



DISEÑO | UC
Pontificia Universidad Católica de Chile
Escuela de Diseño

Autor: María de los Ángeles Vidaurre Guzmán
Profesor Guía: Eduardo Águila

Tesis presentada a la Escuela de Diseño de la
Pontificia Universidad Católica de Chile para
optar al título profesional de Diseñador.

Julio, 2016
Santiago, Chile

Agradecimientos:

A mi familia, por aguantar mi invasión permanente de la cocina y de la mesa del comedor para mis maratones de trabajo. Por inculcarme el amor a la comida y apreciar un plato bien preparado. Por enseñarme que, más que comer, lo importante es compartir.

A mis amigos, por su apoyo y por las ardillas, por su feedback y porque me dijeron que se puede.

Muy especialmente a Christian, porque siempre estuvo ahí.

Tabla de Contenidos

7	Introducción
9	Marco Referencial
	Nutrición
11	Pirámide alimenticia y modelo de Harvard
14	Obesidad y alimentos procesados
15	Obesidad en el mundo
18	¿Qué es alimentación saludable?
	Cocina
19	Cocinar para uno mismo
21	Cocina en adultos jóvenes
22	Encuesta: resultados
24	Infancia como ventana crítica de formación de hábitos
26	Educación culinaria infantil en el mundo
27	Técnicas esenciales de cocina y uso según edad
28	Beneficios de la cocina en niños
29	Jamie Oliver: food revolution
31	El proyecto
32	Formulación
33	Objetivos
34	Carácter del Proyecto
35	Usuario
36	Entrevistas a expertos
37	Requerimientos del material
38	Recopilación y selección de recetas
39	Testeo y adaptación de recetas
40	Testeos con usuario
44	Rediseños y consideraciones
45	Referentes
49	Análisis de referentes
50	Marca e identidad gráfica
52	Estructura del libro
53	Material informativo adicional
54	Publicación y financiamiento
55	Proyecciones futuras
57	Cierre
58	Conclusiones de la investigación
60	Bibliografías
63	Anexos

Introducción

«Every child should be taught to cook in school, not just talk about nutrition all day. Good food can be made in 15 minutes. This could be the first generation where the kids teach the parents.»

- Jamie Oliver

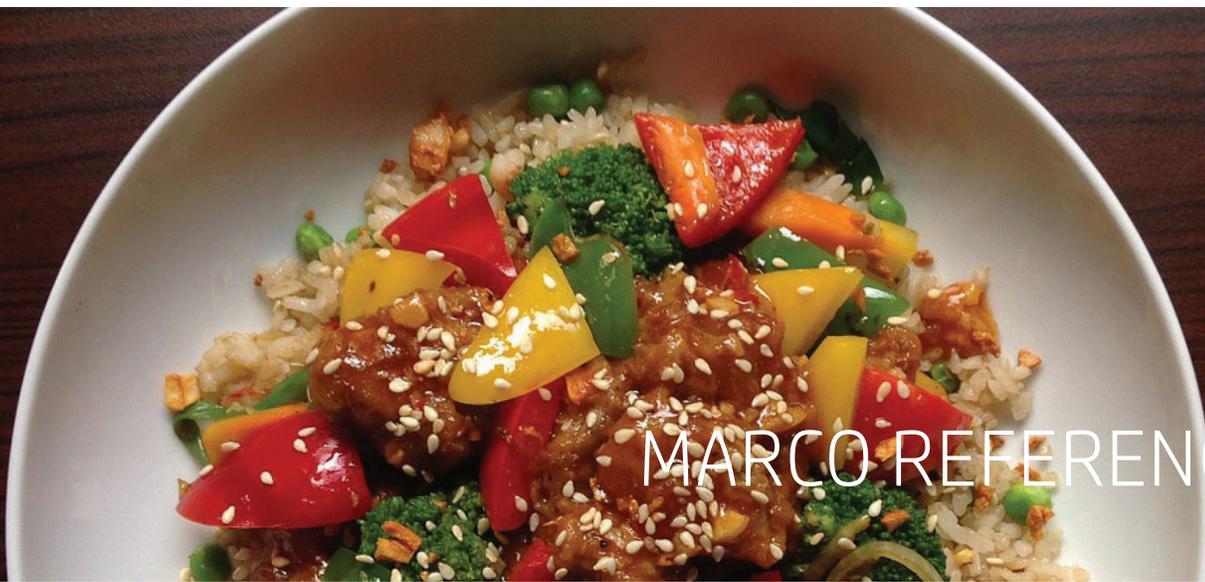
Este proyecto surge dentro de una inquietud personal que abarca lo culinario, pero también lo nutricional.

En mi familia siempre se ha cocinado. Por lado de madre, mi bisabuela tuvo una fábrica de tortas que abastecía a cafés y restoranes. Por lado de madre, mi abuela y sus cuatro hermanas se dedicaron a la banquetería, tomando proyectos que iban desde catering de matrimonios, programas de cocina, hasta dirigir el restaurant de un hotel.

Con esta herencia cultural, yo cocino desde que tengo memoria. Pruebo recetas, investigo técnicas, y para mí la cocina es mucho más que comer rico. Sin embargo, he podido observar que entre los adultos jóvenes pocos saben cocinar más de dos o tres platos, incluyendo arroz y pasta. Aquellos que viven solos suelen tener un repertorio muy básico, y la mayoría de su alimentación consiste en platos preparados que compran para calentar, muchas veces con poco valor nutricional (y, de paso, más caros).

Durante la investigación realizada para mi Seminario de Título, resultó evidente que la base para una nutrición adecuada es alejarse de las comidas procesadas, volviendo a preparar los alimentos en el hogar. Por lo tanto, es esencial aprender a cocinar, ya que es una competencia que hoy en día se está perdiendo.

Teniendo en cuenta el problema de obesidad en que nos encontramos como país, resulta preocupante que cocinar no se considere una habilidad necesaria para la vida. En este contexto, la niñez es el mejor momento para desarrollar la base de las habilidades culinarias y probar nuevos sabores, creando una base que la persona puede expandir después según necesite. Este proyecto se enfocará en lograr un método para aprender técnicas, recetas y nociones de nutrición a edades tempranas, desde los 6 años en adelante.



MARCO REFERENCIAL

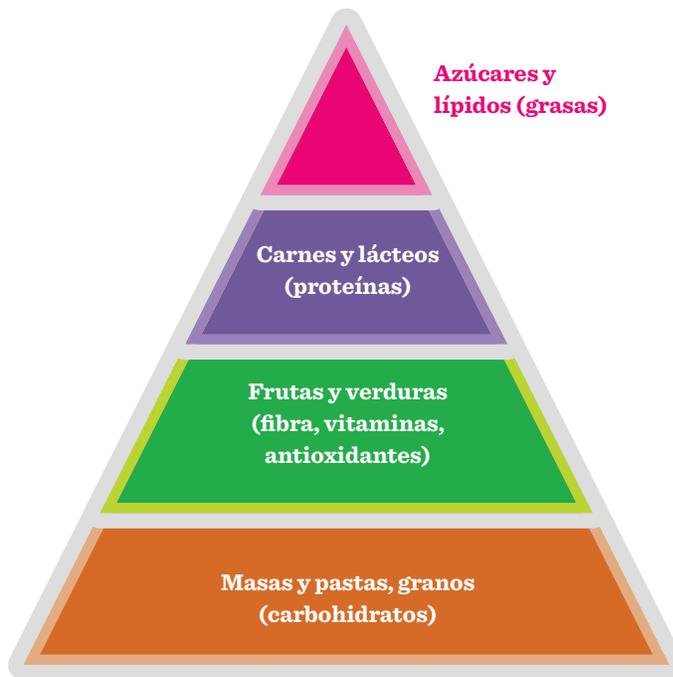
Imagen: Pixabay

“Un reciente estudio de opinión pública nuestro arrojó que un 82% de los chilenos considera que la cocina abre un espacio para compartir y disfrutar. Esto demuestra que nuestra cocina es fuente de cariño, dedicación e integración”

ImagenDeChile.cl
13 de abril de 2016

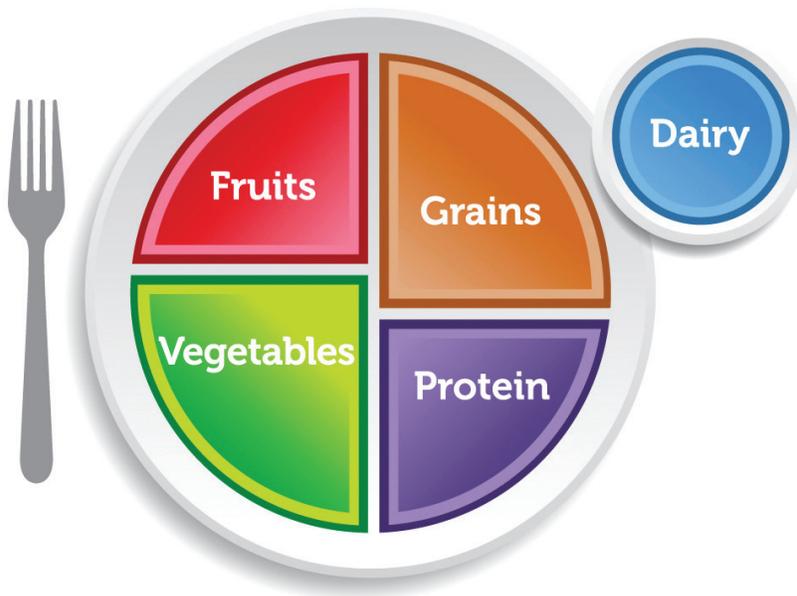
La Pirámide alimenticia se sigue enseñando en colegios, pese estar obsoleta. Plantea que la base de la alimentación debem ser los carbohidratos, pero la mayoría de los carbohidratos disponibles en el mercado provienen de harinas refinadas, que elevan el índice glicémico..

Este modelo también incorpora los lácteos como un elemento necesario, siendo que no toda la población posee la enzima lactasa necesaria para digerirlos correctamente.



El modelo alimenticio actual se basa en un plato y la proporción que cada alimento debe usar en él. Los lácteos van aparte, debido a que gran parte de la población mundial no puede digerirlos bien; pero afortunadamente en Chile ese problema es de baja incidencia.

En este modelo en lugar de carbohidratos se presentan granos, enfatizando la necesidad de incluir el grano completo y no sólo la parte almidonosa, como ocurre hoy en la mayoría de los casos.



Nutrición:

Pirámide alimenticia y modelo de Harvard

La pirámide alimenticia que se enseña tradicionalmente en colegios y escuelas está obsoleta, de acuerdo a estudios de la Universidad de Harvard. Si bien dicha universidad plantea un nuevo modelo alimenticio basado en las porciones en un plato de comida, son pocas las campañas de difusión que se han aplicado y por lo tanto este conocimiento no forma parte del saber general de la población.

El principal cambio es que los carbohidratos ya no forman la base de la alimentación, y que deben privilegiarse los alimentos menos procesados, intentando preparar la mayoría de la alimentación de manera tradicional (casera). Además, los productos lácteos ahora son opcionales, ya que se ha demostrado que una importante proporción de las personas en el mundo no pueden digerirla bien. Afortunadamente, en Chile la mayoría de la población adulta no tiene problemas para digerir lácteos en moderación, ya que incluso quienes tienen problemas con la lactosa pueden ingerir una taza de leche diaria sin complicaciones. (Rollán, 2012) Por lo tanto, no habría mayor problema en tener preparaciones con leche, queso, yogur y demás lácteos.

Por otro lado, las grasas ya no son el principal enemigo. Si antes los productos bajos en grasa o derechamente sin grasas eran ampliamente recomendados, hoy esto no es así.

“Las grasas saturadas son menos sanas porque suben el colesterol “malo” en la sangre. Sin embargo, no podemos eliminar completamente las grasas saturadas de nuestra dieta, porque los alimentos ricos en grasas saludables también tienen una pequeña proporción de grasas saturadas. La mejor estrategia es limitar los alimentos ricos que tienen un contenido alto de

grasa saturada, como la mantequilla, queso y la carne roja, y reemplazarla por alimentos altos en grasas saludables, como aceites vegetales, frutos secos y pescados. Un método alternativo es simplemente usar una cantidad pequeña de queso cremoso, mantequilla, crema, o carne roja en platos que enfatizan alimentos provenientes de plantas como verduras, granos enteros y legumbres.” (Willet, 2012)

Las verduras y frutas deben aparecer en el menú abarcando una variedad de colores, de preferencia consumiéndolas dentro de su temporada. Se privilegian los granos enteros o poco procesados por sobre la mayoría de las harinas comerciales, que utilizan solo parte del grano y reciben además un tratamiento químico de blanqueado.

Una dieta alta en carbohidratos, tal como plantea la pirámide alimenticia tradicional, aumenta las posibilidades de padecer diabetes, sobrepeso u obesidad. Es por esto que aprender y mantener una alimentación correcta adquiere una vital importancia en el mundo actual, en que dichas enfermedades afectan a una proporción creciente de la población.

«Nutrición, para mí, es [comer] comida nutritiva, nutrir a tu familia y nutrir tu vida.»

- Jamie Oliver

Todas las fuentes de proteína tienen igual valor, tanto las grasas como las magras son alimentación válida. Los lácteos están incluidos como parte de la alimentación esencial.

Los carbohidratos aportan energía inmediata, es lo que se enseña tradicionalmente en la asignatura de Ciencias Naturales. Si los carbohidratos provienen de productos refinados, no contienen fibra y por lo tanto es el equivalente a consumir azúcares, metabólicamente hablando. No todos los carbohidratos son iguales, y una dieta alta en ellos puede predisponer a



Las grasas y los azúcares se sitúan en la punta, con indicaciones de consumir de manera moderada, evadiéndolas en lo posible. Hoy, las grasas se consideran parte necesaria de la dieta, y el énfasis se pone en seleccionar aquellas que son **monoinsaturadas**, es decir aquellas que son líquidas a temperatura ambiente.

Se recomienda consumir frutas y verduras, pero no se hace hincapié en consumir según la estación del año ni en variar los colores. Los vegetales de diferentes colores aportan nutrientes diversos, por lo que consumir siempre el mismo vegetal no es suficiente.

Imagen: Wikimedia Commons

Las frutas deben constituir un 40% de la alimentación. Si bien contienen azúcares en forma de fructosa, aportan antioxidantes, minerales, vitaminas y otros nutrientes, pero su principal beneficio es que sus azúcares vienen acompañados de fibra. Esta produce una liberación lenta de los azúcares durante la digestión, de manera que no suba demasiado rápido la glucosa en la sangre. Se recomienda consumir según le estación del año, que es cuando cada fruta está en su mejor momento de nutrición, sabor, y además de precio.

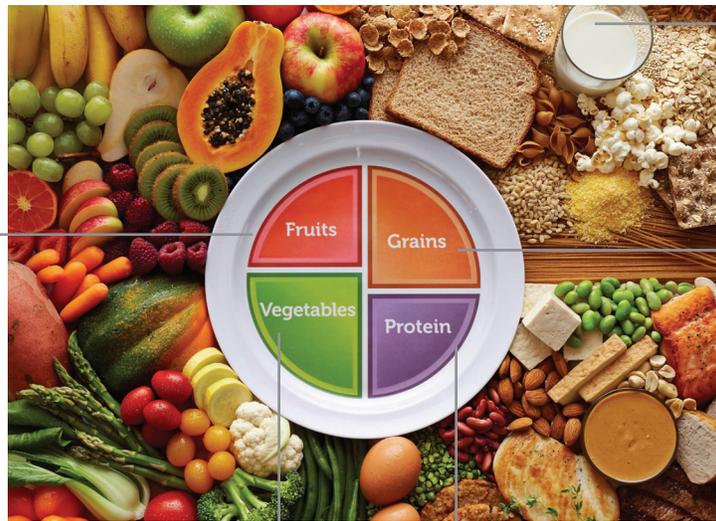


Imagen: FoodNetwork.com

Las verduras tienen un rol prevalente. Se debe variar el color por las mismas razones que las frutas, y también preferir su consumo según la estación del año. Sus aportes de fibra son esenciales para la saciedad y para regular la digestión, y son la parte del plato más versátil en colores y texturas.

