

Food Design en Latinoamérica

una oportunidad para la innovación

Cursos de Educación Permanente 2014 - 2016

**Facultad de Arquitectura, Diseño y Urbanismo y
Centro Universitario Regional del Este.
Universidad de la República, Uruguay**

**Por: Pedro Reissig, PhD +
Matilde Lombardi, Daniel Bergara, Carina Strata**

© 2016 ISBN: 978-9974-8575-6-8

organizan:



farq | uruguay
Facultad de arquitectura/universidad de la república

 Escuela Universitaria
Centro de Diseño

apoyan:

**RED LATINOAMERICANA
de FOOD DESIGN**

 foodmorphology
la forma importa ®

INDICE

1. Contexto
2. Auto-biografias Comestibles
3. Auto-retratos con Manzana
4. Comidas Innovadoras (almuerzos, meriendas, souvenirs)
5. Proyectos Food Design

CONTEXTO



Estos son los primeros cursos dictados en la Universidad de la República del Uruguay sobre Food Design, un campo transdisciplinario por naturaleza y emergente por historia. Por lo tanto, estos han sido planteados como cursos prototípicos, para que vayan evolucionando acorde a los resultados e impacto que generen en el aula y fuera de ella. Estos cursos son de nivel posgrado y los participantes son de amplio perfil profesional, desde gastrónomos, nutricionistas, diseñadores, arquitectos, ingenieros y químicos de alimentos, trabajadores sociales, emprendedores, etc.

Para los recién iniciados, Food Design se refiere a toda acción que mejore nuestra relación con la comida y alimentos en los más diversos sentidos e instancias. Estas acciones se pueden referir tanto al diseño del producto comestible en sí como a su contexto, incluyendo materiales, espacios, procesos, experiencias, sistemas y prácticas.

Estos cursos incluyeron algunos ejercicios con material comestible, como ser los auto-retratos hechos con manzanas, auto-biografías con un surtido de insumos y los Food Souvenirs para compartir con los invitados a la entrega final. También forman parte del curso los almuerzos y/o meriendas que compartimos, cuyas consignas estaban en manos de cada equipo a cargo de esa comida, pero guiados por la idea de máxima inventiva, mínima tecnología.

CONTEXTO

En simultáneo al desarrollo de cada proyecto individual (PFD), se armaron grupos para crear mapas conceptuales del universo food design. Estos mapas son vistos como instrumentos gráficos que cumplen una doble función; por un lado identifican áreas que hacen falta mapear ya que estamos hablando de un territorio (universo) poco transitado, y por otro lado sirven las propuestas en si como una primera versión de conocimientos que vendría bien desarrollar a nivel profesional. El solo hecho de hacernos la pregunta: ¿qué conocimientos harían falta para desarrollar un proyecto Food Design? suscitan respuestas como estas:

- identidad gastronómica (personal y cultural)
- géneros y tipologías de establecimientos de comida
- actores (perfiles, ámbitos, saberes)
- cadenas de producción y distribución del alimento
- categorización del universo comestible natural
- etc...

AUTO - BIOGRAFIAS COMESTIBLES



AUTO - RETRATOS CON MANZANA



AUTO - RETRATOS CON MANZANA



ANA



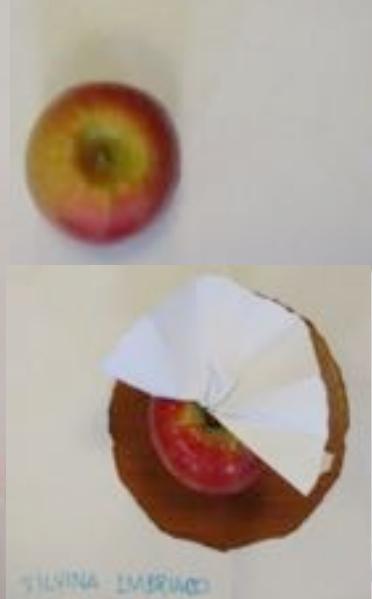
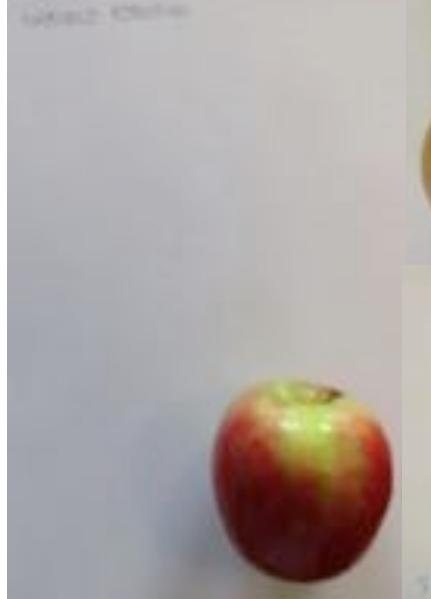
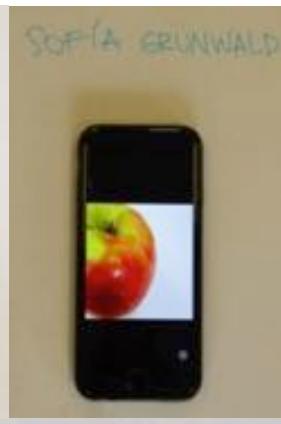
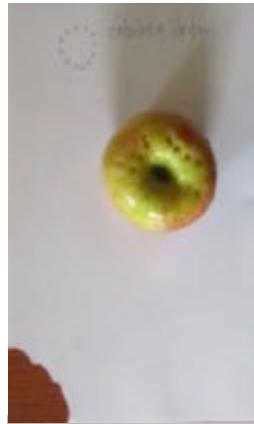
Adriana



AUTO - RETRATOS CON MANZANA



AUTO - RETRATOS CON MANZANA



SYLVIA LIMBRIACO

VIRGINIA NAFRO

ALMUERZOS INNOVADORES



ALMUERZOS INNOVADORES



ALMUERZOS INNOVADORES



ALMUERZOS INNOVADORES



ALMUERZOS INNOVADORES



ALMUERZOS INNOVADORES



ALMUERZOS INNOVADORES



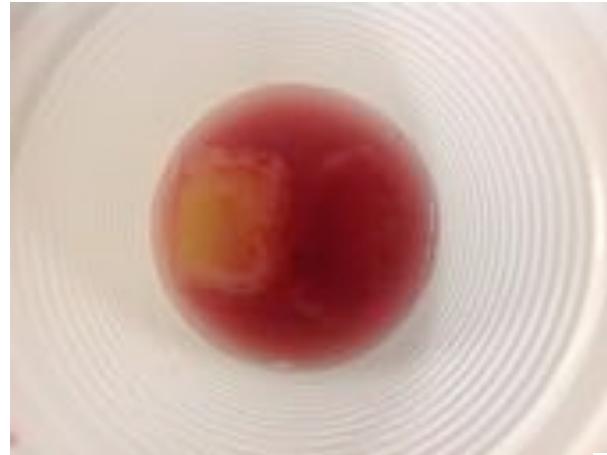
ALMUERZOS INNOVADORES



MERIENDAS INNOVADORAS



MERIENDAS INNOVADORAS



MERIENDAS INNOVADORAS



MERIENDAS INNOVADORAS



MERIENDAS INNOVADORAS



MERIENDAS INNOVADORAS



MERIENDAS INNOVADORAS



FOOD SOUVENIRS



FOOD SOUVENIRS



FOOD SOUVENIRS



PROYECTOS FOOD DESIGN

Estas son las propuestas realizadas durante la cursada por cada participante, buscando mejorar nuestra relación con la comida o alimentos y con potencial de emprendedurismo. Son proyectos que buscan transformar nuestra realidad alimentaria / gastronómica por medio de la innovación social y/o tecnológica.

El proceso para desarrollar los PFD incluye:

1. identificar temas (oportunidades, intereses o problemas) concretos en la vida cotidiana en relación a la comida. El hecho de que sean temas personales y reales ayuda a que los PFD sean motivantes ya que tienen potencial de aplicación pos-curso.
2. convertir el problema en una pregunta guiatora que permita encuadrar el tema en su medida justa, sin ser demasiado amplio y sin preconceptos de por medio.
3. identificar e investigar diversas estrategias que conforman el mapa de oportunidades en relación a la pregunta guiatora.
4. elegir y desarrollar las estrategias más exitosas hasta llegar a un prototipo real o sugerido.
5. exponer y discutir los PFD finales con distintos actores de la comunidad académica, profesional, empresaria, gubernamental, etc. para crear un diálogo crítico y abrir la conversación en estos ámbitos.

UN OBJETIVO —→ UN PLATO



PREGUNTA

Cómo podemos mejorar nuestra relación con los alimentos en el espacio laboral?

PROPIUESTA

Generar una instancia en la que en lugar de tener que llevar mi vianda de almuerzo al trabajo, debemos cocinar entre todos reflexionando sobre los objetivos de la empresa.

Generalmente cuando uno prepara su propia vianda no le brinda la importancia ni el tiempo que ella merece. La idea es proponer un encuentro semanal entre todos los funcionarios y realizar el menú de ese día bajo la premisa de un objetivo que todos persiguen.

Estrategia.

Una mesa y todos alrededor de ella. Un chef, ingredientes y una premisa. Promover una discusión de ideas y sabores para preparar el almuerzo en torno a la mesa.

Finalidad.

Mejorar el rendimiento de la empresa a través de la comida.

Resultados.

-Economizo el tiempo. Determino una hora de almuerzo en la que todos comen al mismo tiempo. Los empleados no pierden tiempo pensando en qué van a comer ni yendo a comprarlo.

-Mejoro el rendimiento de los empleados. Cada uno come una porción balanceada y justa, lo que no genera cansancio ni problemas digestivos luego del almuerzo.

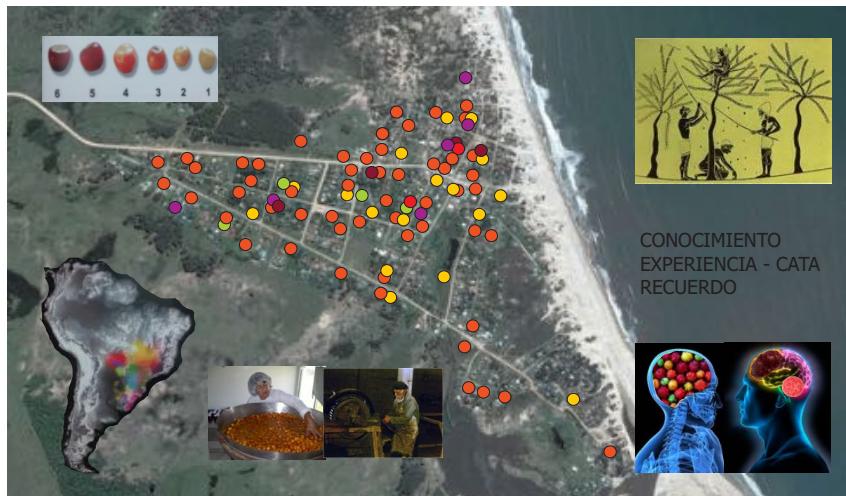
-Bienestar emocional. Se genera un ámbito de intercambio entre todos. Se busca cierta integración y reflexión sobre la finalidad de mi trabajo.

-Mejoramiento de salud a largo plazo.

DISFRUTA TUS FRUTAS



FOTO AEREA DE BARRA DE VALIZAS - ROCHA "PUEBLO OCÉANICO - BOTÁNICO"



PREGUNTA

Cómo incorporar las frutas nativas en la cultura gastronómica?

PROPIUESTA

Se estudia para un caso particular: un local gastronómico de elaboración artesanal en Barra de Valizas - Rocha. Igualmente presenta características que se pueden aplicar en casos generales!.

Fomentar el **conocimiento de las frutas nativas**, como camino para aumentar la aceptación de las mismas.

Conocer su **origen y ubicación** en el área regional y local, como se adquieren dichos frutos para la producción y como los pueden adquirir los propios clientes.

Ofrecerlos en forma natural para poder **catar** su sabor.

Mostrar como son procesados para ser utilizados en los productos que ofrecemos.

Incorporar a los productos gastronómicos además de los frutos, otros componentes de dichos arbustos o árboles, como sus flores, hojas, cáscaras, semillas.

AL EXTERIOR DEL LOCAL

Mostrar al pueblo como un "**pueblo botánico**", se señalizarán los diferentes individuos vegetales posibles para la observación con las claves botánicas, indicando épocas de floración y de frutos, en predios públicos y privados donde estén dispuestos a ofrecer esos frutos a la venta, ya sean frescos de época o frizados para que el consumidor pueda adquirirlos y catarlos.

EN EL LOCAL

Mediante un **plano** del lugar se mostrará la ubicación de las diferentes especies, sugiriendo posibles recorridos.

Con **gráfica** en la decoración del lugar se mostrarán dichas frutas, y breves reseñas.

Catas de frutas frescas nativas.

Incorporación al espacio gastronómico de los propios **vegetales** vivos de forma que convivan con el usuario.

Souvenir con información de las frutas y sus usos.



PREGUNTA

¿Cómo facilitar la producción orgánica familiar para consumo del hogar?

PROPIUESTA

Tener una huerta orgánica en casa implica diversos desafíos para aquellos que no se dedican exclusivamente a esta tarea y deben repartir su tiempo entre trabajo, estudio, familia, amigos, el hogar; es por esto que muchas veces resulta una tarea desgastante y desestimulante.

El objetivo de esta propuesta gubernamental es hacer posible que aquellos que desean tener una huerta orgánica en sus hogares pero al momento esto les resulta imposible por diferentes motivos, puedan hacerlo. Así como estimular a otras personas a realizar este tipo de tareas, como medio para promover el consumo de alimentos saludables y su revalorización.

La iniciativa plantea la creación de una tienda móvil que brinde a los interesados todos los elementos necesarios para generar una huerta orgánica en sus hogares, de forma práctica y sencilla. En este espacio se podrá encontrar: los materiales específicos necesarios para poder llevar adelante su huerta en las cantidades y tamaños adecuados a sus requerimientos, la información teórica y los conocimientos que la tarea requiere. Ésto será posible a través de la realización de talleres y charlas abiertas al público, el intercambio entre los propios productores y la consulta a profesionales vinculados al área.

La posibilidad de transportar el espacio físico que concentra todos estos elementos permite que más personas puedan acceder fácilmente a él, logrando una mayor y más rápida difusión de la propuesta y sus objetivos. Este móvil deberá instalarse en espacios públicos referentes de la zona, de forma de lograr una mayor visibilidad y posibilidad de acceso del público. Creando a su vez, espacios lúdicos de intercambio en la comunidad que permitan un acercamiento de las personas a los alimentos y su relacionamiento con los mismos.

