

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

**Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas**

**Sense: Diseño de experiencia para romper con el *mindless eating***

**Gustavo Efraín Jiménez Villacreces**

**Diseño Gráfico itinerario Diseño Comunicacional**

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito  
para la obtención del título de  
Diseño Gráfico itinerario Diseño Comunicacional

Quito, 22 de diciembre de 2020

# **UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

**Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas**

## **HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA**

**Diseño de experiencia para romper con el *mindless eating***

**Gustavo Efraín Jiménez Villacreces**

**Nombre del profesor, Título académico**

**Rodrigo Muñoz, MFA**

**Nombre del profesor, Título académico**

**Cristina Muñoz, MA**

Quito, 22 de diciembre de 2020

## © DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

Nombres y apellidos: Gustavo Efraín Jiménez Villacreces

Código: 00209126

Cédula de identidad: 1718868845

Lugar y fecha: Quito, 22 diciembre 2020

## **ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN**

**Nota:** El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETHeses>.

## **UNPUBLISHED DOCUMENT**

**Note:** The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETHeses>.

## RESUMEN

Sense es un proyecto que se enfoca en el *mindless eating* o consumo inconsciente de alimentos a través de una etnografía gráfica de cuatro personas y su relación con la ingesta de comida. Como mecanismo de recolección de la información se crearon diarios con actividades; información que posteriormente es presentada de manera infográfica.

La exhibición muestra el porcentaje de atención que la persona distribuye entre sus alimentos y las respectivas actividades. Además, se muestra cómo se distribuye la atención sensorial, las principales actividades que se dan al momento de comer, los sentimientos experimentados y el camino de los alimentos que concurren en un plato ideal. Esta exhibición se enfoca principalmente en el público que ha dejado de pensar las razones por las cuales consume sus alimentos.

**Palabras clave:** consumo, alimento, *mindless eating*, desconexión, comida, inmediatez.

## ABSTRACT

Sense is a project that focuses on mindless eating or unconscious consumption of food through a graphic ethnography of four people and its relationship with food intake. As a mechanism for collecting information, diaries with activities were created; information that is later presented in an infographic way.

The exhibition shows the percentage of attention that the person distributes between their food and the respective activities. In addition, it shows how sensory attention is distributed, the main activities that occur at the time of eating, the feelings experienced and how food is represented through an ideal dish. This exhibition is mainly focused on the public that has stopped thinking about the reasons why they consume their food.

**Keywords:** consumption, food, mindless eating, disconnection, food, immediacy.

**TABLA DE CONTENIDO**

Introducción .....	9
Desarrollo del Tema .....	10
Conclusiones.....	21
Referencias bibliográficas .....	22
Anexo A: DIARIO DE COMIDA.....	23
Anexo B: ETNOGRAFÍA GRÁFICA.....	24
Anexo C: COLLAGE .....	26
ANEXO D: PROMOCIÓN DEL EVENTO AURA .....	28

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Diario de comida portada y contraportada .....	12
Figura 2: Diario de Comida objetivo y datos personales .....	13
Figura 3: Diario de comida hoja de registro .....	14
Figura 4: Etnografía Gráfica Perfil Participante .....	15
Figura 5: Etnografía Gráfica Resumen de Comida.....	16
Figura 6: Etnografía Gráfica Actividades .....	16
Figura 7: Etnografía Gráfica Sentidos .....	17
Figura 8: Etnografía Gráfica Sentimientos .....	18
Figura 9: Collage de alimentos .....	19

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación trata la problemática actual sobre el consumo inconsciente de alimentos. Actualmente, las personas se han desconectado de sus alimentos debido a la cantidad de actividades que realizan al momento de alimentarse. De tal forma, que la persona no puede explicar la razón de por qué consumen un alimento y no otro. Esto ha llevado a tener malos hábitos alimenticios y a afectar la salud de las personas. Se ha antepuesto la inmediatez sobre el bienestar y la salud personal (Harvard Medical School, 2016). Se está consumiendo alimentos rápidos altos en grasas y carbohidratos y se están priorizando otras actividades por sobre sobre la alimentación.

El objetivo de este proyecto de exhibición es invitar a reflexionar al usuario sobre esta desconexión con el alimento. Como medio para narrar esta problemática se ha generado a manera de propuesta de diseño un diario; en donde los usuarios han registrado diferentes elementos que se involucran al momento de comer. Con esta información se ha generado piezas gráficas que demuestran esta realidad. En donde el alimento ha pasado a un segundo plano y distintas actividades plagan y afectan nuestra experiencia al momento de alimentarnos. Estas piezas gráficas son parte de una historia que ha sido construida para que los usuarios tomen consciencia de esta problemática y decidan prestarle mayor atención a lo que consumen en su día a día.

