cocinas familiares de apartamentos, son cocinar que cuentan con o sin horno lo que nos da la oportunidad para experimentar en la cocina, por otro lado se debe tener en cuenta que son pequeñas por lo que en algunos casos la superficie

y/o espacio de trabajo debe ser despejado con el fin de explorar y sumergirse en la experiencia en la cocina, se cuenta con utensilios básicos como: platos, recipientes, mezcladores, sartenes, en algunos casos contamos con refractarias, grameras y medidoras.

Los ingredientes que usaremos en este contexto están relacionados a la repostería saludable esto desde las características, nutrientes y beneficios que le dan al cuerpo y se consiguen en almacenes de grandes superficies como Éxito, Jumbo, D1, Justo y Bueno, Alkosto, Makro, etc. Aunque se tenga la creencia de que comer saludable es costoso el doctor Jaramillo nos hace ser conscientes de la prioridad financiera que tenemos frente a la alimentación mediante una reflexión “La mayoría de las personas gastan más en diversión, en el placer, en el alcohol, en la fiesta, en cosas que no trae valor, que en las cosas que si traen valor. Piensa que la botella de licor te parece mas barata, te parece más barata una botella de whisky, una botella de aguardiente, una botella de ron, que el aceite de coco. La botella te dura un ratico, el aceite de coco o el aceite de oliva te dura un poco más. Solo piensa en eso, en cuanto al costo que estas pagando por tu salud. No es caro, puede que sea costoso pero estás invirtiendo en ti.” (Dr. Carlos Jaramillo, 2021, 4:18s)

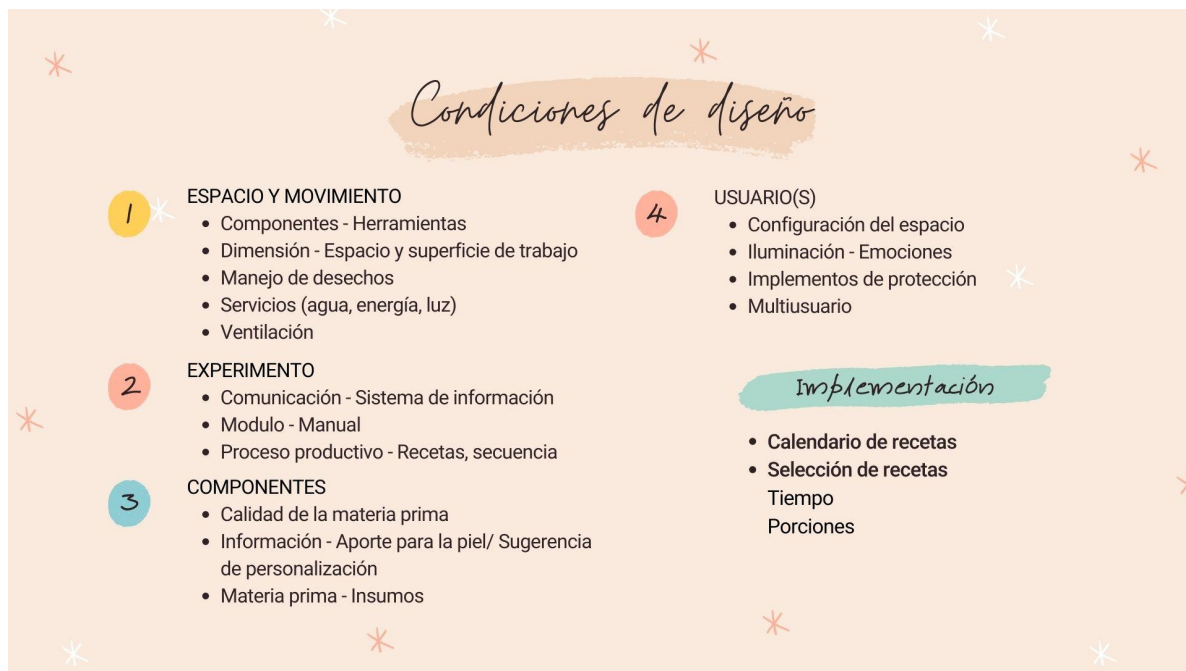
La característica principal que se debe tener en cuenta al momento de comprarlos es que entre menos procesados sean será mejor para la salud, esto se identifica al leer los ingredientes al respaldo de los empaque, cuando son pocos ingredientes y no contiene nombres químicos será la perfecta elección.

## 4. IDEACIÓN

Antes de comenzar el proceso de diseño se establecieron las condiciones de diseño fijando las pautas que nos permiten comenzar este capítulo. La aplicación de esto lo vemos en la Figura 5. se plantearon cuatro categorías: el espacio y movimiento, donde se contempla la circulación, dimensiones y elementos de trabajo que se necesitan para llevar a cabo la experiencia; el experimento, que cuenta con el kit de trabajo para mediar el proceso productivo; los componentes, enfocado en la materia prima y en la elección de la misma para contribuir con el aporte nutricional; y el usuario o los usuarios, centrada en las emociones y en la toma de decisiones del usuario para modificar un espacio. En este apartado se va pensando en la dinámica de la propuesta por lo que en la implementación se plantea un calendario de reserva del tiempo según la receta a realizar en el centro de repostería consciente.

**FIGURA 5**

*Condiciones de diseño*



*Nota. Tener condiciones tangibles me permite tener claridad sobre los elementos que debe tener el proceso creativo, siendo objetiva con el planteamiento. Fuente propia, 2021*

Para el planteamiento anterior se debe entender la diferencia conceptual de experiencia y experimentación para definir la construcción del proyecto, el cual fue comprendido a partir del enfoque de Salama (2001), denominando al experimento como el proceso metodológico vivencial el cual está diseñado para aumentar la consciencia en el individuo, descubriendo lo que hace y lo que no hace para comprender nuevos senderos, es importante resaltar que el experimento no se puede llevar a cabo sin la consciencia sobre lo que se está haciendo por lo que es necesario tener una experiencia previa que no ha sido planificada en su ejecución y que resulta inesperada y aleatoria por lo que su efecto no ha sido previsto. Lo importante de esto como es conocido en la gestáltica es darse cuenta de lo que se vivió, resaltando los aspectos desconocidos para que cobren consciencia en el experimento.

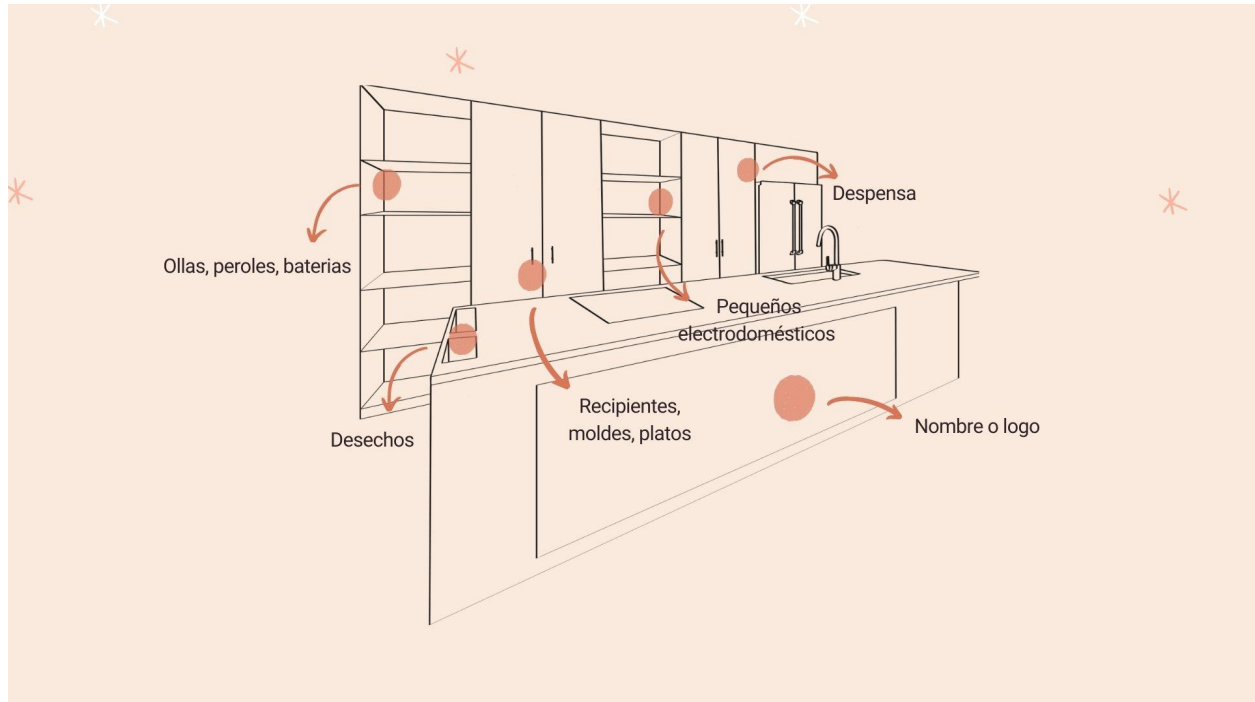
#### **4.1. Desarrollo de la propuesta**

