



# MIZAWÜN

Juego de mesa sobre plantas  
alimenticias nativas de Chile.

Estudiante: Josefa Pino Cruells

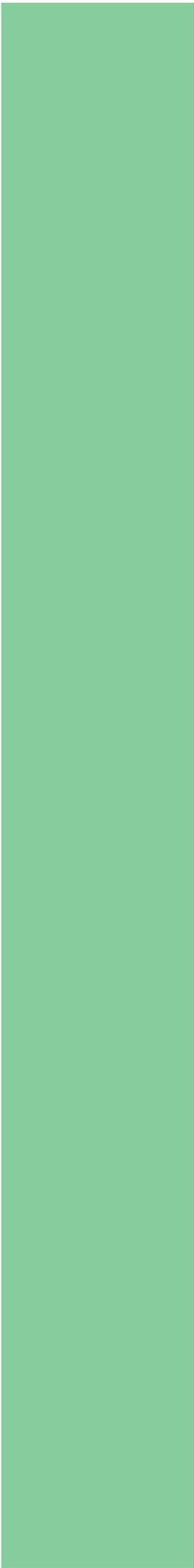
Profesor Guía: Felipe Cortez

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

Marzo, 2020  
Santiago de Chile.







## **Agradecimientos**

En primer lugar gracias a todas las personas que me recibieron para conversar sobre el proyecto y guiarme en la investigación. Gracias a mi profesor guía, Felipe Cortez, por ayudarme en el camino de la investigación y realización de un proyecto de diseño, por su constante disposición y atención con el proyecto y por sus comentarios que me entusiasmaron a ir expandiendo cada vez más mi área de interés. Gracias a cada niño que participo de forma desinteresada en este proyecto. Y finalmente gracias a mi amada familia y personas cercanas, quienes me escucharon con una sonrisa, me apoyaron en el proceso y siempre creyeron en mí.

De verdad gracias.

# ÍNDICE

## 1

|              |   |
|--------------|---|
| Introducción | 9 |
|--------------|---|

---

|               |    |
|---------------|----|
| Marco Teórico | 11 |
|---------------|----|

---

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 1.1 La dieta de hoy en Chile. | 12 |
|-------------------------------|----|

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| 1.2 Corriente de productos saludable. | 13 |
|---------------------------------------|----|

|   |    |
|---|----|
| 1.3 Alimentación de los pueblos originarios de Chile. | 15 |
|---|----|

|  |    |
|--|----|
| 1.4 Plantas alimentarias nativas de Chile y observaciones en ferias. | 19 |
|--|----|

## 2

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Levantamiento de información | 25 |
|------------------------------|----|

---

|   |    |
|---|----|
| 2.1 Hablemos de la dieta infantil-escolar actual. | 26 |
|---|----|

|  |    |
|--|----|
| 2.1.1 Distintos tipo de líneas educativas. | 27 |
|--|----|

|  |    |
|--|----|
| 2.1.2 Visitas a colegio<br>Visita a colegio Montessori<br>Visita a colegio Waldorf | 28 |
|--|----|

|  |    |
|--|----|
| 2.2 Cambio de dieta: Padres en busca de una alimentación más sana. | 35 |
|--|----|

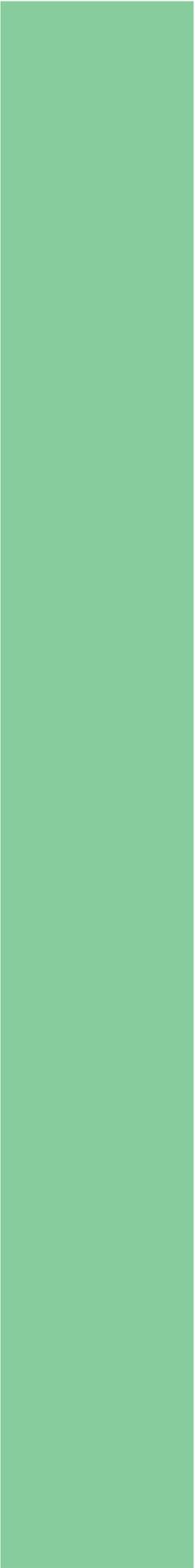
|  |    |
|--|----|
| 2.3 El juego y la alimentación para los niños. | 37 |
|--|----|

|   |    |
|---|----|
| 2.3.1 La parte lúdica de la alimentación. | 38 |
|---|----|

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 2.3.1 El juego, bases teóricas. | 40 |
|---------------------------------|----|

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 2.3.1 Las reglas del juego. | 41 |
|-----------------------------|----|

|          |  |           |
|----------|--|-----------|
| <b>3</b> | <b>Formulación del proyecto</b>                              | <b>43</b> |
|          | <hr/>  |           |
|          | 3.1 Oportunidad de diseño                                    | 44        |
|          | 3.2 Formulación  | 45        |
|          | 3.3 Usuarios y contexto                                      | 47        |
|          | 3.4 Antecedentes y referentes                                | 48        |
| <b>4</b> | <b>Desarrollo del proyecto</b>                               | <b>59</b> |
|          | <hr/>  |           |
|          | 4.1 Compilación de información histórica                     | 60        |
|          | 4.2 Moodboard  | 63        |
|          | 4.3 Definición del tipo de juego                             | 64        |
|          | 4.4 Ilustraciones y paleta de color                          | 75        |
|          | 4.5 Construcción del formato de cartas                       | 77        |
|          | 4.6 Logo y nombre  | 81        |
|          | 4.7 Visualización final del juego y<br>propuesta de difusión | 82        |
|          | <hr/>  |           |
|          | Proyecciones   | 93        |
|          | <hr/>  |           |
|          | Conclusiones   | 95        |
|          | <hr/>  |           |
|          | Referencias bibliográficas                                   | 97        |
|          | <hr/>  |           |
|          | Anexos   | 105       |

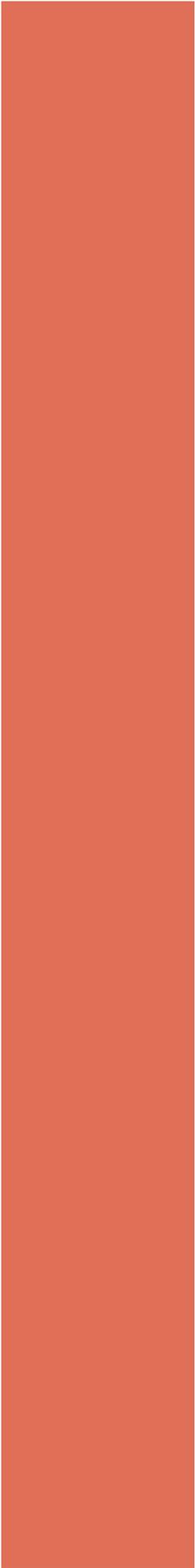


# Introducción

Actualmente podemos observar que las opciones alimenticias que existen en el mercado son muy variadas. Hoy en día tanto, niños como adultos, podemos elegir comer dentro de muchas opciones, con limitantes de precio por supuesto, presos de nuestra economía de libre comercio, pero tomando en cuenta también, que esta economía ha abierto desde ya hace bastante tiempo, la introducción de distintos alimentos. Tampoco es que esto sea un fenómeno contemporáneo, este intercambio cultural-alimenticio ya se hacía desde hace muchísimos tiempo, pero actualmente se ha perdido un poco la noción de lo que es la “comida nativa” de la zona en la que vivimos. ¿Qué es la alimentación nativa de un país? ¿Cuáles son estos alimentos nativos? ¿Son sanos? ¿Aún existen? ¿Los seguimos consumiendo? Estas son las preguntas que guiaron, en un comienzo, la investigación de este proyecto.

Nos podremos dar cuenta de que la alimentación nativa de la zona geográfica en la que se sitúa el proyecto, dígase el país de Chile, está un poco cubierta, es decir que concretamente no se habla mucho de ella aún, en colegios o en ámbitos en donde se trabaje con la alimentación. Digo MUCHO porque si se ha mencionado en ciertos ámbitos y circunstancias, pero no ha logrado tener un desarrollo sustancial en el conocimiento de los que habitamos en Chile. Pero si se habla mucho de la gran variedad de comida que existen hoy en día: la comida chatarra, la comida tradicional o típica, la comida extranjera, los alimentos orgánicos, opciones de alimentación vegana o vegetariana, más sana o menos sana, según ciertas corrientes sobre la alimentación que debería tener el ser humano respecto a los acontecimientos medioambientales, de salud y para el ecosistema. Y es que en los últimos años ha existido una búsqueda intensa sobre la alimentación que debería tener el ser humano, ya que hemos tomado conciencia de que por un lado la comida que consumimos masivamente, la que está más alcance de nuestros bolsillos o la que consideramos más sabrosa, coincide en muchos casos con comida no muy sana para nosotros y tampoco para el medioambiente. Específicamente en Chile tenemos grandes problemas, en cuanto a temas de alimentación, prueba de ello son los altos índices de obesidad tanto en infantes como en adultos.

Es por esto que al darle una pequeña vuelta a lo que es considerada como comida saludable se encontraron ciertos alimentos cuyo origen es comúnmente asociado a alimentos extranjeros o simplemente se desconoce y que son nativos de Chile, pero que hemos dejado cubiertos en el desconocimiento y junto con ello la noción que conlleva investigar sobre la alimentación nativa del país, más específicamente, sobre las plantas alimenticias que se han dado en Chile desde antes de la conquista española y que nos entregan información cultural sobre los pueblos nativos que vivieron libremente en esta zona geográfica, quienes tenían un conocimiento muy importante sobre alimentación naturalmente saludable y sobre los alimentos que se dan en estas tierras. Un conocimiento de carácter alimenticio y culinario, que para efectos de este proyecto podría ser una herramienta importante a la hora de educar sobre alimentación, desde una edad temprana a las personas que habitan en Chile y están interesadas en darle una vuelta a una alimentación sana.



# Marco Teórico

# 1.1 La dieta en Chile hoy en día

La dieta de los chilenos a cambiado bastante a través de la historia, en su mayoría, gracias a los procesos económicos, políticos y sociales que ha vivido el país desde que fue colonizado, es importante tomar en cuenta esto, ya en este documento se recurrirá a la historia precolombina de Chile en varias ocasiones, como un recurso de rescate el cual pretende ser reflejado en el resultado final de este proyecto.

Hoy en día, según la Encuesta Nacional de Salud 2016-2017, solamente el 15% de la población consume la porción recomendada de frutas y verduras diarias (5 porciones), por lo cual podemos entender que la base de la alimentación chilena no está muy cercana a lo que se considera saludable, además de que el 39,9% de la población tienen sobrepeso y el 31,2% se encuentra en el rango de la obesidad, según esta misma encuesta. En paralelo a esta información, actualmente se vive un contexto alimenticio que se relaciona directamente con las intolerancias y alergias alimentarias, definiendo esta última, como:

Un conjunto de manifestaciones clínicas asociadas a la ingesta de un alimento, aunque sea en pequeñas cantidades. (...) Es importante mencionar que la alergia alimentaria debe diferenciarse de la intolerancia a los alimentos. Esta última es una respuesta física anormal a un alimento o aditivo alimentario y no se debe a una respuesta del sistema inmune. (Centro del Alérgico)



Figura 1: Feria de frutas y verduras en Ñuñoa

La recurrencia de estos fenómenos en la sociedad actual, en especial en menores, es cada vez mayor. Según la Revista Chilena de Nutrición (2016): su frecuencia ha aumentado ostensiblemente durante el siglo pasado y las causas del aumento tampoco están claras. (...) estimándose que 2-6% de los niños estaría afectado, cifra que iría en aumento tanto en países en desarrollo como en los desarrollados. (p. 3). En adición a lo anterior, según la misma fuente: En Chile existe evidencia que sugiere que en los menores de 1 año de nivel socioeconómico medio-alto la prevalencia es alrededor de 3%.(p.3).

## 1.2 Corrientes de productos saludables

A raíz de los antecedentes expuestos, en nuestra sociedad, podemos observar que actualmente existen variadas opciones de alimentación (vegana, celíaca, sin azúcar y otros) que pretenden incluir las dietas que ha debido adoptar parte de la población que se ve afectada por las condiciones alimenticias que han sido mencionadas y que también incluyen a las personas que por voluntad propia y guiada por ciertas ideologías respecto a los animales, el medio ambiente y el ecosistema, han tomado la opción de consumir. Esto es visto de forma positiva en muchas ocasiones y altamente necesaria, ya que está relacionada con la comida sana u orgánica, este movimiento, por denominarlo de alguna manera, busca llevar a las personas a una alimentación más consciente con el planeta y la salud del ser humano, es así como lo define la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura:

La agricultura orgánica es un sistema de producción que trata de utilizar al máximo los recursos de la finca, dándole énfasis a la fertilidad del suelo y la actividad biológica y al mismo tiempo, a minimizar el uso de los recursos no renovables y no utilizar fertilizantes y plaguicidas sintéticos para proteger el medio ambiente y la salud humana. (FAO)

A raíz de esta corriente de comida denominada como saludable, es también que ha comenzado a ocurrir un fenómeno interesante para los fines de este proyecto, y es que actualmente existe ciertos productos que han experimentado un auge en su consumo, pero de los cuales la gente, en muchas ocasiones, ignora su origen e incluso las propiedades que lo hacen ser calificado como saludable. En este caso podría servir como ejemplo la quínoa, que como se menciona en el libro Racionalidades campesinas en los Andes del Sur: reflexiones en torno al cultivo de la quinua y otros cultivos andinos:

... el auge del cultivo de la quinua en el altiplano sur de Bolivia demuestra, desde hace más de 40 años, que esta agricultura a veces calificada de ancestral y marginal ha sido capaz de conquistar los complejos mercados internacionales de alimentos de alta calidad, con certificación orgánica y de comercio justo. (Cruz, Joffre and Winkel, 2015)

A partir de esta observación sobre una alimentación sana y sobre los antecedentes de estos alimentos, nace la búsqueda de este tipo de alimentos en Chile, lo cual lleva inmediatamente a preguntarse ¿Cuál es la dieta más adecuada para los habitantes de este país hoy en día? Es por esto que a partir de la búsqueda de una alimentación sana y motivante, se genera en este proyecto, un enlace cultural con nuestra historia precolombina, al responder la pregunta anterior mirando la historia de nuestra alimentación y rescatando algunas características de esta que hemos estado ignorando respecto a la alimentación de los pueblos originarios, la cual como veremos más adelante, incluía muchas de las características mencionadas por la FAO como un sistema sano tanto para el ecosistema, como para nuestros habitantes.



Figura 2: Plantación de Quinoa.

Tomando en cuenta la información anterior y en consecuencia, se buscará aprovechar este “enlace cultural” para descubrir los productos nativos, los cuales nos permiten descubrir un poco más de su cultura y que hasta el momento no son enseñados en profundidad en colegios o en la mayoría de las universidades y centros de educación, pero que actualmente están tratando de resurgir a través de distintas iniciativas culturales en Chile. Tal es el ejemplo de la propuesta Cocina con Raíces “programa que tiene como objetivo fortalecer el sentido de identidad y pertenencia de los estudiantes de tres pueblos originarios chilenos: Aymara, Rapa Nui y Mapuche a través de la incorporación de platos originarios en los almuerzos que entrega la Junaeb a escolares...”(CNN, 2019).

## 1.3 Alimentación de los pueblos originarios de Chile

A raíz de los antecedentes expuestos, en nuestra sociedad, podemos observar que actualmente existen variadas opciones de alimentación (vegana, celíaca, sin azúcar y otros) que pretenden incluir las dietas que ha debido adoptar parte de la población que se ve afectada por las condiciones alimenticias que han sido mencionadas y que también incluyen a las personas que por voluntad propia y guiada por ciertas ideologías respecto a los animales, el medio ambiente y el ecosistema, han tomado la opción de consumir. Esto es visto de forma positiva en muchas ocasiones y altamente necesaria, ya que está relacionada con la comida sana u orgánica, este movimiento, por denominarlo de alguna manera, busca llevar a las personas a una alimentación más consciente con el planeta y la salud del ser humano, es así como lo define la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura:

En el caso del pueblo Aymara, en el presente están erradicados, en su mayoría, en la ciudad de Iquique. Según el sitio web Memoria Chilena: Integrado por más de 3 millones de personas que se distribuyen entre Perú, Bolivia y Chile, el pueblo Aymara es hoy una de las etnias más importantes de Sudamérica. (2018). En cuanto a lo alimenticio, uno de sus alimentos más consumidos y preciados fue y sigue siendo la quinua, nombrado por ellos mismos como “precioso alimento de Tulupa” (Pueblos originarios: Aymara, 2010). Esta planta alimentaria, cuyo fruto es clasificado como cereal, es uno de los productos que más se repite dentro de la alimentación de los pueblos originarios analizados, una de sus razones es porque se daba en distintas partes de nuestro territorio, en este caso en el norte y valle central de Chile, además de tener propiedades alimenticias que según menciona María Teresa Planella, con quien se conversó para la investigación de este proyecto, eran de gran ayuda para los pueblos precolombinos, ya que tenía los mejores aminoácidos y proteínas además de la carne.



Figura 3: Mujer Aymara en Parinacota.



Figura 4: Atacameños



Figura 5: Ceremonia de Limpia de Canales.

Por otro lado tenemos a los Atacameños, los cuales también se encuentran actualmente en la región de Antofagasta en su mayoría, poseían una fuerte veneración por el agua, ya que el ser comunidades que se desarrollaban en contextos desérticos, el agua fue un recurso escaso y muypreciado (Pueblos originarios: Atacameños, 2010), por esto mismo muchos de sus alimentos fueron productos secos, como el charqui y algunas plantas como el maíz o la minga (maíz antiguo).

Finalmente el pueblo Mapuche, uno de los más destacados en la historia de nuestro país:

El pueblo mapuche es y ha sido siempre una de las etnias originarias más importantes del país, tanto por su peso social y demográfico como por su fuerte sentido de identidad cultural, que ha encontrado históricamente formas de resistencia y de adaptación a la dinámica del contacto fronterizo con españoles y chilenos. (Memoria Chilena, 2018)

Se asentaron por años en el valle central y sur de Chile, pero hoy en día están situados mayoritariamente en el sur, en la provincia de Arauco. Su alimentación es tan variada como lo fue su extensión territorial, entre los alimentos más conocidos se encuentran los clásicos piñones y otros frutos como distintos tipos de ajíes y papas. Sus preparaciones y recetas culinarias se pueden encontrar en algunos libros que han intentado rescatar su cultura culinaria y sus costumbres relacionadas con la agricultura, al igual que en el caso de los pueblos anteriores, hablan mucho de la relación “sagrada” que tenían con la naturaleza y los productos que extraían de ella.



Figura 6: Grupo de mujeres mapuche posando con su vestimenta tradicional.

Cada uno de los pueblos escogidos tenía y tiene una sana relación con los productos alimentarios que extraían del ecosistema en el que vivían y cultivaban un respeto frente a lo que ingerían, que involucraba tanto a la extracción de estos alimentos como a el consumo, el cual les brindaba los nutrientes que ellos necesitaban para vivir. Cada alimento fue escogido por los pueblos originarios, a través de un proceso de verificación, mediante el cual se produjeron distintos intercambios con otras culturas de la época precolombina que permitieron diversificar la agricultura en Chile. Pero este proceso fue frenado con la llegada de los españoles quienes intentaron abolir todas las costumbres de estos pueblos:

Herederos de una tradición clásica y judeo cristiana, el europeo de la época determinaba lo que era aceptable o no según la posibilidad de lo cuestionado para dotar de un comportamiento civilizado, moralmente aceptado y conducente a la salvación. En ese contexto, en la determinación de las categorías de la otredad, convivían criterios tan disímiles como la religión, el aspecto físico, la lengua, la vestimenta, las herramientas, las costumbres y, por supuesto, el tipo de alimentación. (Sanfuenets Echeverría, 2006)

De esta forma la alimentación de los pueblos originarios, sus conocimientos y costumbres respecto a esto, comenzaron a experimentar una especie de “cubrimiento”, siendo remplazados por los conocimientos y costumbres españolas, pero que actualmente han comenzado a despertar ciertas inquietudes, tratadas ya en el capítulo anterior.

