

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

Memories on a Plate: Food Coma

María José Mafla Jarrín

Diseño Comunicacional

Trabajo de integración curricular presentado como requisito
para la obtención del título de
Licenciada en Diseño Comunicacional

Quito, 20 de diciembre de 2019

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ
COLEGIO COMUNICACIÓN Y ARTES
CONTEMPORÁNEAS

HOJA DE CALIFICACIÓN
DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Memories on a plate: Food Coma

María José Mafla Jarrín

Calificación:

Nombre del profesor, Título académico

María Cristina Muñoz, MA Diseño

Interactivo

Firma del profesor:

Quito, 20 de diciembre de 2019

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 el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Firma del estudiante: _____

Nombres y apellidos: María José Mafla Jarrín

Código: 00135072

Cédula de identidad: 1716635956

Lugar y fecha: Quito, 20 de diciembre de 2019

RESUMEN

La comida es algo fundamental y universal de la condición humana. Es lo que nos mantiene vivos y siempre lo ha hecho. Pero las personas no solo comen para sobrevivir, comen por costumbre, por placer, por culpa, y por tradición. Detrás de la comida, hay mucho más que solo ingredientes y sabores. La comida cuenta una historia. *Food Coma* es el relato de mi historia con la comida. Explora de manera visual las diferentes etapas de mi relación con esta, mostrando desde mitos – que todavía creo – hasta diferentes actitudes y mentalidades en mi evolución consciente sobre la alimentación.

Técnicas: Retoque Digital

Créditos: Selena Yáñez (Fotografía)

Palabras Clave: Comida, Relatos, Historia, Mitos, Actitudes, Mentalidades.

ABSTRACT

Food is fundamental and universal of the human condition. It is what keeps us alive and always has. But people not only eat to survive, they eat out of habit, pleasure, guilt, and tradition. Behind food, there is much more than just ingredients and flavors. Food tells a story. *Food Coma* is the story of my story with food. Visually explore the different stages of my relationship with it, showing myths - which I still believe - to different attitudes and mentalities in my conscious evolution about food.

Techniques: Digital Retouching

Credits: Selena Yáñez (Photography)

Keywords: Food, Stories, History, Myths, Attitudes, Mentalities.

TABLA DE CONTENIDO

Derechos de Autor	3
Resumen.....	4
Abstract	5
Tabla de contenido	6
Índice de figuras	7
Introducción	8
Reflexión teórica	9
Concepto de las piezas.....	10
¿Te tragaste las pepas?!"	10
El inicio de una adicción	11
Frente al televisor.....	12
Una medida drástica	13
Ahh... Comida	14
Balance	15
Conclusiones.....	20
Referencias bibliográficas.....	21
Anexo A: Fotografías	22
Anexo B: Folleto.....	25
Anexo C: Promoción de evento Resiliencia.....	29
Anexo D: evento resiliencia	31

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.- ¡¿Te tragaste las pepas?!	11
Figura 2.- El inicio de una adicción	12
Figura 3.- Frente al televisor	13
Figura 4.- Una medida drástica	14
Figura 5.- Ah...Comida	15
Figura 6.- Balance	16
Figura 7.- Moodboards	17
Figura 8.- Edición de ¡¿Te tragaste las pepas?!	18
Figura 9.- Edición de Una medida drástica	18
Figura 10.- Edición de Frente al televisor	18
Figura 11.- Exhibición	19
Figura 12.- Folleto y tarjetas de presentación	19

INTRODUCCIÓN

"Junto a la respiración, comer es quizás la más esencial de todas las actividades humanas, y una con la que gran parte de la vida social está entrelazada" (Mintz y Dubois, 2002). La comida es uno de los pilares fundamentales de la vida cotidiana. Versátil e imprescindible, esta puede ser vista como un recurso necesario para la supervivencia y también como un arma de rebelión. Nuestro mundo gira en torno a la alimentación y adquiere un lugar central dentro de varios aspectos humanos sea biológicos, psicológicos, y culturales. Con ella hacemos amigos, cortejamos amantes y damos bendiciones. La comida es un lente que sirve para analizar el orden de la sociedad, los cambios históricos, el poder y la política. Al analizarla dentro del ámbito cultural, esta se convierte en un indicador que define la personalidad, la clase social, los estilos de vida y los roles y relaciones de género de comunidades, familias, grupos étnicos y nacionalidades. La comida representa un acto de cultura. Esto significa que la forma en que entendemos y nos relacionamos con los alimentos, las prácticas alimentarias, siempre está relacionada con nuestra identidad, de la manera más profunda. Este proyecto explora la búsqueda de mi identidad y mi relación con la comida, analizando de manera visual las diferentes etapas en mi evolución consciente sobre la alimentación y mi vida.