Se realizó la primera propuesta planteando diferentes estrategias propositivas que se relacionarán con la manera de construir la identidad del joven al igual que una estrategia coherente de la actividad pensando en los retos que iban a tener los jóvenes en este espacio.

El primer elemento es el espacio como lugar en donde se desenvuelven los complementos de la propuesta que permitan el desarrollo de la actividad. El centro experiencial de repostería consciente ejecutado en la Figura 6, se planteó de tal forma que contará con las herramientas y el almacenamiento necesario de las mismas para llevar a cabo las experiencias en este lugar. En el desarrollo de la actividad se utilizan simultáneamente varios utensilios y herramientas por lo que requiere espacio, instalaciones y diferentes superficies de trabajo y almacenamiento (Fonseca, 2002). El diseño debe ser funcional en donde el usuario no realice movimientos incómodos para alcanzar algún elemento y donde no haya circulación cruzada que interfiera en la realización de la actividad; la iluminación se recomienda directa en las zonas de trabajo y difusa en todo el lugar, eso sí tratando de evitar los espacios sombreados; y la ventilación se recomienda una ventana, una campana extractora o ventiladores mecánicos.

## FIGURA 6

### *Propuesta espacial*



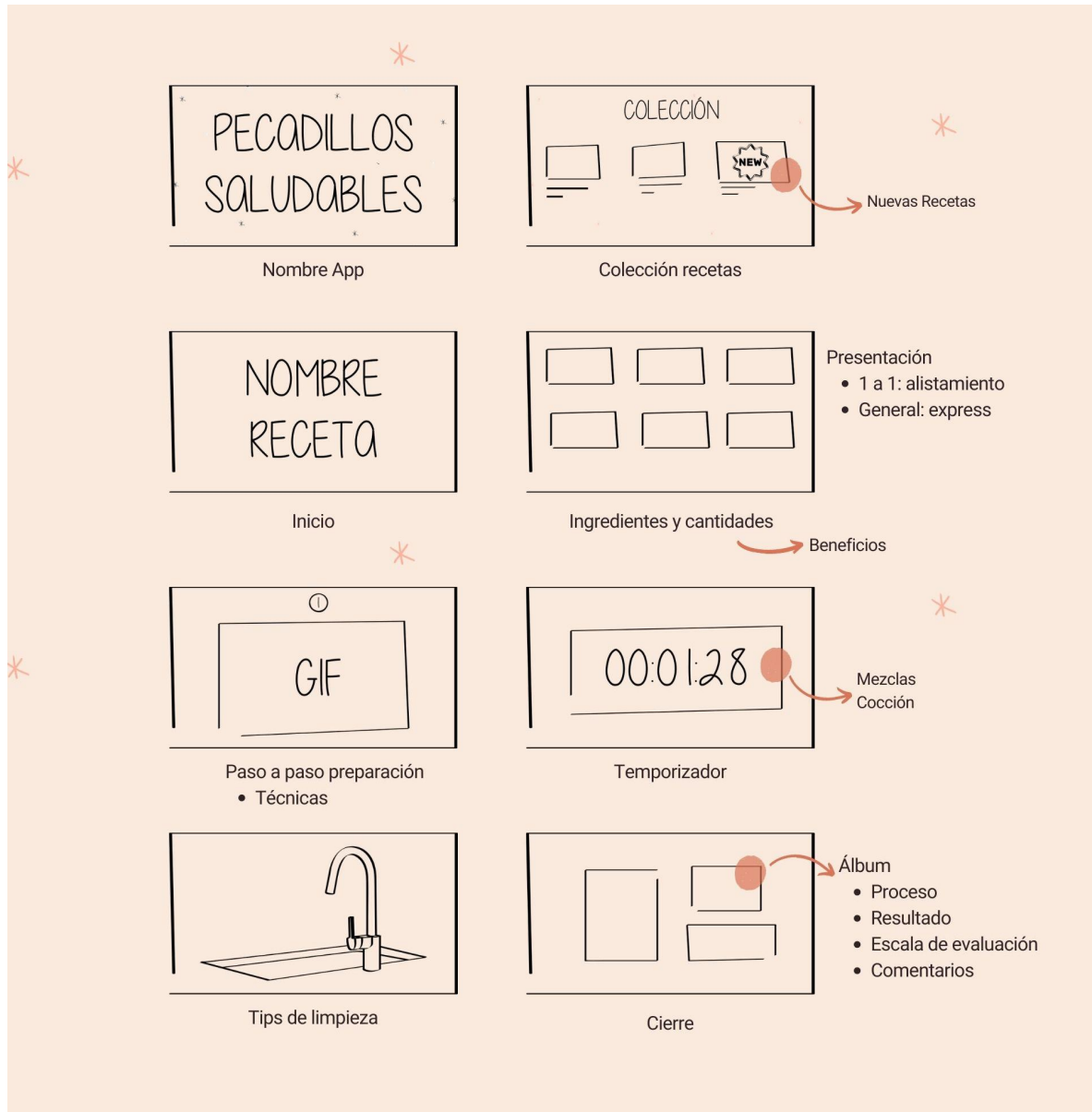
*Nota. El manejo del espacio en tanto lo que iba a contener determinaría la distribución y dimensiones. Fuente propia, 2021*

Simultáneamente se hicieron dos opciones para ejecutar en este espacio, la primera una aplicación móvil para guiar la actividad, como vemos en la Figura 7 nos permite tener la colección de las recetas a medida que se fueran preparando en el centro experiencial, esto pensando en una ejecución previa antes de prepararlas en el hogar, dando pie a la experimentación, aquí se tuvo en cuenta el manejo de la aplicación mientras se cocinaba por lo que responde de manera táctil y por comando de voz, lo cual permite tener anotaciones en tiempo real de la experimentación, esto para una nueva preparación posterior, por último tener

el control del tiempo dentro del proceso de preparación es vital para que el joven principiante no sufra algún percance en la cocina y efectúe un proceso con buenos resultados.