## 1.4 Plantas alimentarias nativas de Chile y observaciones en ferias.

Las plantas originarias nativas de esta zona geográfica, no solo nos hablan de la agricultura que en algún momento se desarrolló en este país, sino también de los conocimientos alimenticios de nuestros antepasados, los cuales, al parecer se alimentaban bastante bien: A pesar de que el escenario americano resplandecía con todo su exotismo, olores y sabores originales jamás vistos ni soñados por hombre europeo alguno, tardó en ser descubierto en su particularidad (Sanfuentes Echeverría, 2006). Los pueblos que habitaban esta zona tenían una agricultura muy variada, pero hoy en día, como producto del mundo globalizado en el que vivimos, podemos observar que el espectro de verduras y alimentos que tenemos a nuestra disposición, en su mayoría vienen de otras partes del mundo, son importados. Esto nos ha permitido conocer y consumir productos de otros países, pero al mismo tiempo se ha perdido la noción de lo que realmente es “natural” a raíz de los evidentes procesos industriales que como sabemos, muchos, terminan contaminando las frutas y verduras.

Sin menospreciar el intercambio de alimentos con otros países, lo cual es una práctica que se realizaba en América mucho antes de la llegada de los españoles y en el mundo como ya sabemos, hoy en Chile, hay muchas plantas nativas que se siguen dando en nuestras tierras y que se pueden encontrar en ferias locales tales como La Vega Central de Recoleta, la Ecoferia de la Reina, Lo Valledor de Pedro Aguirre Cerda, La Vega Italia de Barrio Italia, Mercado By Drugstore de Providencia y otras pequeñas verdulerías en Santiago que adquieren frutas y verduras, en muchos casos, de ferias más grandes como La Vega Central o Lo Valledor, además de los supermercados y locales comerciales de alimentos. Entre las frutas y verduras que se pueden hallar en los lugares mencionados anteriormente se encuentran: el camote, el cochayuyo, algunas legumbres, el berro, frutillas, las papas nativas, distintos tipos de ají, el luche, los piñones y otros los cuales podemos ver en el cuadro de observaciones a continuación.



Figura 7: Papas Chilotas en la Ecoferia.



Figura 8: Tomates orgánicos en la Ecoferia.



Figura 9: Ají en la Ecoferia.



Figura 10: Cochayuyo y legumbres en La Vega.



Figura 11: Papas, camote y otras verduras en La Vega.



Figura 12: lechuga escarola y otras verduras en La Vega.



Figura 13: Porotos en La Vega.



Figura 14: Champiñones en La Vega Italia.



Figura 15: Acelga, berros y kale en La Vega Italia.



Figura 16: Papa camote en supermercado.



Figura 17: Piñones en supermercado.



Figura 18: Luche en supermercado.

A raíz de este registro de frutas y verduras nativas de Chile, se comenzó a observar también los distintos tipos de personas que asistían a las ferias, y más específicamente, los posibles usuarios de un futuro proyecto. Claramente el espacio de “la feria de verduras” es un espacio multitudinario y variado, pero cabe notar que dentro de éste existen distintos tipos de personas, de los cuales se destacó, según los lugares visitados, a los padres o familias que asistían a este espacio con sus hijos en etapa de infantes. De este grupo Familiar de personas, los personajes que más llamaron la atención dentro del espacio de la feria y en el marco de descubrir e interactuar con las frutas y verduras que se encontraban allí, fueron los niños. Estos eran los que más hacían preguntas y los que se observaron más interesados en descubrir un poco más sobre lo que despertaba su curiosidad en este espacio.

Por esta razón se comenzó a encontrar un grado de pertinencia entre los niños y la acción de descubrir y se decidió indagar más en esta pertinencia e investigar sobre cuál era el rol de los niños dentro de una familia en cuanto a las decisiones alimenticias de esta y más específicamente, sobre cuáles eran los tipos de familia dentro de las que el tema de la alimentación estaba más enfocado a la obtención de frutas y verduras, e incluso a la búsqueda de una alimentación sana.



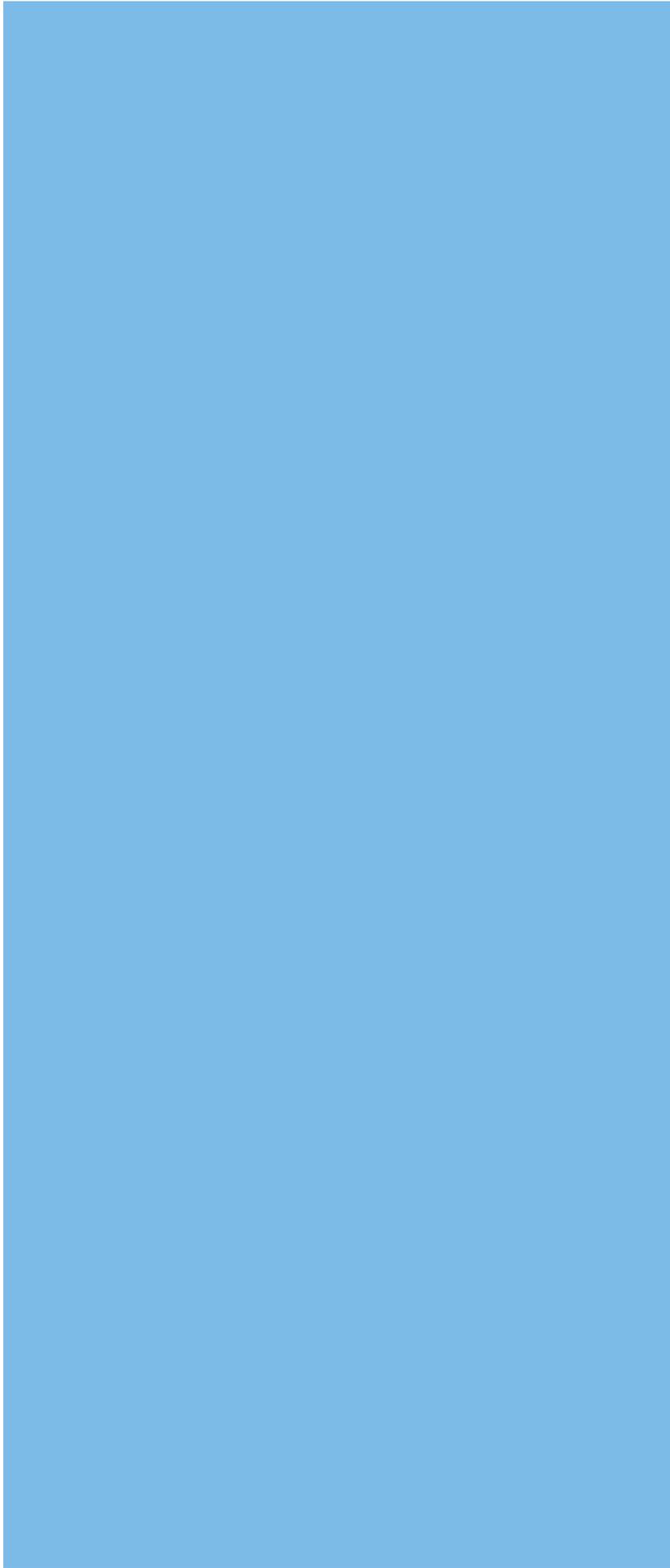
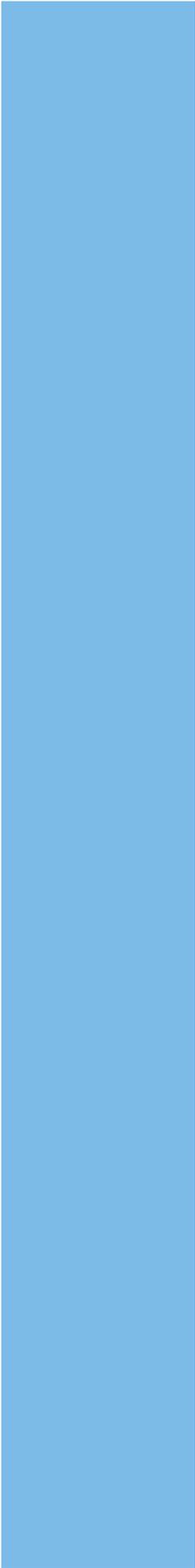
Figura 19: Observaciones en feria independiente de la Comuna de Ñuñoa.



Figura 20: Observaciones en feria independiente de la Comuna de Ñuñoa.



Figura 21: Observaciones en La Vega Italia de Barrio Italia.



# Levantamiento de Información

## 2.1 Hablemos de la dieta infantil-escolar actual.

Hoy en día en Chile y desde ya hace algunos años, se ha comenzado a intervenir en la alimentación de los niños y jóvenes que se encuentran en etapa escolar. Todo esto a raíz de los altos índices de sobrepeso en menores de edad: “En nuestro país la mitad de los niños y niñas en 1º básico tiene exceso de peso, lo que se traduce en diversas enfermedades a lo largo de su vida.” (Ministerio de Salud – Gobierno de Chile, 2016). Es por esto que se han tomado algunas medidas, entre ellas los etiquetados de los productos alimenticios altos en calorías, azúcares, grasas saturadas y sodio, estos productos no se pueden vender en establecimientos educacionales de enseñanza básica ni media, según lo que se menciona en el Sitio web del Ministerio de Salud. Además los altos índices de los componentes ya mencionados, son señalados a través de una etiqueta negra dentro del envoltorio o contenedor del producto, pero aparte de esta medida, si los niños llevan estos alimentos desde sus hogares o los compran fuera del colegio, es algo que no se trabaja en la mayoría de los establecimientos de educación tradicional, aparte de otros aspectos que hacen insuficiente la ley de etiquetados de alimentos hasta ahora, como medida para ayudar a mejorar la alimentación en niños y jóvenes en etapa escolar.



Figura 22: Niños comiendo en el comedor escolar

### 2.1.1 Distintos tipos de líneas educativas

A raíz de esta información se decidió investigar como abordan este tema establecimientos de una línea educativa distinta a la tradicional, tales como establecimientos Montessori o Waldorf, ya que sus filosofías en cuanto al desarrollo de los niños en la educación, está más conectada a entregarles mayor independencia, confianza en sus capacidades y por otra parte en generar una conexión con el mundo natural que los rodea, por lo que el tipo de decisiones que se toman al interior de estos colegios nace desde estos propósitos y al mismo tiempo, el estilo de vida que adoptan estos niños es, comúnmente, distinto al que pueda tener un niño de educación tradicional.

Específicamente sobre la educación Waldorf, el Centro Cultural La Moneda publicó en su página web, en el marco de la semana de la educación artística, lo siguiente:

Es un sistema educativo originado en las concepciones del fundador de la antroposofía, Rudolf Steiner. La primera escuela Waldorf se fundó en 1919 en Stuttgart, Alemania. La división de Steiner del desarrollo infantil en tres etapas principales se refleja en el enfoque de las escuelas hacia la educación de la primera infancia, que se centra en la imitación, actividades prácticas y juegos creativos; de la educación primaria, que se centra en el sentimiento, en el desarrollo de la expresión artística y las capacidades sociales; y de la educación secundaria, que se centra en el desarrollo del razonamiento y la empatía. Las evaluaciones cualitativas del trabajo de los estudiantes se integran a la vida diaria del aula sin la necesidad de aplicar pruebas cuantitativas ni pruebas estandarizadas sino más bien despertando un vivo interés por el mundo y el conocimiento. Los profesores y las escuelas individuales tienen una gran autonomía para determinar el contenido curricular, la metodología de enseñanza y la organización de autoridades. (CCPLM)

De esta forma también podemos revisar que en el caso de la educación Montessori, desarrollada por la Dra. María Montessori, fue ella quien investigó y desarrolló la teoría de que: “el niño posee dentro de sí el patrón para su propio desarrollo (bio-psico-social). El niño se desarrolla plenamente, cuando se permite que este patrón interno dirija su propio crecimiento. Construye así su personalidad y su propio conocimiento del mundo, a partir de ese potencial interior.” (FAMM) Generando de esa forma las bases para la pedagogía de la rama Montessori.

## 2.1.2 Visitas a colegios

### *Visita 1: Colegio Montessori*

Una vez, en conocimiento de la teoría de estas pedagogías, se tomó la decisión de dirigirse a un colegio de educación Montessori en donde se conversó con la directora María Rosa Becker del colegio Barrie Montessori, quien comentó que parte del currículum ministerial es la alimentación saludable, pero que específicamente en su colegio incursionan en la cultura alimenticia de los pueblos originarios de Chile a través de distintas actividades que realizan en el colegio, una de ellas es la semana de los pueblos originarios en la cual los niños, junto con los padres, exploran las características de cada pueblo (sus vestimentas, costumbres, alimentación y otros), actividad que realizan desde el jardín de infantes. Fuera de esto no existe mayor incursión de parte de los padres ni del colegio en las plantas alimenticias nativas de Chile, pues expresa, hay mucho desconocimiento sobre el tema. Además el colegio apoya y fomenta la alimentación saludable, hasta el punto de restringir el ingreso al establecimiento de productos considerados como comida “chatarra”, permitiendo de esta forma, solamente el consumo de alimentos preparados en casa o naturales. Por otro lado, dentro del establecimiento no se vende ningún tipo de alimento considerado no saludable y poseen un huerto en el cual se realizan clases para que los niños conozcan algunas frutas y verduras, su naturaleza y realicen prácticas de huerta en el colegio. Por último, María Rosa comenta que al momento de adquirir frutas y verduras para actividades que se realizan en el colegio, recurren a ferias cercanas que venden los productos a un precio razonable, pues el tema del precio también es una característica discriminatoria a la hora de consumir productos saludables.



Figura 23: Colegio Barrie Montessori.



Figura 24: vegetales cosechados en la huerta del colegio Barrie Montessori.



Figura 25: zona de reciclado del colegio Barrie Montessori.

## Visita 2: Colegio Waldorf

También se visitó el colegio Alexander, perteneciente a la línea educacional Waldorf, ubicado en la comuna de Ñuñoa. Aquí se realizaron 3 visitas de investigación, asistiendo a una clase al día con los niños y generando algunas actividades con ellos al final de las clases. En este establecimiento se conversó con Susana, profesora del colegio, quien nos contó un poco de la dinámica del colegio para los niños, quienes parten sus mañanas con las clases principales (lenguaje, matemática, historia y otras) y luego continúan su día con distintos tipos de clases que los introducen al manejo de materiales denominados como nobles (la madera y la lana entre otros) y que esperan desarrollar distintas habilidades en los niños, estas clases pueden ser música, idioma alemán, carpintería, eurytmia y más.



Figura 26: El colegio Alexander Waldorf tiene distintas casas, en la comuna de Ñuñoa en las cuales se sitúan distintos cursos dependiendo de casa septenio. Las casas que se visitaron quedaban, ambas, en la misma calle y eran las casas que ocupaba el segundo septenio.

## Sesiones de observación

### Sesión 1

La clase que se visitó, llamada Aromo, pertenece al segundo septenio en la educación Waldorf, la cual se compone de 12 niños de entre 9 y 10 años (más adelante se explicara mejor la razón por la que se escogió esta edad en los niños para realizar las observaciones).

Los niños partían el día haciendo algunos ejercicios físicos, formados en una ronda, para despertarlos, según comentó la profesora Susana y luego tocaban una melodía con la flauta junto a ella. A continuación de esto se ordenaban las mesas de 4 o 3 personas y se comenzaba la clase, los materiales que se utilizaban eran; una pluma con tinta negra o azul, lápices de madera de colores y una hoja de papel. Para esta clase la profesora estaba pasando la materia de historia de Chile, más específicamente sobre la región Metropolitana. La clase consistía en el relato hablado de la profesora sobre la historia de Chile, las reflexiones de los niños sobre ella y una parte de la materia escrita por la profesora en la pizarra y por los niños en sus hojas que posteriormente guardarían en sus carpetas. Se observa en los niños el reconocimiento de fenómenos y prejuicios culturales, tales como el machismo, el maltrato animal y fenómenos de la ecología.

Al acercarse el recreo algunos alumnos comentan que saben cocinar y uno comenta que sabe hacer fideos desde “cero”. El recreo para ellos se divide en dos momentos un primer momento dedicado a comer y luego del término de sus alimentos pueden salir a jugar al patio o dentro de la sala, con total libertad. Se observan los distintos alimentos que llevan de colación los niños:



Figura 27: queque mármol envasado.



Figura 28: jugo en caja y plátano.



Figura 29: taper con fruta y yogur.

Las colaciones en el colegio suelen variar entre productos echos en casa, frutas y algunos envasados, pero se les recomienda a los niños no llevar comida chatarra tales como donas, frituras y otras.



Figura 30: taper con queque y leche de chocolate en caja.



Figura 31: manzanas verdes.



Figura 32: taper con cereal y yogur.

La clase termina con 15 minutos finales en los cuales la profesora me deja observar las distintas colaciones de los niños y mostrarles unas imágenes sobre plantas alimenticias. Para esta primera instancia se utilizaron 9 fotografías cuadradas de 4,5 cm, dentro de las cuales se encontraban; la Quínoa, el Luche, las Papas Chilotas, la Lúcumá, el Boldo, la Quila, el Dihueñe, la Murta y la Luma.

Se les mostraron a los niños las fotografías y se le comentaron los nombres de las plantas alimenticias, pero los niños no reconocieron casi ninguna planta a excepción del boldo que fue confundido por una planta de menta, esto se debía a que la mayoría de estas plantas no eran consumidas por ellos, pero principalmente esta vez, fue el tamaño de las imágenes lo que dificultó el reconocimiento de estas. Luego se les pidió que separarían las imágenes entre las que conocen y las que no y dentro de las que conocían, se encontraron la quínoa, el boldo como té, las papas, y la lúcumá en tortas o helado.

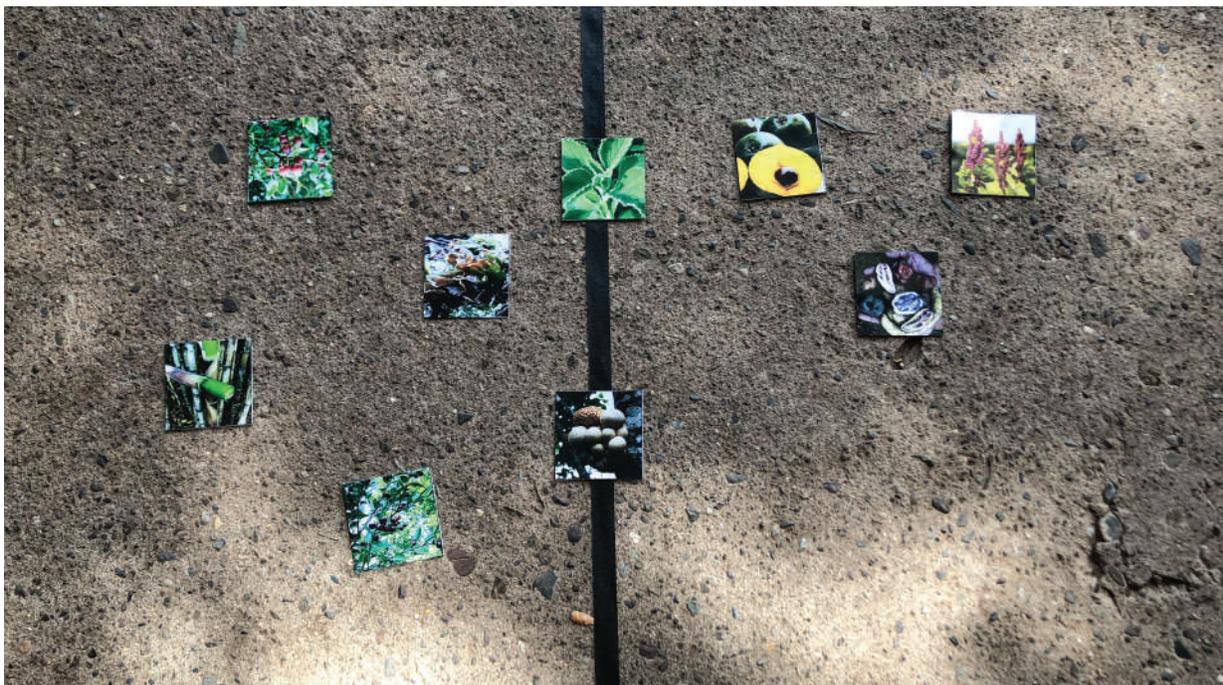


Figura 33: Actividad plantas conocidas y desconocidas.