## DESARROLLO DEL TEMA

### **El *mindless eating* o consumo inconsciente de alimentos**

“Muchas veces, las razones detrás de la elección de los alimentos son completamente desconocidas. La persona más inteligente que conoces no puede explicar por qué comieron una ensalada en lugar de sopa esta mañana, o por qué comieron un desayuno en lugar de otro” (Wansink, B. 2016). De acuerdo con Wansink las personas suelen consumir sus alimentos sin siquiera pensar la razón por la cual lo hacen. En otras palabras, las personas consumen alimentos solo por consumirlos. Esto se debe principalmente al ambiente que los rodea. Esto ha moldeado a las personas de tal forma que no piensan las razones por las cuales consumen sus alimentos; si son beneficiosos o perjudiciales para ellos. A esto se lo conoce como *mindless eating* o consumo inconsciente de alimentos.

Es cierto que los seres humanos se han desconectado de su alimento. Hoy en día, las personas se encuentran saturadas con actividades en el día a día. Al punto en que uno tiene apenas tiempo para respirar, descansar y alimentarse. Debido a la carga diaria de obligaciones, las personas se ven obligadas a optimizar su tiempo; realizando varias actividades a la vez para poder conseguir sus objetivos. Como consecuencia las personas prestan menos atención a las actividades que se realizan a diario. La alimentación es una de las actividades que las personas se han visto obligadas a sacrificar para optimizar su tiempo. Esto ha producido una desconexión con el alimento, y las personas solo comen por comer.

### **Desarrollo**

Ante esta problemática se ha presentado una oportunidad para generar un cambio en la cultura y en la sociedad. Se presenta una oportunidad para romper con este ciclo de inmediatez y falta de paciencia que está afectando la forma en cómo consumimos nuestros

alimentos. Es por estas razones, que existe la ocasión ideal para que, a través del diseño, se pueda crear una experiencia que invite al usuario a detenerse y pensar en el tipo y cantidad de alimentos que consume. Una forma de romper con este estilo de vida.

### **Pieza 1: Diario de Comida**

La primera pieza es el diario de comida, el cual fue entregado a los participantes que fueron parte del registro del *mindless eating*. El diario ha sido diseñado teniendo en cuenta el objetivo del proyecto y la comodidad de sus usuarios. El registro de los alimentos en el diario cumple con una doble función. Primero, se busca que los usuarios registren sus alimentos, actividades y estados de ánimo al momento de comer. El diseño de este registro ha sido pensado para que los usuarios se diviertan al hacerlo. El segundo objetivo que cumple este diario es el de hacer que sus usuarios tomen conciencia de los alimentos que consumen y de las circunstancias alrededor de los alimentos y de sí mismos al momento de consumirlos. Por medio de estas actividades se busca que, con el tiempo, el mismo usuario empiece a tomar conciencia del alimento que consume y de las circunstancias que lo rodean.

El diario presenta una portada clara y sencilla, con su nombre Sense que deriva de la paraba en inglés “*senses*” o sentidos en español. Esta es una referencia directa al problema del *mindless eating* en donde las personas desconectan sus sentidos de sus alimentos. Direccionando sus sentidos hacia otras actividades que toman el protagonismo y dejan al alimento en un segundo plano.