REFLEXIÓN TEÓRICA

La comida define este proyecto de la misma forma en que define a un individuo. En la búsqueda de mi propia identidad me di cuenta de lo mucho que la comida influía en mi vida. “La alimentación constituye una de las múltiples actividades de la vida cotidiana de cualquier grupo social” (Licona Valencia, E., García López, I., & Cortés Patiño, A., 2017). No solo forma parte de nuestro ritual básico de socialización, sino que gracias ella se puede evidenciar códigos básicos de comportamiento e identidad. Los hábitos alimenticios de una persona dicen mucho acerca de la cultura y la sociedad en la que se encuentra.

“La cultura alimenticia se ha definido como el acumulado de representaciones, creencias, conocimientos y prácticas heredadas o aprendidas asociadas a la alimentación, compartidas por los miembros de una cultura dada o de un grupo social determinado dentro de un mismo contexto” (Licona Valencia, E., García López, I., & Cortés Patiño, A., 2017). Cada persona vive dentro de su burbuja cultural, sin darse cuenta de las influencias que esa cultura ejerce sobre sus hábitos alimenticios. Las elecciones alimentarias del ser humano se hacen de acuerdo con lo que este puede obtener, lo que es aceptable dentro de su cultura o entorno, lo que prefiere y la variedad dentro de la dieta. Estas se determinan por la disponibilidad de alimentos y por lo que cada persona considera comestible o no. Al analizar la alimentación de una persona se tiene tomar en cuenta los siguientes factores: *qué* es lo que come y *cuál* es la razón por la que se alimenta de esa forma.

Es difícil entender la ciencia de la nutrición cuando a lo largo de nuestras vidas la comida ha sido el resultado de tradiciones culturales y costumbres familiares. Con la aparición de un sistema industrial de comida, los seres humanos nos hemos desconectado cada vez más con nuestro instinto natural de alimentación. Las corporaciones de alimentos han secuestrado nuestras papilas gustativas y la química natural del cerebro, alimentándonos

con productos químicos y de baja densidad nutricional. La televisión y los medios de comunicación nos han llenado la cabeza con información acerca de calorías e imágenes falsas de como deberíamos comer y como nos deberíamos ver. Pero la comida es mucho más que calorías y cuerpos esbeltos, es la clave a una vida sana. Las seis piezas por exhibir son la exploración de diferentes experiencias y anécdotas que cambiaron mi relación con la comida.

Concepto de las piezas

¡¿Te tragaste las pepas?!

Como se menciona antes, la comida es el reflejo de nuestras costumbres y tradiciones como sociedad, familia e individuo. La forma en que eligen nuestros padres alimentarnos está profundamente arraigada y refleja sus propias experiencias con la comida cuando ellos eran niños. “Los padres no solo crean entornos alimentarios para las primeras experiencias de los niños con la comida y la alimentación, sino que también influyen en la alimentación de sus hijos al modelar sus propios comportamientos alimenticios, preferencias de sabor y elecciones de alimentos” (Kral, Rauh, 2010). Tomando en cuenta esta declaración, la primera pieza analiza la relación que tuve con un mito que mis padres me decían de niña. “Si te tragas las pepas, te van a crecer árboles en tu estómago”. Ese relato me lo contaban para que no me comiera las pepas y me atorara. Este relato se quedó conmigo hasta hoy, no hay ninguna fruta que la coma con pepas, no tanto por el mito sino más por costumbre. El nombre de la pieza es *¡¿Te tragaste las pepas?!* y trata de mostrar visualmente es una etapa de mi niñez en la que descubrir de manera muy lúdica que las pepas no se comían.



Figura 1.- ¡¿Te tragaste las pepas?!

El inicio de una adicción

Todo niño ama los dulces y yo no era la excepción. Desde que tengo memoria, las cosas con azúcar han sido siempre mi debilidad. “La teoría predominante es que el gusto por los alimentos azucarados ofreció a los primeros humanos una ventaja evolutiva: en la naturaleza, los alimentos dulces, como las frutas o la miel, tienden a ser seguros y ricos en calorías, mientras que los alimentos amargos tienen más probabilidades de ser tóxicos. Por lo tanto, los humanos pueden nacer con un deseo inherente de alimentos azucarados que se desvanece con la edad y la experiencia alimentaria” (Heid, 2019).