## Sesión 2

En la segunda clase a la que se asistió al colegio se observan distintos comentarios de los niños durante la clase, dentro de la cual continúan viendo la geografía e historia de Santiago de Chile. Estos comentarios hacen referencia nuevamente a la protección animal y otros más bien tienen que ver con experiencias de los niños, dentro de sus actividades se escuchan vacaciones en el Parque Yerba Loca, paseos con sus padres al cerro San Cristóbal e idas a la feria de frutas y verduras.

Para esta sesión junto a los niños se decidió comenzar jugando con ellos al memorice, con las mismas fotos cuadradas que se les mostraron en la sesión pasada de plantas alimenticias nativas de Chile, pero esta vez el tamaño de las imágenes fue de 10 cm. Al dar vuelta las imágenes se les preguntó nuevamente a los niños que planta creerían que era y los resultados fueron parecidos a los de la sesión pasada.



Figura 34: Memorice con imágenes de plantas nativas de Chile.

Para finalizar se les preguntó a los niños sobre sus comidas favoritas, de las cuales, como podemos observar en el gráfico de la figura 35, la más votada fueron los tallarines. Luego se preguntó si acaso cocinaban en sus casas, a lo cual todos respondieron de manera afirmativa y mencionaron que cocinaban tallarines, queque, galletas, sopaipillas, arepas, sopa y salsas, entre otras. Para finalizar se le preguntó con quién cocinaban en sus hogares y las repuestas hacían referencia a sus padres en su mayoría y algunos pocos mencionaron a otro personajes de sus familias, tales como sus hermanas o abuelas (refiriéndose al sexo femenino).

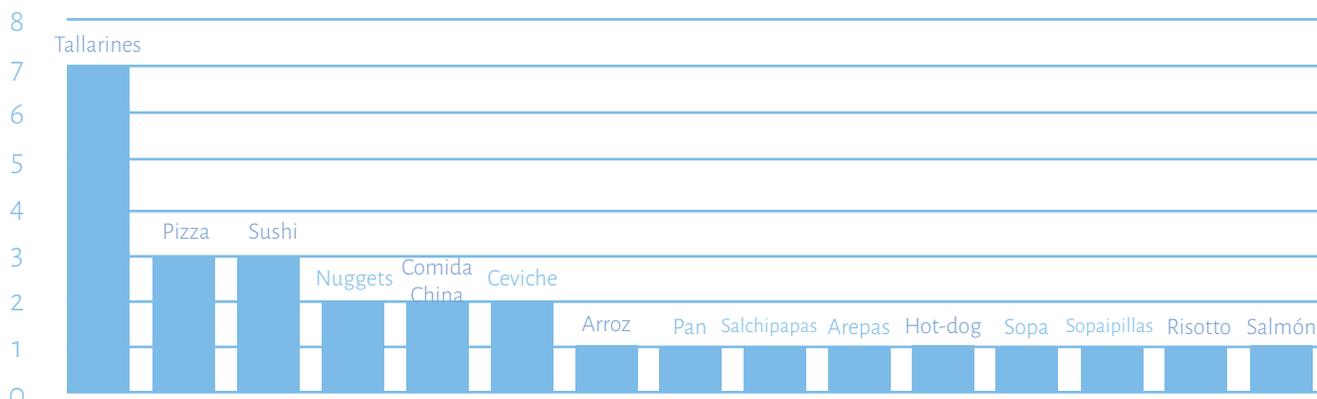


Figura 35: Gráfico de Comidas favoritas de los niños. Se observan una variedad importantes de preparaciones como comidas favoritas de los niños.

### Sesión 3

Para la última sesión de observación se acompañó a los niños a una clase de carpintería, una de las clases que más les gustaba, según mencionaron ellos mismos. En esta clase los niños pueden ir construyendo distintas figuras u objetos en madera con las instrucciones de su profesor y las herramientas manuales que hay en el taller que tienen. Se observó gran independencia de parte de los niños en la clase, ya que eran ellos los que manejaban las distintas herramientas que se utilizaban (serruchos, lijas, pegamento para madera y otros) y recurrían al profesor cuando terminaban o cuando algo no les funcionaba. El profesor por su parte también impulsaba esta independencia en ellos, permitiéndoles que descubrieran la mejor forma de hacer algo y apoyándolos cuando no sabían hacerlo (por ejemplo; si definitivamente no sabían cortar un tronco muy grueso, él primero les mostraba como hacerlo y luego les sujetaba la mesa o lo que fuera necesario, en función de apoyo para que ellos cortaran solos el tronco). De esta forma la mayoría de la clase, los niños avanzaban solos, cada uno en su pieza de madera, conversando con sus compañeros y tomando las herramientas que necesitaban, todos con distintos niveles de avance, cada uno a su ritmo.

Por últimos, se conversó con los niños sobre las actividades que les gustaba realizar con sus padres y sus juegos favoritos, dentro de las cuales se mencionaron pasear al perro, andar en bicicleta e ir a patinar. En el caso de los juegos, los más repetidos fueron la pinta memoria, la escondida, Minecraft (juego de computador) y dibujar.

Para finalizar esta etapa se conversó con la profesora Susana sobre si los niños acostumbraban a cocinar en el colegio, a lo cual Susana respondió de forma afirmativa y comentó que para ocasiones de celebración, tales como las fiestas patrias, los cursos se ponían de acuerdo para cocinar algo en conjunto (cada curso del colegio). También comentó que respecto a los alimentos que se consumen en el colegio, la mayoría de estos son alimentos que los niños traen de sus casas ya que en el colegio no hay quiosco ni casino, por lo que no venden ningún tipo de comida y los niños son libres de llevar lo que quieran, a excepción de comida chatarra.

## 2.2 Cambio de dieta: Padres en busca de una alimentación más sana.

En paralelo también se indago sobre cómo trabajan el tema de la alimentación los padres que buscan una alimentación más allá de lo tradicional para sus hijos. Para esto se conversó con algunas madres y padres en busca de una alimentación saludable para sus hijos, los cuales aún se encuentran en etapa escolar. La primera madre entrevistada fue la profesora de la facultad de diseño UC, Mercedes Rico, quien tiene dos hijas pequeñas de 3 y 2 años, la menor de ellas alérgica a varios productos, entre ellos y uno de los más importantes, los lácteos. A raíz de esta alergia, en la familia se cambió la dieta que llevaban hasta el momento, consumiendo hoy en día comidas más “básicas” según menciona Mercedes, altas en verduras y frutas, productos como el arroz, junto con un alto consumo de semillas y frutos secos. Otra característica que menciona, es que producto del ritmo de vida que llevan, también siempre optan por preparaciones más rápidas como el puré, las verduras o las tortillas. En cuanto a las niñas, Mercedes menciona que ellas son consciente de que en la casa se compran muy pocas cosas envasadas, que por tanto las preparaciones se hacen en casa y poseen una planificación semanal respecto a las comidas que consumen durante la semana, el cual hicieron en conjunto con Mercedes, por lo que saben lo que pueden consumir cada día lo cual es de común acuerdo. Además les gusta participar en la cocina, ya que esto se convierte en una actividad didáctica para ellas, a pesar de que no cocinan realmente, solo lo simulan y quienes cocinan realmente son Mercedes o su marido.

También tenemos el caso de la diseñara UC Patricia De Los Ríos quien tiene dos hijas de 7 y 12 años. Patricia se preocupa bastante de su alimentación y la de sus hijas, por lo que en su casa se consumen un alto nivel de frutas y verduras de la estación, frutos secos, leches vegetales, legumbres, carnes blancas y pescado. En el caso de las niñas existen ocasiones en las cuales consumen comida más “tradicional”, lo cual para Patricia no genera ningún problema, es más, fomenta el que ellas coman de todo, ya que dice preocuparse bastante también de la dimensión social de la comida y no le acomoda que sus hijas sean “mañosas”. Además, Patricia cocina mucho en su casa y también invita a sus hijas a cocinar con ella, ya que piensa que este, sobre todo en invierno, es un buen panorama para las niñas. También considera que la cocina es un espacio creativo y que a los niños en general les gusta cocinar, en su caso, a sus hijas les gusta ir haciendo mezclas distintas y juntas diseñan lo que comerán durante la semana, por lo que siempre están variando su menú. Así mismo se conversó con Lina Cárdenas, profesora UC, quien tiene dos hijas de 5 y 8 años, de las cuales, la menor posee diabetes tipo 1 y la mayor es intolerante a la lactosa. A raíz de esto, en su casa existe un consumo limitado de carbohidratos y nulo de lácteos, por lo que tratan de comer lo más sano posible, según lo que describe Lina, consumiendo papas, arroz, productos integrales y otros. Producto de estas mismas características en la alimentación de sus hijas, ambas llevan comida de la casa al momento de alimentarse en el colegio, por lo cual compran muy pocas veces productos en el establecimiento y también tienen una pauta de lo que llevan de colación, la cual van siguiendo durante la semana. Finalmente, al momento de cocinar, ambas niñas han demostrado interés, ya que a Lina le gusta bastante cocinar productos horneados de repostería en la casa, aunque muchas veces se cansan o se distraen y lo dejan sin terminar.

Por último se entrevistó a Gerardo Mora quien menciona tener una vida familiar muy cercana a la cocina y al acto de cocinar, producto de que en su casa se come en su mayoría alimentos preparados en el hogar y sus hijas desde pequeñas han demostrado gran interés en lo que se cocina, por lo que actualmente son participes de todo lo que involucra la alimentación en su casa, es decir el ir a comprar las frutas y verduras u otros alimentos, el organizarlos y guardarlos en su casa y el cocinarlos, en especial en la preparación de masas, dentro de las cuales Gerardo ha podido observar ciertos rasgos de ellas, que el ya conoce, a través de las distintas cosas que preparan.

Se observa que en los casos de las madres y padres entrevistados, la mayoría tiene pautas de comidas para sus hijos, en donde se programa en conjunto que llevaran durante la semana al colegio de colación o que comidas se preparen para almorzar o comer durante la semana. Otro punto en común sería que, en su mayoría, la dieta por la que han optado como familia tiene que ver con la forma en la que se “deben” alimentan sus hijos, según consideraciones de los padres de salud o bien una enfermedad declara de parte de los hijos, que los lleva a tener ciertas restricciones respecto a alimentos en sus casas. Además en los cuatro casos se describió una alimentación rica en frutas y verduras, y un alto interés de parte de los niños por la acción de cocinar, en conjunto con un consentimiento de parte de los padres para esto y una situación lúdica en la dinámica de enseñar-aprender a cocinar entre padres e hijos.



Figura 36: imágenes compartidas por los padres y madres entrevistadas que nos permiten ver la comida que consumen a nivel familiar y algunas preparaciones que realizan sus hijos, como es el caso de la última foto de izquierda a derecha.

## 2.3 El juego y la alimentación para los niños.

Durante las sesiones de observación en los distintos colegios que se visitó y gracias a las conversaciones que se entablaron con los padres entrevistados para este proyecto, se pudo descubrir, en la acción de cocinar en familia (es decir padres cocinando con sus hijos en etapa escolar, para fines de este trabajo) una intención de parte de los padres de enseñar a sus hijos sobre comida y como prepararla, lo cual para los niños era recepcionado, en muchas ocasiones, de una forma más bien lúdica. Este espació de conocimiento que se crea en esta actividad es el que se pretende aprovechar para este proyecto, uniendo el traspaso de conocimiento, con las ganas de descubrir y entretenerse en el proceso, para de esta forma lograr que los niños descubran sobre alimentación nativa de Chile y un poco de cultura nativa de su país, de una forma entretenida e intrigante.

Por esta razón, se decidió, para este proyecto conectar el juego con la alimentación, ya que el juego, como se puede ver en las visitas de observación al colegio Waldorf y otras entrevistas, es un recurso interesante a la hora de educar a los niños. También, Claudio Aburto nos habla sobre esto en su libro *El Juego, Un Medio Educativo*:

El mundo de los niños está lleno de fantasías e imaginación. Nacen a la vida jugando y expresando su impulso creador... Esto es de vital importancia para la educación, por cuanto en la formación de las personas es impredecible facilitar el libre curso a la capacidad creadora e incentivar el “hacer”, que conlleva el desarrollo de aptitudes y habilidades. En el quehacer educativo, el juego se posiciona invariablemente como una actividad integradora. (p. 21)



Figura 37: niña pequeña jugando.

Para continuar hablando sobre esto hablaremos del lado lúdico de la alimentación en relación a los niños.

### 2.3.1 La parte lúdica de la alimentación

Durante esta investigación se descubrió que para hablar con niños sobre alimentación, muchas veces ya se ha usado el recurso lúdico y otros recursos que invitan a despertar la imaginación de los niños, este tipo de antecedentes los podemos ver en distintos juegos de mesa como el juego A La Carte o libros como Sabores de América de la editorial Amanuta (ambos antecedentes se encuentran descritos más detalladamente en la sección de antecedentes y referentes de este documento). En este tipo de objetos podemos observar la parte “lúdica” que se le puede adjudicar a la alimentación, ya que al ser parte fundamental del desarrollo de una persona, en varios casos ha logrado adaptarse en un formato que pueda ser mejor recepcionado por los niños, quienes son personas que, en muchos casos, están comenzando un proceso de conocimiento y aprendizaje, en el cual se les entrega constantemente mucha información, por lo que lo importante es que la información no solo les sea entregada, sino que puedan recibirla de forma adecuada y en algún momento aplicarla. Para estos es que transformaremos la temática de la alimentación en algo lúdico, sin necesariamente estar cocinando, pero refiriéndonos siempre a los alimentos nativos y como estos pueden llegar a ser o fueron preparados en algún momento, para que de esta forma los niños puedan ir conociendo esta información y quizás en un futuro cercano ir aplicándola a su vida en distintos ámbitos. Finalmente la idea principal es que este conocimiento lo apliquen en su alimentación, conociendo plantas alimenticias que son sanas para su cuerpo, según la información que se ha rescatado sobre la alimentación de los pueblos originarios de esta zona de Latinoamérica.



Figura 38: interior del libro Sabores de América.



Figura 39: Implementos de juego de A la Carte.



Figura 40: Tablero del juego A la Carte.

### 2.3.2 Bases teóricas del juego

Para comenzar esta sección revisaremos la siguiente definición sobre el juego:

El juego es una... “Actividad diferenciada del mundo habitual, desarrollada en un espacio y tiempo determinados, portadora de legalidades y reglas propias distintas a las del mundo corriente. El jugar es una actividad simbólica (se desarrolla siempre en un plano de un “como si...”) y absolutamente libre, en cuanto a la elección y el deseo del jugador: no se puede jugar por obligación. El juego se ubica en un plano intermedio entre la fantasía y la realidad”. (p. 54)

Esta definición sobre el juego que Pedro García Fernández presenta en su libro Fundamentos Teóricos del Juego, nos sitúa en un plano de libertad en cuando a lo lúdico, por la decisión que implica el querer jugar, pero al mismo tiempo nos habla de las reglas propias que conlleva el mundo de fantasía al que te invita la acción de jugar.

Esto nos lleva a construir un mundo de fantasía, sacado de la realidad que invite, para este proyecto, a los niños a descubrir elementos de la vida real, en este caso sobre alimentación, pero que se pondrán en un plano de juego, con el fin de mostrarles esta información.

Para esto es necesario en esta sección explicar y mostrar ciertas guías y referencias que ayudaron a encontrar algunas reglas del juego que queremos presentar.



Figura 41: niños jugando en una plaza.

### 2.3.3 Las reglas del juego

Sabemos que este será un juego para niños en etapa escolar, ya que este es el usuario que hemos encontrado como un sujeto relevante durante esta investigación, por lo que para esto falta definir la edad de nuestro jugador: “El juego infantil tiene a su vez rangos de edad marcados: 0-2/2-4/4-6/6-8/8-12. Paulatinamente suele ir desapareciendo la imaginación y fantasía a favor de los convencionalismos o reglas.” (García Fernández, 2005, p. 54)

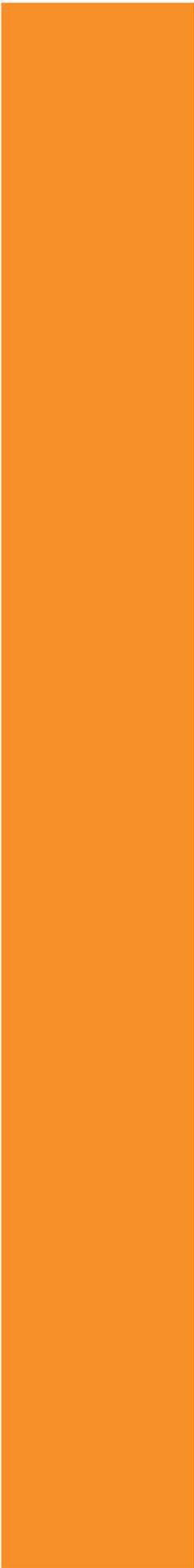
Para este juego de contenido histórico-alimenticio, como podemos observar, según la información que nos presenta García Fernández, sería más apropiado una edad un poco más avanzada dentro de la etapa infantil. Esto es algo en lo que concordó la profesora del colegio Waldorf en el cual se realizaron las visitas de observación, para el cual se determinó que el curso pertinente para la observación que se visitaría, era uno compuesto por niños de aproximadamente 10 años. Esta edad fue escogida por las características cognitivas y en parte afectivas, que están desarrollando en los niños a esta edad.

Según García Fernández expone en su libro *Fundamentos Teóricos del Juego*, existe una etapa llamada **Prepuberal** (Chicas de 9-10 y Chicos de 10-11-12 años) para la cual las características cognitivas de los niños de esta edad consisten en: mayor atención, aunque existe un desasosiego general, es una etapa más curiosa y aventurera, se desarrolla la capacidad analítica, pudiendo organizar nociones espaciales/temporales, y además predomina la realidad sobre la imaginación. También para esta etapa, algunas de las características afectivas es que se desarrolla la determinación por tomar decisiones, pierden ingenuidad en el comportamiento, discuten sobre lo correcto y lo incorrecto, y finalmente comienzan a percatarse del comportamiento socialmente correcto, entre otras. Es por eso que se encontró un alto grado de pertinencia en los niños que estén cursando esta etapa como sujetos de observación, para el desarrollo de este juego y considerándolos como futuros jugadores.

Ahora bien, ya se habló sobre la edad de los jugadores, ahora hablaremos de qué tipo de juego se escogió para alcanzar los propósitos del proyecto. Para esto, en conjunto con las observaciones, conversaciones y entrevistas que se hicieron, también se recurrió al mismo libro de García Fernández. En su libro el autor expone algunos “tipos de juego” generando una clasificación de estos. Dentro de esta clasificación se encuentran **Los Juegos de Sobremesa:**

En los juegos de sobremesa se utilizan trucos de magia, juegos de carta, dados y fichas, juegos con tableros; suelen ser más relajados motrizmente, también se dan en familia y se suelen emplear en animación turística, campamentos, etc. Podemos realizar una adaptación de los juegos con tableros adaptándolos desde el punto de vista de la motricidad (trivial, parchis, etc.). (p. 55)

Este tipo de juego nos invita a jugarlo dentro de algún grupo de personas, tales como las familias o un curso escolar. Además por la connotación que tiene, al ser un juego de sobremesa, que proviene de la costumbre de quedarse después de la comida, con las personas que se reunieron en el espacio de la “mesa”, para compartir, se hace más apropiado aún, para el propósito que persigue el proyecto, sin tampoco condicionar su futuro uso, ya que actualmente los juego de mesa o sobremesa se usan en otros contextos también.



