



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

DISEÑO | UC
Pontificia Universidad Católica de Chile
Escuela de Diseño

no nos
botes!

Autor: Mariela Campos Stempfle
Profesor guía: Alberto González

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

Marzo 2020
Santiago, Chile

Gracias a mi familia por el apoyo siempre,
a todos los que me ayudaron y acompañaron durante el
desarrollo de este proyecto
A mis amigas y compañeras la Vicky, la Rosa, la Ro,
la Ana, la Martí por todo el apoyo y la ayuda incondicional
A la Caro, la Coca, la Sofi, la Feña, la Dora y el Fran por siempre tener
la mejor disposición y paciencia
A la Javi a la Isidora y la Fer por compartir sus conocimientos y
tiempo
A mi profesor Alberto por aconsejarme y orientarme
durante todo este proceso
Y gracias a Chile por despertar

INDICE

Introducción	8
Marco teórico	11
Clasificación de las frutas y verduras	13
Beneficio de los vegetales	14
Problema del desperdicio	16
Educación nutricional	19
Encuesta online: desperdicio en los hogares	20
Redes sociales e internet como medio de comunicación y difusión	22
Formulación del proyecto	25
Qué, porqué, para qué	27
Objetivo G, E, IOV	27
Descripción del proyecto	28
Contexto	29
Usuarios	31
Antecedentes y referentes	32
Desarrollo del proyecto	39
Metodología	40
Estudio de campo y levantamiento de información	42
Generación de contenido	50
Exploración de gráfica	64
Testeo	73
Gráfica final del proyecto	77
Resultados	87

Implementación de la propuesta	95
Proyecciones	99
Conclusión	103
Bibliografía	107
Anexos	113





INTRODUCCIÓN

INTRODUCCIÓN

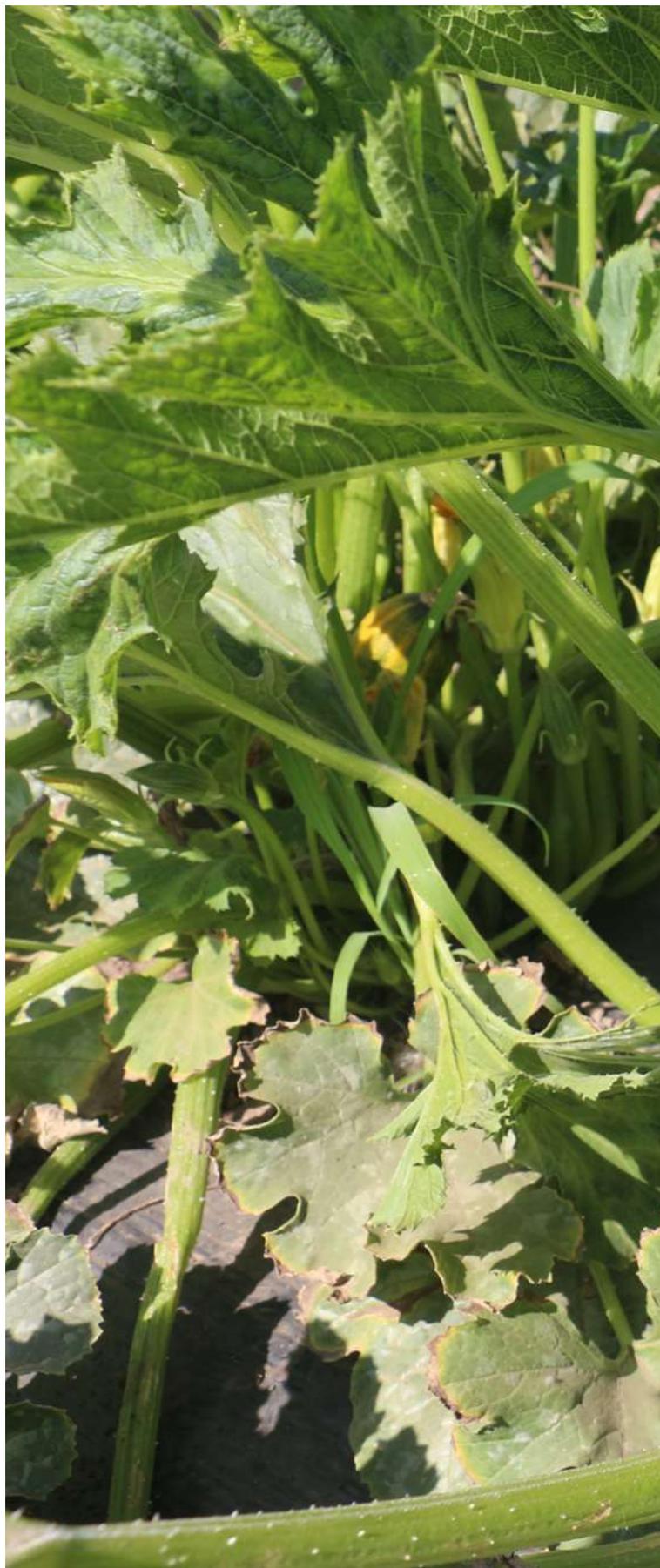
Actualmente estamos viviendo una crisis medioambiental a nivel mundial, donde se hace inminente el comenzar a generar cambios de mentalidad y de conducta dentro de la sociedad. Esta crisis tiene distintas áreas críticas y dentro de ellas está la alimentación y todo lo que la rodea, la producción de comida, distribución, nutrición de las personas, disponibilidad de recursos, entre muchas otras.

El presente proyecto nace a partir de un interés personal por la sustentabilidad y la alimentación consciente, la cual se fue generando a lo largo del tiempo, mediante el cuestionamiento de diversas prácticas diarias que ocurren dentro de un círculo cercano, que están totalmente normalizadas en los hogares. Dentro de estas prácticas está la de desechar comida, el desperdicio de partes de alimentos por desconocimiento o costumbre, porque los alimentos están muy maduros o por temas estéticos. A partir de esto nace mi motivación personal de querer aportar a esta problemática desde la mirada crítica del diseño.

El tema del desperdicio de alimentos nos involucra y afecta a todos directa o indirectamente. Los alimentos forman parte de las decisiones que se toman día a día, el optar por consumir un producto u otro puede verse insignificante, pero el problema está cuando se van sumando cada una de estas decisiones, generando el problema que podemos ver actualmente.

Este proyecto busca revalorizar partes de alimentos que usualmente desperdiciamos, a partir de una investigación y evaluación nutricional individual, que serán expuestos por medio de una estrategia de difusión.

Aprovechar los alimentos al máximo para una mejor nutrición y menos desperdicios.









MARCO TEORICO

“La comida es mucho más de lo que hay en nuestros platos. Por lo tanto, es importante que reconozcamos, apreciemos y respetemos el valor de los alimentos”

(“Pérdida y desperdicio de alimentos”, 2020)

MARCO TEORICO

Relación con nuestra alimentación

Actualmente existe un bajo conocimiento sobre la comida que consumimos diariamente y las personas tienden a desconocer el origen de nuestros alimentos. En un mundo que cada vez es más automatizado, es fácil carecer de cultura sobre lo que consumimos, más cuando la comida que encontramos en los supermercados y almacenes viene previamente cortada, empacada y procesada. Estamos tan alejados de los procesos de producción y cultivo, que se llega a omitir que los vegetales que se compran y consumen a diario vienen de la tierra. Se desconoce el tiempo de crecimiento de cada uno, la complejidad del proceso y los recursos necesarios para su producción, entre otras cosas (Álvarez, 2016).

La comida nos vincula a todos, dependemos de ella y la necesitamos para sobrevivir. Es por esto que debemos volver a valorar los alimentos, preocuparnos de los alimentos que elegimos y consumimos, por que estos afectan a la salud de nuestro planeta y el futuro de nuestra alimentación (“La comida es mucho más de lo que hay en nuestros platos”, 2018).

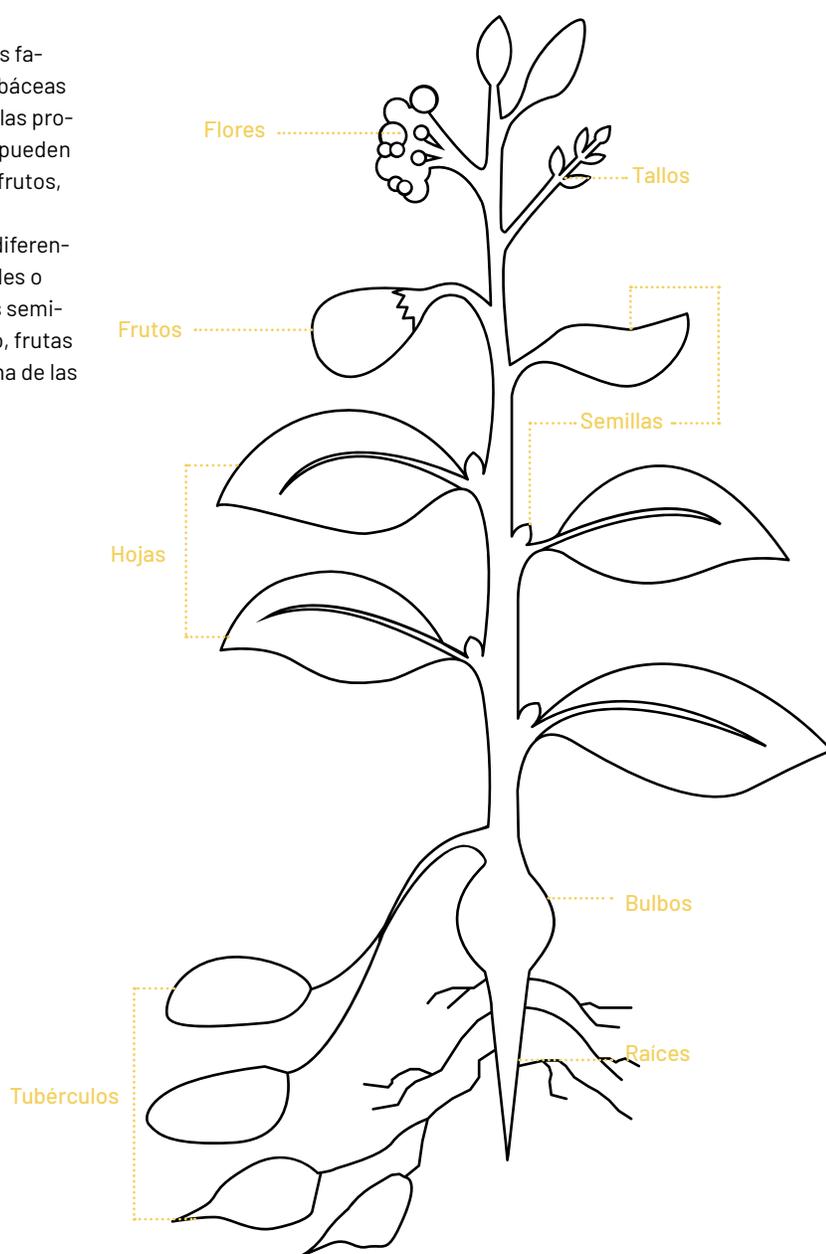


Clasificación de las frutas y verduras

Clasificación de las frutas y verduras

Las frutas y las verduras pueden dividirse dentro de dos familias, en primer lugar están las hortalizas, plantas herbáceas que presentan distintas estructuras comestibles, de ellas provienen lo que llamamos normalmente verduras. Estas, pueden presentarse en forma de hojas, tallos, flores, semillas, frutos, bulbos, raíces o tubérculos.

Por otro lado, están las denominadas frutas, estas se diferencian de las verduras por provenir normalmente de árboles o arbustos leñosos. Una forma de clasificarlas es por sus semillas, a partir de eso existen las frutas de hueso o carozo, frutas de pepita o pomáceas y frutas de grano, esta es solo una de las múltiples clasificaciones existentes.





Beneficios de los vegetales

Desde el punto de vista nutricional las frutas y verduras aportan una gran cantidad de vitaminas y minerales (Angarita, 2019), estos elementos son esenciales y necesarios para tener una dieta saludable y mantener el correcto funcionamiento del cuerpo humano. El consumo de nutrientes, que poseen tanto frutas como verduras, favorecen a regular el apetito, contribuyen a reducir el colesterol de la sangre, tienen efectos antioxidantes y antiinflamatorios, entre muchos otros beneficios (Alianza por la Salud Alimentaria, 2019).

Además, las frutas y verduras tienen una gran cantidad de fibra, esta es la parte del alimento que casi no es afectada por la digestión en el cuerpo, sólo una pequeña cantidad lo es; el resto pasa a través del tracto gastrointestinal. La fibra dietaria puede ser soluble o insoluble, teniendo cada una distintas funciones dentro de nuestro organismo. La fibra soluble favorece enormemente al sistema digestivo y provocan una mayor sensación de saciedad gracias a que esta absorbe agua, crece y se transforma en gel y la fibra insoluble parece acelerar el paso de los alimentos a través del estómago y los intestinos. ("Fibra soluble e insoluble: MedlinePlus enciclopedia médica ilustración", 2020)

Por otro lado, las frutas y verduras poseen variados compuestos bioactivos, estas son sustancias que no son esenciales para nuestro organismo, pero sí son muy beneficiosas. Estos intervienen ejerciendo un efecto protector sobre el sistema cardiocirculatorio, reductor de la presión sanguínea y del riesgo de cáncer, regulador de la glucemia y la colesterolemia y mejorador de la respuesta defensiva inmunitaria de nuestro cuerpo entre algunas otras características (Barragán, 2011).

Los pigmentos biológicos, son los encargados de que las frutas y verduras tengan múltiples colores, algunos de ellos son la Clorofila, los Carotenoides, las Antocianinas y las Betalainas. Cada uno de estos pigmentos biológicos también otorgan múltiples beneficios a nivel nutricional, por lo que dependiendo del color de la fruta y la verdura se pueden conocer algunas de sus características. Los vegetales muy verdes, poseen una

gran cantidad de clorofila, la cual ayuda con la oxigenación de la sangre y su producción, además aporta a la reducción del colesterol y los triglicéridos. Por otro lado, carotenoides son precursores de la vitamina A y por ello, están vinculados al cuidado de la piel y el cuidado ocular. Las antocianinas tienen un papel beneficioso para la vista y ayudan a reforzar el sistema cardiovascular. Finalmente, las betalainas al igual que los carotenoides y las antocianinas también poseen características antioxidantes (García, 2016; Gottau, 2019).

La OMS recomienda un consumo mínimo de 400 gramos de frutas y verduras al día, lo que corresponde aproximadamente a 5 porciones. El déficit en la ingesta de frutas y verduras es uno de los 10 factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial, y un consumo adecuado podría reducir 1,7 millones de muertes cada año (OMS, 2019). También, prevenir que se desarrollen algunos tipos de enfermedades cardiovasculares, trastornos digestivos, algunos tipos de cáncer y enfermedades neurodegenerativas, además las frutas y verduras ayudan a combatir el sobrepeso y obesidad (Angarita, 2019).



“Las pérdidas de alimentos afectan a la seguridad alimentaria de los pobres, a la calidad y la inocuidad alimentarias, al desarrollo económico y al medioambiente”.

(Gustavsson, Cederberg, van Otterdijk & Meybeck, 2012, p.1)

Problema del desperdicio

En el mundo se botan aproximadamente un tercio de todos los alimentos producidos, pero al mismo tiempo hay cerca de mil millones de personas pasando hambre. El desperdicio de alimentos además de afectar a la seguridad alimentaria, representa un mal uso de recursos, como son el agua, la tierra, la energía y todo lo que fue necesario para su producción, y de la misma forma genera un aumento de emisiones de gases de efecto invernadero, por lo que es de suma importancia que cambiemos la mentalidad que tenemos con la comida y comencemos a apreciar y valorar los alimentos. (FAO, 2019).

Chile, gracias a su gran extensión, tiene una gran diversidad de climas, lo que lo hace un lugar óptimo para la producción agropecuaria, las cuales están destinadas al consumo nacional e internacional. Pero al mismo tiempo, esta gran producción, lo hace propenso a generar múltiples mermas en las etapas de la cadena de producción (Acuña, Domper, Rodríguez, Eguillor, González, Zacarías, 2018).

Un estudio realizado el 2018, arrojó que el grupo de las frutas y verduras, es el que tiene la tasa más alta de pérdidas, llegando hasta un 45% de lo producido y también con los mayores niveles de desperdicio, siendo un 30% de las compras de los consumidores (González, 2018). Es más, según la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) en el total de los desperdicios alimentarios las frutas y verduras llegan a ser el 55% del total de los desperdicios (Vanguardia et al., 2019). Los vegetales son los alimentos que más desperdiciamos y al mismo tiempo son elementos clave para nuestra alimentación, por lo que es de vital importancia que comencemos a cuidarlos.



Desperdicio de recursos.

De todas las causas de desperdicio, un gran porcentaje es generado por la descomposición, lo cual hace que los alimentos dejen de ser aptos para el consumo humano. Pero también, en los hogares y ferias se desperdician múltiples partes de las frutas y verduras, como tallos, cáscaras y hojas, que no se encuentran en descomposición, más aún estos productos son comestibles y poseen una calidad nutricional muy parecida a la del resto del alimento, y se desechan estando en perfecto estado.

Estos se desperdician en un primer lugar por desconocimiento. A partir de una encuesta que se realizó el 8 de octubre del 2019, se pudo ver que la mayoría de las personas desconoce la existencia de estos productos, de donde provienen y a partir de esto, que son comestibles. También había muchos prejuicios con estos productos, siendo que la mayoría de las personas nunca los había consumido, los cuales se ven reflejados en las citas.

En segundo lugar, muchas veces la eliminación de las cáscaras surge frente al miedo que existe por el consumo de pesticidas, que son los productos que se utilizan normalmente para proteger a los cultivos de plagas, hongos, larvas y cualquier daño que se pudiera generar y de esta forma aumentar el rendimiento. Los pesticidas pueden ser aplicados, al suelo, a la semilla y a la planta directamente, dependiendo de lo que se quiera atacar y su función (C.Mercado, Comunicación personal, 20 de junio, 2019). Los pesticidas son sustancias tóxicas, y por lo mismo no es recomendada su ingesta, y las personas intentan evitarlos. Pero existen modos para eliminar los pesticidas, dentro de los cuales está el lavado con agua, que elimina alrededor del 41% de los residuos pesticidas y se puede eliminar el doble a través de la exfoliación, por ejemplo la limpieza con alguna esponja. Los pesticidas mayoritariamente tiene un pH ácido por lo que al incluir al agua de lavado bicarbonato, que es una sustancia básica, los pesticidas se vuelven inestables, lo que produce que las sus moléculas de se rompan y esto facilita su lavado, aumentando aún más su eliminación (Pelley, 2019).

¿Por qué no consumes estos productos o algunos de ellos?

“Por no estar relacionado con ellos”

“Son desconocidos para mí”

“Porque no los conozco, pareciera ser que esa parte de la verdura/fruta no se come”,

“Porque no es lo habitual”

“Porque no me enseñaron a comer los tallos de las verduras”

“No sabía lo que eran”

“Porque me da asco, tengo aprendido que no se come”

(Encuesta de elaboración personal)

“Al igual que las cáscaras, los tallos y hojas de los vegetales aportan distintos nutrientes, por lo que es ideal aprovechar la totalidad de los vegetales, para obtener el máximo de beneficios.”

(Lirola, 2018).

El tema de los pesticidas es bastante controversial, existen distintos puntos de vista frente al tema, pero todos concuerdan con que hay que ser precavido y cuidadoso con el lavado de los alimentos, y en casos que se pueda, preferir productos orgánicos, pero que al eliminar las cáscaras de los alimentos solo nos aseguramos de disminuir el beneficio y cantidad de nutrientes que podría otorgar la fruta o verdura (Mercola.com, 2019; Healthline, 2019).

Las cáscaras de las frutas y verduras están llenas de nutrientes beneficiosos, que pueden ir variando dependiendo del tipo, pero en la mayoría de los casos, cuando no se pelan, estas tienen mayor cantidad de vitaminas y minerales. Incluso, la cantidad de fibra que hay en la piel puede llegar a ser el 31% de la fibra total del vegetal y la cantidad de antioxidantes podrían llegar a ser 328 veces más altos, versus lo que posee la pulpa (Healthline, 2019). Es ideal aprovechar la totalidad de los vegetales, para obtener el máximo de beneficios. (Lirola, 2018). Se vuelve de suma importancia la recuperación de los vegetales, estéticamente menos atractivos, sus cáscaras, tallos y hojas, ya que en su composición nutricional son semejantes o incluso pueden ser superiores al resto de los alimentos y nos pueden ayudar de la misma forma a alcanzar los objetivos de consumo diarios (Acuña Et al. 2018).



Educación nutricional

La educación nutricional es la base para poder conocer y tomar las mejores decisiones en torno a la alimentación diaria, por ejemplo, no es lo mismo calidad que cantidad, que muchas veces se tiende a confundir, siendo una de las causas de los altos índices de obesidad que tenemos dentro de nuestro país. Según los últimos datos publicados por la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos (OCDE), Chile es dentro de los países que la conforman, el que tiene la más alta tasa de obesidad y sobrepeso, llegando a un 74% de la población adulta, superando a México con un 72,5% y a Estados Unidos 71% (Acosta, 2019).