Sin embargo, es difícil que ese deseo se desvanezca cuando el azúcar se encuentra en casi todos los productos industriales dentro del mercado y en los más comunes. Por ello es importante crear hábitos alimenticios sanos desde que somos niños ya que estos influyen en nuestra vida adulta. Como se menciona a lo largo del texto, el entorno en el que nos desarrollamos como comen las personas alrededor nuestro influye en como nosotros comemos. En mi caso, mi familia de parte de mamá siempre ha amado el dulce y el azúcar y

este nunca fue ni limitado ni mal visto en mi familia. Por ende, para mí era de lo más normal comer 5 paquetes de oreo al día. La pieza *El inicio de una adicción* es la representación visual del inicio con mi adicción al azúcar.



Figura 2.- El inicio de una adicción

Frente al televisor

La pubertad es una de las etapas más confusas para el ser humano. Es la transición de niño a adulto. En la adolescencia, las personas empiezan a establecer comportamientos que pueden afectar su salud en el futuro. Estos hábitos influyen en cada aspecto de la vida de un adolescente. “Casi uno de cada cinco adolescentes reportó saltarse el desayuno el día anterior y un gran porcentaje de ellos informaron que comen menos de la cantidad recomendada de verduras (71%), frutas (55%) y productos lácteos (47%).” (Movassagh, E. Z., Baxter-Jones, A., Kontulainen, S., Whiting, S. J., & Vatanparast, H., 2017). Saltarse el desayuno, no comer comida fresca ni variada y alimentarse de comida chatarra y deficientes de nutrientes son hábitos que durante la adolescencia se nos pegan. Debido a que la pubertad es una época de cambio y una de las etapas en las que los individuos son más influenciados. Imitamos la

forma en la que come las personas más cercanas a nosotros y nos dejamos llevar por lo que dicen las propagandas de televisión y la información que nos dan.



Figura 3.- Frente al televisor

La tercera pieza es una exploración de mis años de pubertad donde mis hábitos alimenticios eran influenciados por la industria de la comida. Mi dieta consistía en paquetes de galletas, papas fritas, dulces y frituras. Mi ejercicio del día a día era pasar horas en frente del televisor. Mi lema era: si es rico vale la pena. Pero no tomaba en cuenta ninguno de los valores nutricionales de los productos que consumía ni tampoco como esta forma de comer me iba a afectar en un futuro. *Frente al televisor* es la representación visual de mis años de pubertad.

Una medida drástica

En un mundo de referencias visuales y medios de comunicación, la adolescencia se vuelve difícil. Durante esta etapa uno se siente más inseguro y necesita la aceptación del resto. La moda en mi adolescencia eran las dietas y un cuerpo delgado. Fue

ahí cuando descubrí la cultura de las dietas, esta se define por el uso de reglas y restricciones alimentarias para manipular el tamaño del cuerpo, ya sea para asegurarse de que uno no engorde o para tratar de adelgazar. El problema con la cultura de las dietas es que no vela por la salud de las personas sino por su aspecto físico. No se enfoca en la calidad de comida que se consume sino en la cantidad. Durante esta época, mi único objetivo era verme de cierta manera y como las dietas eran lo que estaban de moda, eso era lo que yo tomaba en cuenta. Me obsesioné con las calorías y la cantidad que consumía. Me daba remordimiento romper la dieta y si lo hacía, me daba ansiedad. Mi relación con la comida no era buena, por ello *Una medida drástica* representa de manera visual mi obsesión dañina con las calorías y la comida.