# Formulación del proyecto

## 3.1 Oportunidad de diseño

Tomando en cuenta la poca información que se les entrega a los niños sobre alimentación nativa de Chile, tanto de colegios tradicionales como incluso en colegios de otras líneas educativas como los son Montessori y Waldorf, y rescatando este recurso como algo que puede impulsar un camino hacia una alimentación más sana y hacia un conocimiento más completo sobre cultura nativa de esta zona geográfica de Latinoamérica, es que nace la propuesta de un juego que fomente el conocimiento y manipulación de esta información, desde la etapa Prepuberal en niños escolares y con el apoyo de sus padres o quizás profesores en el contexto de juego de mesa que ya hemos mencionado antes en este documento.

Esta propuesta se hace más apropiado incluso, al darnos cuenta de que existe cierto grupo de niños que podría estar aún más interesados en este tipo de juego, por la educación que reciben y el tipo de alimentación que sus padres les pretenden inculcar y que por otro lado, el tipo de colegio al que asisten que apoya y en muchos casos también exige. Esto no pretende dejar de lado a otros usuarios quienes, de todas formas están insertos en el contexto del país en el que el juego fue diseñado y que también fueron analizados en un nivel más lejano.



Figura 42: Niños pintando.

## 3.2 Formulación

# QUÉ

Juego de mesa que fomenta la alimentación saludable en familias con niños en etapa prepuberal, que tengan el interés de descubrir las plantas alimentarias nativas de Chile y con ello un poco de la cultura de los pueblos originarios de nuestro país.

# POR QUÉ

Se necesita fomentar la alimentación saludable en niños en etapa prepuberal desde el núcleo familiar.

# PARA QUÉ

Crear un vínculo a partir de la comida nativa saludable, que acerque a las familias, de forma divertida, a una alimentación saludable desde el hogar.

# OBJETIVOS ESPECÍFICOS



Conectar de forma divertida e intrigante con la cultura alimenticia de los pueblos originarios de Chile.

---



Fomentar la alimentación saludable desde la temprana edad en niños y familias interesadas en esta.

---



Intensificar el vínculo cultural con nuestros pueblos originarios a través del conocimiento de sus plantas alimentarias.

---



Crear un sistema participativo para padres e hijos que les permita descubrir las plantas alimentarias nativas de Chile de una forma entretenida y saludable.

---

## 3.3 Usuarios y contexto

Los usuarios y el contexto que se definieron para este proyecto son, en su mayoría también son con los que se trabajó tanto en las visitas de observación como en las entrevistas, ya que de estas actividades se sacó información clave para el desarrollo del juego. Pero, al ser el proyecto final un juego de mesa, se espera que el espectro de alcance del juego sea mayor y logre abarcar el interés de otros usuarios que a pesar de no estar dentro de los sujetos analizados, se interesen en este tipo de juegos, ya sea por la contingencia de la temática abordada o por el contexto del que se habla en el juego, que probablemente los incluye (pueblos nativos de Chile pre colombino).

### Niños

El principal usuario de este proyecto serían los niños, quienes como ya habíamos mencionado con anterioridad, serían escolares que se encuentren en la etapa Prepuberal (Chicas de 9-10 y Chicos de 10-11-12 años). Estos niños se encuentran en una etapa en la que son, usualmente, más curiosos y ya han desarrollado algunos juicios sociales adquiridos de su entorno. No consumen un alto nivel de lo que es considerado como “comida chatarra” y tienen una fuerte conexión con la naturaleza, la cual es reforzada en sus colegios y hogares (generalmente provenientes de colegios de la rama educación Waldorf o Montessori).

### Padres

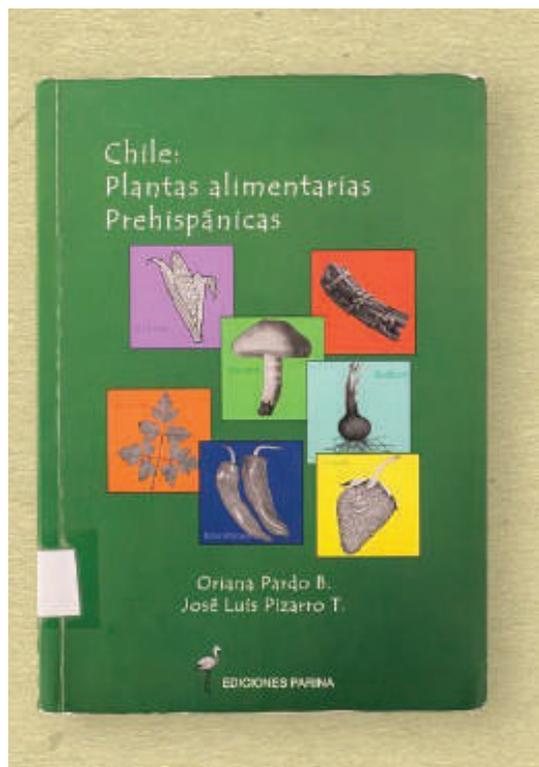
Profesionales jóvenes (clasificación GSE Cb1) preocupados e interesados de temas como la educación y alimentación de sus hijos. Padres, que según como pudimos ver en las entrevistas y observaciones, trabajan, pero dedican tiempo a sus hijos y en hacer actividades con ellos de carácter lúdicas o de otro tipo también.

### Profesor

Docentes pertenecientes a una rama educativa que, como pudimos notar durante la investigación, tenga pertinencia al tipo de contenido que entrega el juego. Que sean atentos y preocupados también por la alimentación de sus alumnos y que estén interesados en profundizar el conocimiento histórico/cultural que tienen sus alumnos sobre Chile nativo.

## 3.4 Antecedentes y referentes

### Libros de referencia



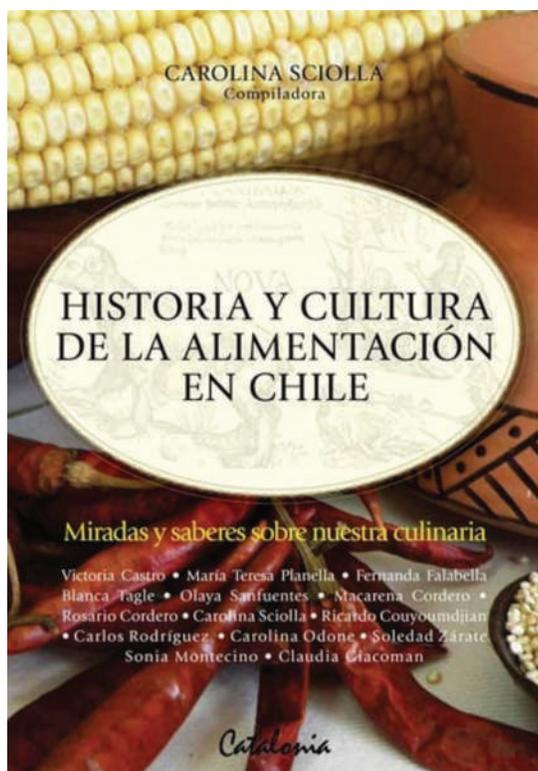
Chile: Plantas Alimentarias Prehispánicas, Oriana Pardo B. y José Luis Pizarro T. (2014).

Este libro, escrito y recopilado por Oriana Pardo nutricionista de la U. De Chile y por José Luis Pizarro Ingeniero Agronomo de la U. Austral de Chile, se utilizó como referente durante todo el proceso de investigación de este proyecto, para conocer más sobre plantas alimenticias nativas de Chile y para generar una selección de cuales eran las que iba a ser mencionadas en le juego final. El libro nos habla de la información que se a logrado juntar hasta el día de hoy sobre plantas alimentarias de Chile. En el se presentan 361 descripciones de las distintas plantas y entrega información sobre sus nombres, formas de ser consumidas en el Chile precolombino, ubicación geográfica y más.

Caldero de hervores y sueños, Consejo Nacional de la Cultura y las Artes (2015).

Un recetario de comidas construido por mujeres mapuches pertenecientes a la comuna de La Pintana. El libro fue construido a través de talleres que se realizaban en la ruka de la Asociación Mapuche Taiñ Adkimn y cuenta con múltiples recetas de 16 mujeres, quienes relatan como es que ellas preparan los platos que saben hacer y que han pasado de generación en generación en sus familias.





Historia y Cultura de la Alimentación en Chile, Carolina Sciolla (compiladora) (2010).

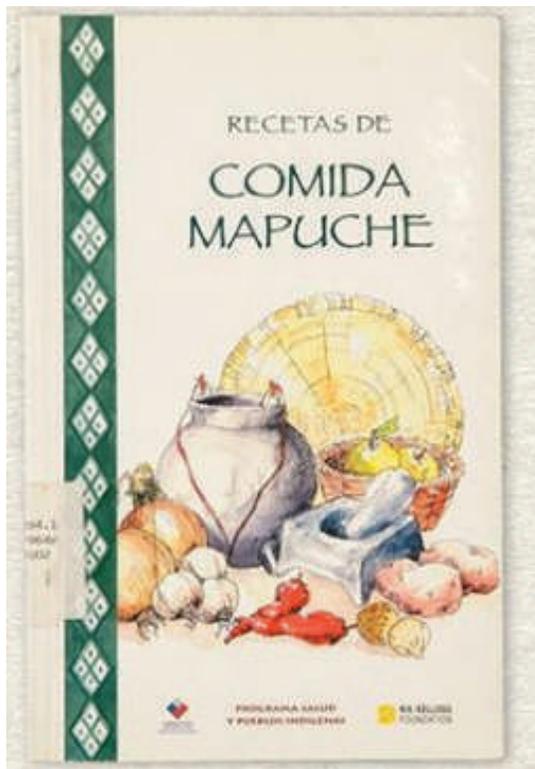
En este libro se encuentra expuesta gran parte de la historia de la alimentación en Chile, mirada desde distintas disciplinas que, en el libro, se han tratado de conectar para entregar una información más integrada, aprovechándose de que este tema ha sido tratado por arqueólogos, antropólogos, historiadores y sociólogos.

“El fenómeno alimentario chileno necesitaba una visión más interdisciplinaria e integradora, donde los aportes específicos de cada área ayudaran a configurar un cuadro más explícito” (Editorial Catalonia)

El Arca del Gusto, Ministerio de las Culturas, las Artes y el Patrimonio (2014).

Es un catálogo patrimonial alimentario de productos tradicionales y en riesgo de extinción en Chile. En él se pueden encontrar distintos productos agrícolas, pecuarios, de recolección, de caza y más, junto con fotografías e ilustraciones de estos. En este catálogo se entregan descripciones de los distintos productos, la razón por la que se están extinguiendo, las comunidades asociadas y el alcance que tienen en el mercado.

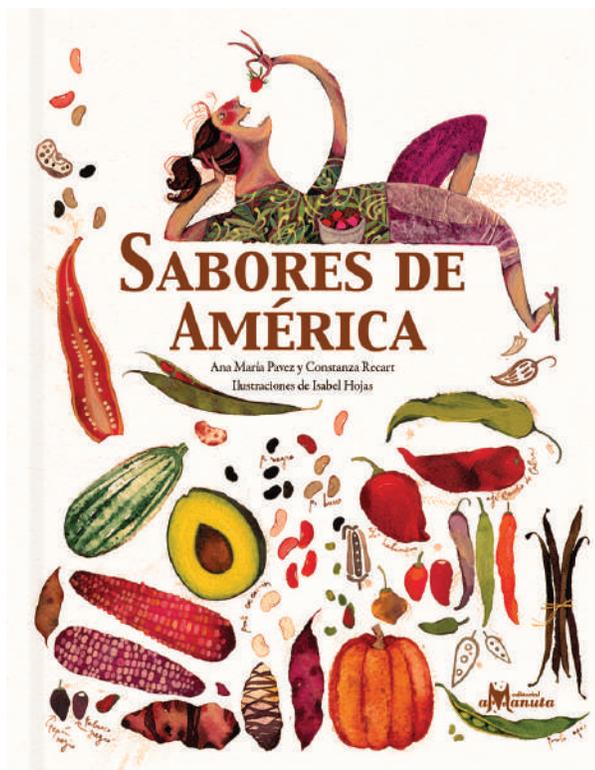




*Cocina Mapuche, Amanda Ibacache (1991)*

Este libro es una recopilación de recetas de comidas mapuches tradicionales, echas en base a alimentos naturales. A través de estas recetas se puede observar, no solo la tradición gastronómica de este pueblo nativo, sino que también parte de su cultura culinaria.

## Libros infantiles sobre la alimentación o juegos tradicionales



Sabores de América, Constanza Recart y Ana María Pavez (2009). Editorial: Amanuta.

Este libro está hecho para que los niños que lo lean puedan realizar las distintas recetas que muestra, basadas en productos originales de los sabores de América. Además de sus llamativas ilustraciones, cada receta cuenta, en formato de cuento infantil, la historia de los alimentos mencionados y datos “curiosos” sobre ellos.

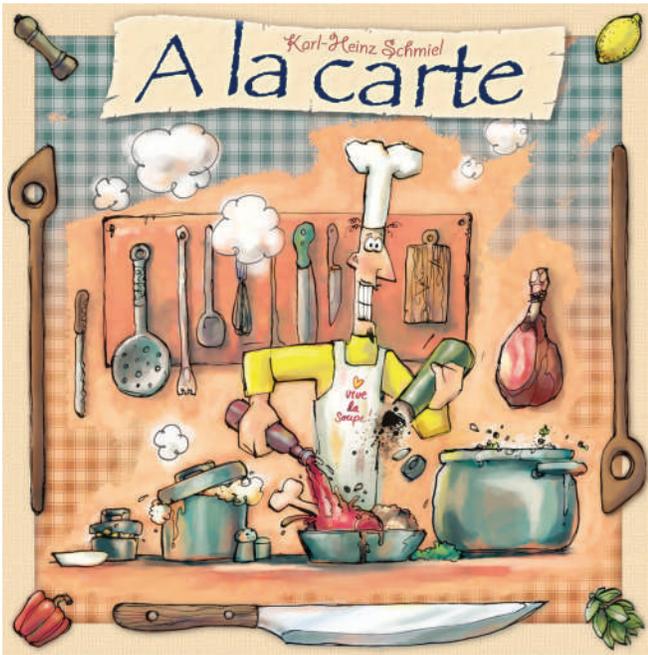
Juegos Tradicionales, María Angélica Ovalle (2015)  
Ilustraciones de Paloma Valdivia. Editorial Amanuta.

Es un libro de juegos tradicionales, que han sido transmitidos por vía oral a través del tiempo. Estos juegos permiten que los niños desarrollen habilidades como la cooperatividad y la organización junto a sus familias o amigos. Además les permite conocer parte de la tradición de los juegos y los conecta con sus padres o personas mayores que también jugaron este tipo de juegos en su infancia.





## Juegos de mesa sobre cocina y alimentación

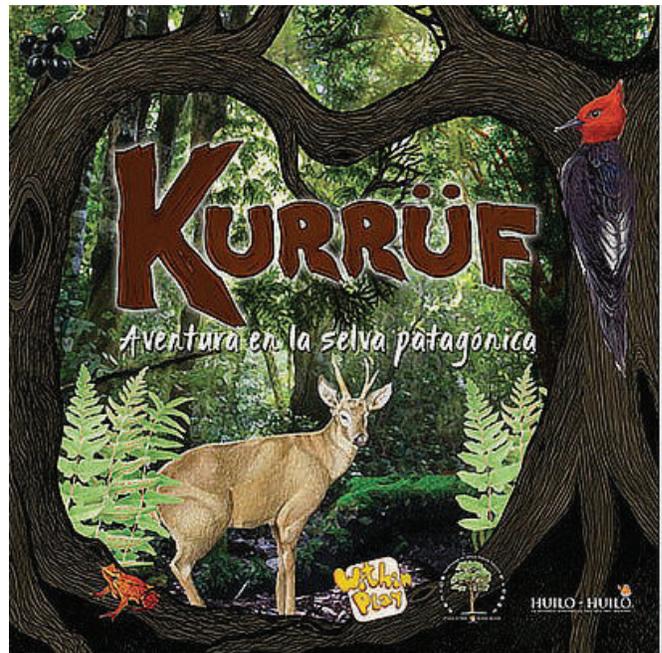


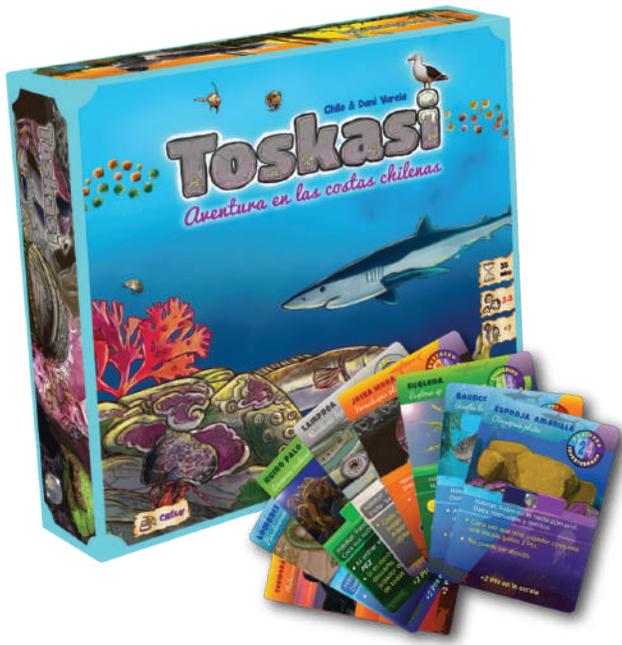
A la Carte (1989/2009). Karl-Heinz Schmiel

A la Carte es un juego de mesa inventado en 1989 y remodelado el 2009. En el se espera recrear la exaltación de los cocineros profesionales, tratando de preparar distintos platos. Para jugar debes realizar diversas acciones, como calentar la cocina y sazonar tus comidas. El juego es para niños de 8 años en adelante y está hecho para jugarlo de 2 a 4 personas. Tiene una duración de 30 minutos aproximadamente.

KURRÜF (2017). Chilo Varela y Dani Varela.

Este juego de la editorial Within Play, es un juego de mesa que crearon en conjunto con la Reserva Biológica Huilo Huilo. “En el se recorren los cuatro ecosistemas presentes en la reserva que corresponden a la Alta Montaña, Bosque Húmedo, Selva Patagónica y los Sistemas Acuíferos (ríos y lagos).” Dentro de estos ecosistemas se encontrarán distintas especies de animales y plantas de la reserva. En el juego se pueden ver las interacciones que se pueden producir entre las especies y el ecosistema y distintos factores ambientales y humanos que afectan también.