## FIGURA 7

*Propuesta, opción 1*

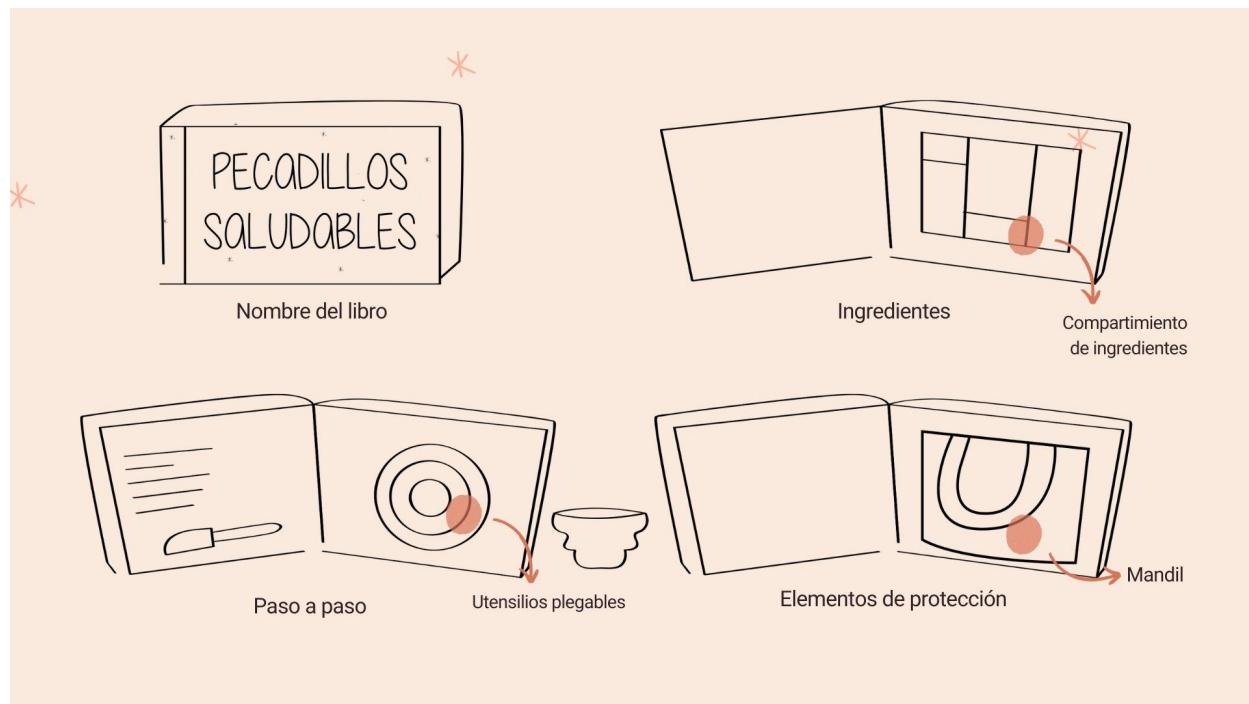


*Nota. Fuente propia, 2021*

La segunda es un recetario 3D, el cual será otorgado en el centro de experiencia, este está inspirado en un recordatorio sobre la primera experiencia en la repostería consciente, por lo que incluye un compartimiento de ingredientes que evocan la estructura básica modificable para la realización de un postre, también los primeros elementos que le abren paso en esta experiencia al igual que el mandil que le permite entrar en el rol, esta propuesta la vemos en la Figura 8.

## FIGURA 8

*Propuesta, opción 2*



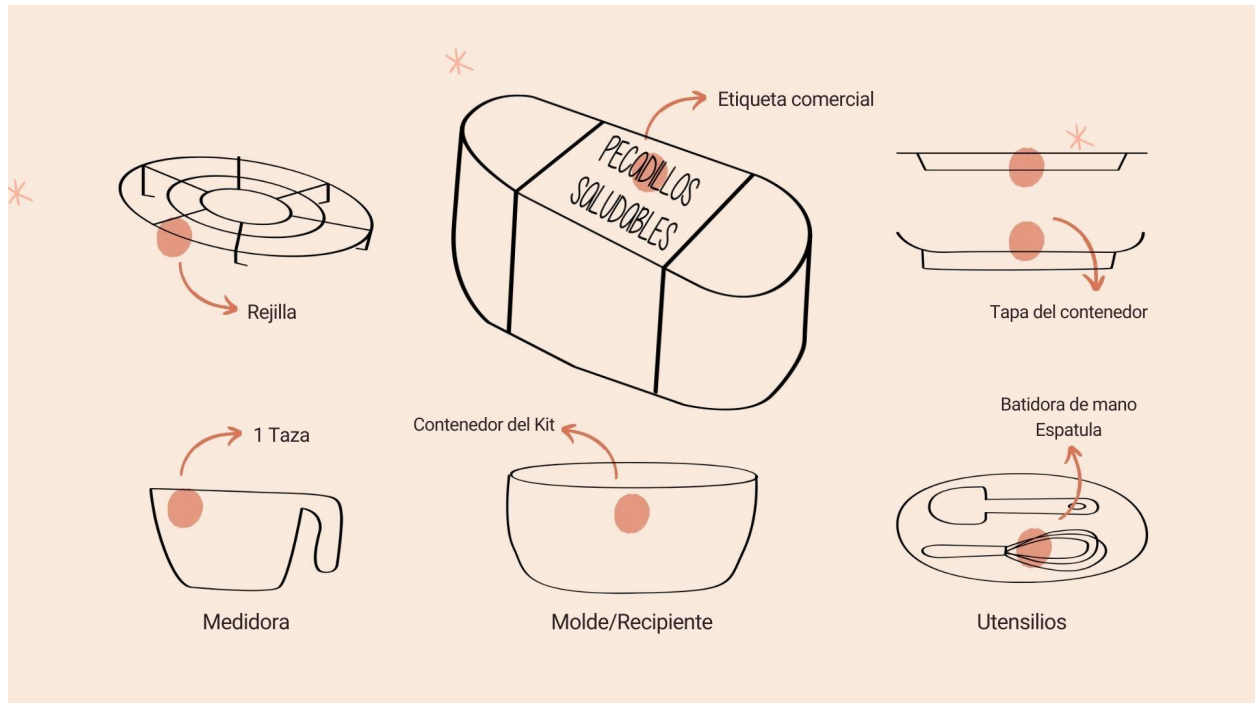
*Nota. Fuente propia, 2021*

Teniendo en cuenta este último elemento sobre la idea de recordatorio, iniciación, primeros elementos, se planteó un kit de herramientas como se evidencia en la Figura 9 que tuviera los elementos principales para iniciar en la repostería consciente permitiéndole al joven

tener la familia de objetos en un solo contenedor esto también pensando en el contexto de las cocinas familiares.

## FIGURA 9

*Propuesta, fusión*



*Nota. Fuente propia, 2021*

En la concepción formal de este kit se tuvo en cuenta la genética objetual para el desarrollo y el cumplimiento del objetivo del proyecto, pero se adaptaron en tanto la propuesta objetual que los delimita para contenerlos, para comprender la modificación de los objetos y los factores que se tuvieron en cuenta nos basamos en Valencia, (2001), en la estructura física la materialidad es aplicada pensando en la durabilidad y resistencia del contenedor para aguantar altas temperaturas, para esta propuesta se pensó en moldes de cerámica dado que conducen perfectamente el calor, proporcionando un horneado uniforme aunque deben ser bien engrasados para desmoldarlo no suelta partículas tóxicas para el cuerpo, con los demás

elementos se busca un tiempo de vida prolongado dado las fuerzas aplicadas para su ejecución, también materiales como el acero inoxidable para evitar el deterioro físico de las herramientas.

La estructura formal se configuró según las acciones a ejecutar, principalmente los agarres para interactuar con los objetos y ejecutar la actividad en la cocina, ya sea mezclar o revolver algún ingrediente, por lo que el ideal de esta actividad es generar confianza en los jóvenes en el manejo y control del espacio, de tal manera que la implementación de un coach de cocina sea innecesario. Esto solo se logra si en la composición de la actividad se tiene presentes los actos como el reconocimiento, la toma de decisiones y la independencia emocional desde la realización de un postresario, los movimientos y las operaciones son los que le dieron paso a esta propuesta dado que al analizarla surgen dudas en la composición y la oportunidad de convertir la repostería en una construcción experiencial consciente.