Con el paso de los años, el aumento de publicidad y la creciente disponibilidad de alimentos procesados con bajo valor nutricional, se hace cada vez más necesaria la implementación de intervenciones educativas que empoderen a los individuos para alimentarse adecuadamente, incluyendo alimentos nutritivos, frescos y producidos localmente (Rapallo & Rivera, 2019). Es esencial que las personas sepan cuál es la mejor forma de utilizar los recursos que aseguran su bienestar nutricional, tanto si el acceso a los suministros alimenticios son escasos

o abundantes. Con un porcentaje tan alto de obesidad en la población chilena, podemos observar que el acceso a una gran cantidad de alimentos de bajo valor nutricional, está a la mano, lo importante es enseñar qué comer, ya que cantidad no está correlacionado con una mejora del estado nutricional de las personas. Para esto la educación alimentaria y nutricional busca empoderar a las personas, para que logren la adopción voluntaria de conductas relacionadas con la alimentación y la nutrición en beneficio de la salud de ellas, respeto con sus costumbres alimentarias locales, con el medio ambiente y que además tenga una huella de carbono menor (Olivares & Jara, 2014).

A través de la educación alimentaria se busca mejorar los hábitos alimentarios de las familias, incluyendo la selección, compra, preparación y uso de los alimentos en el hogar. ("Información nutricional, comunicación y educación", 2020)

“Es importante que la gente conozca más de los distintos nutrientes, pero siempre tiene que ser de una buena fuente bien supervisada...la alimentación es algo tan cotidiano que es necesario que sepamos más”

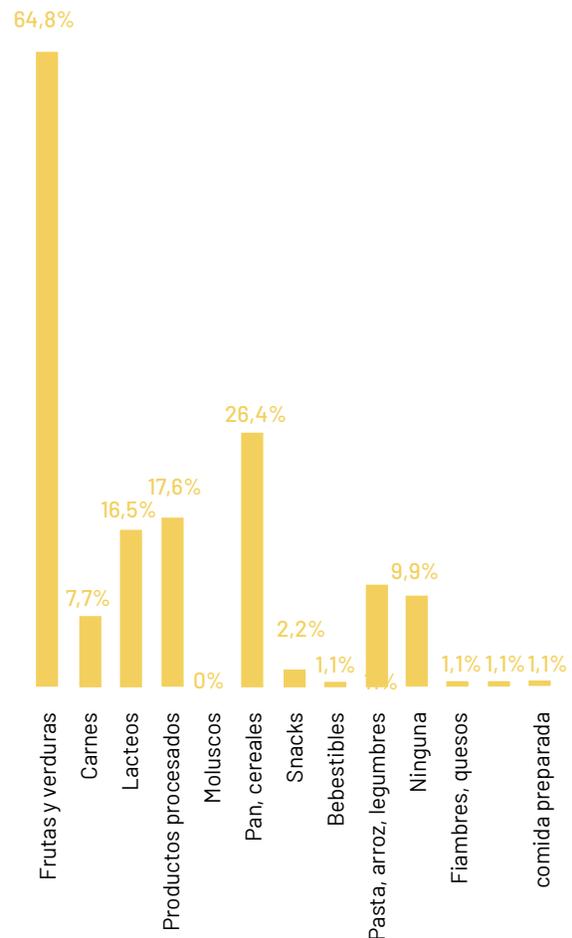
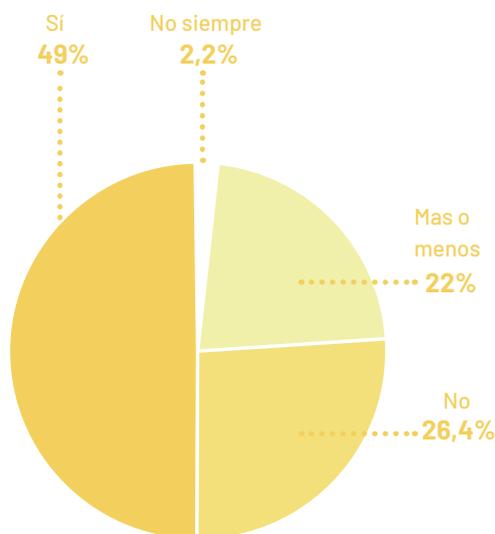
(F.Peña, Comunicación personal, 9 de Octubre, 2019)

Encuesta online: Desperdicio en los hogares

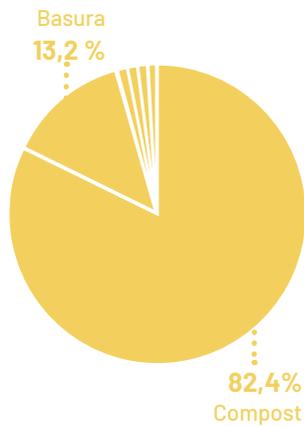
En junio de 2019 se publicó una encuesta de elaboración propia en la que buscaba conocer a grandes rasgos lo que es el desperdicio en los hogares, esta fue compartida en varias redes sociales, principalmente por Whatsapp, Facebook y en menor medida Instagram. La encuesta buscaba responder qué tan conscientes son las personas con el desperdicio de alimentos, que es lo que consideran que más se desperdicia en sus hogares, y por último si les gustaría informarse más del tema y por qué medio.

La encuesta fue respondida por un total de 91 personas, con un rango etario de 18 a 73 años, predominando los encuestados de 23 años (19,3%) y luego de 24 años (14,8%).

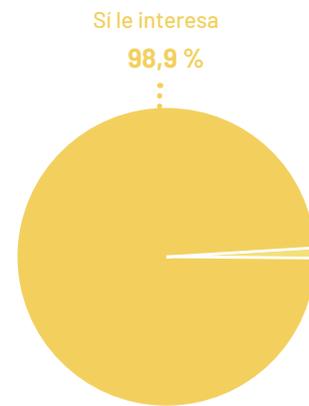
Varios puntos resultaron interesantes dentro de la encuesta, en primer lugar, la cantidad de personas que consideraban que en su casa se aprovechaban bien los alimentos. La mayoría consideraba que no se utilizaban bien o que no era algo constante. Por otro lado, la gran mayoría consideraba que lo que más se desperdiciaba dentro de las casas eran las frutas y verduras, en concordancia con la revisión bibliográfica.



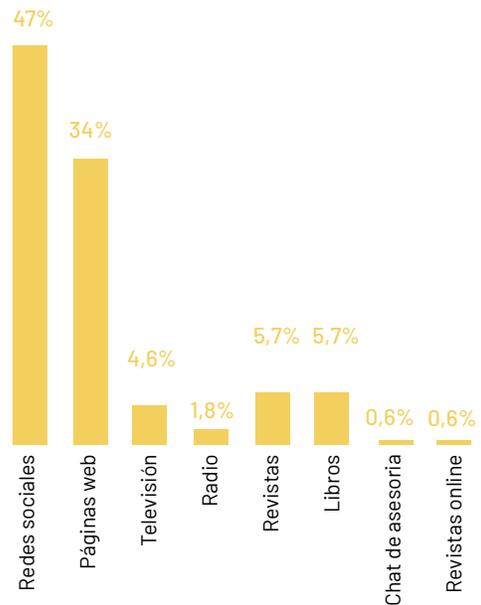
Al mismo tiempo al momento de descartar estos productos predominaba el tirarlos a la basura por encima de compostar o otras alternativas más sustentables. Esto es muy dañino ya que los productos orgánicos que son enviados a vertederos o rellenos sanitarios se descomponen mediante una digestión anaeróbica, la cual genera gases como el Metano, Dióxido de carbono, Hidrógeno, Sulfuro de dihidrógeno (Ecured.cu, 2019) que son los gases que más inciden en el calentamiento global, lo cual podría evitarse en primer lugar evitando el desperdicio, y si este ya es inevitable con un buen manejo de los desechos, por ejemplo mediante el compost, proceso en el cual hay una degradación controlada de materia orgánica, que tiene por resultado una tierra rica en vitaminas (Nueva mujer, 2019).



Un punto a destacar fue el gran interés que mostraron todos los encuestados en aprovechar mejor los alimentos y disminuir sus residuos, aunque en las respuestas anteriores consideran que en sus hogares había un buen uso de los alimentos igual era de su interés el poder mejorar aún más esta situación y poder informarse al respecto.



Al terminar la encuesta se preguntó cuál sería la plataforma de preferencia para buscar información con respecto a este tema, donde la gran mayoría prefiere las redes sociales, y las plataformas online por sobre otro tipo de publicaciones.



Redes sociales e internet como medio de comunicación y difusión

Desde su aparición, las redes sociales han crecido a una velocidad impresionante, logrando establecerse como un fenómeno extendido y constante en nuestra sociedad (Aravena, Ramírez, Alfaro, Melo & Machorro, 2018). Por su parte Chile ha tenido un gran crecimiento en este mundo digital, a través de los consumidores de contenidos y la cantidad de usuarios activos que posee en la actualidad (Min, 2019). El 78% de los chilenos utilizan Internet, lo que nos da un total de 14,8 millones, lo cual nos muestra la gran capacidad que tienen estas redes para poder llegar a una enorme cantidad de personas (Soto, 2018).

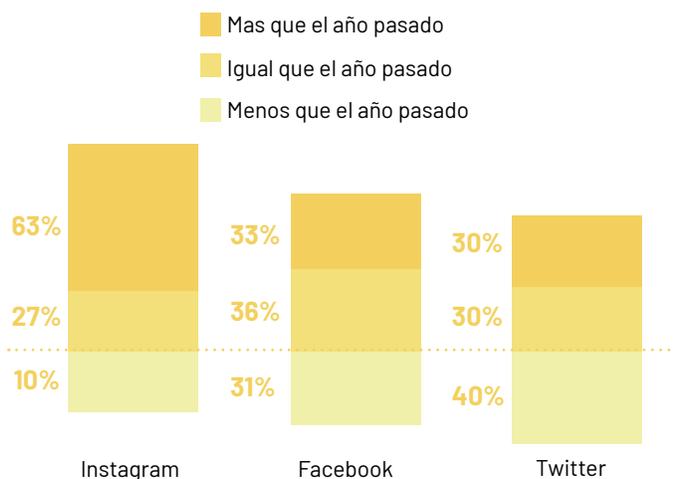
Instagram es una red social que tiene por propósito habilitar la comunicación de sus usuarios a través de contenido visual (Aravena Et al. 2018), fotografías o videos, estas se pueden compartir con los seguidores a través de una publicación o una historia, estas últimas permanecen visibles sólo por 24 horas, y tienen una duración de sólo 15 segundos. Las publicaciones se pueden guardar, para poder consultarlas en otro momentos e incluso hacer carpetas con categorías de los distintos contenidos guardados. Por otro lado también permite la retroalimentación positiva y negativa, y la interacción directa a través de comentarios en las publicaciones, mensajes privados y encuestas. Para los negocios permite también la venta de productos.

Cadem una de las principales empresa de investigación de mercado y opinión pública en Chile hizo un estudio que busca evaluar las redes sociales utilizadas en Chile, en esté destaca la penetración que está teniendo Instagram, en los resultados se menciona que la red social que más utilizan los millennials

es Whatsapp, seguido por Instagram. También dentro de la encuesta se menciona que los usuarios están ocupando más Instagram que el año pasado, a diferencia de otras redes como Facebook y Twitter, que los usuarios han ido disminuyendo el último año (El Chile que viene, 2019).

A nivel mundial Instagram se posiciona con mil millones de usuarios activos mensuales y sus usuarios más activos son los que se encuentran entre las edades de 25 a 34 años. (Mohsin, 2019). Lo que la hace una red social ideal para enfocar proyectos, emprendimientos, negocios, que van dirigidos a adultos jóvenes y a las nuevas generaciones

Otra característica de las redes sociales, es la facilidad para poder llegar a la información y compartirla, en cualquier lugar y a cualquier ritmo, lo que reduce las limitaciones locales, espaciales, temporales, y geográficas. Esto permite que las personas tengan acceso a más oportunidades de aprendizaje y medios educativos (Selwyn, 2014). Dentro de este gran universo es importante tener cuidado con la información que se busca mostrar y evitar las fuentes no confiables que terminan siendo perjudiciales.







FORMULACIÓN DEL PROYECTO

Formulación del proyecto

Problemática

Con el paso de los años, la seguridad alimentaria se ha convertido en un tema cada vez más importante a nivel mundial. No hay duda que la producción de alimentos debe aumentar considerablemente, para lograr satisfacer las demandas de una población mundial cada vez mayor.

Actualmente con los altos índices de desperdicio de vegetales que se generan, hace que sea de vital importancia un cambio de mentalidad en la población, que busque generar conciencia acerca de los alimentos, enseñe a valorarlos y que al mismo tiempo eduque a las personas nutricionalmente. Logrando así crear un cambio en los hábitos y actitudes de los consumidores hacia los alimentos, su consumo, compra y manejo. La mejor forma de lograr esto es a través de la educación. (FAO, 2019)

Promover la reducción de las pérdidas de alimentos tiene, por sí sola, un gran potencial para aumentar la eficiencia de toda la cadena alimentaria. En un mundo con recursos naturales limitados se vuelve indispensable encontrar soluciones para producir suficientes alimentos inocuos y nutritivos para todos. (Gustavsson, Cederberg, van Otterdijk & Meybeck, 2012). Las

partes de los alimentos que usualmente son desperdiciadas tanto en los puntos de compra, las ferias, las pequeñas tiendas e incluso en los hogares, tienen un valor nutricional muy importante, que les permite ser alimentos perfectos para complementar una dieta diaria. En otras palabras, estas partes de vegetales pueden ayudar a mejorar la seguridad alimentaria, si se enseñan sus características y se promueve su consumo.

Entonces nos preguntamos, ¿Por qué no consumimos ciertas partes de los vegetales si estas aportan los mismos beneficios nutricionales e incluso más?



QUÉ

Estrategia de educación, difusión y promoción que comunica de manera clara y precisa, información acerca de los nutrientes, porciones, texturas y sabores, de partes comestibles de los vegetales, que son actualmente descartadas por desconocimiento.

POR QUÉ

Día a día se desaprovechan estas partes, que podrían complementar y aportar nutricionalmente a una dieta sana, por lo que es importante visibilizar esta problemática y ponerlos en valor

PARA QUÉ

Para aprovechar la totalidad de los vegetales y sus nutrientes, en base a esto, disminuir la basura orgánica y el desperdicio, tanto alimentario, como de los recursos naturales que fueron necesarios en su cultivo.

Objetivo General:

Diseñar una estrategia de educación y difusión en torno a la revalorización de las partes de vegetales que usualmente son descartadas, para disminuir el desperdicio de vegetales.

Objetivos específicos:

1. Determinar las cualidades nutricionales y de sabor de las partes de vegetales desperdiciadas a partir de una búsqueda bibliográfica y ayuda de profesionales del área.
IOV: Hacer una lista con las características e información nutricional de cada uno de las partes estudiadas y el registro escrito del testeo, para conocer los sabores de manera objetiva.
2. Seleccionar las características más importantes a destacar y la forma de presentar efectivamente está información.
IOV: Análisis del resultado del testeo de gráfica.
3. Informar a través de una plataforma de difusión, la variedad de partes de vegetales como cáscaras, tallos y hojas que se están desperdiciando y son nutricionalmente valiosos.
IOV: Generar contenido y publicaciones en instagram enfocadas a estos productos.
4. Contribuir a generar conciencia en los usuarios sobre la problemática del desperdicio de partes de vegetales.
IOV: Analizar las interacciones dentro de la página de instagram, respuestas a historias, publicaciones compartidas, comentarios y likes.

Descripción del proyecto

mediante promover alternativas de alimentos, que no se están aprovechando, que son saludables y nutritivos para complementar la dieta diaria.

Este proyecto surge bajo el contexto de una crisis medioambiental que se está viviendo en todo el mundo, como una manera de buscar combatir el desperdicio de alimentos y la seguridad alimentaria. Mediante la promoción de distintas alternativas de alimentos, que no se están aprovechando, que son saludables y nutritivos para complementar la dieta diaria.

El proyecto No nos botes busca entregar información a los usuarios sobre partes de vegetales que se están desperdiciando, a través de la cuenta oficial en la plataforma de Instagram (@nonosbotes). El contenido será tanto visual como escrito, creado a partir de una búsqueda bibliográfica y de un estudio de campo. Se buscará abarcar la mayor cantidad de áreas y que la información entregada sea lo más completa posible.

La plataforma principal de este proyecto, Instagram, fue seleccionada por ser una de las redes sociales más utilizadas y últimamente esto ha ido aumentando considerablemente, haciéndola una herramienta ideal para poder difundir información y poder llegar a los usuarios, por su interfaz amigable y que permite compartir contenido.

Para difundir el proyecto además de Instagram, se buscaron socios, La pitru, es un emprendimiento que cultiva y luego reparte cajas de vegetales semanalmente, a los cuales se les entregarán volantes que contienen la misma información de Instagram, estos con el objetivo de entregarlos junto a sus productos cuando sea oportuno.

Contexto

El contexto de este trabajo se enfoca principalmente en una plataforma virtual, lo cual permite que se pueda acceder a él en cualquier sitio donde se cuente con acceso a internet, a través de un computador, teléfono móvil, tablet, etc. Tampoco tiene un horario fijo de disponibilidad, ya que el contenido queda siempre disponible para ser consultado. La plataforma principal donde estara este proyecto sera Instagram, a continuación podemos ver sus principales funciones y características.

En segundo lugar se busca difundir el proyecto mediante una alianza estratégica:

La pitru: Es un emprendimiento de venta de alimentos agroecológicos, que entregan directo de su campo a los domicilios de los clientes en Santiago. Ellas van cambiando los productos que venden dependiendo de la temporada y a partir de esto hacen canastas, estas tienen dos variaciones, familiar y personal.

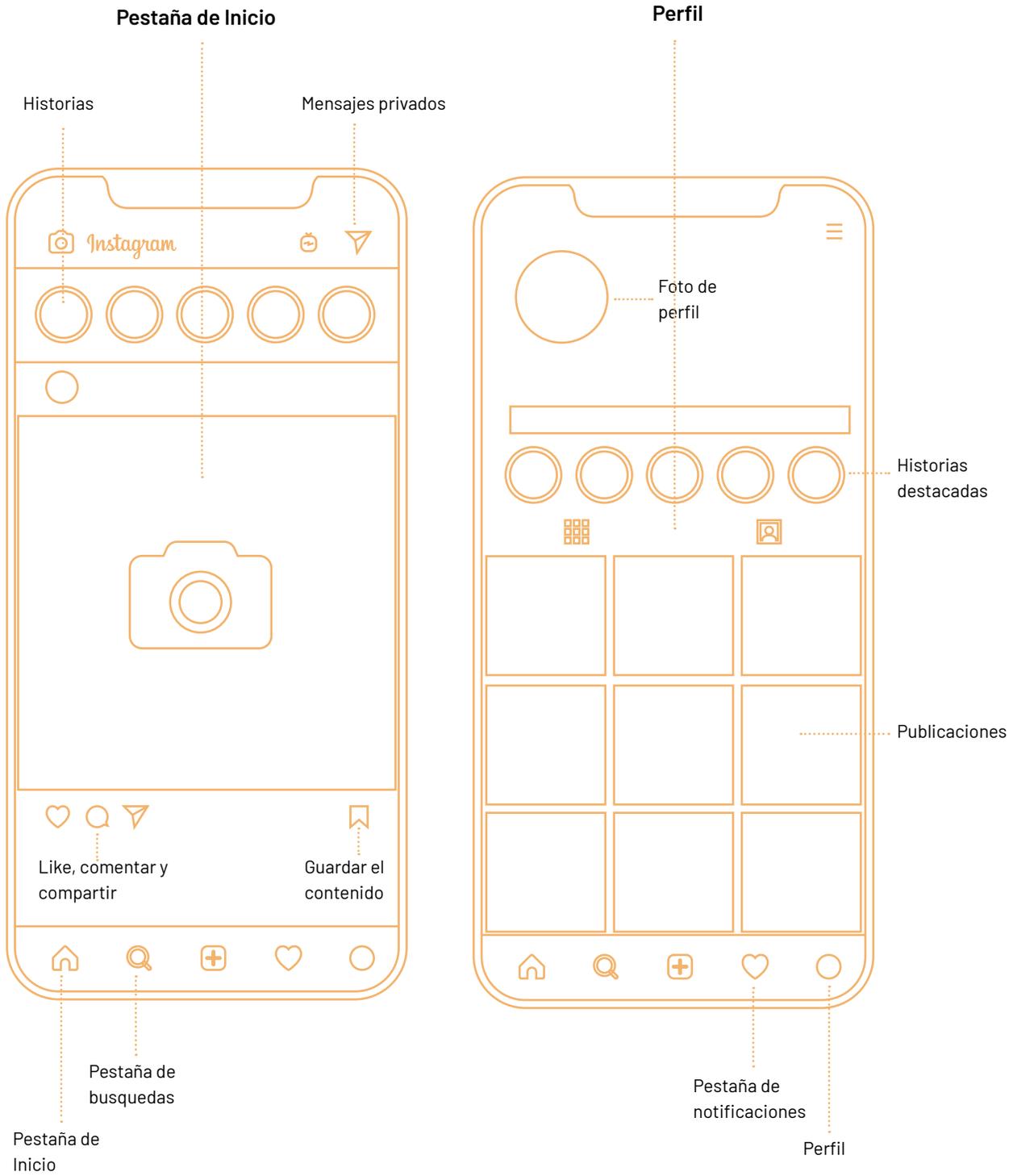
Este emprendimiento trabaja con canastas de alimentos que reparte a sus compradores dentro de Santiago, se mueven por todas las comunas a pedido y reparten las canastas semanalmente. El contenido de las canastas va variando dependiendo de la temporada y los productos disponibles. La pitru vende sus canastas por Instagram y por este medio comparte la información de sus productos.