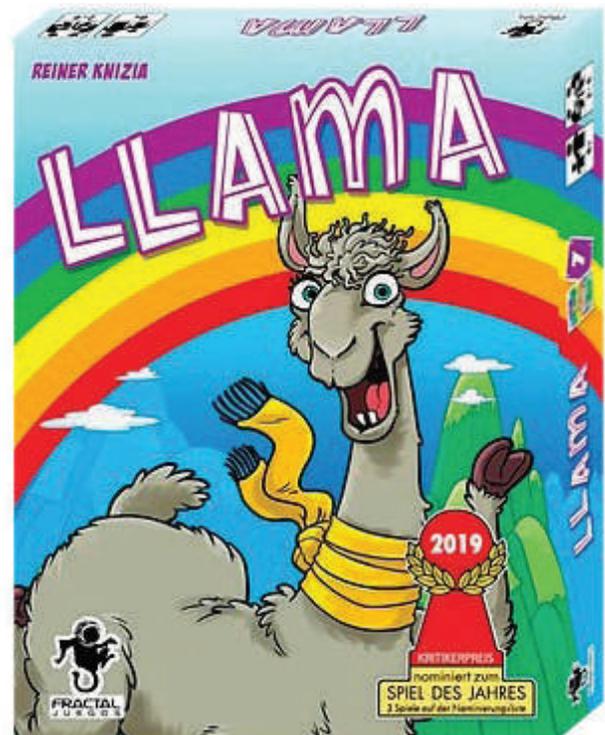


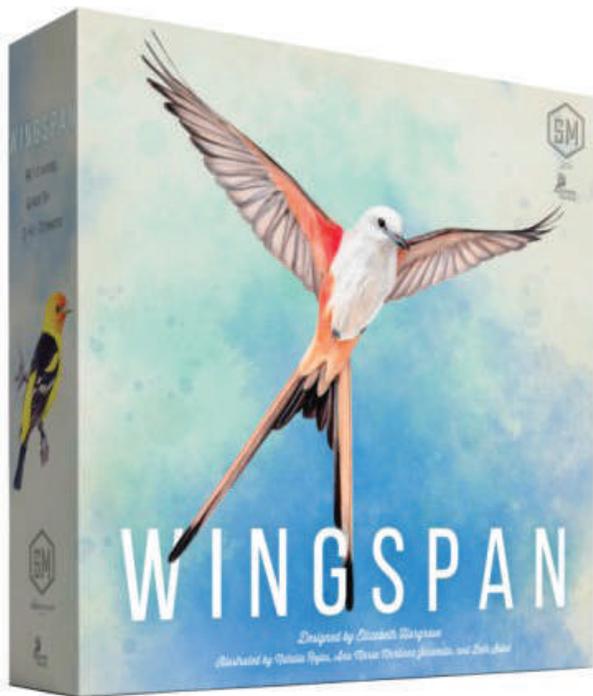
TOSKASI (2018). Chilo Varela y Dani Varela.

Este juego, también de la editorial Within Play, está basado en las costas chilenas. La idea es que los jugadores vayan conociendo las costas y las especies marítimas que se encuentran en ellas. “Estas especies irán interactuando entre sí, el medioambiente y la acción humana, para ganar puntos a través de la formación de cadenas tróficas, procesos de fotosíntesis en las plantas, depredación con los carnívoros, etc.”

Llama (2019). Reiner Knizia.

Este es un juego de cartas y fichas, en donde la idea principal es deshacerse de tus cartas lo más rápido posible. Pertenece a la editorial Chilena Fractal Juegos. El juego tiene una duración aproximada de 20 minutos, se juega de 2 a 6 personas y es para niños desde los 8 años de edad.

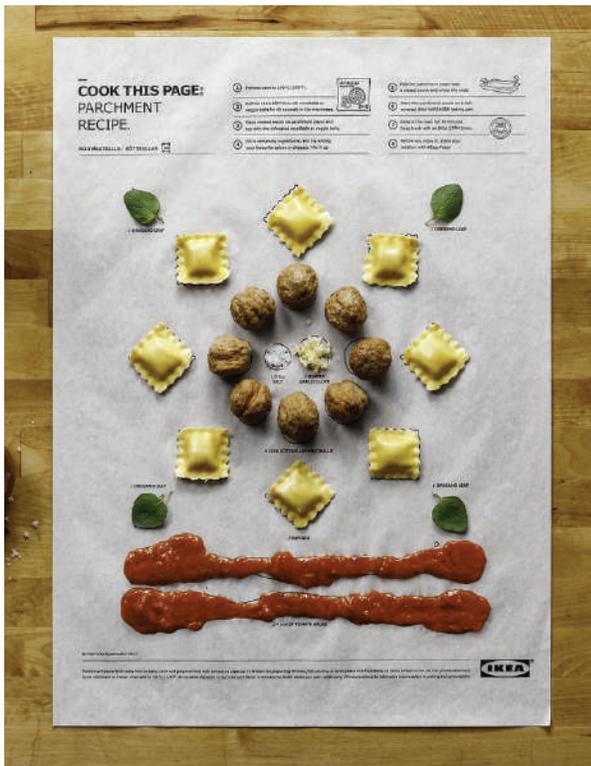




WINGSPAN (2019). Elizabeth Hargrave.

Es un juego competitivo de producción y colección de aves. En el juego los participantes son unos expertos en aves que intentan atraer y descubrir distintas especies para sus aviarios. El juego se juega de 1 a 5 personas, tiene una duración de entre 40 a 70 minutos y se puede jugar desde los 10 años en adelante.

## Otros antecedentes



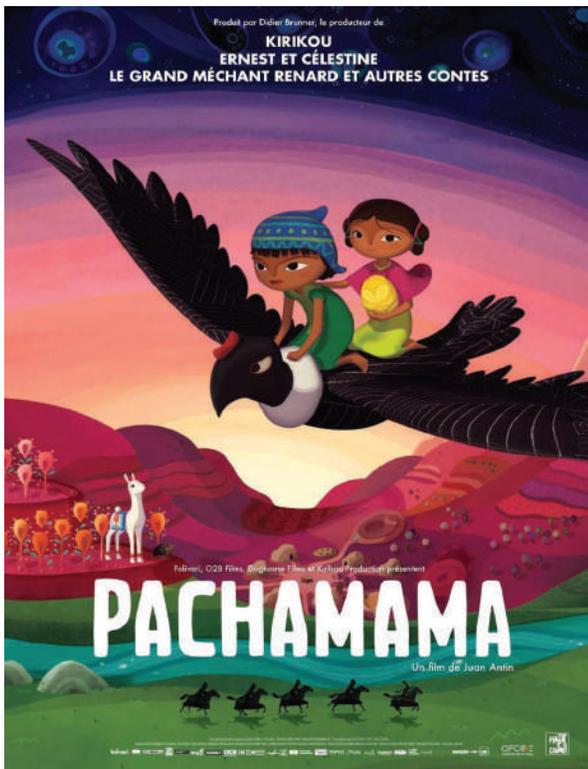
Cook this page, Ikea. (2017)

Proyecto de Ikea que propone recetas impresas en papel vegetal, en el cual se puede cocinar directamente, someterlo a calor y posicionar los ingredientes directamente en el papel, intentando facilitar al máximo el proceso de cocinar.

Vegetable Garden, PlanToys: Sustainable Pay (2018)

PlanToys es una empresa Norteamericana quienes fabrican juguetes para niños hechos a partir de madera de caucho renovable. Sus juguetes pretenden inspirar la imaginación de los niños y estimular su desarrollo físico e intelectual, siempre basado en sus principios sobre el medioambiente y el estilo de vida.





Pachamama, Argentina (2018).

Esta película animada muestra la historia de dos niños indígenas, quienes viven en la Cordillera De los Andes, bajo el dominio de los Incas. La cinta gráfica el momento de la llegada de los españoles a sus tierras.



# Desarrollo del proyecto

## 4.1 Compilación de información histórica

Para comenzar este proceso de diseño del juego de mesa sobre alimentación nativa de Chile, lo primero que se hizo fue una recopilación de toda la información histórica/alimenticia que se iba a usar para el juego. Para esto una de las fuentes más importantes de información que se utilizaron en el proceso fue el libro **Chile: plantas alimentarias prehispánicas de Oriana Pardo B. Y José Luis Pizarro T.** En este libro se pudo encontrar información detallada sobre: “las especies botánicas que formaron parte de la dieta de nuestros antepasados” (p.9)

Para hacer una selección más detallada y discriminar la información que se utilizaría en el juego se conversó con la Ingeniera en Alimentos Renata Aedo, quien es miembro de la cooperativa Semilla Austral:

“Una organización social y ambiental sin fines de lucro que nace para facilitar la transición de las sociedades hacia el desarrollo sustentable, a través de la educación, la investigación y la gestión ambiental, para la promoción y práctica del Buen Vivir, para el cuidado y desarrollo integral de las personas, las comunidades y la Madre Tierra.” (Semilla Austral)

Renata tiene estudios en filosofía, gestión cultural e interculturalidad y se ha dedicado: “principalmente a la investigación y difusión del patrimonio alimentario, las culturas campesinas y la reunión de alimentación y salud.” (Semilla Austral). Es por esta razón que se decidió comunicarse con ella, para poder conocer un poco más de plantas alimenticias nativas y sobre cuáles son las más importantes según la nutrición que estos alimentos entregan y otras características interesantes que se podrían incluir en el juego.

Renata comentó en la entrevista que existen ciertos alimentos que son fundamentales, ella los llamo “superalimentos” por sus propiedades nutricionales. Nos habló del **maíz** por ejemplo, “es un alimento muy energético” mencionó, gracias a los niveles de proteínas, carbohidratos y vitaminas que contiene, al igual que el **zapallo** y los **porotos**. Otro superalimento, proveniente de plantas, es la **quínoa**, que según nos contó Renata, contiene todos los aminoácidos esenciales para nuestro organismo. Por último se conversó del **dihueño**, el **ají**, el **maqui** y otras plantas alimenticias endémicas de Chile que podrían servir para el juego, ya que en el caso del Dihueño por ejemplo, este hongo en específico solamente se da en el sur de nuestro país y Argentina.

Por último me recomendó el mismo libro que había estado utilizando para este levantamiento de información (Chile: plantas alimentarias prehispánicas) y me recomendó que al menos usara los alimentos de los que conversamos, ya que tenían propiedades alimenticias muy importantes y podría ser interesante introducirlos a través del juego.



Figura 43: alga Luche.

### Luche

Esta palabra en mapudungun designa ciertas algas comestibles. El luche es una hierba de mar, de color oscuro y con sus bordes ondulados. Los nativos las secaban e incluían en preparaciones como panes o tortas.



Figura 44: planta Quinoa.

### Quinoa

Especie ubicada en casi todo el país. Sus semillas contienen un alto contenido de aminoácidos esenciales y una gran cantidad de vitaminas y minerales. Sus granos eran lavados, tostados y molidos, obteniendo una harina.



Figura 45: hongo Dihueñe.

### Dihueñe

Hongo que parasita los troncos de algunas especies de árboles del sur de Chile y Argentina. Se caracterizan por ser dulces y aromáticos al madurar.



Figura 46: papas nativas.

### Papas Nativas

Uno de los alimentos que mejor se integró a la dieta de los colonizadores de la zona. Chiloé destaca por tener una gran variedad e incorporarla a distintas preparaciones, tales como el milcao.



Figura 47: zapallo camote.

### Zapallo

Herbácea trepadora, cultivada desde Colombia a Chile meridional y norte de Argentina. Sus frutos pueden alcanzar grandes dimensiones y se comen asados, cocidos y en muchos guisos.



Figura 48: Porotos granados.



Figura 49: plantas de maíz.



Figura 50: arbusto Maqui.



Figura 51: arbusto de la Murta.



Figura 52: Lúcumá.

## Porotos

Es una planta herbácea que se cultivaba en abundancia en todo Chile precolombino. Existe una gran variedad de tipos y colores. Es consumida en su estado fresco como grano maduro o tierno como verdura.

## Maíz

Originario de centroamericana, fue introducido hace miles de años en Sudamérica. Esta compuesto por una mazorca que contiene sus granos, los cuales son consumidos como verdura fresca o en guisos y preparaciones calientes.

## Maqui

Arbusto que produce pequeñas bayas esféricas, de color negro y pulpa dulce, que maduran al final del verano. Las bayas se pueden comer crudas o en varias preparaciones, incluso se guardan deshidratadas.

## Murta

Arbusto que se encuentra desde la región del Maule hasta Magallanes y también en la zona central de Chile. Sus bayas son globosas, de color blanco, rosado y rojo.

## Lúcumá

Fruta proveniente del árbol del mismo nombre y de origen andino. Está cubierta por una cascara verdosa que contiene una pulpa amarilla, aromática y en su interior se encuentran una o dos semillas.

## 4.2 Moodboard



El siguiente paso fue generar el Moodboard del proyecto, para ir trazando ideas sobre la estética del juego, los colores, las posibles tipografías y lo que se quería transmitir visualmente. Este elemento sirvió para comunicarse con la ilustradora del proyecto a quien se le mandaron a hacer las ilustraciones del juego, de lo que se hablará más adelante. En el Moodboard se utilizaron como inspiración imágenes de ilustraciones de Only Joke, diseños de Agatha Ruiz de la Prada, composiciones de color de Max Bill y Josef Albers, además de algunas fotografías de plantas alimenticias nativas. La idea era comunicar que para la estética del proyecto se esperaba la utilización de colores vivos, que se relacionaran con las plantas alimenticias que se usarían para el proyecto, un trazo para las ilustraciones que se inspirara en el tipo de ilustraciones que realiza Only Joke y finalmente, que resultara entretenido como la mezcla de colores que realiza Agatha Ruiz de la Prada en sus diseños.

## 4.3 Definición del tipo de juego

Para este juego se observaron varios referentes de juego de mesa y se evaluaron distintas posibilidades, tales como tableros de juego, experimentar con el olor en las plantas alimentarias, tarjetas ilustrativas y otras. Para esto también se buscó apoyo de alguna editorial de juego que estuviera interesada en el proyecto y que pudiera aportar una mirada con más experiencia frente a la dinámica de juego, para poder definir alguna dinámica entretenida e interesante para abordar la temática de plantas alimentarias que se investigó durante el proyecto.

Por este motivo se comenzó a hablar con la editorial Chilena de juegos de mesa, Within Play, quienes se interesaron en el proyecto y quisieron conocer más sobre el. Within Play es una empresa dedicada al diseño y producción de juegos de mesa, sus juegos abordan temáticas sobre los distintos ecosistemas de Chile. Con ellos se conversaron las primeras ideas que se tenían respecto a la dinámica del juego; en un principio se planteó crear un tablero que representara el mapa de Chile y dentro del cual se fuera avanzando para buscar las plantas alimenticias que estarían representadas con tarjetas, las cuales entregarían información sobre ellas. En conjunto a esta idea también se quería experimentar con otras sensaciones dentro del juego por lo que se planteó adicionalmente un juego de olor, el cual se jugaría al estilo del memorice, buscando los pares de los olores de plantas alimenticias nativas y se irían identificando con las mismas tarjetas del juego del mapa.

A Within Play le pareció que la dinámica del mapa, podría caer en poca recurrencia, es decir de que los niños lo jugaran una vez y luego se aburrieran de volver a repetir el mismo proceso del cual ya sabían los caminos a seguir. Por este motivo ellos propusieron crear, más que un juego de tablero, un juego de cartas, que fuera más dinámico y azaroso en el juego.



Figura 53: Logo y página web de Within Play.

Para esto se cocrearon, en un principio, 5 tipos de cartas:

**Las cartas de ingredientes** (10 cartas): buscarán resaltar los ingredientes nativos y serán los protagonistas de las recetas.

**Cartas de Recetas:** (10 cartas) Cada receta pedirá cierta cantidad de acciones para poder ser elaborada. Cada receta según su complejidad irá asignando puntaje, las recetas utilizarán ingredientes nativos. El jugador que acumule más recetas echas ganará.

**Cartas de Acciones:** (depende de la cantidad de acciones que se realizan en las recetas serán la cantidad de cartas) Las cartas de acción permiten que el juego funcione. En cada turno los jugadores podrán ejecutar cierta cantidad de acciones según las cartas que tenga en mano, para realizar las recetas.

**Cartas de Dinero:** (60 del menor valor, 40 de valor medio, 30 del menor valor) Las cartas de dinero permitirán ir comprando acciones, para realizar las recetas.

**Cartas de desastre:** (10, 20 o 30 según la cantidad de jugadores) Son cartas que restan otras cartas, representan situaciones adversas que afectan el resultado final de las recetas. Pueden ser tarjetas como “caducidad de ingredientes”, “pierdes todo tu dinero”, o “menos una acción”.

La primera mecánica que se proyectó para este juego fue la construcción de recetas, las cuales estarían representadas por las “Cartas Receta”. Los jugadores partirían con las mismas cartas en igualdad de condiciones y deberían ir adquiriendo más cartas mediante avance el juego, el que más recetas logre armar gana.

Explicación de la dinámica de juego:

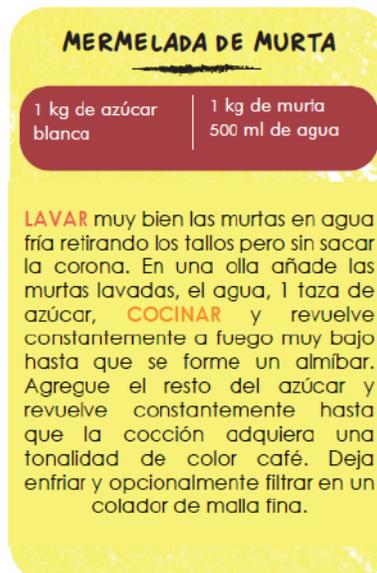
Cada jugador parte con una carta que le toca al azar, la carta de ingrediente nativo y con una cantidad de dinero igual para todos, a partir de eso el jugador en su primera partida deberá tomar su receta correspondiente y comprar su primera acción, adicionalmente a esto sacará una carta al azar (las temidas cartas desastre). Así comenzaría el juego.

## Primer Testeo

Lo primero que se probó con los niños fue el reconocimiento de las cartas.

Se juntó a un grupo de 5 niños de una academia de Karate, quienes hacen clases durante todo el año. En este grupo se encontraban: Isidora de 9 años, Diego de 9 años, Francisco de 7 años, Alonso de 6 años y Marcelo de 5 años. Cada niño iba a distintos colegios de enseñanza Montessori o educación tradicional, y todos realizan la actividad marcial que imparte la academia. Los testeos se realizaron en su mayoría con los niños de esta academia, ya que durante verano e inicios de Marzo fue muy complejo encontrar grupos de niños, de 9 o 10 años, que estuviera en Santiago o que estuvieran en clases.

La primera actividad que se realizó con los niños fue mostrarles las cartas de ingredientes, ver si podían leerlas o entender la ilustración que salía en ellas.



Al principio se les mostraron las cartas de plantas alimenticias y se les pidió que escogieran una. Isidora (9) escogió EL Maíz, el cual reconoció por el dibujo y mencionó que le gustaba mucho. Diego (9) escogió La Murta, porque le llamó la atención, leyó el título de la carta, pero no reconoció la fruta y mencionó que se parecía a unos tomatitos. Los demás niños escogieron sus cartas por el color o porque le llamó la atención el dibujo, Alonso por ejemplo, escogió La Quínoa, pero la confundió con las uvas, que dijo le encantaban, su hermana mayor Isidora le leyó la carta y le dijo que era Quínoa y todo el grupo reconoció la planta con una exclamación general: aaaaaaaa!



Figura 54: Niños escogiendo las cartas de plantas nativas.

En segundo lugar se les mostraron las cartas de receta, pero al verlas los niños preguntaron: Oh! ¿Hay que leerlas? Y mencionaron que eran “largas” refiriéndose al texto de las cartas, por lo que solo se les pidió que las relacionaran con las cartas de plantas que habían escogido en un principio. Los únicos que eligieron la misma carta de la planta y la receta, fueron Isidora (9) y Diego (9). Diego las relaciono por el título de las cartas, ya que ambas decían Murta e Isidora las escogió por que tenían los mismos colores.



Figura 55: Los niños relacionando las cartas, unas con otras.

Por último se les pidió que escogieran una carta de acción, también según las cartas que tenían en la mano. Diego e Isidora fueron los únicos que pudieron hacerlo. Isidora escogió MOLER, por el color y Diego escogió CORTAR, ya que los “tomatitos” se podían cortar.



Figura 56: Isidora nos muestra la elección de cartas que hizo para el juego.

#### Conclusiones del primer testeo:

Los niños de 9 años eran, efectivamente los que mejor se relacionaban con las cartas, las relacionaron por color, por el título de las cartas (el nombre de las plantas) y relacionaron algunas acciones que se podían aplicar a las cartas de receta.

Los niños necesitan identificar rápido la información de las cartas, sino se desconectan.