Por otra parte, se busca generar un intercambio y vínculos entre aquellas personas que poseen una huerta en su hogar en las distintas zonas, de manera de crear comunidades que se apoyen y fortalezcan entre sí.

MÁS DIVERSIÓN, POR FAVOOOR



PREGUNTA

Cómo lograr que la experiencia del almuerzo en el ámbito escolar sea más atractiva y disfrutable?

PROUESTA

Reivindiquemos el momento del almuerzo en la escuela de la mano de lo lúdico.

Queremos que el almuerzo sea un momento sumamente deseado por los niños, que lo esperen con ilusión, con ansias, con expectativas; no solo por el simple acto de comer y correr al recreo.

La propuesta consiste en preparar una planificación anual de eventos destinados a sacudir la rutina. Hay que actuar en varias áreas en paralelo pero con puntos en común a la vez, como lo son la práctica en si del almuerzo y la comida propiamente dicha.

Actividades propuestas:

- Modificar el momento destinado al almuerzo, cambiar el orden con el recreo. Que no siempre esté latente la ansiedad de salir a jugar post almuerzo. Por el contrario, que el almuerzo sea una vuelta a la calma.

- Ampliar la variedad de los alimentos que ingieren los niños.

Alterando la forma, los colores, la combinación, la forma de consumirlo comúnmente, impactamos en la percepción que tienen de los mismos.

Se proponen traer el almuerzo en formato de cubos, bolitas, barritas, rolls, por ejemplo, que faciliten la ingesta.

- Intervenir en la práctica.

Generando momentos lúdicos como por ejemplo amigo invisible o el "Chancho Va de viandas"

Proponer "el día de" como por ejemplo "la comida de mañana será amarilla, verde y roja", o "el viernes solo se come con palitos".

Modificar los horarios, por ejemplo con el gran recreo, para que la actividad previa o posterior al almuerzo no sea siempre la misma.

- Fortalecer las relaciones interpersonales: "Yo cocino para ti"

Ofrecerle al compañero un momento especial trayéndole su almuerzo.

Previo a esto se debe conversar con el otro para conocer sus intereses y sus gustos.

Formar una Gran Mesa Común.

Votar el ranking de comidas semanales.

Compartir las recetas, también entre padres, mediante reuniones, talleres y blogs.

HOY COCINA EL JEFE



PREGUNTA

¿Cómo podemos mejorar la experiencia del almuerzo en un ámbito de oficina?

PROPIUESTA

Hoy en día el almuerzo en la oficina puede ser una experiencia no del todo positiva para la persona. La falta de espacio específico destinado a esta actividad, el tiempo limitado, la distracción propia de un espacio laboral, el hecho de que el almuerzo se desarrolle individualmente, el limitado acceso a alimentos saludables que se da en algunos casos, son algunos de los puntos críticos que notamos.

Nuestra propuesta tiene el objetivo de aportar elementos para la mejora de esta situación.

Se trata de un ómnibus especialmente equipado como una cocina rodante, con un equipo de cocineros a bordo, que va a una oficina determinada un día determinado, un par de horas antes de la hora del almuerzo. En esa oficina, se seleccionan dos o tres personas, tratando de que la selección sea amplia, con personas de distinto jerarquía, edad, género, etc. De ahora en más, ellos serán los Asistentes de Cocina. Ellos acompañarán en el ómnibus al equipo de cocina a comprar alimentos para después preparar el almuerzo. Irán a ferias vecinales, mercados agrícola, huertas, etc. En esta etapa, el objetivo es generar en los tres compañeros de oficina una instancia de aprendizaje y descubrimiento en relación al origen de los alimentos, y la forma de obtenerlos en la ciudad. Finalizada la compra, retornarán con el ómnibus a estacionarse frente a la oficina. Ahí comenzará la etapa de preparación del almuerzo, que será llevada a cabo por los cocineros y los asistentes en la cocina del bus. Los tres Asistentes de Cocina tendrán un papel fundamental, participando del proceso y poniendo las manos en la masa, literalmente.

La última etapa es la del almuerzo en sí! Ellos llevarán los platos preparados a la oficina para almorzar con el resto de los compañeros de oficina. Los tres Asistentes serán los encargados de presentar el almuerzo al resto, describirles cual es el plato del día, qué alimentos contiene y como fueron preparados.

La actividad propuesta brinda a todos los miembros de la oficina una experiencia de aprendizaje acerca de los alimentos y una alimentación adecuada; de diversión, ya que se trata de una instancia que descontractura; de intercambio con los compañeros, que son los encargados de transmitir lo aprendido al resto y por último, de placer culinario, dado que ese día el almuerzo será un plato distinto a lo que están habituados, preparado por especialistas.

De este modo la propuesta cumple el objetivo de hacer vivir a las personas de la oficina experiencias novedosas y diferentes en torno al almuerzo diario, que genere en ellos una reflexión sobre esa actividad, con el objetivo final de que extraigan herramientas que luego podrán aplicar para mejorar su experiencia de almuerzo.

Cultura OVNIvora



PREGUNTA

¿Cómo promover el consumo de alimentos alternativos a la carne?

PROUESTA

Situación contextual

A fines de 2014 el Ministerio de Salud Pública de Uruguay junto al Congreso de Intendentes, los mercados agrícolas del país, organizaciones sustentables, Slow Food e instituciones afín encargaron a "OVNIvoro" una estrategia para promover el consumo de alimentos saludables, naturales y locales.

Propuesta

La propuesta utiliza una estrategia basada en la novedad: nuevos productos alimenticios en nuevos formatos, presentados en forma novedosa / divertida / fresca.

Bajo la denominación OVNIvoro se pretende ofrecer alternativas a los clásicos "acaparadores" del menú nacional: asado, chívito, milanesa, achuras, pollo, cerdo y demás provenientes básicamente de una ganadería extensiva o de producción bajo condiciones vida no saludables.

Ser OVNIvoro no es estar en contra de la Carne, sino a favor de todo el abanico no tan popularizado del resto de los productos alimenticios. Sobre todo haciendo incapié en aquellos de producción local, preferentemente autóctonas.

Herramienta

Bajo el claim "Somos de otro planeta. Que es éste. Vení a descubrirte" una flota de "carritos de comida" de formato "OVNI" aterrizan en Uruguay con una propuesta simpática y atractiva.

Invitan a una "abducción" donde la clave es la toma de conciencia de un universo alimenticio mucho mayor a lo que nos habíamos permitido conocer.

Pretende en cierta forma desmitificar los casilleros: comés carne o sos vegetariano, ovo lacteo vegetariano, vegano, freegano. Un OVNIvoro se alimenta de productos de perfil natural, sustentables, locales con una deliciosa riqueza basada en la variedad y calidad energética.

"Somos lo que comemos" o "Seamos conscientes de todo lo que podríamos comer"



Cómo incentivar a que las personas cocinen?

Re-creación en los fogos de tu casa...

PROPIUESTA

La propuesta propone acercar a las personas a restaurar su vínculo con la cocina. Visto que existe una desaceleración con el proceso de elaborar un plato de comida, la propuesta busca motivar a los actores para que encuentren atractivo, divertido, recompensante, y emocionante el acto de cocinar.

Cocineros pensando que podemos transformar un elemento en un momento único de la vida, desvirtuando el concepto de que cocinar no cumple con la necesidad básica que el organismo necesita para sobrevivir.

Para ello Efecto Paracaídas, invita en cualquier punto de la ciudad (oficinas, centros comerciales, oficinas, gimnasios, centros educativos, casas particulares, etc), monta una pequeña cocina ambulante y por medio de sencillas demostraciones interactivas hace la presentación de un plato.

Este producto puede ser aplicado a empresas que busquen al mejoramiento de sus relaciones interpersonales de sus empleados (fomentando así el trabajo en equipo, la motivación, la búsqueda de un objetivo común, entre otros). Pudiendo desempeñarse también en el ámbito educativo, ya sea en jornadas de investigación como los Sunday Cooks o aplicando en un campo específico las materias curriculares como geografía, matemáticas, Historia por medio de la elaboración o estudio de un plato de comida.

Una vez que el espectador activa hasta experimentando esta vivencia, sentirá que la cocina es un lugar de encuentro, con uno mismo, la naturaleza y con quienes comparte su elaboración. Cocinar da independencia, libertad, nos hace descubrir nuevas sensaciones, aromas y sabores. Despierta en el ejecutante la pasión por los fogos diferentes. Cocinar es poder, amor y arte.

Cocinemos, entonces!

PRIMITIVO



Pregunta

¿Cómo realizar una experiencia gastronómica que nos conecte con nuestras raíces, con nuestro origen más primitivo?

Estrategia

Realizando un restaurante temático o un evento que permita montar una escenografía empoderando factores como la creatividad, innovación, la sustentabilidad, contacto con los elementos, la sorpresa, amor; rompiendo esquemas de modales o normas de comportamiento.

Propuesta

Montando una escenografía que permita transitar un ritual. Caminar descalzos por la tierra; cosechar los vegetales y frutas; matar una animal y limpiarlo; encender fuego; cocinar nuestras presas, comer con las manos y compartir los alimentos...

Análisis

Los restaurantes en gran porcentaje pierden con el tiempo factores de gran importancia para cautivar clientes y fidelizar los existentes. La razón de esta pérdida de factores puede adjudicarse a la falta de compromiso, creatividad o amor con que se realiza el trabajo; falta de estímulo e incentivo en los recursos humanos, etc.

Estos están también rodeados de modales o normas de conducta que ejecutadas demuestran que una persona es correcta, educada y refinada, y que se usan para exteriorizar el respeto hacia otras personas. La codificación de los modales es un hecho histórico, que en occidente ocurre durante el Renacimiento. Erasmo de Rotterdam en 1530 escribe una obra sobre las buenas maneras o modales llamada *<De civilitate morum puerilium>*, en ésta se indica desde el comportamiento y uso correcto de utensilios en la mesa (como el tenedor, la servilleta y el plato), hasta el tipo de conversación que debe tenerse de acuerdo al menú servido.

Por otra parte, la industrialización de los alimentos y la creación de grandes supermercados de abastecimiento, son algunas de las razones por la cual nos alejamos del origen de lo que comemos.

TRIVIA FOOD



PREGUNTA

Cómo como?

PROPIUESTA

Mi propuesta trata de una manera distinta de generar conciencia alimenticia en los niños a través de un juego que conocemos como trivía. En éste se harán preguntas, verdadero o falso, y todo lo que implica un juego de trivía con temática gastronómica: en qué cultura se consume cierto alimento y por qué, cómo se prepara, su origen, su valor nutricional, en qué época del año se cosecha, usos (medicinales, reciclaje, etc.), qué tipo de alimento es, su sabor, y todas sus características.

Es una forma diferente de despertar interés sobre lo que comemos y empezar a saber todo lo que los alimentos nos pueden aportar en sus diferentes aspectos.

Este juego también puede tener alternativas en su forma de presentación: como aplicación para smartphone, o tablero de mesa. Está dirigido principalmente a niños entre 6 y 14 años.

La idea es separar la información por cultura, para luego profundizar en sus otras características.

El fin es tratar de conocer mejor nuestros alimentos para que cuando llegue la hora de comer, poder elegirlos con otro criterio que no sea solamente porque "es rico" o "hace bien".

MURGA GASTRONOMICA



PREGUNTA

Como generar en espacios urbanos existentes un nuevo relacionamiento con los alimentos?

PROPIUESTA

Se toma el espacio feria / mercado como un espacio ludico de relacionamiento alternativo a un espacio de consumo.

La feria es un lugar que en el tiempo creemos no ha evolucionado con las formas de vida actual

Se propone tomar la infraestructura existente e intervenirla, reordenandola, otorgandole un nuevo caracter estetico, de diseño y belleza.

Como atractivo se recurre al efecto sorpresa y a lo ludico, a traves de personajes que conformaran la murga gastronomica, incitando a un nuevo vinculo con los alimentos.

Generando instalaciones musicales, obras de teatro, performances de arte, baile callejero, etc, cuyo hilo conductor o guion sea despertar curiosidad hacia alternativas de consumo de lo que la feria nos ofrece.

Posibles eventos

musica con calabazas

obra de teatro mc mierda y los sietes panchitos

esculturas con verduras y frutas

Tips

Degustacion de frutas y verduras en nuevos formatos y mezclas (pastas de arvejas y menta, ketchup de remolacha)

Kits de comida rapida: tu puchero en 5 min, etc.

A traves de los personajes de la murga y de las distintas intervenciones llevar al consumo conciente, haciendolo disfrutable y divertido.

POSTRES QUE HABLAN



diseños usando desechos



utensilios reciclables



mostrar el contenido



cambio de forma



PREGUNTA

¿Cómo puedo presentar mis productos (helados, tortas y otros), de manera que ellos mismos "hablen" de las cualidades con las cuales son creados: naturales, artesanales y autóctonos?

PROPIUESTA

La propuesta es adoptar 2 estrategias complementarias:

- **Trabajar en el diseño mismo de los alimentos, donde ellos mismos "hablen", tematizando su modo de presentarse:**

Cambio en la forma del producto, por ejemplo alimentos :

- con aspecto exterior de frutos
 - que muestren de qué están hechos, rastros de frutos, semillas
- con frutos como grageas, que puedan adornarlo a su gusto con los diferentes frutos nativos

Cambio en la manera de comerlos, por ejemplo:

- helado que se come como si fuera una fruta, que se pela
- cortarlo en 4 como una naranja y chuparlo
- que tenga una pulpa y un carozo, ambos se comen , pero tienen diferentes texturas y uno contiene a otro adentro

- **Trabajar en el diseño de agentes externos, que acompañen al alimento:**

Uso de utensilios y vajilla que sean :

- artesanales, diseñados con materiales como madera, cerámica, cartón
- naturales, uso de cáscaras, hojas, semillas, fibras
- uso de contenedores naturales diseñados con estos elementos; reciclados, reciclables.

Diseño del lugar de la elaboración y venta de los alimentos:

- diseño gráfico acorde
 - fotografías y textos que muestren frutos autóctonos, informen sobre ellos, historia e identidad del lugar
 - mobiliario artesanal, rústico, natural.
-
- Uso de desechos para el diseño de:
 - contenedores, packing, accesorios, decoración del local



contenedores naturales

PIZZAS SALUDABLES



PREGUNTA

¿Cómo facilitar el acceso a la comida saludable en la vía pública?