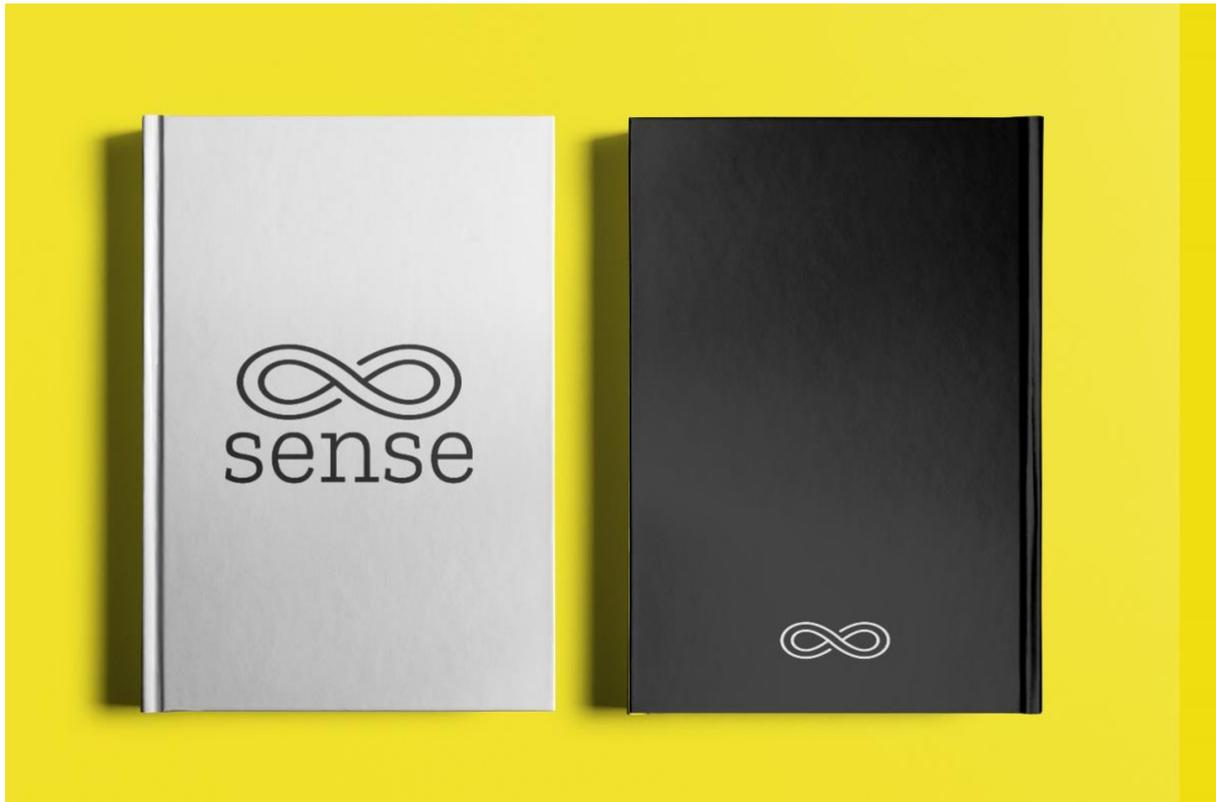


Figura 1: Diario de comida portada y contraportada

Con la finalidad de conectar con el usuario, el diario cuenta el objetivo del mismo que es documentar los diferentes momentos en donde consumimos nuestros alimentos. De esta forma, se identifican los factores externos que nos han desconectado de nuestro alimento. Así mismo, se pide al usuario que registre sus datos personales logrando que los mismos se apersonen del diario y obtengan el deseo de trabajar en manera conjunta.



Figura 2: Diario de Comida objetivo y datos personales

El diario cuenta con hojas de registro que son llenadas diariamente por el usuario. Como se ha mencionado, la documentación debe ser amigable y entretenida. Es así como se invita al usuario a colorear y escribir de manera sencilla la información solicitada. La persona puede pintar la cantidad de agua que ha consumido, tomar una foto de su comida, describir su alimento, colorear la actividad que ha realizado, escribir el lugar donde comió, colorear el porcentaje de atención de la comida vs. las actividades, escribir el porcentaje que sus sentidos se vieron involucrados y colorear sus sentimientos al momento de comer.



Figura 3: Diario de comida hoja de registro

## Pieza 2: Etnografía Gráfica

Una vez levantada la información se procedió a procesarla y tabularla. Esto se lo realizó con el fin de desarrollar la visualización de los datos de cada uno de los participantes. Para lograr esta la visualización de datos se procedió a realizar una etnografía gráfica de los mismos con cada uno de los cuatro participantes. Se utilizaron técnicas de fotografía e ilustración para crear las etnografías gráficas en donde se muestran los datos e información obtenida. Estas etnografías cuentan una historia de sobre la relación de los participantes con su ingesta de alimentos. Esta historia busca retratar el consumo inconsciente de sus alimentos y demostrar los puntos en donde se dan y las razones de los mismos.

En primer lugar, se presentan los datos generales del participante. Otro elemento que destaca es el porcentaje de atención que la persona prestó a su comida y a las actividades que realizaba a la par. Esto se muestra con el fin de concientizar al participante y al espectador la realidad de un consumo inconsciente de sus alimentos.