Esta alianza nació por la necesidad de llegar a más usuarios que estuvieran interesados en aprovechar estos alimentos y se quisieran informar del tema. También porque La pitru, además de entregar frutas y verduras frescas, busca que sus clientes se culturicen en temas de educación nutricional y mantenerlos informados sobre temas de sustentabilidad.

A partir de esta alianza desarrollamos otra parte del proyecto el cuál se llevará a cabo en los hogares de los usuarios, la canasta que recibirán estará acompañada de folletos informativos acorde a las verduras entregadas, donde se les proporcionará la información para que puedan aprovechar la totalidad de sus productos y así evitar el descarte de hojas, tallos o vainas.



Principales características y funciones dentro de la aplicación para el celular de Instagram



Usuarios

Los principales usuarios para este proyecto son personas que se interesan por su salud y les gusta informarse acerca de los alimentos que usualmente compran en ferias o mercados y los utilizan para preparar sus comidas.

El rango de edad de los usuarios va desde los 23 a los 35 años, ya que es una etapa en la cual las personas comienzan a independizarse, por lo que comienzan a tener más interacción con los alimentos, los cuales son fundamentales para su nutrición y para su economía. Este rango etario se enmarca dentro de los millennials, esta es una generación que ha provocado cambios en el sistema, son los más sensibles con los temas sociales y dentro de sus prioridades está el cuidado del medio ambiente. (Del Real, 2018)

A demás de su interés por la sustentabilidad, es importante que sean usuarios de Instagram y que utilicen esta red social de manera regular, para que puedan tener acceso a la información.

Aunque se propuso un usuario específico para el proyecto, este también está dirigido a todos los que se muestren interesados en conocer más sobre el proyecto, ya que instagram tiene usuarios de todas las edades y facilita el acceso a esté.

“ Han contribuido mucho a la divulgación de la alimentación ecológica y saludable en nuestra sociedad. Gracias a su manejo de las redes sociales y su afán por compartir cada momento que disfrutan han dado visibilidad a este tipo de alimentación saludable a través de sus fotos en redes sociales”

(Galeras, 2018)

Antecedentes y referentes

Organizaciones e influencers

Hoy en día en Instagram existen muchos emprendimientos e influencers, que se han dedicado a difundir información sobre el aprovechamiento de los alimentos y la sustentabilidad. Todos estos emprendimientos y personas, cuentan con mucho apoyo dentro de Instagram, lo que se puede evidenciar en la gran cantidad de seguidores que poseen, por lo que sabemos que crear un proyecto de este tipo si genera interés en las personas.

Algunos ejemplos de estos son @loquemaspuedo, comparte información y realiza charlas sobre tener una vida más sustentable en base a utilizar residuos orgánicos en casa, limpieza y cuidado personal. @la.huerteria realizan talleres y eventos sobre jardines comestibles, @biosferamia comparten contenido promoviendo la sustentabilidad, el reciclaje y apoyando el cuidado de especies nativas de Chile. @vayaconsumismo informa sobre reciclar residuos orgánicos, ideas para reutilizar objetos en vez de botarlos y dan motivos para incentivar el consumo de vegetales por sobre la carne animal. Todos tienen un enfoque y métodos distintos pero giran en torno a la sustentabilidad y la alimentación.

Dentro de todas las organizaciones e influencers en Instagram, se quiere destacar uno que se dedica principalmente a combatir el desperdicio de alimentos:

Disco Sopa y retroalimenta

Es un movimiento ciudadano que busca generar conciencia de una forma entretenida y combatir el desperdicio de alimentos a partir de integrar a la comunidad en el rescate de alimentos (Productos no comercializables y rechazados), para luego cocinarlos y comerlos todo de forma gratuita, generando una instancia que mezcla lo festivo con una instancia de reflexión. Dentro de sus redes sociales también comparten recetas y tips para disminuir el desperdicio y aprovechar los alimentos por completo.



Revalorización de los desperdicios a partir de la creación de un nuevo producto.

Cáscara:

Este emprendimiento aprovecha toda la pulpa y restos de manzana que normalmente se botan a la basura, luego del proceso de elaboración de jugos. Ellos rescatan sus beneficios nutricionales para generar un suplemento llamado Azana un polvo formulado a partir de la fibra de manzana que tiene por función complementar las comidas diarias y otorgar hasta un 23% de la fibra diaria recomendada. Ellos revalorizaron este desperdicio para hacer un producto que aprovecha las características nutricionales que tiene.



Voló Food

Empresa de catering y de productos alimenticios sostenibles, que se dedica a la concientización y visibilización del problema de desperdicio alimentario. Utilizan de materia prima los alimentos que fueron dados de baja por razones estéticas, los cuales rescatan y compran al mismo precio de mercado que tendrían si estuvieran en perfectas condiciones, para valorizar estos alimentos que no son menos valiosos que el resto. A partir de su servicio además informan a los clientes acerca del desperdicio y su impacto.



Campañas que buscan concientizar a la gente en torno al desperdicio de alimentos

Inglorious, fruits&vegetables

Está fue una campaña realizada por una cadena de supermercados de Francia, Intermarché, esta fue creada para generar conciencia sobre el desperdicio de alimentos. La campaña utiliza gráficos limpios y fotos con mucha luz para celebrar las imperfecciones de las frutas, con títulos como, la manzana grotesca, la berenjena desfigurada, las papas ridículas y las desafortunadas clementinas. A demás de la campaña gráfica esté supermercado compro estos productos imperfectos con un 30 por ciento de descuento a los productores y los vendió dentro de su supermercado, al mismo tiempo que distribuyeron sopas y jugos de frutas, para demostrar que el sabor de estos alimentos era igual de bueno que con los productos sin imperfecciones. La campaña tuvo un éxito rotundo y logró una gran recuperación de alimentos.



(Fuente: muhimu.es)

Campaña Salvemos la comida

Esta campaña busca crear conciencia en las personas sobre el uso eficiente de la comida, el rol que tiene y la responsabilidad de disminuir los impactos negativos en el medio ambiente. Bajo el eslogan "Salvemos la comida" esta iniciativa impulsada por la FAO, crea piezas gráficas con información sobre el desperdicio en el mundo, para sensibilizar a las personas, también da datos sobre cómo aprovechar y conservar la comida. Está también cuenta con una página web, a la cual no se pudo acceder, ya que está deshabilitada.



(Fuente: unilever.com.ar)

Mostrar el beneficio nutricional que tiene las frutas y verduras para promover su consumo.

5 al día:

Es la principal estrategia de promoción del consumo de frutas y verduras en el mundo. Este es un programa que llama al consumo de 5 porciones de frutas y verduras al día, cuenta con todas las redes sociales, y además una página web, donde se puede encontrar las características de las vitaminas y minerales, muchas recetas e ideas para promover su consumo. Dentro de instragam siempre suben mucha publicaciones que promueven comer más vegetales, no desperdiciarlos e incluso recetas.



(Fuente:instagram @5aldia)

Entidades atingentes a la alimentación:

Al momento de buscar información nutricional, o datos en relación a la temática de alimentación, se debe recurrir a una fuente confiable, por lo que se decidió hacer una pequeño análisis a las 3 entidades importantes en torno a la nutrición en Chile, para ver cómo son sus plataformas virtuales, ver que tan atractivas son y cómo presentan la información a los usuarios. En primer lugar el INTA (Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos), luego la SOCHOB (Sociedad Chilena de Obesidad) y la SOCHINUT (Sociedad Chilena de Nutrición).

Se analizó la información de cada una de las páginas para poder ver cómo estas entidades educaban a la población, métodos y material informativo. También se buscó si estas hablaban de el desperdicio de alimentos dentro de lo que enseñan.

INTA

Dentro de su página tiene material descargable, en estos se encuentra el manual de pérdidas y desperdicios de alimentos, donde se puede encontrar información relevante de este tema, pero es un manual de 111 páginas muy extenso.

SOCHOB

Tiene material descargable, libros y revistas, todos bastante extensos y sin información sobre el desperdicio de alimentos, también cuenta con enlaces a sitios de interés.

SOCHINUT

Cuenta también con material descargable en la página, todos bastante extensos y encontrarlos fue más difícil que en el resto de las páginas, no incluye en ninguna parte información de desperdicio.





(Fuente:sochinut.cl)



(Fuente: sochob.cl)



(Fuente: inta.cl)





DESARROLLO DEL PROYECTO

Desarrollo del proyecto

Metodología

1. Levantamiento de información

Etapa para enfocar el proyecto dentro de la problemática, e indagar más en los temas relevantes para el proyecto, a través de entrevistas, salidas a terreno, registro fotográfico y revisión bibliográfica.

2. Generación de contenido

Etapa para la planificación y desarrollo del contenido que forma parte de la gráfica. Aclarar los puntos más importantes del proyecto y con esto diseñar una estrategia de comunicación para redes sociales, para comunicar de manera efectiva los objetivos del proyecto.

3. Exploración de gráfica

En esta etapa del proyecto se define la marca, la disposición de la información y el relato, y las versiones impresas y para instagram.

4. Validación

La etapa del testeo tiene el propósito de levantar información con respecto a la gráfica, para hacer un rediseño acorde a los usuarios.

5. Diseño final

Luego de las modificaciones del rediseño, se lanza la cuenta en instagram, teniendo en cuenta que las publicaciones se irán subiendo periódicamente.

1. Estudio de campo y levantamiento de información

- Salidas a terreno
- Encuesta
- Entrevistas

2. Generación de contenido

- Puntos a desarrollar
- Clasificación de vegetales según desperdicio
- Investigación y clasificación de vitaminas y minerales
- Testeo sabor, texturas y valoración
- Estudio de porciones

3. Exploración de gráfica

- Fotografías
- Gráfica

4. Validación

- Testeo
- Rediseño

5. Diseño final

- Logo
- Colores
- Tipografías
- Formato

Estudio de campo y levantamiento de información

Salidas a terreno

Para el desarrollo del proyecto en un primer lugar se hizo un levantamiento de información a través de la observación en terreno en diversas ferias de la ciudad, con esto se hizo un registro fotográfico de cuáles eran las partes que se estaban desperdiciando más.

Se seleccionaron las ferias porque son lugares especializados en frutas y verduras. En base a observaciones y experiencias previas, se eligieron como un punto crítico donde ver el desperdicio, las ferias también permiten observar las distintas decisiones de compra y selección de productos por parte de los clientes.

Las fotos arrojan varias conclusiones. Primero se observa predominan con un mayor desperdicio las hojas verdes, especialmente las que no se venden para consumo, entre ellas encontramos las hojas de coliflor, brócoli y de apio, también podemos ver varias que se descartan por deterioro, como las de espinacas, acelga y varios tipos de lechuga. Están también los productos como los tallos de brócoli, alcachofas y acelgas que normalmente los feriantes cortan a pedido de los compradores, dentro de las razones está el desconocimiento de que pueden ser comestibles y también la comodidad para transportarlos, ya que, al cortar estas partes las verduras quedan de un tamaño más manejable. También se observan las vainas de arvejas, habas y porotos granados, estos son desechados debido a que suelen venderse en bolsas ya desgranados. Por último también se observan muchas cáscaras de choclo y de cebolla.

Una vez que se analizó lo que ocurría normalmente en las ferias de la ciudad, se realizó una encuesta on line, para cuantificar el desperdicio dentro de los hogares y averiguar el conocimiento que tenían los usuarios de estas partes de verduras que están siendo desperdiciadas.



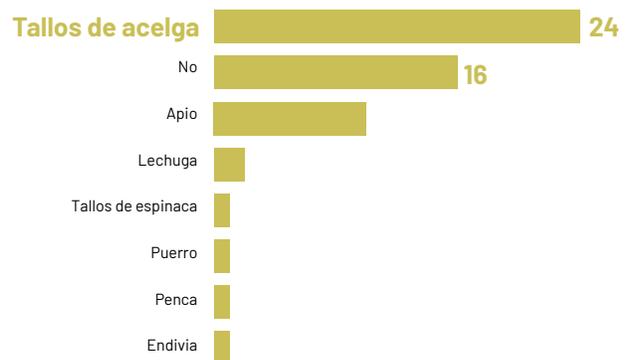
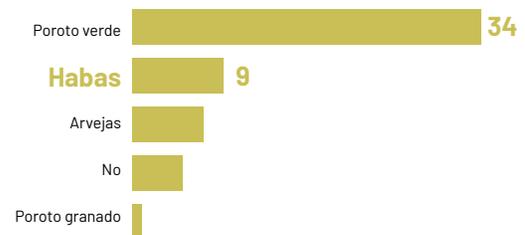
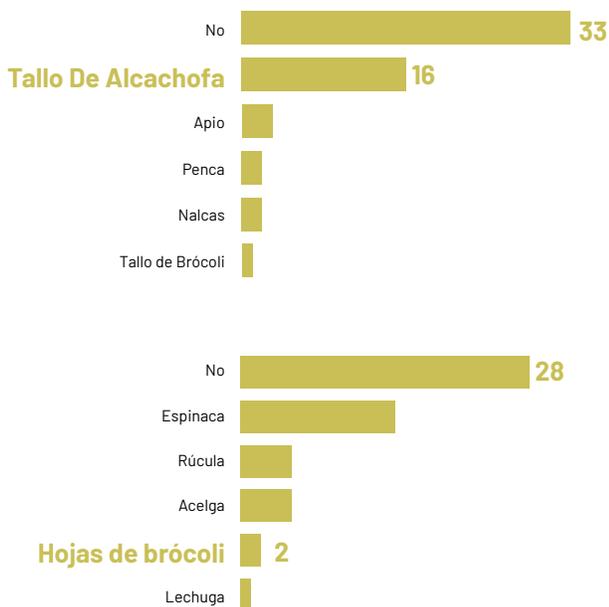


Encuesta

Esta encuesta se dividió en varias etapas, primero para poder entender el nivel de conocimiento que tienen los usuarios acerca de estos productos, se les mostró una foto de las partes de vegetales que normalmente son desperdiciados, preguntando a qué verdura corresponden. Las respuestas estuvieron bastante erradas en todas las categorías, a excepción de las cáscaras de limón y naranja.

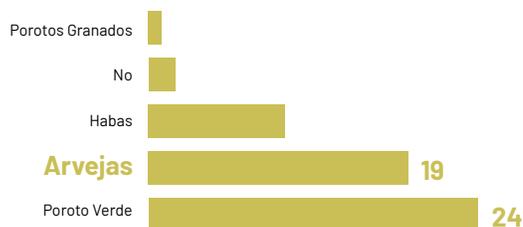
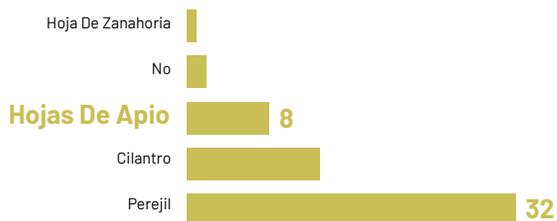
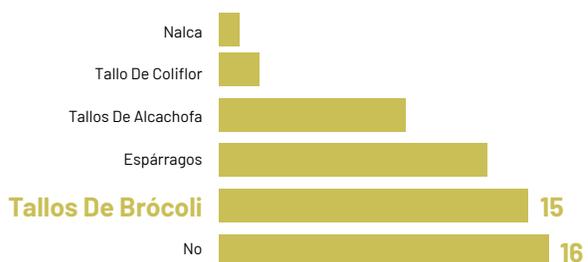
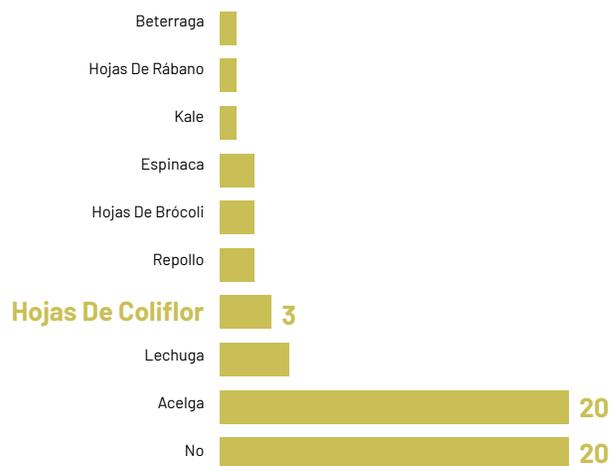
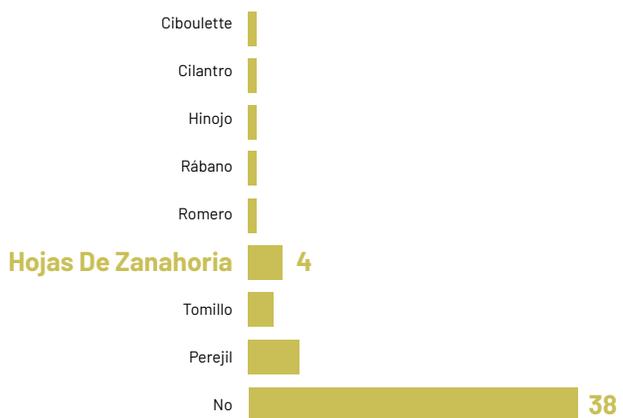
Respuesta correcta

Respuestas incorrectas



Respuesta correcta

Respuestas incorrectas



Los encuestados no saben reconocer muchas veces las verduras, tienden a confundir las verduras de vainas, como los porotos verdes, las arvejas, porotos granados y habas.

En cuanto a las hojas, la de la betarraga fue la que mejor se pudo reconocer, ya que en los otros casos, la mayoría de los usuarios no supieron diferenciar entre una lechuga, una acelga, una espinaca, en los casos de las hojas grandes. Para las hojas más pequeñas como las de zanahoria y apio, las respuestas se confundieron con hinojo, cilantro, perejil, entre otros.

Los tallos tuvieron mejores respuestas, pero de todas formas, nunca las respuestas correctas lograron superar a las incorrectas.

Luego de esto se preguntó si es que consumían estos productos, pero al pensar que estos alimentos eran otros la respuestas ya no se pudieron tomar en consideración. Pero sí se pudieron sacar algunos comentarios que se consideraron importantes para el proyecto.

"No creo que sean ricos"

"Por no conocer sus sabores"

"Nunca los he cocinado"

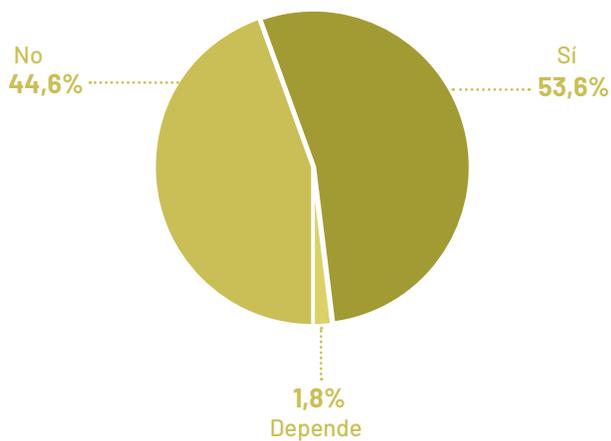
"Porque no conozco preparaciones con ellos"

"Son duros o no se como cocinarlos"

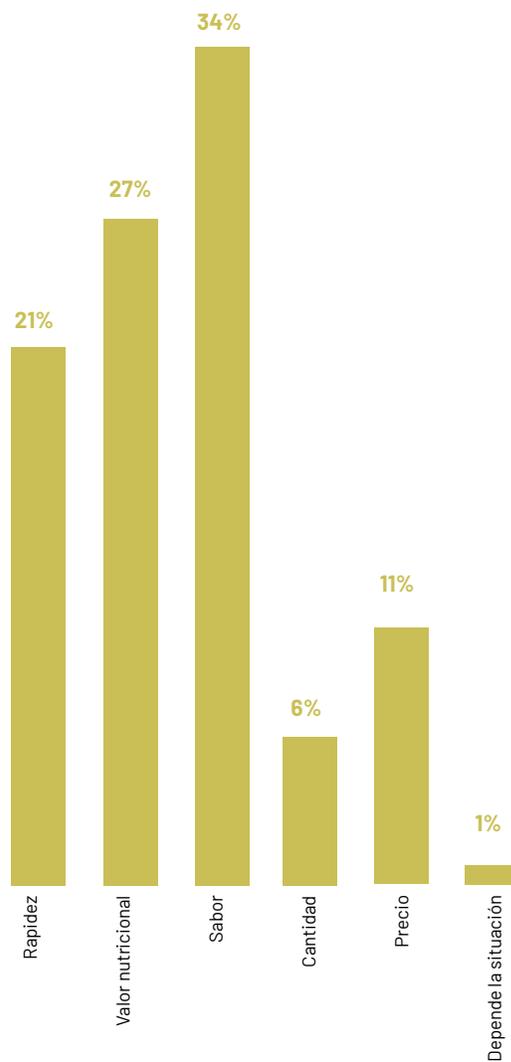
"No me gusta el sabor"

"Si no los conozco no los compro"

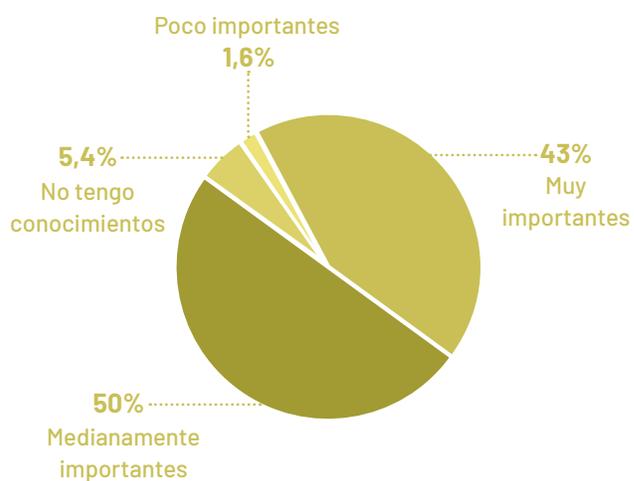
Siguiendo con el tema, se preguntó a los encuestados si consideraban que tenían un consumo adecuado de frutas y verduras en su dieta, el 53% mencionó que si lo tenía, el resto, que no tenía un consumo adecuado o que dependía de la situación.