PROPUESTA

Comer en la calle puede ser una experiencia feliz.

Se necesita generar verdaderas opciones aquí en Montevideo para quien quiere comer y tiene poco tiempo, tanto para ir a la casa a comer, como para dedicar el tiempo que se necesita en un restaurante.

Durante los últimos años, la alimentación saludable se ha convertido en una tendencia de evolución fundamental del consumo y de la industria a nivel mundial.

De esta manera surge la búsqueda de distintas fórmulas que logren seducir a los consumidores, cuya tendencia es una creciente preocupación por la calidad nutricional de los alimentos. Así surge como alternativa la conjugación de la rapidez del fast food y la calidad de los ingredientes que conforman el menú. Se trata de platos preparados pero con alimentos saludables.

Esa comida saludable que se propone es la pizza, porque es un producto que conocemos y que se muestra tal cual es. El cambio es mejorarla aumentando sus características nutricionales, pizzas tan ricas y deliciosas como sanas y frescas.

La idea de esto es llevar al público en general productos sanos y altamente nutritivos, pero con la variante de ofrecerlos en puntos específicos de la vía pública para entregar la mayor inmediatez posible al consumidor. Las pizzerías existentes en zonas de alto tránsito de oficinistas serán la principal herramienta de comercialización.

No es el final de las hamburguesas y los chorizos al pan, es el amanecer de una era de alimentos asequibles, rápidos y más saludables para ir más frescos y más sanos.

Vamos a comer mejor!

COLOREATE



CONTEXTO

¿Estamos brindándoles a nuestros hijos la mejor educación con respecto a su relacionamiento integral con la comida?

Los niños no son ajenos al consumismo desmedido ni a la rapidez que vivimos nuestras vidas, y es importante entonces reaccionar. Reaccionar por ejemplo ante la realidad que experimentan nuestros chicos a la hora de sentarse a comer en su espacio cultural o social. No podemos ser ciegos ante esto, ni ignorar la falta de disfrute a la hora de relacionarse con la comida, ni mucho menos ser sordos a las advertencias de la OMS, que nos alerta sobre el riesgo de nuestra salud, ante el consumo de carnes rojas.

PROPUESTA

Propongo un cambio de paradigma en la relación de los niños con la comida no sólo de una manera individual sino colectiva, conectándolos con el entorno, haciéndolos vivir experiencias que los empoderen como decisores para que dejen de actuar como simples receptores, participes de muchos de los pasos que conllevan a que su relacionamiento con la comida sea de manera natural, saludable y por sobre todas las cosas disfrutable.

Identifico un sistema formado por tres etapas que sirven como vehículo para lograr el cambio de paradigma que propongo:

- 1- Inclusión en el programa educativo la pedagogía de Food Design, siendo la comida una de las actividades diarias ineludibles no es comprensible como no se enseña sino que básicamente improvisamos.
- 2- Involucración de los chicos en el auto cultivo, consumo y preparación de los alimentos, mediante huertas escolares, talleres de cocina y conocimiento del origen de los productos que consumen, sus consideraciones y consecuencias, reconociendo en ello a todos los actores involucrados en el sistema, productores, distribuidores y cocineros.
- 3- Crear disfrute en el relacionamiento con la comida y su entorno, por medio de colores, el mar, la tierra y el cielo.

Los comedores escolares tendrán bandejas redondas con divisiones y con colores específicos; así mismo las mesas serán redondas y en el medio de ellas habrá una sobre mesa giratoria dividida en sectores coloridos al igual que las bandejas, en ellas se colocarán los alimentos de acuerdo a su origen. También contarán utensilios tales como exprimidores manuales, ralladores y algún otro elemento que les permita transformar el alimento elegido.

VERDE: frutas y verduras, provenientes de la tierra

AZUL: pescados y aves, provenientes del mar/ríos, el aire, la tierra

AMARILLO: granos y legumbres, provenientes de la tierra

ROJO: lácteos, provenientes de la tierra

NARANJA: líquidos, provenientes de fuentes naturales y de la tierra

Los niños se servirán desde las bandejas giratorias y de acuerdo a sus preferencias, sabiendo la importancia que tiene en su nutrición el poder colocar una variedad de colores en su plato.

Los alimentos serán presentados de una manera no convencional, por ejemplo: los repollos en hojas manteniendo su forma original, las zanahorias colocadas de manera vertical y con sus hojas, el pollo entero para que ellos mismos lo troceen, etc. De esta manera se pretende que los niños puedan elegir y combinar sus propios alimentos, así como también cómo y por qué comerlos. Habrá carteles identificatorios del origen de los alimentos, ya sea porque provengan de su propia huerta o porque hayan sido cultivados por productores orgánicos locales.

ENSAYO SOBRE EL ARROZ



CONTEXTO

Se identifica la oportunidad de estudiar las diferentes maneras de comer con la mano, utilizando para ello el arroz, un alimento amorfó que permite gran cantidad de cambios en la forma y en la porción.

Se considera necesario explorar la relación que existe entre las manos y el acto de comer con el fin de romper un paradigma. Ya que cuando se come con las manos, se minimiza el contacto entre la mano y la comida, por convenciones culturales que dejan fuera experiencias que es interesante explorar, en un momento en el que se considera la comida y el alimentarse como una experiencia que se estudia en todas las disciplinas.

Este ensayo pretende explorar la secuencia de uso, para ver, si esto puede contribuir a una mejora.

PROPIUESTA

Ensayo sobre el arroz es un proyecto artístico de investigación que consta de dos etapas. La primera es identificar cuantas maneras existen de comer arroz con las manos.

Luego se estudian los resultados y se extraen conclusiones.

Para empezar se identifican dos conclusiones generales:

Existen 52 formas diferentes de comer arroz con las manos y el bocado de arroz se mide en 4 segundos. Se experimentó con porciones de tres bocados, dos bocados y un bocado.

Se identificaron 2 categorías, en el acto de comer.

Relación arroz/boca utilizando la mano como herramienta, de forma similar a un cubierto.

Dentro de esta categoría existen 3 tipologías:

Apilamiento: incluye volúmenes básicos como esferas, te traedros y cubos, y también volúmenes orgánicos. Dentro de esta categoría se encuentran también el apilamiento con huecos, con protuberancias y el apilamiento de 1 cm de espesor.

Cáscaras: son volúmenes de espesor mínimo y superficie amplia.

En esta categoría los bocados ideales son 3.

Se observa que cada experiencia se percibe de forma similar a las anteriores.

La segunda categoría se denomina relación mano/arroz/boca y mano/mano/arroz/boca.

Dentro de esta categoría no se encuentran experiencias de las que se puedan extraer tipologías.

Se prueba con las diferentes partes de la mano. DEDOS, a lo largo de los dedos, nudillos, palma y dorso.

En esta etapa el bocado ideal es 1.

Conclusiones generales:

Estudiando las dos categorías se concluye que la segunda genera una relación más íntima que la primera. Esta relación se da al agregar otra etapa a lo que sería la secuencia de uso.

La experiencia se vuelve más rica, acercándose a una experiencia sensorial completa; provocando que el acto de comer tenga características de ritual.

Reflexiones:

En lo corriente se identifican tres dimensiones del comer: la salud, el placer y la ética. Este ensayo explora una manera posible de generar afecto.

CALENDARIO DEL SABOR



- Butia capitata. Fruto carnoso de sabor dulce con un leve toque de acidez
- Están distribuidas por todo el departamento . Encontrándose cercano a la zona de Castillos y Barra de Valizas la mayor concentración de palmas
- Se consume como fruto. Se elabora licor, jugo natural, y con su pulpa se hacen diferentes tipos de dulces y preparados de salsas.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
L.U.	M.A.	M.I.	J.U.	V.I.	SÁ.	D.O.					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
7	8	9	10	11	12	13					
14	15	16	17	18	19	20					
21	22	23	24	25	26	27					
28	29	30	31								

CONTEXTO

El territorio de Rocha presenta una diversidad de biomas. Así es que encontramos playas oceánicas que nos brindan pesca, almejas y berberechos; puntas rocosas con algas y mejillones. Lagunas costeras donde se cría naturalmente el camarón, lenguado y cirí. Hacia el interior la siembra del arroz, la gran extensión del palmar y su fruto el butía y simpáticos productos como el boniato playero. Los montes tanto nativos como introducidos nos ofrecen hongos y frutos autóctonos.

Sin ánimo de decir que son propios o nativos del departamento si podemos asegurar que los encontramos en el territorio y en eso nos apoyamos para nuestro calendario.

PROPIUESTA

El abordaje de estos alimentos se hará en forma de calendario, ya que muchos de ellos se dan una época particular del año. En este calendario encontraremos el producto del mes así como una descripción del mismo, el área geográfica donde encontrarlo. También haremos una reseña de sus características principales y los platos que se pueden elaborar con ellos. Como muchos de estos alimentos permanecen en los meses siguientes a su aparición indicaremos a través de una plantilla cuáles de ellos se encuentran todavía en ese mes calendario. A los efectos cada producto tiene un ordinal del 1 al 12 y se encuentra en verde en la plantilla mientras se consigue. Los productos a considerar serán:

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------|
| 1- Enero-Almejas, algas y mejillones | 7- Julio- Pejerrey |
| 2- Febrero- Butía | 8- Agosto- Cordero |
| 3- Marzo:-Frutos nativos | 9- Setiembre- Lenguado |
| 4- Abril- Camarón de Laguna | 10- Octubre- Cazón |
| 5- Mayo- Hongos | 11- Noviembre- Tarariras |
| 6- Junio- Boniato Playero | 12- Diciembre- Arroz |

- Butia capitata. Fruto carnoso de sabor dulce con un leve toque de acidez
- Están distribuidas por todo el departamento . Encontrándose cercano a la zona de Castillos y Barra de Valizas la mayor concentración de palmas
- Se consume como fruto. Se elabora licor, jugo natural, y con su pulpa se hacen diferentes tipos de dulces y preparados de salsas.

CAMBIOS EN LOS SISTEMAS DE COCCIÓN



CONTEXTO

Cómo revalorizar la cocina local por medio de los sistemas de cocción.

Los hábitos alimentarios están relacionados con la identidad cultural, y son influenciados por la formación cultural y social.

Las culturas gastronómicas de los pueblos están determinadas por la situación geográfica, la religión, las clases sociales, las restricciones y prohibiciones alimentarias son elementos característicos de cada cultura.

La gastronomía uruguaya se caracteriza por las particularidades de cada región sumada a las influencias de los colonizadores e inmigrantes y es muy diversificada.

La revalorización de los platos que se consideran autóctonos es un gran desafío para el área gastronómica.

PROPIUESTA

La propuesta consiste en tomar platos típicos locales y por cambios en la forma de cocción, lograr alteraciones organolépticas y estructurales significativas.

Estas formas de cocción están basadas en el uso de la madera local ((Eucaliptus, Coronilla, Pino , Acacia).Agregando el uso de hierbas de la zona al fuego para enriquecer los aromas y sabores,y lograr que se transformen en algo característico de las preparaciones..Marcar la hora del cambio en el producto por el elemento utilizado.

Utilización de la piedra y el ladrillo como transmisores de calor.
Braseados de carnes y vegetales mediante el uso de fosas en la tierra ,cubiertas de hojas , hierbas y brasas.
Guisados con el mismo sistema de cocción.

Cocción de masa y dulces en cámaras de calor construidas con barro y piedra.

El uso del fuego producido por la madera como eje central de transformación de los platos.

Diferenciar la presentación del producto mediante el uso de implementos y vajilla adecuada a la propuesta

¿DÓNDE VIVEN LOS ALIMENTOS?



CONTEXTO

En nuestra sociedad ya no debería desconocerse ni mucho menos menosciciar el espacio que ocupa el celular en nuestras vidas, incluso en la vida de nuestros pequeños, que ya se muestran atentos y alertas a sus imágenes, sonidos, y amplias posibilidades de uso.

Paralelamente y en consecuencia, en muchos casos durante los primeros años de vida se visualiza una tardía comprensión de elementos clave de nuestra cultura, que distorsiona el lenguaje y la escritura que utilizamos, así como también la forma en como obtenemos, básicamente, los productos que consumimos.

Cualquiera sea la causa proveniente de esta distorsión en la generación de las bases del conocimiento de los niños pequeños, podría llegar a afectar sus hábitos de alimentación, particularmente en la selección de alimentos, muchas veces limitada y de calidad inadecuada para su crecimiento y maduración.

Desconociendo el origen de los alimentos de consumo popular, es factible que no logren llegar a comprender su significado real ni sus procesos previos para llegar a ser considerados y servidos como tal, así como tampoco podrían llegar a elegir con libertad de que manera alimentarse.

PROPIUESTA

Esta consiste en un juego sencillo de celular, pensado para ser jugado por niños/as en edad pre escolar, que ayude a vincularlos directamente con el origen de los alimentos de consumo habitual en nuestra sociedad, con la finalidad de despertar y amplificar de manera lúdica su curiosidad frente a la alimentación, y aprovechar la misma para facilitar el acercamiento hacia alimentos desconocidos o poco apetecibles así como también para guiarlos a empezar a formar concepciones personales en relación a éstos, que se podrán traducir luego en costumbres.

A la izquierda se ilustran diagramas sobre dicho juego. El modelo del juego es de tipo conector entre una preparación alimenticia simple, pronta para el consumo y presentada en un plato, y una variedad de posibilidades a elección que se desprenden en la pantalla según vaya acertando, a modo de múltiples categorías, para determinar la forma previa y natural del alimento, su hábitat de procedencia, su conexión con otros seres vivos en su mismo ecosistema, su tipo de alimentación previa y otros subproductos alimenticios provenientes del mismo origen.

De este modo, el jugador podría empezar a desarrollar habilidades de tipo asociativo a la vez que va sorteando obstáculos, e incrementaría su conocimiento sobre la procedencia de los alimentos de consumo habitual en la región, de una forma moderna y atractiva.

CASA DE HERRERO COMIDA DE PALO



CONTEXTO

¿Cómo los cocineros podemos llevar una alimentación saludable?.

Por el ritmo de vida llevado en nuestro trabajo, horarios variables y el constante contacto con los alimentos, la gran mayoría de los cocineros tenemos problemas con nuestra alimentación. Es decir llevar una alimentación ordenada es complejo, puede que trabajemos con los mejores productos y en su mejor momento para consumir. Pero ese desorden nos lleva a problemas de peso o de otro tipo de enfermedades.

PROPIUESTA

Armar un menú diario de acuerdo a lo que probamos o comemos en el trabajo. (Nutricionista)
Diseñar un esquema de alimentación antes y post servicio.

