

COCINANDO DE COSECHA

CATALINA BALLESTEROS NIÑO

UNIVERSIDAD DE BOGOTÁ JORGE TADEO LOZANO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS, ARTES Y DISEÑO
PROGRAMA DE DISEÑO INDUSTRIAL
BOGOTÁ

2011

COCINANDO DE COSECHA

CATALINA BALLESTEROS NIÑO

Trabajo de grado para optar al título de Diseñador Industrial

Asesores

D.I. Nora Andrea Ortiz López

Esp. Jean René Riveros Rodríguez

Msc. David Esteban Rodríguez Villate

UNIVERSIDAD DE BOGOTÁ JORGE TADEO LOZANO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS, ARTES Y DISEÑO
PROGRAMA DE DISEÑO INDUSTRIAL
BOGOTÁ

2011

COCINANDO DE COSECHA

Asesores:

D.I. NORA ANDREA ORTÍZ LÓPEZ

ESP. JEAN RENÉ RIVEROS RODRÍGUEZ

MSC. DAVID ESTEBAN RODRÍGUEZ VILLATE

21 de Noviembre de 2011

COCINANDO DE COSECHA

Asesores:

D.I. NORA ANDREA ORTÍZ LÓPEZ

ESP. JEAN RENÉ RIVEROS RODRÍGUEZ

MSC. DAVID ESTEBAN RODRÍGUEZ VILLATE

21 de Noviembre de 2011

COCINANDO DE COSECHA

Jurados:

ESP. JUAN JOSÉ ARANGO CORREA

MSC. ANDRÉS SANTIAGO FORERO LLOREDA

D.I. NORA ANDREA ORTÍZ LÓPEZ

21 de Noviembre de 2011

Contenido

1. INTRODUCCIÓN	8
2. OBJETIVOS	9
2.1 Generales	
2.2 Específicos	
3. MARCO TEÓRICO	10
3.1 Un breve recuento sobre la alimentación en Colombia	
3.2 Situación alimentaria actual	11
3.3 Situación ambiental actual	12
3.4 Cocinando de cosecha: hacia una alimentación sostenible	13
4. USUARIOS	14
4.1 Contexto	
5. TRABAJO DE CAMPO	15
5.1 Corabastos	
5.2 Análisis de las dinámicas de preparación de los usuarios	17
5.2.1 Entrevistas no estructuradas	
5.2.2 Visitas a usuarios en sus hogares	
5.3 CONCLUSIONES	18
5.3.1 Análisis de la actividad (Dinámicas de preparación)	
5.3.2 Objetos de uso (utensilios) y consumo (alimentos)	
5.4 SÍNTESIS ENTREVISTAS NO ESTRUCTURADAS	19
5.5 ANÁLISIS DE CONTEXTOS	21
6. SÍNTESIS DEL PROYECTO	26
7. RECURSOS DEL CPG	27

7.1 Sistema de registro	27
7.2 Cronograma	28
7.3 Criterios de evaluación	
7.4 Medios de socialización	29
8. DISEÑO METODOLÓGICO	30
9. DESARROLLO DEL PRODUCTO	32
9.1 Determinantes de diseño	
9.2 Bocetos y modelos	33
10. PRODUCTO FINAL	44
10.1 Límites y alcances	
10.2 Identidad gráfica	
10.3 Características	
10.4 Propuesta formal (Prototipo)	45
10.5 Secuencia de uso	47
10.6 Contenido	49
10.7 Páginas internas	56
10.8 Comprobación final	59
11. ANEXOS	62
12. BIBLIOGRAFÍA	65
12.1 Libros sobre alimentación y sostenibilidad	
12.2 Recursos web	
12.3 Revistas	66
12.4 Videos	
12.5 Otros	67
12.6 Agradecimientos	

1. Introducción

Cocinando de cosecha parte del análisis del comportamiento de las cosechas, de los hábitos alimenticios, dinámicas de preparación y consumo de alimentos de los bogotanos, con el propósito de comprender cómo es su vida cotidiana para realizar una propuesta de diseño desde y hacia ellos.

Teniendo en cuenta que el Diseño Industrial es interdisciplinar y que como diseñadores tenemos la capacidad de modificar hábitos, encontré en mi interés por la alimentación y preocupación por el medio ambiente, la oportunidad para desarrollar una metodología plasmada en un libro, concebido como un objeto de uso, que no sólo propone cocinar a partir de alimentos en cosecha (pues comprendo que esta tarea le corresponde a un chef o un nutricionista) sino una reflexión sobre el acto de comer, la cual busca evidenciar cómo modificando algunos hábitos de alimentación, se pueden obtener grandes beneficios, no solo para la salud sino para el medio ambiente.

La finalidad es proponer a los usuarios una forma de vida, orientada hacia las prácticas saludables de consumo de alimentos en cosecha y hacia una alimentación sostenible, mostrándoles la cantidad de alternativas que pueden obtener a partir del uso de pocos ingredientes (canasta básica familiar) para que así, construyan una manera de vivir mediada por este objeto de uso.

Como expuse anteriormente, la variable principal del proyecto es la alimentación seguida por la sostenibilidad, las cuales in-

tegrándose entre sí lograron estructurar la investigación en tres momentos: obtención, preparación y consumo de los alimentos, que permitieron obtener como resultado Cocinando de Cosecha.

Buen provecho!

2. Objetivos

2.1 Objetivo general

o Proponer un modelo de alimentación saludable, económico y sostenible, mediado por un método de orientación culinaria basado en una matriz de combinación de alimentos que promueva el consumo de alimentos en cosecha

2.2 Objetivos específicos

o Configurar una matriz de combinación que permita generar múltiples preparaciones entre los alimentos en cosecha y pocos ingredientes

o Desarrollar un soporte físico en el que se visualice tanto la matriz, como las posibles combinaciones y preparaciones

o Componer preparaciones que comprueben y ejemplifiquen las diversas combinaciones que genera la metodología

o Identificar a partir del análisis de las dinámicas de preparación de los alimentos, objetos de uso para su preparación (utensilios) y consumo de los usuarios, patrones de comportamiento que permitan plantear las determinantes y requerimientos de una propuesta diferente de cocinar.

3. Marco teórico

El propósito del proyecto, no consiste en hacer una síntesis de la historia de la alimentación, pero sí brindar al lector una idea general del origen de los alimentos colombianos. Evidenciando cómo esto ha ido cambiando a lo largo del tiempo, transformando cada día la alimentación en nuestro país y cómo estos cambios han contribuido a la crisis ambiental que estamos viviendo.

3.1 Un breve recuento sobre la alimentación en Colombia

Para desarrollar proyectos relacionados con alimentación, es importante conocer su historia, y que mejor manera que a través de los ojos de Jorge Bejarano¹, quien en su libro *Alimentación y Nutrición en Colombia*², expone un recuento histórico desde el surgimiento de los primeros asentamientos o “aglomeraciones humanas”. A pesar de ser un libro publicado en 1950, recurro a él como referente ya que expone claramente el panorama de la alimentación en Colombia y menciona algunos fenómenos presentes hoy en día.

Las primeras aglomeraciones humanas surgieron a partir de los nómadas, quienes

1 Delegado primer ministro de higiene del país, fundó la cátedra de higiene en la Universidad Nacional de Colombia, fue reconocido por su interés hacia temas relacionados con nutrición (1888-1966)

2 BEJARANO, Jorge. *Alimentación y nutrición en Colombia*. Editorial Iqueima. Bogotá. 1950

construían sus asentamientos en territorios siempre y cuando hubieran condiciones favorables para el cultivo de alimentos. Esto dio inicio tanto al progreso material como intelectual, pues en temporadas de abundancia o escasez, el alimento (moneda) funcionaba como trueque.

La base de la alimentación Colombiana consistió en el algarrobo³ y cereales como el arroz, trigo, cebada, centeno y maíz, éste último fue el más importante, pues llegó a propagarse hasta China y algunos alcanzaron a pensar que era de allá. También los tubérculos como la papa, yuca, y ñame fueron y han sido esenciales para nuestra dieta.

Durante la conquista, los españoles trajeron la carne, pesca, caza, el pastoreo, caballos y ganado, lo cual indicó la introducción de albuminas⁴ a la dieta, esto generó nuevas costumbres convirtiendo la alimentación aborigen abundante y variada. Sin embargo, según Bejarano, la civilización y la cultura han generado modificaciones, sinónimo de una mala alimentación.

“La sub alimentación del indio comenzó cuando él fue despojado de sus labranzas y su suelo (...) difícilmente halláse hoy una alimentación más sana, nutritiva, abundante y equilibrada la que mantuvo en su selva al hombre precolombino”

3 Es una planta con pulpa y semilla dulce, caracterizada por su alto nivel nutricional y por prolongar la sensación de saciedad

4 Son las proteínas principales de la sangre que se encargan de controlar la presión sanguínea.

Esto quiere decir que gran cantidad de los alimentos que formaron la base de la alimentación inca, se cultivaron acá y constituyeron alimentos habituales de las tribus, sin embargo, la llegada de la civilización trajo

consigo la eliminación de algunos de ellos, lo cual, poco a poco fue deteriorando su dieta.

3.2 Situación alimentaria actual

El aumento en el consumo de alimentos procesados en los Bogotanos, ha aumentado en los últimos años (como evidencia la infografía de la parte inferior), pues el 43% de las personas de altos ingresos cocina con alimentos prelistos, mientras que el 19% corresponde a aquellos de bajos ingresos, cifras que día a día incrementan pues el afán de la vida diaria hace que los consumidores recurran a estos productos.

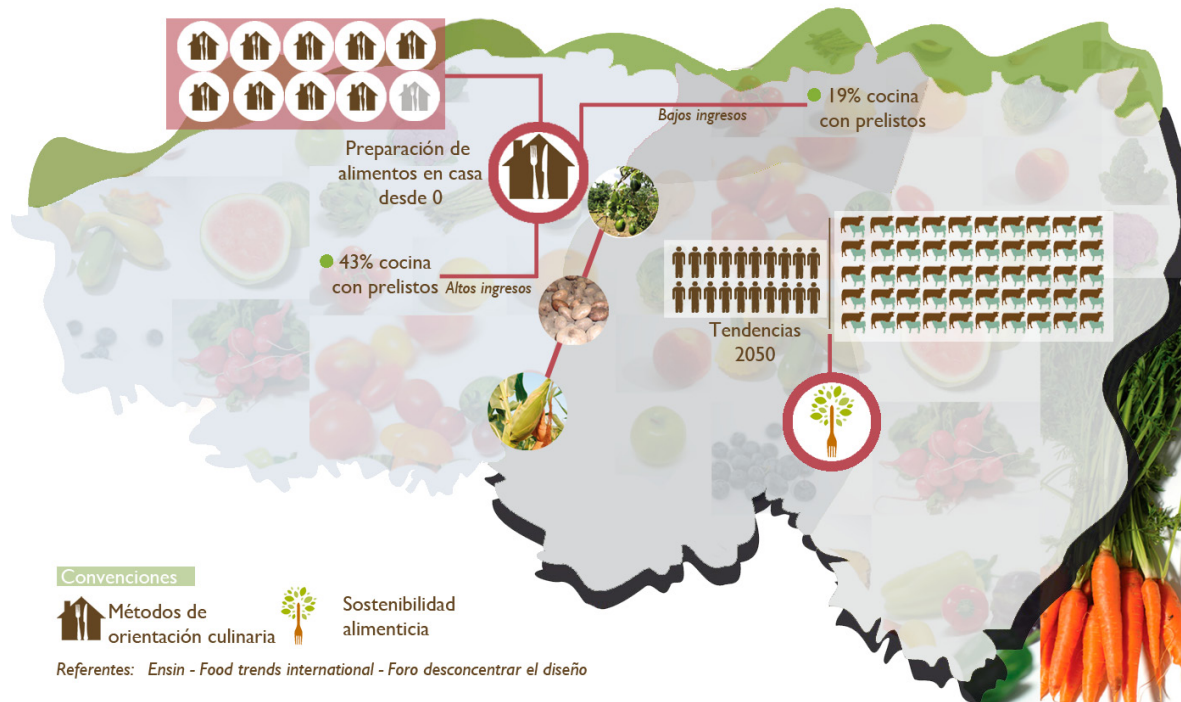
Asimismo, las implicaciones de salud que trae una “mala alimentación”, ha hecho que los casos de obesidad en los Colombianos según la “ENSIN Encuesta nacional de nutrición en Colombia⁵”, vaya en aumento⁶.