Los colores sirven hasta ahora, les ayudaba a relacionar más rápido las cartas, pero en ocasiones también los podía confundir (Isidora por ejemplo, escogió todas sus cartas solo por el color)

Los textos necesitaban ser significativamente más cortos y más grandes, todos.

## Segundo Testeo

El segundo testeo fue más corto, pero sirvió para introducir el memorice de olor, el cual se decidió no desechar hasta probarlo con los niños.

Este segundo testeo se probó con un grupo de tres hermanas; Francisca de 10 años, Margarita de 8 años y Catalina de 8 años también, las tres pertenecientes al colegio British de la Reina, educación tradicional. Lo primero que se les mostró fueron 10 pequeños recipientes cilíndricos blancos y las 10 cartas de plantas alimenticias nativas. Se les explicó que dentro de los recipientes se encontraban 5 frutos de los diez que se podían ver en las cartas, esto frutos estaban repetidos y debían encontrar los pares como en un memorice.



Figura 57: Niñas probando el memorice de olor

Las niñas fueron abriendo los recipientes por turno, oliendo y tocando las muestras de los frutos que había en su interior y relacionándolo con las cartas que se encontraban en la mesa, lo cual resulto bastante rápido y dinámico. Se decidió partir solo con 5 muestras de las 10 que deberían estar en relación con las diez cartas de plantas nativas, para probar los recipientes y el juego.



Figura 58: Niñas jugando con el memorice de olor.

Finalmente se les volvieron a mostrar las cartas de alimentos nativos, pero esta vez se le mostró otra carta, en formato digital con menos texto y la letra un poco más grande, y se les pidió que las leyeran, pero la única que se animó a leerla fue Francisca (10). Francisca leyó la carta de papas Nativas, de forma fluida y luego mencionó que le gustaban las papas de colores, como “las Tika”.



Figura 59: Niñas escogiendo cartas para el memorice de olor.

Conclusiones de segundo testeo:

- El Memorice de olor podría funcionar para niños más pequeños también y 10 pares sería un número más entretenido, ya que con 5 pares el juego resulta muy corto.
- Las cartas, por sobre todo las que tienen un poco más de información escrita en ellas, funcionan mejor en niños de 9 años en adelante.

### Tercer Testeo

En esta ocasión se volvió a acudir a la academia de Karate, en donde en esta ocasión se encontraban 3 niños; Bastián de 9 años, Joaquín de 10 años y Gustavo de 7 años. Para este testeo se modificaron 3 cartas:

Cartas de plantas nativas: se situó el nombre de la planta en la parte superior de carta, se aumentó el tamaño de todas las letras y se redujo el texto.

Cartas receta: se eliminó el texto y en cambio se colocaron solo las acciones a ejecutar para realizar la receta que representaba la carta, estas acciones se pusieron de tal forma que pudieran ser reconocida en las cartas de acciones. También se eliminó la parte en la cual estaban los ingrediente, en la cual solo se escribió el ingrediente principal de la receta; una de las plantas nativas.

Cartas de acción: se cambiaron algunos iconos y se colocaron las acciones de las recetas para que pudieran ser reconocidas por los niños.



Para esta ocasión también se decidió partir con el memorice de olor, el cual funciono bastante bien a excepción de una de las piezas que estaba muy trabada para abrirla y se rompió. Esta vez al mostrarles las cartas de plantas nativas, les volvió a llamar la atención La Murta (como al primer grupo) y preguntaron que era, al contarles que era un fruto dulce se sorprendieron y la encontraron bonita. Se le pidió a Bastián (9) que leyera la carta del dihueñe, la leyó sin problemas y cuando se le pregunto sobre el hongo repitió: “vive pegado a arboles como el Roble” y se quedó pensando sobre él, tampoco ninguno de los tres había escuchado sobre el.



Figura 60: Niños escogiendo cartas después de jugar al memorice de olor.

Finalmente se les mostraron las Cartas de Recetas y las Cartas de Acción. Se les pidió que escogieran una carta receta, sin mencionarles que eran recetas, a pesar de eso Joaquín (10) menciona: “aa esta es la preparación”. Cada uno escogió la “preparación” que más le gustó, Bastián (9) mencionó que le gustaba mucho la crema de zapallo, aunque Gustavo (7) se encontraba un poco perdido igual se le entregó una carta. A partir de la carta escogida se les pidió que escogieran las cartas de acción que quisieran para la preparación que tenían, cada uno escogió solo una carta de acción, que salía mencionada en las respectivas preparaciones, por lo que se les reiteró que podían ocupar la cantidad de cartas que quisieran y cada uno sacó solo 2. Cuando se les pregunto porque Bastián (9), quien tenía la Crema de Zapallo, respondió: “obvio ¡Una crema no se puede picar! Joaquín (10) también escogió dos cartas, pero se demoró un poco más, ya que él también quería escoger la carta MOLER, por lo que le propuse que le compara la carta a Bastian con las cartas de dinero, introduciendo estas cartas, a lo que el respondió que no y que mejor iba a escoger otra carta.



Figura 61: Cartas escogidas por Bastian.



Figura 62: Cartas escogidas por Joaquin.



Figura 63: Cartas entregadas a Gustavo.

#### Conclusiones de testeo

- Las cartas de plantas nativas más desconocidos necesitan descripciones más generales y que mencionen cuál es su sabor y algún dato que lo puedan relacionar a algo que conoce.
- Las cartas desastre es mejor que salgan de forma azarosa en el juego, ya que atacarse entre ellos es poco amigable y no aporta a la dinámica de juego, por lo que las cartas que se puedan comprar o deben conseguirse desde mazos externos y no entre los jugadores.

## Últimos Testeos

Para continuar el proceso se planteaba hacer los últimos testeos con las últimas correcciones que se observaron en los testeos anteriores, más una reunión que se tuvo con el profesor guía del proyecto en donde se visualizaron otros cambios sobre las cartas, pero por causa de las circunstancias a nivel mundial que se están viviendo y las suspensión de las actividades de los niños tanto en la academia de Artes Marciales como en los colegios, los últimos testeos se dejaron para más adelante. En estos últimos testeos se planteaba seguir trabajando en la dinámica de juego y visualizar algunas reparos en las cartas.

Algunos de los cambios que se pensaron después de la última reunión con el profesor guía de este proyecto fueron:

- Las cartas deben ser más largas, para de esta forma dejar un margen en la parte inferior de las cartas de plantas nativas y que estas cartas puedan colocarse en conjunto con las piezas del memorice de olor y se pueda leer su información.
- Los desastres podrían estar más relacionados a algunos accidentes que pueden ocurrirte en la cocina, durante el proceso de cocinar.
- Las cartas de receta podrían ser más cantidad, para de esta forma contemplar más de una receta de la misma planta nativa y tener más recetas que completar durante el juego.

## 4.4 Ilustraciones y paleta de color

Las ilustraciones se mandaron a hacer con Magdalena Allende, a quien se le mostró el Moodboard y se conversó para hacer 10 ilustraciones de las 10 plantas nativas que se escogieron para el juego, adicionalmente a eso se le mostraron imágenes de referencia de las plantas y una descripción de cada una de ellas como las que podemos revisar en la compilación de información histórica de este documento.



Figura 64: Conjunto de imágenes sobre las plantas alimenticias nativas de Chile que se utilizaron en este proyecto.

El resultado fueron las 10 ilustraciones que se ocuparon para construir principalmente las cartas de plantas nativas. Además de esto se aprovechó de utilizar el fondo para expandirlo y ocuparlo en el fondo de todas las cartas y se definió la paleta de colores del juego, en relación a los colores que se utilizaron para las ilustraciones.



Figura 65: Ilustraciones elaboradas por Magdalena Alliende y colores utilizados para la composición de las cartas.

## 4.5 Construcción del formato de cartas

Las cartas fueron construidas en un formato, más bien grandes, ya que para el levantamiento de información, durante el estudio a niños del colegio Alexander Waldorf perteneciente a la comuna de Ñuñoa, se observó que las imágenes muy pequeñas eran difíciles de visualizar y manipular para los niños. Para esto se tomó como ejemplo en un principio la medida de otros juegos de mesa que tenían cartas, tales como el Dixit o el juego de cartas Llama, y finalmente se determinó un tamaño un poco más largo, como se puede ver durante los testeos, para poder utilizar las cartas en conjunto con las piezas del memorice de olor, que sujeta las cartas.



Las tipografías que se utilizaron para las cartas fueron las que se estipularon en el Moodboard, según legibilidad y carácter de la tipografía. Para el cuerpo de los textos se utilizó **Century Gothic**, por su legibilidad y su tamaño, ya que a pesar de que se utilizó en 14 pt en los textos más largos, es una tipografía que posee un mayor tamaño que la mayoría de las tipografías de ese estilo. Para los títulos se utilizó la tipografía **ANITYPE JOURNAL**, por su estética manuscrita y su buena legibilidad, además de que funcionaba bien en tamaños más grandes.



→ **ANITYPE JOURNAL 3**  
**TAMAÑO 24 PT.**

→ Century Gothic  
Tamaño 14 pt.



← **ANITYPE JOURNAL 3**  
**TAMAÑO 24 PT.**

← Century Gothic  
Tamaño 18 pt.

← Century Gothic Bold  
en mayúscula.  
Tamaño 18 pt.



\$\$\$

ANITYPE JOURNAL 3  
TAMAÑO 24 PT.

Puedes **PICAR**  
Tus ingredientes

Century Gothic Bold.  
Tamaño 24 pt.



ANITYPE JOURNAL 3  
TAMAÑO 72 PT.



~~SE QUEMARON TUS  
INGREDIENTES~~

ANITYPE JOURNAL 3  
TAMAÑO 24 PT.

Finalmente, la posición de los cuadros de texto y las ilustraciones, dentro de cada carta, se fueron modificando a través de los testeos. En cuando a la legibilidad de las cartas para los niños, se consultó el libro *Conversaciones* de Aidam Chambers, autor británico de novelas para niños y adultos jóvenes, y ganador del bienal internacional Hans Christian Andersen Award en 2002, por su “contribución duradera a la literatura infantil”. En este libro el autor discute sobre la lectura infantil y otras temáticas relacionadas, y menciona que:

Cuando más hacíamos más nos convencíamos del papel esencial que juega la conversación en la vida de, incluso, el más complejo lector, por no hablar del papel primordial que juega en la vida de los niños que están aprendiendo. Por esta razón escribí en uno de nuestros últimos encuentros, con una convicción aparentemente no justificada, la frase que Steve me citó de regreso en su carta de fin de año: “El acto de la lectura radica en hablar sobre lo que has leído”. (p. 209).

A pesar de que el autor reconoce cierta obviedad en lo mencionado, también alude a lo importante y declarativo que puede llegar a ser este hecho, para comprobar la comprensión que puede tener un niño frente a lo que lee. Por esta razón se utilizó esta técnica testo a testeo con los niños, para comprobar la legibilidad de las tarjetas, sobre todo de las cartas de plantas nativas. Adicionalmente a esto se revisaron varios libros, relacionados con la temática del proyecto, para niños de entre 9 y 10 años, los cuales se encuentran dentro de los antecedentes y referentes, que también sirvieron para indagar sobre la mejor forma para escribir para los niños.

## 4.6 Logo y nombre

Para el nombre se decidió investigar sobre alguna palabra en un idioma nativo de Chile, dentro del cual se optó por acudir a la lengua Mapuche, por ser la más conocida dentro de las desconocidas lenguas nativas de nuestra zona geográfica. Para esto se revisaron distintos diccionarios dentro de los cuales se encontraron las siguientes palabras a evaluar:

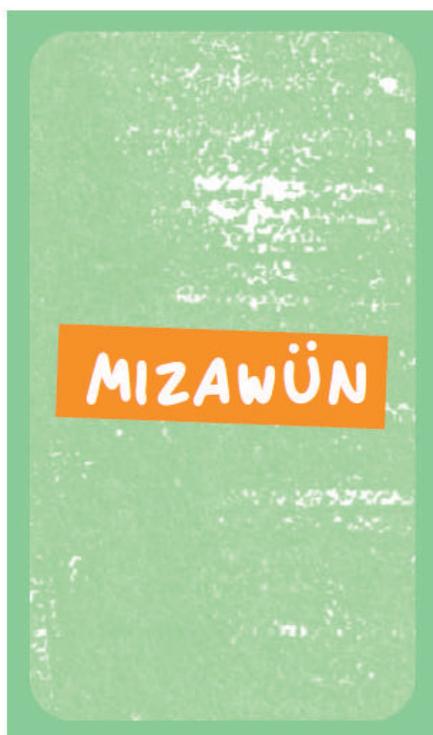
**Mincay:** reunión entre amigos y vecinos para realizar un trabajo en común, cooperativo, sin retribución. El anfitrión debe ofrecer comida y bebida. (Moreno, 2016, p. 104)

**Mapu lyale:** comida nativa mapuche. Literalmente “comida de la tierra”. (Mora, 2016, p. 297)

**Mizawün:** El rito de comer en un plato para así concretar amistad sincera y duradera, sellando el afecto amistoso por medio de la comida entre otros amigos y parientes. (Mora, 2016, p. 297)

De estas palabras, a la que más se le encontró sentido y coherencia con el juego, por su significado, fue **Mizawün**, por lo que se optó por ese nombre para el juego.

En cuanto al logo, este fue construido con la tipografía **ANITYPE JOURNAL**, utilizada también para los títulos de las cartas, y encuadrándolo en uno de los colores del juego.



## 4.7 Visualización final del juego y propuesta de difusión



Figura 66: Bolso del juego.



Figura 67: Bolso del juego con recipientes-portatarjetas.



Figura 68: Bolso y cinta del juego con los logos impresos.

Para esta etapa final del proyecto se decidió realizar un prototipo, lo más acabado posible, del bolso que contiene el juego, el cual pretende funcionar como espacio de juego también. El bolso fue echo con tela TNT y el logo fue impreso sobre la tela.

## Memorice de olor



Figura 69: recipientes con muestras de plantas nativas.



Figura 70: recipientes con muestras.



Figura 71: cartas de plantas nativas en los recipientes-portatarjetas.

Las piezas del memorice de olor fueron impresas en 3D y las muestras que irían en cada recipiente no vienen con el juego, pero se les hace una invitación en el instructivo a los padres o adultos a que, junto a los niños, consigan cada muestra de las plantas nativas para jugar esta parte del juego con los niños.

## Cartas del juego



Figura 72: cartas de plantas nativas en los recipientes-portatarjetas.



Figura 73: cartas de plantas nativas.



Figura 74: los 5 tipos de cartas del juego.

El juego de cartas se compone por 5 tipos de cartas. Las cartas de plantas nativas son utilizadas junto con el memorice de olor y luego para elegir el tipo de receta con las que jugarás.

Finalmente se decidieron dejar 20 *cartas receta*, es decir 2 recetas por planta nativa presente en el juego. Esta decisión se tomo porque queda pendiente seguir testeando el juego, para revisar si aun son muy pocas recetas a completar o no, por lo cual no se encontró sentido seguir aumentando las cartas de forma aleatoria.



Figura 75: cartas receta.



Figura 76: cartas de acción.

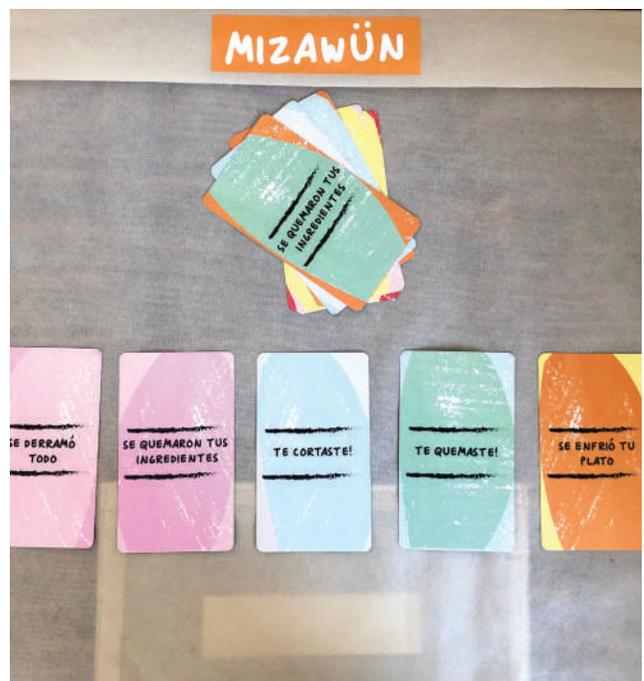


Figura 76: cartas desastre.

A la izquierda las *cartas de acción* y a la derecha las *cartas desastre*.



Figura 77: cartas dinero.



Figura 78: contratapa de las cartas con el logo del juego.

A la izquierda las [cartas dinero](#) y a la derecha la [contra portada](#) de las cartas.

Por último para el juego se escribió un instructivo para que los jugadores sepan como usarlo. Este instructivo fue echo con la gráfica y los colores elegidos para el juego, además de tomar las consideraciones de lectura que se tomaron con las cartas de alimentación nativa.

# MIZAWÜN



Josefa Pino Cruells



Magdalena Alliende

# MIZAWÜN

## Contenido

20 recipientes porta-tarjetas.

84 cartas:

Cartas de plantas nativas(10 cartas): buscarán resaltar los ingredientes nativos y serán los protagonistas de las recetas.

Cartas de Recetas: (20 cartas ): cada receta pedirá cierta cantidad de acciones para poder ser elaborada. Estas recetas utilizarán las plantas nativas presentes en el juego. El jugador que acumule más recetas echas ganará.

Cartas de Acciones: (22 cartas) Las cartas de acción permiten que el juego funcione. En cada turno los jugadores podrán comprar una acción para realizar las recetas.

Cartas de Dinero: (2 del menor valor, 8 de valor medio, 12 del mayor valor) Las cartas de dinero permitirán ir comprando acciones, para realizar las recetas.

Cartas de desastre: (10 cartas) Son cartas que restan otras carta Estas cartas representan situaciones adversas que pueden ocurrir en la cocina y que afectan el resultado final de las recetas.

Tipos de desastres:

- Se derramaron tus ingredientes: esta carta te restaría la carta de acción Puedes CALENTAR tus ingredientes.
- Te quemaste: resta la carta Puedes COCINAR tus ingredientes.
- Te cortaste!: resta la carta Puedes PICAR tus ingredientes.
- Se derramó todo: resta la carta Puedes MEZCLAR tus ingredientes.
- Se enfrió tu plato: resta la carta Puedes ENFRIAR enfriar tus ingredientes.

## Preparación

Para comenzar se puede estirar el bolso que contiene el juego y disponerse a jugar sobre el, es la sugerencia para iniciar este juego.

### Memorice de olor

Para partir este juego se les invita a los padres, adultos y niños, que busque los frutos de las 10 plantas nativas que están representadas en el juego a través de las cartas de plantas nativas.

Luego deberán poner una muestra de cada uno de estos frutos en los 20 recipientes, repitiendo 2 veces cada muestra, para rellenar los 20 recipientes porta-tarjetas. Una vez realizado este ejercicio, se podrán tapar los recipientes y junto con las cartas de plantas nativas podrán disponerse a jugar al la primera parte de este juego, encontrando los pares de las muestras e identificándolas con las cartas de plantas nativas.

## Juego de Cartas

Después de haber jugado al memorice de olor, cada jugador puede escoger una planta nativa para jugar con ella. Luego se tomarán las cartas receta del maso para dejar las recetas respectivas a las cartas de plantas nativas que fueron escogidas por los jugadores.

A partir de esto cada jugador partirá con las recetas de la planta nativa escogida. En el centro del bolso, el cual se transformará en el espacio para jugar, se deberán poner las cartas de acción, las que se repitan se pueden ir colocando en montonsitos.

Por último, las cartas desastre y las cartas dinero irán, en distintos mazos hacia un borde del espacio de juego, ambas colocadas boja a bajo.

## El juego

Cada jugador, con receta en mano debe observar las acciones que salen en sus respectivas cartas receta, para fijarse en cuales acciones deben comprar partida a partida, para completar sus recetas. En cada partida el jugador podrá comprar una acción, retirar una carta de dinero y sacar una carta desastre al azar. Esta última carta podrá restarle una de las acciones adquiridas.