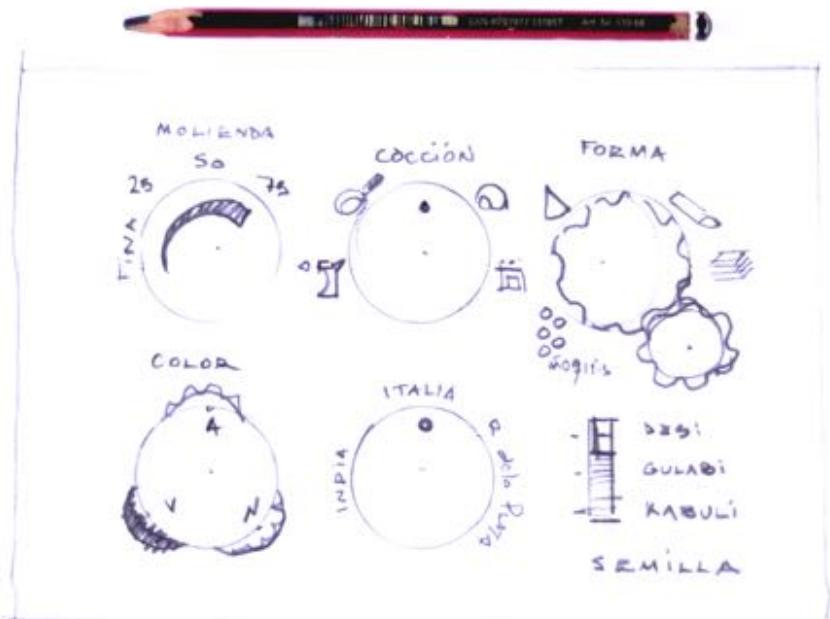
Esta estrategia se basa en separar la comida de almuerzo o cena en dos snacks, dos porciones alimento en dos periodos. Ese periodo sería más o menos entre 2 a 3 horas.

Quince minutos antes de servicio debemos ingerir un alimento, rica, sana y económica para tener una optimización en nuestro desempeño en el trabajo. Luego de finalizado el servicio para bajar el nivel de ansiedad luego del despacho se comería la otra mitad alimento. Tener tu bolso donde llevar tu comida, o con los alimentos que están en la cocina del restaurante. Una ayuda al armado del menú sería una lista de productos o comidas que optimicen los tres factores antes mencionados, Sanos, ricos y económicos. Con un calendario de siete días para lograr una diversidad se de comidas y alimentos para que no resulte aburrido.

- | | |
|-------|--|
| Día 1 | Antes Yogur con chía - coco rallado - pasas de uva. |
| | Post Sándwich con Zucchini - tomate - recula - mayonesa de zanahorias |
| Día 2 | Antes jugo leche - avena - almendra - frutillas |
| | Post wrap con carne y vegetales salteados. |
| Día 3 | Antes jugo de zanahoria - durazno - menta - manzana - jengibre |
| | Post Sandwich de pechuga de pollo - mix de verdes y aderezo a base de mostaza y miel |
| Día 4 | Antes Yogurt con durazno - granolas |
| | Después Canelones de verduras |
| Día 5 | Antes Sopa crema de calabaza - zanahoria - semillas |
| | Post: omlette de jamón y queso |
| Día 6 | Antes: Jugo de remolacha - kiwi |
| | Post Sandwich de atún - tomate - verdes - queso crema |
| Día 7 | Antes: Jugo de naranja - frutos rojos - banana |
| | Post: Tortilla con semillas y carne salteada con vegetales |

Conclusión: Esto sería una manera de que los cocineros podemos alimentarnos mejor de manera, de tener un orden en nuestra alimentación. Ya que muchas veces nos preocupamos por lo que los comensales comerán sabor, textura, proporciones etc. Y no miramos lo mal que nosotros nos alimentamos
*Aplicación de teléfono que te de menú predeterminados.

FACCIAMO UNA FAINÁ



CONTEXTO

El Fainá puede ser algo más que una simple masa extendida y aburrida? Esa es la pregunta fundamental, es decir, se puede enriquecer la cultura culinaria de nuestra región aportando con cambios y variaciones en torno al Fainá. La identidad nacional debe enriquecerse con las variaciones y el enriquecimiento de su cultura, no sólo protegiendo su legado.

Desde 1915, cuando fue introducido por inmigrantes italianos (genoveses que lo trajeron de la liguria y la toscana), el fainá se popularizó en la región del Río de la Plata. Se trata de una mezcla de harinas de garbanzo y harina de trigo, humedecidos con agua, horneada con alta temperatura en una asadera aceitada. Esta comida acompañó la popularización de la pizza y sus variantes, pero permaneció básicamente inalterada.

PROPIUESTA

Nuestra propuesta consiste en realizar una serie de experiencias con el fainá, que permitan dejar atrás la forma tradicional de realización y aportar variaciones basadas en distintas texturas de la harina obtenidas de distintos tipos de molienda; variaciones sobre los modos de cocción (con soplete, sartén, horno de leña, etc); lograr distintas formas que puedan ir desde el ñoquis de fainá, hasta el panqueque, la milhojas o un snack triangular; explorar otros colores (amarillo, verde, negro) utilizando distintas variedades de granos; incluir la combinación de formulas tradicionales de India, Italia y el Río de la Plata; lo mismo que en la combinación de distintas semillas (Desi, Gulabi o Kabuli). Buscaremos potenciar sus particularidades, como su riqueza en proteínas, hidratos de carbono y fibras, además de minerales y vitaminas, buscando garbanzos cosechados con modelos ecológicos, que evitan el uso de agroquímicos. El fainá también puede sorprender.

LA PORCIÓN JUSTA EN UN RESTAURANTE



CONTEXTO

Al llegar por primera vez a un restaurante, generalmente nos encontramos con que al pedir la comida, el tamaño de la porción no siempre es la adecuada, ya que, o es muy grande, o es pequeña o no satisface nuestras necesidades.

Por otra parte, observando que cada comensal es único en sí y tiene sus propias características alimenticias, ejemplo: no come lo mismo un niño que un adulto, dos adultos que piden el mismo plato, o una misma persona en diferentes oportunidades, donde influye su estado físico, o ánimo, horarios, etc. Las variables son infinitas a la hora de comer, entonces me surge la pregunta: ¿cómo lograr la porción justa para cada comensal en un entorno comercial?

Mi intención es brindar a cada comensal un instante de alimento sano, variado y justo, donde cada uno pueda armar su porción según la necesidad en un entorno relajado.

PROPIUESTA

Mi propuesta es que al llegar al restaurante durante un almuerzo o cena cada comensal se encuentre con la porción justa.

Ofrezco un menú variado de instantes, cada instante es un plato elaborado en pequeña porción (casi un bocado) a elección de carne, pescado, vegetales crudos o cocidos, granos y cereales, cada uno estará detallado en ingredientes y peso en gramos. De esta forma no solo informamos el contenido del alimento, sino también las cantidades.

El comensal podrá combinar instantes según su necesidad, ganas y/u opción; entonces tanto un niño, adulto, hombre o mujer, que coma mucho o poco, vegetariano, vegano o carnívoro, estarán contemplados en la variedad de opciones.

En el menú habrá 3 grandes grupos de instantes, INSTANTES FRESCOS: (platos frios que pesan entre 30 y 45 grs), donde encontrarán todas las elaboraciones sin o con muy poca cocción, ej: fresco de maíz (galletita crocante de harina de maíz orgánica con lechuga, pepino y albahaca, aderezado con yogurth, menta, ciboulette y ralladura de naranja, sal y pimienta opcional); INSTANTES DE FUEGO: (platos calientes que pesarán entre 60 y 80 grs), encontrarán todos aquellos platos elaborados que lleven más de 5 minutos de cocción, ej: trozo de pescadilla a la plancha con puré de boniato y rúcula sobre salsa de limón y eneldo; INSTANTES DULCES: en este grupo encontrarán todos los postres (pesarán entre 30 y 40 grs).

Cada persona experimentará llegar a su porción justa.

PUNTO VIANDA



CONTEXTO

¿Cómo comer exitosamente las viandas en la vía pública?

A la hora de almorzar fuera de casa durante las jornadas académicas o laborales, la vianda, en tanto comida preparada en casa y transportada a diferentes destinos, presenta múltiples beneficios. Entre ellos, optimiza el tiempo de descanso y es más económica que comprar comida en la calle. Además, al ser una comida propia y preparada por uno mismo aumenta el conocimiento de lo que se ingiere y el consumo de alimentos saludables, a la vez que refuerza y refleja la identidad culinaria personal. Sin embargo, actualmente en Montevideo no existen espacios que brinden el servicio de confort, comodidad, higiene y practicidad para que trabajadores y estudiantes puedan comer su vianda de una forma gratificante. A su vez, no existe información unificada ni herramientas para la promoción de cultura de viandas saludables. Ambos elementos ponen en riesgo la utilización de esta modalidad de comida y pueden generar un aumento del consumo de comida rápida en la vía pública.

PROPIUESTA

Se propone generar comedores móviles en distintos puntos de la ciudad que brinden de forma gratuita un espacio donde la higiene, el confort y la practicidad estén cubiertos a la hora de comer la vianda, a la vez que promuevan y eduquen sobre el consumo y preparación de viandas saludables.

Los comedores móviles estarán identificados por su logo y situados en puntos de la ciudad con gran concentración de jóvenes y adultos en el horario del almuerzo en los días laborales, y que actualmente sean lugares poco apropiados para el consumo de viandas en la vía pública, como por ejemplo aquellos alejados de la rambla o parques.

Al ser dispositivos móviles podrán ser trasladados para cubrir diferentes actividades los fines de semana u otros puntos con urgencia, a la vez que adecuarse a las inclemencias del tiempo.

Se prevé un espacio techado, donde se ubiquen bebederos y lavatorios, expendedores de agua fría y caliente, servilletas, cubiertos, condimentos y algunas sillas y mesas. Afuera se podrá abrir un toldo, extendiendo el área de mesas y sillas, bancos y almohadones. Este camión estará equipado también con música, contenedores clasificadores de residuos, plantas, y otros elementos verdes. En una segunda etapa se podrán agregar también refrigeradores, hornos y hornallas eléctricas a la vez que sanitarios.

En estos puntos se entregarán folletos con recetarios, sugerencias y recomendaciones prácticas y nutricionales a la hora de preparar la vianda. Fuera del horario del almuerzo se podrán impartir talleres poniendo en práctica esta información. El personal que atienda el dispositivo estará capacitado para generar ámbitos de educación y promoción de salud mediante la alimentación.

De esta manera, los comedores móviles no solo cubren las necesidades de higiene, practicidad y confort, sino que pueden ser entendidos también como espacios de convivencia y encuentro, donde a partir de los mismos se eduque y promueva una alimentación más saludable y sostenible.

SOSTENÉ TU ELECCIÓN



CONTEXTO

El consumo de productos de origen animal está siendo cada vez más cuestionado, los principales argumentos refieren a los efectos en la salud de las personas, a la relación de las personas con el medio ambiente y a lo que implica la explotación industrial de otras especies. La propuesta se centra en tratar sobre la dificultad que representa abandonar una dieta tradicional en beneficio a productos animales por una dieta vegana.

Llevar una dieta tradicional y sus preparaciones no significan un gran esfuerzo para aquellos que tienen habilidades. Para consumir y condiciones ajenas a las personas que se ligan a la cultura y los sistemas de producción y comercio, a las instancias de la preparación, de conformación del plato, de elección y combinación de alimentos, alabor y otros atributos sensoriales, a los aspectos procedimentales, cuestiones relacionadas al almacenamiento, el acceso, a la forma de consumo y almacenamiento de productos, etc. de una dieta tradicional, son aspectos que se encuentran anclados y constituyen casi un sistema, lo que implica una dificultad para modificar aspectos atados sin modular sobre otros.

De ahí que para modificar este "sistema" parezca conveniente un abordaje más integral, que atienda a las interacciones entre los diferentes aspectos que componen una dieta.

CONCEPTO

Se busca a través de la propuesta facilitar la evaluación (poco a parcial) de los alimentos que provienen de fuente animal. Esto implica las carnes, aves y mariscos, y aquellos productos que son elaborados a partir de compuestos animales, como la leche, los huevos y quesos. Se centra en facilitar a través de un plan de menus durante un período de tres semanas para que el individuo pueda preparar sus comidas veganas, evitando sin productos de origen animal con las menores dificultades posibles, actuando sobre los aspectos que dentro a los hábitos alimentarios del individuo, sus deseos y posibilidades, se representan un impedimento para llevarlo a cabo.

Es un manual que permite que la persona de acuerdo a sus deseos y posibilidades pueda abandonar la parte del recetario que le interese.

En primer lugar se enfoca a la elección de tipos de preparación (platos, acompañamientos, salsas, postres y bebidas). Luego las siguientes variables: complejidad de la preparación de acuerdo a tiempo y personajes, ingredientes, de acuerdo a los deseos y disponibilidad de recursos y por último modos de preparación, lo que involucra instrumentos para la cocción, que dan pista sobre sabor, complejidad y cantidad a producir. Se presenta en dos formatos, una edición impresa, adecuada para el manejo dentro de la cocina, presentando atributos visuales atractivos y un soporte digital para ser visualizado durante las instancias de preparación. Por otro lado se presenta una aplicación app, que permite la posibilidad de incorporar variables que abordan a más aspectos y permitir dar un seguimiento y control sobre la dieta que se está llevando a cabo.

ARMONÍA ALIMENTARIA



CONTEXTO

¿Qué tan armoniosa es HOY tu relación de alimentación contigo mismo?
¿Somos tan conscientes de qué es lo que nos vincula con el alimento? ¿Cómo y de qué manera?
Al no saberlo podemos darnos cuenta que no tenemos total conciencia sobre nuestra relación con la alimentación, si es equilibrada, si no, si responde a una armonía natural. Si le estamos dedicando el tiempo suficiente, si estamos siendo responsables con nosotros y con el medio.
¿Valoramos el entorno en el cuál nos alimentamos? ¿Existe disturbio? ¿Sonidos agradables?
¿Compañía nutritiva?
¿Cuántas veces visitamos al médico por enfermedades o indisposición que nos causan los propios alimentos?