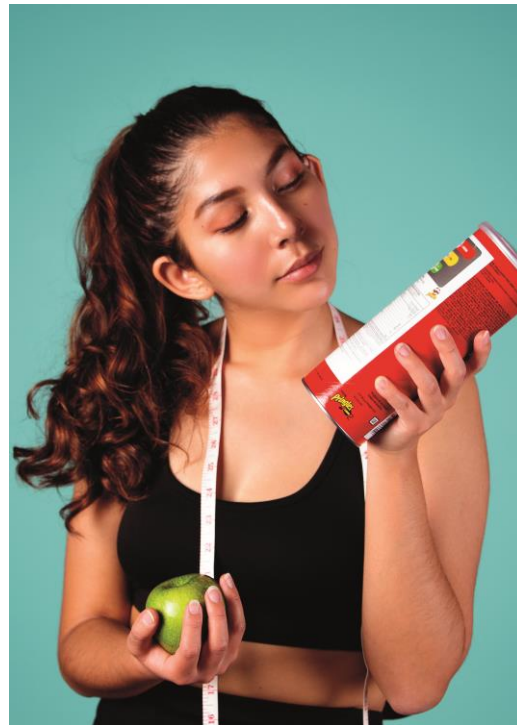


Figura 4.- *Una medida drástica*

Ahh... Comida

Las medidas drásticas nunca funcionan. Llega un punto en el que uno se cansa, no solo mentalmente, sino también físicamente. Es exhausto pensar todo el tiempo cuantas calorías tiene un alimento y si es que este alterar a la dieta. Es cansado convencerte que tienes

que ir al gimnasio porque tienes que bajar las calorías que comiste ese día. No hay forma de vivir a ese ritmo, constantemente frustrada. Llega un momento en el que comer ya no te parece algo bueno si no una rutina, algo que tienes que hacer para seguir funcionando. Después de haber pasado meses llevando dietas drásticas y supuestamente sanas, simplemente me cansé. Me cansé de comer, de cocinar, de contar calorías, de pasar horas en el gimnasio cuando me salía de la dieta. Me cansé de todo. Si me daban comida, la comía, pero no la disfrutaba, no me importaba. Ah.... Comida expresa de manera visual mi aburrimiento e indiferencia hacia la comida.



Figura 5.- Ah...Comida

Balance

Finalmente, después de meses de indiferencia, encontré un libro que me llamo mucho la atención. Se llama “Food: What the Heck Should I Eat?” del Dr. Mark Hyman. El libro me llegó justo en el momento en que no sabía que más hacer con respecto a mi alimentación. Dr.

Hyman (2018) dice “resulta que la calidad de nuestros alimentos es más importante que la cantidad de los alimentos que comemos. Y es mucho más fácil controlar *qué* comemos que *cuánto* comemos”. Al leer ese libro me di cuenta de que todo lo que yo creía que estaba bien acerca de la alimentación, era falso. Entendí que el balance es clave cuando comes. Para tener una relación saludable con la comida es necesario trabajar en uno mismo primero. Es decir, entender por qué quiero alimentarme de esta forma y qué es lo que saco al alimentarme de esa manera. Lo que muchos no entienden es que la comida no solo afecta las funciones físicas de tu cuerpo, sino que afecta las mentales también. *Balance* muestra de manera gráfica el principio de mi camino hacia una relación con la comida sana.



Figura 6.- Balance

Desarrollo de las piezas y exhibición

Para el desarrollo de las piezas de exhibición, empecé por crear un concepto detrás de cada una de las fotografías. El concepto se desarrolló tomando en cuenta los aspectos que se explicaron previamente que tienen que ver con mi historia personal con la comida y algunas

bases de teoría acerca de la cultura de la comida. El primer paso que tomé para realizar las fotografías fue crear una serie de moodboards para proyectar el estilo y concepto detrás de cada fotografía.