Por otro lado, según las tendencias de alimentación mundial, está previsto que para el 2050 la población se duplicará, mientras que el consumo de carne quintuplicará⁷ situación que afectará no solamente la salud sino que afectará el medio ambiente, ya que

5 <http://www.bogotamasactiva.gov.co/?q=node/481>

6 Informe en el periódico EL TIEMPO titulado “Un problema gordo de verdad” http://www.eltiempo.com/opinion/editoriales/editorial-un-problema-gordo-de-verdad_9183585-4

7 Para mayor información referirse al video en TED, titulado: “Mark Bittman on what’s wrong with what we eat”: http://www.ted.com/talks/lang/eng/mark_bittman_on_what_s_wrong_with_what_we_eat.html



a mayor cantidad de ganado, mayor generación de metano, gas altamente contaminante, liberado a través de sus excrementos.

Finalmente, la infografía expone que 9 de cada 10 colombianos cocinan en su hogar, pues el salario mínimo no es suficiente para comer varias veces a la semana en restaurantes, recurro a esta información debido a que el proyecto busca promover las dinámicas de preparación de alimentos en el hogar⁸

3.3 Situación ambiental actual

Este proyecto inició debido a una preocupación ambiental, pues como expliqué anteriormente éste se sustenta desde un marco económico, ambiental y de salud. Y como uno de mis intereses es la alimentación, o gusto por la gastronomía, decidí integrar la preocupación (ambiental) con este tema.

Actualmente escuchamos que la crisis ambiental va en detrimento, que la huella de carbono es una de las mayores preocupaciones del mundo entero; hay un sinnúmero de campañas que promueven el reciclaje o la reutilización de materiales. Campañas con las que estoy totalmente de acuerdo, sin embargo, hay otras maneras para detener el deterioramiento del medio ambiente, en una actividad o hábito que tenemos los seres humanos, este es la alimentación.

En la sección anterior se expuso que el

⁸ Revista online: Alimentos - La revista para la industria de alimentos <http://www.revistaalimentos.com.co/>

aumento en el consumo de carne, generará mayor producción de metano, uno de los gases más contaminantes. Sin embargo, la alimentación trae otras implicaciones medioambientales, como lo es su transporte o empaque. En el primer caso, los alimentos suelen cultivarse a las afueras de la ciudad, provienen de otras regiones del país o fuera de este, lo cual implica un gasto de combustible para el vehículo transportador que posteriormente genera emisiones de

CO₂, otro gas altamente contaminante. Es decir, que a mayor distancia que provengan los alimentos, la generación de CO₂ aumentará y traerá como resultado el crecimiento de la huella ambiental. En cuanto a los empaques, estos generalmente son en plástico o se distribuyen los productos en bandejas de icopor, ambos materiales altamente contaminantes y que demoran aproximadamente 100 años en biodegradarse.

Hoy en día encontramos movimientos como el “Slow Food”, que propone un consumo de alimentos responsable ambientalmente. Éste opera bajo tres principios afirmando que los alimentos deben ser: buenos, limpios y justos, es decir, buenos desde el momento en que son cultivados (que contengan la menor cantidad de pesticidas, pues estos también son altamente contaminantes) hasta el consumo humano; limpios en cuanto a su forma de cultivo y justos en precio.

En síntesis propone:

- Que los productores protejan la biodiversidad de los alimentos y sus tradiciones
- El mejoramiento de los sistemas alimenticios
- Ayudar a las personas a entender acerca de dónde proviene la comida

- Conectar a los productores con los consumidores

Este movimiento se ha expandido a nivel mundial, creando conferencias y reuniones para difundir este modo de vida, sin embargo, encuentro algo negativo en este, pues para pertenecer a él debe pagarse una mensualidad, lo cual es excluyente.

Un caso cercano a nuestro contexto, que aplica los principios del Slow Food, lo encontramos en el restaurante “Burger Market” (Carrera 14 # 83 - 53 ubicado en la ciudad de Bogotá) que propone una forma de alimentación sostenible. Ofreciéndole a sus clientes productos con el menor impacto ambiental, como carne y vegetales.

3.4 Cocinando de cosecha: hacia una alimentación sostenible

Es a partir del panorama expuesto anteriormente, que surge la propuesta para mi proyecto de grado. La cual integra la alimentación y la sostenibilidad plasmándola en un objeto de uso.

“Cocinando de cosecha” es una alternativa para promover la preparación de alimentos en los hogares Colombianos, basado en la selección de los alimentos de cosecha del momento (más adelante se encuentra la explicación sobre el abastecimiento de alimentos en Bogotá); estos no solamente contribuyen al “bolsillo” de los consumidores, debido a su precio bajo, sino a su salud, ya que son frescos y abundantes.

El objeto de uso (libro) plantea una metodo-

logía la cual permite generar distintas combinaciones entre los alimentos en cosecha y los alimentos de la canasta básica familiar Colombiana, para que así los usuarios obtengan aproximadamente 150 combinaciones distintas de recetas durante cada trimestre del año (así se manejan las cosechas) trayendo como consecuencia aprendizaje acerca de los alimentos del momento y a la vez le enseña a los consumidores a consumir y preparar alimentos a los cuales probablemente no hacen parte de su dieta diaria.

El esquema de la página 26 expone la síntesis del proyecto y explica como se interrelacionan sus componentes.

4. Usuarios

La propuesta se diseñó a partir del análisis de las dinámicas de preparación de personas independientes entre los 20 y 30 años (algunos de ellos estudiantes), quienes se caracterizan por cocinar varias veces a la semana, cuyo poder adquisitivo es insuficiente para comer fuera de casa a menudo.

Son personas que cuidan de su salud, ambientalmente responsables, que disponen de poco tiempo para cocinar pero que disfrutan de una buena alimentación.

Este perfil se determinó a partir del trabajo campo expuesto en la siguiente sección.

4.1 Contexto

Va dirigido a habitantes de Bogotá, ya que aquí convergen el 70% de los alimentos que se cultivan en el país, además por las facilidades de acceso a la central de abastos (Corabastos).

El proyecto se centró en el seguimiento de los alimentos en cosecha correspondientes al trimestre de Octubre a Diciembre de 2011.

5. Trabajo de campo

5.1 Corabastos

Tuve la oportunidad de conocer a Don Jaime Pérez, el subgerente comercial de corabastos, quien se encargó de explicarme cómo es el sistema de abastecimiento de alimentos en Bogotá (ver diagrama), desde el momento en que llegan los camiones a las bodegas, hasta que se distribuyen los productos hacia el resto de la ciudad.

También trabajé con el calendario agrológico de las cosechas de corabastos⁹ el cual fue fundamental para el desarrollo del proyecto, ya que indica los patrones de las cosechas por trimestres, la procedencia, condiciones de cultivo y nivel de oferta de los productos. Para esta etapa del proyecto trabajé únicamente con vegetales y hortalizas, pues una



⁹ También se encuentra disponible en internet: <http://www.corabastos.com.co>

de las recomendaciones de Don Jaime fue seleccionar un solo tipo de alimentos, porque si tomaba mas grupos el proyecto se tornaría más extenso, además, en ese momento la oferta de las frutas era baja y a altos costos, factores que dificultarían el desarrollo de la investigación.

Estas fueron algunas preguntas que surgieron durante la visita:

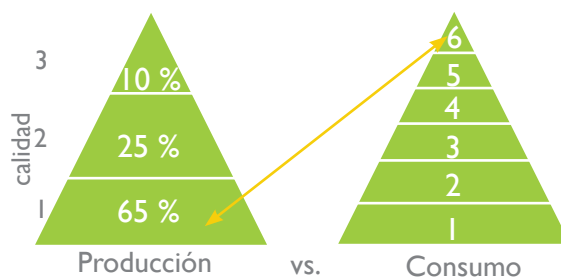
P- ¿Tienen alguna estrategia para difundir la información del almanaque agrológico y de cosechas que diseñaron, hacia los consumidores?

R- *Tenemos el periódico de corabastos e informamos por radio los alimentos en cosecha, pero no tenemos ningún otro medio tangible.*

P- Sabemos que el país acaba de atravesar una ola invernal y que se aproxima otra, ¿Cómo se maneja esta situación?

R- *Los factores climáticos son imposibles de controlar, sin embargo, gracias a la tecnología contamos con varios sistemas para evitar la inundación de los cultivos, no es la suficiente pero varios logran salvarse, otra alternativa que buscan los productores es optar por cultivar en terrenos altos para evitar estos inconvenientes.*

Por otro lado aprendí que Corabastos trabaja con tres tipos de calidad según su peso y que esta división es la que determina el tipo de alimentos que se distribuye en Bogotá (ver diagrama). Para facilitar sus estudios y tabulación de datos ellos categorizan a la población por estratos, como se puede ver, el 65% de los alimentos que llegan a la central de abastos es de primera calidad, los cuales se distribuyen entre los estratos 5 y 6, es decir que aproximadamente estos estratos consumen el 10% de la producción y el resto suele perderse, eso si, “Cada vez son más exigentes, pero no compran el 65% que



deberían”.

Estas cifras apoyan los argumentos expuestos en la página 11, que se referían al aumento en el consumo de alimentos procesados; el panorama es lamentable, pues mientras que unos se enfrentan a la desnutrición, el resto desperdicia comida¹⁰.

Listado de alimentos fundamentales e imprescindibles según estudios realizados por Corabastos¹¹.

- o Aceites y Margarinas
- o Arroz
- o Arveja seca
- o Atunes y enlatados
- o Azúcar
- o Bocadillos y dulces
- o Cebolla cabezona y larga
- o Chocolate
- o Granos
- o Leche
- o Panela
- o Papa y plátano
- o Pastas
- o Sal, pimienta
- o Yuca

¹⁰ Para profundizar en este tema remitirse al video en TED titulado: Ellen Gustafson: Obesity+Hunger=1 global food issue. Disponible en: http://www.ted.com/talks/ellen_gustafson_obesity_hunger_1_global_food_issue.html

¹¹ Boletín informativo Junio-Julio 2011, Corabastos

Conclusiones:

o Hay un interés por reconectar a los productores y abastecedores con los consumidores por lo que ven en el diseño un puente para lograrlo con el fin de mejorar la situación alimenticia.

o Entendí que el panorama del invierno no es tan complicado como parece, es evidente que el abastecimiento de alimentos se reduce, pero ya se están tomando medidas para evitar estas situaciones

o Menor calidad no es sinónimo de “lichigo”, el abastecimiento de alimentos es parejo por todo bogotá, todos los productos son de óptima calidad, lo que difiere es su peso y presentación.

o Independientemente del estrato (a lo largo del proyecto no uso este término) todos los consumidores exigen calidad, es cierto que cuando aumenta el poder adquisitivo se es más exigente y se buscan productos mas especializados (ej. en lugar de comprar limón común se compra limón tahití)

o La propuesta no solo debe informar a los consumidores sobre las cosechas, sino indicarles cómo sacar provecho de esos alimentos, pues la mayoría suele comprar siempre los mismos.