PROPIUESTA

Es posible integrar la alimentación como parte de nuestra vida armoniosa y también armonizar nuestra vida en función de nuestras decisiones y experiencias con respecto a la alimentación.
Se proponen ciertas recomendaciones y experiencias prácticas de alimentación para vivir felices, en equilibrio del cuerpo, mente y espíritu que hacen al Ser Integral.
A partir de prácticas milenarias de Oriente y otras corrientes modernas sobre alimentación y vivencias exitosas aquí las adaptaremos a nuestro medio y cada uno podrá tomar de ellas lo que le sea útil.
No podemos considerarnos una parte, somos el todo y el todo que nos hace funcionar en cada nivel de nuestro Ser.

- * El equilibrio integral – “Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina sea tu alimento” Heráclito.
- * Forma, armonía, proporción áurea.
- * Aprender a escuchar el ritmo de nuestro cuerpo, sus tiempos y necesidades.
- * El cuerpo como ese único lugar que siempre viviremos.
- * Experiencia en todos nuestros sentidos – Experiencia Integral.
- * Reconocimiento de técnicas milenarias y recientes que estudian la relación de alimentación: Ayurveda, Permacultura, Trofología, entre otras.
- * Qué alimentos selecciono, de dónde. Qué tipo de alimentación elegir.
- * Preparación de los alimentos.
- * Preparar el lugar para alimentarse, cómo y con quién lo compartimos.
- * Comer felices. Comer agradecidos.
- * Qué desecho de los alimentos y qué destino le doy.
- * Mantener una práctica de ejercicio físico y mental para complementar la armonización alimentaria.
- * Beneficios de la meditación, control de nuestra mente, ansiedad.

Adolescente INTENDENTA



CONTEXTO

¿Cómo mejorar la relación con los alimentos en la adolescencia, considerando el imaginario y paradigma estético de la sociedad contemporánea?

La alimentación en la adolescencia es de gran importancia ya que supone una etapa de transición entre dejar de ser niño y empezar a ser adulto, donde estos requieren grandes necesidades de nutrición. Sin embargo, la nutrición adecuada trae dificultades, ya que la alimentación se vuelve un factor decisivo por la personalidad más independiente de los adolescentes.

Durante este periodo, el crecimiento es acelerado con un aumento importante de masa corporal y surge en los adolescentes la preocupación por su imagen. Esta les puede condicionar, en algunos casos, a realizar dietas restrictivas para acercarse a un ideal de belleza, influenciados por los modelos sociales del momento, que pueden dar lugar a trastornos alimenticios.

Comer de forma saludable durante esta etapa de crecimiento es, por lo tanto, de gran relevancia ya que pueden verse afectadas la salud y dieta del futuro adulto.

PROPUESTA

Estrategias desde los ámbitos tanto públicos como privados para enseñar a los adolescentes a alimentarse de forma adecuada y tener una mejor relación con los alimentos.

•**EDUCACION SECUNDARIA:** Trabajar paradigmas en la currícula, mediante una asignatura (por ejemplo las maestrías de clase), donde se promueva el uso eficiente de la información nutricional existente. Hacer que aprendan a cerca de sus necesidades nutricionales proporcionándoles revistas o libros para su edad, con artículos sobre alimentos, y animándoles y apoyando su interés en la salud, la cocina y la nutrición. Además centrando la información en la salud y no en la estética, que entiendan el valor de los alimentos para su salud y que conozcan los alimentos que los benefician y cuáles no.

•**HOGAR:** Implicarlos en su alimentación mediante la participación tanto en la elección de los alimentos en las ferias o supermercados, como también en la elaboración de los alimentos en la cocina. De esta manera naturalizándose con los alimentos y pasando más tiempo con familiares y amigos. A la hora de comer es fundamental estar en compañía. También es muy importante que la familia sepa transmitir a los hijos confianza con su forma física, al mismo tiempo que hábitos alimentarios y de vida adecuados.

•**PUBLICIDAD:** Divulgar que la imagen real de la mujer no es esa aparente belleza que muestra la sociedad, promoviendo distintos ideales de belleza mediante leyes reguladoras en los medios de comunicación.

SINERGIA CULINARIA . TU ALIMENTACIÓN EN TUS MANOS



CONTEXTO

En el Uruguay el consumo de alimentos ultra procesados aumentó 146% en 15 años, con una clara repercusión en la salud de los uruguayos, por ser altos en ingredientes refinados, grasas y sodio.

Una de las razones de dicho aumento consiste en que las personas cada vez cocinan menos, lo cual las aleja del origen de lo que comen, provocando una alimentación mucho menos consciente.

Cuando cocinamos cambia radicalmente nuestra relación con los alimentos, las decisiones y elecciones se hacen conscientemente, y son mucho más cercanas a nosotros, a nuestros gustos, y a nuestro modo de vida.

Entonces, ¿cómo lograr que personas que no cocinan (o casi no lo hacen), comiencen a hacerlo?

Para comenzar a responder esta pregunta me voy a centrar en un sector particular de la población, para luego extenderlo a toda la sociedad.

Este grupo de personas está formado por adultos, de nivel socioeconómico medio, que viven en la ciudad, solos o en pequeños grupos (pareja, amigos). Disfrutan de comer, tienen interés de alimentarse de forma más saludable, les gusta probar cosas nuevas, pero por distintas razones no cocinan.

CONCEPTO

Las principales razones, o excusas, por las cuales estas personas no cocinan son: la falta de conocimiento (no saber cocinar), la falta de inspiración (no saber qué cocinar), la falta de tiempo (pensar que cocinar siempre lleva horas), y la falta de ganas, cansancio (no querer complicarse).

A partir del análisis de las distintas razones se generó una propuesta que pretende contemplar a todas en algún aspecto, y abarcárlas en distinta medida.

Se propone la creación de una organización civil, que tiene como objetivo la promoción de la cocina como actividad cotidiana. Busca generar una comunidad, desmitificar a la cocina como actividad artística, y democratizarla mediante la transmisión y generación de conocimientos, que devengan en una inteligencia colectiva.

La propuesta está definida en distintos niveles, inicialmente busca conquistar a un público que se presenta pasivo, ofrecerle una experiencia sensorial agradable, con el fin de motivarlo a tener un acercamiento a la cocina. Comienza con la organización de cenas abiertas al público, que tengan una propuesta atractiva (conceptual y estéticamente), pero a un precio accesible. En las cuales se brinda la opción de observar la preparación de los platos, y eventualmente participar. La cena consistirá de platos sencillos, saludables y sabrosos, y al retirarse el comensal se llevará la receta, y la posibilidad de acceso a material audiovisual. En un siguiente nivel se encuentra la apertura de cocinas comunitarias barriales que se basan en el uso de una cocina compartida, para diversos fines, fomentando el intercambio, la experimentación, y el aprendizaje práctico. Se busca que sean espacios de transmisión y generación de conocimientos, valorándose para ello la diversidad generacional. La Organización alentará la creación de cocinas comunitarias en distintos barrios y puntos del país, con el fin de generar una Red.

La comunidad se extenderá además a un plano virtual, con el fin de facilitar la coordinación y la inclusión de nuevos interesados, ser un apoyo y complemento de las actividades realizadas "en vivo".

Siendo también una forma de materializar la inteligencia colectiva, difundiendo el conocimiento a partir de la publicación como herramienta de validación. Ofreciendo contenidos fácilmente asimilables, por ejemplo: recetas saludables, rápidas y simples; estrategias de planificación de compra; técnicas culinarias de amplia y fácil adaptación; consejos y tips; etc. Dando espacios para el debate e intercambio. Contribuyendo a partir de estas acciones, y otras que puedan surgir, a optimizar el bienestar de las personas.

COMIDA DE FIESTA



CONTEXTO

Los cumpleaños son momentos de encuentro y compartir con seres queridos. Una forma de compartir a lo largo de la historia es a través del alimento. En la actualidad, los cumpleaños de niños en edad escolar suelen realizarse en lugares que no son sus casas. A los niños se les ofrece diversas ofertas de juegos y existe muy poco interés en propuestas entorno al alimento. Nos preocupamos por su bienestar y les damos de comer snacks y bebidas gaseosas. Al final del cumpleaños no siempre comen la torta. Se propone entonces brindar un servicio a los padres y/o escuelas interesados en brindar una experiencia divertida, saludable y feliz entorno a la comida de los cumpleaños de sus niños. Todo este estudio deriva en una pregunta que será el puntapié para la generación de estrategias:

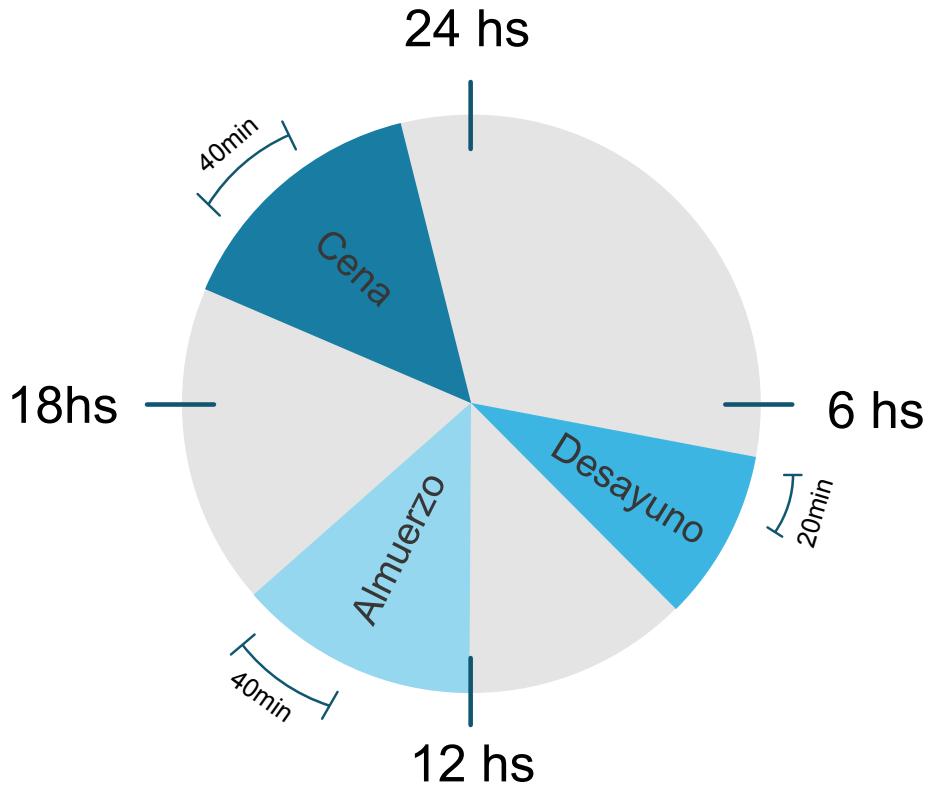
Cómo hacer que el alimento sea importante en un cumpleaños infantil, generando una experiencia saludable, feliz y divertida

PROPIUESTA

Se introduce el concepto de "jugar con la comida" basado en una estrategia principalmente lúdica, para incorporar la comida como un momento único dentro del cumpleaños. Aprovechar el juego, reponer energías, compartir con amigos y por qué no ser parte de la fiesta y no solo invitado? La propuesta es interactiva ya que plantea que cada niño participe de la elaboración de su propia comida y un postre que rodeará a la torta hasta el momento en que soplen las velitas. El postre que elaboren se lo podrán llevar de souvenir, como recuerdo de la experiencia que vivieron en el cumpleaños. Para esto, cada grupo de niños estará guiado por un coordinador quien le brindará una base de masa cocida (tarteleta), la cual podrán llenar y decorar con los increíbles colores que ofrecen las verduras, frutas y otros alimentos. Esta actividad se desarrollará en un espacio que sea acorde a la cantidad y escala de los niños que participen. La idea es adaptable a distintos tipos de cumpleaños. Se plantean abajo modelos de cumpleaños:

- Food Party: El cumpleaños se desarrolla basado en la hora de cocinar. Los niños estarán cocinando y haciendo juegos en torno a la comida en todo el cumpleaños.
- Llegada, juegos, break, juegos y comer la torta: En esta modalidad de cumpleaños se toma el momento del break para cocinar y que sea un juego mas de los que ofrece el cumpleaños
- Consigue tu propio alimento: El niño se sirve durante el cumpleaños. Tiene elementos para armar su propia comida en el momento que quiera comer.

COMER CON GUSTO



CONTEXTO

Hoy en día la gran mayoría de las personas mantenemos un ritmo de vida muy acelerado debido a la gran cantidad de actividades que realizamos en el día a día.

Esto causa que en la cotidianidad muchas veces no dediquemos un momento para almorzar o cenar, ya que siempre pareciera haber algo más urgente que hacer. Llegamos así a reducir el momento de la alimentación al mínimo, optando por comidas al pasar que consumimos mientras nos dirigimos de un lugar a otro. Ingerimos entonces alimentos a modo de satisfacer esta necesidad que tenemos de comer quitándonos la oportunidad de vivir un momento agradable y disfrutable. El momento de comer se convierte en una obligación con la que cargamos y debemos cumplir perdiendo así todo su encanto. Nosotros mismos nos privamos de vivir un momento placentero, agradable, un momento disfrutable. Nos podemos preguntar entonces: Cómo mejorar esta relación tiempo-momento-comida?

PROUESTA

Como solución a esta problemática me gustaría proponer intentar crear oportunidades de comida dentro de las mismas actividades que ocupan nuestro tiempo en el día. Es decir, encontrar un momento para los almuerzos o cenas en ámbitos que en esencia no se relacionan de ninguna forma con la comida, pero que están a la vez ocupando gran parte de nuestro día a día. Así podríamos optimizar de alguna forma el tiempo, ya que no solo estaríamos realizando aquella actividad que forma parte de nuestras vidas, sino que también estaríamos utilizando ese mismo momento para disfrutar de una comida. De esta manera podríamos crear oportunidades que nos permitan dejar de lado las comidas "express" para sentarnos en un momento único especialmente a disfrutar de una comida placentera, una comida agradable.

Esta propuesta se podría aplicar por ejemplo en el caso de aquellas personas que concurren a clases. Muchas veces estudiantes que tienen que asistir a clases continuas no tienen la oportunidad de hacer un momento en su vida apurada para sentarse especialmente a comer. Sin embargo, si se lograría crear oportunidades de almuerzo o cena dentro de las mismas clases, los estudiantes podrían tener un momento especial para comer, un momento agradable y disfrutable. Estas comidas podrían además aportar a la misma clase, ya que crearían situaciones donde se podrían continuar trabajando los diferentes temas pero desde un lugar más descontracturado.

Así mismo se podría concebir esta propuesta en diversas actividades, logrando una mejor relación tiempo-momento-comida, lo que nos permitirá vincularnos de forma más conveniente con la comida.

ARROZ CON LECHE.. QUIERO COCINAR!