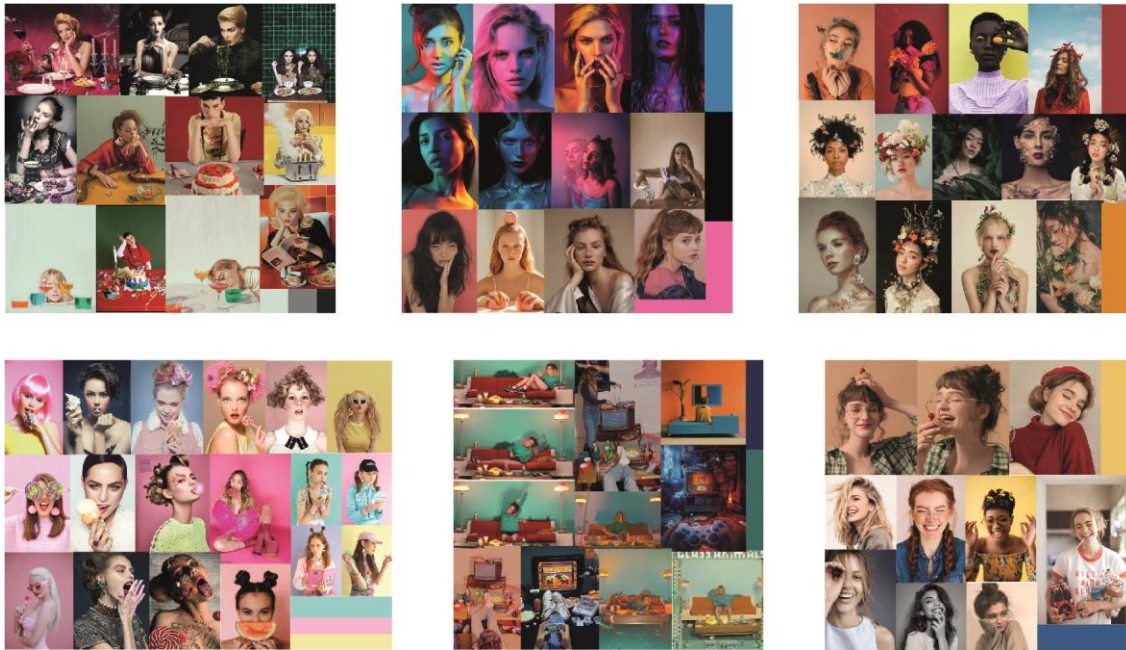


Figura 7.- Moodboards

Posteriormente se realizó la preproducción de cada fotografía en la cual se organizaba la cromática de la fotografía, la pose, la utilería, el maquillaje, la ropa y la luz. Para la producción utilicé la ayuda la fotógrafa Selena Yáñez, la cual me ayudó con la luz y los colores de fondo en las fotografías. Se realizaron fotografías más de medio plano con fondos de colores y dos luces de estudio.

Para la post producción de las fotografías se utilizó el programa de edición Photoshop. La estética fue inspirada en la gráfica de cultura pop, utilizando colores saturados y fotografías tipo retrato. La cromática del proyecto representa el cambio con el uso de diferentes colores para representar las etapas de mi exhibición. Se realizó edición de piel y fondo y se hizo montaje de objetos y accesorios.



Figura 8.- Edición de ¡¿Te tragaste las pepas?!



Figura 9.- Edición de Una medida drástica



Figura 10.- Edición de Frente al televisor

Para la exhibición se imprimó las fotografías en formato A3 y se montó en bastidores para mejor exposición y durabilidad. Se las colocó de manera secuencial en la pared con la iluminación adecuada en cada una.

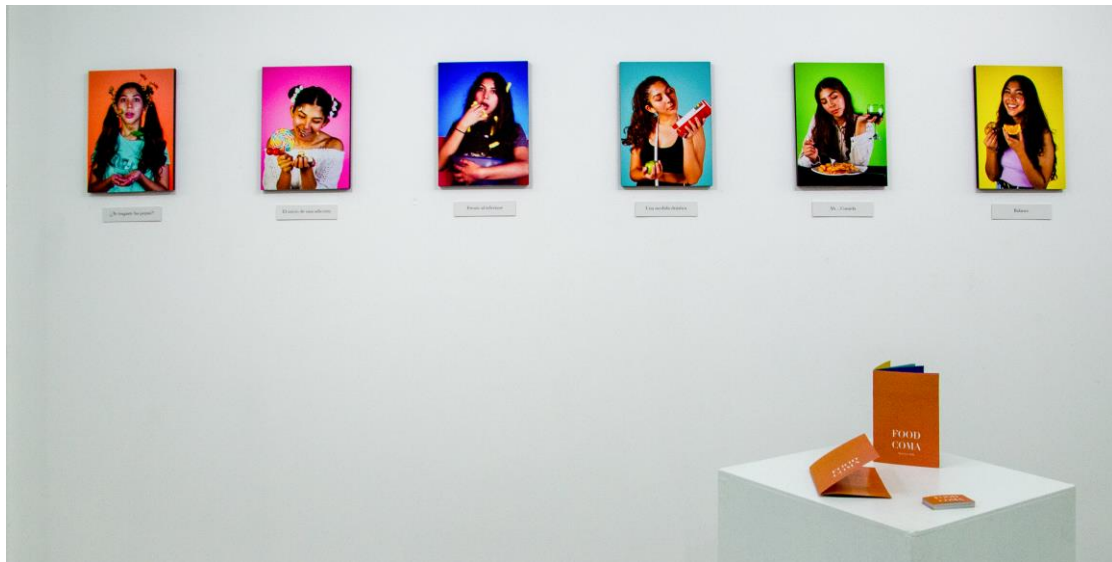


Figura 11.- Exhibición

Igualmente, se realizó un folleto en el cual se explicó con más detalle el concepto detrás de cada fotografía y se utilizó una serie de degradados inspirados en la cromática de las fotografías.