5.2 Análisis de las dinámicas de preparación de los usuarios

La totalidad del proyecto fue construido a partir de observaciones, conversaciones sostenidas con los usuarios y trabajo

de campo en sus hogares, pues como diría Krippendorff “*No hay nada más enriquecedor para diseñar que comprender el entendimiento del otro*”, es decir, la manera como piensan y la relación que tienen con los artefactos.

5.2.1 Entrevistas no estructuradas:

Se llevaron a cabo a través de distintos medios, como messenger, facebook y en persona, rescato que las conversaciones fluían solas, a medida que pasaba el tiempo ellos (los usuarios), iban respondiendo mis inquietudes sin que les hiciera una pregunta específica, al terminar identifiqué los puntos en común e hice la categorización que se encuentra en las páginas 19 y 20.

5.2.2 Visitas a usuarios en sus hogares

Consistieron en *analizar la actividad*, identificado los *objetos de uso* (utensilios), alimentos, tiempo invertido en las preparaciones, hábitos y costumbres de los usuarios al momento de cocinar.

Esto permitió validar si los resultados concordaban con los estudios hechos por corabastos acerca de los alimentos de la canasta básica familiar colombiana, para sacar las determinantes/requerimientos y proceder a diseñar las preparaciones.

“Escuchar lo que la gente piensa (...) e invitar a los diferentes interesados a participar activamente del proceso de diseño. Así concebido el diseño, es una actividad social, una actividad que

no puede ser separada del contexto de vida de la gente¹²

Además, estos resultados contribuyeron a la definición del perfil de los usuarios.

5.3 Conclusiones

5.3.1 Análisis de la actividad (Dinámicas de preparación)

o Se refleja la poca disponibilidad de tiempo (platos sucios en el lavaplatos)

o Acostumbran a preparar siempre lo mismo, algunos de ellos recurrieron a la compra de algunos ingredientes a pesar de tener variedad en sus neveras

o Cuando cocinan para ellos solos, recurren a preparaciones rápidas

o Desconocimiento de las cosechas

o El factor tiempo es muy importante, pues su vida agitada, los obliga a preparar alimentos rápidos y sencillos.

o En su condición de estudiantes, tienen poco dinero para disponer y almorzar o comer todos los días de la semana en restaurantes, por lo que deben cocinar en casa.

o No hay complicaciones al momento de desarrollar la actividad ya que saben los principios básicos de cocina.

5.3.2 Objetos de uso (utensilios) y consumo (alimentos)

o Uso de vegetales como “protagonistas” de las preparaciones, es decir que parten de estos y luego los complementan con alguna proteína (preocupación por su salud)

o Uso de pocos condimentos

o Compra y uso de los mismos alimentos base como cebolla y pimentón

o Incluyen mínimo dos vegetales/hortalizas por preparación

o Se preocupan por su salud, pues la mayoría parte de la preparación de verduras, las cuales complementan con proteínas.



12 El giro semántico, Klaus Krippendorff.

5.4 Síntesis entrevistas no estructuradas

	Ocupación	¿Con quién vive?	¿Experimenta con nuevos ingredientes?	¿Sabe cuáles alimentos están en cosecha?
Alejandro Medina 22 años	Estudiante de diseño gráfico	Con una amiga	A veces, cuando cocina con sus amigos, prueba algo que le gusta y luego lo compra para prepararlo.	Ni idea.
Santiago Monroy 23 años	Administrador de negocios internacionales (recién)	Solo	No porque no los sabe preparar; prueba nuevos sabores en restaurantes. Consulta libros de cocina o internet cuando quiere cocinarle a alguien.	Ni idea, asume que cuando no encuentra algún alimento en el supermercado es porque no hay cosecha, y no identifica si el precio subió o bajó.
Juan Francisco Pico 24 años	Diseñador industrial	Solo	No porque no los sabe preparar, como los vegetales porque (piensa que son demorados de preparar)	Ni idea.
Mónica González 33 años	Odontóloga	Con la hija	No porque no los sabe preparar y no le gusta cocinar	Ni idea.
Julián Briñez 23 años	Estudiante de Diseño Industrial (último)	Con su mamá y hermanos	No porque tiene un presupuesto para el mercado y no puede sobrepasarlo. A veces consulta internet para sacar recetas como "Pollo a la coca-cola"	Ni idea.

¿Qué cocina normalmente?	¿Qué factores tiene en cuenta o técnicas al cocinar?	¿Cuáles alimentos son indispensables en sus compras?	¿Cómo selecciona las frutas y verduras?
Platos rápidos, siempre cocina lo mismo carne, ensaladas, pasta, arroz, pollo, bandeja paisa,	Le gusta que la comida quede bien cocinada, cocina los alimentos a fuego bajo, como los huevos, la carne la hierva en agua y espera a que se frite en su propia agua.	Lechuga, arroz carne, tomate, cebolla larga y cabezona, papa, chocolate, café, leche, arvejas, habichuela, zanahoria, pepino, cilantro	Por color, fresca, que no tenga manchas ni golpes, pero normalmente la mamá le manda el mercado.
Carne, arroz, papas, arroz con pollo, prepara ensalada salteada con zucchini, champiñones, pimentón, cebolla roja y blanca dos veces al mes. Se cansa de comer siempre lo mismo	Que la cocina esté limpia y tenga los ingredientes base.	Carne, arroz, fruta, lecheritas, bocadillos, yogurt, cereales,, lulo y curuba para hacer jugo, gaseosas, nestea, de vez en cuando jamón y salchichas porque se le dañan o nuggets.	Por color y dureza.
Arroz, carne o pollo frito y granos, siempre cocina lo mismo	Usa la olla a presión para que los granos estén rápido.	Jamón, queso, huevos, carne, arroz, granos	No compra ninguno de los dos, solamente cebolla y to-
Alitas BBQ, arroz, papa, huevos, pancakes, puré de papa, ensaladas,	Necesidad, hambre y facilidad	Leche, pan, huevos, cereal y pollo, kiwi, banano, papaya, melón, tomate, aguacate, manzanas	Por color, fresca y dureza
Granos, arroz, atún, carne, pollo, por nutrición y para quedar "lleno", pero se cansa de comer siempre lo mismo.	Que la cocina esté arreglada y que sea rápido de preparar	Arroz, huevos, pan, leche, granos, frutas para jugos: lulo, manzana, peras, maracuyá, guayabas; algunas verduras (no está acostumbrado a comer muchas), pepino, aguacate, cebolla, tomate, habichuela, yuca	Por color, que no estén maltratados, no sabe escoger muy bien el mercado