CONTEXTO

“El problema principal en casa es que solía ser el centro donde se pasaba la cultura de la comida y la cocina que formaba a nuestra sociedad y eso ya no sucede” - Jamie Oliver.

La preparación de alimentos es hoy en día una actividad a la que dedicamos poco tiempo y que la realizamos en piloto automático, bajo presión y que persigue principalmente el objetivo de satisfacer la necesidad básica de alimentarnos. Michael Pollan dice en su libro “Cocinar” que existen estudios que “confirman que cada año cocinamos menos. El tiempo que se emplea en cocinar en los hogares se ha reducido a la mitad desde los años sesenta.”

Madres y padres dedicamos el mínimo tiempo posible a la acción de cocinar -si es que lo hacemos-, para así liberarnos rápidamente y dedicar tiempo de juego compartido con nuestros hijos en casa, lejos de la cocina.

PROPIUESTA

Precisamos pasar momentos más felices entorno a la cocina! Creemos firmemente que una relación más feliz con los alimentos nos convierte en seres más libres. Esta libertad puede darse desde dos grandes estrategias: reconvirtiendo la cocina en un espacio lúdico compartido con los demás y optimizando los tiempos de las tareas relacionadas al alimento. La elaboración compartida de platos nos invita al disfrute y nos permite estrechar lazos con el otro. Según la “Cooking therapy” cocinar con los más pequeños puede resultar una terapia beneficiosa para niños y padres, conectándolos entre ellos y además, con los alimentos.

- Es más rica la comida si disfruto desde que elijo cada ingrediente, la creo, hasta que la cocino?
- Es favorable para los niños ser parte de la creación del alimento que luego degustarán?
- Puedo ser mi cocina un espacio de juego y disfrute en familia?

Ese es el desafío: transformar la cocina, abrirla, compartirla con los otros, disfrutar más y así ser más felices todos!

Oliver, Jamie; “Enseñarle a todos los niños acerca de tu vida”, 2010 | https://www.ted.com/talks/jamie_oliver?language=es

Pollan, Michael; “Cocinar: Una historia sobre la transformación”, 2014.

Romero Gil, Lola; “La cocina como terapia”, 2014 | <http://www.laopinion.com/2014/01/07/la-cocina-como-terapia-2/>

DES---AYUNO



CONTEXTO

Hoy en día es común dejar de lado el desayuno por falta de tiempo y por rutinas estresantes. En Uruguay el 40 % de la población no desayuna y el resto lo hace en pocos minutos y no en la forma correcta. En la población anglosajona se tiende a desayunar como un rey, almorzar como un príncipe y cenar como un mendigo, lo que permite encarar el día con mayor energía y llegar con menos hambre a la cena. En la población latina no se da así y luego se ve reflejado en el estado de salud general de la población. El desayuno genera un espacio para conectar con nuestras ideas y disponernos a comenzar el día con mayor energía; mejora nuestra relación con el alimento y lleva a que organicemos mejor el resto de las comidas del día, y por lo tanto estemos más saludables. Permite hidratar el organismo y adquirir los nutrientes necesarios para afrontar el día luego de una pausa de varias horas de sueño. También es un momento que favorece el dialogo entre la familia generando un entorno de educación en el cual se comparten vivencias. Debido a esto es que se busca fomentar ese espacio luego de despertarse, el cual mejora la relación general con el alimento.

PROPIUESTA

Para fomentar el des-ayuno en la población se pensó en generar espacios públicos al aire libre donde antes de llegar al trabajo, o a clases se pueda tomar ese tiempo para tener un encuentro con nosotros mismos o la familia. Estos espacios serían plazas y parques de la ciudad, en donde se colocarían mesas individuales y otras que pudieran ser ocupadas por varias personas. En donde se instalarían puestos artesanales que ofrezcan diferentes infusiones posibles de ser consumidas en este momento, desde agua tibia con limón hasta cafés y té. Además de otros alimentos que permitan realizar diferentes tipos de desayunos saludables. Y otros puestos que no ofrezcan alimentos sino libros y contribuyan al momento de distención y encuentro. También estos sitios podrían ser utilizados por personas que prefieran llevar sus propios alimentos, según sus preferencias y gustos; pudiendo hacer uso de igual manera de todos los servicios. Estos espacios tranquilos pueden ofrecer un momento de relax al aire libre para consumir la primer comida del día antes de comenzar con la rutina.

RECONECTANDO A TRAVÉS DE LA COMIDA



CONTEXTO

“Recuerdo vividamente que los almuerzos de domingo en la casa de mi abuela Nelly eran casi religiosos; a nadie se le ocurría faltar y menos perderse de la fuente de tallarines caseros de centro de mesa”.

En las generaciones anteriores era de gran valor el momento en el cual una familia, pareja o grupo de amigos compartía la mesa. Era en ese momento que ellos comentaban su día, sus emociones o inquietudes, fortaleciendo los vínculos. En la actualidad, hemos perdido dicha costumbre por el uso excesivo de la tecnología, sumado a la falta de tiempo para el encuentro, para cocinar y hasta para comer. Hoy en día tragamos en vez de alimentarnos.

La pregunta que yo me hago es: ¿cómo lograr comunión entre las personas a través de la comida? Observando mis vínculos personales descubrí cuanta falta me hacia esas instancias de comunión sin interferencias, generadas principalmente por aquellas mesas rebosantes de comida, donde salía a relucir el amor de la familia y amigos, coronado por el momento de sobremesa.

PROUESTA

A partir de todo lo recién desarrollado, inicié una investigación para encontrar que factores intervienen al momento de lograr dicha comunión. Principalmente descubrí que por un lado tiene que ver lo ambiental, o sea: el entorno, un fuego encendido, iluminación adecuada, el aroma a la comida, la música, una mesa redonda que invite a formar parte de la ronda, todo esto sostenido por la predisposición de las personas involucradas, el afecto y las ganas de compartir. Por otro lado y respecto a la comida en sí, encontré que hay ciertos alimentos que naturalmente generan el acto de compartir. Por ejemplo no es lo mismo el efecto que causa una manzana sobre la mesa que claramente se come de manera individual, que el de un racimo de uvas, fruta que permite que varias personas coman de ella.

El mismo análisis se presta para alimentos elaborados; la pizza y la hamburguesa son un ejemplo claro de cómo un alimento también es el que genera dicho intercambio. Finalmente un último factor que encuentro de suma importancia es el de cómo presentamos la comida en la mesa. Una fuente rebosante de ravioles invita a interactuar, trabajar en equipo, compartir el acto de servir, mientras que traer los platos servidos de la cocina anula estas posibilidades. Existen otros ejemplos que demuestran esto, como por ejemplo el hecho de tener o no previo a el almuerzo la instancia de la picada o poder sumar a el plato principal pequeños platos que ofrecen salsas, pates, o alimentos para compartir.

En conclusión, para lograr que la instancia tanto del desayuno, almuerzo o resto de las comidas sea un encuentro amoroso entre los involucrados, donde realmente nos permitimos hacer una pausa, invito a tener en cuenta los factores anteriormente nombrados que pongo a disposición como herramientas de fortalecimiento y camino de integración entre la comida y las personas a modo de lograr la tan valiosa y un tanto perdida COMUNIÓN.

MAXIMIZAR LA EXPERIENCIA GASTRONÓMICA EN PACIENTES INTERNADOS EN CENTROS HOSPITALARIOS



CONTEXTO

La Gastronomía es una disciplina motivada por dos ejes fundamentales : necesidad y satisfacción. En el ámbito de la medicina y sus prescripciones la satisfacción esta relacionada directamente con las restricciones alimenticias que presentan las diferentes patologías medicas. Estas restricciones pueden afectar la preparación de los alimentos desde sus múltiples enfoques: los ingredientes, sus métodos de cocción y sus texturas resultantes. La reducción de variables dificulta entonces la búsqueda del placer y del deleite . Pero este desafío, no es el único. El paciente internado en un Centro Hospitalario, necesita recibir a través del alimento una comunicación afectiva de compromiso y dedicación con su recuperación de parte de todos los involucrados en su alimentación. Este proyecto se ocupa no solo del alimento en si mismo sino que busca maximizar la experiencia gastronómica en todas las interacciones relacionadas con este, desde la comunicación empática y afectiva de todos los actores involucrados hasta los detalles de calidad en las bandejas que transportan las preparaciones, para acercar al destinatario de las mismas a una experiencia de deleite, mas allá de la necesidad de alimentarse.

PROPIUESTA

El Proyecto presenta un enfoque completamente interdisciplinario. Es fundamental generar conciencia de la necesidad de involucrar a todos los actores del proceso alimenticio Hospitalario, empoderando a cada una de ellos en un compromiso de afectividad profesional con el paciente, utilizando el alimento como una herramienta de sanación y no como una necesidad. Para todo el desarrollo del Proyecto se tomara como eje la experiencia del Usuario, desde el estado de situación actual hasta el desarrollo y producción final de los productos, procesos y protocolos diseñados. Se invitará a participar a Usuarios de estos alimentos de patologías diversas, con vinculación a coberturas de salud diferentes y con experiencias en Centros Hospitalarios de todo el país. Esta participación activa del usuario es fundamental ya que además de buscar satisfacción , se creara un vínculo de accesibilidad del usuario al alimento, con insumos a su alcance, técnicas de preparación sencillas y herramientas de uso doméstico. Este proyecto interdisciplinario tiene otro soporte importante que es la experiencia de los reguladores de estas dietas, médicos y nutricionistas. Es fundamental que estos informen e instruyan tanto como de las dificultades mecánicas del transito de los alimentos como de aquellas preparaciones históricamente recomendadas para estos usuarios. Este input es fundamental para el diseño de alimentos se amplié al máximo de las posibilidades de cada centro.. El mismo concepto aplica a los encargados de la distribución de estos alimentos, tisanerías y personal de servicio. La experiencia comunicacional que rodea al alimento hace tanto a su disfrute como los atributos del mismo. A partir de todos estos aportes tendrán el soporte interdisciplinario para la innovación retroalimentando al resto de los actores en busca del logro de la premisa : Maximizar la experiencia Gastronómica

TRANSMITIENDO SABERES (al rescate de la cultura alimentaria uruguaya)



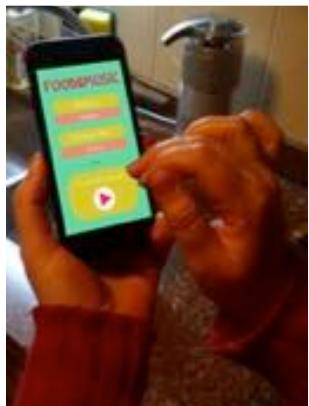
CONTEXTO

En las últimas décadas los cambios socio culturales, y económicos han generado que cocinar sea poco a poco una práctica menos frecuente. Hay algunos aspectos que han contribuido a que esta situación evolucione; como son: el cambio del rol femenino en la sociedad y en las actividades domésticas, la menor cantidad de tiempo para destinarse a la preparación de los alimentos y la aparición en el mercado de comidas prontas para consumir, entre otros. paulatinamente la necesidad de saber cocinar fue disminuyendo y la práctica ancestral de transmisión oral de la receta también. Este proceso ha llevado a que progresivamente se vaya perdiendo el patrimonio intangible de la gastronomía uruguaya y dentro de este las recetas de nuestros abuelos y la consiguiente pérdida de habilidades de los jóvenes para preparar su propio alimento. Como recuperar el patrimonio gastronómico intangible y fomentar su transmisión a los jóvenes.

PROPIUESTA

El rescate del patrimonio gastronómico intangible uruguayo así como, identificar la cultura alimentaria nacional, es una de las líneas en las que se está desarrollando uno de los grupos de Dialogo Social convocado por el Presidente. Esto pone el tema en la agenda nacional y permite considerar soluciones que abarquen estructuras gubernamentales. Considerando que el Ministerio de Educación y Cultura, el Ministerio de Salud Pública y el Instituto Nacional de la Alimentación están vinculados al tema, se cree ésta una gran oportunidad para que parte de la solución a este problema transite por las escuelas y liceos. La propuesta central sería realizar clases de cocina en escuelas y liceos dictadas por los adultos mayores de la comunidad en la que esté inserto ese liceo o escuela. Las recetas serían las clásicas y tradicionales de cada familia y esto permitiría ir generando un registro y una sistematización de las recetas y las formas de preparación de los platos más tradicionales. Este proyecto también permitiría la revalorización de la cocina a nivel doméstico, el desarrollo de habilidades de cocina en jóvenes, la revalorización del rol de los adultos y espacialmente del adulto mayor en la sociedad y la posibilidad de insertar otros contenidos en estas actividades.

FOOD & MUSIC



CONTEXTO

¿Cómo influye el entorno y el estado de ánimo en el consumo y la preparación de alimentos? Esta pregunta fue el disparador para comenzar a prestar atención a todos los aspectos de nuestro alrededor que influyen en cómo nos sentimos y por consiguiente en cómo preparamos alimentos y los comemos. Dentro de estos aspectos se notó que la música cumple un papel muy importante a la hora de generar espacios dónde las personas se sientan a gusto, relajadas, de buen humor y por lo tanto, que puedan disfrutar el momento de cocinar y de alimentarse, y que no se conviertan en tareas pesadas y que se hacen sin ganas. Si la gente está contenta, podrá regocijarse y apreciar su plato con todos los sentidos: partiendo desde la música, pasando por la imagen visual de los alimentos, por los aromas que se perciben, hasta llegar a los gustos y texturas que se sienten en la boca. Como ejemplo podemos decir que en muchos restaurantes o bares si la ambientación musical no es concordante con el entorno o la disposición de la gente, uno puede sentirse incómodo hasta el punto de llegar a que le caiga mal la comida. Si, por el contrario la música genera distensión, paz o diversión, la vivencia resultará mucho más placentera.