#### **4.2. Propuesta final**

La propuesta final se divide en tres partes la construcción de un centro experiencial, el kit para postresarios y la aplicación de pecadillos saludables, en los siguientes párrafos se realizará una explicación de cada una.

La primera, el centro de repostería experiencial, como vemos en la Figura 10 cuenta con 5 zonas generales de distribución, el almacenaje, donde están los artefactos, utensilios y herramientas de trabajo; la cocción, cuenta con la estufa y el horno; la despensa, el espacio de almacenaje de alimentos, conservas y refrigerados; el lavaplatos considerado como la zona de limpieza; y la preparación, idealmente un mesón amplio de trabajo. La construcción de este espacio busca evocar una organización similar en las cocinas familiares para la ejecución de la experiencia.

## FIGURA 10

### Distribución de zonas

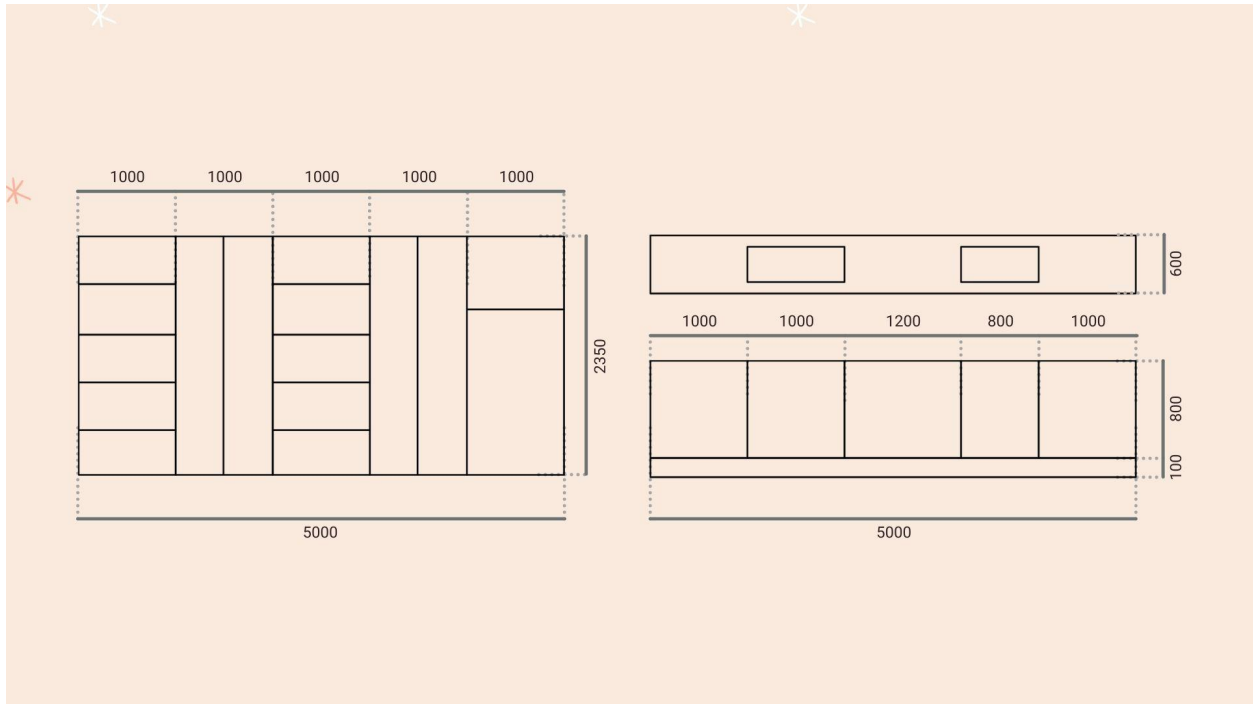


*Nota. Se tuvo en cuenta la zona de desecho de residuos para evitar la contaminación cruzada Fuente propia, 2021*

La modulación de la cocina debe estar clara al momento de la fabricación del espacio, las dimensiones estándar como nos indica (Arauco, s.f) siempre se relacionan con los artefactos y varían según el uso del módulo en este caso los anchos varían entre 60 y 100 cm por el espacio del horno, generalmente se trabaja en medidas cerradas, la profundidad estándar es de 60 cm y la altura de 90 cm desde el piso hasta la cubierta separado del suelo por temas de humedad

## FIGURA 11

### Dimensiones estándar

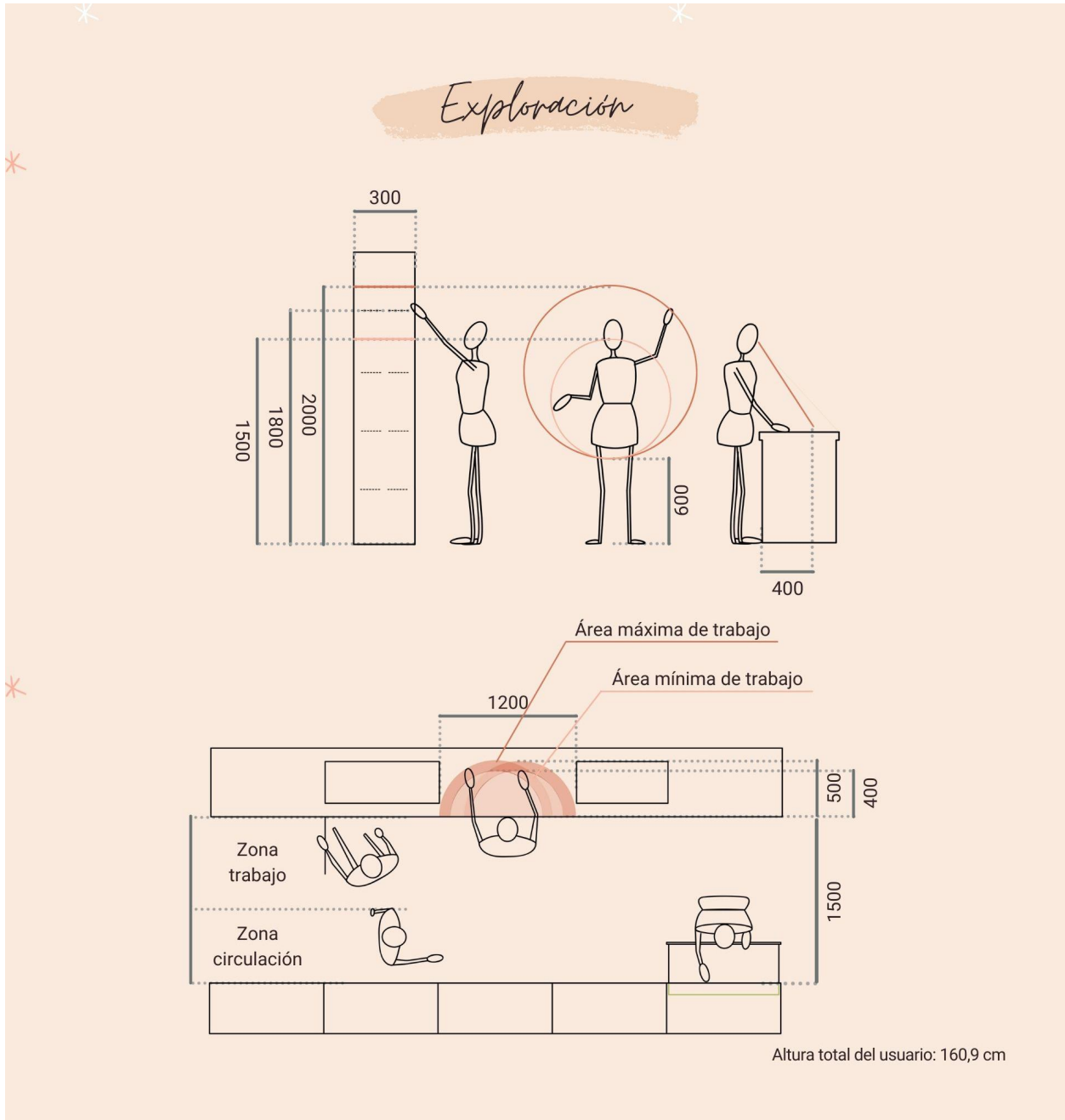


*Nota. El uso de herrajes incide en el espesor del material de las puertas Fuente propia, 2021*