El objetivo es completar la mayor cantidad de recetas posibles, el primero que completa las recetas de sus ingredientes, gana!



Si quieres animarte a realizar las recetas que se encuentran en el juego puedes dirigirte a nuestro instagram!



@mizawun\_juego

Aquí encontrarás indicaciones para realizar las recetas, datos sobre las plantas nativas del juego y novedades del juego, te esperamos :)

## Propuesta de difusión

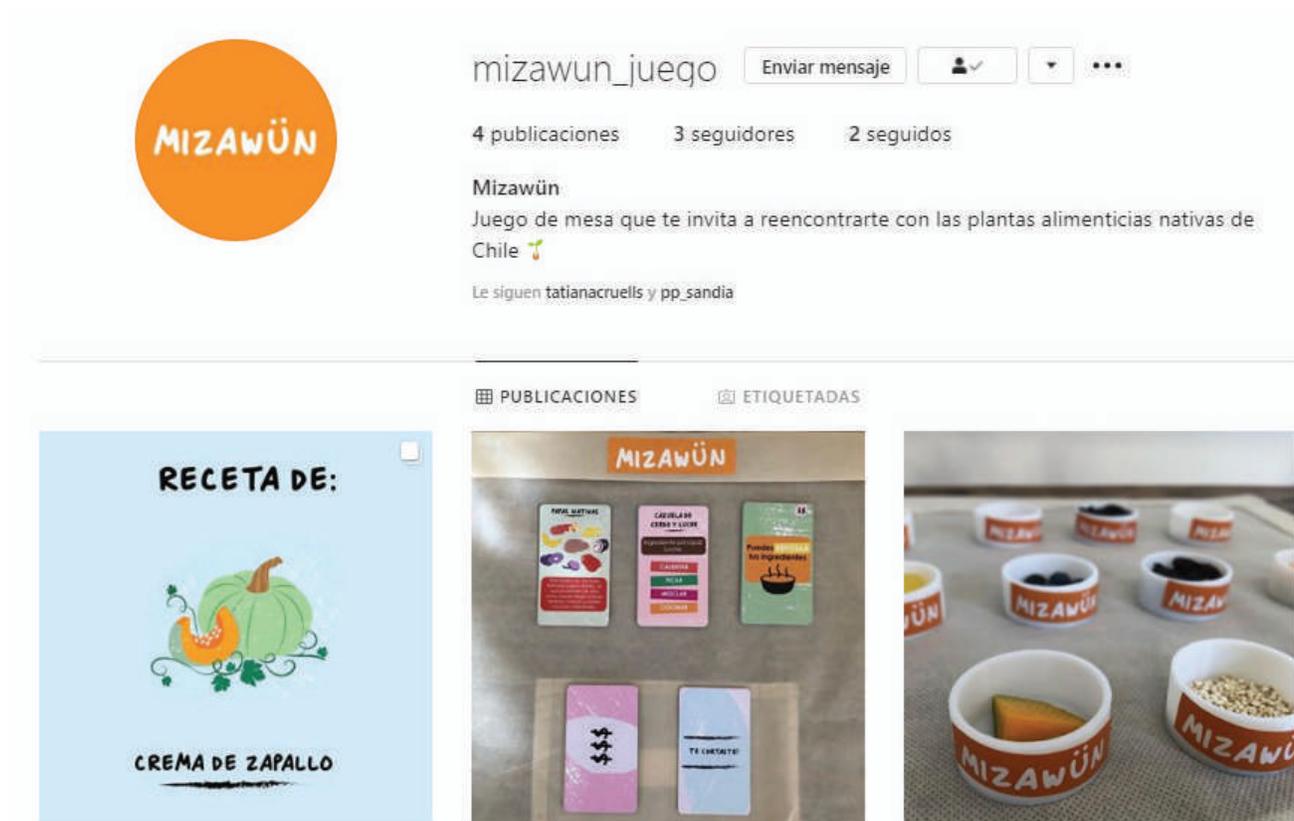
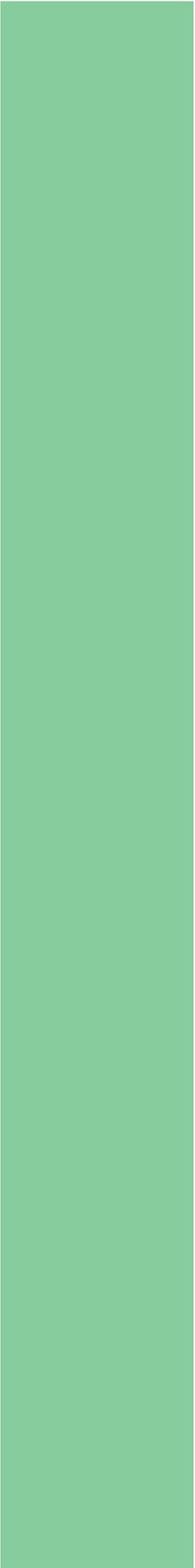


Figura 79: cuenta de instagram del juego.

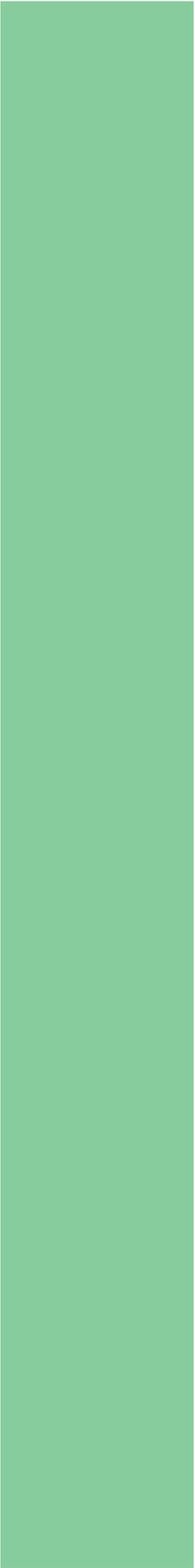
Finalmente el instagram que se creó, se utilizará como medio de difusión, para que quienes estén interesados conozcan más sobre el juego. También, tal como se menciona en la contratapa del instructivo, se entregarán otro tipo de informaciones tales como las instrucciones para realizar las recetas que salen el juego, datos sobre las plantas nativas y más.



# Proyecciones

Entre las proyecciones, aún queda hacer algunas pruebas con el público objetivo, para seguir haciendo modificaciones que ayuden a mejorar el proyecto y la dinámica de juego, debido a que el proceso que se vivió para la realización del proyecto estuvo muy accidentado por circunstancias externas que se intentaron manejar de la mejor forma posible.

Por otro lado también se planea seguir trabajando con la editorial de juegos Within Play, quienes propusieron, para trabajar con el proyecto, una primera etapa de **Prototipado y pruebas del proyecto** (proceso que se empezó durante este proceso de título), luego una fase de **Levantamiento de fondos** en la cual se buscaran instituciones o marcas interesadas en apoyar el proyecto, que aporten con fondos para la fabricación de las unidades, para posicionarse como colaboradores. Después vendría una etapa de **Diseño y fabricación** en la cual se seguiría probando el juego, para finalmente llegar a una fase de **Distribución social** de repartición de cierta cantidad de unidades dentro de colegios o establecimientos educacionales interesados, ya sea llegando a una compra de unidades por parte de alguna fundación educativa o a través del auspicio de una marca interesada y **Venta** generando alianzas con empresas que compartan el segmento de clientes al que apunta este proyecto. Además en Chile, se podría utilizar la red que tiene la empresa de distribución: Warpig-Games, para llegar a las tiendas de juegos de mesa a nivel nacional.

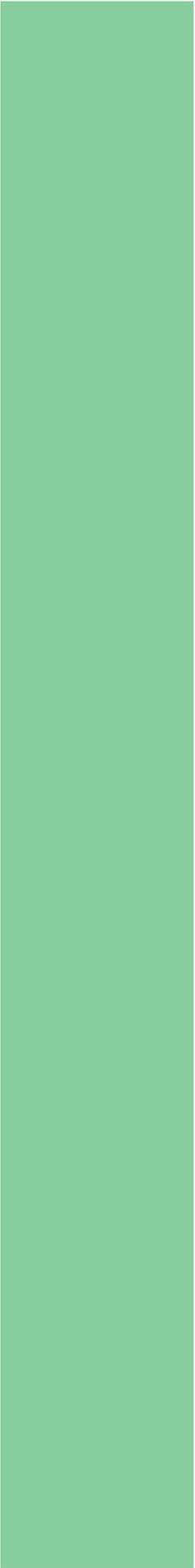


## Conclusiones

Se partió este documento hablando sobre la alimentación e introduje el camino que hice hacia la investigación sobre plantas alimenticias nativas de Chile, el cual detallé en el documento. Ese fue mi punto inicial, lo que me motivó en un principio para seguir en el camino de este proyecto. Por esto en la conclusión quiero dedicarme a hablar más sobre los niños, más específicamente lo que puede significar el juego en la alimentación, para los niños.

Durante la observación de cada una de las instancias en las que tuve la oportunidad de compartir con niños, para este proyecto, me di cuenta de que la alimentación es un tema que despierta bastante interés en los niños y el cocinar puede llegar a ser una oportunidad para compartir experiencias significativas de aprendizaje para ellos, no solo de comida, son momentos en que se trapazan muchas costumbres y diversos tipos de información, que los niños a los 9 o 10 años son perfectamente capaces de receptionar. ¿Pero porque llevarlo a un juego? La alimentación para los niños, por lo que pude observar, en muchos casos, puede llegar a ser una imposición, no siempre existen personas que les explique porque consumir los alimentos que supuestamente son saludables, a pesar de que ellos perfectamente pueden comprenderlo. Y con el pasar del tiempo estas imposiciones se van desvaneciendo y cuando deciden tomar decisiones alimenticias adultas, estas en muchos casos, no son las decisiones saludables, que durante sus infancias les impusieron.

El juego plantea desafiar con algunas palabras desconocidas para los niños, pero por sobre todo los invita a que conozca plantas alimenticias que pueden buscar y consumir, y así buscar otras plantas y consumir más de esta alimentación sana y rica culturalmente. Después de las observaciones que se hicieron durante el trabajo, creo que una de las formas más amigables de invitar a los niños a que conozcan algo e interactúen con eso, es a partir de las actividades lúdicas que les podemos presentar a través de una libre participación, que busca encantar a los jugadores para que participen, no los obliga, los intenta conquistar a través del juego para que conozcan, comprendan y valoren.



# Referencias bibliográficas

## Citas a libros y documentos:

- Centro del Alérgico. (2019). Alergias Alimentarias - Centro del Alérgico. [Online] Disponible en: <http://centrodelalergico.cl/service/alergias-alimentarias/> [Visitado el 20 Mayo 2019].
- Navarro, E. and Araya, M. (2016). Inicio de alimentación complementaria y riesgo de enfermedad celíaca y alergia alimentaria. ¿De qué evidencia disponemos? *Revista chilena de nutrición*, [online] (párrafo 4). Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182016000300013&lng=en&tlng=en](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182016000300013&lng=en&tlng=en) [Visitado el 20 Mayo 2019].
- ¿Qué es la agricultura orgánica? (s.f.). [Online] Disponible en: <http://www.fao.org/3/ad818s/ad818s03.htm> [visitado el 20 mayo, 2019]
- Cruz, P. Joffre, R. Winkel, T. (Ed.). (2015). *Racionalidades campesinas en los Andes del Sur*. San Salvador de Jujuy, Argentina: Editorial de la Universidad Nacional de Jujuy.
- Cocinar con Raíces (2019). "Cocina con raíces": Recetas Aymara, Rapa Nui y Mapuche llegarán por primera vez a los almuerzos escolares. *CNN Chile*. [Online] Disponible en: [https://www.cnnchile.com/pais/cocina-con-raices-recetas-aymara-rapa-nui-mapuche-almuerzos-escolares\\_20190828/](https://www.cnnchile.com/pais/cocina-con-raices-recetas-aymara-rapa-nui-mapuche-almuerzos-escolares_20190828/) [Visitado el 26 Noviembre 2019].
- El pueblo aymara. (2018). [online] Disponible en: [de http://www.memoriachilena.gob.cl/602/w3-article-605.html](http://www.memoriachilena.gob.cl/602/w3-article-605.html) [Visitado el 21 mayo, 2019]
- Pueblos originarios: Aymara. (2010). [DVD] Dirigido por F. Gedda. Chile: Francisco Gedda.
- Pueblos originarios: Atacameños. (2010). [DVD] Dirigido por F. Gedda. Chile: Francisco Gedda.
- El pueblo Mapuche. (2018). [online] Disponible en: <http://www.memoriachilena.gob.cl/602/w3-article-781.html> [Visitado el 21 mayo, 2019]
- Sanfuentes, O. (2006). Europa y su percepción del nuevo mundo a través de las especies comestibles y los espacios americanos en el siglo XVI. *Historia (Santiago)*, vol. 39 n. 2 [online] (párrafo 12). Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-71942006000200006](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-71942006000200006) [Visitado el 26 Noviembre 2019].
- Sanfuentes, O. (2006). Europa y su percepción del nuevo mundo a través de las especies comestibles y los espacios americanos en el siglo XVI. *Historia (Santiago)*, vol. 39 n. 2 [online] (párrafo 16). Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-71942006000200006](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-71942006000200006) [Visitado el 26 Noviembre 2019].
- Ley de Alimentos. (23 de junio de 2016). Ministerio de Salud. Ley de Alimentos – Medidas para establecimientos educacionales. [Online] Disponible en: <https://www.minsal.cl/ley-de-alimentos-medidas-para-establecimientos-educacionales/> [Visitado el 4 Diciembre 2019].
- Pedagogía Waldorf. (s.f). Centro Cultural Palacio La Moneda. [Online] Disponible en: <https://www.ccplm.cl/sitio/taller-de-acuarela-un-viaje-junto-a-turner/> [Visitado el 6 Diciembre 2019].
- La educación Montessori. (2018). La educación Montessori. [Online] Disponible en: <https://www.fundacionmontessori.org/educacion-montessori.htm> / [Visitado el 6 Diciembre 2019].
- Aburto, C. (1997). *El juego: Un Medio Educativo*. Santiago, Chile: Departamento de educación extraescolar y componente alternativas curriculares de libre elección del programa Mace-Media Ministerio de Educación.
- García, P. (2005). *Fundamentos Teóricos del Juego*. Sevilla, España: Wanceulen, Editorial Deportiva, S.L.
- Editorial Catalonia. (2010). *Historia y cultura de la alimentación en Chile*. [Online] Disponible en: <https://www.catalonia.cl/libros/historia-y-cultura-de-la-alimentacion-en-chile/>
- Chambers, A. (2008). *Conversaciones. Escritos sobre la literatura y los niños*. Ciudad de Mexico, Mexico: Fondo de cultura económica.
- Moreno, A. (2016). *Diccionario Mapuche mapuche-español, español-mapuche*. Buenos Aires, Argentina: Artemisa.
- Mora, Z. (2016). *Diccionario Mapuche: ZUNGUN, palabras que brotan de la tierra*. Santiago de Chile: Uqbar Editores.

## Documentos y libros consultados

ENCUESTA NACIONAL DE SALUD 2016-2017 Primeros resultados. Departamento de Epidemiología División de Planificación Sanitaria Subsecretaría de Salud Pública Santiago, noviembre 2017.

Cultura y Alimentación Indígena en Chile, FAO.

Artículo: EUROPA Y SU PERCEPCIÓN DEL NUEVO MUNDO A TRAVÉS DE LAS ESPECIES COMESTIBLES Y LOS ESPACIOS AMERICANOS EN EL SIGLO XVI, Olaya Sanfuentes Echeverría.

Racionalidades campesinas en los Andes del Sur: Reflexiones en torno al cultivo de la quinoa y otros vegetales andinos. Pablo Cruz, Richard Joffre y Thierry Winkel Editores 2017.

Chile: Plantas Alimentarias Prehispánicas, Oriana Pardo B. y José Luis Pizarro T.

Historia y Cultura De La Alimentación En Chile, Compiladora: Carolina Sciolla.

Cocina Mapuche, Amanda Ibacahce.

De la narrativa oral a la literatura para niños. Gemma Llunch, Teresa Colomer, Caterina Valriu, Antonio Rodríguez Almodóvar, Teresa Duran.

## Imágenes y figuras utilizadas en el documento:

- Figura 1: Marin, D. (2019). Feria de frutas y verduras, Ñuñoa, Santiago, Chile. [Fotografía]. Recuperado de : <https://unsplash.com/photos/LNfG0UYn5jg>
- Figura 2: Von Baer, I. (2012). Variedades de diversos colores de quínoa se encuentran a lo largo del territorio nacional. En la foto, rosadas, amarillas y blancas, que son más llamativas que sus pares oscuras. Se dan bien en la zona sur del país. [Fotografía]. Recuperado de: <https://www.elmercurio.com/Campo/Noticias/Noticias/2012/12/17/Quinoa-como-producirla-de-norte-a-sur.aspx>
- Figura 3: Memoriachilena. (2002). Mujer aymara, Parinacota, 2002 [Fotografía]. Recuperado de: <http://www.memoriachilena.gob.cl/602/w3-article-74910.html>
- Figura 4: Elton, C. (2006). Pueblos originarios; Atacameños. [Fotografía]. Recuperado de: <http://chileprecolombino.cl/pueblos-originarios/atacamenos/ambiente-y-localizacion/>
- Figura 5: Elton, C. (2006). Ceremonia de Limpia de Canales. Toconce. [Fotografía]. Recuperado de: <http://chileprecolombino.cl/pueblos-originarios/atacamenos/ambiente-y-localizacion/>
- Figura 6: Offer Bisset, O. (1898). Grupo de mujeres mapuche posando con su vestimenta tradicional Kumpam: capa, ikülla y platería. [Fotografía]. Recuperado de: <http://www.precolombino.cl/culturas-americanas/pueblos-originarios-de-chile/mapuche/>
- Figura 7: [Imágen de autoría propia]. (Santiago, Chile 2019). Papas Chilotas en puesto de Ecoferia, comuna de La Reina.
- Figura 8: [Imágen de autoría propia]. (Santiago, Chile 2019). Tomates en puesto de Ecoferia, comuna de La Reina.
- Figura 9: [Imágen de autoría propia]. (Santiago, Chile 2019). Ajíes en puesto de Ecoferia, comuna de La Reina.
- Figura 10: [Imágen de autoría propia]. (Santiago, Chile 2019). Cochayuyo y legumbres en puesto de La Vega, comuna de Recoleta.
- Figura 11: [Imágen de autoría propia]. (Santiago, Chile 2019). Papas, camote y otras verduras en puesto de La Vega, comuna de Recoleta.
- Figura 12: [Imágen de autoría propia]. (Santiago, Chile 2019). Lechuga escarola y otras verduras en puesto de La Vega, comuna de Recoleta.
- Figura 13: [Imágen de autoría propia]. (Santiago, Chile 2019). Porotos en puesto de La Vega, comuna de Recoleta.
- Figura 14: [Imágen de autoría propia]. (Santiago, Chile 2019). Champiñones en puesto de La Vega Italia, comuna de Ñuñoa.
- Figura 15: [Imágen de autoría propia]. (Santiago, Chile 2019). Acelga, berros, kale y otras verduras en puesto de La Vega Italia, comuna de Ñuñoa.
- Figura 16: [Imágen de autoría propia]. (Santiago, Chile 2019). Papa camote en supermercado Lider, comuna de Las Condes.
- Figura 17: [Imágen de autoría propia]. (Santiago, Chile 2019). Piñones en supermercado Lider, comuna de Las Condes.
- Figura 18: [Imágen de autoría propia]. (Santiago, Chile 2019). Alga luce en supermercado Lider, comuna de Las Condes.
- Figura 19: [Imágen de autoría propia]. (Santiago, Chile 2019). Observaciones en feria independiente de la Comuna de Ñuñoa.
- Figura 20: [Imágen de autoría propia]. (Santiago, Chile 2019). Observaciones en feria independiente de la Comuna de Ñuñoa.
- Figura 21: [Imágen de autoría propia]. (Santiago, Chile 2019). Observaciones en La Vega Italia de Barrio Italia en la comuna de Ñuñoa.
- Figura 22: Anónimo. (2019) Niños comiendo en el comedor escolar. [Fotografía]. Recuperado de: <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/beneficios-ninos-coman-comedor-escolar>.