Y a partir de esto, se les preguntó qué era lo que consideraban más relevante al momento de cocinar y consumir estos alimentos, lo cual reveló la importancia que tiene para los usuarios, en primer lugar el sabor y luego el valor nutricional.



Sin embargo como evidenció la pregunta siguiente los conocimientos que tienen de nutrición son bastante bajos, a pesar de que todos los consideran muy o medianamente importantes como podemos ver en el gráfico.



En resumen, los puntos a destacar a partir de la encuesta es el interés que tienen los usuarios en las propiedades nutricionales de los alimentos y la importancia que debe tomar el sabor sobre otras cosas, como precio o cantidad.

Adicionalmente, se pudo evidenciar el desconocimiento que tienen los usuarios de las distintas partes de los alimentos que usualmente son desechadas, esto genera la oportunidad para dar a conocer y educar, además se volvió necesario el plasmar las diferencias entre productos que tienden a confundirse.

Entrevistas

Entrevista a Fernanda Peña Nutricionista

Esta entrevista se hizo con la intención de conocer el punto de vista de un profesional de la salud en cuanto a cómo es la nutrición de la población en Chile, y para saber cuál es su opinión experta acerca de por qué no se integran estos productos en una dieta convencional y cuánto sabe la población en términos de nutrición. A partir de la entrevista Fernanda menciona que la alimentación de los chilenos es bastante monótona y que el mejor método que ha encontrado es “enseñarles a integrar a sus comidas ya conocidas y tradicionales algunos alimentos más nutritivos”, ya que el hacerles un completo cambio de dieta, no dura a largo plazo y ellos vuelven a su alimentación tradicional. Por otro lado Fernanda considera importante que las personas sepan en cuanto a valores nutricionales de los alimentos, pero siempre cuidando de donde se obtiene la información, ya que, hay múltiples lugares que pueden tener información errónea e incluso desinformar a la población. Es importante no sólo enseñar recetas, sino que mostrar estos productos como “elementos” que las personas pueden incluir en sus preparaciones sin tener que seguir una receta, que los conozcan, prueben y de a poco los vayan adaptando a sus necesidades, requerimiento o preparaciones.

(F.Peña, Comunicación personal, 9 de Octubre, 2019).





Entrevista a Maria Elena Escobar Química farmacéutica

Se entrevistó también a Maria Elena Escobar, química farmacéutica, para saber su opinión sobre los nutrientes, ella, al trabajar en una farmacia, brindo información relevante del uso de suplementos alimenticios. Maria Elena menciona dentro de la entrevista cuanto es el porcentaje de suplementos vitamínicos que se compran, ya que nos cuenta que estos han ido en crecimiento y siendo aproximadamente el 30 % de las ventas de las farmacias. Dentro de los más vendidos nos nombra que está la vitamina C, la vitamina D, y luego los multivitamínicos que contienen distintos tipos de vitaminas en el mismo suplemento.

Mantener una alimentación adecuada y conocer las vitaminas y minerales que requerimos en sus respectivas cantidades nos pueden ayudar a no tomar suplementos de más y suplir todas nuestras necesidades a través de la alimentación. Resulta de suma importancia la claridad al transmitir la información en cuanto a porciones y cantidad de vitaminas que tienen los alimentos, ya que muchas veces las personas no conocen los requerimientos diarios, por lo que decir que algún alimento tiene x cantidad de alguna vitamina, no sirve si no enseñamos cuanto es el total requerido de esta vitamina. Muchas veces también se suele decir que hay alimentos que tiene un alto valor de alguna vitamina o mineral, pero si no se dan datos concretos, puede que en la realidad el aporte que tengan no sea lo suficientemente alto para cubrir la mitad de la ingesta diaria recomendada por ejemplo.

(M.Escobar, Comunicación personal, 10 de Octubre, 2019).

“Si una persona tiene una alimentación equilibrada no tiene por qué tomar suplementos”

Generación de contenido

En base al levantamiento de información, se enfocó el trabajo en:

Primero en hacer una selección y clasificación de cuales serían los productos con un mayor desperdicio a partir de la investigación.

En segundo lugar mostrar las características nutricionales que tienen, ya que esto también es algo importante y desconocido para los usuarios, la encuesta realizada, permitirá darles valor a estos productos, gracias los grandes beneficios que tienen para aportar.

Tercero transmitir el sabor y textura que tienen estas partes de los vegetales, por su importancia dentro de las encuestas y por los prejuicios que se tiene de ellas.

Y cuarto calcular las porciones, esto va de la mano con las vitaminas y minerales ya que es de vital importancia saber cuánto es necesario consumir para poder obtener los beneficios que se mencionan.

Se decidió también mostrar los alimentos a partir de fotografías, ya que con la encuesta se pudo ver que las personas no saben reconocer estos alimentos, por lo que se buscó mostrarlas lo más parecido a la realidad. Estas fueron tomadas en la etapa de desarrollo de la gráfica.

A partir de lo mencionado anteriormente se dividió la siguiente parte del trabajo en 4:

Nombre

Clasificación de vegetales según desperdicio

Vitaminas y minerales

Análisis de nutrientes e investigación de información nutricional

Sabor y textura

Testeo y valoración de sabor, texturas y valoración

Cantidades

Estudio de las porciones

Clasificación de vegetales según desperdicio

A partir de la observación de cantidad de desperdicio de partes comestibles que tiene cada verdura en las salidas a terreno y entrevistas, se fabricó un gráfico para poder visualizar de mejor manera los datos obtenidos.

Esté gráfico busca clasificarlos según su nivel de desperdicio, para esto se tomaron en cuenta dos instancias de desperdicio, el primero en las ferias de la ciudad y el segundo en los hogares. Se clasificaron por nivel de desperdicio, alto, medio o bajo, dependiendo de cuántas partes del vegetal que siendo comestibles se estaban descartando, en una primera instancia en las ferias y en una segunda instancia en los hogares, en base a esto:

Desperdicio alto: Todas las que tenían dos o más partes que se desperdiciaban.

Desperdicio medio: Las que solo se desperdiciaba una parte y la otra era relativa.

Desperdicio bajo: las que solo era una parte o una parte relativa quedaron bajo el nivel de bajo.

De esté se desprendieron los vegetales que tienen una mayor cantidad de desperdicio de partes comestibles.

Los vegetales marcados en la tabla con tipografía **SEMIBOLD** fueron los seleccionados.

Hortalizas	Feria	Hogares
Berenjena	-	Piel*
Pimentón	-	Semillas
Tomate	-	-
Calabaza	Semillas	Cascara-Semillas
Pepino	-	-
Aji	-	Semillas
Zapallo italiano	-	-
Cebolla	Cascara	Cascara
Cebollín	Tallo	Tallo*
Puerro	Tallo	Tallo*
Zanahoria	Hojas	Piel
Betarraga	Hojas	Piel
Rábano	Hojas	Piel*
Papa	-	Piel*
Camote	-	Piel*
Acelgas	Tallos	Tallos*
Espinaca	-	Tallos
Perejil	-	Tallos
Cilantro	-	Tallos
Lechuga	-	-
Alcachofa	Tallos	Hojas
Coliflor	Hojas-Tallo	-
Brócoli	Hojas-Tallo	Tallo
Espárragos	-	Tallo*
Arvejas	Vainas	Vainas
Habas	Vainas	Vainas-Piel
Melón	-	Cascara
Sandía	-	Cascara
Apio	Hojas-Papa	Hojas

(*)Cuando el desperdicio es relativo y no se da en todos los casos. Desperdicio no incluye la descomposición por mal manejo, sólo verduras que en un estado óptimo sufren desperdicios

Investigación y clasificación de Vitaminas y minerales

En la revisión bibliográfica se hizo una indagación exhaustiva de temas nutricionales que eran atingentes al proyecto, dentro de esto se buscaron las características y funciones de los principales minerales y vitaminas que requiere una dieta balanceada.

Por otro lado se buscó la información nutricional de cada uno de los alimentos con los que se decidió trabajar, para poder entregarle a los usuarios esta información de manera objetiva. Se decidió elaborar las gráficas con la información nutricional que tienen las verduras crudas ya que es esta la forma en la cual los vegetales tienen una mayor cantidad de nutrientes. Esta etapa tuvo varias complicaciones, ya que si bien es fácil encontrar recetas con estos alimentos, encontrar la información nutricional no es tan simple ya que al no ser comunes, no existía una única base teórica que los sustentaran a todos, por lo que se debió recurrir a múltiples fuentes para después ordenar y clasificar la información recaudada. Al momento de conseguir la información necesaria, se debió calcular los porcentajes de las dosis diarias recomendadas, para que estos se basen en las recomendación del Ministerio de Salud de Chile, ya que estas pueden variar de país en país.

Luego de recolectar la información, esta se ordenó mediante la elaboración de tablas de información nutricional para cada uno de los vegetales, considerando las cantidades medidas en porciones de 100 gramos. (GRAFICO) Esto permitió observar la calidad nutricional que tienen los alimentos, basado en las cantidades recomendadas y poder compararlos con los demás.

Los resultados y cantidades nutricionales que tienen estos alimentos fueron mejores de los esperados en un principio.

¿Por qué 100 gramos?

El Reglamento Sanitario de Alimentos, que fue con el cual se aplicó la ley del etiquetado de los alimentos, establece los 100 gramos como una medida estándar, para los alimentos sólidos, y los líquidos 100 ml. Este parámetro tiene la función de simplificar la comparación entre productos, que puede ser una tarea muy compleja (Agenda País, 2019)

	Cantidad del nutriente que tiene cada vegetal medido en 100 gramos	Cantidad diaria recomendada	Porcentaje de aporte en relacion a la cantidad diaria recomendada	
	Cantidad	CDR	CDR %	
KCalorías	42	2300kcal	1,83%	
Carbohidratos	7,6	351	2,17%	
Proteínas	2,8	50g	5,60%	
Fibra(min)	2,6	25g	10,40%	
Grasa total	0,2	77g	0,26%	
	Cantidad (mg)	CDR (mg)	CDR %	
Minerales	Sodio	4	2400	0,17%
	Calcio	43	800	5,38%
	Hierro	2,08	14	14,86%
	Magnesio	24	300	8,00%
	Fosforo	53	800	6,63%
	Potasio	200	3500	5,71%
	Cromo		0,035	0,00%
	Cantidad (mg)	CDR (mg)	CDR %	
Vitaminas	Vitamina A	0.33 mg	0,8	41,25%
	Vitamina C	60	60	100,00%
	Vitamina B1	0,15	1,4	10,71%
	Vitamina B2	0,08	1,6	5,00%
	Vitamina B3	0,6	18	3,33%
	Vitamina B5	0,75	10	7,50%
	Vitamina B6	0,2	2	10,00%
	Vitamina B7-8		0,3	0,00%
	Ácido fólico	0,042	0,2	21,00%
	Vitamina D		0,5	0,00%
	Vitamina E	0,39	20	1,95%
	Vitamina K	0,025	0.08	31,25%

Esta tabla corresponde a la vaina de arvejas, el resto de las tablas nutricionales de las otras partes de alimentos están adjuntadas en los anexos.

Testeo sabor, texturas y valoración

Otro punto importante era el probar estos alimentos ya que el sabor era un punto clave para los usuarios. Para lograr una visión objetiva se testearon los sabores y texturas de estos alimentos con 9 personas entre, 24 y 31 años de edad.

Se les pidió a los encuestados que primero nos describieran el sabor y la textura de cada una de las partes de los alimentos, sin decirles el alimento que era, para que los testeados no tuvieran ideas preconcebidas o expectativas del sabor. Luego se les solicitó que evaluaran cada uno de los alimentos y les pusieran una nota del 1 al 10 en términos generales de sabor y textura.

Proceso

Para el desarrollo del testeo primero se hizo una limpieza muy rigurosa de los vegetales, luego pasaron por un proceso de centrifugado y secado y se dividieron en dos, el primer grupo se mantuvo crudo, y el segundo fue hervido por 7 minutos. En el caso de los rábanos y el apio también se agregó un tercer grupo que fue secado.





Lavado

Centrifugado



Cocción



Vegetales listos para el testeo

Estos fueron algunos de los comentarios y evaluaciones de los encuestados con respecto al sabor y textura de estas partes de vegetales:

Tallo Coliflor

Cocido
8,7/10

"Blando, poco crujiente, mas sabor a coliflor"

"Blandito, mas sabroso, rico un poquito mas dulce que crudo"

"Me gusta, suave, parecido al brócoli"

Crudo
7,4/10

"Crujiente, me agrada, como parecido a la zanahoria"

"Rico, coliflor, crujiente, es suave"

"Crujiente, me gusta la textura, sabor a repollo, como el tallo del brócoli, pero no amargo"



Tallo Acelga

Cocido
7,4/10

"Me gusta, suave, blandito, se deshace"

"Se le va lo fibroso y se le quita lo salado"

"Sabe a acelga pura acelga, menos salado"

Crudo
5,9/10

"Salado, mucho fibra, es acelga, así tiene mas sabor a acelga"

"Parece apio, crujiente, fresco, suave"

"Como agridulce, hilachento"



Hojas Betarraga

Cocido
6,7/10

"Lo mismo menos salado, y todo blandito, ya no es jugoso, hoja no sabe a nada"

"Sabe a cremita, y también a espinaca"

"El tallo es salado pero mas suave que cruda, y menos crujiente, la hoja bastante insípida"

Crudo
5,1/10

"Mojada, jugosa, salada"

"Salado, me gusta, sabe a espinaca"

"Salada, muy jugoso, tallo mas duro, la hoja es mas amarga"



Hojas Rábano

Cocido
6,5/10

"Muy suave, como una acelga, menos picante, bueno para una tortilla"

"Suave, salado, ya no es amargo"

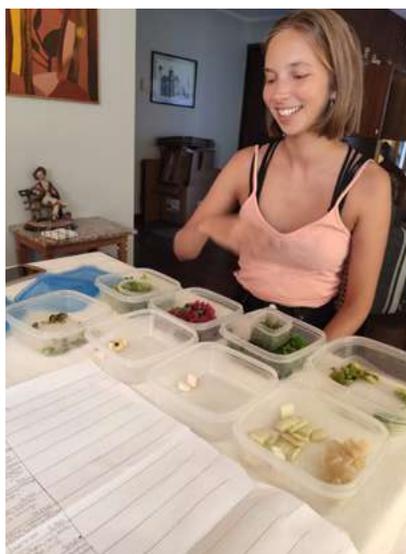
"No me sabe a nada, un poco a acelga"

Crudo
4,2/10

"Mucho mas amargo, no me gusta, picante"

"Picante, un poco salado, sabor a mostaza, textura para ensalada"

"Picante el tallo y las hojas, sabor fuerte, un poco menos amargo que las hojas de apio"



Hojas Zanahoria

Cocido
6,6/10

"Un poco dulce. Blando y aguachenta"

"Es insípida, deja un sabor levemente dulce en la boca al final, es suave de textura"

"es similar a la cruda pero pierde intensidad"

Crudo
5,2/10

"Me gusta, se parece como al cilantro en textura, porque es como delgadita, no le encuentro mucho sabor, el tallo mojadito, hilachento"

"Está buena, un poco amarga, sabor fuerte y como arenoso en la boca, el tallo es más líquido más insípido"

"Salado con un toque amargo, sabor dura poco"



Hojas Apio

Cocido
6,4/10

"Textura suave, sabor suave, no le siento el sabor de antes, mas aguado"

"Sabor mas leve y cremoso"

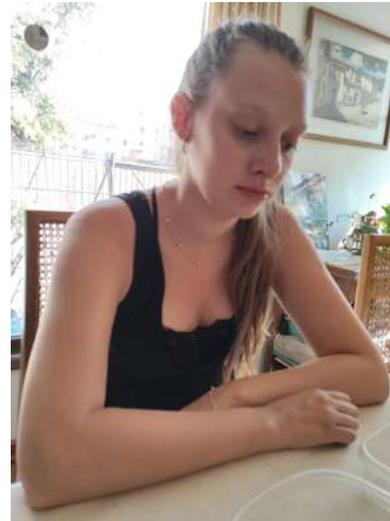
"Mucho mas suave, no amargo, textura que se deshace"

Crudo
4,6/10

"Seca, amarga, sabor muy fuerte"

"Amargo, como parecido a la rucula, no me desagradó tanto"

"Sabe a apio x10, muy intenso"



Hojas Brócoli

Cocido
7,3/10

"Blando, se deshace, sabor mas suave"

"Blanda, insípida toque dulce"

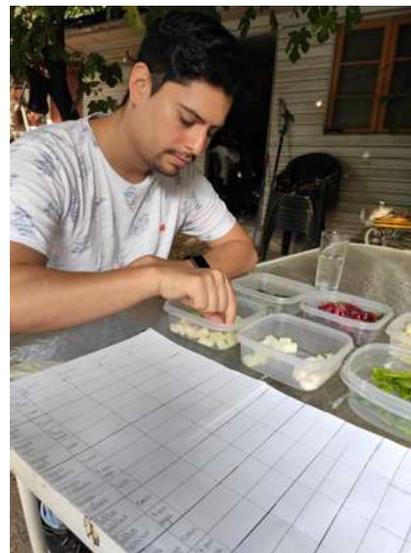
"Esta buena, sabor suave, parece como un brócoli"

Crudo
5,6/10

"Harta fibra, comible, sabor a brócoli, lo comería en ensalada"

"Sabe a repollo"

"Crujiente, sabor seco y salado"



Hojas Coliflor

Cocido
5,9/10

"Sabor un poco a coliflor, un poco amarga, textura de alga"

"Queda rica, media insípida, es mas suave, textura suave"

"Intenso pero menos, un poco picante, no salado, puede ser coliflor"

Crudo
4/10

"Secas, muy poco picantes, amarga"

"Me gusto, amarga al final, y pica un poco"

"Picante, ligeramente salado, crocante, muy intenso, serviría para comer con otras hojas mesclado"

Vaina arvejas

Cocido 7,5/10	Crudo 6/10
"1 poquito dulce, muy rica, me gusto mucho sabe a arveja"	"Dulce, crujiente, cascara un poco dura y blanda adentro"
"Menos dulce, mas suave , un poco insípido"	"Dulce, demasiado hilachas"
"Se le fue el dulzor, sabor a poroto verde"	"Dulce, mucha fibra"

Tallo Brócoli

Cocido 7,8/10	Crudo 6,3/10
"Suave, crujiente, un poco amargo, brocoli suave"	"Sabor mas suave, menos crujiente, rico"
"Crujiente, rico, agradable, algo de col, parecido a repollo o coliflor o brócoli"	"Es brócoli, rico me gusta, sabor suave"
"Amargo después de un rato, sabe a repollo"	"Salado, jugoso, blando, parece a la coliflor"

Finalmente se hizo un análisis de todas las opiniones y se elaboró un resumen en palabras sencillas del sabor y textura de cada parte. En cuanto a los resultados de la evaluación con notas, algunos fueron más estrictos que otros, pero finalmente las evaluaciones son bastante positivas, ya que estas verduras estaban en su estado natural, sin ningún aliño o preparación que pudiera mejorar, acentuar o balancear los sabores. Sólo tres vegetales están evaluados bajo 5, manteniéndose de todas formas con un puntaje superior a 4.

Estudio de porciones

Como mencionamos anteriormente las recomendaciones nutricionales usan como medida estándar 100 gramos, esto es sencillo cuando los alimentos vienen rotulados con las porciones delimitadas, pero cuando nos encontramos con alimentos a granel, como son los vegetales normalmente, pesar los alimentos y calcular las porciones puede ser un trabajo tedioso, si dentro de los hogares no se cuenta con una pesa a mano, o simplemente por el tiempo que conlleva pesarlos, los usuarios pueden preferir no hacerlo. Debido a esto, se hizo un pequeño estudio para visualizar las porciones de 100 gramos de cada una de las verduras seleccionadas, así poder conocer las cantidades requeridas y poder entregar una visualización más clara. Se utilizaron las verduras frescas, que luego de ser lavadas, secadas y picadas, fueron pesadas con una balanza como podemos ver a continuación.

Al ya tener las cantidades pesadas y separadas se utilizaron tazas de té (150 ml) para medir cómo varían estos 100 gramos entre las verduras, y poder tener estos datos de forma más referencial y objetiva. También fueron fotografiadas de forma que se pudiera ver aproximadamente de cuanto es cada porción en comparación a las manos.