Se privilegian las proteínas vegetales, como los frutos secos. Estos además contienen grasas saludables, fibra, y otros nutrientes. Se prefieren las proteínas magras, si son de origen animal, y se recomienda comer pescado por su alto contenido de omega 3. Otra proteína recomendada es el huevo, que además de ser barato es una de las proteínas animales más saludables.

Los lácteos se sitúan aparte. Debido a que gran parte de la población mundial no los digiere bien, ya no están recomendados para todas las personas. En China, por ejemplo, la OMS calcula una prevalencia del 90% de intolerancia a la lactosa. También algunas personas presentan problemas con la caseína, la proteína de la leche de vaca.

El consumo de carbohidratos debe privilegiar los granos enteros, de manera que vengan con su aporte nutricional completo. En la industria suele separarse la parte fibrosa del grano de la parte almidonosa, que es la que se utiliza y que es alta en azúcares simples. Si se consume el grano entero, la fibra previene un alza repentina del azúcar en la sangre y aporta sensación de saciedad más duradera.

Nutrición:

Obesidad y alimentos procesados

Siguiendo con la línea de las guías alimenticias de Harvard, el énfasis se pone en comer alimentos frescos y poco procesados. La definición de alimentos procesados incluye todos aquellos alimentos que sufren alteraciones químicas y nutricionales antes de llegar al hogar. Esto incluye las harinas blancas, el azúcar refinada (azúcar blanca), los alimentos que contienen preservantes, colorantes, y en general comida que contenga “cualquier ingrediente que uno no pueda pronunciar”. Incluye también el jarabe de maíz de alta fructosa o High Fructose Corn Syrup, que actualmente causa polémica en Norteamérica debido a que hay estudios que lo asocian a la epidemia de obesidad.

Los alimentos procesados están intervenidos de tal manera que para preservar su color, sabor, aroma o para hacerlos más apetecibles, sacrifican el valor nutricional. Ejemplos de esto serían masas dulces, snacks fritos o salados, pero también el pan blanco. Además, muchas comidas preparadas añaden azúcar o grasa para hacerlas más palatables. La salsa de tomate tiene un alto porcentaje de azúcar para un alimento que se considera salado, y los alimentos bajos en grasa mejoran el sabor añadiendo azúcares. Esto es porque los lípidos mejoran el sabor y la textura de los alimentos, debido a que son necesarias para la alimentación humana.

Al reducir las grasas, se hace necesario añadir azúcar para mejorar el sabor. Los azúcares también son necesarios, pero consumirlos en su versión refinada ocasiona cambios bruscos en los niveles de glucosa en la sangre. Es por esto que al comer algo dulce, se siente energía y luego cansancio, acompañado del deseo de comer nuevamente algo azucarado.

De esta manera, es fácil entrar en un ciclo vicioso de ingestión de azúcar, lo que conlleva un riesgo más alto de sobrepeso. Los alimentos procesados a los que se accede en supermercados son altos en azúcares, grasas hidrogenadas (las grasas menos saludables), carbohidratos refinados y sodio. Estos componentes están asociados a un mayor riesgo de diabetes, hipertensión arterial y problemas coronarios, sin mencionar el sobrepeso u obesidad.

Es importante mencionar que si bien los endulzantes alternativos no tienen calorías y sí aportan el sabor dulce, esto también ocasiona problemas a largo plazo. Cuando se siente el sabor dulce, el organismo se prepara para recibir un alza en la glucosa de la sangre, que finalmente no llega. Cuando eso sucede, se desencadena la demanda por glucosa, lo que despierta el mecanismo de hambre y el antojo de comer algo dulce nuevamente.

Por otro lado, el consumo excesivo de endulzantes adormece la asociación neuronal entre sabor dulce y calorías ingeridas. Este es un sistema natural de autorregulación del apetito, en que cuando se han consumido suficientes calorías se activan los supresores de la sensación de hambre. Cuando se produce esta disociación, el organismo subestima la cantidad de calorías ingeridas y la persona no registra saciedad hasta después de haber comido más de la cuenta. Por otro lado, los endulzantes califican como aditivo altamente procesado.

Nutrición:

Obesidad en el mundo



«Puedes comerte un plato de corn flakes sin azúcar o puedes comerte un bowl de azúcar sin corn flakes. El sabor es diferente, pero metabólicamente, de la garganta para abajo es lo mismo.»

- Documental Fed Up
2014

«El azúcar es adictiva como las drogas, con síndrome de abstinencia y todo. La diferencia es que no vas a robar plata para comprarte un bon o bon, pero sientes la gana constante de comer algo dulce»

- Katherine Insunza
nutricionista

Según la Organización Mundial de la Salud, la obesidad mundial ha aumentado al doble desde la década de 1980. En Chile específicamente, para el año 2010 un 19% de las mujeres y un 30% de los hombres eran obesos. En niños, esta cifra alcanzó el 27,5% de la población, según cifras del mismo organismo.

Chile es un país que se caracteriza por un alto consumo de carbohidratos (pan, arroz, papas, masas) y en los últimos años se ha masificado la once comida. Esta costumbre es dañina porque reemplaza la cena por la once, que tradicionalmente es más abundante en carbohidratos, grasas, sodio y azúcares. En términos calóricos una once comida fácilmente excede a una cena ligera, que por otro lado presenta la ventaja de producir mayor saciedad y de contribuir una mayor densidad nutritiva para la cantidad de calorías. Es decir, se susyituye una comida completa por una pobre en términos nutricionales.

Un **alimento densamente nutritivo** aporta nutrientes esenciales variados, en contraposición a un alimento que aporta **“calorías vacías”** en que no tiene mayor aporte nutricional más allá de lo calórico. Por ejemplo, una porción de charquicán versus una sopaipilla. El charquicán aporta carbohidratos, proteínas, vitaminas, antioxidantes, minerales y fibra, que produce saciedad. Una sopaipilla puede aportar la misma cantidad de calorías, pero en forma de carbohidratos altamente refinados y fritos, que se traducen en un aumento temporal en el azúcar en la sangre y no tiene mayor aporte nutricional. Es de esto de lo que se habla cuando se mencionan las “calorías vacías”.

Comparativamente, en el resto del mundo, aquellos países con menor tasa de obesidad tienden a ubicarse en algunas zonas geográficas en particular, como el sudeste asiático y la franja centro-oeste de África. Al analizar la gastronomía tradicional de dichos países, se encuentran varios puntos en común:

- Abundancia de verduras y frutas frescas, de acuerdo a la estación del año.
- Abundancia de especias, que potencian el sabor sin aumentar la cantidad de calorías.
- Uso extensivo de salsas, o platos “húmedos” con algún agente que absorbe y recoge la salsa.
- Tendencia a utilizar alimentos frescos y poco procesados.
- Presencia de comidas fritas en aceite vegetal.
- Amplia presencia de sopas.
- Énfasis en los colores de lo que se ingiere.
- Presencia de carnes en la mayoría de los platos, pero en baja proporción.
- Alto consumo de mariscos frescos, donde los hay.
- Utilización de alimentos producidos en la zona.

La presencia de comidas fritas puede parecer contraintuitiva, sin embargo en una proporción pequeña, y acompañando a otras preparaciones, pueden contribuir a una sensación de saciedad más duradera. Ejemplos de esta cocina incluyen el curry, las preparaciones chinas en wok, los platos de legumbres especiadas en India, la sopa de maní acompañada por fufu (pasta cocida de sustancias almidonosas, como el arroz o la sémola) en Ghana y otros países africanos.

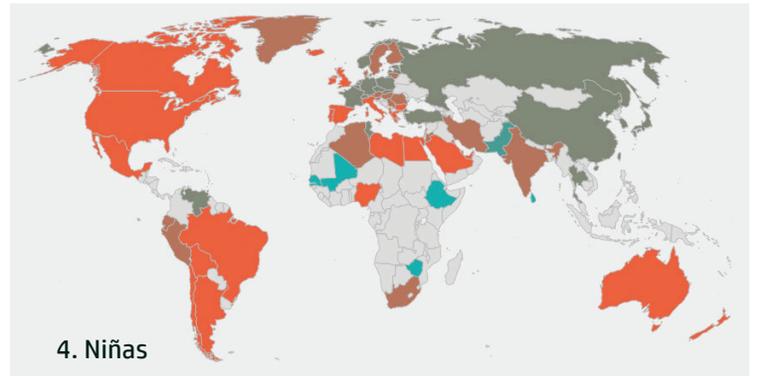
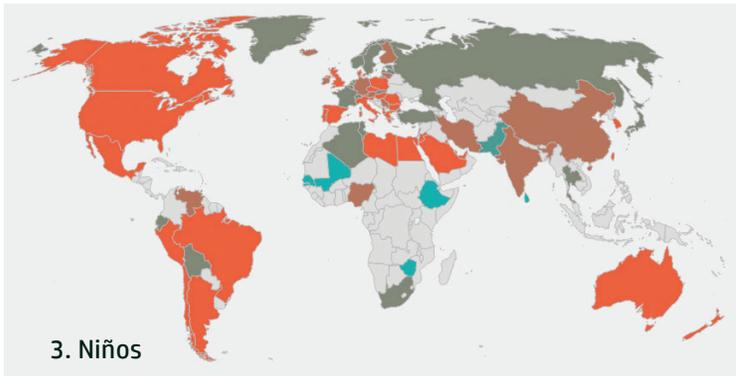
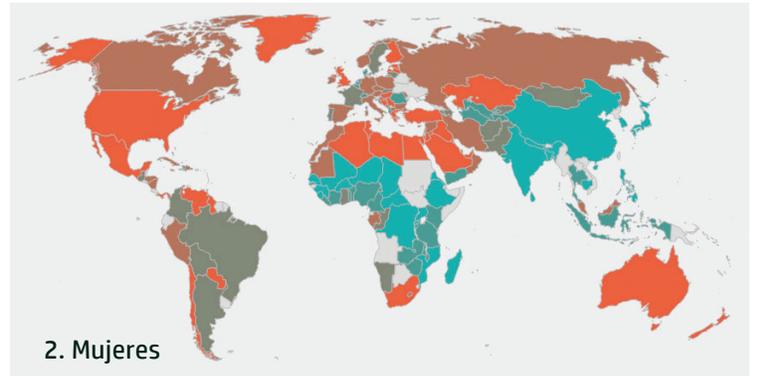
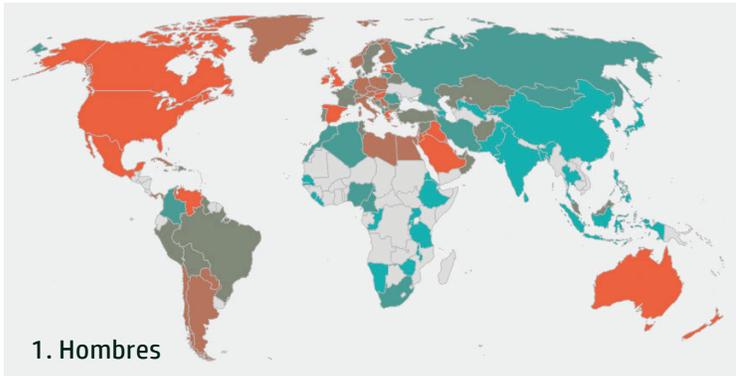
En particular, las especias y hierbas resultan interesantes, porque son lo que caracteriza la comida de cada cultura y hace que algunos platos sean reconocibles como parte de esa tradición culinaria. Es el caso del curry en el sudeste asiático, las finas hierbas en Francia e Italia y el mole mexicano. Lo interesante de ellas es que aumentan el sabor de una preparación, pero cambian muy poco el índice calórico del plato. Por lo tanto, es un recurso potente al que echar mano al enfrentar la obesidad. Preparaciones simples y magras como puede serlo el pollo a la plancha adquieren interés cuando se le espolvorea curry, o se lo marina en hierbas y limón.

Es importante destacar que investigaciones sobre obesidad demuestran que el alza en la tasa de obesidad no se debe a las situaciones en las que la persona se sale de su alimentación regular y consume un exceso de comidas calóricas, sino a un pequeño aumento en la cantidad de calorías diarias consumidas. Este aumento son 150 calorías diarias, lo que según los investigadores equivale a una lata de bebida o a tres galletas oreo. (Cutler, 2003)

De lo anterior, se desprende la necesidad de implementar preparaciones sabrosas y con capacidad de producir saciedad por largo tiempo. En esto, las especias y demás aromáticos proveen una valiosa herramienta, y los alimentos con fibra (como las frutas, verduras y los granos enteros) contribuyen a la sensación de saciedad, así como lo hace la materia grasa en su justa proporción.

«It's not the extremes and the treats that are the problem. It's the everyday.»

- Jamie Oliver



En estos mapas, las cifras de Chile son de 2002, e incluye tanto obesidad como sobrepeso. Pero hoy en día la OMS señala que el 27% de la población es obesa en nuestro país. **Lideramos a Latinoamérica en obesidad.** Esta última cifra no incluye sobrepeso.

Fuente: WorldObesity.org

¿Qué son el sobrepeso y la obesidad?

“El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m²).”

La **definición de la OMS** es la siguiente:

Un IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso.

Un IMC igual o superior a 30 determina obesidad.

El IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, puesto que es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades. Sin embargo, hay que considerarla a título indicativo porque es posible que no se corresponda con el mismo nivel de grosor en diferentes personas.

Nutrición:

¿Qué es alimentación saludable?

La alimentación saludable es aquella que entrega todos los nutrientes necesarios en su justa medida. Implementa una dieta variada, que incluye todos los grupos alimenticios (sin eliminar ninguno, como hacen algunas dietas de moda) y en conjunto con la actividad física mantiene el cuerpo en óptimas condiciones.

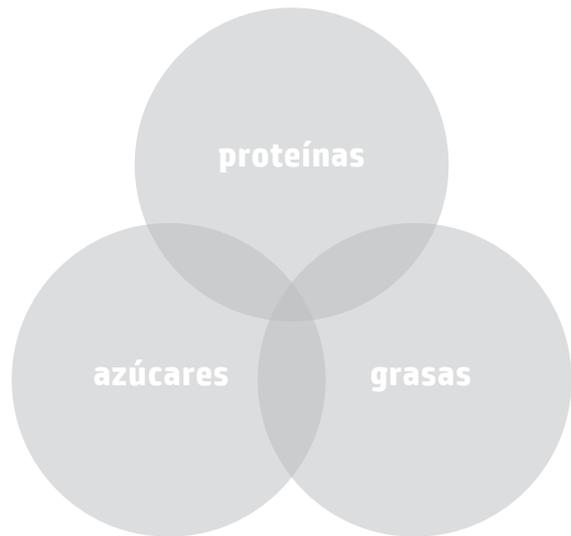
La alimentación saludable va más allá de contar calorías o evadir las grasas y el azúcar. Implica mantener la proporción entre los alimentos que se ingieren, mantener una dieta variada y no excluir ningún alimento.

Al alimentarse saludablemente, la persona debería quedar **saciada (sin hambre) después de cada comida**. Es por esto que se enfatizan los alimentos altos en fibra como las verduras, frutas y granos integrales: en la dieta actual, la fibra no está presente en niveles adecuados, por lo que los carbohidratos se absorben rápidamente y se elevan los niveles de azúcar en la sangre; esta luego de un rato baja bruscamente y se produce sensación de hambre. Al ingerir una adecuada porción de fibra, la absorción de carbohidratos y azúcares es más lenta, por lo que la persona queda saciada por más tiempo.