En el análisis dimensional de la Figura 12 se tiene en cuenta las holguras entre los mobiliarios es de 150 cm lo cual determina el espacio de la zona circulación y la zona de trabajo definido con el usuario estando de pie o por la apertura de un cajón o puerta, el área máxima de trabajo de la superficies es de 120 cm y nos permite ver el area maxima y minima de trabajo en tanto el alcance horizontal, por otro lado el alcance vertical máximo es de 200 cm. No podemos olvidar que para permitir la visibilidad de toda la mesa se necesitan 40 cm mínimo.

**FIGURA 12**

*Exploración dimensiones humanas*



*Nota. Adaptado de Panero, J. (2002). Las dimensiones humanas en espacios interiores-Espacios Residenciales. Barcelona: Gustavo Gili.*

Como podemos ver en la Figura 13, la configuración del centro funciona con una circulación de dos líneas paralelas para evitar circulaciones cruzadas cuando hay más de una persona trabajando, el triángulo de trabajo se relaciona con las zonas de la cocina que se conjugan simultáneamente, es decir, el espacio de la despensa, lavaplatos, preparación y

cocción generan un triángulo de trabajo. Por otra parte la iluminación ideal es el resultado de combinar la luz natural con la artificial neutra a fría, lo que nos da la oportunidad de ver los colores reales de los alimentos al momento de prepararlos sin perder y también para crear un espacio que genere calma y relajación para disfrutar la experiencia, de esta forma se logra un recuerdo que se quiera volver a recrear en pro de la experimentación.

**FIGURA 13**

*Configuración del espacio*



*Nota. Fuente propia, 2021*

Los componentes con los que el centro experiencial debe contar son aquellos que permitirán configurar el espacio según el proceso de los peadillos saludables, como lo son pequeños electrodomésticos, ollas, sartenes, peroles y demás, recipientes, moldes, platos, cubiertos, cucharas, cuchillos, etc. Y una despensa la cual debe contener aceites (coco, ghee, oliva, aguacate), frutos secos (almendras, marañones, avellanas), harinas (avena, arroz,

almendra, coco, trigo) semillas (amapola, linaza, chía, calabaza), bebidas vegetales, cacao, endulzantes (Stevia, fruto del monje), especias (canela, anís, clavo de olor, nuez moscada, pimienta dulce), cremas (maní, almendras, marañones, pistacho), frutas y demás.

La combinación e ingesta de estos alimentos a la hora de elaborar postres beneficia el mantenimiento de las capas de la piel, el control de la inflamación que se generan por el consumo de alimentos procesados, la capacidad antioxidante celular estimulada por el consumo de fuentes de vitamina E y C, carotenoides y compuestos fenólicos y el refuerzo de la barrera cutánea. (Puerto Caballero, 2013.)

La segunda es el kit para postresanios que vemos en la Figura 14, su nombre está inspirado en la construcción de la sanación mediante los postres, se creó partiendo de la base de crear una familia de objetos que permitirá tener las herramientas básicas para empezar con la experiencia en repostería saludable sin ocupar mucho espacio en la cocina.

## FIGURA 14

### *Kit para postresanios*



*Nota.Fuente propia, 2021*

Se exploraron diferentes dimensiones comprendiendo que los utensilios eran quienes determinaban la forma del contorno posteriormente el prototipo en la Figura 15, me ayudó a determinar la capacidad del molde conteniendo una receta para aproximadamente 6 personas, para determinar esto envolví el molde con papel vinipel para servir la preparación en el molde y determinar el espacio que ocupaba. esto se logró variando la altura.

## **FIGURA 15**

*Prueba de capacidad*



*Nota.Fuente propia, 2021*

La creación de la familia objetual se basa en formas preexistentes que buscan la contención de todas en un solo producto que no afecte el espacio de la cocina familiar en el

que estamos trabajando, como ya sabemos son cocinas que no cuentan con mucho espacio de almacenamiento por lo que no es pertinente tener estos elementos por unidad.

En comprensión de esto el contenedor de los demás elementos es el molde, el cual no está pensado únicamente para quienes tienen horno dado que es un recipiente con la capacidad de alistar la mezcla que posteriormente se pone en una sartén para cocinar en estufa. Su capacidad es de 2 litros y sus dimensiones son: ancho 20 cm, largo 28 cm y alto 10 cm. Como vemos en la Figura 16 las asas del molde fueron texturizadas para una mejor adherencia y agarre al momento de introducirlo al horno y verter la preparación en una sartén.

## FIGURA 16

*Molde del kit para postresanios*



*Nota. Fuente propia, 2021*

En la figura 17 vemos como los mangos de los utensilios se diseñaron pensando en la movilidad y rotación de ellos al momento de mezclar, pensando en la acción y el agarre de

prensa a la mano plana donde los dedos y el pulgar se contraen enérgicamente alrededor de un objeto (Borri, C. y Rodriguez, P. 2011), se crean estas formas para los objetos.

## FIGURA 17

*Espátula y batidor del kit para postresanios*



*Nota. Fuente propia, 2021*

En el despiece de la Figura 18 se evidencia que el concepto que se aplicó en este kit fue el integral como lo menciona Bürdek et al. (1994) “el concepto integral de diseño llega aún más allá, permitiendo que domine una forma y subordinando a ésta el resto de los elementos.” (pp 187-189) en tanto a como se condensa en un solo producto que no afecta el espacio de la cocina de los jóvenes dado su tamaño. La función indicativa de contraste de superficies entre la tabla de cortar (tapa) y el molde (recipiente) es para crear la señal de independencia de elementos para permitir la apertura.