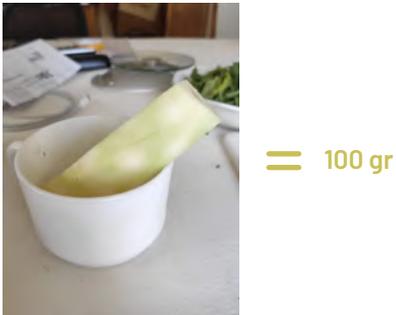
Hojas de brócoli



Hojas de Rabano



Tallo de brócoli



Hoja de beterraga



Exploración de gráfica

Fotografías

Para desarrollar la gráfica se tomó la decisión de hacer fotografías de las verduras, para mostrar de la mejor manera las características que tienen las hojas, tallos y vainas en la realidad.

Se fotografiaron las verduras completas para poder mostrar cómo es el vegetal en su totalidad, de donde salen las hojas, cómo y cuánta es la proporción de las partes que se están perdiendo. Por otra parte se tomaron fotos de detalle, para mostrar con gran definición y claridad como son las hojas, tallos y vainas de cada una de las verduras.

Las fotos se tomaron sobre un lienzo blanco y se usó luz natural para mantener la iluminación y colores naturales, las fotografías fueron tomadas a mediodía para potenciar la viveza de los colores. Se buscó que la luz natural llegará de manera indirecta para de esta forma tener una iluminación semidifusa, que destaca en las verduras la textura y el volumen, con sombras definidas pero con los bordes desenfocados.

Las fotografías fueron editadas con el programa Adobe Photoshop, para eliminar los fondos y pequeñas imperfecciones. De esta manera las verduras pudieron interactuar en las distintas publicaciones con los fondos y textos.

En temas de color no se retocaron de mayor manera las fotos, los colores se mantuvieron iguales, ya que, lo que se buscaba era mantener los vegetales lo más parecidos a la realidad.





Tallo brócoli







Hojas rábano



Gráfica

Instagram se compone de una retícula con 3 columnas y filas ilimitadas. Por lo que se decidió usar este formato para la división de la información agrupando las publicaciones en tríos y así seguir el formato de las columnas. Cada trío tendría un color, por lo que las filas irían también dividiendo el perfil a lo largo de las publicaciones, el color por vegetal también le otorga a las publicaciones continuidad y permite intuir que las publicaciones van conectadas.

Se consideró muy importante el atractivo de las publicaciones por que serán las que llamarán la atención de los usuarios en una primera instancia. También el cuidar la cantidad y jerarquía de los textos, para mantener el interés de los usuarios. Instagram entrega debajo de las fotos espacio para escribir una descripción de lo que se está publicando, se decidió que las fotos entregarán información precisa y esta sería complementada en la parte de la descripción. Instagram va publicando las fotos de derecha hacia izquierda, es decir las nuevas publicaciones van sumando hacia arriba. Esto es la vista general, pero también pueden ir viendo las

publicaciones una a una, y se puede ir deslizando hacia abajo (Publicaciones más viejas) o hacia arriba (Publicaciones más nuevas), por lo que cada una de las publicaciones de todas formas debe ser auto explicativa y aunque forma parte de un trío, esta también debe poder leerse de manera individual, y que se logre entender claramente.

Luego del levantamiento de información y la generación de contenido se obtuvo la información para desarrollar la gráfica y cada uno de los puntos .

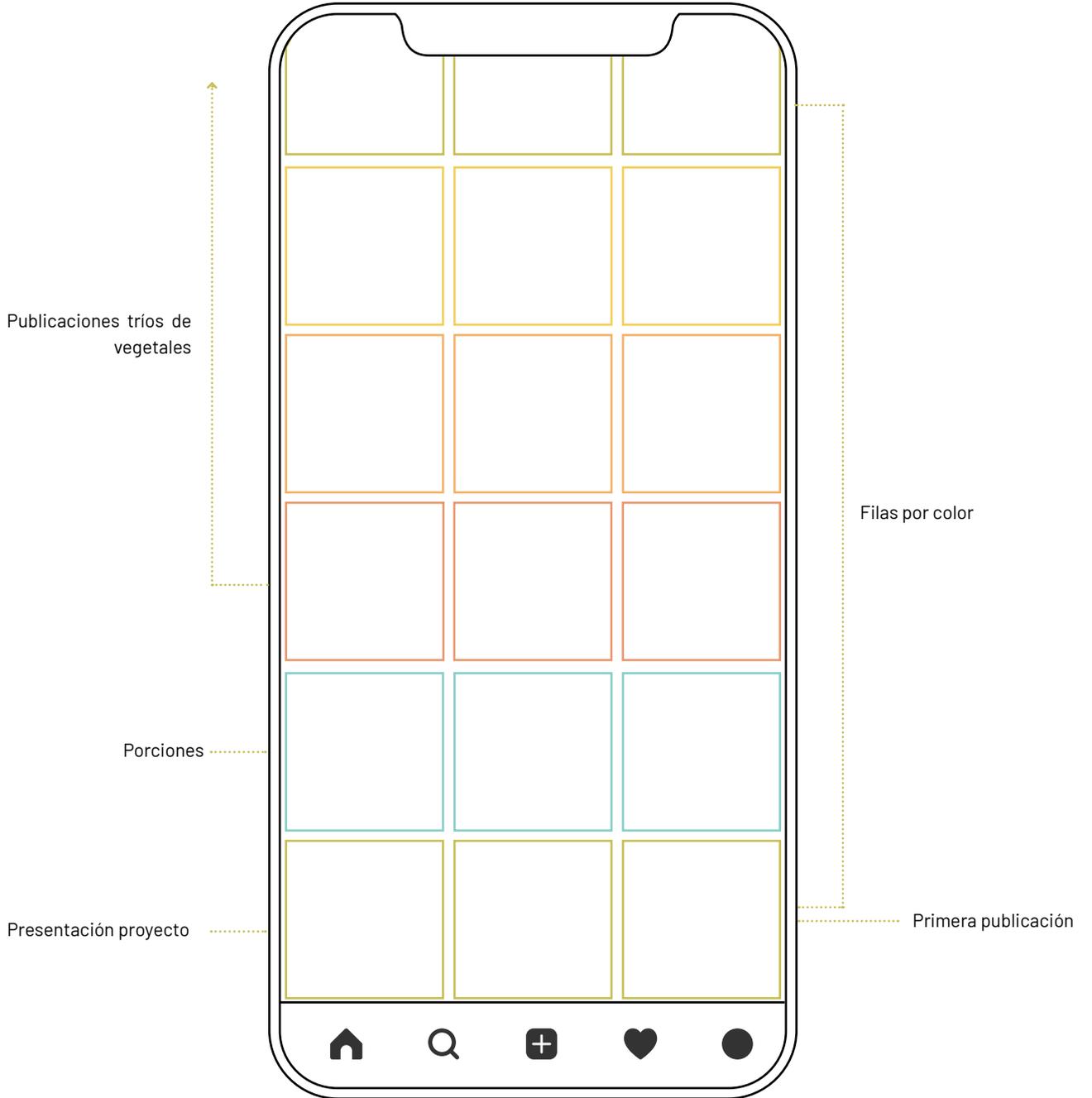
Nombre del vegetal y la parte a destacar

Vitaminas y minerales

Sabor y textura

Porciones





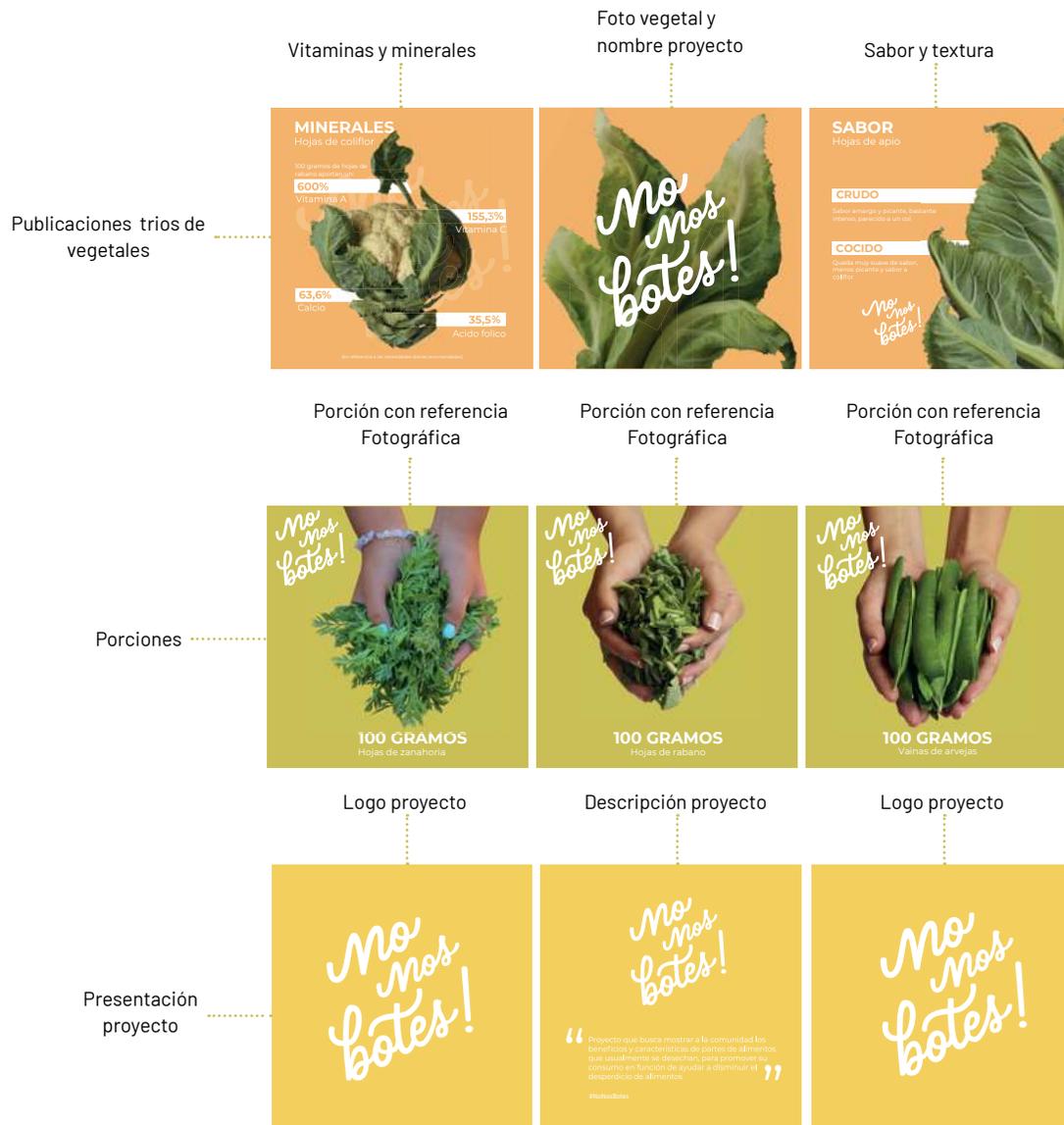
Se utilizaron las fotografías de elaboración propia, que se hicieron en la etapa anterior, también se buscó generar una paleta de colores que resaltara las fotografías, está está compuesta de 5 colores. Se utilizaron fotos de detalle, para las publicaciones de sabor y textura, fotos sólo de la parte desperdiciada en la publicación central y foto del vegetal completo para la publicación de nutrientes, para que así las personas puedan ver de dónde vienen estas hojas y conocer cómo son los vegetales completos y la proporción que es de la parte desperdiciada en comparación al vegetal completo y luego que puedan conocer bien estas partes mostrando su detalle

Para la información de nutrientes se destacaron los porcentajes de vitaminas y minerales diarios, ya que es un mensaje más claro y rápido de entender para los usuarios.

En cuanto a las porciones se utilizaron fotos referenciales, las cuales se pondrían a prueba en la etapa del testeo.

Mo nos botes!

Primera propuesta de logo



Validación

Testeo

Para hacer la validación se hizo un archivo que contenía las categorías y se podía visualizar de a tres e individualmente, al igual como se veía en instagram.

Los sujetos de estudio fueron 10 entre hombres y mujeres, fue requisito el que fueran usuarios activos de instagram y que estuvieran dentro de la edad de 24 a 35 años.

Criterios

Se les pidió a los sujetos que evaluaran y comentaran las publicaciones a partir de 3 criterios principales:

- 1. Legibilidad:** Facilidad para leer los contenidos e información que se muestra dentro de las publicaciones y si estos están ordenados adecuadamente.
- 2. Atractivo:** Opinión con respecto a los colores, fotos y qué tan llamativas les parecen las publicaciones.
- 3. Información:** Comprensión de los contenidos expresados en las publicaciones.

Finalmente se les preguntó si tenían alguna otra acotación o observación con respecto a las publicaciones

Desarrollo del testeo

- Se les envió el archivo a los sujetos que serían parte del testeo, para que pudieran ver las publicaciones desde sus propios teléfonos móviles, para observar cómo pueden variar los colores y el tamaño de las publicaciones dependiendo de cada pantalla.
- Luego se les pidió que observarán y leyeran la información de todo el instagram, para ver cómo interactuaban con la información proporcionada.
- Después se les preguntó por cada uno de los criterios mencionados anteriormente y si querían agregar otra observación general.



Resumen de los comentarios clave durante el testeo:

1. Francisco Maldonado

Legibilidad: "Hay que resaltar más el nombre de las cosas", "Agrandar los textos sin negritas", "Textos ordenados y en buena posición", "La letra blanca sobre algunos textos tiende a confundirse". La tipografía también me gusta".

Atractivo: "Las fotos son de buena calidad y los colores también combinan con todos los demás", "La posición de los elementos también encuentro que esta super ordenado y fácil de ver".

Información: "Muy buena", "Tiene la cantidad justa de texto para leer y no aburrirse", "Queda claro todo con el texto que tiene".

2. Constanza Martinez

Legibilidad: "En una parte la letra no se ve muy bien con el color".

Atractivo: "Me gusta el contraste de colores".

Información: "Información clara y precisa, mucho texto tiende a aburrir".

3. Maria paz Moya

Legibilidad: "Nombre de verduras lo pondría más grande y vitaminas y minerales abajo", "Letras claras".

Atractivo: "Amo los colores".

Información: "Orden de información distinto lo que tiende a confundir".

Observaciones: "En la parte de las cantidades encuentro que están muy subjetivas, falta una cantidad referente".

4. Nicolás Piñats

Legibilidad : "En un principio pensé que los colores me iban a dificultar la lectura pero cuando lo vi bien no me costó nada", " El contraste me gusto harto como que lo hace fácil de ver y apenas uno entra al perfil como que se logra leer de qué trata cada imagen sin necesidad de entrar a la foto". .

Atractivo: "El logo me gusto ene", "Me gusta que tenga la foto de lo que se está proponiendo como comestible, yo personalmente no entendería nada sin la foto", "A mi el no nos botes me hace pensar como 'what' qué cosa estoy desperdiciando".

Información: "Está súper preciso sobre lo que la gente busca saber", "A mi los porcentajes me gustan harto y encuentro que son super claros para todo el público", "Podrían haber consejos de como cocinarlos".

5. Segundo Gonzalez

Legibilidad: "Me gusta que se destaque lo mejor".

Atractivo: "Buenas fotos", "Colorido".

Información: "Encuentro que está bien detallada", " Encuentro que hace falta una descripción general de vitaminas y minerales".



6. Victoria Pavez

Legibilidad: "cuando ves foto por foto creo que el nombre de cada cosa no tiene tanto protagonismo, hay que ver la jerarquía", "Se alcanza leer todo, tiene buena legibilidad".

Atractivo: "Lo encuentro atractivo y muy lindo".

Información: "El nivel de información es suficiente como para leerlo todo y que no sea fome", "La primera fila en donde explicas el proyecto está medio fome igual, que no sea tan estructurado".

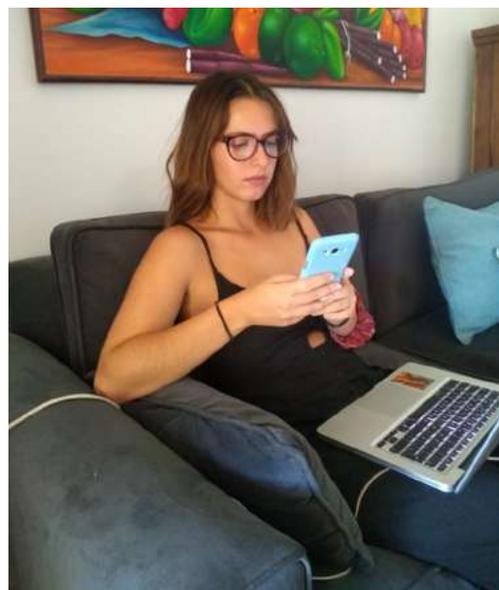


7. Rosario Scolari

Atractivo: "Está bello el logo", "Encuentro que esta muy lindo", "Me encantan los colores", "Se catcha hartito que hay un patrón", "Quizás variar la posición de las franjas".

Información: "No entendí bien por qué primero hay unos en las manos y otros con la información".

Observaciones: "Encuentro bacán que como se van viendo hacia abajo las fotos siempre vas a saber qué verdura es", "Yo haría historias destacadas con recetas".



8. Isidora Burgos

Legibilidad: "Al principio no supe muy bien como si había una portada o para donde irme a leer primero", "Se entiende mejor con las tres imágenes juntas".

Atractivo: "Colores llamativos e imágenes de muy buena calidad".

Información: "Muy buena son temas que uno debería manejar pero en verdad uno no los maneja".



9. Fernanda Peña

Atractivo: "Me gustan", "Están muy buenas".

Información: "Lo único que agregaría como una acotación a las vitaminas que son hidrosolubles diciendo que se puede perder un poco de esa vit, dependiendo de la temperatura y el tiempo de cocción, para tenerlo en consideración".

10. Sofía Burgos

Legibilidad: "Lo de necesidades diarias quizás lo pondría un poco más grande o no se como que se note un poco más".

Atractivo: "Me gusta mucho".

Información: "Las descripciones de crudo y cocido deberían tener la misma línea", "Siento que las primeras 3 descripciones son muy frías y las otras son más detalladas, haría que fueran todas iguales".

Rediseño

A partir del testeo hubo varios puntos que se repetían entre los usuariosw:

En temas de atractivo, a todos les gustaron los colores y las fotografías. En general el diseño fue del agrado de los usuarios, los cuales hicieron comentarios positivos del trabajo gráfico.

En temas de información, hubo sólo un sujeto que no logro comprender bien la diferencia de las publicaciones de los tríos y las publicaciones de porciones, por lo que es de suma importancia lograr hacer una diferencia mayor entre estas, para que no se confundan. Los usuarios lograron comprender de qué se trataba el proyecto y coincidieron en que la cantidad de información era la adecuada, no obstante, nació la necesidad de hacer una separación entre las vitaminas hidrosolubles y liposolubles, por que pueden disminuir su aporte al momento de cocinarse. Uno de los encuestados expresó la necesidad de tener una explicación de lo que son y las funciones de las vitaminas, ya que en general las conocía, pero al momento de hablar por ejemplo, de la vitamina k, no sabía cuál era su función en la dieta. Cabe destacar que algunos de los porcentajes fueron muy impresionantes, los encuestado pensaron que quizás se había cometido algun error, por lo que hay que tener cuidado con que se transmita bien la información, para que no queden dudas.

En temas de legibilidad, la jerarquía de los títulos fue muy recurrente, se mencionó que el nombre de las verduras tenía muy poco protagonismo. En cuanto a los colores con los textos, se hizo alusión a la necesidad de agrandar más las letras para que se facilite la lectura.

El testeo fue una etapa primordial para poder continuar con el desarrollo de la gráfica ya que se obtuvo una gran cantidad de retroalimentación, que permitió tomar varias decisiones relevantes para la próxima etapa del rediseño:

- Agrandar las letras.
- Revisar la jerarquía de las publicaciones.
- Agregar a las publicaciones información sobre las vitaminas y minerales.
- Agregar a las publicaciones información sobre las vitaminas hidrosolubles y la cocción de los alimentos.
- Agregar referencias más cuantificables en las cantidades.

Gráfica final del proyecto

Logo

Se decidió utilizar como nombre de este proyecto de difusión "No nos botes" ya que esta frase nos da un mensaje claro y simple, que nos permite entender hacia donde está orientado el proyecto, sin dar la totalidad de la información, por lo que genera interés por parte de los usuarios.

El logo consiste en un lettering, por la diseñadora Victoria Pavez. Se eligió este método porque se buscaba otorgarle personalidad a la marca y una imagen única como también darle un aspecto más relajado, informal y amigable.

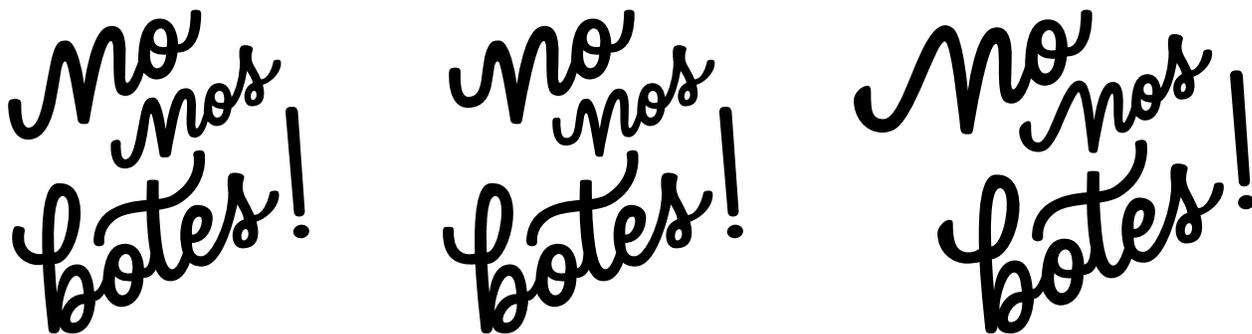
No nos botes!