Si bien anteriormente se sugería que las personas basaran su alimentación en la pirámide alimenticia, este modelo fue refutado, ya que basar la alimentación en carbohidratos refinados aumentaba el riesgo de diabetes y obesidad. El modelo actual se llama MiPlato o MyPlate, y se basa en mantener las proporciones entre los grupos alimenticios.

«Para la mayoría de la gente, no hay necesidad de comer “según los números”; ya sea índice glicémico, calorías totales o cualquier otra escala. Seleccionar carbohidratos completos en vez de aquellos altamente procesados resultará de manera natural en un índice glicémico más bajo, y además tendrá otros beneficios nutricionales como alto contenido de fibra, vitaminas, minerales y polifenoles (antioxidantes).»

- Ludwig, 2015
Harvard Nutrition Source



Estos tres nutrientes son la base de la alimentación humana, en conjunto con la fibra, las vitaminas, minerales y antioxidantes. No todos los nutrientes son iguales, y dentro de cada categoría hay alimentos más completos que otros.

Cocina:

Cocinar para uno mismo: control sobre lo que se come

Teniendo en cuenta que una dieta saludable debe evadir los alimentos procesados, basta revisar la etiqueta de cualquier alimento envasado para comprobar que la mayoría tiene aditivos, colorantes, saborizantes, azúcares añadidos y otros elementos poco saludables. Incluso en el caso de las colaciones para niños, existen maneras de hacer parecer a un alimento más sano de lo que es.

Por ejemplo, al revisar la etiqueta de las compotas de fruta, algunas marcas publicitan que no tienen azúcar añadida. Pero al estudiar la etiqueta, uno de los primeros ingredientes resulta ser jugo concentrado de manzana, que es jugo de manzanas natural al que se le ha eliminado una proporción importante de su contenido de agua, dejando “un líquido viscoso de color ámbar” (<http://www.patagoniafresh.cl/>) muy dulce y con fuerte sabor a manzana. Por lo tanto, pese a su origen natural, es muy alto en azúcares. Este jarabe se usa para endulzar las compotas, sin tener que listar el azúcar como un ingrediente. El resultado es una colación alta en azúcares pero con un packaging que la destaca como la opción saludable. Algo similar ocurre con los alimentos bajos en grasa, que muchas veces suben su contenido de azúcar y sodio para hacerlos apetecibles luego de quitarles los elementos grasos que le daban sabor.

Para determinar qué tan procesado es un alimento, la recomendación es leer la lista de ingredientes. Si es corta y entendible, es muy probable que el alimento sea mínimamente procesado. Si son más de 10 ingredientes y entre ellos aparecen palabras que la persona no puede pronunciar con facilidad, entonces es muy probable que sea altamente procesado. Esto además presenta un riesgo adicional en los casos de personas que tienen alergias o intolerancias a ciertos colorantes, saborizantes y preservantes, que deben leer con atención el etiquetado de los productos.



Las colaciones que se venden como saludables no siempre lo son. Un sobre equivale a una fruta, pero sin su fibra y con azúcares agregados, el beneficio nutricional que otorga es poco mayor al de una lata de bebida.

«Cuando una gran industria cocina tu comida, lo hacen diferente a cómo lo haría una persona. Te das cuenta al leer la lista de ingredientes. Nadie tiene mono y diglicéridos en su despensa. Nadie tiene jarabe de alta fructosa en su despensa.»

- Michael Pollan, 2014
Cooked - documental



La manera más confiable de determinar exactamente qué tiene lo que se ingiere es preparar la comida en cada hogar, a partir de materias primas frescas. Si bien esto no es factible para todos los productos (por ejemplo, puede presentar dificultades hornear pan todos los días) sí lo es para las comidas principales, como el almuerzo o la cena.

La aplicación de este principio puede ser tan simple como preparar salsa de tomates frescos en vez de comprar salsa en sobre. Ocasionalmente, usar quínoa en lugar de arroz. Probar las pastas integrales, y en vez de descongelar papas duquesas, saltear unas verduras para acompañar ese trozo de pollo. Mientras más de la comida sea preparada en la propia cocina, mejor será la nutrición del grupo familiar.

Otra ventaja aparece en el hecho de poder adaptar la receta al gusto del cocinero. Si se evitaba la lasagna por tener carne, puede probarse haciendo una de vegetales y descubrir que es bien recibida. O si alguien en la familia sufre de alergias alimenticias, es posible adaptar recetas para asegurar que pueda comerlas, lo que no siempre es posible con los alimentos comprados (en casos de alergia severa, incluso los restaurantes pueden ser factores de riesgo).

«La obesidad es algo que está fuera de control. Vivimos en un ambiente que es **obesógeno**; que nos produce ser obesos. Incluso los animales domésticos están viviendo una epidemia de obesidad. Los veterinarios han tenido que levantar la voz de alerta.»

- Katherine Insunza
nutricionista

«En otros países, los niños cuando se van a la universidad se separan de su familia. Ahí aprenden a cocinar o se mueren de hambre. Acá viven en la casa de los papás hasta los 30 y sólo saben hacer huevos revueltos»

- David Seeman
chef Cordon Bleu

Cocina:

Cocina actual en adultos jóvenes

Se realizó una encuesta dirigida a adultos jóvenes (entre 18 y 30 años, para abarcar tanto universitarios como personas en sus primeros años de vida laboral) para estudiar cómo se desempeñan en la cocina. De los resultados de la encuesta, como se verá más adelante, se desprende que la generación actual de adultos jóvenes está muy poco preparada en términos culinarios.

Un total de **583 personas** respondieron la encuesta a lo largo de 5 días. De ellas, un 1% no pertenecía al rango etario adecuado, por lo que luego de responder la primera pregunta (su edad) se les agradeció su colaboración y se dio fin al cuestionario. Algunas preguntas eran de alternativas, que son las que se presentan a continuación. Una de las preguntas era de respuesta libre: **En tus propias palabras, ¿qué entiendes por alimentación saludable?** Las respuestas a esta pregunta están disponibles en los anexos.

Un cuarto de los encuestados declara no intentar mantener una alimentación sana.

En las respuestas “otro”, lo más mencionado fue evadir grasas y azúcares. Sin embargo, como declara Katherine, “no hay que evitar todas las grasas, son parte necesaria de nuestra alimentación. Pero hay grasas mejores que otras. Todas las que tengan omega 3 son buenas; incluso ayudan a luchar contra el déficit atencional, entonces a veces por ese lado uno convence a los padres de darles pescado a los hijos”.

Además, sólo un 39,4% de los encuestados declara ser capaz de cocinar más de 6 recetas, aunque un 48% cocina para sí mismo o para otros. Es decir, tienen un repertorio reducido, pero aún así deben hacerse cargo de las tareas de la cocina.

Con respecto a restricciones alimenticias, un 30% del total presenta algún tipo de restricción. Considerando que en estos casos uno debe tener especial cuidado con los alimentos que consume, la educación nutricional adquiere particular relevancia.

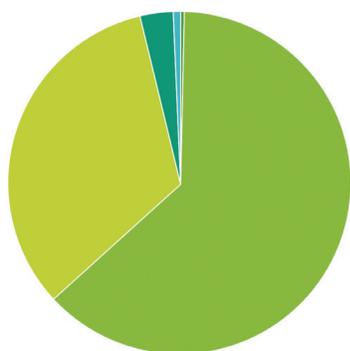
De los resultados de esta encuesta se concluye que la generación actual de adultos jóvenes no está adecuadamente preparada para alimentarse de manera saludable de manera autónoma. Sin embargo, por ser adultos, es difícil cambiar a largo plazo los hábitos alimenticios que han mantenido a lo largo de su vida. Es por esto por lo que se sugiere promover la alimentación saludable en personas cuyos hábitos alimenticios aún se estén desarrollando, para generar una intervención más significativa a largo plazo.

A continuación se presentan los gráficos de las respuestas de los encuestados.

Cocina:

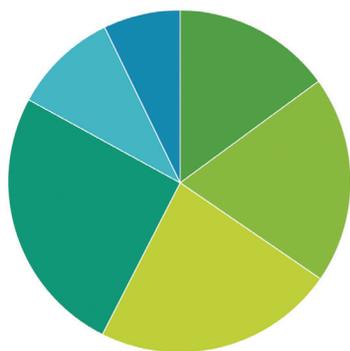
Encuesta de cocina en adultos jóvenes: resultados

¿Qué edad tienes?



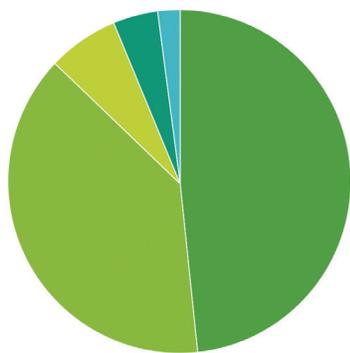
- 0,3% Menos de 18
- 63% Entre 18 y 21
- 32,9% Entre 22 y 25
- 3,1% Entre 26 y 30
- 0,7% Más de 30

¿A qué edad aprendiste a prender el fuego de la cocina?



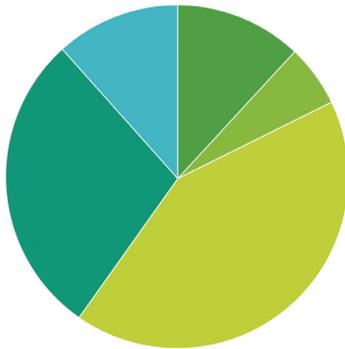
- 14,8% Tenía 7 o menos
- 19,4% Tenía 9 o menos
- 22,7% Tenía 11 o menos
- 25,1% Tenía 13 o menos
- 9,7% Tenía 15 o menos
- 8,3% Después de los 15 / Nunca

¿Sabes cocinar?



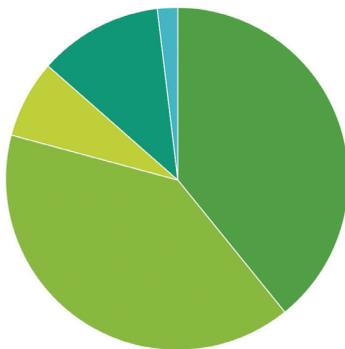
- 48,4% Sí, cocino para mí mismo y/o para otros.
- 38,8% Sí, sé cocinar lo básico (arroz, pastas, hamburguesas)
- 6,6% Sí, pero sólo cosas dulces (queques, pie de limón y similares)
- 4,2% No, no sé cocinar
- 2,1% Otras respuestas

¿Cuántas recetas sabes hacer?



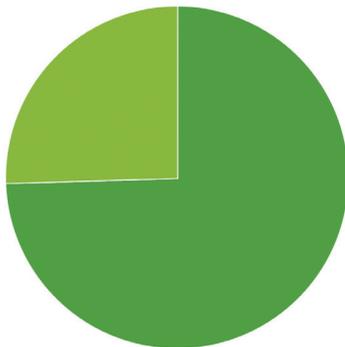
- 8,1% Ninguna
- 4% Sólo una
- 28,9% Entre 2 y 4
- 19,6% Entre 5 y 6
- 39,4% Más de 6

¿Te sientes capaz de improvisar un plato de comida sólo con lo que hay en tu refrigerador en este momento?



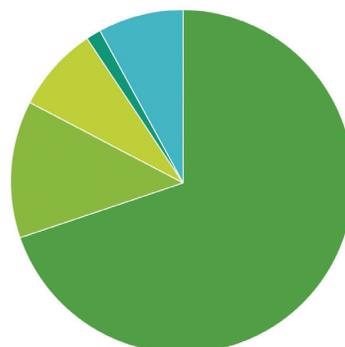
- 39,2% Sí, y sé que quedaría bien.
- 40% Sí, pero no estoy seguro de que quedara bien.
- 7,3% No, me faltan ingredientes.
- 11,6% No, prefiero no cocinar sin una receta
- 1,9% Otro

¿Intentas mantener una alimentación saludable?



- 22,7% Sí
- 25,1% No

¿Tienes algún tipo de restricción alimenticia?



- 69,8% No, ninguna.
- 12,8% Sí, alergia o intolerancia a un alimento.
- 8% Sí, soy vegano o vegetariano.
- 1,4% Sí, por razones religiosas.
- 8% Otro.

Cocina:

La infancia como ventana crítica de formación de hábitos alimenticios

«La alimentación se enseña en la casa. Hay que hacerlos probar cosas nuevas, frutas diferentes, texturas. Hay niños que llevan siempre manzana, plátano, naranja; pero también he visto niños comer tuna, kiwi, frutas menos habituales. Ahí se nota que están acostumbrados, que el hábito ya está adquirido.»

- Cecilia Villalobos
educadora de párvulos

«Desde la primera infancia les vas formando los hábitos. Son conductas que tú vas repitiendo hasta que se les hacen naturales.»

- Victoria Pérez
educadora de párvulos

«Los niños pueden tomar decisiones alimenticias después de los tres años, más o menos. Lo que les gusta, lo que no le gusta. Pero para decidir cómo alimentarse, deberían ser un poco más grandes.»

- Cecilia Villalobos
educadora de párvulos

Los hábitos alimenticios se adquieren durante la infancia. Mientras más alimentos nuevos pruebe un niño pequeño, más dispuesto estará a repetir la experiencia de probar comidas nuevas cuando crezca (Skinner, 2002). Esto es de mayor importancia mientras más pequeño es el niño, pero en años posteriores aún es posible introducir alimentos nuevos y cambiar los hábitos alimenticios. Es cuando un niño se convierte en adulto y se hace cargo de su propia alimentación que los hábitos alimenticios formados durante la infancia adquieren todo su valor.

En Chile, cuando los niños tienen entre tres y cuatro años se les empieza a enseñar sobre alimentación saludable en los jardines infantiles. En jardines JUNJI, además se provee a los niños con tres comidas en el día: desayuno, almuerzo, y once. Todas las comidas están aprobadas por una nutricionista, y los niños además llevan un snack o colación. Por lo general, el jardín dictamina qué colaciones pueden llevarse y cuáles no.

“Nosotros tenemos prohibidas las colaciones saladas y las frituras. Lunes es sándwich con jugo, martes es fruta. Miércoles, lácteos. Jueves, cereales y viernes es compartido. Ahí uno entrega un listado de alimentos y las mamás eligen qué mandar ese día.

(...)Hace poco tuvimos una actividad del día del alumno y les dimos permiso, sólo ese día, para llevar cualquier cosa. Fue la felicidad más grande. Y de repente llega uno y me dice “tía, no quiero esto, quiero fruta”; ¡pero ese día nadie llevó fruta! Todos llevaron papitas, ramitas, suflés. No se van tanto por lo dulce, sino por lo salado”, explica la educadora Cecilia Villalobos.

Sin embargo, al salir del jardín y entrar al colegio estas instancias de reforzamiento dejan de existir. Cuando el hábito no es reforzado ni en el colegio ni en el hogar, se pierde. Aunque en el currículo del MINEDUC comprenda unidades de alimentación saludable en el módulo de ciencias naturales, esta única instancia no es suficiente para crear hábitos alimenticios saludables.

Por otro lado, las comidas que se prueban o recuerdan de la niñez van formando el **“arsenal” alimenticio** del adulto. Es por esto que adquiere importancia la alimentación en el hogar, ya que si la variedad de preparaciones es baja, es muy probable que la mantenga así en su vida adulta.

Algo similar ocurre con las preparaciones sanas. Aquellas personas que nunca comieron ensalada por voluntad propia difícilmente lo harán al independizarse. Pero si las verduras siempre tuvieron presencia en el plato, junto con los granos y las proteínas, parecerá natural incorporarlas.