Figura 12.- Folleto y tarjetas de presentación

CONCLUSIONES

Este proyecto nace de mis experiencias personales con la comida al darme cuenta de lo importante que es tener una relación sana con tu alimentación. La transformación que he tenido a lo largo de los años es lo que me inspiró a realizar el proyecto. En cada fotografía trato de describir de la forma más honesta como me sentía en cada etapa de mi vida. Volver a analizar mis vivencias durante esos años fue una de mis más grandes dificultades.

Es difícil aceptar que uno se ha equivocado y dejado llevar por información falsa, influencias y otros factores a lo largo de su vida. Es más difícil darse cuenta de esos errores cuando la alimentación es algo tan subjetivo y personal.

Este proyecto me ayudó a volver a analizar las diferentes problemáticas que he tenido a lo largo de mi vida con respecto a la comida. Lo que la exposición trata de hacer es crear la apertura para hablar de temas alimenticios. Incentivar la búsqueda de la identidad de las personas y analizar su propia relación con la comida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Boutaud, Jean & Becuț, Anda & Marinescu, Angelica. (2016). Food and culture. Cultural patterns and practices related to food in everyday life. Introduction. *International Review of Social Research*. 6. 1-3. 10.1515/irsr-2016-0001.
- Kittler, P. G., Sucher, K. P., & Nelms, M. (2011). *Food and culture*. Cengage Learning.
- Kral, T. V., & Rauh, E. M. (2010). Eating behaviors of children in the context of their family environment. *Physiology & behavior*, 100(5), 567–573.
doi:10.1016/j.physbeh.2010.04.031
- Heid, M. (1 de August de 2019). *Is Sugar as Bad for Kids as It Is for Adults?* Obtenido de TIME: <https://time.com/5640428/sugar-kids-vs-adults/>
- Hyman, M. (2018). *Food: What the Heck Should I Eat?*. Hachette UK.
- Licona Valencia, E., García López, I., & Cortés Patiño, A. (2017). *Alimentación, Cultura y Territorio: Acercamientos Etnográficos*. Puebla, México: Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.
- Mintz, S. W., & Du Bois, C. M. (2002). The anthropology of food and eating. *Annual review of anthropology*, 31(1), 99-119.
- Movassagh, E. Z., Baxter-Jones, A., Kontulainen, S., Whiting, S. J., & Vatanparast, H. (2017). Tracking Dietary Patterns over 20 Years from Childhood through Adolescence into Young Adulthood: The Saskatchewan Pediatric Bone Mineral Accrual Study. *Nutrients*, 9(9), 990. doi:10.3390/nu9090990

ANEXO A: FOTOGRAFÍAS



Anexo 1.- ¿Te tragaste las pepas?!