5.5 Análisis de contextos

Contexto #1

Estudiante próximo a graduarse, vive con la hermana



Condimentos, salsas, base para las preparaciones

Cebolla larga, cabezona, puerro, indispensables



Contexto #1
Análisis de la actividad





Contexto #2

Estudiante próxima a graduarse, vive con su familia, cocina para ellos

Alimentos base: cebolla, tomate, habichuelas, zanahoria



Contexto #2
Análisis de la actividad



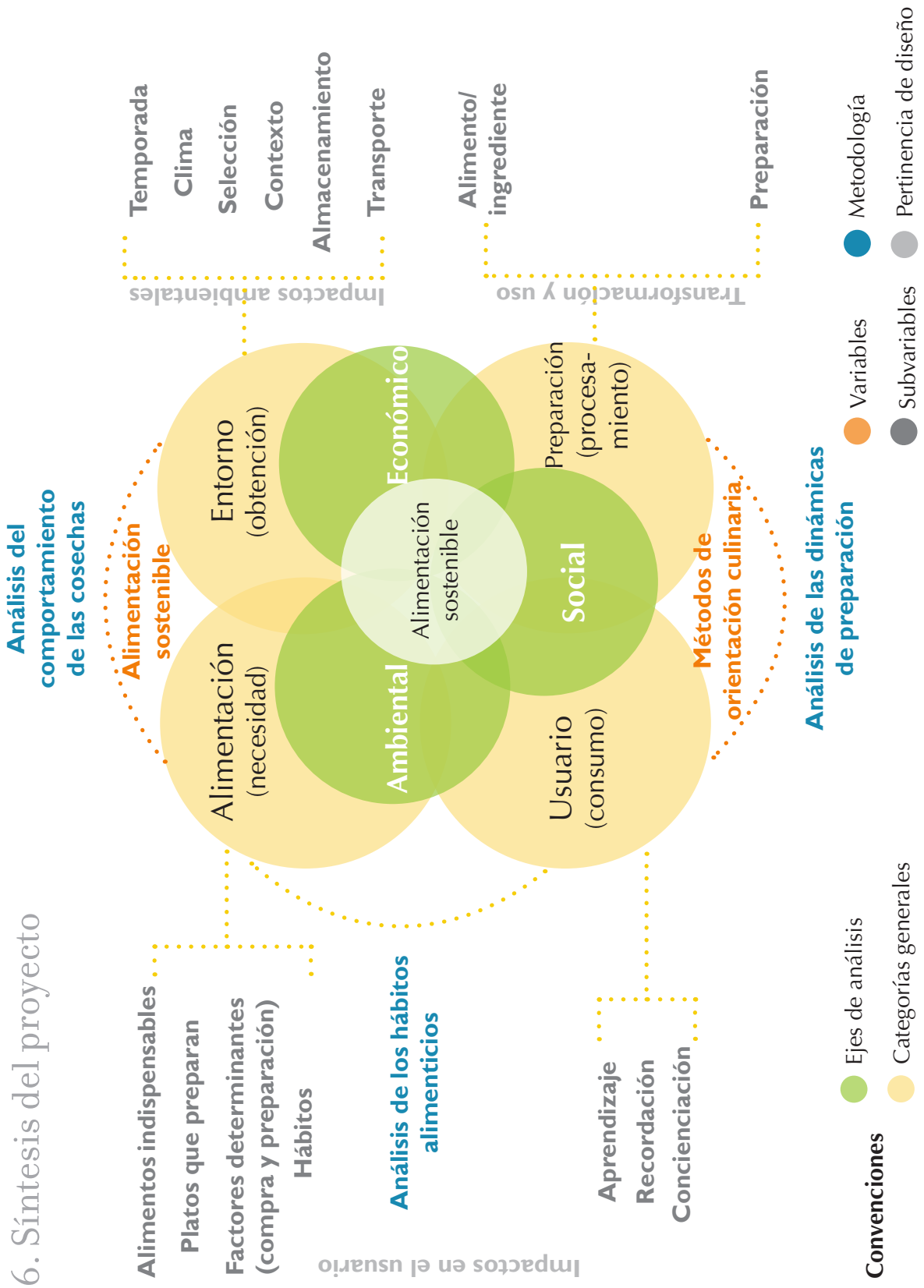


Contexto #3
Estudiante de 6to semestre, vive con
una amiga

Reflejo de la poca
disponibilidad de tiempo



6. Síntesis del proyecto



7. Recursos del CPG

7.1 Sistema de registro

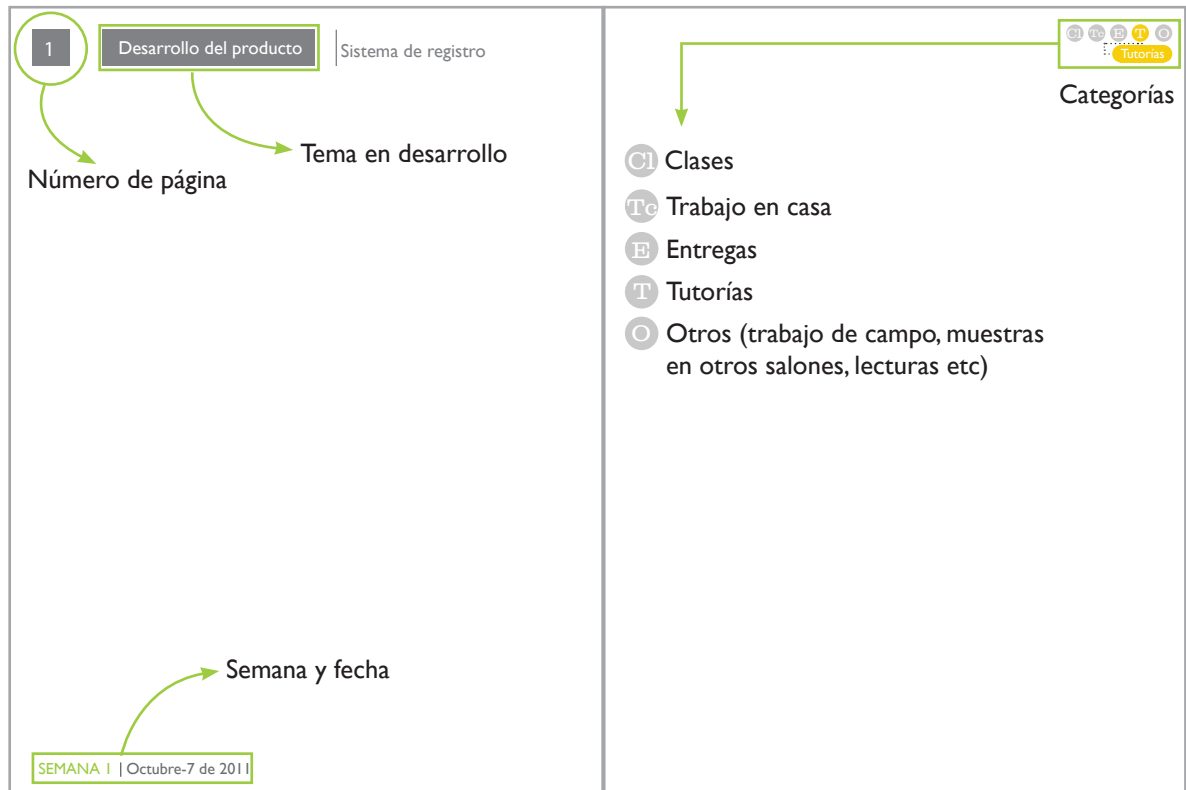
El sistema de registro fue diseñado de manera que la información registrada orientara fácilmente al lector y brindara claridad de los contenidos en él.

Se desarrollaron dos propuestas de página (véase imagen inferior), la primera hoja orienta al lector sobre la temática que se está tratando, con su página y fecha correspondiente. La segunda contiene 5 categorías que se establecieron desde el inicio del curso las cuales orientan al lector acerca de la etapa de desarrollo del proyecto. Cada

contenido tratado abarcaba las dos hojas completas (doble carta), para permitir una visualización completa de la información.

Formato utilizado: carta

Paleta de color: correspondiente a los alimentos en cosecha del momento



Hoja #1

Hoja #2

7.2 Cronograma

El cronograma (ver anexo página 62) se dividió en 14 semanas y cada mes se categorizó por color con el propósito de guardar relación con el cambio de las cosechas y facilitar la orientación del lector, en cada cuadro se encuentran los contenidos desarrollados. (El cpg tiene una duración de 16 semanas, pero como en las dos últimas se obtiene el aval y la sustentación del proyecto, no se incluyeron en éste).

7.3 Criterios de evaluación

Se definieron a partir de las habilidades que caracterizan mi perfil de diseñadora y las fortalezas del proyecto. Contienen una escala valorativa de tres niveles, los cuales guardan relación con la temática del proyecto.

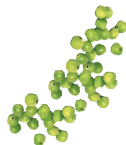
a Le falta madurar



b Casi listo



c Listo para preparar



o El soporte físico de la metodología, compuesto por las diferentes preparaciones que constituyen la matriz de combinación, evi-

dencia la utilidad de la metodología planteada.

a b c

o La síntesis entre el trabajo de campo y la investigación evidencia las determinantes de diseño.

a b c

o La identidad gráfica como herramienta del lenguaje para la comunicación, facilita la comprensión de la metodología y permite llevar a cabo la actividad, a partir de la secuencia de uso propuesta.

a b c

7.4 Medios de socialización

1 Introducción

2 Tabla de contenidos

3 Síntesis del proyecto

4 Explicación del calendario agrológico de las cosechas de corabastos

5-6 Trabajo de campo: análisis de las dinámicas de preparación

7 Muestra del prototipo

8. Diseño metodológico

1 Definición de la ruta de proyecto



5 Desarrollo del producto

1 El proyecto se realiza bajo la línea de producto

2 Para el desarrollo de la primera (alimentación) se realizó una pequeña síntesis de el origen de la alimentación Colombiana con el propósito de contextualizar el proyecto, luego se describió la situación actual acerca de este tema. Más adelante, se integró la segunda va-

riable (sostenibilidad) evidenciando cómo los alimentos y los hábitos alimenticios tienen grandes repercusiones en el medio ambiente.

3 El trabajo de campo se dividió en dos fases: la primera consistió en asistir a Corabastos para comprender el comportamiento de la cosechas y el sistema de abastecimiento de alimentos en Bogotá; a la vez

se trabajó con el calendario agrológico de las cosechas, el cual fue indispensable para el desarrollo de la propuesta.

La segunda corresponde a la transformación y uso de los alimentos, se refiere al análisis de las dinámicas de preparación de los usuarios, a las maneras cómo se relacionaban no sólo con los alimentos sino con los utensilios, el contexto, los tipos de preparaciones,.

- 4 Al concluir las dos fases del trabajo de campo, se dio paso a realizar una síntesis de las observaciones obtenidas, asimismo a identificar ciertos patrones entre los hábitos alimenticios de los Bogotanos para sacar las determinantes de diseño.
- 5 Tomando como base las determinantes de diseño obtenidas del la síntesis de la investigación y el trabajo de campo, se desarrolló el desarrollo del producto.

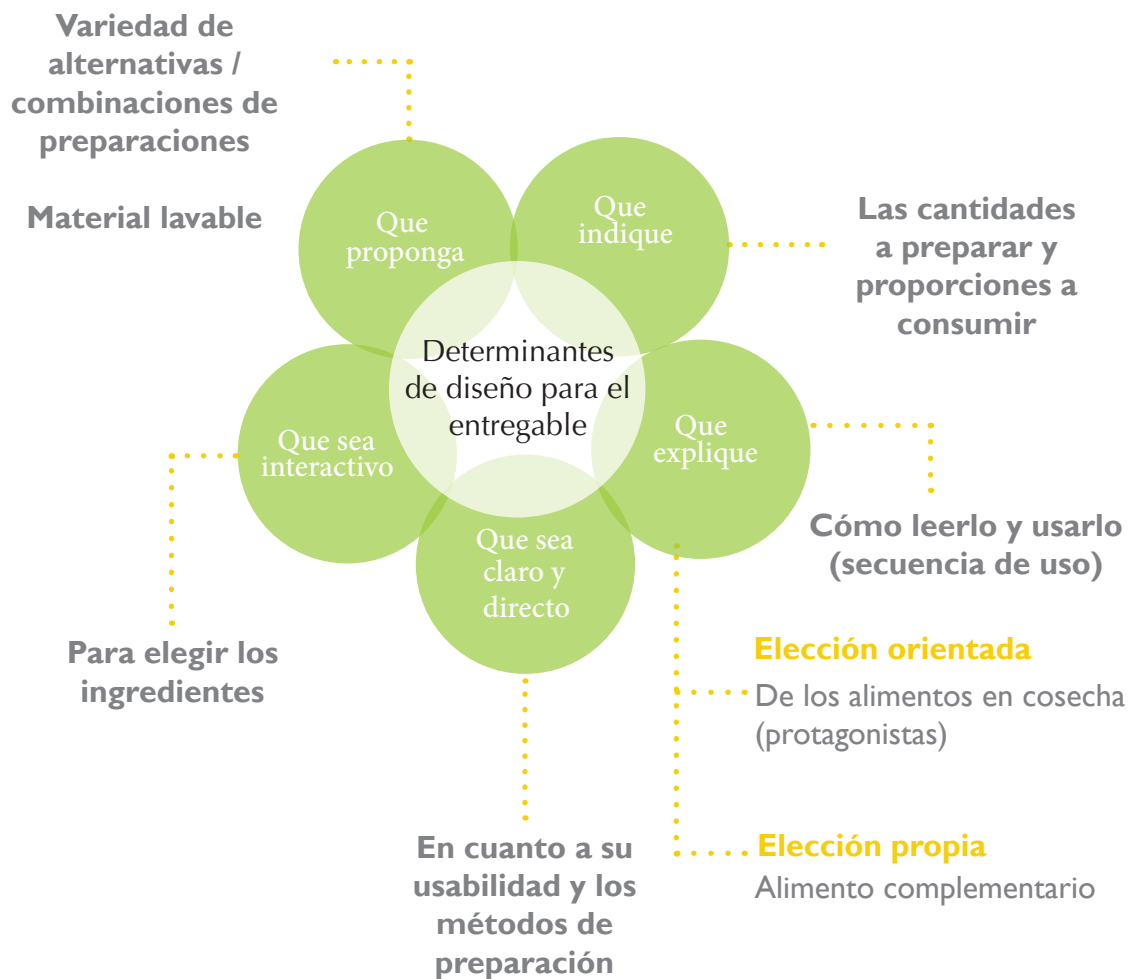
9. Desarrollo del producto

9.1 Determinantes de diseño

Tras analizar las dinámicas de preparación de los usuarios y comprender el comportamiento de la cadena de abastecimiento de alimentos en Bogotá definí los determinantes de diseño del producto y las características de las recetas.

Las recetas deben:

- o Requerir la menor cantidad de utensilios posible
- o Prepararse en aproximadamente 20 minutos
- o Proponer los alimentos base (pg. 15) y mínimo dos vegetales



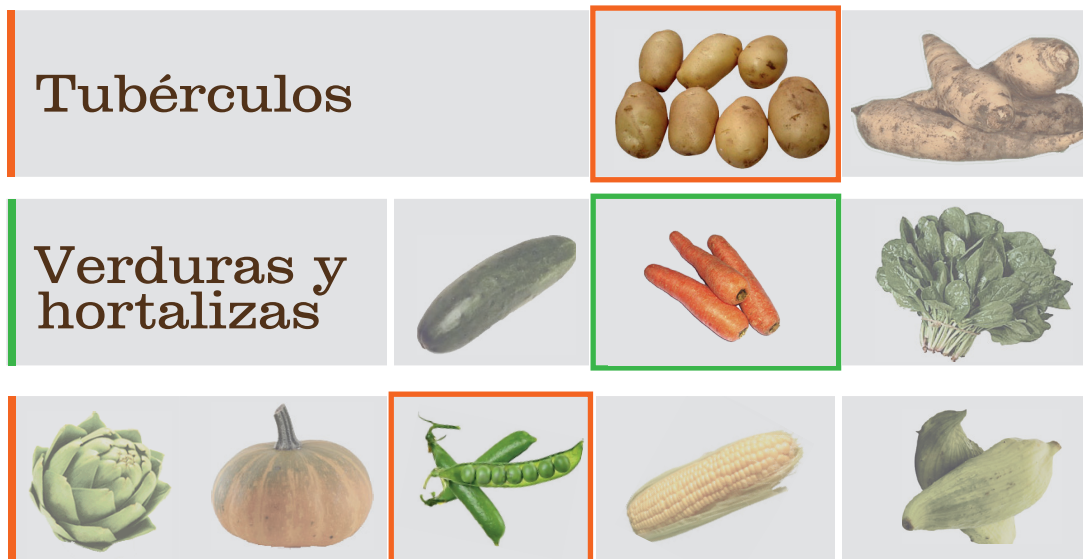
9.2 Bocetos y modelos

1.