“En el jardín les enseñamos y distinguen muy bien la comida saludable de la que no lo es, pero al día siguiente igual llegan diciendo que los llevaron al McDonald’s o que les dieron las lentejas con mayonesa porque no querían. Al final, pueden adquirir un discurso muy elaborado de alimentación saludable, pero si en la casa no se practica, no sirve. Decir “no me voy a comer unas papas fritas, voy a comer fruta” depende mucho de las rutinas que tengan en la casa y los métodos de crianza” explica Victoria Pérez, educadora.

Son estas las razones que le confieren importancia a la educación gastronómica en la infancia en el hogar, ya que cimienta los hábitos alimenticios que es de esperar continuarán hasta la vida adulta de la persona.



El modelo del plato saludable puede aplicarse a la hora de las comidas con los más pequeños. Aquí está bien implementada la variedad de colores de los elementos vegetales, y el arroz es integral. El niño experimenta una variedad de sabores, colores y texturas, además de poder alternar sabores salados y dulces si así lo prefiere.

Cocina:

Educación culinaria infantil en el mundo

La cultura francesa ha sido muy estudiada en los últimos años debido al hecho de que, pese a tener una cocina que utiliza amplias cantidades de mantequilla, crema y vinos, los franceses tienen bajos índices de obesidad. Actualmente la obesidad ronda el 16,5% de acuerdo al portal World Obesity, cifra baja dentro de la Unión Europea. Pese a que se están realizando investigaciones al respecto, aún no existen datos definitivos que demuestren qué factor o mezcla de factores es la causa.

Se ha teorizado que se debe al uso de vegetales, a la alimentación consciente o **mindful eating** (comer sin distracciones, dándose el tiempo de disfrutar la comida, y detenerse al dejar de sentir hambre) o al tamaño de las porciones. Si bien aún no hay investigaciones publicadas que analicen completamente estos factores, los índices internacionales demuestran que el estilo de vida francés produce menos obesidad que el español o el alemán. Se está haciendo un esfuerzo consciente por mantener las tradiciones culinarias asociadas al estilo de vida más sano, enseñándolo a las nuevas generaciones.

Tradicionalmente, los niños ayudan en la cocina con tareas acordes a la edad. Desde poner la mesa a cortar vegetales, revolver una salsa o apagar el horno. La manera tradicional de enseñar a cocinar es participando en la creación de la comida familiar, viendo una y otra vez cómo se hace cada plato. Así mismo se aprende, también, a **corregir errores** como pollo quemado o una sopa salada, las distintas maneras de cortar una cebolla y todas aquellas pequeñas técnicas que los libros de cocina no incluyen, pero un cocinero con experiencia sí conoce.

Es también cuando se aprende a componer un plato de acuerdo a la cocina de la cultura en la que se está inserto: cómo se cocinan las carnes, qué verduras y frutas hay en cada estación, qué sabores se combinan y cómo se sazonan los platos.

Una persona que aprende a cocinar en su vida adulta está en desventaja frente a alguien que aprendió desde la niñez. La cocina es un conjunto de técnicas que requieren repetición para dominar completamente, por lo que mientras antes se inicie aprendiendo, mejor.

«En Holanda, la mayoría de los estudiantes a los dieciocho, veinte años ya viven solos. Se van a estudiar y tienen que apechugar y cocinarse solos. Entonces tienen que aprender. Yo comparo y veo que eso en Chile no pasa, por ejemplo, mi cuñado que tiene 42 años y todavía vive en la casa [de sus padres].»

- David Seeman
chef Cordon Bleu

«Culturalmente, hasta hace un par de generaciones, se enseñaba a cocinar. Y las madres enseñaban a cocinar, a sus hijas principalmente porque los varones no cocinaban. Pero hoy, si no tengo madres que eduquen a los niños en el hábito de la cocina... tengo en realidad gente que no sabe cocinar. Y estamos hablando de alimentación saludable con *gente que no sabe cocinar*.»

- Katherine Insunza
nutricionista

Cocina:

Técnicas esenciales de cocina y uso según edad

Cuando se tienen niños en la cocina es necesario tomar precauciones esenciales. Es necesario que un adulto esté cerca para ayudar cuando el niño lo requiera, pero también contribuye a su desarrollo que ellos cocinen lo más autónomamente posible recetas acordes con su edad. Esto les permite explorar sus capacidades dentro de un marco seguro.

De acuerdo a entrevistas con educadoras, a diferentes edades los niños cuentan con diferentes capacidades de coordinación, matemáticas, comprensión lectora y manejo de riesgos. Es por esto que no todas las recetas las pueden hacer los más pequeños, pero sí se puede ir aumentando la dificultad de manera gradual.

A continuación, una lista de las edades que las educadoras recomiendan para diferentes técnicas y métodos de cocina.

Es importante recalcar que siempre es necesario que haya un adulto cerca, especialmente en momentos en que el niño manipula fuego o materiales cortantes. Es importante que el niño **reciba ayuda cuando la necesite**, para prevenir accidentes. Pese a esto, es bueno permitirle espacio para que trabaje por su cuenta y **cometa errores**, siempre que no atenten contra su seguridad.

También es necesario inculcar desde pequeños medidas básicas de higiene, como el lavado de manos, la refrigeración de alimentos, el trabajar con el pelo recogido (si es largo) así como medidas de seguridad en la manipulación del fuego y herramientas cortantes.

4 años en adelante:

Se les puede pedir que midan cantidades, mezclen y/o amasen ingredientes. Las unidades deben ser enteras; es decir, en lugar de una taza y media de nueces pueden pedirse seis cucharadas.

5 años en adelante:

Dependiendo del niño, pueden cortar materiales blandos con cuchillos de mesa. Pueden calcular la separación de objetos en mitades y cuartos.

8 años en adelante:

Pueden realizar preparaciones calientes: revolver sobre el fuego, usar un horno eléctrico e incluso el horno de la cocina. Aún no deben utilizar fósforos, por lo que es recomendable que un adulto encienda el fuego si este es el caso. Si se utiliza chispero, termopanel u otros elementos más seguros, puede encenderlos el niño bajo supervisión. También pueden utilizar cuchillos de cocina pequeños para cortar y pelar.

10 años en adelante:

Pueden utilizar fósforos de manera segura.

12 años en adelante:

Pueden utilizar cuchillos de cocina para cortar carnes, picar cebollas y otros vegetales firmes con precisión.

Cocina:

Beneficios de la cocina en niños

«La cocina se usa mucho para enseñarle a los niños. Es práctica habitual hacer una receta con el curso a los tres, cuatro años. Es que refuerza muchos de los aprendizajes del niño en una actividad atractiva.»

- Cecilia Villalobos
educadora de párvulos

«Yo he visto en Montessori a un niño de tres años cortar plátano. Con un cuchillo de mesa, sin filo, pero abrió el plátano, lo puso sobre una tabla de cortar, y lo cortó en rodajas. Después limpió lo que usó..»

- Victoria Pérez
educadora de párvulos

«El otro día trabajamos abriendo huevos e hicimos merengue. Abríamos el huevo, lo separábamos y batíamos manualmente. Uno de mis niños con muchos problemas de coordinación y control de impulsos, que es súper acelerado, fue su actividad favorita por lo bien que le salió»

- Victoria Pérez
educadora de párvulos

El acto de cocinar incluye ejercitar muchas competencias que se les enseña a los niños como parte de su educación. Desde medir, contar y calcular cantidades hasta presenciar los cambios en las texturas de los alimentos a medida que se cocinan, diferenciar un cambio físico de uno químico, recordar lo aprendido sobre grupos alimenticios y el sistema digestivo; a medida que el niño crece y aprende es capaz de observar más.

Por otro lado, hacerse cargo de la preparación de un plato es una manera de ir tomando responsabilidades e implica aprender a reconocer los errores. Si la receta quedó salada, en lugar de declararla “mala” y no hacerla nunca más, es posible aprender del error y corregirlo para la siguiente vez. Si una salsa quedó muy espesa, recurrir a sus propios recursos para arreglarla: “¿Y si le agrego agua?”. Una vez que el plato queda terminado, tiene un resultado visible e inmediato, y es para el niño un motivo de orgullo ver que los demás se interesan en probar lo que preparó. Con el tiempo, se atreverá a realizar preparaciones más complejas, avanzando sobre la base de las recetas que ya conoce.

Además, están los atributos intangibles. “La cocina tiene eso de ser una muestra de cariño, de compartir. No es lo mismo almorzar solo que en familia” dice Katherine.

Cocina:

Jamie Oliver: Food Revolution

Jamie Oliver, chef británico famoso por sus programas de televisión, empezó una campaña por una alimentación saludable desde el año 2010. La alimentación de la mayor parte de la población no sólo no era la adecuada, planteaba Oliver, sino activamente dañina. En particular, la alimentación de los niños era preocupante.

“El acceso a comida buena, fresca y nutritiva es el derecho humano de cada niño. Es fácil estar de acuerdo con esto, pero la realidad es que la increíble cantidad de 41 millones de niños de menos de cinco años tienen sobrepeso u obesidad, mientras que 159 millones de niños son demasiado bajos para su edad. Ninguno de estos niños está creciendo de manera sana”, puede leerse en la página web Jamie’s Food Revolution. Como figura pública con alta exposición y credibilidad en el Reino Unido, Oliver inició una campaña a favor de una mejor alimentación, asociándose con médicos, educadores, economistas y gobiernos para generar cambios en las políticas públicas y los hábitos de las personas.

Las problemáticas que Oliver declara son principalmente seis:

- **Educación culinaria,**

Comprendida como la habilidad de tomar decisiones responsables acerca de la propia alimentación y mantener hábitos alimenticios positivos.

- **Nutrición**

Tener un adecuado conocimiento sobre los alimentos que se eligen, de los nutrientes que una persona necesita y de cuáles son los factores de riesgo de las enfermedades alimenticias.

- **Desperdicio de alimentos**

Una proporción importante de los alimentos producidos en el mundo nunca llegan a ser consumidos. El uso de buenas prácticas de producción y de consumo puede minimizar el desperdicio de comida en buen estado.

- **Medioambiente**

El sistema de producción de alimentos debe ser sustentable en el tiempo y no ser dañino para el medio ambiente.

- **Cocina**

Cocinar es una habilidad para la vida. Cocinar a partir de ingredientes frescos permite tener control y conocimiento de la alimentación, y garantizar comida fresca y nutritiva.

- **Consumo ético**

Los hábitos de consumo de cada persona tienen repercusiones económicas que incentivan la producción de más productos similares al que se elige. Un consumidor informado hace la diferencia.

Como resultado de esta campaña, se han realizado cambios y mejoras en la alimentación de los niños en los colegios del Reino Unido, se han aprobado leyes regulatorias sobre el contenido de aditivos en alimentos y se implementó un plan de educación culinaria en la malla educativa de ese país.

Ahora la campaña es global, y aunque ha producido cambios en políticas públicas en otros países. El cambio es posible, pero se debe realizar a través de la educación.



Imagen: Pixabay

“Así como les enseñamos las tablas, los colores y las vocales a nuestros niños, les deberíamos enseñar a amar la cocina.”

Magdalena Cárcamo
El Definido, 4 abril 2016

El proyecto:

Formulación

Qué

Sistema de estimulación nutricional-culinario para la educación de niños a partir de 6 años en nociones básicas de cocina y alimentación saludable, a través de recetas del mundo.

Por qué

En la lucha contra la obesidad, se hace relevante saber cocinar para uno mismo y conocer recetas y técnicas que permitan una alimentación saludable, para lo que la cocina étnica brinda una oportunidad. La infancia, como etapa formativa, es el momento óptimo para empezar a adquirir el conocimiento culinario y para formar una base de buenos hábitos alimenticios que influenciarán la alimentación a lo largo de la vida.

Para qué

Para formar y promover hábitos de alimentación saludables, con el fin de disminuir el riesgo de obesidad y otras enfermedades de origen alimenticio, y darle las herramientas al niño para desenvolverse de manera adecuada y segura en la cocina.

Objetivo general

Contribuir a la formación nutricional y culinaria de niños desde los 6 años, para generar mayor confianza en sus habilidades de cocina y una mayor conciencia de los alimentos que consumen, con el fin de generar hábitos alimenticios positivos.

Objetivos específicos

Aportar al conocimiento de las técnicas básicas de gastronomía en niños a partir de los 6 años.

Generar apropiación con respecto a recetas saludables, de manera que posteriormente les sean familiares tanto en sus componentes como en su preparación.

Darle autonomía al niño mediante recetas adecuadas a su edad, de manera que desarrolle confianza en sus propias habilidades culinarias.

El proyecto:

Carácter del proyecto

Este proyecto surge en respuesta a una necesidad por el **incentivo de una dieta saludable** y menos procesada. Busca iniciar a niños en el arte de la cocina, dándole espacio para equivocarse y aprender, para innovar y para **desarrollar habilidades** importantes para su vida.

El proyecto toma la forma de un **libro** por ser una plataforma ya establecida en el contexto de iniciación culinaria, pero como se plantea más adelante, también puede ser aplicado en forma de **cursos presenciales**, tanto con los niños solos como con familias completas.

En el material existente en el mercado, suele presentarse la cocina en la infancia como una **manualidad trivial** más que un aprendizaje valioso. Es sumamente difícil encontrar un libro de cocina para niños en que se enseñen recetas que vayan más allá de los cupcakes decorados y las pizzas con forma de pirata. Este proyecto busca desafiar esa idea, ya que pese a su corta edad, los niños sí son capaces de tomar desafíos y llevar a cabo preparaciones completas sin necesidad de hacerlo pasar por manualidades, si se les dan recetas acordes a su desarrollo y edad.

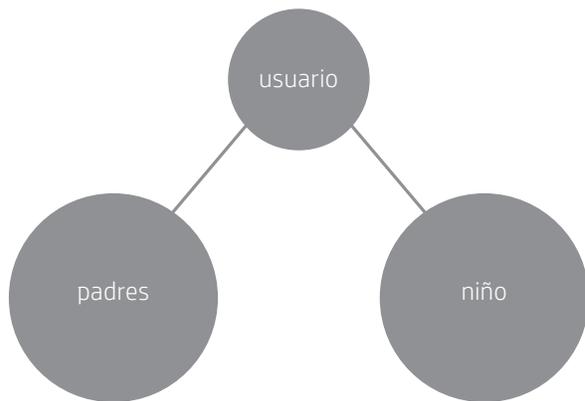
Es más, durante los testeos todos los niños demostraron orgullo al presentar sus preparaciones terminadas y expresaron afección por compartirlas con sus familias o amigos. Este proyecto busca **no subestimar a los niños**, sino más bien guiarlos y darles las herramientas adecuadas para incursionar en la cocina y adquirir la seguridad de que son capaces de cocinar.



Cocinar es rico.
Cocinar es sano.
Cocinar es fácil.

El proyecto:

El usuario



El usuario en realidad son dos.

El **usuario-padre** (puede ser también el tío, padrino, o cualquier adulto cercano) es quien compra el libro. Le interesa que las recetas **se vean fáciles**, ya que el niño debe poder realizarlas con alto grado de autonomía o de lo contrario será el adulto quien termine preparando todo. El libro debe parecer lo suficientemente educativo para justificar la inversión, pero lo suficientemente entretenido para que el niño lo utilice. Quiere que la comida sea **sana**, porque no quiere incentivar malos hábitos, pero no demasiado, porque la comida sana es mala.