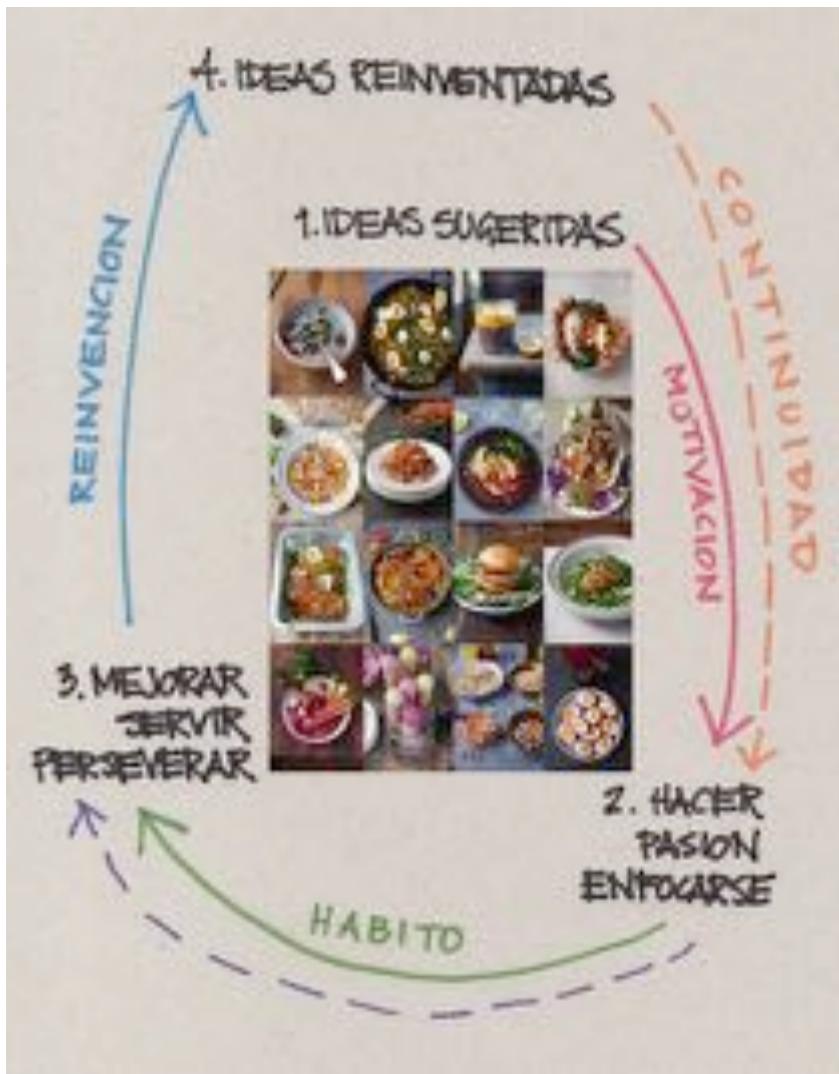
PROPIUESTA

Food & Music consiste en una app en la cual las personas pueden ingresar diferentes variables y dependiendo de éstas, la aplicación puede recomendarle recetas, bebidas, bandas y playlists de manera que pueda generarse un clima que fomente el disfrute de la preparación y el consumo de los alimentos.

En la aplicación puede especificarse por ejemplo, el estado de ánimo y si quiere mejorarse, la aplicación propondrá un soundtrack que cumpla ese objetivo, o que concuerde con sus sentimientos. También puede especificarse qué comida se piensa preparar de modo que el programa plantea una musicalización acorde a esa comida o si la persona desea escuchar cierto tipo de música pero no sabe qué comer, se le sugerirán diferentes preparaciones que puedan ir de la mano con ella. A modo de ejemplo: si la persona se siente alegre y desea preparar pasta, la app le recomendará algunas recetas que puede preparar y una canción como “Funiculí, funiculá” interpretada por Luciano Pavarotti que se puede reproducir dentro de la misma aplicación. A su vez, a partir de esa canción, se reproducen otras vinculadas de modo que el usuario no deba estar seleccionando una por una.

Lo que se logra con esta aplicación es ayudar a la gente a generar un ambiente placentero y reconfortante, que permita combinar sonidos, aromas, sabores y texturas. Se crea un escenario que puede deleitar tanto a personas que cocinen y coman solas, como a parejas, familias y grupos de amigos, dando lugar a una instancia compartida y profunda.

¿OTRA VEZ ARROZ? NO, GRACIAS. Estrategias gastronómicas exitosas, reinención continua.



CONTEXTO

El Plan Alimenticio o Dieta es una guía "personalizada" determinada por un Profesional Nutricionista, que nos determinará una cantidad de calorías diarias a ingerir en determinada frecuencia, restringiendo o directamente prohibiendo determinados tipos de alimentos y brindando algunas recetas a modo de guía. Sin embargo muchas veces esto termina fracasando. Por qué? Que falla?

Está claro que el conocimiento científico en lo que refiere a los buenos hábitos alimenticios, la cantidad, la combinación y la compatibilidad de los alimentos, a pesar de haber discrepancia y controversias en algunos temas, son informaciones valiosas para que tomemos decisiones acertadas en cuanto a nuestra alimentación, si es que optamos por ser conscientes de ello. Pero entonces, que falta? Entusiasmo? Apasionarse?

Nuestra necesidad es una vida lo más saludable posible, y la alimentación es un factor fundamental en esto, pero debemos tener en cuenta nuestros deseos y para ello debemos tener el control, la libertad para decidir que comer, no partiendo de restricciones.

Pregunta: ¿Cómo transformar el Plan Alimenticio en Estrategias Gastronómicas Exitosas?

PROUESTA

A lo positivo del Plan Alimenticio (conocimiento científico) debemos incorporarle un sentido (conocimiento intuitivo), una actitud creativa, que nos estimule a reinventar nuestra comida de forma continua, enriqueciendo nuestra experiencia gastronómica y rompiendo con las prohibiciones y la rutina. La clave, como en todo, está en el equilibrio y en mantenerlo simple.

IDEA 1: web - blog - app -

El objetivo sería desarrollar una amplia base inicial de referencias, con variedad de combinaciones, en cuanto a ingredientes, formas de preparar, grados de dificultad, etc. y que actué como disparador, de modo que como usuarios optemos por comprometernos y apasionarnos y que los resultados puedan tener un retorno a la base. En definitiva un sistema abierto, que se expande con el aporte de los participantes, en contraposición con el sistema anterior que era cerrado, estanco, solitario y aburrido.

El conocimiento y las experiencias de aprendizaje fluyen, se comparten, se valoran y se reinventan.

IDEA 2: producto/s naturales orgánicos frescos y limpios, prontos para realizar preparaciones

El público objetivo en principio son aquellos con inquietudes en la temática pero que también están dispuestos a cocinar mayormente sus propios alimentos. Muchas veces el factor tiempo y cansancio (o pereza) conspira contra esta convicción, por tanto se podrían desarrollar productos naturales sin procesar, pero si empaquetados y prontos para su uso, ya sea de forma individual, parcial o el total de una receta. No necesariamente sería una marca única; mas bien diversas marcas bajo una consigna que las nuclee, en un concepto del tipo Empresas Sistema B.

"La motivación es lo que te ayuda a empezar. El hábito te mantiene firme en tu camino" Jim Rohn

MENU INFANTI(L)CIDA



CONTEXTO

En los eventos sociales (fiestas, cumpleaños infantiles, restaurantes) la comida adquiere un rol protagonista, ofreciéndose platos especiales preparados y presentados con esmero para el público adulto. Sin embargo, a pesar de que a los niños también se les ofrece un menú diferenciado (tradicionalmente identificado como "menú infantil"), este no presenta las mismas características. Se trata de opciones muy repetidas, poco variadas en ingredientes y de muy bajo valor nutricional. Muchas veces el diferencial radica solo en el aspecto visual de la propuesta, utilizando alimentos superprocesados o listos para consumir, para creaciones "divertidas" que rozan lo bizarro. A pesar de esto, por ser opciones de buena aceptación por parte los niños, ser fáciles de comer o por tratarse de alimentos que consumen esporádicamente, cuentan con el aval de los padres y hasta se presentan como "premios". Sin embargo, los niños también deberían poder acceder a un menú de calidad, realmente especial en su sentido más amplio y no solamente diferenciado. Cómo hacer que las comidas en ámbitos sociales sean para los niños una experiencia atractiva, disfrutable y también saludable? Cómo transformarlas en un verdadero premio?

PROPIUESTA

Los eventos sociales pueden convertirse en oportunidades para nuevos acercamientos entre los niños y el alimento que normalmente no se dan en otros contextos cotidianos. El menú infantil puede pasar a ser realmente una propuesta «especial», permitiendo experiencias que desarrollen la curiosidad, la exploración, el aprendizaje, que sean más sanas y permitan el disfrute del alimento en todo sentido (sensorialmente y en su preparación, su consumo etc.). El abordaje consiste en darle un papel destacado a la comida, generado a raíz de una propuesta lúdica donde el momento de comer se convierta en un juego. El formato dependerá del evento concreto y de la edad de los niños:

- En un cumpleaños infantil, sin llegar a una propuesta temática alrededor de la cual gire todo el evento, puede incluirse una instancia particular a la hora de servir la comida que se presente como un juego más (mesa buffet con elementos variados donde bajo diferentes consignas los niños deben armar sus propias propuestas, en grupos probar con ojos cerrados y adivinar qué alimento están comiendo sumando puntos, "dibujar" con los distintos ingredientes en los platos etc.)
- En eventos con menú fijo, se podría presentar a los niños un plato elaborado con los mismos ingredientes que el de los adultos pero adaptando el tamaño de las porciones, el aspecto visual y la forma de presentación para facilitar su consumo. A su vez, podría usarse un individual de papel con consignas escritas que deben completar en conjunto con los adultos mientras comen (que ingredientes tiene el plato, de donde provienen, cual le gusto más, cual le gusto menos, por qué etc.)
- En un restaurante se podría presentar una carta independiente para los niños, usando los mismos ingredientes que los del menú convencional pero con platos especiales presentados con fotos, ilustraciones, nombres atractivos etc. Podría haber un plato "sorpresa" que no diga que ingredientes tiene y solo eligieran por lo visual, o una opción "comodín" para armar la propia propuesta combinando los ingredientes de los otros platos. Otra opción podría presentar un mini rincón buffet donde al armarse el plato cada ingrediente tenga puntos y al alcanzar determinada suma de puntos se accede a diferentes premios (visita a la cocina, libro de recetas, un postre especial, etc.)

ALIMENTACIÓN VISUAL



CONTEXTO

Este proyecto nace del esfuerzo por encontrar una solución factible a un problema de raíz personal: **¿Cómo modificar los hábitos alimenticios de forma sostenible en la población adulta?**. Esta pregunta encierra un montón de asuntos a reflexionar, siendo el primero el concepto de «modificar de forma sostenible». Esto significa que encontramos al individuo en un lugar que llamaremos «A», donde, por X motivo, ah tomado la decisión de que este lugar no es el mejor para sí mismo, caracterizado por un montón de prácticas en torno a su alimentación que dañan su cuerpo y ponen en riesgo su vida. Es por esto, que él mismo ah tomado la decisión de ubicarse en el lugar «B», siendo este lugar un espacio de mayor felicidad y longevidad. Por otro lado, tenemos el concepto central de los «hábitos alimenticios», siendo este muy amplio, pero nos enfocaremos en esta instancia en los factores en relación a los productos y los tiempos de consumo. Por último, hablamos del público al cual nos dirigimos, siendo esta la población adulta (mayor a 50 años), destacando en esta la característica que muchas veces impide con más fuerza el poder ser modificada: lo establecidos que están los conocimientos y valores que construyen estas malas prácticas. La motivación principal de esta población para generar este cambio tan complejo a nivel práctico y emocional esta centrado en su deseo de poder vivir la mayor cantidad de años posibles para poder disfrutar de esta nueva etapa y cosechar los frutos que han sembrado a lo largo de su vida.

PROPIUESTA

La propuesta que busca ayudar a solucionar este problema se centra en la comunicación a través de recursos visuales y claros con dos objetivos primordiales: educar y motivar. Educar de forma fácil y eficiente cuales son estos cambios puramente prácticos que se deben de tomar a la hora de decidir que y cuándo comer, y el motivar generando una relación directa de estas nuevas prácticas con los frutos emocionales que generarán en ellos. El producto tangible buscado son piezas de comunicación visual con información práctica nutricional que lleguen a ser tan atractivas como las icónicas y tradicionales con las cuales se decoran las casas. El desafío de esta propuesta es: **¿Cómo diseñar estas piezas informacionales (ya existentes) para que sean igual se atractivas y las personas quieran usarlas como elementos decorativos para filtrarlos en su entorno?**

DESPERDICIO PROVECHOSO PROVECHOSO DESPERDICIO



CONTEXTO

¿Cómo maximizar el aprovechamiento de los desperdicios en el hogar?

La humanidad sigue evolucionando en diversas materias y el núcleo del hogar como cimiento de la construcción no evoluciona a mismos pasos en materia de ecología y desarrollo sustentable. En países desarrollados existen leyes gubernamentales que prohíben a las empresas alimentarias arrojar sobrantes de alimentos a los desechos totales. En Latinoamérica nada se hace al respecto, ni tampoco se actúa en disminuir los desperdicios, entendiendo como desperdicio, toda aquel alimento o materia prima provechosa que se descarta junto a los desechos totales de un hogar.

Se constata que los desperdicios llegan a ponderarse casi en la mitad, del total de desperdicios de alimentos, a nivel mundial.

Revalorizar el alimento implica hacer un uso consciente, maximizando el aprovechamiento con el total uso de sus partes.

PROPUESTA

El problema está en la repetición de actos inconscientes que generamos a diario, multiplicado por millones. Allí se transforma en un grave problema. Si visualizáramos el volumen de nuestros desechos a lo largo de la semana, mes y año, lo repensaríamos.

- Si conocieramos la cantidad de personas que podríamos alimentar.
- Si conocieramos cuánto dinero ahorraríamos, es una razón más personal aún para actuar.
- Si lo llevamos a nivel de comunidad, país, región, no debemos dejar pasar el tiempo sin generar acciones.

Para atacar el problema se proponen distintas acciones bajo el lema “desperdicio mínimo”. El estado es uno de los agentes interesados, quien auspiciaría las intervenciones:

- Jornadas de integración barrial donde la familias compitan en diversos concursos, para obtener beneficios, tales como reducción de impuestos.
- Concurso a la mejor receta innovadora, integrando la partes de alimentos que usualmente se descartan y que son fuente de nutrientes.
- Concurso de creación de objetos innovadores, con partes comestibles que usualmente se descarten.
- Premios a la familia que deseche menos alimentos.
- Crear composturas barriales para los desechos.

CONSTRUIR IDENTIDAD CULINARIA



Las recetas de ayer, se registran hoy y se preparan mañana

CONTEXTO

En nuestro país se han desarrollado gran variedad de costumbres sociales y culturales importantes y variadas, gracias a los diferentes tipos de poblaciones que conviven. Estas costumbres pueden notarse en cada familia, y a partir de lo que cada una cocina, se desprenden los valores más profundos, los orígenes y la propia identidad familiar. Estos bienes preciados deben transmitirse a través de las generaciones para así tener presente de dónde venimos, quiénes somos y hacia dónde vamos. Actualmente se percibe que algunas de estas tradiciones se están comenzando a perder, afectando los vínculos entre las personas y también a cada individuo. Cuestionarse entonces si es posible favorecer a la transmisión de las tradiciones culinarias en las familias, es pertinente para mantenernos conectados a nuestra cultura, beneficiar los lazos familiares conectándonos emocionalmente y no permitir que estas costumbres desaparezcan, sino que de lo contrario, se valoricen, aumenten y puedan permanecer en el tiempo es importante.