Anexo 2.- El inicio de una adicción



Anexo 3.- Frente al televisor



Anexo 4.- Una medida drástica



Anexo 5.- Ah...Comida

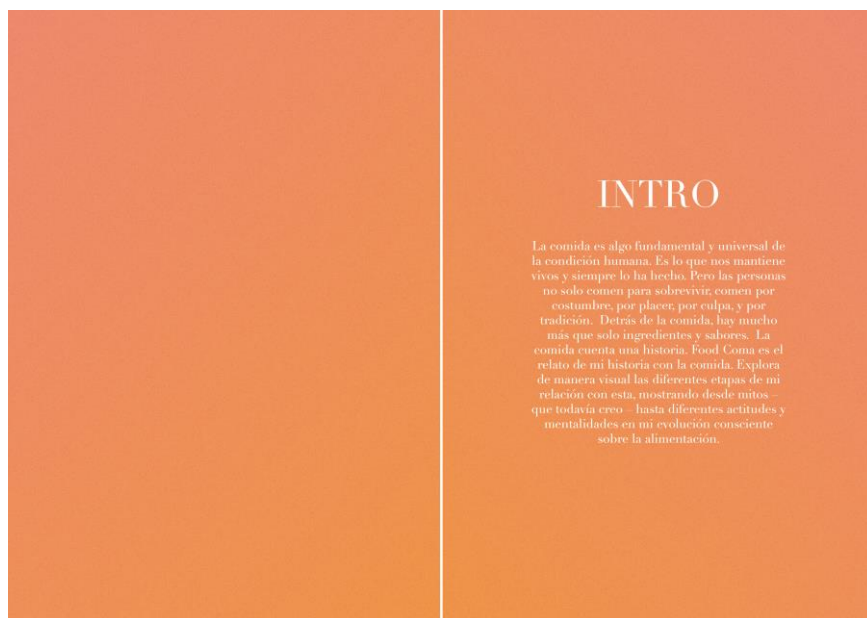


Anexo 6.- Balance

ANEXO B: FOLLETO



Anexo 7.- Portada Folleto



Anexo 8.- Folleto interno 1



Anexo 9.- Folleta interno 2



Anexo 10.- Folleto interno 3

Frente al televisor

Esta pieza es la exploración de mis años de pubertad donde mis hábitos alimenticios eran influenciados por la industria de la comida. Mi dieta consistía en paquetes de galletas, papas fritas, dulces y frituras. Y mi ejercicio del día a día era pasar horas en frente del televisor. Mi lema era si es rico vale la pena. Pero no tomaba en cuenta ninguno de los valores nutricionales de los productos que consumía ni tampoco como esta forma de comer me iba a afectar en un futuro. Por lo que esta pieza toma el nombre de "Frente al televisor" y es una representación de visual de mis años de pubertad.



Anexo 11.- Folleto interno 4

Una medida drástica

La moda en mi adolescencia eran las dietas y un cuerpo delgado. Durante esta época, mi único objetivo era verme de cierta manera y como las dietas eran lo que estaban de moda, eso era lo único que tomaba en cuenta. Me obsesioné con las calorías y la cantidad que consumía. Me daba remordimiento salirme de la dieta y si me salía algún día de la dieta me daba ansiedad. Mi relación con la comida no era buena. Por ello, esta pieza es "Una medida drástica" y representa de manera visual mi obsesión dañina con las calorías y la comida.



Anexo 12.- Folleto interno 5



Ah....Comida

Llega un momento en el que las dietas son demasiado, en el que comer ya no te parece algo bueno si no solamente una rutina, algo que tienes que hacer para seguir funcionando, pero no te apasiona ni te interesa. Eso es lo que me paso a mí.

Después de haber pasado meses llevando dietas drásticas y supuestamente sanas, simplemente me aburrí. Me aburrí de comer, de cocinar, de todo. Si me daban comida, la comía, pero no la disfrutaba. Por ello, esta pieza se llama "Ah.... comida" y expresa de manera visual mi aburrimiento e indiferencia hacia la comida.