## FIGURA 18

### *Despiece del kit para postresanios*



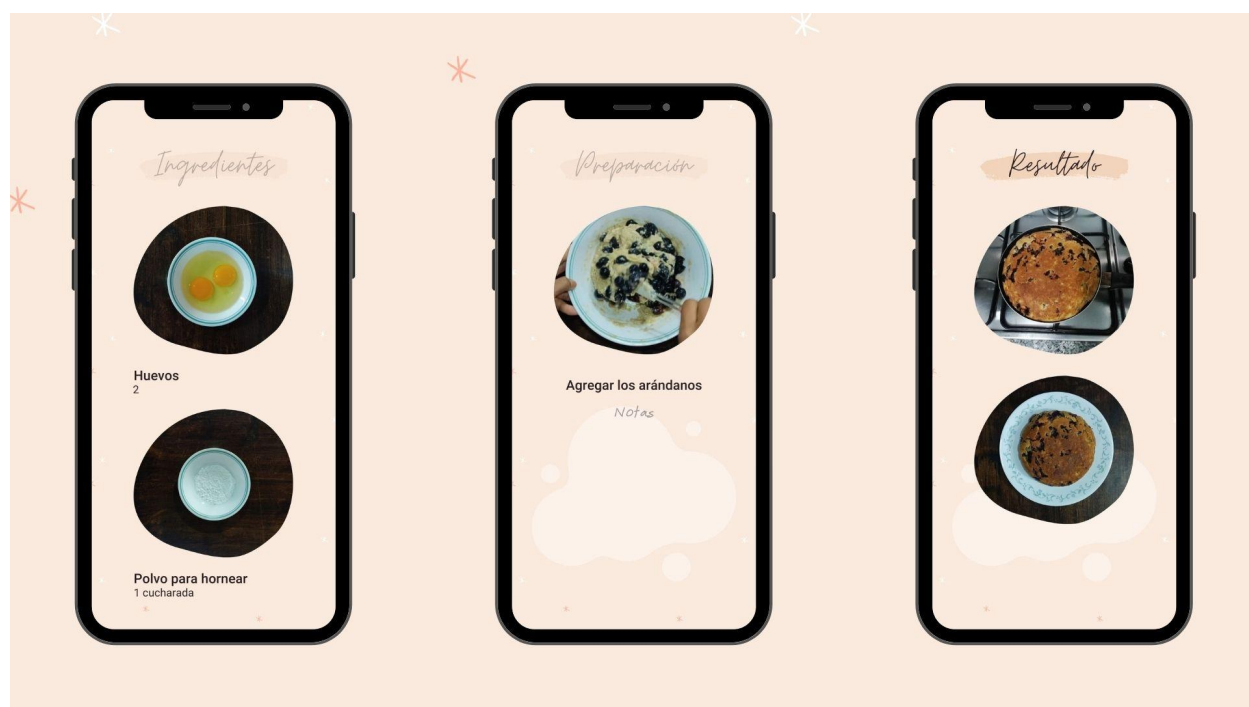
*Nota. Fuente propia, 2021*

La tercera, la aplicación de pecadillos saludables que ayuda a mediar el concepto do it yourself y permite la constante construcción experimental. Es una herramienta visual e interactiva donde el joven encontrará la colección de sus recetas y su bitácora de trabajo. . En la Figura 19 vemos un ayudante experimental, que lo guiará en el manejo de técnicas y construcción del postresanio, estos postresanios tienen la particularidad de que fueron pensados para la sanación de la piel. Para la realización del ayudante experimental se crean imágenes propias y videos guiados en donde se les explica el paso a paso al igual que algunos movimientos envolventes para realizar la mezcla de los ingredientes cuando se tienen frutas, chips de chocolate y demás, el resultado de la experiencia tiene la opción de ser almacenada

en la app como la bitácora del experimento al igual que las anotaciones de la textura final en cuanto a ingredientes, temperatura, proceso de ejecución, etc.

**FIGURA 19**

*Pecadillos saludables APP*



*Nota. Fuente propia, 2021*

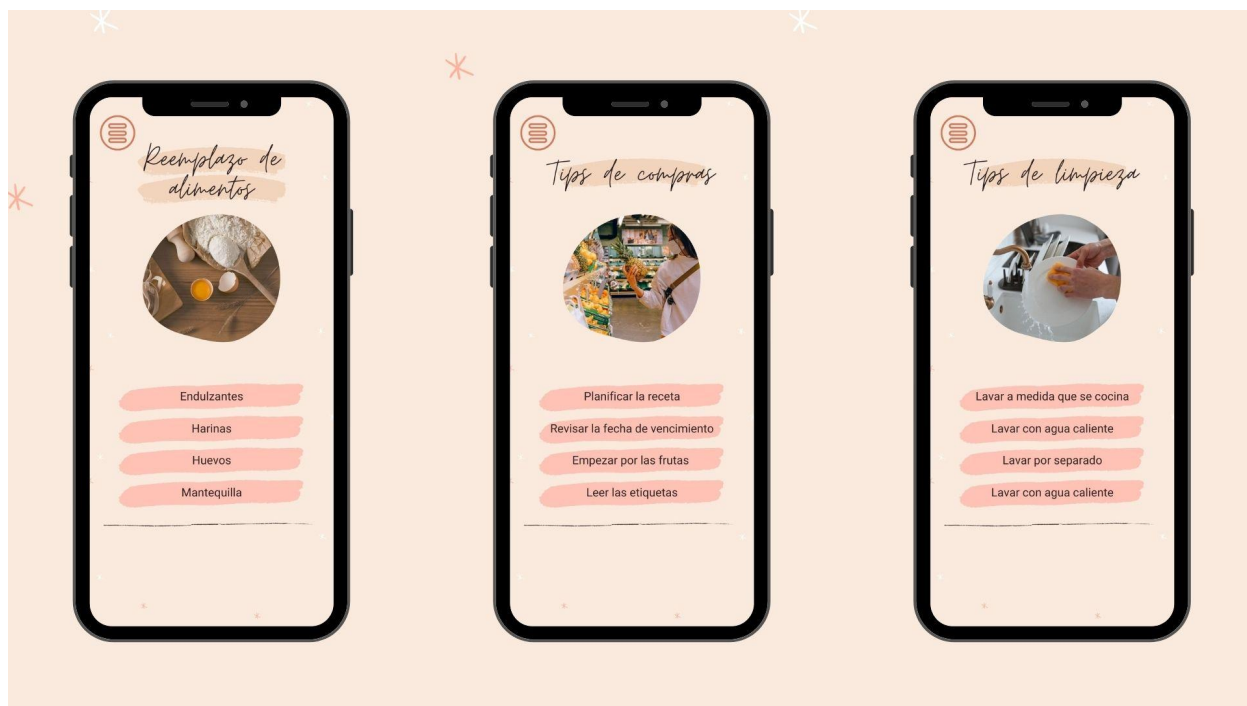
En la Figura 20 vemos las recomendaciones de cómo reemplazar algunos ingredientes al momento de cocinar, cómo hacer el mercado para las recetas y cómo limpiar la cocina. Esto se pensó en la construcción de la independencia de los jóvenes, dándoles unas bases para su vida adulta.

Los reemplazos de ingredientes se plantearon con el fin de darle opciones al joven, demostrando que a falta de un ingrediente hay mas opciones, por lo tanto se abre el panorama a varias posibilidades de construcción. Los tips de limpieza nos permitirán conservar y preparar

los alimentos, manteniendo su calidad nutricional, para esto se deben lavar los utensilios y/o recipientes a medida que se cocina como siempre (agua y jabón). Y los tips de compras comprenden la elección de ingredientes en calidad y nutrientes, antes de ir al supermercado se debe planificar la receta para elegir los ingredientes necesarios sin comprar para desperdiciar..

## FIGURA 20

*Pecadillos saludables APP, recomendaciones*



*Nota. Fuente propia, 2021*

Con la unión de esos tres elementos (Figura 21) los jóvenes tendrán la oportunidad de experimentar en la repostería saludable, hay que recalcar que esta es la excusa para intervenir en la construcción de la identidad desde la autonomía e independencia.

## FIGURA 21

*Propuesta final*



Nota. Fuente propia, 2021

## 5. SIMULACIÓN

Para la comprobación de la propuesta se plantearon 5 etapas, la apertura y reconocimiento visual del kit para postresanos familiarizándose con los objetos y funciones, en esta etapa se simulando como le llega el producto a su hogar y como se hace el primer acercamiento hacia el kit para postresanos, posteriormente la limpieza, desinfección y configuración de la cocina según la necesidad identificada en la construcción de la receta, como despejar y disponer el espacio y/o superficies de trabajo, después de esto se preparan las superficies en cuando la asepsia del espacio para comenzar con el alistamiento de los ingredientes de acuerdo a las medidas esto para que la ejecución sea un proceso fluido que no permite la oxidación de las frutas o ingredientes húmedos.