PROPUESTA

El objetivo de la propuesta es que las familias puedan encontrar sus propias tradiciones culinarias para reconstruir y construir juntos, su propia historia familiar y así poder transmitirla a lo largo del tiempo, fortaleciendo lazos y posibilitando la comunicación entre generaciones.

Se propone entonces, una plataforma digital que permita establecer vínculos familiares a partir de la creación de un árbol genealógico, en dónde cada persona pueda compartir y dejar plasmadas las recetas y tips, y que éstos puedan replicarse y transmitirse hacia el futuro respondiendo a la lógica "de generación en generación".

Mediante una interfase amigable y sencilla, cada persona va a poder compartir con los integrantes de su familia sus propios aportes, creando un registro en la nube de las diferentes creaciones que se preparan. El resto de la familia puede verlo y consultar lo para así replicarlo y mantener las costumbres. Entonces a partir de esta intervención se podrá identificar un recorrido histórico y personal de cada familia, donde los aportes realizados hoy, podrán volver a prepararse en el futuro y de esta forma mantener su identidad.



CONTEXTO

Trabajar, estudiar, viajar, sociabilizar, los jóvenes nos vemos envueltos en rutinas que implican movimiento constante, aumentan las actividades y los lapsos de tiempo en los cuales transcurren se reducen. Si se parte de la base que la correcta alimentación es el combustible necesario para hacer rendir cualquier tarea, ¿de qué momentos puedo disponer para elaborar la comida que consumo? y ¿hasta qué punto estas exigencias me demandan más tiempo para cumplirlos?

Al momento de la independencia, la cocina se transforma en el lugar donde las tradiciones permanecen estáticas, dando lugar a soluciones rápidas, comida instantánea de baja elaboración y así valor nutricional, recursos limitados me alejan de ingredientes frescos, recetas elaboradas y poco accesibles por el contrario generan tendencia hacia la comida a domicilio, ¿quién me transmite el conocimiento del buen cocinar? y ¿de qué forma lo incorporo en mis hábitos y exigencias?

Experiencias por sobre objetos es el lema que define a una generación, sin embargo el escenario diario de las redes sociales y de comunicación son el medio de negada del cual obtenemos la mayoría de estímulos, desplazando la interacción persona-a-persona.

PROPIUESTA

¿Porque no utilizar algo olvidado de manera de generar una nueva costumbre? Innovar en las formas de apropiación de los espacios públicos, describiendo el camino inverso de incluir actividades cotidianas en un modo de vida contemporáneo y en movimiento, ¿Se puede llevar la chicha de cocina a lugares alejados de la ciudad de forma que sean apropiables?

Al desplazar la carga inmóvil que posee la cocina en su contexto habitual dentro de la vivienda y llevar a un grupo de personas a compartir una misma infraestructura (con el equipamiento y herramientas que mejore su desempeño) se genera un espacio de intercambio para un público no tan gourmet, que por motivos de necesidad lleva sus propias inquietudes o tiene la intención de mejorar el modo en que se desenvuelve habitualmente.

Partiendo de la premisa de que más individuos disponen de más tiempo en conjunto para realizar una misma tarea, CO COOKING plantea una plataforma de interacción, donde el trabajo co-operativo solucione los problemas individuales que afectan a muchos jóvenes en la elaboración de su alimento. Además el colectivizar el ritual del cocinar diario supone el beneficio agregado de generar el sentimiento de pertenencia a una comunidad, y la conformación de una red conciente sobre una problemática común.

Promoviéndose en eventos de carácter social, cultural y deportivo, el objetivo de estas cocinas abiertas es lograr funcionar en masa con una red de servicios que facilite el acceso a los ingredientes para cocinar, ferias vecinales, mercados agrícolas, y universidades donde se mueve un público relativamente joven. Los individuos interesados pueden llevar sus propios ingredientes o adquirirlos en las proximidades, y hacer uso de un escenario donde desplegarlos, procesarlos, cocinarlos e ingerirlos.

De esta forma los tiempos se optimizan y uno logra llevarse a su hogar, no solo lo que pueda generar con la ayuda de un colectivo, sino que a través del ejemplo y la experiencia potenciada, el usuario de estos ámbitos puede comenzar a apropiarse nuevamente de lo que ya tiene y mejorar así la calidad de su alimentación, cambiando los aspectos poco prácticos de su rutina.

AGUA: Instinto, conexión, esencialidad...



CONTEXTO

¿Cómo concientizar de la importancia del consumo de agua?

La hidratación responde a la ingesta de agua diaria total proveniente de los diferentes tipos de bebidas (agua y otros líquidos) y de los alimentos. Debe aportarse una cantidad suficiente de líquidos con la alimentación para favorecer las acciones fisiológicas y compensar las pérdidas del organismo (sudor, orina, saliva, heces), que pueden aumentar en ambientes de calor, con el ejercicio y/o en determinadas enfermedades. Una adecuada hidratación es esencial para la salud y el bienestar. Toda célula del cuerpo humano necesita agua y así los principales órganos pueden cumplir sus funciones (cerebro, corazón, tracto digestivo, riñones, músculos y articulaciones, piel, regulación de la temperatura corporal). Por lo tanto al ingerirla como tal, nuestro organismo reacciona más rápida y efectivamente, siendo mejor reconocida a nivel celular que otros líquidos (infusiones, bebidas sin azúcar, etc).

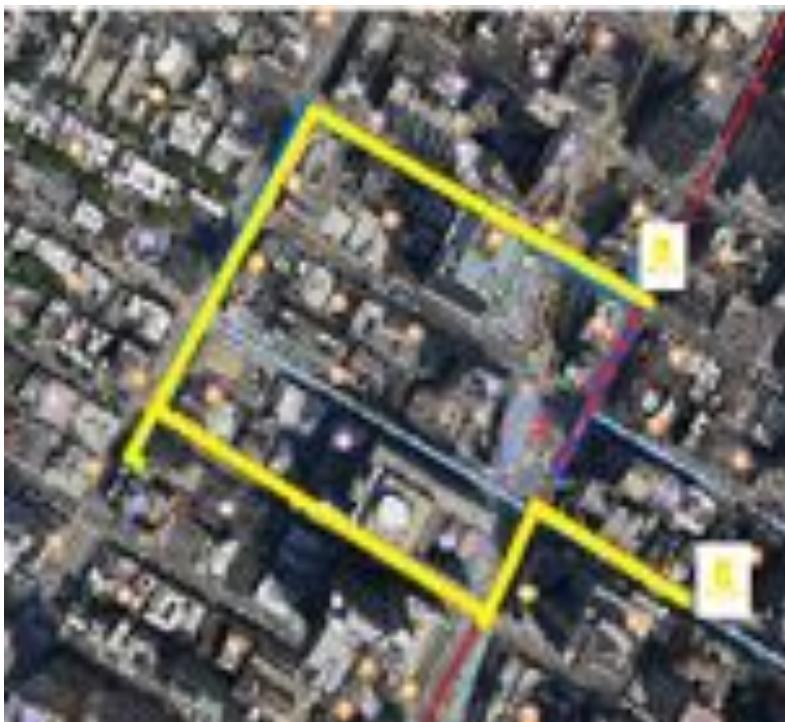
(*)

PROUESTA

Este proyecto se centra en el revalorar el consumo de agua meramente (sin restarle valor al resto de los líquidos que incorporamos a lo largo del día), fundamentando en su mejor aprovechamiento por el organismo. Por tanto se busca despertar la conciencia de esto generando espacios que le permitan a las personas re vincularse con el agua como elemento esencial través del uso de los sentidos y así considerarla como elección.

Luego de lo expuesto, la propuesta es instalar "parklets con experiencia de agua" donde las personas tengan la posibilidad de experimentar el sonido, aroma, gusto, frescura y fluidez del agua. Como llamador inicial del público, se utilizará sonido de agua que impulse a acercarse al lugar. En este espacio se instalarán bebederos que permitan obtener el agua para beber, tocar, oler, observar. Además de imágenes ilustrativas acerca de la importancia de dicho consumo para el organismo. Tras vivenciar lo anteriormente mencionado se que las personas luego de haber experimentado la conexión vital con el agua hayan obtenido mayor conocimiento y esto el despertar del interés en su consumo.

HEALTH PATH : un camino saludable



CONTEXTO

Cómo se puede comer saludable en la calle?

Considerando la palabra saludable: como alimentos nutritivos, equilibrados en cantidad y calidad. Que nos aporten los nutrientes necesarios para afrontar los requerimientos nutricionales del día. Esta pregunta está pensada para personas que por sus actividades a la hora de almorzar o de ingerir alguna de las comidas no están en un lugar físico como una oficina y por el tipo de tareas que desempeñan lo que buscan es adquirir una comida rápida y fácil de comer, sin caer en comida chatarra. Se buscan alimentos que no requiera sentarse necesariamente en una mesa tipo restaurante, que presenten las características de la comida al paso, con una presentación cómoda para ser consumida de esta forma. En muchos casos la dificultad en acceder a estos alimentos es por desconocer los lugares donde adquirirlos, el tipo de oferta que existe en las inmediaciones de donde se encuentra la persona en ese momento, etc. Hay que recordar que se trata de personas que no están familiarizadas con el lugar donde se encuentran y que requieren de una solución ágil en tiempo y acceso.

PROPIUESTA

Como respuesta a esta inquietud se creó una aplicación llamada: HEALTH PATH

Esta aplicación nos brinda las opciones que tenemos cerca del lugar en que nos sorprenda a la hora de comer de acuerdo a los requerimientos que nosotros buscamos. Nos informa el lugar del comercio, el tipo de comida (pastas, pescado, vegetariana, china, etc.), clasifica la oferta de acuerdo al costo (\$, \$\$, \$\$\$, \$\$\$\$), si nos paramos en los iconos que aparecen en el plano se despliega una pequeña reseña de cada comercio con el horario y el menú ofrecido que entre dentro de la definición de saludable utilizada por esta aplicación. También nos permite llevar una agenda de lunes a domingo de qué vamos consumiendo a lo largo de la semana y va señalándonos para comer de forma variada. De acuerdo a cómo ingresamos nuestro perfil con nuestras preferencias va filtrando por día las opciones de alimentos que no hemos ingerido en lo que va de esa semana. De esta forma colabora con nosotros para consumir con la frecuencia que hemos indicado en nuestro perfil los distintos tipos de alimentos. También posee filtros para evitar determinadas opciones por ejemplo si hemos ingresado en el perfil que padecemos alguna enfermedad crónica o algún requerimiento especial, de esta forma nos evita perder tiempo en ir a lugares en los cuales no vamos a encontrar productos que cumplan con nuestras necesidades.

Para utilizar esta aplicación primero debemos personalizar la información creando un perfil de usuario en el cual se debe ingresar :Nombre de usuario, mail, edad, sexo, preferencias de alimentos, requerimientos (por ejemplo vegetariano, hipertenso, celiaco, diabético, etc.), horario en el que queremos nos avise una alarma sonora (esta alarma es opcional pero es un recurso muy interesante, porque para el tipo de personas que está dirigida, es muy habitual que no cumplen correctamente con los horarios sugeridos para las comidas). La aplicación nos solicitará autorización para utilizar nuestros datos de GPS para poder suministrarnos la información de acuerdo a nuestra ubicación. Otro dato que debemos personalizar es el radio al cual nos tiene que acotar las posibilidades que tenemos. De esta forma y gracias a esta interfase amigable logramos el objetivo de mejorar nuestra calidad de vida a la hora de alimentarnos fuera de casa.

RE INGENIERIA EN LOS ALIMENTOS



CONTEXTO

“La ciencia y la tecnología dominan el mundo, la edad de oro de la energía barata se ha terminado, la competencia por los recursos energéticos domina el paisaje económico, la degradación medioambiental ,y el ritmo de la urbanización, han reducido la fertilidad de la tierra de cultivo; vamos en camino a una inseguridad alimentaria, el cambio es inevitable, no es el fin del mundo pero la ficción de Mad Max es posible” (Daniel Estulin “El Club de los Inmortales”)

Hoy en día existe un descuido y falta de conciencia respecto al uso adecuado de los alimentos. A la hora de consumirlos no se considera la utilización total de los mismos, se aprecia su estética y existe un desconocimiento de todas sus re utilizaciones. Este método directo de consumir los alimentos de forma sencilla y primitiva, tiene lugar en cualquier “cocina” , ya sea una vivienda o empresa. Son las empresas las que habitualmente tienden a desperdiciar enormes cantidades y en las cuales se hace foco, debido a las múltiples utilidades de reutilización. Mirando el problema y mirando desde un perspectiva global, nos preguntamos: ¿Cómo podemos tender a un proceso 360 a nivel de empresa?

PROPIUESTA

Hoy en día hay una tendencia y aplicación de políticas en cuanto a la regularización y consumo de excedentes, sobretodo para aquellas empresas de grandes superficies (ej.: supermercados). La propuesta es tomar conciencia del aprovechamiento total de los alimentos orgánicos. Se realizará “un book” donde cada alimento que manipulemos conozcamos todas su utilidades, su adecuado manejo y el máximo aprovechamiento, cualquiera sea su naturaleza. Con este material, el usuario, a parte de explorar en su conocimiento, podrá acceder a otras alternativas de uso. Técnicamente se trata de conocer el ADN del producto, conocer sus aplicaciones ya sea tanto en el orden culinario, medicinal, u otros destinos (materia prima de otras industrias). Al tratarse de una transdisciplina (Food Design), se trabaja con el apoyo de Ingenieros en alimentos, nutricionistas, bioquímicos, técnicos en higiene e inocuidad, comunicadores, sociólogos etc. y también con un chef experimentado y empresas que conozcan las tendencias. El objetivo es modificar procedimientos, modificar comportamientos. Siempre con la finalidad de re educar al usuario. Se podrá investigar en este material de amplio conocimiento, donde a través de su índice se ubicara el alimento en cuestión y así ver todas sus posibilidades, propiedades, y valores (proteínas, grasas, vitaminas, carbohidratos, etc.) las distintas aplicaciones, y posibles re utilizaciones.



...buen provecho!!