Bocetos

Primeros acercamientos



Modificaciones

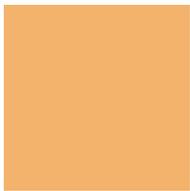
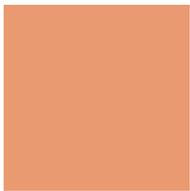
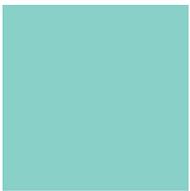


Variaciones



Colores

Se eligieron 5 colores distintos para la paleta

				
C:5% R:245 M:16% G:209 Y:75% B:85 K:0%	C:3% R:244 M:33% G:184 Y:65% B:103 K:0%	C:5% R:236 M:46% G:157 Y:58% B:112 K:0%	C:45% R:150 M:0% G:208 Y:25% B:202 K:0%	C:22% R:210 M:15% G:196 Y:80% B:74 K:2%

Los colores elegidos son colores llamativos, esencialmente colores cálidos, para que hicieran contraste con los vegetales que en su mayoría son verdes.

Los colores se trabajaron en doble formato RGB Y CMYK, para las pantallas y para las impresiones de folletos y de la memoria.

Tipografía

Se escogió la tipografía montserrat, una tipografía sans serif, por ser una tipografía clara y de fácil lectura. También por lograr acompañar bien al logo sin tomar protagonismo. En este caso se utilizó en dos variantes, medio y bold

Montserrat

Medio

Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj Kk Ll Mm Nn Ññ Oo Pp Qq Rr Ss Tt Uu Vv Ww Xx Yy Zz 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 ? ¿ ¡ ! , ; : () # @ % & / " " "

Bold

Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj Kk Ll Mm Nn Ññ Oo Pp Qq Rr Ss Tt Uu Vv Ww Xx Yy Zz 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 ? ¿ ¡ ! , ; : () # @ % & / " " "

Formato

Para las publicaciones

1080x1080



Para las historias

750 x 1334 px.



Información

Todas las referencias y información utilizadas para la realización de estas publicaciones están adjuntas en la bibliografía.

nonosbotes ▾

No nos botes! +

39 Publicaci... **665** Seguidor... **577** Seguidos

No nos botes
✨ Aprendamos juntos a aprovechar la totalidad de los vegetales, para obtener el máximo de beneficios ✨
#NoNosBotes

Editar perfil **Promociones**

Nueva **Vegetales** **Limpieza** **Desperdicio**

Historias destacadas

HOJAS DE ZANAHORIA
Vitaminas y minerales

44,5%	122,3%
Huerto	Vitamina C
21,4%	
Cebolla	

HOJAS DE ZANAHORIA
Sabor

CRUDO
Se puede consumir crudo y cocido.
Se recomienda lavar bien y eliminar la parte superior.
Cortar en trozos y añadir a ensaladas.
Se puede congelar para usar en sopas.

COCIDO
Se puede cocinar y utilizar en sopas.
Se recomienda lavar bien y eliminar la parte superior.
Cortar en trozos y añadir a sopas.

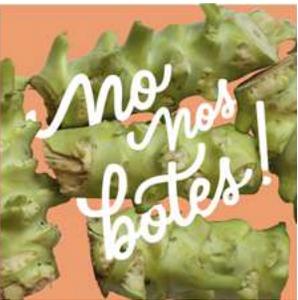
Publicaciones

TALLO DE BRÓCOLI
Vitaminas y minerales



100 gramos de tallo de brócoli aportan un:

155,3%	41,2%
Vitamina C	Vitamina B2
35,5%	
Ácido fólico	



TALLO DE BRÓCOLI
Sabor

CRUDO
Cuerda firme, una textura muy crujiente. De sabor un poco amargo, parecido al col.

COCIDO
La textura cambia, se vuelve más blanda y tierna. El sabor se vuelve más suave y se puede eliminar con el tiempo.

No nos botes!

HOJAS DE RÁBANO
Vitaminas y minerales



100 gramos de hojas de rábano aportan un:

23,1%	47,2%
Vitamina B1	Vitamina B2
60%	86,1%
Vitamina B6	Vitamina B9
28,5%	
Hierro	
135%	49%
Vitamina E	Magnesio
20%	
Ácido fólico	



HOJAS DE RÁBANO
Sabor

CRUDO
Tiene una textura de hojas de acelga, de sabor un poco amargo y ácido.

COCIDO
La textura se vuelve suave. El sabor se vuelve más dulce y tierno.

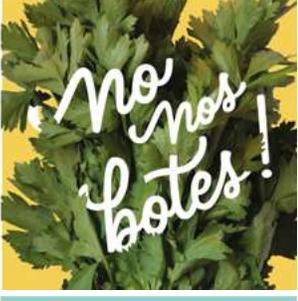
No nos botes!

HOJAS DE APIO
Vitaminas y minerales



100 gramos de hojas de apio aportan un:

30,3%	
Sabor	
416,2%	20,7%
Vitamina A	Vitamina B1
120%	
Vitamina C	



HOJAS DE APIO
Sabor

CRUDO
Sabor un poco amargo y ácido. De textura crujiente.

COCIDO
La textura se vuelve blanda y tierna. El sabor se vuelve más dulce y suave.

No nos botes!

HOJAS DE BETERRAGA
Vitaminas y minerales



100 gramos de hojas de beterraga aportan un:

500%	50%
Vitamina K	Vitamina A
23%	
Magnesio	
	50%
	Vitamina C



HOJAS DE BETERRAGA
Sabor

CRUDO
La textura de las hojas es crujiente y firme. De sabor un poco amargo y ácido.

COCIDO
La textura se vuelve blanda y tierna. El sabor se vuelve más dulce y suave.

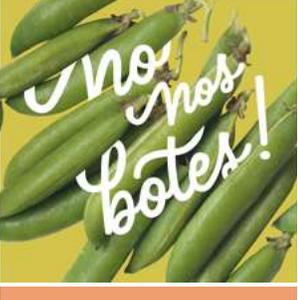
No nos botes!

VAINA DE ARVEJAS
Vitaminas y minerales



100 gramos de vaina de arvejas aportan un:

100%	
Vitamina C	
41,2%	31,2%
Vitamina B1	Vitamina B2
2%	
Ácido fólico	



VAINA DE ARVEJAS
Sabor

CRUDO
La textura de las vainas es crujiente y firme. De sabor un poco amargo y ácido.

COCIDO
Cuerdas de textura blanda y tierna. El sabor se vuelve más dulce y suave.

No nos botes!

TALLO DE ACELGA
Vitaminas y minerales



100 gramos de tallo de acelga aportan un:

37,5%	
Vitamina A	



TALLO DE ACELGA
Sabor

CRUDO
Tiene una textura crujiente, compacta y firme. De sabor un poco amargo y ácido.

COCIDO
Su textura se vuelve suave, blanda y tierna. El sabor se vuelve más dulce y suave.

No nos botes!

HOJAS DE BRÓCOLI

Vitaminas y minerales



53,3%	Calcio
100%	Vitamina A
155,3%	Vitamina C

No nos botes!

HOJAS DE BRÓCOLI

Sabor

CRUDO
Se debe consumir muy temprano en la mañana, ya que contiene un ácido que ayuda a la digestión y a la absorción de nutrientes.

COCIDO
Se debe consumir muy temprano en la mañana, ya que contiene un ácido que ayuda a la digestión y a la absorción de nutrientes.

No nos botes!

HOJAS DE COLIFLOR

Vitaminas y minerales



600%	Vitamina A
155,5%	Vitamina C
53,6%	Calcio
35,5%	Acido fólico

No nos botes!

HOJAS DE COLIFLOR

Sabor

CRUDO
Se debe consumir muy temprano en la mañana, ya que contiene un ácido que ayuda a la digestión y a la absorción de nutrientes.

COCIDO
Se debe consumir muy temprano en la mañana, ya que contiene un ácido que ayuda a la digestión y a la absorción de nutrientes.

No nos botes!

PORCIONES



100 GRAMOS
Hojas de zanahoria

PORCIONES



100 GRAMOS
Tallo de brócoli

PORCIONES



100 GRAMOS
Hojas de acelgas

PORCIONES



100 GRAMOS
Hojas de espinado

PORCIONES



100 GRAMOS
Hojas de brócoli

PORCIONES



100 GRAMOS
Hojas de berrotones

COCCIÓN

7 Vitaminas hidrosolubles

- 1 Vitamina A: Ayuda a mejorar la visión y a fortalecer el sistema inmunológico.
- 2 Vitamina B1: Ayuda a convertir los alimentos en energía.
- 3 Vitamina B2: Ayuda a convertir los alimentos en energía.
- 4 Vitamina B3: Ayuda a convertir los alimentos en energía.
- 5 Vitamina B5: Ayuda a convertir los alimentos en energía.
- 6 Vitamina B6: Ayuda a convertir los alimentos en energía.
- 7 Vitamina C: Ayuda a convertir los alimentos en energía.

No nos botes!

VITAMINAS

Principales funciones

- Vitamina A:** Ayuda a mejorar la visión y a fortalecer el sistema inmunológico.
- Vitamina B1:** Ayuda a convertir los alimentos en energía.
- Vitamina B2:** Ayuda a convertir los alimentos en energía.
- Vitamina B3:** Ayuda a convertir los alimentos en energía.
- Vitamina B5:** Ayuda a convertir los alimentos en energía.
- Vitamina B6:** Ayuda a convertir los alimentos en energía.
- Vitamina C:** Ayuda a convertir los alimentos en energía.

No nos botes!

MINERALES

Principales funciones

- Calcio:** Ayuda a fortalecer los huesos y a mejorar la salud cardiovascular.
- Acido fólico:** Ayuda a convertir los alimentos en energía.
- Calcio:** Ayuda a fortalecer los huesos y a mejorar la salud cardiovascular.
- Acido fólico:** Ayuda a convertir los alimentos en energía.

No nos botes!

No nos botes!

No nos botes!

“No nos botes es un proyecto que busca mostrar a la comunidad los beneficios y características de partes de alimentos que usualmente se desechan, para promover su consumo y así ayudar a disminuir el desperdicio de alimentos.”

#NoNosBotes

No nos botes!

Historias



Se decidió incluir historias de varias temáticas que apoyaban el proyecto, primero de los vegetales, para que pudieran aprender de las plantas de donde vienen estos alimentos y de los desperdicios que hay en las ferias de la ciudad.



También se incluyeron historias de como lavar los vegetales, ya que este es un punto clave al momento de consumir productos que pueden venir con algún tipo de químico o suciedad.

Folletos

Los folletos para repartir a las socias de La Pitru, fueron creados a partir de la gráfica final, con unas pequeñas modificaciones, para que pudieran tener toda la información en solo una cara, y incluir la cuenta de instagram, para hacer publicidad.







RESULTADOS

Resultados

Cuenta

La cuenta del proyecto No nos botes lleva 18 días de funcionamiento, a la fecha la cuenta ya tiene 663 seguidores, por lo que ha ganado aproximadamente 39 seguidores nuevos diarios desde que empezó.



Anímense a conocer estos alimentos y a aprovecharlos en su totalidad 🌱🥦🍷
#NoNosBotes

5 d

 margarita.c26 @danibianchip mirs que nave esta página ✨

5 d 1 Me gusta Responder

 Responder a margarita.c26...

 danibianchip @margarita.c26 super genial!!!! Gracias! @marispascual.escultura mira!!

3 d 1 Me gusta Responder

Visualizaciones

Las publicaciones han ido aumentando su número de visualizaciones a lo largo del tiempo, la publicación que logró un mayor alcance a la fecha tiene 719 visualizaciones.

Comentarios

Se recibieron varios comentarios positivos a la cuenta, también comentarios haciendo preguntas, lo cual es muy positivo, ya que se logró generar curiosidad dentro de los usuarios. También varios comentarios que cuentan su experiencia con estos productos e ideas de cómo los cocinan.



- 

lexekondenzada Me encanta la ensalada de hojas y tallos
1 h 1 Me gusta Responder
- 

cariwa.aleuy El otro día me enseñaron una salsa súper requele contra rica 😞😞 Pones aceite, limón y sal (como cuando aliñamos el tallo), pero con las hojas, y a la licuadora/minipimer/procesadora! Ahora es mi favorita 😍
9 h 1 Me gusta Responder
- 

ntzth Son muy ricos 😊
1 h 1 Me gusta Responder
- 

titly_cosmetica_gourmet 🍷🍷🍷
2 d 1 Me gusta Responder
- 

florperrotta HERMOSO PROYECTO!! Exitos desde Argentina 🌟🌟
1 sem 1 Me gusta Responder

- 

badbriann El aporte de vitaminas y minerales es mayor al no cocerlas?
21 h 1 Me gusta Responder

Ver respuestas anteriores (1)

- 

cariwa.aleuy @nonosbotes y si se cuece, es mejor si es al vapor?
9 h 1 Me gusta Responder

Ver más respuestas (1)

- 

Oktavio @nonosbotes y como se cocinan?
4 h 1 Me gusta Responder

A partir de las publicaciones que se fueron subiendo, muchos seguidores compartieron las publicaciones en sus historias, lo que incrementa la visibilización y los seguidores. Dentro de las las personas que compartieron las publicaciones muchas de estas eran organizaciones o emprendimientos sustentables.



Biosferamia



5 al día



Animal terrestre



Vaya consumismo



Haz eco chile



Mr.biosfera



Nutricion silvestre



Basura_ong





Estadísticas de publicaciones

La publicaciones llegaron a un gran número de veces guardadas y compartidas, estas fueron las tres publicaciones más populares.

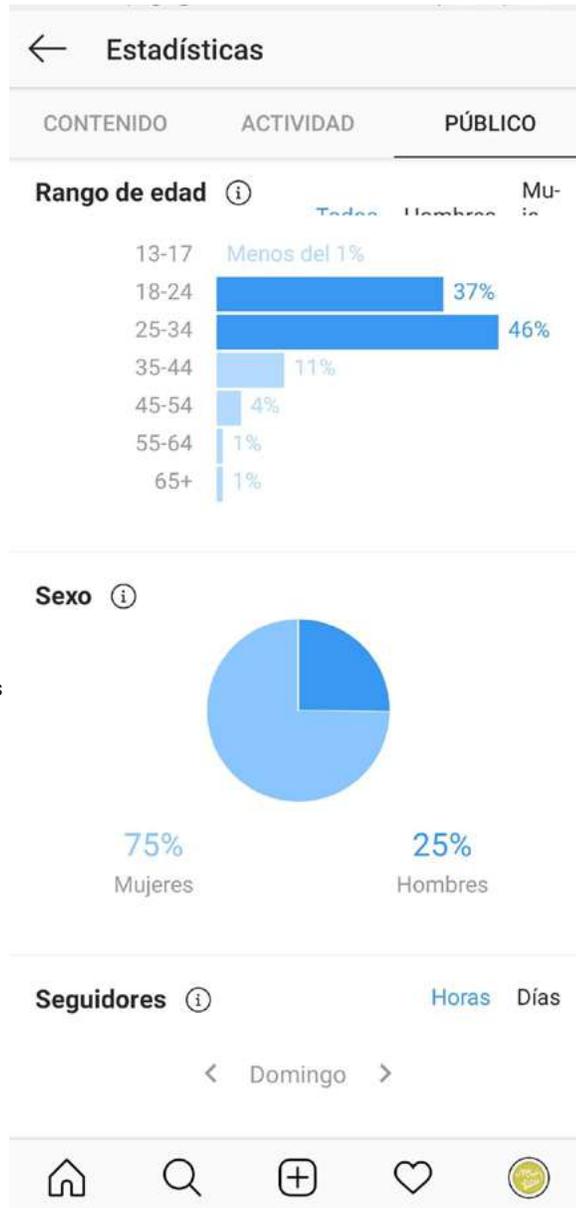


Estadísticas de la cuenta

Al tener una cuenta profesional, Instagram te permite ver las estadísticas de tu cuenta, a partir de estas se pudo ver que el rango de edad que predomina en la cuenta es entre 18 y 24 años y entre 25 y 34 años siendo estos el 41 y 42 por ciento del público, por otra parte en las estadísticas del sexo de los seguidores, predominan las mujeres con un 75% y los hombres sólo llegan al 25% de estos.

Esto significa que las publicaciones han logrado llegar al público objetivo en torno a las edades, pero la llegada al público masculino ha sido más difícil.

Santiago predomina en los lugares donde ha llegado la cuenta con un 63%.



Entrega de folletos a socias

Al tener los folletos terminados se les preguntó a Isidora y Javiera cual de todas las partes de las verduras que aparecen en el folleto ellas van a repartir durante el año , para que pudieran entregar este folleto informativo acompañado de estas.

El día 27 de febrero del 2020 se les entregaron los folletos impresos.







IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA

Implementación de la propuesta

Para el modelo de negocios se utilizó el “Social Lean Canvas”, ya que este modelo de estructura de negocios está diseñado especialmente para proyectos o negocios que tiene un enfoque social.

Objetivo	El objetivo de este proyecto es disminuir el desperdicio de partes de vegetales que son comestibles y nutricionalmente muy valiosos pero no se consumen por desconocimiento. Se busca atacar el problema del desperdicio de alimentos, creando una revalorización de estas partes de los vegetales.
Segmento de cliente	Hombres y mujeres de 23 a 35 años, que utilicen instagram y esten interesados en la sustentabilidad.
Problema	Estamos desconectados con nuestra alimentación, por lo que se desconoce la procedencia o cómo crecen las frutas y verduras que consumimos, por lo que muchas veces no se le toma el peso a lo que significa el desperdicio. Con la crisis ambiental que se está viviendo en el mundo, es de vital importancia el cuidado de los recursos naturales, es por esto que, sumado al aumento de la población, consumir de la forma que estamos acostumbrados se vuelve insostenible en el tiempo.
Propuesta de valor	Favorecer al medio ambiente, guiando a las personas en elecciones más conscientes al momento de comprar y consumir vegetales, todo mediante la educación, que se basará en tres puntos importantes, la información nutricional clara y fácil de entender, descripción de sabor para que las personas puedan familiarizarse con ellos y dar a conocer en términos de apariencia como son las partes de estos productos a partir de la fotografía.
Ventaja competitiva	La ventaja que tiene este proyecto es que se centra en un ámbito que está poco explorado en Chile, ya que la mayoría de las grandes campañas hablan del desperdicio de alimentos en general, este proyecto busca enseñar acerca de productos más específicos para promover su consumo y aprovechar al máximo sus nutrientes. Mostrar acciones concretas que pueden hacerse para disminuir la cantidad de desecho, beneficiarse nutricionalmente y ayudar a la economía del usuario.

Solución	Entregar a los clientes la información necesaria y atinente para que se tome la decisión de no botar ciertas partes de alimentos, mediante una estrategia de difusión, que será de fácil acceso, atractiva y de fácil comprensión .
Indicadores claves	La estrategia de información será subida a Instagram, esta red social permite de manera muy sencilla ir midiendo a partir de estadísticas la cantidad de comentarios, visitas, veces que se guardan y likes que van teniendo las publicaciones.
Canales	Instagram como plataforma principal, Facebook como secundaria y mediante una socia clave que difundirá folletos informativos dentro de su emprendimiento (cajas con vegetales).
Estructura de costos	Diseñador encargado de la gráfica, encargado de las redes sociales, impresiones y cámara.
Sostenibilidad financiera	Este busca ser un proyecto sin fines de lucro, por lo que para poder continuar con su funcionamiento y crecimiento se postulará a fondos concursables. Dentro de las posibilidades se analizaron fondos del FONDART nacional, en las áreas de difusión y diseño, dentro de la modalidad de Creación y producción. Además ver la posibilidad de trabajar en conjunto con 5 al día, Fundación Basura, Retroalimenta entre otras organizaciones sin fines de lucro.
Impacto	Todos los usuarios se verán favorecidos en su economía, ya que al aprovechar mejor los alimentos disminuyen los gastos y al ser productos no valorados, se pueden conseguir también a muy bajo costo. También se beneficiarán a nivel nutricional, ya que, el consumo de estos alimentos es muy nutritivo. Y por último en términos de educación, la población podrá tomar mejores decisiones en la elección de alimentos y a la hora de cocinar. Siendo más ambiciosos a nivel global, que se empiecen a aprovechar mejor los alimentos para no tener que seguir aumentando la producción de manera insostenible.





PROYECCIONES

Proyecciones

Este proyecto siempre se pensó en algo que seguirá funcionando en el futuro, ya que en Instagram las publicaciones deben ser paulatinas para mantener la atención de los seguidores, también por la época del año no se logró abarcar todas las verduras que se quería por lo que también serán publicaciones que quedan pendientes, hasta llegar a todas las verduras de las cuales se está desperdiciando una parte comestible y nutritiva.

En el futuro la frecuencia de publicaciones no será como en estos últimos días, se publicará una vez a la semana, pero se compartirán historias con más regularidad.