Alimentos que requieren cocción

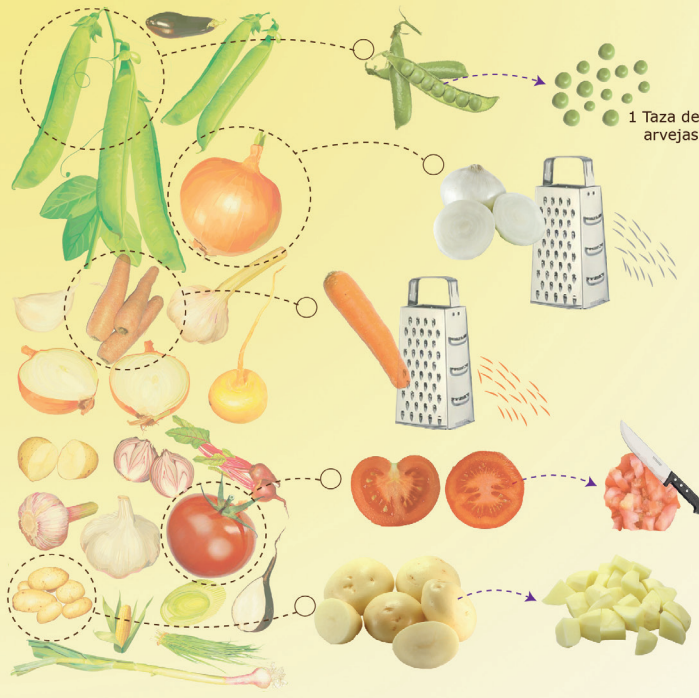
Alimentos que no requieren cocción



REMITIRSE A PÁGINA X

Ensalada de Temporada

"Aprovechamiento de los alimentos en cosecha para componer recetas balanceadas a partir del análisis de color, además de la proporción y la forma, teniendo en cuenta las dinámicas de clases con respecto al consumo alimenticio para generar tipologías en la comunicación y presentación de las preparaciones que se van a proponer."



Preparación (para 4 personas)

1.

1 Taza de arvejas

Escurrir

Dejar hervir durante 25 mins (o hasta introducir un cuchillo y sentirla blanda)
2.

Escurrir

Dejar hervir durante 15 mins
3.

Sofreír a fuego medio
4.

Agregar sal, pimienta y mayonesa al gusto

PÁGINA X

Objetivo:

Seleccionar un alimento de cada sección que luego remitirá a la página de la preparación, contiene una categorización por color de acuerdo a los alimentos que requieren y no requieren cocción (Los alimentos seleccionados corresponden a las cosechas de ese momento)

Aciertos y fallas:

Hay claridad en la categorización de los alimentos, pero no se evidencia cómo es la remisión a la página de la preparación.

2.

Alimentos base Cosecha Alimentos protagonistas						
						1 Elección según gusto
						2 Elección orientada
						3 Elección orientada
						4 Elección orientada

Objetivo:

Esta matriz contiene una mayor cantidad de alimentos, como se observa, se mantienen los mismos de la cosecha anterior y se le agregaron algunos alimentos base de la canasta familiar colombiana, con el propósito de generar una combinación más precisa, consiste en:

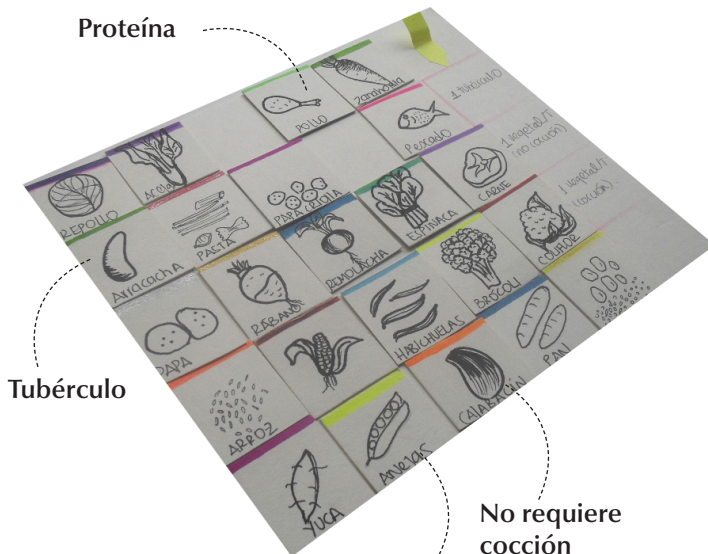
1. Elegir un alimento base
2. Un tubérculo

3. Un vegetal que no requiera cocción
4. Un vegetal que requiera cocción

Aciertos y fallas:

Hace falta delimitar si las combinaciones realizadas no son adecuadas.

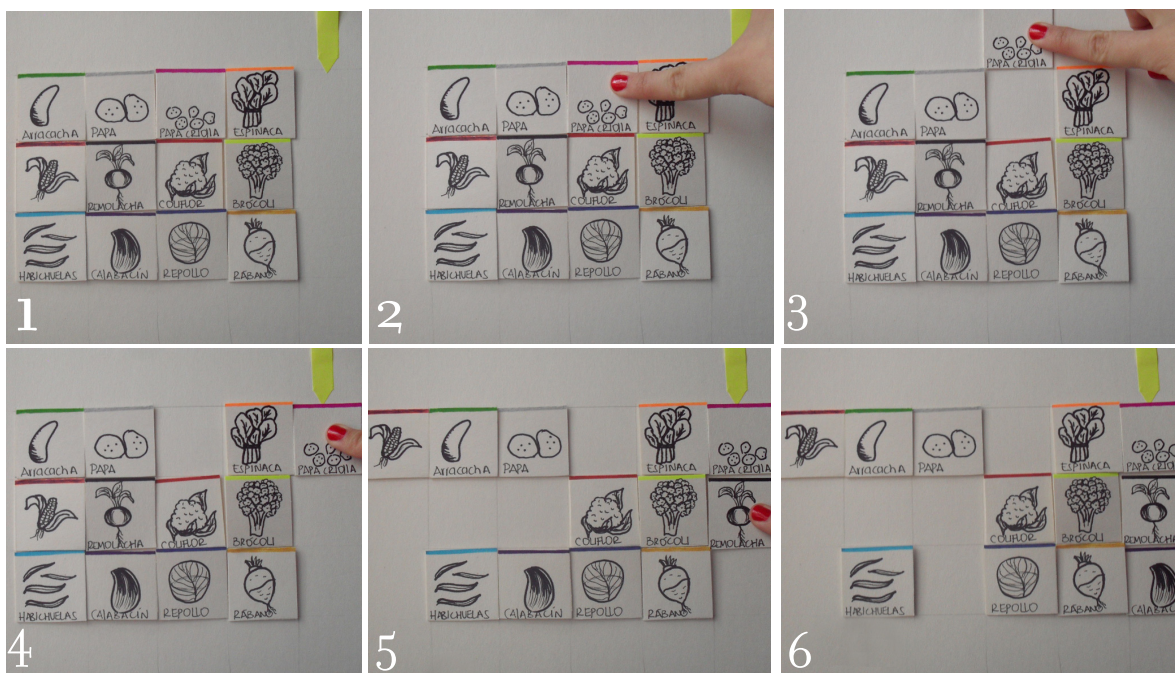
3.



Tubérculo

No requiere cocción

Requiere cocción



Objetivo:

Matriz 2d interactiva que mantiene la idea de elegir un alimento que requiera, no requiera cocción junto a una proteína, en este punto se trabajó con otros los alimentos (nueva cosecha)

Aciertos y fallas:

No se entiende que debe seleccionarse un alimento de cada categoría, sin embargo, la usabilidad es más práctica

4.



Objetivo:

Matriz 3d que permite generar distintas combinaciones entre un tubérculo, dos vegetales, una proteína y un complemento, por medio de la rotación de anillos

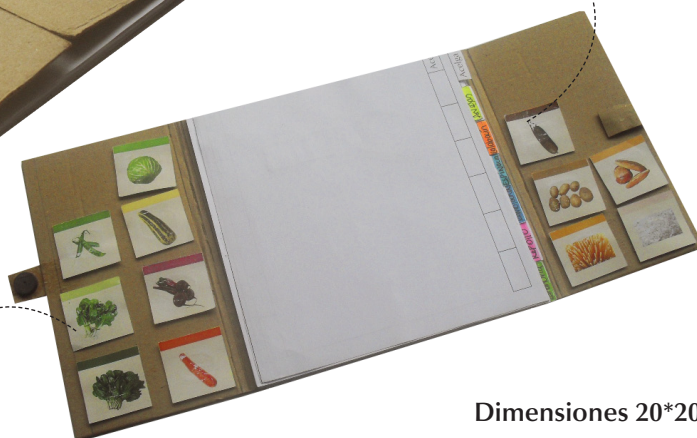
Aciertos y fallas:

Es necesario el apoyo de otro objeto que remita a la orientación de las preparaciones.

5.



Imanes alimentos en cosecha (reguladores*)



Dimensiones 20*20

Objetivo:

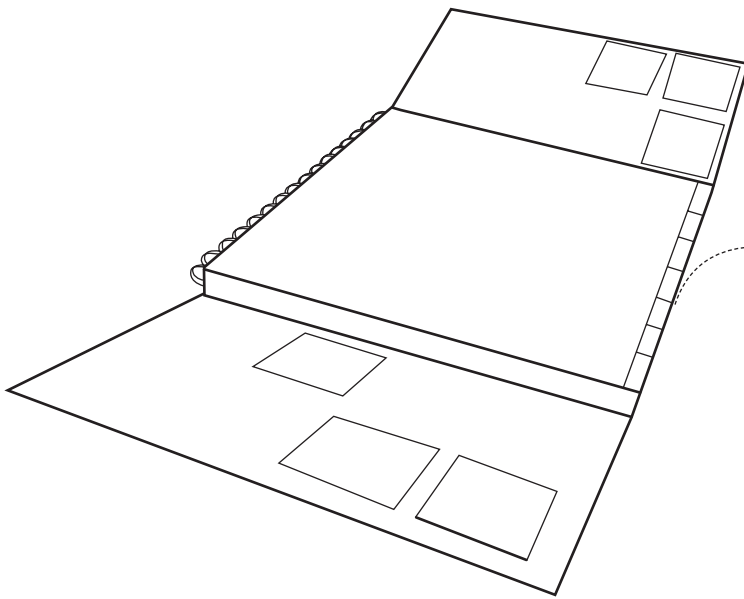
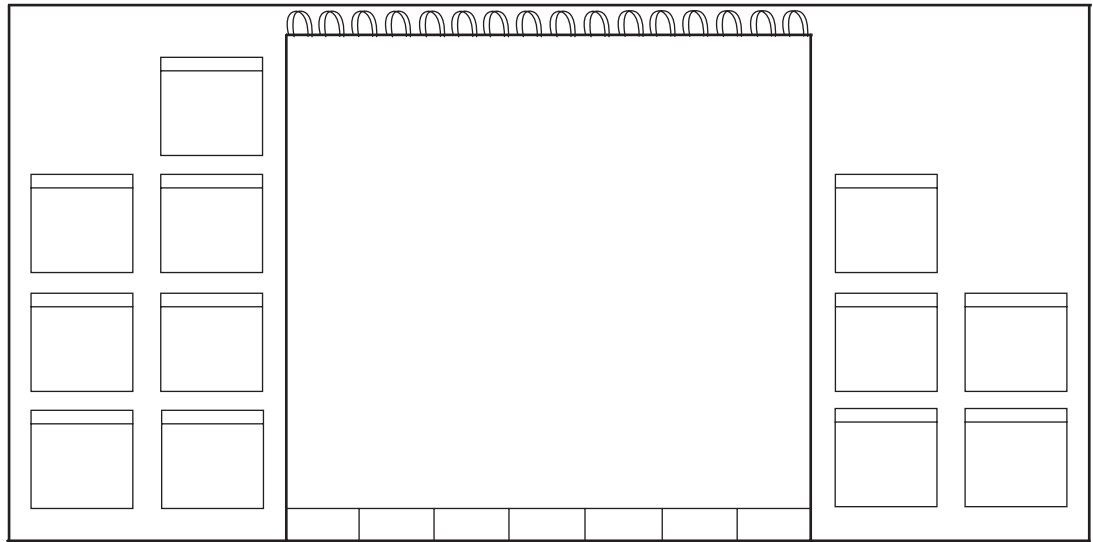
Libro como objeto de uso que contiene imanes de los alimentos en cosecha junto a algunos complementarios, que permiten obtener distintas combinaciones

Aciertos y fallas:

En términos funcionales y de uso es práctico que contenga los elementos para elaborar las preparaciones.

*Nestlé realiza esta clasificación para generar recetas balanceadas

6.



Categorías de los alimentos en cosecha que muestran las preparaciones

Objetivo:

Rediseño de la propuesta anterior, en la que se propone el argollado del libro en la parte superior para facilitar su manipulación.

Aciertos y fallas:

El argollado funciona, pero en términos de usabilidad, las pestañas que contienen los imanes dificultarían el desarrollo de la actividad.

7.



Nuevo sistema de apertura (una sola tapa)



Secuencia para las preparaciones por medio de imágenes

La tapa contiene los imanes expuestos en modelo anterior

Objetivo:

Se eliminó una tapa para facilitar su usabilidad, este modelo fue entregado a varios usuarios para comprobar la claridad en la secuencia de uso y la preparación de una receta, allí registraban dudas y comentarios acerca de este.

Aciertos y fallas:

Hay claridad en términos de usabilidad, el formato facilita su manipulación y ejecución de la actividad.

8.



Indice de remisión a la preparación

Imanes para retirar y poner en la nevera para recordar las cosechas y generar distintas combinaciones



Categorías de los alimentos en cosecha

Objetivo:

Boceto de aproximación a la propuesta final, en la que se incluye una propuesta para el índice de remisión a las preparaciones y se categorizan los alimentos en reguladores (vegetales y hortalizas) y energéticos (tubérculos, cereales y harinas)

Aciertos y fallas:

Es el modelo que mejor representa su usabilidad (dimensiones, argollado) y categorización de los alimentos. Hace falta solucionar los índices para la remisión a la página de la preparación.

9.

Objetivo:


Tras realizar la combinación con los imanes para diseñar la preparación, se remite al índice de las preparaciones para buscar la combinación elegida.

La opción A propone: Indicar por medio de los colores de los alimentos la combinación elegida


Aciertos y fallas:

Las tonalidades de los colores verdes pueden generar confusión en el usuario.


ÍNDICE remisión opción A




Página A
Página B
Página C
Página D
Página E




Página F
Página G
Página H
Página I
Página I




Página J
Página K
Página L
Página M
Página N



Página O
Página P
Página Q
Página R
Página S



Página T
Página U
Página V
Página W
Página X



Página Y
Página Z
Página AA
Página BB
Página CC

Acelga

10.


Objetivo:

La opción B propone: Indicar por medio de imágenes (iguales a los imanes) la combinación elegida, para posteriormente remitir a la página de la preparación.

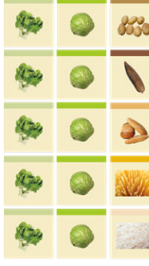
Aciertos y fallas:

Hay mayor claridad en cuanto a ubicar la combinación elegida, sin embargo la repetición de una misma imagen (acelga) genera saturación.


ÍNDICE remisión opción B




Pg. A
Pg. B
Pg. C
Pg. D
Pg. E




Pg. F
Pg. G
Pg. H
Pg. I
Pg. J




Pg. K
Pg. L
Pg. M
Pg. N
Pg. O



Pg. P
Pg. Q
Pg. R
Pg. S
Pg. T



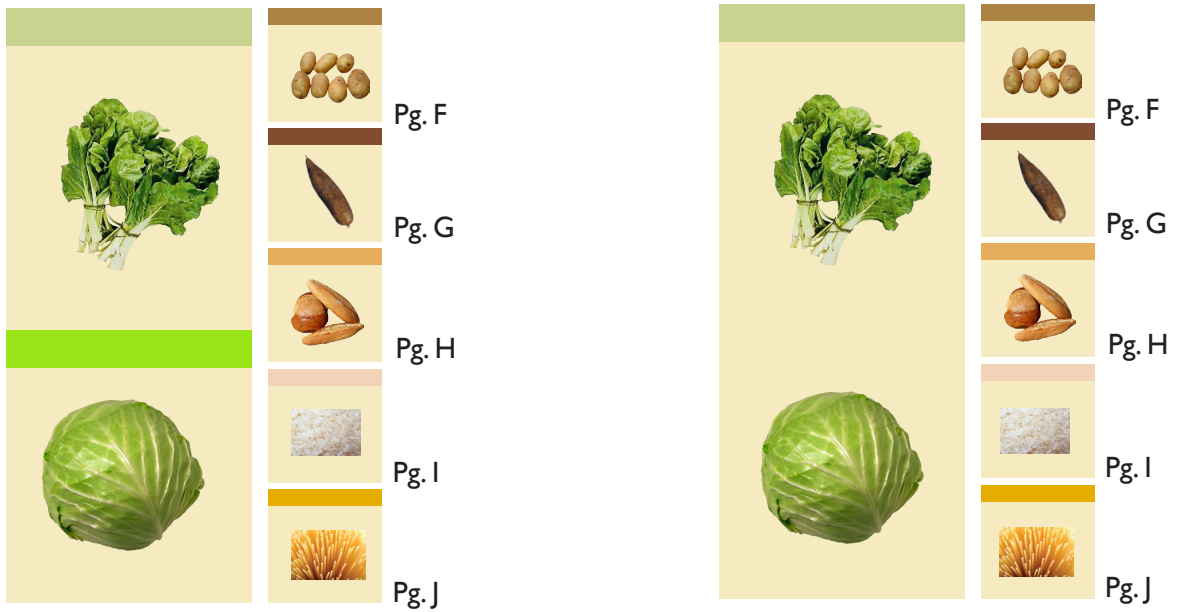
Pg. U
Pg. V
Pg. W
Pg. X
Pg. Y



Pg. Z
Pg. AA
Pg. BB
Pg. CC
Pg. DD

Acelga

11.



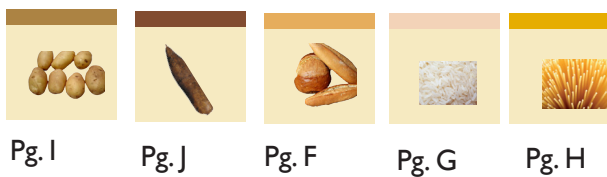
Objetivo:

Reducir los elementos dentro de la página (evitar la repetición de la misma imagen como en el caso anterior).

Aciertos y fallas:

Hay confusión en cuanto a que deben seleccionarse dos vegetales .

12.



Aciertos y fallas:

Es la propuesta que brinda mayor claridad (para ver la definitiva remitirse a la página 56)

10. Producto final

10.1 Límites y alcances

Se entregará:

o Un acercamiento a la propuesta final (prototipo) con una muestra gráfica de cada sección del libro, correspondiente a las cosechas del trimestre (Octubre-Diciembre) del año presente.

o Secuencia de uso incluida dentro de la propuesta física

o Una propuesta de material (papel comestible) que se usará en una segunda fase del proyecto

o A cambio de renders y planos técnicos se entregará un prototipo a escala 1:1

o No se entregarán costos de producción

10.2 Identidad gráfica

Este es el identificador del proyecto, el cual integra algunos alimentos en cosecha del momento (Octubre-Diciembre), la superficie de madera es alusiva a una tabla de picar.



Este ícono fue evidenciar la síntesis de las variables del proyecto: alimentación- representada por un brócoli y sostenibilidad representada por un árbol.



10.3 Características

Dimensiones: 20x20 cm

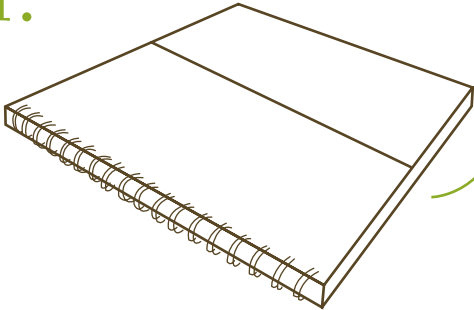
Material: Para esta primera fase del proyecto se propone papel sintético a prueba de agua para que en caso de accidentes pueda limpiarse fácilmente. Algunas secciones del libro contienen papel comestible, el cual hace parte de ciertas preparaciones.

Sistema de argollado que facilita su manipulación durante la actividad

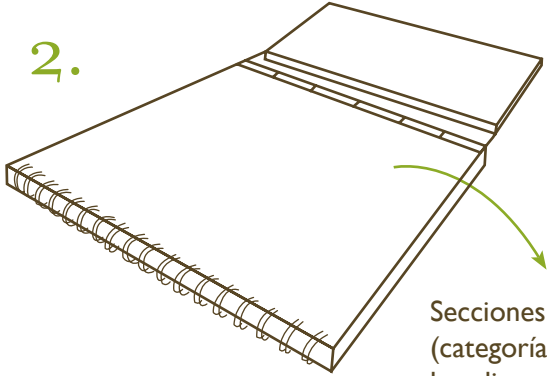
Cada sección brinda 25 alternativas distintas de preparaciones, dando un total de 150 recetas en todo el libro, para el periodo de Octubre-Diciembre.

10.5 Secuencia de uso

1.

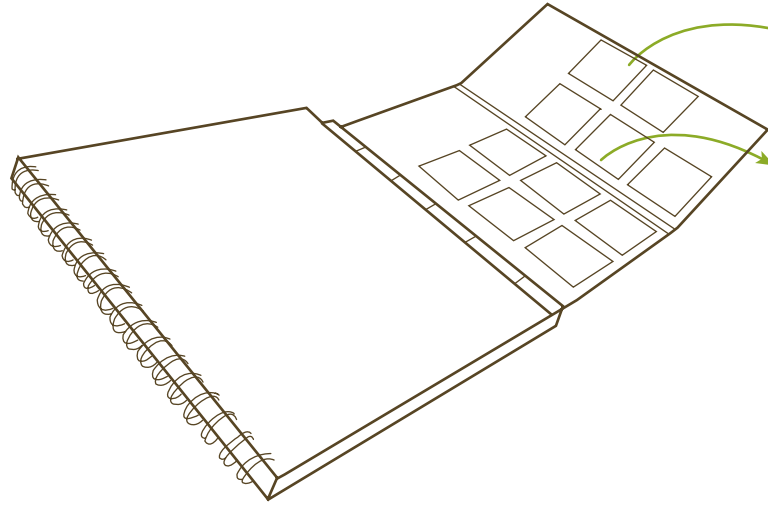


2.