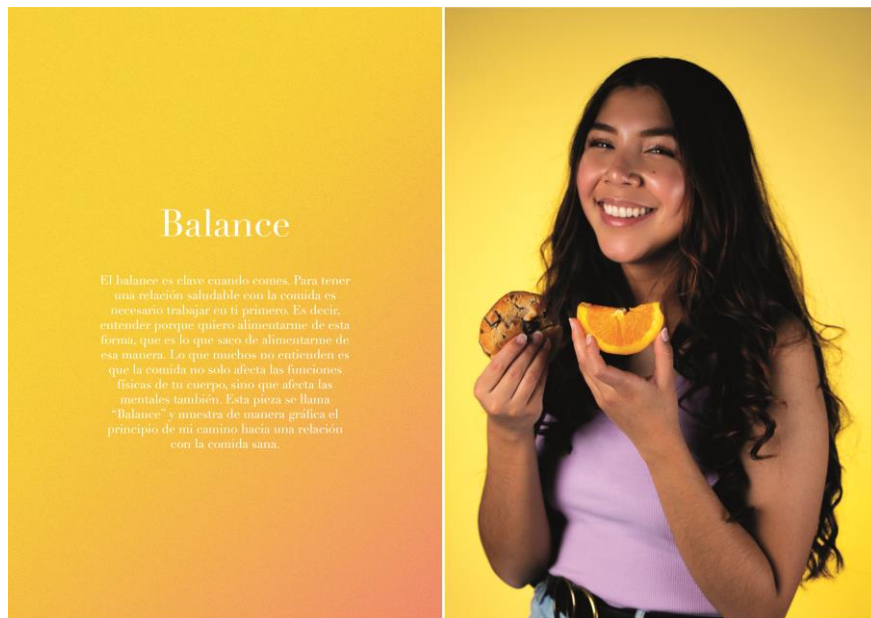
Anexo 13.- Folleto interno 6



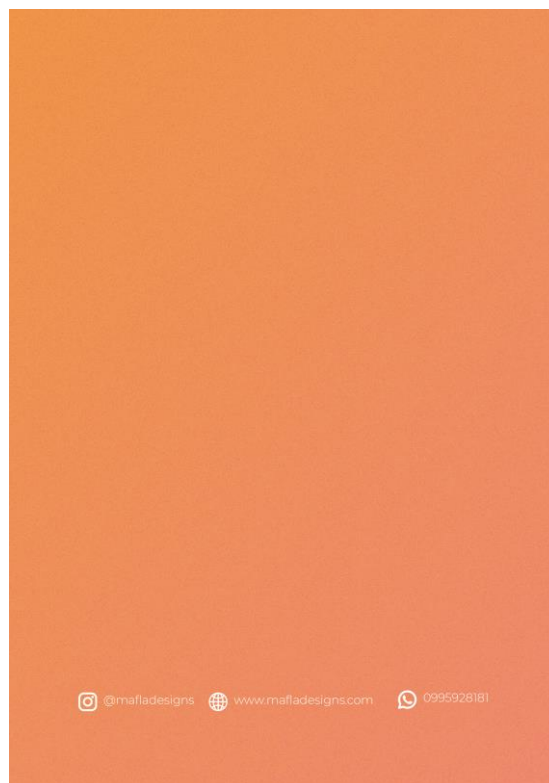
Frente al televisor

Esta pieza es la exploración de mis años de pubertad donde mis hábitos alimenticios eran influenciados por la industria de la comida. Mi dieta consistía en paquetes de galletas, papas fritas, dulces y frituras. Y mi ejercicio del día a día era pasar horas en frente del televisor. Mi lema era si es rico vale la pena. Pero no tomaba en cuenta ninguno de los valores nutricionales de los productos que consumía ni tampoco como esta forma de comer me iba a afectar en un futuro. Por lo que esta pieza toma el nombre de "Frente al televisor" y es una representación de visual de mis años de pubertad.

Anexo 14.- Folleto interno 7



Anexo 15.- Folleto interno 8



Anexo 16.- Contraportada

ANEXO C: PROMOCIÓN DE EVENTO RESILIENCIA



Anexo 17.- Promoción en Facebook

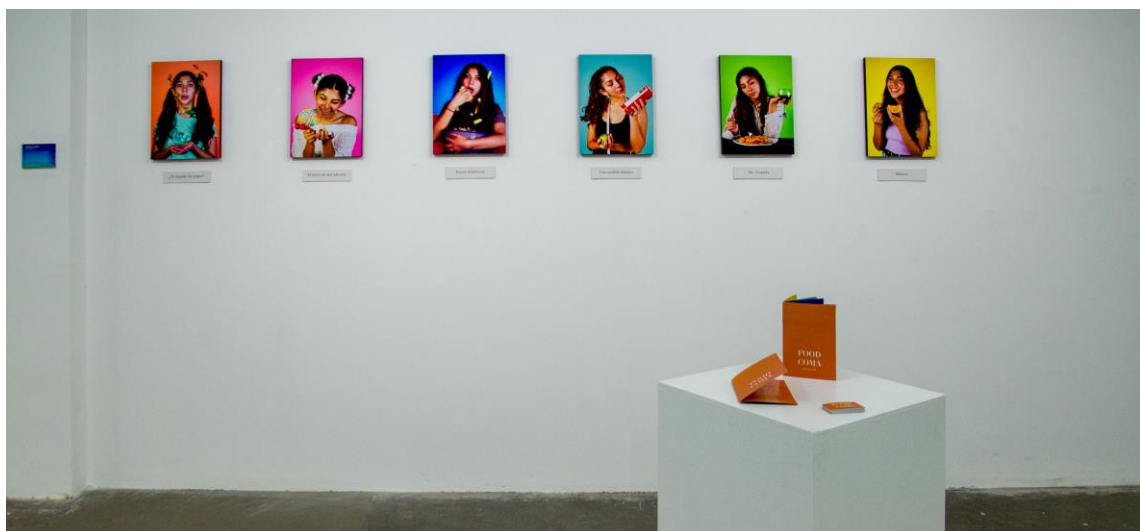


Anexo 18.- Promoción en Instagram

ANEXO D: EVENTO RESILIENCIA



Anexo 19.- Exhibición



Anexo 20.- Food Coma



Anexo 21.- Folleto y tarjetas de presentación



Anexo 22.- Exposición Food Coma