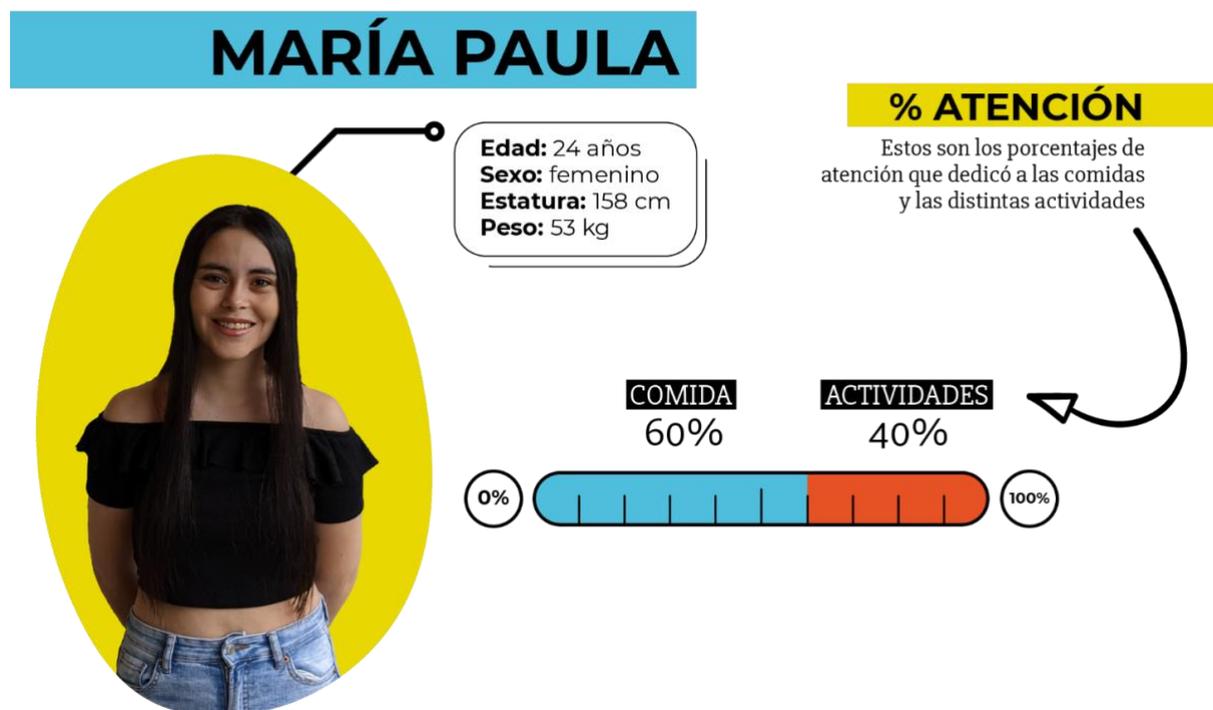


Figura 4: Etnografía Gráfica Perfil Participante

A continuación, se desarrolló una sesión de fotografía de alimentos en donde se construyeron platos de comida con los porcentajes de carbohidratos, grasas y proteínas consumidos por los participantes en el periodo de tiempo en el cual trabajaron con los diarios. De esta forma, se busca representar de manera visual un resumen de los alimentos consumidos.

## EN RESUMEN

Estos son los % de carbohidratos, grasas y proteínas de los alimentos consumidos durante 10 días y se representan mediante un plato de comida.

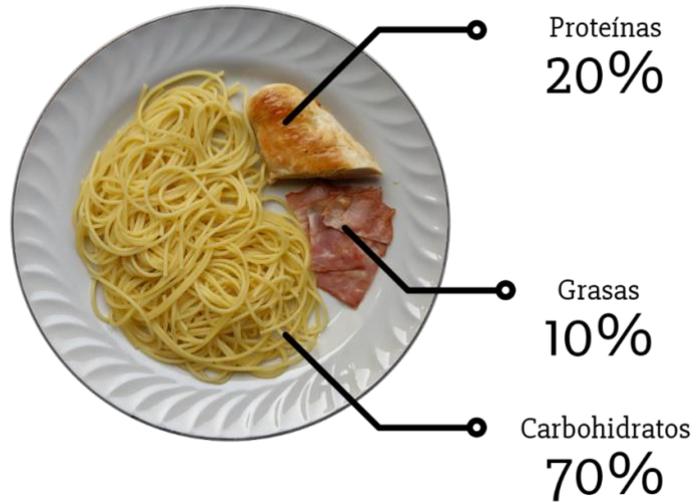
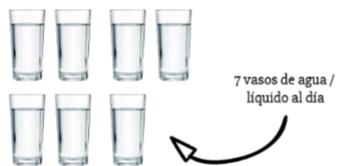


Figura 5: Etnografía Gráfica Resumen de Comida

Para las actividades, se procedió a mostrar la actividad predominante del participante al momento de consumir sus alimentos. Además, se muestran en porcentajes las demás actividades y se muestra una leyenda explicativa de la misma.