Como siguiente paso, se quiere hacer una página web donde se pueda encontrar la información clasificada de manera más óptima y que permita llegar a más usuarios a través de búsquedas por internet.

Como siguiente desafío se propone organizar talleres donde se pueda enseñar a los usuarios sobre estos alimentos, un aprendizaje empírico, que puedan conocer cómo limpiarlos, sus sabores, texturas y al mismo tiempo sumar a esto preparaciones, para que sepan cómo usar cada uno de los alimentos de la mejor manera, que aprendan a potenciar sus sabores y aprovecharlos al máximo. Para la organización de estos se busca poder contar con la ayuda de la nutricionista Fernanda Peña, para poder hacer un taller más completo. Esto está pensado para cuando la cuenta llegue a un total de 2000 seguidores. Además de los talleres otro desafío será hacer actividades de recuperación de partes de alimentos dentro de ferias libres en la ciudad.

Buscar financiamiento en fondos concursables, para poder seguir creciendo. Como también, crear alianzas con más emprendedores para poder llegar a una mayor cantidad de usuarios.

El poder revalorizar estos alimentos, crea la oportunidad a futuro de poder desarrollar productos alimenticios a partir de ellos, aprovechando sus características nutricionales, de sabor y color. Esta oportunidad puede ser desarrollada personalmente, o para motivar a otros emprendimientos a utilizarlos, al mostrarles sus múltiples características.





CONCLUSIÓN

Conclusión

Este proyecto nació como una inquietud personal frente a una crisis que se está viviendo a nivel global y está orientado a crear un cambio en la actitud en las personas y en la valoración que estas tienen de los alimentos, es en este punto donde busco poder aportar desde mi área que es el diseño. Este tipo de cambios son difíciles y lentos, pero me siento optimista de que cada día son más las personas que se suman a los cambios en el estilo de vida y en tomar decisiones importantes en pro de la sustentabilidad, su salud y la del planeta.

El desarrollo de este proyecto me llevó a contactar a distintas personas y organizaciones las que me permitieron conocer su trabajo y visión, siempre con una gran disposición y ganas de colaborar, de lo cual estoy muy agradecida. Muchas veces se tiende a pensar negativamente al estar viviendo una crisis, pero al rodearme de gente que busca hacer cambios positivos en la comunidad, mis ganas de seguir trabajando se multiplicaron.

En un principio fue difícil poder buscar organizaciones con las cuales apoyarme al no tener desarrollado el proyecto a cabalidad, pero hoy teniendo el contenido, será mucho más fácil conseguir apoyo, ya que, se puede observar más fácilmente todo el potencial de este proyecto.

La decisión de hacer un Instagram se basó más que nada en el poder de difusión que tiene esta red social, y la facilidad para poder compartir información dentro de esta. Las redes sociales son parte de la vida diaria de la mayoría de la población y por ende hay que tener mucha responsabilidad al hacer un proyecto que busque enseñar a las personas por este medio, cuidando la calidad y veracidad de la información que se publica.

Mi motivación y curiosidad en este proyecto fue genuina, ya que siempre me ha interesado mucho la alimentación y la nutrición, por lo que cada uno de los descubrimientos que fui teniendo en el proceso no solo son parte del desarrollo del proyecto, si no que se han vuelto parte de mis propias decisiones día a día.

Mirando hacia el futuro, se busca mantener el Instagram de No nos botes funcionando, seguir subiendo contenido ya que dependiendo de la época del año estará la posibilidad de llegar

a nuevos vegetales y a nuevo material para seguir compartiendo. El trabajar con redes sociales es muy gratificante porque tiene un feedback inmediato de las personas, por lo que todas las interacciones como comentarios, respuestas a las historias o cuando se comparten publicaciones, es una forma instantánea de poder saber si a las personas les gusta o no tu trabajo.

Hoy Instagram sigue creciendo y aumentando sus usuarios por lo que es importante tomarle el peso a este tipo de redes sociales, que pueden ser una herramienta muy útil cuando se utilizan de buena forma.

Finalmente me hubiera gustado haber partido con más anticipación el proyecto, para llegar a más usuarios y haber desarrollado algunas de las proyecciones ya descritas anteriormente.

Todas las fotos utilizadas en esta memoria son de elaboración propia, a excepción de los antecedentes y referentes.

La tipografía utilizada para los textos fue Barlow, en sus diferentes pesos.





BIBLIOGRAFÍA

Acosta, V. (2019). Chile se convierte en el líder internacional de obesidad tanto en adultos como en niños. Retrieved 27 February 2020, from <https://www.elmostrador.cl/agenda-pais/2019/10/16/chile-se-convierte-en-el-lider-internacional-de-obesidad-tanto-en-adultos-como-en-ninos/>

Acuña, D., Domper, A., Eguillo, P., González, C., Hasbún, I. (2018). Manual de pérdidas y desperdicio de alimentos [Ebook] (1st ed.).

Agenda País. (2019). Estudio UNAB detecta inconsistencia en el etiquetado de alimentos. Retrieved 28 February 2020, from <https://www.elmostrador.cl/agenda-pais/2019/06/02/estudio-unab-detecta-inconsistencia-en-el-etiquetado-de-alimentos/>

Alianza salud. (2019). La importancia del consumo de frutas y verduras para tu salud - Alianza por la Salud Alimentaria Alianza por la Salud Alimentaria. Retrieved from <https://alianzasalud.org.mx/2013/06/la-importancia-del-consumo-de-frutas-y-verduras-para-tu-salud/>

Álvarez, M. (2016). 5 razones para cultivar nuestra comida (o al menos intentarlo). Retrieved 27 February 2020, from <https://animaldeisla.com/5-razones-para-cultivar-nuestra-comida-o-al-menos-intentarlo/>

Angarita, C. (2019). Descubre los beneficios de las verduras y las frutas por colores. Retrieved from <https://www.fucsia.co/belleza-y-salud/en-forma/articulo/descubre-beneficios-verduras-frutas-colores/24935>

Barragán, P. (2011). http://www.unizar.es/med_naturista/bioactivos%20en%20alimentos.pdf [Ebook].

Cadem, Jelly. (2019). El Chile que viene [Ebook]. Retrieved from <https://www.cadem.cl/encuestas/el-chile-que-viene-uso-de-las-redes-sociales/>

Del Real, J. (2018). Los millennials son los más... ¿sustentables?. Retrieved from <https://www.expoknews.com/millennials-la-generacion-mas-sustentable/>. [Accessed 27 Feb. 2020].

EcuRed. (2019). Digestión anaeróbica. Retrieved from https://www.ecured.cu/Digesti%C3%B3n_anaerobia

FAO. (2019). Noticias: El desperdicio de alimentos daña al clima, el agua, la tierra y la biodiversidad. Retrieved from <http://www.fao.org/news/story/es/item/196368/icode/>

FAO. (2019). Pérdida y desperdicio de alimentos. Retrieved from <http://www.fao.org/food-loss-and-food-waste/es/>

Fibra soluble e insoluble: MedlinePlus enciclopedia médica ilustración. (2020). Retrieved 27 February 2020, from https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp_imagepages/19531.htm

Galeras, A. (2018). Los Millenials prefieren la alimentación ecológica. Retrieved from <https://mja-groasores.com/los-millennials-se-decantan-por-la-alimentacion-ecologica/> [Accessed 27 Feb. 2020].

García, P. (2016). COMPUESTOS BIOACTIVOS EN ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL [Ebook]. Retrieved from <http://147.96.70.122/Web/TFG/TFG/Poster/PAULA%20GARCIA%20MAYORDOMO.pdf>

González, C. (2018). Frutas y verduras perdidas y desperdiciadas, una oportunidad para mejorar el consumo. Retrieved from https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182018000400198

Gottau, G. (2019). Los múltiples beneficios de los carotenos, no solo en tu piel (y dónde puedes encontrarlos). Retrieved 27 February 2020, from <https://www.vitonica.com/alimentos/multiples-beneficios-carotenos-no-solo-tu-piel-donde-puedes-encontrarlos>

Gustavsson, J., Cederberg, C., van Otterdijk, R., & Meybeck, A. (2012). Pérdidas y desperdicio de alimentos en el mundo [Ebook].

Healthline (2019) Should You Peel Your Fruits and Vegetables?. Retrieved from <https://www.healthline.com/nutrition/peeling-fruits-veggies#section5>

Información nutricional, comunicación y educación. (2020). Retrieved 27 February 2020, from <http://www.fao.org/ag/humannutrition/nutritioneducation/es/>

La comida es mucho más de lo que hay en nuestros platos. (2018). Retrieved 27 February 2020, from <http://www.fao.org/fao-stories/article/es/c/1158574/>

Lirola, A. (2018). Aprovechar las verduras: usa las hojas, piel, raíces, vainas que sueles tirar. Retrieved from <https://www.conasi.eu/blog/consejos-de-salud/consejos-de-salud-consejos-de-salud/aprovechar-las-verduras/>

Mercola. (2019). Los pesticidas se encuentran en el 85% de las frutas y vegetales. Retrieved from <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2018/01/23/residuos-de-pesticidas-en-las-frutas-y-verduras.aspx>

Min, Y. (2019). Situación digital y social media en Chile 2019. Retrieved from <https://yiminshum.com/digital-social-media-chile-2019/> [Accessed 27 Feb. 2020].

Mohsin, M. (2019). 10 estadísticas de Instagram que debes saber en 2020 [Infografía]. Retrieved 27 February 2020, from <https://cl.oberlo.com/blog/estadisticas-de-instagram>

Olivares, S., & Jara, B. (2014). La educación nutricional como estrategia para fortalecer a los agricultores familiares y beneficiar la alimentación y nutrición de la población | Global Forum on Food Security and Nutrition (FSN Forum). Retrieved 27 February 2020, from <http://www.fao.org/fsnforum/es/activities/discussions/nutrition-education?page=2>

OMS. (2019). Fomento del consumo mundial de frutas y verduras. Retrieved from <https://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/>

Pelley, J. (2019). Bicarbonato para limpiar los pesticidas de las manzanas | Chemical & Engineering News. Retrieved from <https://cen.acs.org/articles/95/web/2017/10/Bicarbonato-para-limpiar-los-pesticidas-de-las-manzanas.html>

Pérdida y desperdicio de alimentos. (2020). Retrieved 27 February 2020, from <http://www.comite->

decitricos.cl/noticias-y-actividades/noticias-internacionales/725-perdida-y-desperdicio-de-alimentos)

Rapallo, R., & Rivera, R. (2019). Nuevos patrones alimentarios, más desafíos para los sistemas alimentarios. Retrieved 27 February 2020, from <http://www.fao.org/3/ca5449es/ca5449es.pdf>

Selwyn, N. (2014). Internet y educación. Retrieved from <https://www.bbvaopenmind.com/articulos/internet-y-educacion/>

Soto, J. (2018). Existen 14,8 millones de usuarios de Internet en Chile | Hostname. Retrieved from <https://www.hostname.cl/blog/estudio-arrojo-que-existen-14-millones-de-usuarios-de-internet-en-chil>

Vanguardia, L., Minuto, A., Contra, L., Vang, B., Fan, M., & Moda, D. et al. (2019). FAO: 55 % de los alimentos que se desperdician en mundo son frutas y verduras. Retrieved from <https://www.lavanguardia.com/politica/20180503/443209532272/fao-55-de-los-alimentos-que-se-desperdician-en-mundo-son-frutas-y-verduras.html>

Bibliografía Grafica

Vitaminas

Diez, A. (2017). Los beneficios de la granada, el antioxidante de temporada. Retrieved 28 February 2020, from <https://www.diarioinformacion.com/vida-y-estilo/salud/2017/10/06/beneficios-granada-antioxidante-temporada/1943663.html>.

Aranaga, I. (2019). Vitaminas del complejo B: conoce los alimentos que las aportan. Retrieved 28 February 2020, from <https://mejorconsalud.com/vitaminas-del-complejo-b-alimentos/>

Callon, J. (2020). Vitaminas de las Frutas - Las Vitaminas. Retrieved 28 February 2020, from <https://vitaminas.org.es/frutas>

Minerales

Sevilla, M., Callejo, A., Guillen, J., & Sanchez, M. (2020). Qué son los minerales, beneficios para la salud y tipos en CuidatePlus. Retrieved 28 February 2020, from <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/minerales.html>

Potasio. (2019). Retrieved 28 February 2020, from <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Potassium-DatosEnEspanol/>

Gottau, G. (2020). Recomendaciones de calcio según edad. Retrieved 28 February 2020, from <https://www.vitonica.com/minerales/recomendaciones-de-calcio-segun-edad>

Zacarias, I. (2005). Selección de Alimentos, Uso del Etiquetado Nutricional para una Alimentación

Saludable [Ebook]. Retrieved from http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/red-icean/docs/Chile_Etiquetado%20nutricional_Alimentacion%20saludable_2005_%20REDICEAN.pdf.pdf

Composición nutricional

Bibliografía:

<https://www.vegaaffinity.com/tienda-vegana/>

<https://www.composicionnutricional.com/>

<http://www.guia-nutricion.com/>

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

<http://tabnut.dis.epm.br/grupo/1100/vegetaisverduras-e-derivados>

Pereira, Gláucia Imaculada Soares, Pereira, Rosemary Gualberto F. Alvarenga, Barcelos, Maria de Fátima Piccolo, & Morais, Augusto Ramalho de. (2003). Avaliação química da folha de cenoura visando ao seu aproveitamento na alimentação humana. *Ciência e Agrotecnologia*, 27(4), 852-857. <https://doi.org/10.1590/S1413-70542003000400017>

Huaman, J., Guerrero, M., Tomas, G., Bravo, M., Aguirre, R., & Carhuancho, H. (2003). ESTUDIO QUÍMICO Y NUTRICIONAL DE LAS HOJAS DEL RABANITO, RAPIANUS SATIVUSL., COMO ALIMENTO PARA EL CONSUMO HUMANO [Ebook]. Retrieved from [http://file:///C:/Users/danic/AppData/Local/Packages/Microsoft.MicrosoftEdge_8wekyb3d8bbwe/TempState/Downloads/Paper%20hojas%20de%20rabanito%20\(1\).pdf](http://file:///C:/Users/danic/AppData/Local/Packages/Microsoft.MicrosoftEdge_8wekyb3d8bbwe/TempState/Downloads/Paper%20hojas%20de%20rabanito%20(1).pdf)

Teixeira, M. (2000). CARACTERIZAÇÃO QUÍMICA DAS FOLHAS DE BRÓCOLI E COUVE-FLOR (*Brassica oleracea* L.) PARA UTILIZAÇÃO NA ALIMENTAÇÃO HUMANA [Ebook]. MINAS GERAIS -BRASIL. Retrieved from [http://file:///C:/Users/danic/AppData/Local/Packages/Microsoft.MicrosoftEdge_8wekyb3d8bbwe/TempState/Downloads/DISSERTAÇÃO_Caracterização%20química%20das%20folhas%20de%20brócoli%20e%20couve-flor%20\(Brassica%20oleracea%20L.\)%20para%20utilização%20na%20alimentaç%20\(1\).pdf](http://file:///C:/Users/danic/AppData/Local/Packages/Microsoft.MicrosoftEdge_8wekyb3d8bbwe/TempState/Downloads/DISSERTAÇÃO_Caracterização%20química%20das%20folhas%20de%20brócoli%20e%20couve-flor%20(Brassica%20oleracea%20L.)%20para%20utilização%20na%20alimentaç%20(1).pdf)

Do Carmo, C. (1998). Caracterização Química Da Parte Aérea de Cenoura (*daucus carota*) E Bete-rriba (*beta vulgaris*), Visando Ao Aproveitamento na Alimentação Humana [Ebook]. Minas Gerais, Brasil. Retrieved from [http://file:///C:/Users/danic/AppData/Local/Packages/Microsoft.MicrosoftEdge_8wekyb3d8bbwe/TempState/Downloads/DISSERTAÇÃO_Caracterização%20química%20da%20parte%20aérea%20de%20cenoura%20\(Daucus%20carota\)%20e%20beterraba%20\(beta%20vulgaris\),%20visando%20ao%20aproveit.pdf](http://file:///C:/Users/danic/AppData/Local/Packages/Microsoft.MicrosoftEdge_8wekyb3d8bbwe/TempState/Downloads/DISSERTAÇÃO_Caracterização%20química%20da%20parte%20aérea%20de%20cenoura%20(Daucus%20carota)%20e%20beterraba%20(beta%20vulgaris),%20visando%20ao%20aproveit.pdf)





ANEXOS

Anexos

Información nutricional de partes de alimentos

Plantilla

	Cantidad	CDR	CDR %
KCalorías		2300kcal	
Carbohidratos		351	
Proteínas		50g	
Fibra(min)		25g	
Grasa total		77g	
Minerales			
	Cantidad	CDR(mg)	CDR %
Sodio		2400	
Calcio		800	
Hierro		14	
Magnesio		300	
Fosforo		800	
Potasio		3500	
Cromo		0,035	
Vitaminas			
	Cantidad	CDR(mg)	CDR %
Vitamina A		0,8	
Vitamina C		60	
Vitamina B1		1,4	
Vitamina B2		1,6	
Vitamina B3		18	
Vitamina B5		10	
Vitamina B6		2	
Vitamina B7-8		0,3	
Ácido fólico		0,2	
Vitamina D		0,5	
Vitamina E		20	
Vitamina K		0.08	

Tallo brócoli

	Cantidad	CDR	CDR %
KCalorías	28	2300kcal	1,22%
Carbohidratos		351	0,00%
Proteínas	2,98	50g	5,96%
Fibra(min)		25g	0,00%
Grasa total		77g	0,00%

Minerales	Cantidad	CDR (mg)	CDR %
Sodio	27	2400	1,13%
Calcio	48	800	6,00%
Hierro	0,88	14	6,29%
Magnesio	25	300	8,33%
Fosforo		800	0,00%
Potasio	325	3500	9,29%
Cromo		0,035	0,00%

	Cantidad (mg)	CDR (mg)	CDR %
Vitamina A	0,12	0,8	15,00%
Vitamina C	93,2	60	155,33%
Vitamina B1	0,06	1,4	4,29%
Vitamina B2	0,11	1,6	6,88%
Vitamina B3	0,6	18	3,33%
Vitamina B5	0,53	10	5,30%
Vitamina B6	0,2	2	10,00%
Vitamina B7-8		0,3	0,00%
Ácido fólico	0.071	0,2	35,50%
Vitamina D		0,5	0,00%
Vitamina E		20	0,00%
Vitamina K		0.08	0,00%

Tallo Acelga

	Cantidad	CDR	CDR %
KCalorías	14	2300kcal	0,61%
Carbohidratos	2,8	351	0,80%
Proteínas	0,7	50g	1,40%
Fibra(min)	1,4	25g	5,60%
Grasa total	0,3	77g	0,39%
	Cantidad (mg)	CDR (mg)	CDR %
Sodio		2400	0,00%
Calcio	23	800	2,88%
Hierro	0,5	14	3,57%
Magnesio		300	0,00%
Fosforo		800	0,00%
Potasio		3500	0,00%
Cromo		0,035	0,00%
	Cantidad (mg)	CDR (mg)	CDR %
Vitamina A	0,3	0,8	37,50%
Vitamina C	4	60	6,67%
Vitamina B1		1,4	0,00%
Vitamina B2		1,6	0,00%
Vitamina B3		18	0,00%
Vitamina B5		10	0,00%
Vitamina B6		2	0,00%
Vitamina B7-8		0,3	0,00%
Ácido fólico		0,2	0,00%
Vitamina D		0,5	0,00%
Vitamina E		20	0,00%
Vitamina K		0.08	0,00%

Vaina de arvejas (crudas)

	Cantidad	CDR	CDR %
KCalorías	42	2300kcal	1,83%
Carbohidratos	7,6	351	2,17%
Proteínas	2,8	50g	5,60%
Fibra(min)	2,6	25g	10,40%
Grasa total	0,2	77g	0,26%
	Cantidad (mg)	CDR (mg)	CDR %
Sodio	4	2400	0,17%
Calcio	43	800	5,38%
Hierro	2,08	14	14,86%
Magnesio	24	300	8,00%
Fosforo	53	800	6,63%
Potasio	200	3500	5,71%
Cromo		0,035	0,00%
	Cantidad (mg)	CDR (mg)	CDR %
Vitamina A	0.33 mg	0,8	41,25%
Vitamina C	60	60	100,00%
Vitamina B1	0,15	1,4	10,71%
Vitamina B2	0,08	1,6	5,00%
Vitamina B3	0,6	18	3,33%
Vitamina B5	0,75	10	7,50%
Vitamina B6	0,2	2	10,00%
Vitamina B7-8		0,3	0,00%
Ácido fólico	0,042	0,2	21,00%
Vitamina D		0,5	0,00%
Vitamina E	0,39	20	1,95%
Vitamina K	0,025	0.08	31,25%