El **usuario-niño** será quien realmente use el libro. Le interesa que las recetas **sean fáciles**, porque cocinar es una actividad divertida con la que distraerse. Quiere ser capaz de hacerlas solo o con amigos, sin tener que pedir la ayuda de los papás en cada paso de la receta. Quiere que la comida sea **rica**, porque ¿quién quiere comida sana, si todo el mundo sabe que es mala?

Familias ABC1 y C2

Consumidores ocasionales de libros para niños.

Disfrutan comer, aunque no necesariamente cocinar. Intentan mantener una alimentación equilibrada, pero prefieren comprar que preparar ellos mismos (mediante contrato con asesora del hogar, o directamente en el comercio).

Día a día cocinan lo básico, y tienen algunas preparaciones "para salir de apuro". Aunque estas preparaciones "regalonas" las saben hacer sin problemas, creen que cocinar en general es complicado. Si bien no lo reconocen abiertamente, en el fondo creen que lo sano es enemigo de lo rico.

Los padres disfrutan explorar comidas de moda o gourmet y visitar restaurantes étnicos de vez en cuando. Si bien el niño puede probar también, no se pone problema si declara que no le gusta.

Tanto el usuario-padre como el usuario-niño requieren que las recetas sean lo suficientemente fáciles para que el niño las haga solo, al menos en su mayoría. Ambos buscan que la comida sea rica, y desconfían de aquellos productos que promocionan demasiado lo sano que son. Por lo tanto, **el énfasis debe estar en el sabor, no en lo saludable de las recetas.**

Levantamiento de información:

Entrevistas a expertos

Se realizaron entrevistas a expertos para determinar qué características debe poseer el material a desarrollar.

David Seeman

Chef ejecutivo de la Escuela de Gastronomía de la Universidad Finis Terrae y docente Cordon Bleu, supervisó la lista de recetas y proporcionó información acerca de técnicas de seguridad en la cocina, tanto en cuanto a técnica y manejo de elementos afilados como al trabajo con elementos crudos y seguridad alimentaria. Recalcó la importancia de tener una buena técnica al cortar y de posicionar el alimento sobre un lado plano al cortarlo, en particular cuando se corta algún ingrediente duro.

Katherine Insunza

nutricionista a cargo del Centro de Salud Familiar Dr. Eduardo Ahués de Maipú, aportó información nutricional y proporcionó un detallado análisis de los desafíos en la alimentación actual en el país.

Principalmente, existe mucha desinformación por parte del público general. Esto lleva a malas prácticas alimenticias, lo que es agravado por el poco tiempo que se dedica diariamente a la elaboración de comida en el hogar.

Tanto la obesidad como la hipertensión, la diabetes, caries e incluso algunos tipos de cáncer asociados a una mala alimentación están en alza, por lo que es urgente producir un cambio en la alimentación.

El mejor tratamiento a estas enfermedades es la prevención. Dentro de la dieta promedio, se consume un exceso de azúcares y carbohidratos simples, a la vez que es alarmantemente bajo el consumo de frutas y verduras, tanto en cantidad como en variedad.

En cuanto a proteínas de origen animal se consume suficiente, pero no así con el pescado y las legumbres. En cuanto a la leche, si bien el modelo alimenticio de Harvard plantea un acercamiento moderado, la mayoría de la población chilena puede digerirla sin problemas, por lo que no hay contraindicación.

Cecilia Villalobos y Victoria Pérez

Madre e hija, ambas son educadoras de párvulos. Cecilia tiene treinta años de experiencia y Victoria se tituló hace tres años. Ambas utilizan la preparación de alimentos como método educativo, como herramienta de enseñanza para múltiples competencias: hábitos de higiene, alimentación saludable, coordinación mano-ojo, autonomía y seguimiento de instrucciones.

Enfatizaron que los niños son capaces de manipular alimentos desde corta edad, y que es poca la educación culinaria que reciben en sus casas. Muchos jardines infantiles proveen entre 2 y 3 comidas saludables al día, pero las comidas en la casa suelen ser lo más fácil y rápido de preparar posible. Por otro lado, no se está exponiendo a los niños a una adecuada variedad de sabores y texturas. Analizando las competencias de los niños de acuerdo a cada edad, se determinó que a partir de los 6 años un niño puede realizar preparaciones sencillas de manera segura.

Levantamiento de información:

Requerimientos del material

De lo anterior, se desprenden una serie de requerimientos para el material a desarrollar.

En cuanto a nutrición, lo más urgente es incorporar frutas y verduras. Donde la preparación lo permita, mantener la cáscara, ya que aporta fibra. Es necesario presentar recetas que incluyan alimentos vegetales en una variedad de colores, en lugar de recurrir sólo a la tríada común de lechuga-tomate-cebolla. Además, se sugiere aprovechar la estación del año como guía para saber qué productos están en su mejor momento.

Se considerará también un aporte el incluir preparaciones con huevo, pescado y legumbres en lugar de carnes, así como la presencia de especias como manera de agregar sabor sin aumentar el índice calórico. La leche, como se mencionó anteriormente, no tiene contraindicaciones.



¿Y qué pasa con el azúcar?

Si bien se vio la necesidad de reducir el consumo de azúcar de la dieta promedio, eliminarla completamente tampoco es saludable. Por lo tanto, se plantea la siguiente solución. El consumo de azúcar se permite cuando se cumplen las siguientes condiciones:

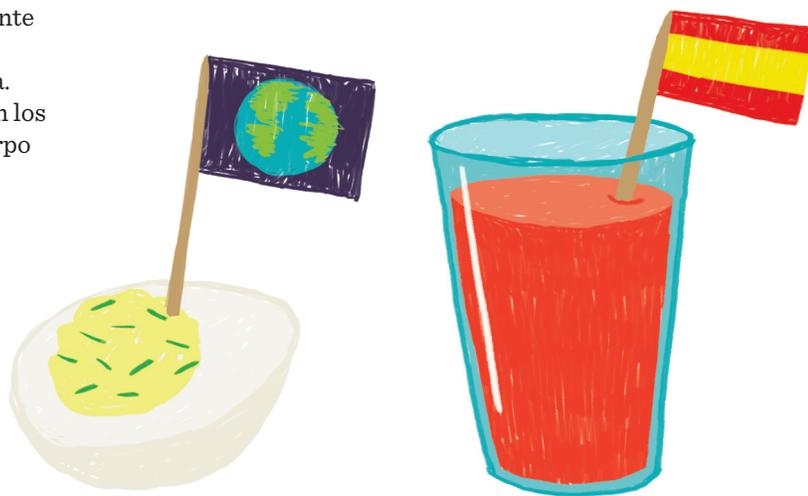
- Uno mismo elabora el alimento que la contiene. Sabe que está ahí y cuánta es.
- Se utiliza en un alimento con adecuada densidad nutricional.
- Idealmente, el consumo de azúcar debería acompañar alimentos con fibra.

Levantamiento de información: Recopilación y selección de recetas

Se reunieron recetas de diferentes lugares del mundo, con uso de ingredientes, técnicas o especias de diversos orígenes geográficos. A la vez, se hizo un esfuerzo por equilibrar la autenticidad de la receta con la disponibilidad de ingredientes en el mercado chileno. Así, por ejemplo, el curry tailandés (que utiliza una pasta de especias muy aromática, pero no siempre disponible) puede sustituirse por curry en polvo, más fácil de encontrar. Asimismo, el jengibre fresco puede sustituirse por jengibre molido, y así con muchos otros ingredientes.

De entre las recetas disponibles, se descartaron aquellas que no cumplieran con los requerimientos nutricionales: aquellas que presentaban elementos fritos (que, por lo demás, es una técnica que involucra muy altas temperaturas y que un niño no debería intentar por sí solo), que tuvieran poca o nula presencia de vegetales, que consistieran principalmente en una masa dulce y también aquellas que requieren una técnica demasiado avanzada. Así, las recetas seleccionadas cumplían con los criterios adecuados para conformar el cuerpo del proyecto.

Se investigó el origen de cada receta, y en muchos de los casos estas tenían un origen geográfico claro, en cuyo caso se marcó la receta con la bandera correspondiente. Sin embargo, para otras fue imposible determinarlo. Hay preparaciones que están presentes en todo el mundo, y que aparecen documentadas en diferentes lugares y épocas. Por ejemplo, existen crónicas del Imperio Romano que mencionan banquetes con huevos rellenos, pero eso no implica que se hubieran inventado en ese lugar. Si bien se cree que tuvieron su origen en el antiguo Egipto, no hay manera de comprobarlo. En recetas como esta, se aplica una bandera azul oscuro con la figura del planeta Tierra, para simbolizar que ese plato en particular trasciende lugares y culturas.



Huevos rellenos y gazpacho español.

Levantamiento de información:

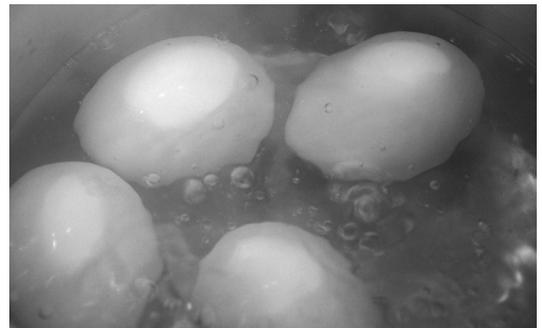
Testeo de recetas y adaptación al proyecto

Una vez estuvieron seleccionadas las recetas a utilizar, hubo un proceso de testeo y adaptación de cada una. En muchos casos, no había una sola fuente, sino que eran muchas diferentes que era necesario combinar. Sucede con la comida propia de cada cultura que no hay una sola receta oficial, sino que cada persona o familia varía en proporciones e ingredientes.

Cada receta fue testeada y corregida en proporción de ingredientes, especias, contenido de sal y tiempos de horneado.

Cuando fue posible, se eliminaron pasos innecesarios o se simplificaron aquellos demasiado complicados. Por ejemplo, cuando la cáscara del tomate no afecta negativamente la receta, no es necesario pelarlo, pese a que la receta original sí lo hacía. Cuando se pide mantequilla, dependiendo de la función de esta en la receta, se la reemplaza por aceites vegetales. Algunas instrucciones se subdividieron, como por ejemplo la instrucción para cortar una cebolla en cubos, que debe ser explicada paso a paso.

Se intentó, además, mantener al mínimo la utilización de recipientes y utensilios, con el fin de que las tareas de limpieza no se vuelvan demasiado pesadas para el niño o los padres.



Entre otros, el tiempo de cocción de los huevos duros difería notablemente entre receta y receta. Esto sucede porque algunas personas empiezan con agua fría y otras con agua caliente. Con agua fría, 10 minutos son el tiempo correcto. Imagen: Pixabay.

Levantamiento de información:

Testeos

Testeo 1 - Capacidades culinarias

Se testearon las diferentes competencias culinarias de acuerdo a cada edad con niños pertenecientes a cada rango etario.

6 - 8 años:

Cortar materiales blandos con cuchillos de mesa, en mitades y cuartos.

Moler materiales blandos con un tenedor.

Aplicar agua fría a ingredientes calientes, hasta poder utilizarlos.

Contar y medir cantidades de ingredientes.

Para este testeo, se les dio a los niños un instructivo simple para una receta de huevos rellenos. Se puso a su disposición una olla de huevos duros recién hechos, que de acuerdo a las instrucciones debían poner bajo un chorro de agua. Al inicio intentaron pelar los huevos sin leer las instrucciones, pero al darse cuenta de que estaban calientes buscaron ayuda en el instructivo. Luego de eso, tomaron turnos para ir revisando las instrucciones a medida que seguían la receta.

No necesitaron ni pidieron ayuda para realizar la receta. Luego de terminar, pidieron permiso para comerse lo que habían cocinado. Le dieron un huevo relleno a cada persona presente y además llevaron a su casa para darle a su mamá, y contarle que habían aprendido a cocinar.

8 - 12 años:

Preparaciones calientes: revolver una olla al fuego, usar horno eléctrico o a gas.

Se recomienda encender fósforos sólo a partir de los 10 años.

Uso de cuchillos de cocina pequeños para cortar y pelar.

Se realizó un testeo en la Universidad Finis Terrae, en las instalaciones del departamento de Gastronomía.

Para este testeo, se realizaron tres recetas diferentes con el fin de testear algunas instrucciones gráficas versus escritas: ceviche de champiñones, guacamole, y brócoli blanqueado (hervido y enfriado rápidamente, para conservar un color muy intenso).

Los niños pudieron llevar a cabo de manera exitosa las recetas del ceviche y el guacamole. El ceviche estaba explicado de manera gráfica, con explicaciones escritas, y el guacamole era una receta tradicional escrita. El tiempo dedicado a realizar el guacamole fue mayor (21 minutos) que el del ceviche (11 minutos), pese a que el guacamole es una receta más simple.

En un posterior debriefing, los niños explicaron que el material gráfico es de gran utilidad: "Así veo cómo debería quedar, y no tengo que preocuparme de si me está quedando bien".



Aunque el plan original era hacer sopa con el brócoli, debido a que el equipamiento era industrial se decidió hacerlo blanqueado por motivos de seguridad. Sin embargo, ambos niños mostraron cuidado al manipular elementos calientes y respetaron las medidas de seguridad (guantes de cocina).

Por otro lado, algunas de las instrucciones gráficas dejaban lugar a dudas, en particular el instructivo para cortar el brócoli. Por lo tanto, se tomó en cuenta este feedback para rediseñar las instrucciones pertinentes.

Además, cabe mencionar que con la supervisión del chef David se les proporcionaron cuchillos profesionales, luego de una explicación de su manipulación segura. Luego de probar los diferentes cuchillos, cada niño eligió uno para utilizar durante el testeo, en los dos casos instrumentos pequeños por motivos de ergonomía.

Ambos niños se mostraron muy satisfechos con los resultados, y Josefina le dijo a su mamá que pensaba estar lista para tomar un rol más protagónico cuando la familia cocinara.

12 años y más

Utilizar cuchillos de cocina para cortar carnes
Picar cebollas y otros vegetales firmes con precisión

Este testeo se realizó en la Universidad Finis Terrae, en las instalaciones de la carrera de Gastronomía.

Se realizaron cuatro recetas: una ensalada, un aderezo, un plato de fondo y un postre. En particular, el plato de fondo era el que presentaba mayor dificultad, debido a que incorporaba cebolla en cubos (una preparación que incluso a adultos les cuesta, si tienen poca experiencia) y a que había que trocear pollo crudo. Se notó la diferencia en el grado de dificultad porque pidió explicaciones sobre cómo realizar algunos pasos (que posteriormente fueron simplificados en base al feedback y a sugerencias del chef David) y porque le tomó más tiempo que las demás recetas. Pese a ello, fue el plato que mayor entusiasmo mostró en compartir con otras personas.

En este caso, que la receta tuviera mayor dificultad le agregó un componente de desafío personal y de orgullo una vez logrado.

Testeo 2 - Diagramación y orden de lectura

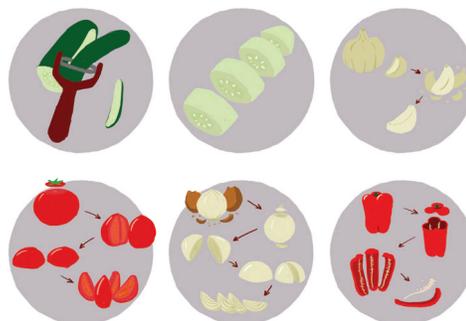
Este testeo surgió por un comentario de un testeo anterior. Una de las niñas comentó que le parecía bueno que las instrucciones no estuvieran en línea recta, sino un poco más abajo que la anterior.

Esto fue en relación a un croquis de rediseño de instrucciones, pero accidental y sólo debido a que era un dibujo a mano alzada. En vista de que ambos niños presentes manifestaron que sería más fácil de seguir, fue testeado.