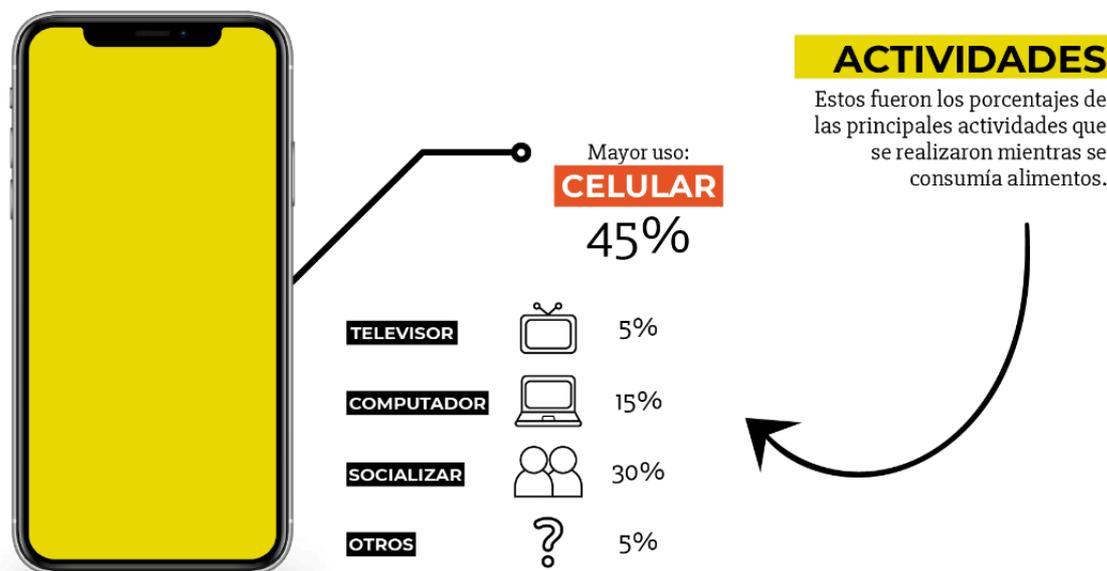


Figura 6: Etnografía Gráfica Actividades

La información se la obtiene por medio de los sentidos, es gracias a ellos que los seres humanos pueden comprender la información lo que los rodea. Y es por medio de esta información sensorial que son capaces de experimentar su alimento. Sin embargo, si la información sensorial de los alimentos debe competir con la información sensorial de otras actividades, esta información se verá afectada. Como consecuencia de esta distribución se produce el *mindless eating*.

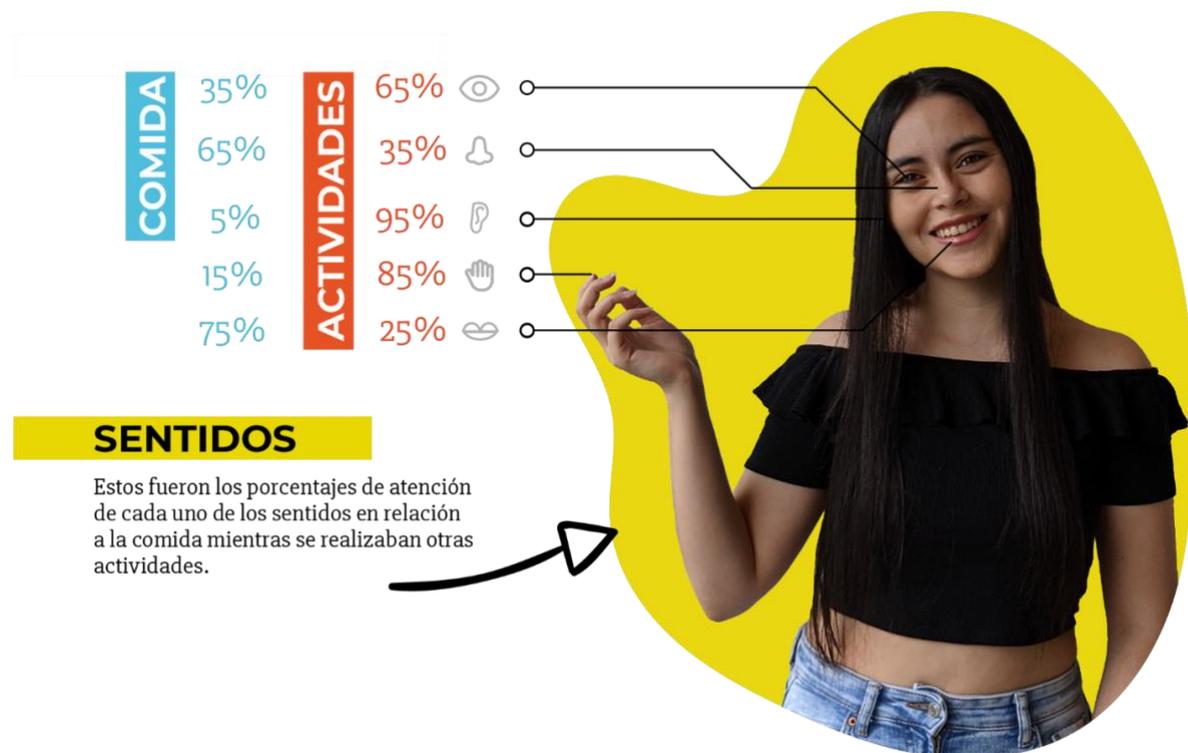


Figura 7: Etnografía Gráfica Sentidos

Por último, se trabajó con la información emocional de los participantes ya que el estado emocional de la persona influye en la forma en cómo se procesa la información sensorial al momento de comer. Dependiendo de los sentimientos de la persona a la hora de comer, los sentidos pueden prestar mayor o menor atención a la información que están recibiendo. Y pueden enfocarse de diferente manera a la comida o a las actividades que están realizando.