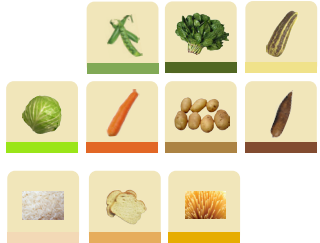


Secciones
(categorías de los alimentos)

3.

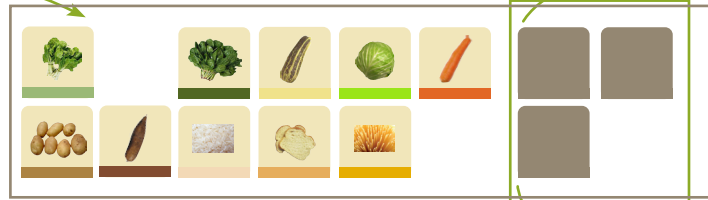
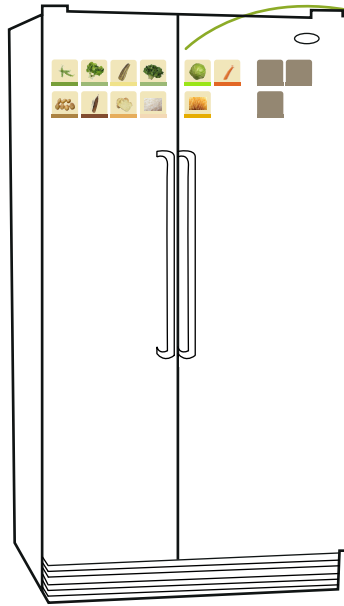


Retirar los imanes

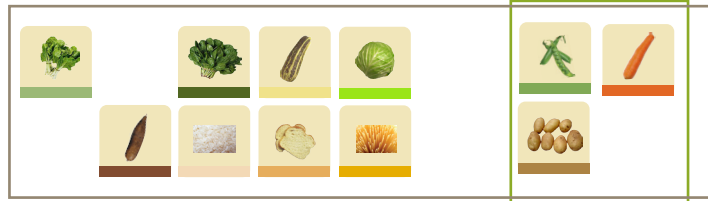


4.

Pegarlos en la nevera

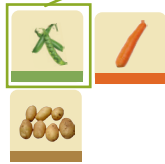


Seleccionar 2 vegetales

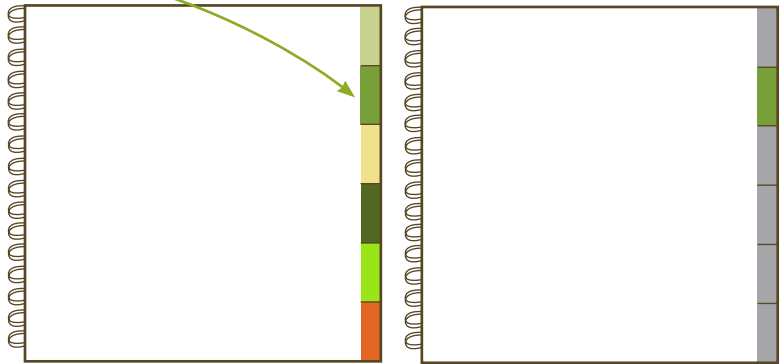


Seleccionar 1 complemento

5.

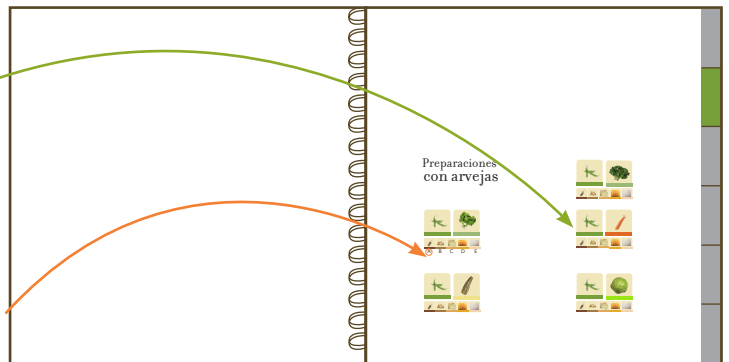


Ubicar la pestaña del primer alimento en el libro







Seleccionar la combinación para remitirse a la página de la preparación

Código de la página de la preparación



Contenido

-  Cultivando reflexiones (¿De dónde surge cocinando de cosecha?) 1
-  ¿Cómo degustar este libro? (Secuencia de uso) 2
-  Objetos de uso básicos para las preparaciones 3
-  ¿Dónde verter los ingredientes? (Índice de preparaciones) 4

Cultivando reflexiones



Cocinando de cosecha es un proyecto centrado en el humano, parte del análisis del comportamiento de las cosechas, de los hábitos alimenticios, dinámicas de preparación y consumo de alimentos de los bogotanos, con el propósito de comprender cómo es su vida cotidiana para realizar una propuesta de diseño desde y hacia ellos.

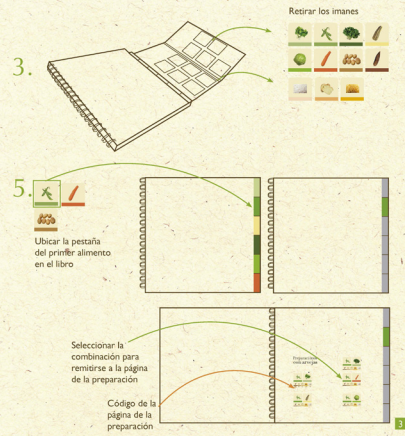
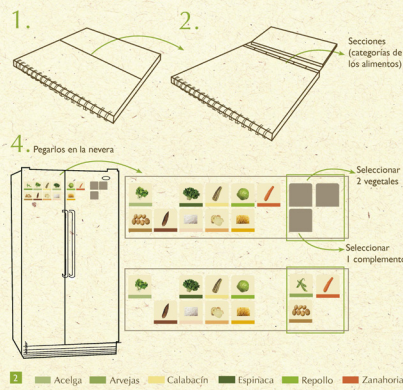
Teniendo en cuenta que el **Diseño Industrial** es interdisciplinar y que como diseñadores tenemos la capacidad de modificar hábitos, encontré en mi interés por la alimentación y preocupación por el medio ambiente, la oportunidad para desarrollar una metodología plasmada en este libro, concebido como un objeto de uso, que no sólo propone cocinar a partir de alimentos en cosecha (pues comprendo que esta tarea le corresponde a un chef o un nutricionista) sino una reflexión sobre el acto de comer, la cual busca evidenciar cómo modificando algunos hábitos de alimentación, se pueden obtener grandes beneficios, no sólo para la salud sino para el medio ambiente.

La finalidad es proponer a los usuarios una forma de vida, orientada hacia las prácticas saludables de consumo de alimentos en cosecha y hacia una alimentación sostenible, mostrándoles la cantidad de alternativas que pueden obtener a partir del uso de pocos ingredientes (canasta básica familiar) para que así, construyan una manera de vivir mediada por este objeto de uso.

Buen provecho!

Catalina

¿Cómo degustar este libro?



Utensilios base

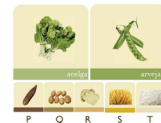
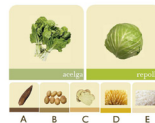


Estos son los utensilios (objetos de uso) que te permitirán preparar las recetas que diseñes.

4

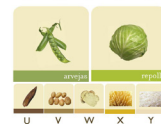
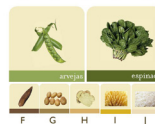
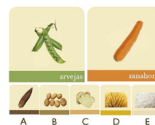
¿Dónde verter los ingredientes?