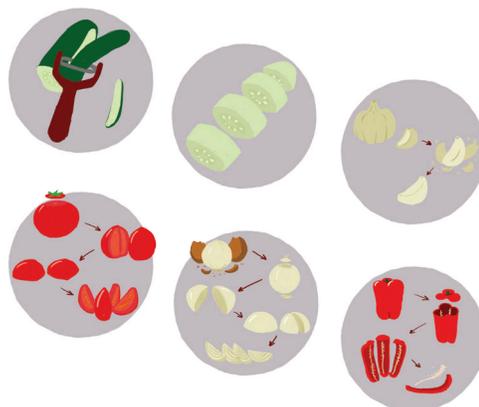
Se testeó con 8 niños, por separado, una misma receta con dos orientaciones: la de lectura tradicional izquierda-derecha y arriba-abajo, y una variación de esta con los pasos consecutivos en una orientación diagonal. Se permitió que los niños seleccionaran entre estos dos instructivos para cocinar.

La receta realizada fueron los canapés de pepino, de dificultad baja. Hubo una buena respuesta al instructivo en diagonal, en el cual 6 de 8 niños lo eligieron.

Los tiempos de uso de ambos instructivos fueron similares, pero los niños que usaron la versión en diagonal mencionaron que era más fácil seguir las instrucciones paso a paso con esa modalidad, porque evidenciaba más el orden de las acciones. “Si me pierdo es fácil saber dónde iba”. En vista de que es un cambio menor que simplifica el seguimiento de las instrucciones, se aplicó al proyecto.



Diagramación 1



Diagramación 2

Testeo 3 - Ilustraciones vs fotografías

Durante los testeos anteriores, donde se utilizaron recetas de libros de cocina ya existentes para comparación con las nuevas instrucciones, se observó que algunos niños reaccionaban adversamente a las fotografías de platos armados. En particular, algunos mostraban algo de aprensión y el comentario de “pero no sé si me quede así”.

La visión de un plato perfecto como modelo a seguir es intimidante para algunos niños, en particular los más pequeños, que creen que deben producir algo exactamente igual y temen no poder lograrlo.

Se preparó material de tres modalidades diferentes: una fotografía de un plato preparado, una ilustración de un plato preparado, y una fotografía en acercamiento de la textura y color de la comida. Todas las imágenes representaban un mismo plato, gazpacho.

Se le presentó a un curso de tercero básico en el colegio Huelén de Vitacura y se invitó a una conversación abierta sobre cuál de los tres era más fácil de preparar y por qué. Inicialmente se propuso realizar una votación pero las niñas no estuvieron de acuerdo, porque no podían dar una sola respuesta. Finalmente se generó un debate en el que el curso decidió que la más “difícil” era la fotografía del plato preparado, confirmando los comentarios de los testeos previos. “No cocinaría eso porque es mucho más difícil que los otros.”, pese a que era la misma receta en los tres casos.

De entre las otras dos imágenes, el acercamiento a la textura y la ilustración del plato, ambas les parecieron posibles de lograr: “Ese es como mirar una cucharada de la comida que hice, entonces sé si me quedó bien”. Sin embargo, al presentar la receta ilustrada a la que la imagen acompañaría, la opinión general del curso fue que era más apropiada la ilustración que la fotografía. Luego de realizar una votación al respecto, 19 de las 27 niñas votaron a favor de la ilustración, lo que representa un 70,3% del total.



Levantamiento de información: Rediseño y consideraciones

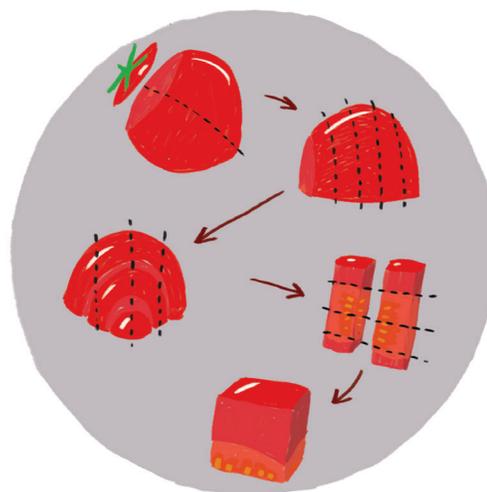
De acuerdo con los testeos, algunas de las instrucciones gráficas fueron rediseñadas para facilitar su comprensión. Es importante notar que muchas veces, el niño que las seguirá no se habrá enfrentado a esa tarea en particular, por lo que es importante que las instrucciones se entiendan sin problemas.

Además, siguiendo las recomendaciones del chef David, se favorece crear zonas planas en ingredientes redondos para poder cortarlos de manera más segura, incluso si la receta normalmente no lo pediría.

De acuerdo con esto, por ejemplo, una zanahoria es un vegetal redondo y bastante duro; al cortarla en discos tiene una tendencia a escaparse de las manos. Por lo tanto, primero se la corta por la mitad y así, contando con un lado plano que sirve de base, se procede a cortarla en trozos.

En cuanto al orden de lectura, se determinó que una disposición en diagonal favorece el orden de lectura para pasos sucesivos, por lo que se aplicó a la diagramación de cada receta.

En general, los niños no presentaron problemas con la realización de las recetas acordes a su edad, por lo que no hubo que realizar cambios en las competencias culinarias asociadas a cada rango etario.

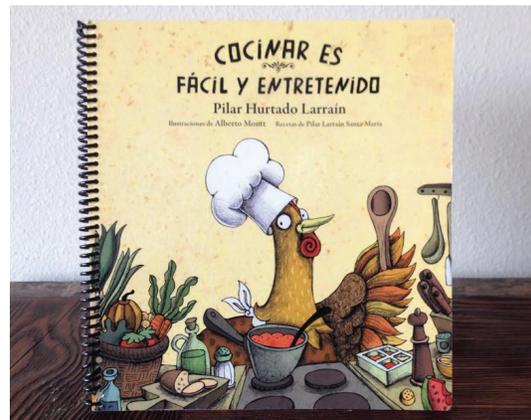


Se determinó que los pasos sucesivos con un mismo elemento pueden aparecer en una misma instrucción, a manera de subdivisión de la información. Aquí, los pasos para cortar un tomate en cubos. Se crea una superficie plana para evitar accidentes y deslizamientos.

Levantamiento de información: Referentes chilenos

Dentro de los libros de cocina para niños que existen en el mercado chileno actualmente, la mayoría toma el enfoque de hacer **manualidades comestibles**. Estos se caracterizan por hacer poca intervención en los ingredientes, haciendo cambios principalmente estéticos. Por ejemplo, la decoración de cupcakes con mezclas instantáneas o la pizza decorada para parecer un pirata.

A continuación, algunos de los exponentes actuales disponibles en el mercado chileno.



Cocinar es Fácil y Entretenido

Este libro es producido en Chile, por lo que los ingredientes que pide están disponibles en el mercado y bajo los nombres con que aquí se los llama. Utiliza espiral y está impreso en un papel poroso que resulta absorbente, por lo que tiene facilidad para mancharse. Tiene ilustraciones realizadas por Alberto Montt, pero no son explicativas sino que se utilizan a modo de decoración.

En algunas ocasiones cambia las unidades de medida, por lo que si en una receta pide 8 cucharadas de harina, en otra puede pedir esa misma cantidad en tazas o gramos.

Espiral, tapa blanda, impreso en escala de grises.

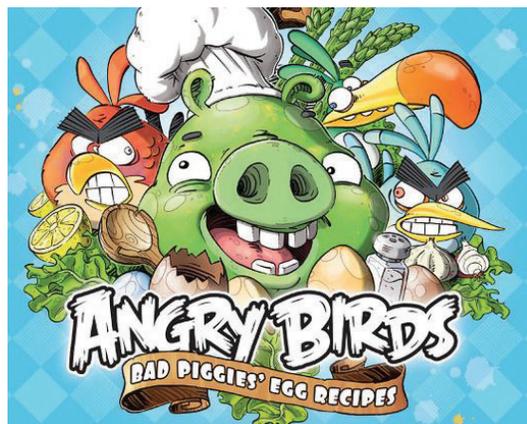


Recetario Redcompra
MasterChef Junior

Debido a la popularidad del reciente programa MasterChef Junior, Redcompra sacó a la venta este recetario como parte de un kit de cocina para niños. Si bien dentro del recetario se señala que las recetas incluidas son saludables, muchas de ellas se basan en juntar productos procesados y armar algo a partir de ellos, como es el caso de la receta “noesgalleta” que son galletas de vino molidas con leche condensada.

Por otro lado, se centra bastante en las masas y carbohidratos. Este recetario está pensado para formar parte de un todo con el resto del kit, que vende (por separado) herramientas para la confección de cupcakes, hamburguesas, huevos duros con forma y pizza.

Formato archivador, 4 colores.



Angry Birds:
libro de recetas

Este recetario, fiel a su franquicia original, incluye huevos en todas las recetas. Los cerdos toman su revancha contra los pájaros cocinando todos los huevos que tienen raptados. Tiene ilustraciones en cada página, pero no siempre se utilizan para ayudar a clarificar parte de los pasos a seguir, sino que a veces están como decoración.

En ocasiones las instrucciones son excesivamente largas para la acción que describen. Además, está traducido en España por lo que pide ingredientes como fresas, albaricoques y salchichón, y de paso declara que las recetas son “molonas”.

Tapa dura, 4 colores.

Levantamiento de información: Referentes internacionales



The Silver Spoon for Children:
Favorite Italian Recipes

Es un libro ilustrado que recopila recetas italianas y las adapta al público infantil. Tiene ilustraciones que muestran paso a paso cómo seguir cada receta. Está dirigido a niños de 10 años hacia arriba.

Pese a que la cocina italiana tiene una fuerte tendencia hacia los carbohidratos, el hecho de que sea comida hecha en casa a partir de ingredientes frescos lo califica como comida saludable.

Este libro es una adaptación de The Silver Spoon, que es un libro tradicional de cocina italiana.

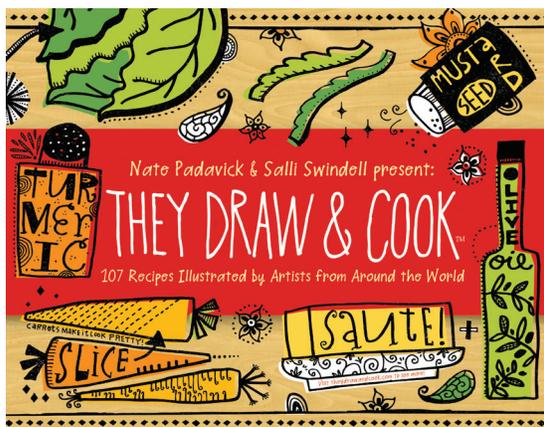
Tapa dura, 4 colores.



Food is Fun

No es un libro de cocina, sino más bien un manual de actividades con un tema común: la comida. Incluye algunas recetas, pero principalmente ofrece entretenimiento y actividades, datos interesantes sobre gastronomía y sobre todo tipo de comida.

Tapa blanda, impresión a 3 colores.



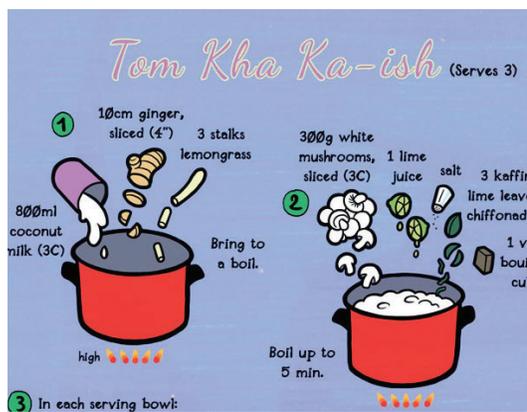
They Draw and Cook

Es un portal web que reúne a ilustradores de todos los rincones del mundo. Quien quiera puede contribuir, siempre que sea capaz de ilustrar una receta.

Cada ilustración está unida a la información sobre su autor, por lo que es una plataforma para darse a conocer en el mundo de la ilustración y armar un portafolios comunitario donde los clientes pueden buscar un ilustrador para contratar según el estilo que les interese.

Luego del éxito del portal web, comenzaron a publicar libros. Hoy han publicado una docena de libros de 30 recetas cada uno.

Tapa dura, 4 colores.



Joumana's cookbok

Joumana Medlej es una ilustradora libanesa que muestra recetas paso a paso. Comenzó publicando recetas libanesas, pero el proyecto se fue expandiendo y hoy tiene una página web, Joumana Cooks. (blogspot).

Pese a que el estilo utilizado transmite una sensación de sencillez y facilidad, las recetas que trabaja pueden ser difíciles de llevar a cabo por alguien que no cocina regularmente, por lo que no son recomendables para principiantes.

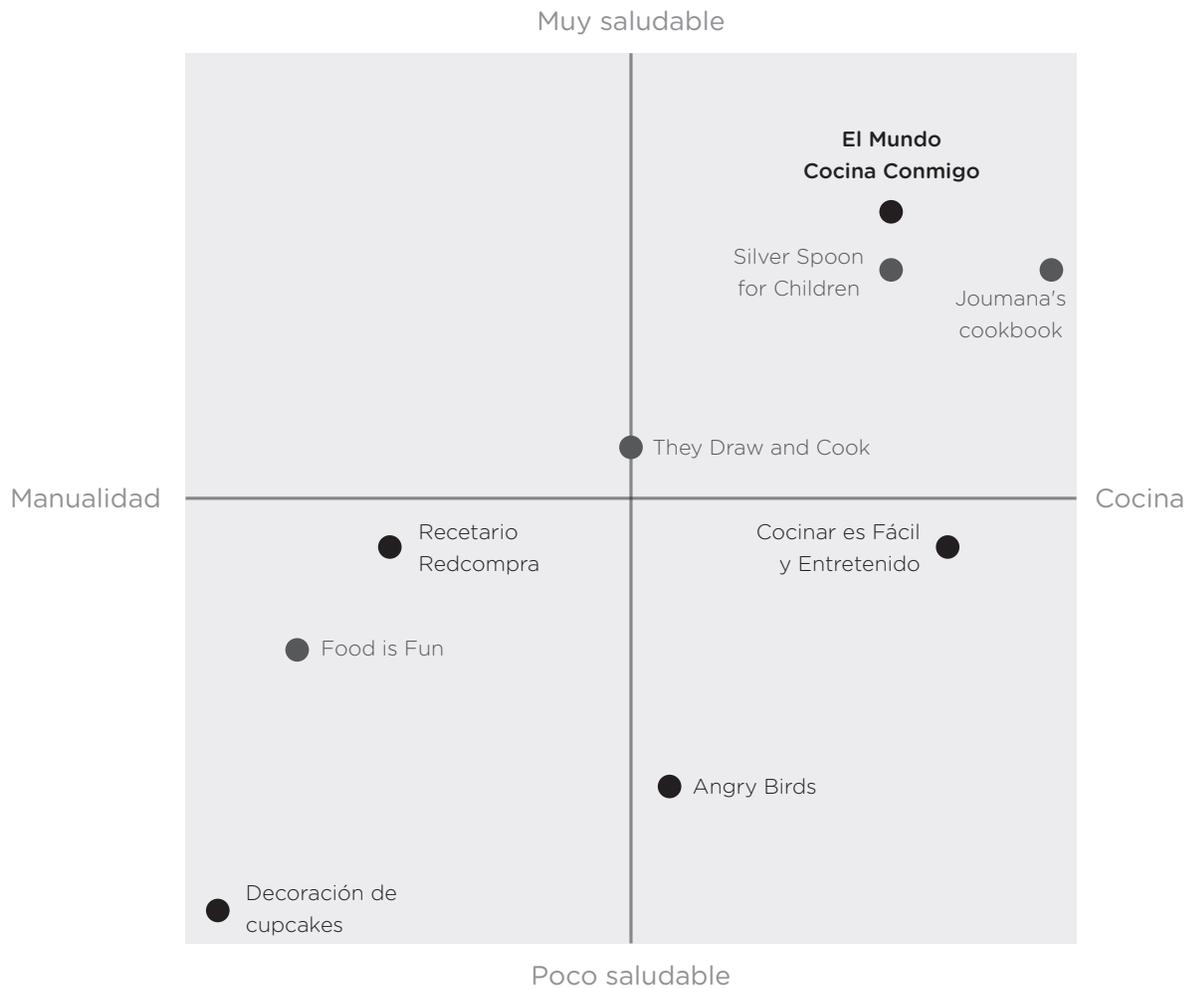
Las recetas utilizan ingredientes frescos y una variedad de vegetales, por lo que nutricionalmente son un aporte.