Hojas Remolacha

	Cantidad (g)	CDR	CDR %	CDR % COC
KCalorías	22 COC:27	2300kcal	0,9565217%	1,17%
Carbohidratos	4,33 COC: 5,46	351g	1,23%	1,56%
Proteínas	2,2 COC:2,57	50g	4,40%	5,14%
Fibra(min)	1,6 COC:2,9	25g	6,40%	11,60%
Grasa total	0,13 COC:0,2	77g	0,17%	0,26%
	Cantidad (mg)	CDR (mg)	CDR %	CDR % COC
Sodio	213 COC:241	2400	8,88%	10,04%
Calcio	117 COC:114	800	14,63%	14,25%
Hierro	2,57 COC:1,9	14	18,36%	13,57%
Magnesio	70 COC:68	300	23,33%	22,67%
Fosforo	41 COC:41	800	5,13%	5,13%
Potasio	762 COC:909	3500	21,77%	25,97%
Cromo		0,035	0,00%	0,00%
	Cantidad (mg)	CDR (mg)	CDR %	CDR % COC
Vitamina A	0,316 COC:0,383	0,8	39,50%	47,88%
Vitamina C	30 COC:24,9	60	50,00%	41,50%
Vitamina B1	0 COC:0,117	1,4	0,00%	8,36%
Vitamina B2	0,1 COC:0,289	1,6	6,25%	18,06%
Vitamina B3	0,4 COC:0,499	18	2,22%	2,77%
Vitamina B5		10	0,00%	0,00%
Vitamina B6	0,106 COC:0,132	2	5,30%	6,60%
Vitamina B7-8		0,3	0,00%	0,00%
Ácido fólico	0,015 COC:0,014	0,2	7,50%	7,00%
Vitamina D		0,5	0,00%	0,00%
Vitamina E	1,5 COC:1,81	20	7,50%	9,05%
Vitamina K	0,4 COC:0,484	0.08	500,00%	605,00%
Provitamina A	12,57			

Apio hojas

	Cantidad	CDR (g)	CDR %
KCalorias	39	2300kcal	1,70%
Carbohidratos	6,9	351	1,97%
Proteínas	3,4	50g	6,80%
Fibra(min)	1,2	25g	4,80%
Grasa total	0,7	77g	0,91%
	Cantidad (mg)	CDR (mg)	CDR %
Sodio		2400	0,00%
Calcio	243	800	30,38%
Hierro	2,9	14	20,71%
Magnesio		300	0,00%
Fosforo		800	0,00%
Potasio		3500	0,00%
Cromo		0,035	0,00%
	Cantidad (mg)	CDR (mg)	CDR %
Vitamina A	3,33	0,8	416,25%
Vitamina C	72	60	120,00%
Vitamina B1		1,4	0,00%
Vitamina B2		1,6	0,00%
Vitamina B3		18	0,00%
Vitamina B5		10	0,00%
Vitamina B6		2	0,00%
Vitamina B7-8		0,3	0,00%
Ácido fólico		0,2	0,00%
Vitamina D		0,5	0,00%
Vitamina E		20	0,00%
Vitamina K		0.08	0,00%

Hoja zanahoria

	Cantidad	CDR (g)	CDR %
KCalorías		2300kcal	
Carbohidratos		351	
Proteínas		50g	
Fibra(min)		25g	
Grasa total		77g	
	Cantidad (mg)	CDR (mg)	CDR %
Sodio	32.80	2400	1,37%
Calcio	171,27	800	21,41%
Hierro	6,23	14	44,50%
Magnesio	24,53	300	8,18%
Fosforo	35,14	800	4,39%
Potasio	387,41	3500	11,07%
Cromo		0,035	0,00%
Manganeso	5,50		
Zinc	5.70		
	Cantidad (mg)	CDR (mg)	CDR %
Vitamina A		0,8	0,00%
Vitamina C	73,41	60	122,35%
Vitamina B1		1,4	0,00%
Vitamina B2		1,6	0,00%
Vitamina B3		18	0,00%
Vitamina B5		10	0,00%
Vitamina B6		2	0,00%
Vitamina B7-8		0,3	0,00%
Ácido fólico		0,2	0,00%
Vitamina D		0,5	0,00%
Vitamina E		20	0,00%
Vitamina K		0.08	0,00%
Provitamina A	7,57		0,00%

Hojas de coliflor

	Cantidad	CDR	CDR %
KCalorías		2300kcal	
Carbohidratos		351	
Proteínas		50g	
Fibra(min)		25g	
Grasa total		77g	
	Cantidad	CDR (mg)	CDR %
Sodio		2400	0,00%
Calcio	509,4	800	63,68%
Hierro	2,67	14	19,07%
Magnesio (seco)	154,4 h:40	300	51,47%
Fosforo	59,4	800	7,43%
Potasio	258	3500	7,37%
Cromo		0,035	0,00%
Manganeso	1,19		
Zinc	0,47		
	Cantidad	CDR (mg)	CDR %
Vitamina A	4.80	0,8	600,00%
Vitamina C	93,2	60	155,33%
Vitamina B1	0,06	1,4	4,29%
Vitamina B2	0,11	1,6	6,88%
Vitamina B3	0,6	18	3,33%
Vitamina B5	0,53	10	5,30%
Vitamina B6	0,2	2	10,00%
Vitamina B7-8		0,3	0,00%
Ácido fólico	0,071	0,2	35,50%
Vitamina D		0,5	0,00%
Vitamina E		20	0,00%
Vitamina K		0.08	0,00%

Hojas de brócoli

	Cantidad	CDR	CDR %
KCalorías	28	2300kcal	1,22%
Carbohidratos	5,2	351	1,48%
Proteínas	3	50g	6,00%
Fibra(min)		25g	0,00%
Grasa total	0,4	77g	0,52%
	Cantidad	CDR (mg)	CDR %
Sodio	27	2400	1,13%
Calcio	426,7	800	53,34%
Hierro	1,72	14	12,29%
Magnesio (seco)	192,8 h:40	300	64,27%
Fosforo	46,1	800	5,76%
Potasio	130	3500	3,71%
Cromo		0,035	0,00%
Manganeso	0,67		
Zinc	0,41		
	Cantidad	CDR (mg)	CDR %
Vitamina A	0,8	0,8	100,00%
Vitamina C	93,2	60	155,33%
Vitamina B1		1,4	0,00%
Vitamina B2		1,6	0,00%
Vitamina B3		18	0,00%
Vitamina B5		10	0,00%
Vitamina B6		2	0,00%
Vitamina B7-8		0,3	0,00%
Ácido fólico		0,2	0,00%
Vitamina D		0,5	0,00%
Vitamina E		20	0,00%
Vitamina K		0.08	0,00%

Hojas de Rábano

	Cantidad	CDR	CDR %	CDR % COC
KCalorías	64 COC:60	2300kcal	2,78%	2,61%
Carbohidratos	8,28 COC:11,15	351	2,36%	3,18%
Proteínas	9,4 COC: 5,27	50g	18,80%	10,54%
Fibra(min)	2 COC: 2	25g	8,00%	8,00%
Grasa total	1,4 COC:0,93	77g	1,82%	1,21%
	Cantidad	CDR (mg)	CDR %	CDR % COC
Sodio	9 COC:9	2400	0,38%	0,38%
Calcio	185 COC:151	800	23,13%	18,88%
Hierro	4 COC:2,32	14	28,57%	16,57%
Magnesio	147 COC:151	300	49,00%	50,33%
Fosforo	112 COC:67	800	14,00%	8,38%
Potasio	337 COC:344	3500	9,63%	9,83%
Cromo		0,035	0,00%	0,00%
	Cantidad	CDR (mg)	CDR %	CDR % COC
Vitamina A	0,378 COC:0,351	0,8	47,25%	43,88%
Vitamina C	51,7 COC: 31	60	86,17%	51,67%
Vitamina B1	0.257 COC:0,222	1,4	18,36%	15,86%
Vitamina B2	0.66 COC:0,509	1,6	41,25%	31,81%
Vitamina B3	2.22 COC:1,995	18	12,33%	11,08%
Vitamina B5		10	0,00%	0,00%
Vitamina B6	1,2 COC:0,929	2	60,00%	46,45%
Vitamina B7-8		0,3	0,00%	0,00%
Ácido fólico	0,04 COC:0,023	0,2	20,00%	11,50%
Vitamina D	0	0,5	0,00%	0,00%
Vitamina E	COC:0,1	20	0,50%	0,00%
Vitamina K	COC:0,108	0.08	135,00%	0,00%

Entrevistas

Fernanda Peña
Nutricionista

¿Como es la alimentación en Chile? y en tu opinión a qué le atribuyes esto?

la sociedad en general, super monótona, por lo que se ha estudiado según encuestas y todo, la gente consume muy poca fruta y verdura, casi nada, mucha carne roja sobre todos y muchos alimentos con azúcares simples sobre todo, mucho snack mucho pan, muy pocas legumbres, poco pescado. Yo creo que es un conjunto de cosas, por una parte la cultura y por otro lado las políticas públicas que hay como por ejemplo de los años de trabajo, transporte público, que la gente se demora horas en ir y volver de sus trabajos, entonces el tiempo que están en la casa no quieren hacer cosas en la casa, por lo que terminan cocinando, cosas fáciles o comprando comida, principalmente chatarra o terminan comiendo pan, entonces es un conjunto entre eso, de la cultura que tiene el chileno, por ejemplo de tomar once en vez de cenar y la gente que llega cansada cabreada, prefieren algo más fácil y rápido, y terminan consumiendo ese tipo de alimentos que no es lo más saludable

¿Encuentras que esto tiene relación con el desperdicio de alimentos?

Yo creo que va más por una cuestión de no saber, es también algo de planificación también, desconocimiento que hay partes de los alimentos que se podrían consumir también, por algo cultural también que no se sabe, y por otro lado por una mala planificación, la gente cocina más de lo que puede comer, y terminan botando la comida, y sobre todo porque muchas veces la gente cocina para varios días y ya al tercer día ya no quiere comer lo mismo y lo bota, también por algo de tiempo
Mucho desconocimiento y también que la gente no se preocupa de innovar, antes, más antiguamente, la gente comía muchas frutas y verduras y como que yo siento que un poco, por lo que he visto también lo asocian como a por ejemplo, las comidas típicas chilenas que involucran muchas verduras, las asocian a comidas como por así decirlo de pobres, las tiene muy estigmatizadas, y al final son comidas que pueden ser mucho mejores que otras, las legumbres también están muy estigmatizadas y es un super buen alimento, de hecho las consumen super poco, de hecho ahora ha aumentado un poco por los vegetarianos y veganos, pero te diría que aun así es muy bajo.

¿Cómo encuentras que es la educación alimentaria en Chile?

Mira yo creo que se ha avanzado pero falta mucho todavía, porque por ejemplo en los colegios no hay nutricionista para empezar, y somos en el fondo los que más sabemos de alimentos y de educación alimentaria, en los colegios no hay, por tanto falta, lo que si se hace mucho en el área pública son las intervenciones en los colegios en los cesfam intervenciones con la comunidad en los que se educa mucho, pero en el sistema público, en el privado falta mucho. Como talleres, hacer charlas en ciertos cursos, en los más chicos que es por donde se parte todos, clases a los padres, pero ahí falta mucho en el sistema privado, sobre todo porque hay personas que son del sistema privado y no han ido jamás al nutricionista, en cambio en el público tienes que pasar sí o sí en algún punto por un nutri, entonces así vas a tener por lo menos una noción de la alimentación según la edad o patología que se tenga

¿Qué medidas se han tomado o proyectos que encuentres que han sido exitosas?

Yo siento que lo que funciona muy bien son los kioscos saludables, yo creo que fue una medida importante, siento que igual falta, están dentro pero afuera de los colegios igual te ponen los carritos, igual está ahí mismo el acceso, me entiendes, a la comida chatarra, pero es un gran paso, ya es una tentación menos dentro del horario de clases, yo creo que falta que la comida chatarra no sea tan barata, que no sea más barata que las frutas y verduras, que sea mejor el acceso a los alimentos que son más saludables, encuentro que es lo que más falta

¿Como es la información que les entregas a tus pacientes?

bueno primero que nada, hago como una encuesta de los hábitos que tiene la persona, dependiendo de la edad, es como yo la evalúo, entonces por ejemplo si es un adulto lo peso lo mismo y le tomé el perímetro de la cintura, con eso yo tengo un indicador de grasa visceral, lo que se asocia a muchas enfermedades, como por ejemplo el hígado graso, si son niños son otros indicadores que nos indican cómo va creciendo el niño y si son bebés, se les mide la cabeza. después de eso de ver como está, me planto objetivos,

en el peso que suba de peso o que baje grasa, dependiendo de eso yo hago el cálculo nutricional, y me planteo una meta de calorías al día y distintos macronutrientes como proteínas, carbohidratos, lípidos que yo quiero que esa persona consuma, y eso yo lo combino con todo lo que yo le pregunte antes, o sea hábitos y tratamos de llegar a consensos, por ejemplo si es un viejito que siempre ha tomado once, no le puedo dejar una cena por que no se la va a comer, entonces en esos caso lo que yo hago es tratar de adecuarlo, entonces por lo menos que el pan que se coma en la tarde, que le saque harta miga y le agregue tomate o porotos verdes, que vaya incorporando otros tipos de alimentos y no se llene sólo con pan. Porque al final yo podría plantearlo lo que a mi me tinca pero la idea es que la persona se pueda adecuar, y que sea un cambio de estilo de vida permanente y no solamente dos meses super restringido, comiendo cosas que nunca come porque no se extiende.

¿Crees que es importante que la gente conozca más de los distintos nutrientes, para que sepa cómo complementarlos y cuanto es la ingesta que necesita? (además de obviamente ver un profesional de la salud regularmente).

Si yo siento que es necesario, pero siempre tiene que ser de una buena fuente bien supervisada, hay gente que lee mucho pero no siempre de las mejores fuentes entonces tiene a veces información que está errada o que la entendieron mal, es complejo que ellos mismos se instruyan, pero si siento que es necesario que la gente lo sepa, porque la alimentación es algo que está tan a la mano es tan cotidiano que es necesario saber un poco, también por ejemplo las personas que hacen un cambio de dieta, como los vegetarianos o la gente que es celíaca, cae mucho en lo monótono y repetitivo de la alimentación y por lo mismo no saber o no buscar, siento que es super importante que la gente lo sepa.

Además la nutrición igual es algo super nuevo en comparación con las otras ciencias y a ido evolucionando mucho en los últimos años, entonces todavía, todos los días salen estudios que confirman algo o desmienten algo

María Elena Escobar
Química farmacéutica

-Cuán alta es la demanda de suplementos alimenticios dentro de la farmacia

Suplementos alimenticios, son nutrientes que están naturalmente presentes en los alimentos, en la farmacia se presentan al consumidor en distintas formas farmacéuticas, los suplementos alimenticios corresponden a aproximadamente el 30 por ciento de la demanda de la farmacia, principalmente

-Cuales son los suplementos que se venden más dentro de la farmacia, y para qué padecimientos?

Los suplementos vitamínicos que más se venden dentro de la farmacia son especialmente la vitamina c, la vitamina d, pero en general son multivitamínicos, que están combinados con probióticos para aumentar las defensas, multivitamínicos con alérgenos, para épocas de alergia, multivitaminas para adultos mayores, y multi vitamínicos especiales para jóvenes adultos, adultos mayores, y además multivitamínicos especiales para mujeres y hombres, porque las concentraciones de vitaminas que se requiere para un hombre y para una mujer son diferentes, o los multivitamínicos para mujeres pueden traer vitaminas que no traen las de hombres, multivitamínicos para niños también hay bastantes, en gotas y comprimidos masticables por ejemplo

-En tu opinión crees que la gente está bien informada acerca de los suplementos que toma y cómo debe tomarlos

Los suplementos alimenticios van en constante crecimiento tanto por recomendación profesional o de las propias personas, pero muchas veces son recomendadas por conocidos, o la información especialmente por la información que tiene el público general en las propagandas, por ejemplo de la televisión, pero en general las personas están bien informadas de las vitaminas que deben tomar, cuando son recomendadas profesionalmente, ya son vitaminas específicas, después de haberse hecho algún examen que determine la falta de esa vitamina, en ese caso vienen con una receta con un tiempo determinado de uso y concentraciones determinadas, también pueden ser utilizadas no solamente para enfermedades sino también para personas que están saliendo de una enfermedad grave, personas que vienen de una operación, para recuperar fuerzas, las que más se venden son las que se toman, por ejemplo la vitamina b como varios multivitamínicos que toma el público general con receta y sin receta, no es necesaria la receta pero a veces no es indicada por el doctor, pero las que toman los adultos mayores o las personas para aumentar las defensas antes del invierno

-Como mencionaste en las respuestas muchas personas se informan a través de la televisión y de sus conocidos, eso puede hacer que las personas tomen suplementos de mas o que no necesitan?

Si hay esa posibilidad, ocurre generalmente con la vitamina C. Toman en concentraciones altas que finalmente las eliminan por la orina

-Hay alguna diferencia en cuanto a tomar suplementos en pastillas a consumir los distintos nutrientes dentro de la alimentación

Si una persona tiene una alimentación equilibrada no tiene por que tomar suplementos, en todo caso a nivel de ministerio de salud y a nivel gubernamental hay por ejemplo en la harinas o las leches están suplementadas con vitaminas, la harina con hierro la leche con vitamina d, es una manera de prevenir algunas enfermedades a nivel poblacional, y de esta manera evitar algunas enfermedades que representen un gasto grande a nivel gubernamental, El otro grupo que consume bastantes suplementos alimenticios son los deportistas por su gran rendimiento y exigencia en los deportes y ellos si son controlados por un grupo profesional de salud que determina que debería, con qué vitaminas o alimentos debería suplementar su dieta.

-Cual es el rango de precios que tiene estos medicamentos?

Desde una vitamina c para niños que valen 900 pesos hasta algun vitaminico especial que puede valer alrededor de 20 mil pesos para un mes

Javiera,
Fundadora de La Pitru

Cuál crees que es la principal razón por la que no se comen estos alimentos?

Ehh, por desconocimiento en verdad, osea por lo menos nosotros hemos ido educando por ejemplo que la hoja de Betarraga se puede consumir, mucha gente no lo sabía, como nunca lo había experimentado, porque igual al publico que nosotros llegamos es a la ciudad, entonces como persona de ciudad no tiene quizás el acceso a estos saberes o datos culinarios, o por ejemplo el tallo de la alcachofa también muchos no sabían que lo podían cocer y también lo picaban y lo aliñan con limón y al final era otra ensalada más que podían tener en su mesa, entonces es netamente por desconocimiento.

Como creer que se podría promover su consumo?

Promover el consumo, bueno a través como nosotros nos movemos netamente por redes sociales que es el instagram, es a través de la información, por ejemplo nosotros por ahí hemos informado como los 2 ejemplos que te di y también por trato directo, cuando uno va a entregar la canasta, ahí es donde les dices si mira tu puedes cocinar las hojas así de tal forma, y la otra forma al final es por redes sociales, se pueden compartir estas formas de hacerlas.

A tu parecer encuentras importante su consumo? crees que sirven para complementar la dieta diaria?

Claro, osea por algo la naturaleza nos lo da, el mismo producto quisas no tiene los mismos nutrientes que el resto de productos, por ejemplo las vainas cachai, al final cada parte de un vegetal tiene distinta composición o distinta capacidad de nutrientes

Mira, obvio cuenta con nosotros en cualquier cosa que necesites me llamas o wsp, nosotros una de las cosas que tenemos pendiente es hacer la mayor educación posible en cuanto a la alimentación y específicamente a las verduras que nosotros entregamos, ya que está demostrado que una verdura que está tratada sin pesticidas y sin fertilizantes de síntesis y en un ambiente que sea ecoamigable, no tiene los mismo nutrientes que una verdura convencional es muy importante que la gente lo entienda y note la importancia de consumir estos alimentos limpios, entonces nuestra deuda, es enfocarse mayormente en la educación y hacerlo de la mano por ejemplo con un chef que haga recetas fáciles, porque la gente uno no tiene tiempo, la gente que nos prefiere son cabros jóvenes que ya tiene cambiado un poco el switch, entonces, por ejemplo nosotros entregamos nuestras verduras en una bolsa y que uno pueda meter información así que vaya variando mes a mes que le entregue o una receta, o información educativa etc

Felipe

Huertas a dedo

Cuál crees que es la principal razón por la que no se comen estos alimentos?

Mira yo creo que ha sido un proceso bastante largo, donde las personas al separarse de la producción de sus alimentos y de las realidades, van también separándose del valor que los alimentos tienen y del costo no monetario sino de tiempo, de cariño, de trabajo, y al separarse de eso, de esa realidad agrícola, la gente como que no valora, como te estaba diciendo, no valora los alimentos y no toma la importancia. Antes cuando salía un brócoli nose te invento, por ejemplo en la selva, la persona que lo veía se lo comía completito no dejaba nada, y también la abundancia, nose si en el buen sentido de la palabra, de alternativas que hay y de comida, permite no aprovechar al máximo todos nuestros alimentos.

Como creer que se podría promover su consumo?

Haciéndonos conscientes y educando en lo posible sobre lo que es la agricultura, sobre cómo se trabajan nuestro alimentos, sobre cómo nos nutren nuestros alimentos y eso educando, educando entregando información por todos lados.

A tu parecer encuentras importante su consumo? crees que sirven para complementar la dieta diaria?

Yo encuentro importante su consumo, claro que si po imaginate, si es que todos lo tallos de coliflor, brócoli, o las hojas de beta-rraga se aprovecharán, se tendría que ocupar menos recursos, como agua por ejemplo para cultivar, porque ya podríamos comer, osea la producción de alimentos tendría que disminuir o bien podría suplir las deficiencias que existen hoy en día en la población donde la cantidad de personas en estado de desnutrición es cerca de los 600 millones, obvio encuentro importantísimo educar a las personas con respeto a nuestros alimentos tanto en cómo se producen, cómo se consumen y los beneficios que tiene para nuestro cuerpo.