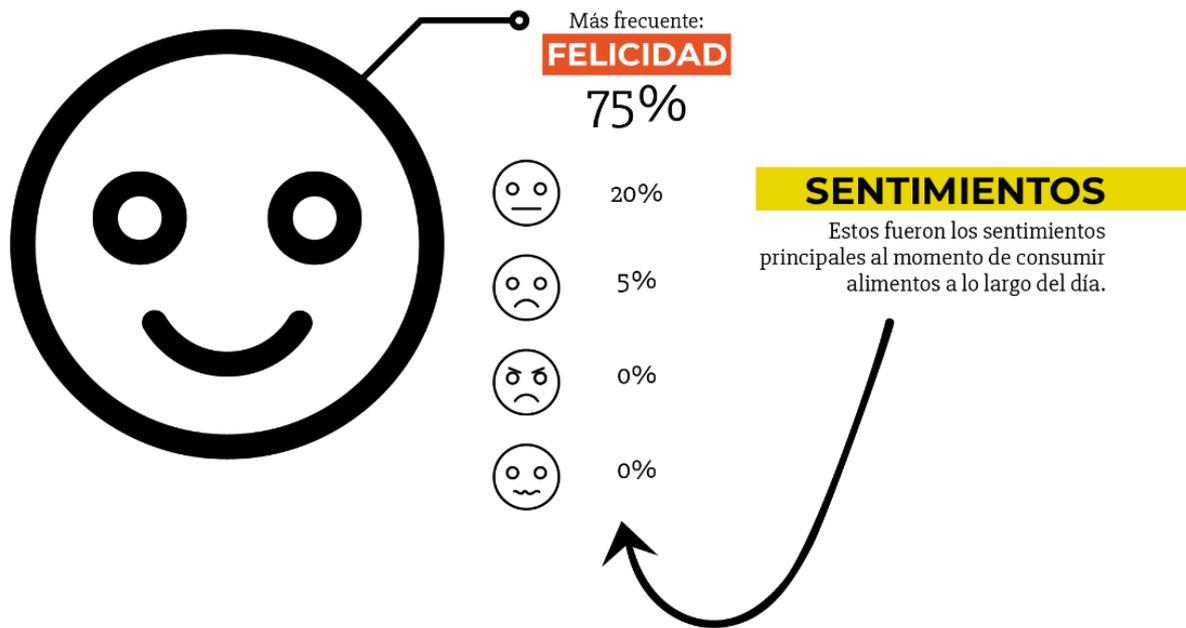


Figura 8: Etnografía Gráfica Sentimientos

### Pieza 3: Collage de alimentos

Adicionalmente a la etnografía gráfica, se ha producido un collage con los alimentos de los participantes gracias a las imágenes que ellos mismos han proporcionado al momento de llevar su registro en el diario de comida.



Figura 9: Collage de alimentos

## **Investigación**

Como parte de la investigación, se llevaron a cabo diferentes encuestas con respecto al consumo inconsciente de alimentos. Taylor y Bogdan definen a las encuestas como el “retratar o documentar condiciones o actitudes actuales, es decir, se describe lo que existe en el momento” (Taylor y Bogdan, 2000, p. 160). Por medio de esta herramienta de investigación ha sido posible tener un mejor entendimiento sobre qué piensan las personas sobre la importancia y el tiempo que le dan al consumir sus alimentos. Una primera encuesta se llevó a cabo a grupos etarios de entre 18 y 35 años de edad en la ciudad de Quito. En la misma encuesta se preguntó a las personas qué actividades realizan a la hora de comer. El 78% de los participantes señaló que realizan otra actividad mientras comen. Entre las actividades más mencionadas se encuentran las siguientes: uso del celular, uso del televisor, conversación o interacción social, uso del computador y trabajo.

Además, se llevaron a cabo entrevistas con expertos para obtener más información sobre el manejo de alimento. Como lo define Taylor y Bogdan, la entrevista es una conversación entre iguales en donde intercambian información. (2000: p. 101). Mónica Reyes, nutricionista, destacó la importancia de manejar porciones alimenticias con el objetivo de conectarnos con nuestro alimento y ser conscientes de que consumimos incluso antes de hacerlo. Poniendo especial énfasis en la cantidad de carbohidratos, proteínas y grasas. (Reyes, M. Entrevista. 2020)

En una segunda entrevista con el entrenador Leonardo Espinosa se habló con respecto a la importancia de la alimentación y el ejercicio. De esta entrevista se desprende como punto más importante que: el entrenamiento es un complemento de la alimentación y no al revés. (Espinosa, L. Entrevista 2020).

## CONCLUSIONES

Por medio de este proyecto se ha buscado contar al público un problema alimenticio actual que proviene del consumo inconsciente de los alimentos. A través del diseño, se ha desarrollado una etnografía gráfica de cuatro participantes y su relación con la ingesta de alimentos. El proyecto de exhibición busca, a través de las diferentes piezas gráficas, informar tanto a los participantes como al espectador sobre la pérdida de atención sensorial hacia los alimentos al comer. Además, se busca retratar las causas de esta pérdida sensorial que es producto de una vida acelerada en donde el alimento debe competir con otras actividades por nuestra atención. Es importante reconocer este problema alimenticio que puede llegar a traer consigo problemas importantes de salud debido a una mala alimentación. Es así, que el proyecto me ha dado las herramientas necesarias para comunicar una problemática al mundo por medio del diseño. A través del diseño de un método de recolección de datos es posible que esta actividad un poco tediosa, se convierta en algo divertido y entretenido para las personas que participan. Además, al momento de presentar estos datos, es posible hacerlos de una manera tanto informativa como interactiva. De tal forma que sea posible generar una impresión que perdure en el espectador.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- British Nutrition Foundation. (2020). *Nutrients, Food and Ingredients*.
- Burke, L. y Cox, G. (2010). *Food for Sports Performance*. Australia: Allen & Unwin
- Clark, N. (2014). *Sports Nutrition Guidebook*. Estados Unidos: Human Kinetics
- Clifford, D. y Curtis, L. (2016). *MOTIVATIONAL INTERVIEWING in Nutrition and Fitness*. New York: Guilford.
- Espinosa, L. Entrevista por Gustavo Jiménez. Febrero de 2020.
- Harvard Medical School. (2016). *8 steps to mindful eating*. Harvard Health Publishing. Recuperado desde: 8 steps to mindful eating - Harvard Health.
- Nestle, M. (2012). *The Importance of Portion Control*. Recuperado desde: <https://www.theatlantic.com/health/archive/2012/02/the-importance-of-portion-control/253580/>
- Reyes, M. Entrevista por Gustavo Jiménez. Febrero de 2020.
- Ruiz Olabuenaga, J. (2012). La observación. *En metodología de la investigación cualitativa*. Bilbao: Universidad de Deusto: 125-164.
- Taylor, S. J., & Bogdan, R. (2000). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Buenos Aires: Paidós.
- Wansink, B. (2016). *Mindless Eating Why We Eat More Than We Think*. Recuperado desde: <https://obssr.od.nih.gov/mindless-eating-eat-think/>