La preparación en la cual hacemos la selección de las herramientas que utilizaremos del kit para la preparación, para esta simulación se hizo un postresano de plátano maduro con chocolate, en donde se sugirieron ingredientes al gusto, esto para potenciar la toma de decisiones según el criterio personal del joven en esta receta fue el dulce y la cantidad de chocolate en trozos, se debe tener en cuenta que estas decisiones modifican el resultado, lo que convierte el proceso en un aprendizaje; en el momento de cocción se realiza el lavado de las herramientas aplicando los tips que la app nos recomienda para facilitar el proceso, por otro lado hacer esto simultáneamente le permite estar al tanto de la preparación para no sufrir imprevistos y optimizar el tiempo; y el resultado donde desmoldamos y permitimos que el postresano esté a temperatura ambiente para consumirlo.

Para esta simulación se invitó a Ximena quien fue la usuario de prueba en el contexto real para el protocolo de comprobación antes mencionado, gracias a esto Los hallazgos más importantes gracias a la retroalimentación de Ximena fueron tres como vemos en la Figura 22, la técnica o manejo de los utensilios donde ella comenta que hace falta de instrucciones sobre el manejo del utensilio dado que no tiene la habilidad para manejarlo, al momento de dar esta opinión no tiene claridad del nombre de la espátula, dudando si es correcto su comentario, las

dimensiones del kit fueron apropiadas dado que se relaciona bien con el espacio de las cocinas familiares y más cuando se es principiante, y la estructura de la experiencia que estuvo bien encaminada desde su preparación hasta la obtención de un resultado, relacionarla con los ingredientes saludables le generó una agradable experiencia y relación con el postresano. En este punto gracias a la comprobación ella pudo anotar en su bitácora de trabajo la modificación de la cantidad del polvo de hornear puesto que le hubiera gustado una textura más esponjosa.

## FIGURA 22

### *Hallazgo de la simulación*



*Nota. Fuente propia, 2021*

Esto me permitió entender que debo brindarle al usuario instrucciones más detalladas sobre el manejo de las herramientas en el proceso de la preparación dado que solo tuve en cuenta la forma de revolver cuando se agregan elementos sólidos a la mezcla y no el uso completo de las herramientas, dado que debo tener en cuenta el nivel de experiencia que tiene

en la cocina, y una forma en la que el joven pueda identificar cada elemento por su nombre dándole más experticia y tecnicismos en la actividad. Un hallazgo personal es la inclusión de un tip adicional de limpieza dado que lavar los utensilios tan cual quedan después de preparación de una mezcla se corre el peligro de que todo quede mal lavado o con olores. Figura 23

## FIGURA 23

### *Mejoras de la propuesta final*



*Nota. Fuente propia, 2021*

## 6. CONCLUSIONES

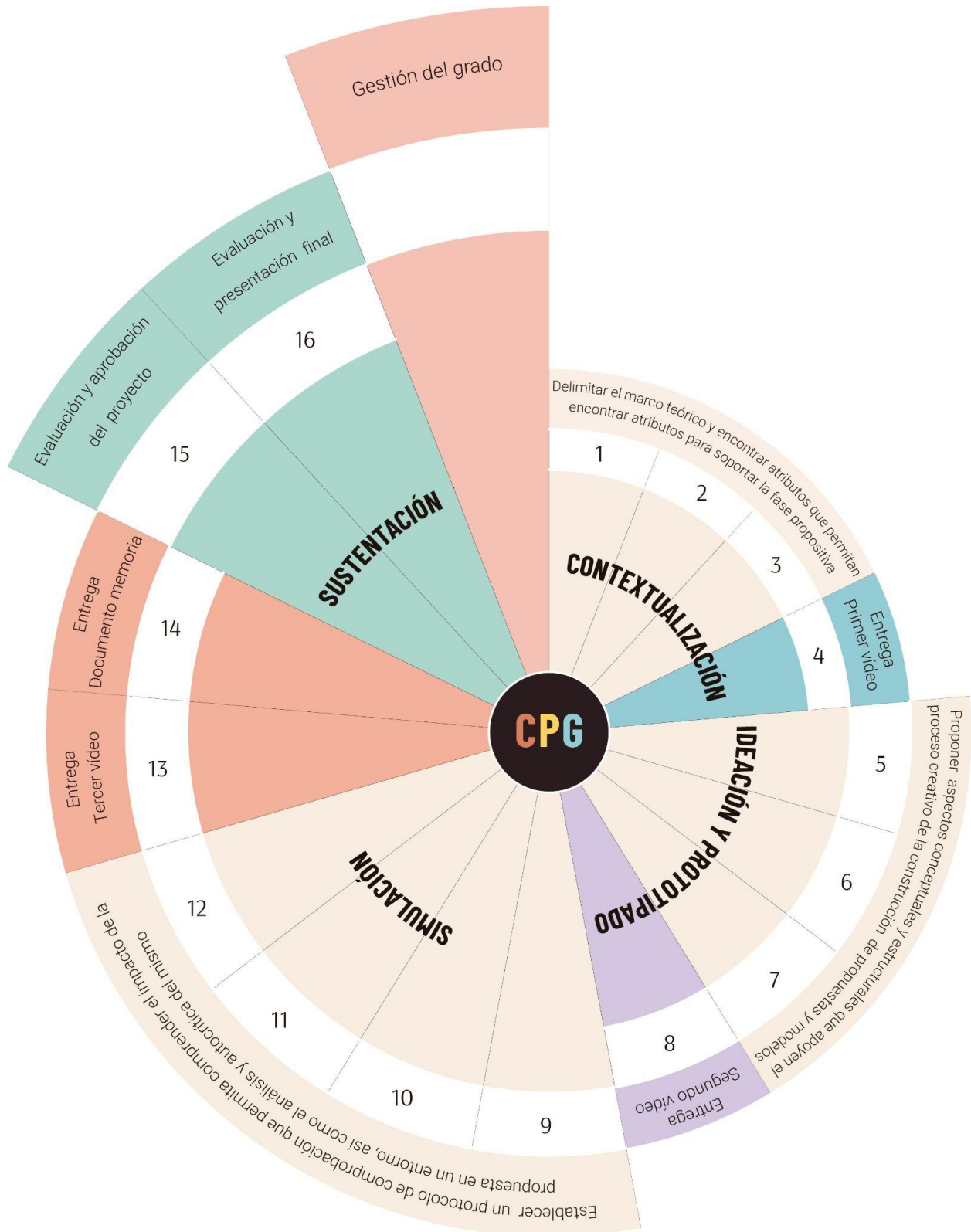
Teniendo en cuenta los objetivos planteados se logró construir un sistema que consta de un kit, con recetas y videos de orientación almacenados en una app y una propuesta de configuración, lo que permitio de manera indirecta hacer una aproximación a la construcción de la identidad del joven, dándole la independencia de sus padres desde la adquisición de destrezas y la autonomía psicológica desde la toma de decisiones y el cumplimiento de responsabilidades.

a. La propuesta de configuración funciona si se tiene en cuenta el contexto de las cocinas familiares dado que es necesario despejar el área de trabajo para tener esa exploración y el espacio visual para mediar con los ingredientes y herramientas durante la experimentación

b. El Experimento, más allá de la experiencia planteada en la simulación, funciona en el momento en el que el usuario hace consciencia del proceso, dado que de manera autónoma experimenta con otros ingredientes haciendo modificaciones de una receta base, entendiendo que se aprende desde la prueba y error donde afrontan la frustración y dejan de verla como un obstáculo y comienzan a verla como una oportunidad de aprendizaje.

c. La motivación de experimentar, va de la mano de la confianza que adquieren los jóvenes en la cocina para experimentar sin esperar al profesional que los oriente, dado que la propuesta le brinda conocimiento sobre cómo moverse en el espacio de la cocina y cómo interactuar con diferentes ingredientes sin truncar el proceso de aprendizaje. Por lo que aquí es importante tener en cuenta los hallazgos que se obtuvieron en el capítulo anterior.