Levantamiento de información:

Análisis de referentes

Teniendo en cuenta los referentes aquí considerados, puede representarse la disponibilidad de libros de cocina infantiles mediante el siguiente gráfico. Hay un nicho de mercado que no está cubierto y que el proyecto puede llenar.

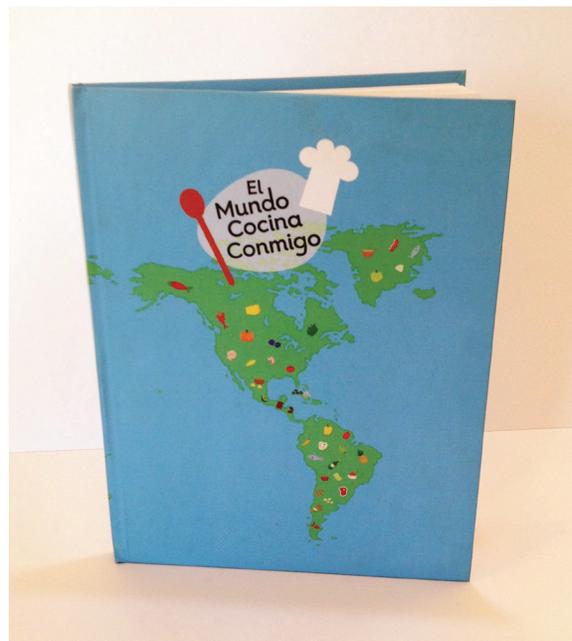
- = disponible en Chile
- = no disponible en Chile



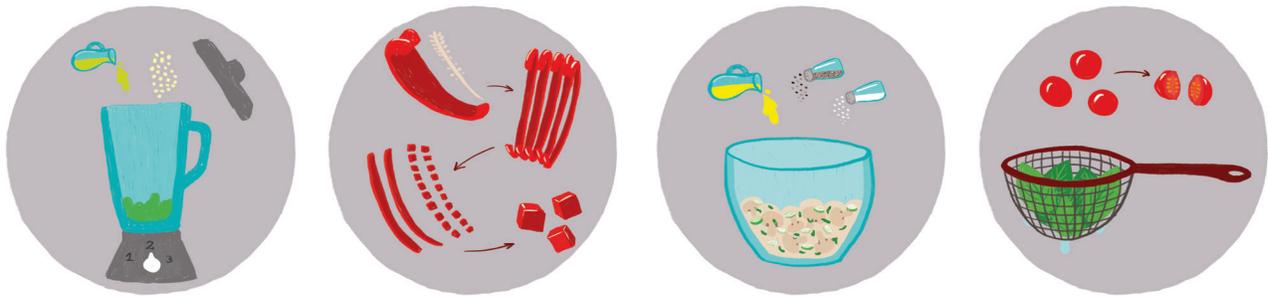
El Proyecto:

Marca e identidad gráfica

El Mundo Cocina Conmigo fue el nombre elegido para este proyecto. De entre los nombres considerados, es el que transmite mayor autonomía por parte del niño, y resalta que los platos provienen de diferentes lugares alrededor del mundo. Se evitó utilizar palabras como "sano", "saludable", "equilibrado" y otras similares porque el usuario asocia estas etiquetas con comida menos sabrosa. Entre los nombres rechazados, estaban "Yo también soy chef", "Yo también cocino" y "Yo cocino el mundo". Al presentarlos a niños, las palabras "yo también" generaron rechazo por ser demasiado infantilizadoras y se eligió el nombre actual, que les da un rol más protagónico.



Se seleccionaron elementos sin asociaciones de género claras para el logo: el gorro de chef, una cuchara de palo, y la figura de fondo es un huevo. Cocinar no es competencia exclusiva de nadie, es una habilidad que todas las personas necesitan para la vida.



El paso a paso de cada receta es fácil de identificar, ya que cada instrucción tiene su propio espacio. No se asume conocimiento previo, por lo que se incluyen instrucciones detalladas de cómo cortar y procesar cada ingrediente, según requirieron los testeos.



La portada sigue el estilo de ilustración de las recetas al interior, y muestra un mapa del mundo con diferentes productos situados en el lugar del que provienen. De esta manera, se busca resaltar la riqueza y variedad de los alimentos disponibles, invitando a identificar cada ingrediente y a probar alimentos nuevos.

El Proyecto:

Estructura del libro

El libro está compuesto de cuatro partes. La primera es una introducción a la cocina, y detalla las herramientas más comunes, las medidas básicas de seguridad, el uso de especias, y posee una doble página detallando el modelo de alimentación MyPlate y dando ejemplos de qué alimentos pertenecen a qué grupo. Incluye además un instructivo para los padres, sobre la necesidad de permitir que los niños se equivoquen cuando no es un error grave y de cómo guiar las incursiones culinarias de sus hijos.

Las recetas están separadas según edad del niño, en tres secciones diferentes:

6-8 años

- Cortes simples, principalmente uso de materiales blandos
- Trabajo en tareas que entrenan la coordinación mano-ojo
- Primeras aproximaciones a elementos calientes
- En algunos casos, se utilizan elementos más avanzados como la juguera. El niño se hace cargo del mis-en-place (la preparación previa) y el adulto realiza o supervisa el uso de estos elementos.
- Principalmente, uso de cuchillos de mesa, dentados cuando sea necesario.
- Uso seguro de un pelador de verduras.

9-12 años

- Se incursiona en preparaciones calientes simples, como sopas y salsas.
- Se inculcan medidas de seguridad como los guantes de cocina.
- Se involucran recetas que piden mayor precisión en el corte de algunos elementos, como cebolla en cubos grandes.
- Con la introducción a las salsas, se desarrolla el concepto de agregar ingredientes a gusto y de ajustar los sabores antes de servir. Las salsas enseñan a corregir recetas.
- Uso de cuchillos de cocina pequeños para pelar y cortar.

12 años y más

- Se incorporan cortes de precisión, como cebollas en cubos pequeños.
- Los niños son capaces de encender el fuego con fósforos y de manipularlo de manera segura.
- Se incorporan recetas delicadas como los crepes, que generan un desafío al inicio pero que una vez dominadas son muy versátiles.
- Se incorporan elementos de mayor tamaño, como la piña.
- Se genera un acercamiento gradual al cuchillo de chef, de manera que el niño adquiera confianza y seguridad en su uso.

El Proyecto:

Material informativo adicional

Apropiación de las recetas: invitación a intervenirlas

Con el fin de mostrar que una receta no es una ley fija ni invariable, algunas preparaciones incluyen sugerencias para sustitución de ingredientes, especias y otros pequeños cambios. Así, se busca generar el espacio para que el niño experimente de acuerdo a sus inclinaciones y se genere un mayor sentimiento de apropiación de las recetas previamente aprendidas.

Por ejemplo, a la salsa de tomate casera se le puede agregar casi cualquier vegetal, además de una variedad de hierbas y especias diferentes. Cada uno de estos cambios produce una salsa diferente, y estas pequeñas variaciones le agregan un toque personal a la receta.

Material disponible en web

Se generó un sitio web en la que se irá subiendo material complementario del proyecto, dispuesto para libre acceso. Este material incluye algunas recetas (como gancho para el libro, pero también como contribución cultural) y tutoriales sobre especias, frutas y verduras, técnicas de cocina y temáticas similares.

El sitio es **complementario** al libro, ya que las técnicas representadas en ilustraciones pueden verse en formato audiovisual y la información se actualizará periódicamente.

Dado que el proyecto busca contribuir a la educación nutricional y culinaria, esta plataforma ofrece acceso al material generado de manera gratuita, de manera que el factor económico no sea una limitante.

<http://mdvidaurre.wix.com/elmundococinaconmigo>

El Proyecto:

Publicación y financiamiento

Publicación del libro

Como se demostró previamente, este libro responde a un nicho de mercado. Si bien está la opción de publicar el libro de manera independiente, una editorial ayuda a llegar a más librerías y a respaldar la calidad del material publicado. Este proyecto puede ser publicado tanto por una editorial infantil como por una que aborde temas culinarios.

Está la posibilidad de contactar a la editorial Los Libros Que Leo, con distribución en las librerías Qué Leo. También la editorial de la Universidad Finis Terrae, en su calidad de representantes del Cordon Bleu en Chile, puede tener interés en fomentar un interés por la cocina.

Por ejemplo, la Editorial Amanuta ha realizado proyectos culinarios y también infantiles, pero nunca uno que una ambos temas. También podrían interesarse las editoriales Catalonia, Gata Gorda ediciones, Pehuén, Zig Zag, Ediciones B y Ocho Libros.

Además, está la opción de postular a un fondart regional en las categorías de gastronomía y arte culinario o bien en actividades formativas, o también a un fondart del libro y la lectura en la categoría de creación.

Características del libro

Formato: Carta
Papel: Couché matte 180g
Encuadernación: Cuadernillos cosidos
Impresión a 4 colores
Tapa dura

El papel couché matte 180g es el óptimo para este proyecto, debido a que su acabado liso no absorbe líquidos fácilmente. Un libro de cocina siempre está expuesto a goteos, salpicaduras y contacto con elementos húmedos, por lo que este papel le otorga resistencia al uso y le da la capacidad de ser limpiado en caso de manchas.

El Proyecto:

Proyecciones futuras del proyecto

Cursos en asociación con Colabora Salud

Colabora Salud es una asociación multidisciplinaria cuyo fin es mejorar la salud en Chile. En particular, una de sus áreas es la promoción de hábitos de vida saludables. Para esto, realizan cursos, escuelas, capacitaciones y clases con diversas temáticas, además del desarrollo y difusión de material gráfico y audiovisual.

Han trabajado con la Fundación Chilena de Hipertensión Arterial, y en ese contexto tuvieron sesiones que abordaban la alimentación desde el riesgo de hipertensión.

Colabora Salud ha expresado interés en llevar a cabo un curso similar en escuelas y otras comunidades, para la promoción de hábitos alimenticios saludables desde la práctica, ejemplificando con recetas. Es por esto que ofrecen la oportunidad de trabajar en conjunto y llevar el proyecto a la práctica en forma de talleres presenciales.

Cursos en colegios

Adicionalmente, el proyecto puede incorporarse a manera de cursos en asociación con instituciones educativas. Algunos colegios ya incorporan unidades de cocina básica en la asignatura de Educación Tecnológica, pero el proyecto también puede abordarse dentro del contexto de alimentación saludable en biología o como hábitos saludables en el área formativa.

Estos talleres pueden realizarse con el libro como material complementario.

Posibles nuevos tomos

Si el proyecto tiene un resultado exitoso, quedan abiertas las posibilidades de expansión. Muchas recetas que quedaron afuera de este libro pueden ser abordadas en tomos futuros, de manera que finalmente se transforme en una colección. El libro actual es el mínimo viable, y por lo tanto el inicio del proyecto.



Imagen: Pixabay

“Buena comida y una cocina cálida son
lo que hace de una casa un hogar”

Rachael Ray

“Cualquiera puede cocinar”

Chef Gusteau
Ratatouille

Cierre:

Conclusiones finales

Conclusiones de la investigación

En la actualidad, uno de los grandes problemas de salud en el mundo es la obesidad, que tiene muchas otras enfermedades asociadas.

El alza de estas enfermedades es alarmante, y se hace necesario tomar acciones para prevenirlas y combatirlas. En la rutina actual se hace difícil encontrar tiempo para dedicarle a la cocina, pero es ésta la solución más directa y de bajo presupuesto: cocinar uno mismo. Se hace necesario crear el tiempo para dedicarle a la cocina, pero una vez que se establece la rutina los beneficios son muchos: tasas más bajas de obesidad, de hipertensión, incluso de caries. La respuesta está clara y la ciencia lo demuestra, pero el desafío es generar un cambio real en los hábitos de las personas.

En particular, en Chile tenemos un nivel muy bajo de consumo de frutas y verduras. Esto es algo que debe ser corregido lo antes posible, y no se soluciona almorzando ensalada una vez por semana: es necesario incorporar variedad de vegetales, en diferentes preparaciones, incorporarlos a la base de la alimentación del día a día.

La ley de etiquetado de alimentos evidenció la mala alimentación que se lleva al consumir productos envasados. Hoy en día la gran mayoría de los productos en supermercados presentan al menos una de las cuatro advertencias: alto en azúcares añadidas, alto en grasas saturadas, alto en calorías y alto en sodio.

Nadie nace sabiendo. Las conductas se aprenden, incluida la cocina. Mientras más se repite, mejor es el resultado y se entra en un ciclo virtuoso en el que la actividad lleva incorporada su propio incentivo.

Los niños actuales son los adultos del mañana. Si se quiere contar con adultos capaces de preparar comida buena, rica y nutritiva, hay que empezar hoy.

Saber cocinar es la puerta de entrada a un mundo donde la comida es más rica, la salud es mejor y el mundo es un poquito más amigable.

Conclusiones personales

La cocina es algo que va más allá de la alimentación. Se puede ver cada vez que una madre le lleva sopa a su hijo con fiebre, cuando se celebra una ocasión especial saliendo a comer, cuando una persona deprimida pierde el interés en comer. La comida es algo que nos conecta y nos une a los demás, un espacio para compartir y para demostrar cariño, para enseñar y aprender.

Cocinar en familia es una tradición que vale la pena mantener, porque nos remonta a nuestras raíces; quien haya cocinado con su abuela sabe bien que se transmite más que la técnica. Anécdotas familiares, secretos de cocina, la receta tradicional de la familia.

Este es un patrimonio vivo que corre peligro de perderse, porque cada vez es menos el tiempo disponible para dedicarle a cocinar. Pero si uno se hace el tiempo, la diferencia es tan abismal como la que existe entre una salsa de tomate sacada directamente del sobre y la salsa casera hecha con tomates de verano.

Es el momento de tomar conciencia de la importancia de lo que está en riesgo, tanto en nuestra salud como en nuestras tradiciones.

Cocinemos. Compartamos.

Comamos rico.



Bibliografías

Akbaraly, T.N., (2011) Alternative Healthy Eating Index and mortality over 18 y of follow-up: results from the Whitehall II cohort. *American Journal of Clinical Nutrition*

Belin, R.J., (2011) Diet quality and the risk of cardiovascular disease: the Women's Health Initiative (WHI). *American Journal of Clinical Nutrition*

Chiuve, S.E., (2006) Healthy lifestyle factors in the primary prevention of coronary heart disease among men: benefits among users and nonusers of lipid-lowering and antihypertensive medications. *Circulation*.