**ANEXO A: DIARIO DE COMIDA**



*Diario de comida portada y contraportada*



*Diario de comida objetivo y datos personales*



*Diario de comida hoja de registro*

## ANEXO B: ETNOGRAFÍA GRÁFICA

### MARÍA PAULA

**Edad:** 24 años  
**Sexo:** femenino  
**Estatura:** 158 cm  
**Peso:** 53 kg

**% ATENCIÓN**  
Estos son los porcentajes de atención que dedicó a las comidas y las distintas actividades

**COMIDA:** 60%  
**ACTIVIDADES:** 40%

### ÁNGELA

**Edad:** 19 años  
**Sexo:** femenino  
**Estatura:** 160 cm  
**Peso:** 60 kg

**% ATENCIÓN**  
Estos son los porcentajes de atención que dedicó a las comidas y las distintas actividades

**COMIDA:** 50%  
**ACTIVIDADES:** 50%

**EN RESUMEN**  
Estos son los % de carbohidratos, grasas y proteínas de los alimentos consumidos durante 10 días y se representan mediante un plato de comida.

Proteínas 20%  
Grasas 10%  
Carbohidratos 70%

5 vasos de agua / 1 litro de leche

**EN RESUMEN**  
Estos son los % de carbohidratos, grasas y proteínas de los alimentos consumidos durante 10 días y se representan mediante un plato de comida.

Grasas 10%  
Proteínas 10%  
Carbohidratos 80%

4 vasos de agua / 1 litro de leche

**ACTIVIDADES**  
Estos fueron los porcentajes de las principales actividades que se realizaron mientras se consumía alimentos.

Máximo uso: **CELULAR** 45%

TELEVISOR 5%  
COMPUTADOR 15%  
SOCIALIZAR 30%  
OTROS 5%

**ACTIVIDADES**  
Estos fueron los porcentajes de las principales actividades que se realizaron mientras se consumía alimentos.

Máximo uso: **COMPUTADOR** 35%

TELEVISOR 10%  
CELULAR 15%  
SOCIALIZAR 25%  
OTROS 15%

**COMIDA** 35%  
**ACTIVIDADES** 65%  
65%  
35%  
95%  
15%  
85%  
75%  
25%

**SENTIDOS**  
Estos fueron los porcentajes de atención de cada uno de los sentidos en relación a la comida mientras se realizaban otras actividades.

**COMIDA** 40%  
**ACTIVIDADES** 60%  
80%  
20%  
10%  
90%  
10%  
90%  
70%  
30%

**SENTIDOS**  
Estos fueron los porcentajes de atención de cada uno de los sentidos en relación a la comida mientras se realizaban otras actividades.

Más frecuente: **FELICIDAD** 75%

**SENTIMIENTOS**  
Estos fueron los sentimientos principales al momento de consumir alimentos a lo largo del día.

20%  
5%  
0%  
0%

Más frecuente: **CALMA** 50%

**SENTIMIENTOS**  
Estos fueron los sentimientos principales al momento de consumir alimentos a lo largo del día.

30%  
0%  
0%  
20%

Etografía Gráfica Participante 1

Etografía Gráfica Participante 2

### MATEO

**Edad:** 22 años  
**Sexo:** masculino  
**Estatura:** 179 cm  
**Peso:** 71 kg

**% ATENCIÓN**  
Estos son los porcentajes de atención que dedicó a las comidas y las distintas actividades

COMIDA 60%    ACTIVIDADES 40%

### VINICIO

**Edad:** 25 años  
**Sexo:** masculino  
**Estatura:** 171 cm  
**Peso:** 75 kg

**% ATENCIÓN**  
Estos son los porcentajes de atención que dedicó a las comidas y las distintas actividades

COMIDA 70%    ACTIVIDADES 30%

### EN RESUMEN

Estos son los % de carbohidratos, grasas y proteínas de los alimentos consumidos durante 10 días y se representan mediante un plato de comida.