Preparaciones con acelga



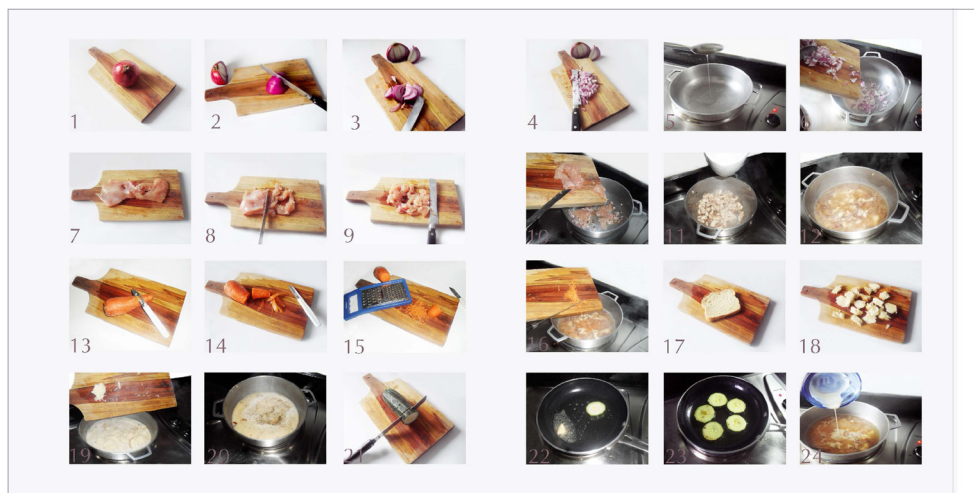
Acelga

Preparaciones con arvejas



Arvejas





Preparaciones con repollo

repollo calabacín

K L M N O

repollo espinaca

P Q R S T

repollo zanahoria

F G H I J

repollo repollo

U V W X Y

Repollo

Macarrones al repollo

Mayonesa Repollo

Pasta Pollo

Cebolla cebazona Zanahoria Perejil

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19



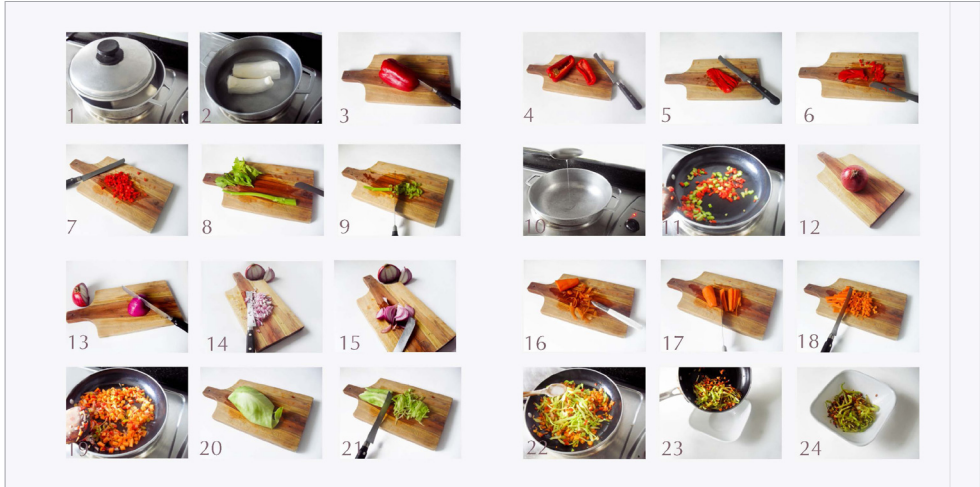
Preparaciones con zanahoria



Zanahoria



Croquetas bogotanas





10.8 Comprobación final







11. Anexos

Semana 1	Lunes Agosto 8	Inicio de CPG	Martes Agosto 9	Desarrollo de la síntesis del anteproyecto	Miércoles Agosto 10	Desarrollo de la síntesis del anteproyecto	Jueves Agosto 11	Muestra de la síntesis del proyecto y sistema de registro IPG	Viernes Agosto 12	Visita a corabastos, comprensión del sistema de abastecimiento de alimentos en Bogotá	Sábado Agosto 13	Análisis del calendario agrícola de cosechas de corabastos	Domingo Agosto 14	Inicio Sistema de registro
Semana 2	Lunes Agosto 15	Acercamientos al cronograma	Martes Agosto 16	Desarrollo de la síntesis del proyecto	Miércoles Agosto 17	-Reunión grupo gastronómico de diseño -Tutoría con Santiago Forero	Jueves Agosto 18	-Revisión de variables y contenido -Creación grupo de trabajo con Gina Figueredo	Viernes Agosto 19	Muestra del cronograma	Sábado Agosto 20	Escrito anteproyecto para Corabastos	Domingo Agosto 21	Entrevistas no estructuradas a stakeholders
Semana 3	Lunes Agosto 22	Entrevistas no estructuradas a stakeholders	Martes Agosto 23	Conclusiones trabajo de campo y determinantes	Miércoles Agosto 24	Creación nombre del proyecto, grupo en facebook y blog	Jueves Agosto 25	Sistema de registro	Viernes Agosto 26	Entrega anteproyecto Corabastos	Sábado Agosto 27	Resolución de preguntas acerca del proyecto	Domingo Agosto 28	Matriz de análisis de los alimentos
Semana 4	Lunes Agosto 29	Visita CPG Lillana, Juan José, Orlando	Martes Agosto 30	Corrección de objetivos, propósito del proyecto	Miércoles Agosto 31	Diagramación del cronograma	Jueves Sept 1	-Muestra del esquema general del proyecto y matrices de análisis -Visita al cielo	Viernes Sept 2	Sistema de registro	Sábado Sept 3	Seguimiento y análisis de las cosechas	Domingo Sept 4	Definición metodología para definir stakeholders
Semana 5	Lunes Sept 5	Envío y entrega de documento (justificación) a la triada	Martes Sept 6	Tutoría con Alberto Romero	Miércoles Sept 7	Tutoría con Jean y David	Jueves Sept 8	Sistema de registro	Viernes Sept 9	Trabajo grupal	Sábado Sept 10	Desarrollo del identificador del proyecto y bocetos	Domingo Sept 11	Bocetos

Semana 6	Lunes Sept 12	Martes Sept 13	Miércoles Sept 14	Jueves Sept 15	Viernes Sept 16	Sábado Sept 17	Domingo Sept 18
				Presentación de los bocetos	Primer laboratorio de recetas culinarias (Ctd nocturno)	Trabajo de campo análisis de contextos	Trabajo de campo análisis de contextos
Semana 7	Lunes Sept 19	Martes Sept 20	Miércoles Sept 21	Jueves Sept 22	Viernes Sept 23	Sábado Sept 24	Domingo Sept 25
	Análisis de contextos	Análisis de contextos y dinámicas de preparación	Análisis de contextos y dinámicas de preparación	Análisis de contextos y dinámicas de preparación	Análisis de contextos y dinámicas de preparación	Análisis de contextos y dinámicas de preparación	Análisis de contextos y dinámicas de preparación
Semana 8	Lunes Sept 26	Martes Sept 27	Miércoles Sept 28	Jueves Sept 29	Viernes Sept 30	Sábado Oct 1	Domingo Oct 2
	Análisis de contextos y dinámicas de preparación	Análisis de contextos y dinámicas de preparación	Conclusiones trabajo de campo, determinantes, bocetos	PRIMERA ENTREGA	Sistema de registro	Modelo de comprobación matriz 3d	Desarrollo de nuevas combinaciones de alimentos
Semana 9	Lunes Oct 3	Martes Oct 4	Miércoles Oct 5	Jueves Oct 6	Viernes Oct 7	Sábado Oct 8	Domingo Oct 9
	Desarrollo de nuevas combinaciones de alimentos	-Diseño nueva presentación	-Reunión grupo gastronómico, enfoque del proyecto nuevo plan de estudios	Desarrollo nueva presentación	-Muestra ante "Teoría de diseño" -Visita a la feria gastronómica	Sistema de registro	
Semana 10	Lunes Oct 10	Martes Oct 11	Miércoles Oct 12	Jueves Oct 13	Viernes Oct 14	Sábado Oct 15	Domingo Oct 16
	Semana de evaluación nueva triada	Diseño nueva presentación	-Diseño nueva presentación -Sistema de registro	Presentación ante Liliana, Orlando y Juan José	Nueva matriz de alimentos	Sistema de registro	Desarrollo matriz 2d (animación secuencia de uso)

Semana 11	Lunes Oct 17 - Bocetos nueva propuesta - Desarrollo identidad gráfica libro	Martes Oct 18 - Bocetos nueva propuesta - Desarrollo identidad gráfica	Miércoles Oct 19 - Bocetos nueva propuesta - Desarrollo identidad gráfica	Jueves Oct 20 - Tutoría con Juan José - Apoyo digital	Viernes Oct 21 - Determinantes apoyo digital - Desarrollo digital y libro	Sábado Oct 22 Reclasificación de los alimentos	Domingo Oct 23 - Verificación trabajo de campo (contraste entre el calendario y mercado) - Nuevas combinaciones (excel)
Semana 12	Lunes Oct 24 - Objetivos y criterios de evaluación - Desarrollo libro	Martes Oct 25 - Desarrollo libro (acercamientos matrices)	Miércoles Oct 26 - Desarrollo libro - Diseño de recetas (word), fotos	Jueves Oct 27 - Desarrollo libro - Consulta tesis - Investigación papel comestible	Viernes Oct 28 - Desarrollo libro - Análisis de muestras papel comestible	Sábado Oct 29 - Desarrollo libro - Preparación recetas, fotos	Domingo Oct 30 - Desarrollo libro - Machote en cartón, fotos
Semana 13	Lunes Oct 31 Comprobaciones secuencia de uso y lenguaje del libro, sugerencias	Martes Nov 1 - Desarrollo libro - Preparación recetas, fotos	Miércoles Nov 2 - Corrección de objetivos - Desarrollo libro	Jueves Nov 3 - Desarrollo libro - Sistema de registro	Viernes Nov 4 - Desarrollo libro - Secuencia de uso	Sábado Nov 5 - Desarrollo libro - Preparación recetas, fotos	Domingo Nov 6 - Desarrollo libro - Preparación recetas, fotos - Sistema de registro
Semana 14	Lunes Nov 7 - Desarrollo libro - Preparación recetas, fotos	Martes Nov 8 - Desarrollo libro - Preparación recetas, fotos	Miércoles Nov 9 - Desarrollo libro - Preparación recetas fotos	Jueves Nov 10 - Desarrollo libro - Preparación recetas, fotos	Viernes Nov 11 - Desarrollo libro - Preparación recetas fotos	Sábado Nov 12 - Desarrollo libro - Preparación recetas, fotos	Domingo Nov 13 - Desarrollo libro - Preparación recetas fotos

12. Bibliografía

12.1 Libros sobre alimentación y sostenibilidad

BEJARANO, Jorge. Alimentación y nutrición en Colombia. Editorial Iqueima. Bogotá. 1950

BRILLAT SAVARIN, Jean Anthelme. Fisiología del gusto. Editorial Óptima. Primera edición. Barcelona. 2001

DE CERTEAU, Michel. La invención de lo cotidiano. Primera reimpresión. México D.F. 2000

GILABERT, Marta. Food design. M. Selvi, S.A. Valencia. 1992

MONTANARI, Massimo. El mundo en la cocina. Editorial Paidós SAICF. Primera edición 2003. Buenos Aires 2003 (Biblioteca Julio Mario Santodomingo)

SHEDROFF, Nathan. Design is the problem: the future of design must be sustainable. Rosenfeld Media. Brooklyn, N.Y. 2009

Libros sobre percepción

OTTO & OLAF, MARTÍ, Nacho. Color y percepción: del blanco espárrago al negro aceituna. Editorial Index. Barcelona. 2008

SHIBUKAWA, Ikuyoshi. Designer's guide to color. Editorial Chronicle Books. San Francisco, 1991

12.2 Recursos web

A Different Kind of Slow Food at the 'Go Slow Cafe' in 'Pioneers of Change' on Governors Island. Tomado de: <http://www.eatmedaily.com>

Colombia: Miniverduras, un mercado que crece en Colombia Tomado de: http://www.fresh-plaza.es/news_detail.asp?id=53538

Consumo de alimentos en Bogotá. Déficit y canasta básica recomendada. Tomado de: <http://ilsa.org.co:81/node/54>

Consumo y mercado masivo en Colombia. Tomado de: <http://www.revistaalimentos.com.co/ediciones/edicion9/especial-colombia-como-mercado/consumo-y-mercado-masivo-en-colombia.htm>

Corabastos. <http://www.corabastos.com.co/>

FAO Denuncia que más de 8 millones de Colombianos padecen de hambre Tomado de: <http://www.youtube.com/watch?v=oXRotlPnG6M>

FAO Organización de las naciones unidas para la alimentación y la agricultura. <http://www.fao.org>

How might we better connect food production and consumption Tomado de: <http://www.openideo.com/open/localfood/inspiration/>

Slow Food. <http://www.slowfood.com>

Tendencias de alimentación. <http://www.consumer.es/alimentacion/tendencias/>

The 100 mile challenge. <http://100mile.foodtv.ca/>

Un impulso por la gastronomía, Slow food. Tomado de: http://www.dailymotion.com/video/xcfvsg_un-impulso-por-la-gastronomia-slow_lifestyle

12.3 Revistas

Food product design. <http://www.foodproductdesign.com/>

Revista Virtual Pro - procesos industriales. http://www.revistavirtualpro.com/ediciones/nuevas_tendencias_en_alimentos-2010-06-01_1

MANZINI, Ezio. Agriculture, food and design: New food networks for a distributed economy. En: Issue. Noviembre, 2005, vol. 1 no. 2, p. 65-80

12.4 Videos

Breakfast interrupted. Disponible en: <http://vimeo.com/22469541>

Ellen Gustafson: Obesity+Hunger=I global food issue. Disponible en: http://www.ted.com/talks/ellen_gustafson_obesity_hunger_1_global_food_issue.html

How to feed the world Disponible en: <http://vimeo.com/8812686>

Jamie Oliver's TED Prize wish: Teach every child about food. Disponible en: http://www.ted.com/talks/lang/eng/jamie_oliver.html

Mark Bittman on what's wrong with what we eat
Disponible en: http://www.ted.com/talks/lang/eng/mark_bittman_on_what_s_wrong_with_what_we_eat.html

12.5 Otros

Corabastos, boletín informativo Junio-Julio 2011

Restaurante "Burger Market" Carrera 14 # 83 - 53

12.6 Agradecimientos

Juan José Arango - Asesor general
Rosalba Galán - Gerente de Comerfresco
Jaime Pérez - Subgerente comercial de Corabastos
Rodolfo Ballesteros - Asesor gastronómico

Compañeros:

Agata Ferreira
Alejandro Hernández
Jaime Rodríguez
Juan Camilo León
Nataly Opazo