Committee on Genetically Engineered Crops: Past Experience and Future Prospects; Board on Agriculture and Natural Resources; Division on Earth and Life Studies; National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2016). *Genetically Engineered Crops: Experiences and Prospects* (2016). Junio de 2016, de The National Academies Press Sitio web: <http://www.nap.edu/catalog/23395/genetically-engineered-crops-experiences-and-prospects>

David M. Cutler, Edward L. Glaeser and Jesse M. Shapiro. (2003). Why Have Americans Become More Obese?. Junio 2016, de *Journal of Economic Perspectives* Sitio web: <http://www.brown.edu/Research/Shapiro/pdfs/obesity.pdf>

Jean D. Skinner, Betty Ruth Carruth, Wendy Bounds, Paula Ziegler, Kathleen Reidy,. (Diciembre 2002). Do Food-Related Experiences in the First 2 Years of Life Predict Dietary Variety in School-Aged Children?. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 34, 310-315. Junio 2016, De <http://www.sciencedirect.com/> Base de datos.

Ludwig DS, Astrup A, Willett WC (2015) The glycemic index: Reports of its demise have been exaggerated. *Obesity* (Silver Spring)

Ludwig DS, Friedman MI. (2014) Increasing adiposity: consequence or cause of overeating? *Journal of the American Medical Association*

Morales E, Azócar L, Maul X, Pérez C, Chianale J, Miquel JF. (2011) The European lactase persistence genotype determines the lactase persistence state and correlates with gastrointestinal symptoms in the Hispanic and Amerindian Chilean population: a case-control and population-based study. *BMJ Open*

Mozaffarian D, Hao T, Rimm EB, Willett WC, Hu FB. (2011) Changes in diet and lifestyle and long-term weight gain in women and men. *N England Journal of Medicine*.

Ramsden CE, Zamora D, Leelarthaeapin B. (2013) Use of dietary linoleic acid for secondary prevention of coronary heart disease and death: evaluation of recovered data from the Sydney Diet Heart Study and updated meta-analysis. *BMJ*

Rollán, Antonio, Vial, Cecilia, Quesada, Soledad, Espinoza, Karen, Hatton, Mary, Puga, Alonso, & Repetto, Gabriela. (2012). Diagnóstico de intolerancia a la lactosa en adultos: rendimiento comparativo de la clínica, test de hidrógeno espirado y test genético. *Revista médica de Chile*, 140(9), 1101-1108. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872012000900001>

World Cancer Research Fund and American Institute for Cancer Research, (2011) Continuous Update Project Report Summary. Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Colorectal Cancer

Yoko Yokoyama, Barnard Neal D, Levin Susan M, Mitsuhiro Watanabe (2014) Vegetarian diets and glycemic control in diabetes: a systematic review and meta-analysis. Cardiovasc Diagn Ther.

Sitios web

Organización Mundial de la Salud

<http://www.who.int/>

World Obesity

<http://www.worldobesity.org/resources/>

Ask the Expert, Harvard University

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/category/ask-the-expert/>

Food Revolution

<http://www.jamiesfoodrevolution.org/>

Bases de datos de las Naciones Unidas

<http://www.un.org/en/globalissues/health/>

Referentes

Pilar Hurtado Larraín, Pilar Larraín Santa María. (2014). Cocinar es Fácil y Entretenido. Chile: Uqbar.

RedCompra, Junior MasterChef Chile. (2016). Comparte, Cocina y Juega. Chile: RedCompra.

Joumana Medlej. (2016). Joumana's Cookbook. Julio 2016, de Blogspot Sitio web: <http://joumanacooks.blogspot.cl/p/blog-page.html>

Harriet Russell. (2009). The Silver Spoon for Children: Favorite Italian Recipes. Estados Unidos: Phaidon Press .

Cathy Olmedillas. (2011). Food is Fun. Reino Unido: Anorak Press.

They draw and cook

<http://www.theydrawandcook.com/>



ANEXOS

Entrevista a Katherine Insunza
nutricionista
Centro de Salud Familiar Dr. Eduardo
Ahués, Maipú

En el libro quiero implementar recetas con curry. Por ejemplo, tenemos una receta que tiene piña y curry, ¿es recomendable incluir fruta dentro de preparaciones saladas por lo general, o hay alguna contraindicación? ¿cuenta como la porción de frutas del día?

Va a depender de la cantidad y el objetivo. Ahora, enseñarle un niño a comer sabores mezclados, no debiese tener ninguna contraindicación. Al contrario, es bueno potenciar la mezcla de alimentos, por ejemplo, de cereales con legumbres en reemplazo de la carne.

Una duda en cuanto a las legumbres. He leído que depende de con qué se acompañen es la función que cumplen, de carbohidrato o proteína. Es decir, si se acompañan con carbohidrato, funcionan como proteína y viceversa ¿qué tan cierto es esto?

Los cereales son buen aporte en ciertos aminoácidos, pero es deficiente en uno. Las legumbres hacen exactamente lo mismo, pero también les falta un aminoácido. Por lo tanto, cuando mezclo ambos (cereales y legumbres), potencio el uno con el otro, y la mezcla resultante es el equivalente a comer un trozo de carne.

Por eso es que a las legumbres no se les debiese agregar carne molida, longanizas, vienasas, etc.

¿Qué diferencia hay entre el jarabe de alta fructosa y el azúcar, en términos nutricionales?

La composición química es parecida. Cambian un par de enlaces, de componentes. Antes se pensaba que el jarabe de alta fructosa no estimulaba la insulina y por lo tanto no provocaría diabetes, así que se incorporó en todos los alimentos.

Entonces, hoy tenemos jarabe de alta fructosa incorporado en la gran mayoría de las cosas que comemos, y se vió a lo largo de los años que el requerimiento de fructosa es de 12 gramos al día, que sería el equivalente a 3 frutas del tama-

ño de una pelota de tenis.

En cuanto a las grasas, ¿son todas igualmente dañinas o hay unas mejores que otras?

Siempre hay algunas mejores que otras. Todas las que tienen que ver con omega 3 son buenas. Desde ese punto de vista uno puede hacer un llamado a los padres a incorporar el pescado, a agregar el omega 3 no sólo como un elemento de cierta calidad nutritiva, sino que algo que contiene muchos más beneficios, como por ejemplo ayuda en el déficit atencional o la obesidad.

¿Las grasas son más “llenadoras” que los azúcares?

Lo que pasa es que las grasas tienen menor digestibilidad, son más difíciles de digerir. Si quiero por ejemplo incentivar el consumo de aceite de oliva, lo ideal es que se deje crudo, porque el aceite vegetal al entrar en calor, pierde sus propiedades y se transforma en un equivalente a aceite animal.

¿Qué alimentos es más importante consumir con moderación?

Azúcar y sal. Salsa de soya. Desde las preparaciones saludables, el desafío, más que incorporar preparaciones nuevas, es recuperar el charquicán, la cazuela; volver a esta cocina que nos da tanto susto, por el hecho de que creemos que nos tomarán demasiado tiempo en preparar.

¿Cuáles son los alimentos que mayor alergia producen?

Dentro de las alergias alimentarias, la clásica es la intolerancia a la proteína de la leche de vaca y la intolerancia a la lactosa. Aquel niño que es intolerante a la proteína de la leche, se le tiende a asociar la alergia a la soya también.

En general, cuando tenemos niños que son amamantados hasta los 6 meses, se ha visto que las alergias disminuyen mucho. Éstas se disparan durante el primer año con la incorporación del relleno, pero si el niño se mantiene con lactancia materna y se le van incorporando uno a la vez los alimentos, las legumbres a los 8 meses, pollo y pescado de ahí en adelante.

¿Es lo mismo comer fruta en trozos que comerla en potes o compotas?

Si muelas todo junto con cáscara, debiese ser lo mismo. Si lo metes al sacajugos, cambia, porque te queda toda la pulpa y estoy perdiendo todo lo que es fibra, porque me quedo sólo con lo que es jugo.

¿Deben moderarse los azúcares en las frutas?

La recomendación son 3 porciones de frutas diarias. El azúcar que yo obtengo de la fruta es un azúcar distinta al azúcar refinada, porque además viene mezclada con fibra y otros aportes nutricionales. Cuando yo consumo este azúcar, la fibra provoca una suerte de gel en el estómago y el intestino, entonces toda esta azúcar queda atrapada en este gel y hace que la absorción sea mucho más lenta y provoca que parte de ella también pueda eliminarse. Los azúcares refinados, al no tener esta característica, se absorben, y por lo tanto me alteran las curvas de insulina y glicemia.

Entrevista a Cecilia Villalobos,
educadora de párvulos hace 30 años

¿A qué edad los niños empiezan a aprender la importancia de la buena alimentación o a qué edad comienzan a tomar decisiones al respecto de qué es lo que comen?

Yo creo que pueden tomar decisiones desde los 3 años más o menos. Está en la autoridad de los adultos ver qué se les permite.

Ahora, todo coincide con la edad entre los 2 y 3 años, que es la edad de la obstinación, donde empiezan a decidir por sí mismos muchas cosas. Ahí empieza el “yo solito”, “no quiero”, “no me gusta”.

¿Hay algún momento en educación pre-básica en que se les enseñe sobre alimentación?

Todo depende de las campañas en cada colegio y en cada momento, pero ya en playgroup (3 a 4 años) se trabaja con alimentación saludable.

En la hora de la colación se hace una minuta que sea sólo saludable. Los viernes se hace una colación compartida, se hace un menú común con lo que los niños llevaron y se exigen sólo cosas saludables.

¿Qué se considera saludable?

No se permite nada salado, nada de frituras como papas fritas, Ramitas, nada que contenga sal en exceso. Bebidas gaseosas tampoco. Se les piden jugos naturales o agua mineral, agua saborizada o jugo envasado.

¿Y son muchos los niños que llevan colación que no se considera saludable?

Si nadie les dice, ellos pueden llevar todos los días.

¿Qué considera usted que son los hábitos alimenticios y cuándo se empiezan a formar?

Cuando empiezan a comer los bebés, les empiezas a formar hábitos. Entonces, un niño tiene el hábito de comer fruta cuando tú, desde los primeros meses (cuando el pediatra te autoriza), introduces la fruta en su alimentación. Así el niño tiene el hábito de comer fruta porque tú se las das periódicamente, sistemáticamente.

¿Hay alguna fruta que sea la favorita?

El plátano. El rey de la fruta es el plátano.

En general, ¿qué es lo que más se les da?

Manzana, plátano, naranja es lo que más se les da. Sin embargo, yo he visto niños comiendo pepinos, kiwis y frutas que son menos comunes. Esto pasa cuando les toca llevar fruta desde la casa.

Esto es como un sistema en que cada día se les manda un alimento distinto.

Claro, por ejemplo el Lunes llevan sándwich con jugo, el Martes frutas, Miércoles lácteos, Jueves cereales y Viernes colación compartida.

El día que deben llevar cereales, ¿qué cereales llevan en general?

Barras de cereales, Natur, cereales envasados. Los que más les gustan son los con chocolate y los de colores como el Trix.

¿Desde qué edad considera usted que un niño es capaz de, por ejemplo, encender la cocina de manera segura?

Para encender la cocina ya tiene que ser un niño de por lo menos 8 o 10 años. Porque implica el manejo del fuego, implica el manejo de condiciones riesgosas. Claramente todo depende de las oportunidades y las necesidades, porque hay niños que a esta edad se manejan con la cocina, están más habituados.

Por ejemplo, para hacer una salsa que requiera fuego ¿desde qué edad se podría permitir?

Más de 8 años. Todo lo que sea picar fruta, cortar porciones, pueden hacerlo. Después de los 4 años puedes pasarle un cuchillo plástico para que corte frutas o ingredientes blandos. Incluso los más pequeños pueden hacer masas con la supervisión de un adulto.

Manipulación de elementos cortantes, preparaciones que requieran manipulación del fuego y ese tipo de cosas, creo que desde los 8 años en adelante.

¿Abrir un huevo?

Creo que podrían hacerlo desde los 4 años si el niño o la niña tiene habilidades manuales.

¿Tiene la misma dificultad para un niño, abrir un huevo que separar un huevo (clara y yema)?

Abrir el huevo significa aplicar la suficiente fuerza para trizarlo sin que se les reviente. Separarlo creo que no sería para preescolares.

Medir ingredientes me dijo que era para niños chicos, pero por ejemplo, si les dice “1 taza y media de harina”, ¿desde qué edad ellos entienden estas instrucciones?

En playgroup se trabaja haciendo queques o galletas y se les ilustra en la pizarra los ingredientes (2 tazas de harina, se dibujan 2 tazas). Entonces creo que con la supervisión de un adulto se puede hacer.

¿Cuál cree que sea la mayor dificultad que tiene un niño de 8 años en la cocina?

Manejo de riesgos. La manipulación de elementos cortantes o elementos calientes. Todo debería hacerse con supervisión de un adulto.

Entrevista a Victoria Pérez, educadora de párvulos titulada hace 3 años (uc)

¿A qué edad los niños empiezan a aprender la importancia de la buena alimentación o a qué edad comienzan a tomar decisiones al respecto de qué es lo que comen?

A tomar decisiones creo que ya más grandes. La alimentación de los niños parte de los padres, depende de lo que ellos les mandan. Pueden adquirir un discurso de vida saludable, pero si en la casa no hay un cambio, es difícil que incorporen estos hábitos.

¿Cómo definirías los hábitos alimenticios?

Las costumbres que tienen las personas en la forma en que se alimentan.

Lo hábitos que se forman en la infancia ¿se mantienen en la vida adulta?

Yo creo que hay cosas que se pueden cambiar. Pero creo que se forman en los primeros años. Los niños que prueban las verduras desde pequeños o tienen más “bagaje” de alimentos, se les va a hacer menos difícil probar cosas nuevas.

¿Cuál es la disposición de los niños a probar cosas nuevas?

Son dudosos. La apariencia al final pesa mucho en lo que van a probar. También va mucho con que en la casa se prueben cosas nuevas.

¿Desde qué edad considera usted que un niño es capaz de, por ejemplo, encender la cocina de manera segura?

9 o 10 años. Depende también de la altura del niño, de que quede bien en la cocina, que pueda ver lo que está haciendo.

¿A qué edad pondrías a un niño a revolver una salsa que está sobre la cocina?

8 años. Revolver no significa tanto riesgo, pero como es algo caliente, claramente tiene mayor riesgo que revolver algo frío.

¿A qué edad pondrías a un niño a cortar ingredientes blandos (plátano, mantequilla, champiñones, etc)?

4 años. Eso sí, cosas controladas, con cuchillos de plástico. Ingredientes duros como zanahorias desde los 6 años.

Ahora, si es por ejemplo cortar un trozo de pollo se requeriría de un cuchillo más grande, así que creo que desde los 8 años en adelante.

¿Abrir un huevo?

He visto niños de 4 o 5 años abriendo huevos, en colegios Montessori.

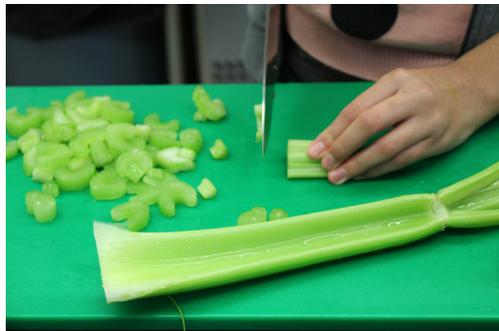
¿Y en un colegio tradicional?

6 o 7 años.

Medir ingredientes, por ejemplo, si les dice “1 taza y media de harina”, ¿desde qué edad ellos entienden estas instrucciones?

Difícil porque requiere ciertos conceptos como fracciones que se enseñan como en 2º básico. Si se les ponen dibujos claramente es más fácil. Depende de la forma en que está dada la instrucción. Si son unidades enteras, un niño de 4 años podría hacerlo.

Testeos: registro fotográfico





Esta tesis está compuesta de sangre, sudor y lágrimas y fue impreso en papel de 120g.

Se utilizaron las tipografías Gotham Rounded y Sentinel.

Julio de 2016.