## 7. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES



Nota. Fuente propia, 2021

## 8. BIBLIOGRAFÍA

- Adebamowo, C. A., Spiegelman, D., Berkey, C. S., Danby, F. W., Rockett, H. H., Colditz, G. A., ... & Holmes, M. D. (2006). Milk consumption and acne in adolescent girls. *Dermatology online journal*, 12(4).
- Arauco. (s. f). *Serie cómo hacer. Cómo diseñar y construir correctamente una cocina*
- Boelsma, E., Hendriks, HF y Roza, L. (2001). Cuidado nutricional de la piel: efectos sobre la salud de los micronutrientes y los ácidos grasos. *La revista estadounidense de nutrición clínica* , 73 (5), 853-864.
- Bock, S. A. (1987). Prospective appraisal of complaints of adverse reactions to foods in children during the first 3 years of life. *Pediatrics*, 79(5), 683-688.
- Borri, C. y Rodriguez, P. (2011). *Teórico de ergonomía de la mano*. [Archivo de Vídeo]. <https://es.scribd.com/doc/53162463/teorico-de-ergonomia-de-la-mano>
- DiNicolantonio, JJ, O'Keefe, JH y Wilson, WL (2018). Adicción al azúcar: ¿es real? Una revisión narrativa. *Revista británica de medicina deportiva* , 52 (14), 910-913.
- Erikson, E. (1971). *Identidad, juventud y crisis*. Buenos Aires: Paidós
- Fonseca, X. (2002). *Las Medidas de una Casa*. Editorial Pax México.
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista chilena de pediatría*, 86(6), 436-443.
- Griño, A. A. (2013). *La piel como soporte estético del cuerpo. Análisis e interpretación de la piel y el cuerpo en la obra fotográfica de Isabel Muñoz, Rodrigo Petrella y Ricardo Marujo* (Doctoral dissertation, Universitat Politècnica de València).
- Güemes-Hidalgo, M., Ceñal, M. y Hidalgo, M. (2017). Pubertad y adolescencia. *ADOLESCERE• Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, 5(1), 07-22.
- Guerra, C., Ramos, W., Obregón, L., Garragorry, E., Aliaga, F., Heracles, J., & Véliz, J. (2006). Enfermedades metabólicas asociadas a la presencia de acrocordones. *Folia Dermatol*, 17(2), 60-4.
- Guzman, D.(2015). Alopecia androgenética. *Dermatología. Dermatología Revista Mexicana*, 59, 387-394.

- Jaramillo, C. (14 de marzo de 2021). *¿Cómo alimentarse bien sin que sea costoso?* [Archivo de Vídeo]. YouTube. <https://youtu.be/wUOIrrWVsBU>
- Kaimal, S., & Thappa, D. M. (2010). Diet in dermatology: revisited. *Indian Journal of Dermatology, Venereology, and Leprology*, 76(2), 103.
- Luna, N. C., y Molero, D. (2013). Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia. *Revista electrónica de investigación y docencia (REID)*, (10).
- Merino, J., y Noriega, B. M. J. (2011). La piel: estructura y funciones. *Universidad de Cantabria*, 14(03), 2011.
- Metcalfe, D. D., Sampson, H. A., Simon, R. A., & Lack, G. (2015). *Alergias alimentarias*. Elsevier.
- Muuss, R. E. (1996). Chapter 3: Erik Erikson's theory of identity development and Chapter 4: Theoretical expansion and empirical support for Erickson's theory. *RE Muuss, Theories of adolescence*, 42-75.
- Perez, M. (2011). Dermatitis del adolescente. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 22(6), 785-792
- Piaget, J. (1969). *The intellectual development of the adolescent*. Adolescence: Psychological perspectives. New York: Basic Books
- Portillo Pineda, A., Núñez Olivares, M. A., Figueroa Núñez, B., Carlos Gómez, A., & Mejía Rodríguez, O. (2011). Identificación de Acantosis nigricans y su relación con obesidad y resistencia a la insulina en niños y adolescentes en una Unidad de Medicina Familiar en Michoacán, México. *Atención Familiar*, 18(2).
- Puerto Caballero, L., & Tejero Garcia, P. (2013). Alimentación y nutrición: repercusión en la salud y belleza de la piel. *Diet Nutr Eff Skin Beauty Health Nutr Clin Diet*, 10, 56-65.
- Salama, H. (2001). *Psicoterapia Gestalt. Proceso y metodología*. México: 2da edición. Alfaomega.
- Smith, R. N., Mann, N. J., Braue, A., Mäkeläinen, H., & Varigos, G. A. (2007). The effect of a high-protein, low glycemic-load diet versus a conventional, high glycemic-load diet on biochemical parameters associated with acne vulgaris: A randomized,

- investigator-masked, controlled trial. *Journal of the American Academy of Dermatology*, 57(2), 247-256.
- Streilein, J. W. (1983). Skin-associated lymphoid tissues (SALT): origins and functions. *Journal of Investigative Dermatology*, 80.
- Valencia, M. S. (2001). *Morfogénesis del objeto de uso: la forma como hecho social de convivencia*. U. Jorge Tadeo Lozano.
- Zacarés, J., Iborra, A., Tomás, J., y Serra, E. (2009). El desarrollo de la identidad en la adolescencia y adultez emergente: Una comparación global frente a la identidad en dominios específicos. *Anales de Psicología*, 25(2), 336-329.

## 9. ANEXOS

### 9.1. Encuesta

En la Tabla 5 podemos encontrar las preguntas que se plantearon para el entendimiento del perfil del usuario.

**Tabla 5**

*Ficha técnica de recolección de información*

<b>HERREMIENTA</b>	Encuesta
<b>NO. DE PERSONAS</b>	5
<b>DONDE</b>	Bogotá: Kennedy, Teusaquillo
<b>FECHA</b>	2/Febrero/2021
<b>CANAL COMUNICACIONAL</b>	Digital (encuesta online)
<b>OBJETIVO</b>	Establecer un perfil del joven entendiendo sus gustos y tendencias, también el desarrollo en compañía de sus pares y la preocupación por la construcción de sí mismo desde la perspectiva de sus hábitos y la relación con sus alimentos.
<b>PREGUNTAS</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Edad</li> <li>2. Ubicación</li> <li>3. Colegio público o privado</li> <li>4. Nivel de educación</li> <li>5. No. de hermanos (mayores o menores)</li> <li>6. Acceso a herramientas digitales</li> <li>7. Tiempo de conectividad</li> <li>8. Usos de redes sociales (de mayor a menor)</li> <li>9. ¿Qué tipo de cuentas sigues en Instagram?</li> <li>10. ¿Qué tendencias sigues?</li> <li>11. ¿Cuáles son los planes con tus amigos?</li> <li>12. ¿Capacidad económica? (Trabajo, emprendimiento, dependencia de sus padres)</li> <li>13. ¿Sabes cocinar?</li> <li>14. ¿Cuáles recetas en específico?</li> <li>15. ¿Sabes de repostería?</li> <li>16. ¿Conoces los utensilios?</li> <li>17. ¿Preparas postres en tu casa los compras?</li> <li>18. ¿Cuáles son tus postres favoritos?</li> <li>19. ¿Sabes de nutrición?</li> <li>20. ¿Cómo te relacionas con los alimentos?</li> <li>21. ¿Has consumido o preparado postres saludables? ¿Cuales?</li> <li>22. ¿Tu familia influye en tus decisiones?</li> <li>23. ¿Cómo consideras que son tus hábitos alimenticios?</li> <li>24. ¿Has intentado cambiar tus hábitos?</li> <li>25. ¿Sientes ansiedad por no poder consumir algunos alimentos?</li> <li>26. ¿Eres alérgico a algún alimento?</li> </ol>

*Nota. Fuente propia, 2021*