Proteínas 25%  
Carbohidratos 60%  
Grasas 15%

6 vasos de agua / 3 litros de agua

### EN RESUMEN

Estos son los % de carbohidratos, grasas y proteínas de los alimentos consumidos durante 10 días y se representan mediante un plato de comida.

Grasas 10%  
Proteínas 20%  
Carbohidratos 70%

6 vasos de agua / 3 litros de agua

### ACTIVIDADES

Estos fueron los porcentajes de las principales actividades que se realizaron mientras se consumía alimentos.

Mayor uso: **TELEVISOR** 70%

COMPUTADOR 10%  
CELULAR 10%  
SOCIALIZAR 5%  
OTROS 5%

### ACTIVIDADES

Estos fueron los porcentajes de las principales actividades que se realizaron mientras se consumía alimentos.

Mayor uso: **COMPUTADOR** 35%

TELEVISOR 35%  
CELULAR 15%  
SOCIALIZAR 5%  
OTROS 10%

COMIDA 60%    ACTIVIDADES 40%

90%    10%  
10%    90%  
85%    15%  
75%    25%

### SENTIDOS

Estos fueron los porcentajes de atención de cada uno de los sentidos en relación a la comida mientras se realizaban otras actividades.

COMIDA 70%    ACTIVIDADES 30%

70%    30%  
0%    100%  
60%    40%  
70%    30%

### SENTIDOS

Estos fueron los porcentajes de atención de cada uno de los sentidos en relación a la comida mientras se realizaban otras actividades.

Más frecuente: **FELICIDAD** 80%

20%  
0%  
0%  
0%

### SENTIMIENTOS

Estos fueron los sentimientos principales al momento de consumir alimentos a lo largo del día.

Más frecuente: **FELICIDAD** 30%

20%  
15%  
10%  
25%

### SENTIMIENTOS

Estos fueron los sentimientos principales al momento de consumir alimentos a lo largo del día.

Etnografía Gráfica Participante 3

Etnografía Gráfica Participante 4

**ANEXO C: COLLAGE**



*Collage Participante 1*



*Collage Participante 2*



*Collage Participante 3*

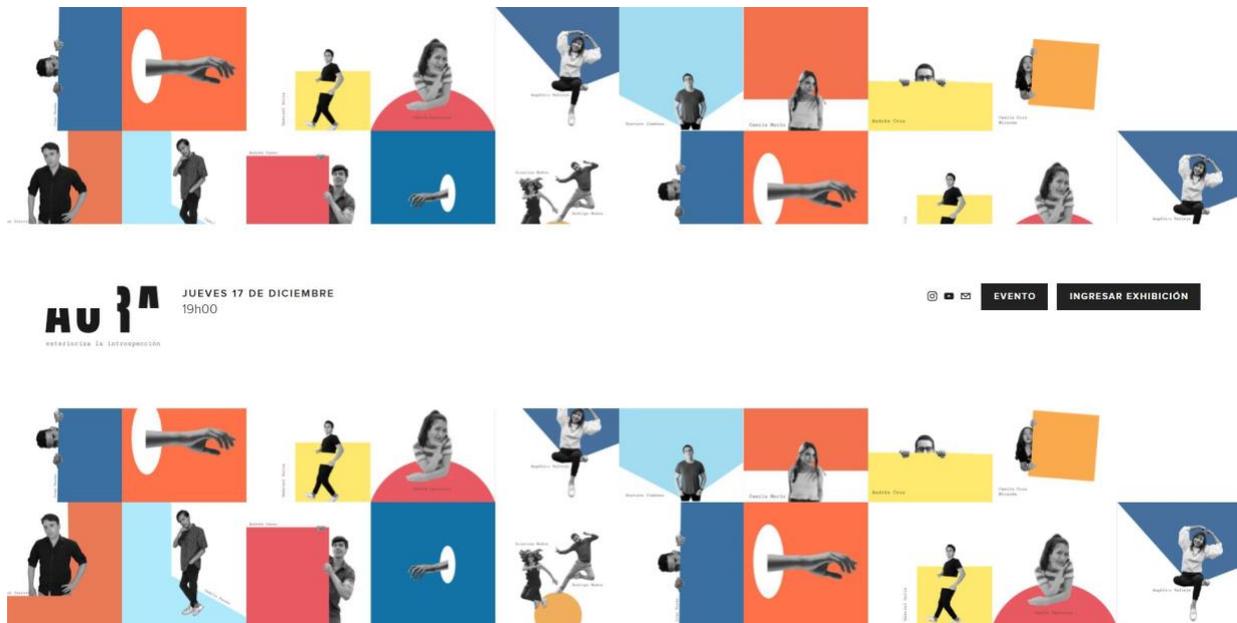


*Collage Participante 4*

## ANEXO D: PROMOCIÓN DEL EVENTO AURA



Promoción en Instagram



Promoción en exhibicióndediseño.net