Figura 23: Anónimo. (2020). Fachada del colegio Barrie Montessori. [Fotografía]. Recuperado de: <https://www.barriemontessori.cl/colegio/>

Figura 24: Anónimo. (2020). Huerta escolar. [Fotografía]. Recuperado de: <https://www.barriemontessori.cl/colegio/>

Figura 25: Anónimo. (2020). Espacio de reciclaje [Fotografía]. Recuperado de: <https://www.barriemontessori.cl/colegio/>

Figura 26: [Imágen de autoría propia]. (Santiago, Chile 2019). Las dos casas del colegio Alexander Waldorf que se visitaron, para la realización de las observaciones.

Figura 27: [Imágen de autoría propia]. (Santiago, Chile 2019). Queque marmol envasado.

Figura 28: [Imágen de autoría propia]. (Santiago, Chile 2019). Jugo en caja y platano.

Figura 29: [Imágen de autoría propia]. (Santiago, Chile 2019). Taper con fruta y yogurt.

Figura 30: [Imágen de autoría propia]. (Santiago, Chile 2019). Taper con queque y leche de chocolate en caja.

Figura 31: [Imágen de autoría propia]. (Santiago, Chile 2019). Manzanas verdes.

Figura 32: [Imágen de autoría propia]. (Santiago, Chile 2019). Taper con cereal y yogurt.

Figura 33: [Imágen de autoría propia]. (Santiago, Chile 2019). Actividad plantas conocidas y desconocidas.

Figura 34: [Imágen de autoría propia]. (Santiago, Chile 2019). Memorice con imágenes de plantas nativas de Chile.

Figura 35: [Figura de autoría propia]. (Santiago, Chile 2020). Gráfico de Comidas favoritas de los niños.

Figura 36: Conjunto de imágenes pertenecientes a madres y padres entrevistadas para la investigación. (2019). [imagen].

Figura 37: Tanaphong Toochinda. (2018). Niña pequeña jugando. [Fotografía]. Recuperado de: <https://unsplash.com/photos/GagC07wVvck/info>

Figura 38: Anónimo (2019). Ilustraciones interiores del libro Sabores de America Editorial amanuta. [Imagen]. Recuperado de: <https://www.libroscanelo.cl/producto/sabores-de-america/>

Figura 39: Anónimo (s.f.). Partes del juego A la Carte [Imagen]. Recuperado de: <https://juegosdelamesaredonda.com/2497-a-la-carte-4015566000537.html>

Figura 40: Anónimo (s.f.). Partes del juego A la Carte [Imagen]. Recuperado de: <https://juegosdelamesaredonda.com/2497-a-la-carte-4015566000537.html>

Figura 41: Municipalidad de Chillan (2017). Plaza de juegos infantiles en Villa Olimpo de Chillán [Fotografía]. Recuperado de: [soychile.cl - https://www.soychile.cl/Chillan/Sociedad/2017/11/30/502670/Inauguraron-plaza-de-juegos-infantiles-en-Villa-Olimpo-de-Chillan.aspx](https://www.soychile.cl/Chillan/Sociedad/2017/11/30/502670/Inauguraron-plaza-de-juegos-infantiles-en-Villa-Olimpo-de-Chillan.aspx)

Figura 42: Pragyán Bezbaruah (2018). Two Girls Doing School Works [Fotografía]. Recuperado de: <https://www.pexels.com/photo/two-girls-doing-school-works-1720186/>

Figura 43: Anónimo. (2017). Alga Luche. [Fotografía]. Recuperado de: <http://ciencia.unab.cl/como-sobrevive-el-luche-chileno-cuando-baja-la-marea-investigadores-de-la-unab-estudian-sus-mecanismos-de-tolerancia-la-falta-de-agua/>

Figura 44: Anónimo. (2018). Desarrollan método para mejorar y adaptar el cultivo de quinoa al calor. [Fotografía]. Recuperado de: <https://www.chilebio.cl/2019/11/04/desarrollan-metodo-para-mejorar-y-adaptar-el-cultivo-de-quinoa-al-calor/>

Figura 45: Xerofito de Chile(2007. Dihueñes (Cyttaria darwinii) creciendo sobre un roble. [Fotografía]. Recuperado de: [https://es.wiktionary.org/wiki/dihue%C3%B1e#/media/Archivo:Dihue%C3%B1es-Cyttaria\\_darwinii.jpg](https://es.wiktionary.org/wiki/dihue%C3%B1e#/media/Archivo:Dihue%C3%B1es-Cyttaria_darwinii.jpg)

Figura 46: Anónimo. (2015). Chile: FIA recibió reconocimiento por su aporte al rescate de la papa nativa chilota [Fotografía]. Recuperado de: <https://www.potatopro.com/es/news/2015/chile-fia-recibi%C3%B3-reconocimiento-por-su-aporte-al-rescate-de-la-papa-nativa-chilota>

Figura 47: Anónimo. (2016). Calabaza de cáscara dura, del Mictlán al paladar [Fotografía]. Recuperado de: <http://vertienteglobal.com/?p=76584>

Figura 48: Anónimo (s.f.). Semillas de Poroto Granado Rubí [Fotografía]. Recuperado de: <https://www.lamanoverde.cl/producto/semillas-de-poroto-granado-rubi/>

Figura 49: Anónimo (2019). Identifican gen asociado a la productividad del cultivo de maíz [Fotografía]. Recuperado de: <https://www.chilebio.cl/2019/04/11/identifican-gen-asociado-a-la-productividad-del-cultivo-de-maiz/>

Figura 50: Anónimo (2019). ¿Fruto u hojas de maqui? Ambos [Fotografía]. Recuperado de: <https://espacioagridulce.cl/fruto-u-hojas-de-maqui-ambos>

Figura 51: Anónimo (2019). Los beneficios de la Murtilla [Fotografía]. Recuperado de: <https://fch.cl/noticia/los-beneficios-de-la-murtilla/>

Figura 52: Anónimo (s.f.). Lúcumá: Más que una fruta, el superalimento del mañana [Fotografía]. Recuperado de: <http://www.ubo.cl/boletin/lucuma-mas-que-una-fruta-el-superalimento-del-manana/>

Figura 53: Within play (2020). Within play logo y pagina web [Imagen]. Recuperado de: <https://withinplaygames.com/>

Figura 54: [Imagen de autoría propia]. (Santiago, Chile 2020). Queque marmol envasado. Niños escogiendo las cartas de plantas nativas.

Figura 55: [Imagen de autoría propia]. (Santiago, Chile 2020). Los niños relacionando las cartas, unas con otras.

Figura 56: [Imagen de autoría propia]. (Santiago, Chile 2020). Isidora nos muestra la elección de cartas que hizo para el juego.

Figura 57: [Imagen de autoría propia]. (Santiago, Chile 2020). Niñas probando el memorice de olor.

Figura 58: [Imagen de autoría propia]. (Santiago, Chile 2020). Niñas jugando con el memorice de olor.

Figura 59: [Imagen de autoría propia]. (Santiago, Chile 2020). Niñas ecogiendo cartas para el memorice de olor.

Figura 60: [Imagen de autoría propia]. (Santiago, Chile 2020). Niños escogiendo cartas después de jugar al memorice de olor.

Figura 61: [Imagen de autoría propia]. (Santiago, Chile 2020). Cartas escogidas por Bastian.

Figura 62: [Imagen de autoría propia]. (Santiago, Chile 2020). Cartas escogidas por Joaquin.

Figura 63: [Imagen de autoría propia]. (Santiago, Chile 2020). Cartas entregadas a Gustavo.

Figura 64: Conjunto de imágenes recopiladas de internet sobre plantas alimenticias nativas de Chile. (2020). [imagen].

Figura 65: Ilustraciones elaboradas por Magdalena Alliende y colores utilizados para la composición de las cartas. (2020). [imagen].

Figura 67: [Imagen de autoría propia]. (Santiago, Chile 2020).

Figura 68: [Imagen de autoría propia]. (Santiago, Chile 2020).

Figura 69: [Imagen de autoría propia]. (Santiago, Chile 2020).

Figura 70: [Imagen de autoría propia]. (Santiago, Chile 2020).

Figura 71: [Imagen de autoría propia]. (Santiago, Chile 2020).

Figura 72: [Imagen de autoría propia]. (Santiago, Chile 2020).

Figura 73: [Imagen de autoría propia]. (Santiago, Chile 2020).

Figura 74: [Imagen de autoría propia]. (Santiago, Chile 2020).

Figura 75: [Imagen de autoría propia]. (Santiago, Chile 2020).

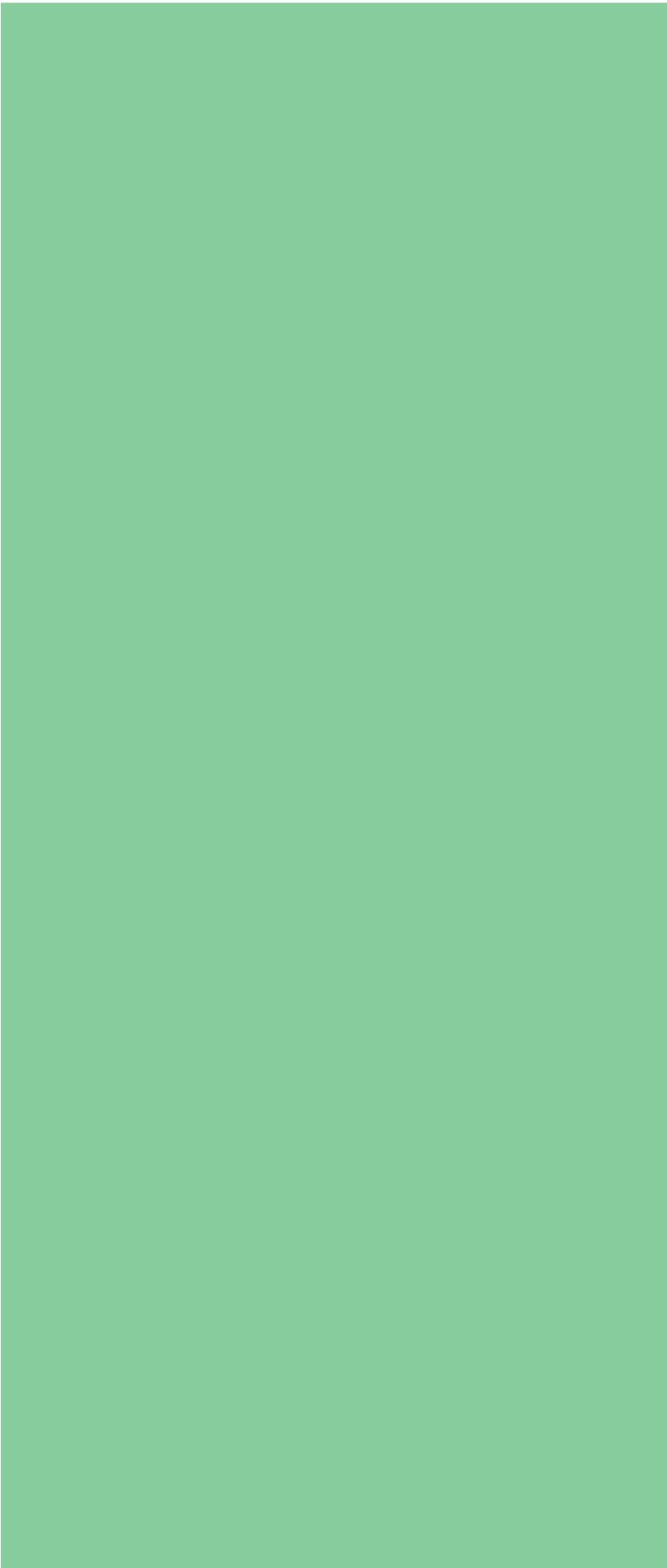
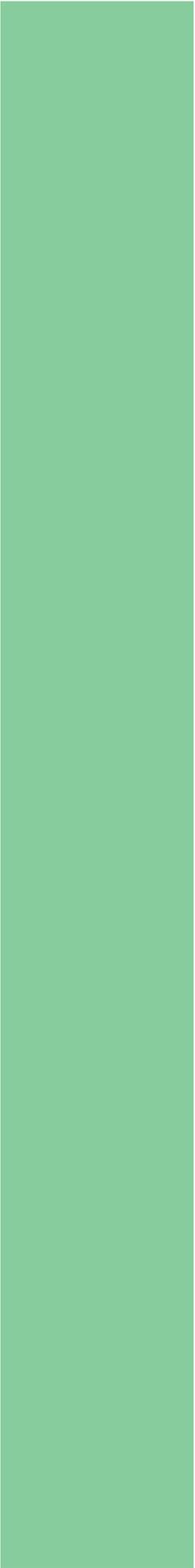
Figura 76: [Imagen de autoría propia]. (Santiago, Chile 2020).

Figura 77: [Imagen de autoría propia]. (Santiago, Chile 2020).

Figura 78: [Imagen de autoría propia]. (Santiago, Chile 2020).

Figura 79: [Imagen de autoría propia]. (Santiago, Chile 2020).





# Anexos

## Entrevistas

Nombre: Mercedes Rico

Edad: 31

Cantidad de hijos y edades: 2 hijas de 3 y 2 .

Colegio al que asisten: San Francisco de Asís (postuladas)

### **¿A la hora de cocinar en la casa cuales son los platos por lo que optan ?**

Una persona puertas afuera cocina al almuerzo y en la noche mi marido y yo cocinamos, a el le gusta cocinar más que a mi de hecho.

Como la menor es súper alérgica, hay muchas cosas que no puede comer, por lo que eliminamos todo tipo de producto envasado o procesado, no come ningún lácteo y tampoco embutido. No consumimos productos preparados. Ella come súper básico, arroz, zanahoria, zapallo italiano, y lo rallo muy chico para que no lo vea , como camuflado, o sino como papilla, muelo el pollo, y ahí ella no sabe lo que tiene y solo por el color se lo come, si es naranja, se lo come, si es verde no, no le gusta el verde. Mi hija mayor come distinto ya que no es tan mañosa y puede comer de todo, pero también es un menú básico, y nosotros los adultos (tenemos tres menús jajaja) somos bastante sencillos, pero tenemos menús diferentes, nos gustan las cosas tipo gourmet o los ingrediente pero no muy sofisticados, sino que por los ingredientes y las mezclas distintas. Usamos harto semillas, la cyurcunma el merkén, semillas , la amapola, las de zapallo, puré de zapallo puré de manzana, todo basado en ingredientes naturales y preparaciones sencillas.

### **¿Cuál es la dieta que llevan sus hijos?**

Frutas y verduras que más consumen: en verano durazno sandía pera mango frambuesas, no somos de frutas exóticas y en invierno lo que hay; naranja, plátano, frutilla, uva, manzana,arándanos y en invierno cuando no hay muchas frutas a las niñas le doy estas frutas preparadas las AMA marca AMA. Somos de comida muy normal pero de meterle ingredientes más naturales. Evitamos la comida chatarra, lo único que me salgo es como comprarle papas fritas. Y lo único que comen envasado son galletas, las oreo, que no tienen leche, y las de vino, frugele y ambrosito.

### **En el caso de que vayan al colegio o jardín de infantes, ¿que consumen allí?**

En el jardín, vine una profesora a la casa, y te mando una foto. Lo que hicimos es una planificación semanal, y hicimos un orden por ejemplo los lunes comen frutas entonces mi nana y la profesora saben que ellas deben pedir fruta, y ellas también piden fruta.

### **¿Porque a optado por la dieta que llevan hoy en día sus hijos?**

Mi marido era más gourmet, como que le gustan cosas distintas. Pero la dieta que llevamos hoy en día es en su mayoría por la Isabel, y yo por mi consumiría muchos productos procesados, me gustaban hartos antes, el chocman, los prestigios., pero a raíz de mi hija empecé a leer las etiquetas y tienen puras cochinas y hicimos un cambio. Y bueno también con la vida que llevamos hoy necesitamos comida rápida, noo hay tiempo para lasañas, ni pastel de choclo, por lo que hacemos puré de verduras, tortillas...

### **¿Les gusta cocinar a las niñas?**

Cuando hacen queque o kuchen cocinamos con las niñas, y más que ayuda, molestan en verdad jajaja, pero es una actividad didáctica, y a ellas les gusta. En la cocina les encanta poner pocillos pequeños de comida, como experimento y los mezclan, pensando que cocinan. Y tiene esta noción de que en la casa hay que cocinar por ejemplo: niñas mañana es día de queque por lo que saben que mañana se cocina queque en la casa. Entienden que yo no le compro cosas y llevan colación a todas parte.

## **¿Hay algo que le gustaría cambiar o mejorar de la dieta que llevan?**

Me gustaría que mi hija chica comiera, que pudiera introducirle nuevos alimentos, pero por ahora la dieta familiar está bien.

Si encuentro bacán el giro que tuvimos como familia, un cambio positivo, por la alergia de la Isabela. Tratamos de que todo sea lo más echo en casa posible.

La carne tampoco la compro en supermercado, en carnicería, al final el supermercado lo uso para la despensa y cosas de aseo.

## **¿Saben algo de la comida nativa? ¿de las frutas y verduras, las consumen? ¿porque?**

Quinoa comemos harta, en la tostadería talca compramos harta esas cosas. Hacemos harto papas chilotas puré y papas fritas al horno. Y fruta no, murta ... no. Frutos secos si harto, semillas, sésamo, coco, fruta deshidratada. La mayor engancha la chica no, no come nada en verdad.

Yo compraba en la vega delivery pero ahora compro en doña Amaia también online. Y antes vivía en departamento por acá cerca, pero todo lo compraba en verdulerías, siempre, en supermercado muy poco. Todo online, si pudiese elegir iría a la feria, a escoger yo misma las frutas y verduras, pero no tengo tiempo.

Nombre: Patricia De Los Ríos

Edad: 42

Cantidad de hijos y edades: 12 años y 7 años

Colegio al que asisten: Colegio Suizo, educación tradicional, colegio europeo tiene una metodología distinta a la que se usa acá.

## **A la hora de cocinar en la casa ¿cuales son los platos o alimentos por los que optan?**

Comida basada principalmente en frutas, verduras, frutos secos de la estación, legumbres, carnes blancas y pescado, ella no come carnes rojas, sus hijas sí. Ella no come carnes rojas por el impacto ambiental que generan, recientemente decidió dejar de comer carne, está en proceso, por lo cual a partido dejando las carnes rojas. "Me preocupa un montón la alimentación, y la carne roja dentro de, es más nociva que otras en términos nutricional y digestivos."

## **¿Cuál es la dieta que llevan sus hijos?**

Mis hijas son de padres separados por lo que cuando van a la casa de su papá comen comida más tradicional.

Tampoco comen lácteos de vaca en su casa, solo leches vegetales, ni cosas procesadas ni alimentos preparados, también tratan de comer los productos estacionales.

Además su pediatra es antroposófico (línea Waldorf\*), por lo que por ahí también tiene todo el tema de su alimentación.

## **En el caso de que vayan al colegio o jardín de infantes, ¿que consumen allí?**

Llevan colación de la casa y a veces tienen que comer en el colegio. Cuando se queda a talleres extraprogramáticos comen lo que lleva de su casa, pero los almuerzos tienen que comer lo que les da el colegio, por normas del establecimiento, ya que es un colegio privado aquí en Chile, pero es público en Suiza, por lo que ellos tienen esa "política" de que todos los niños coman juntos la misma comida.

Para Patricia es muy importante que sus hijas no sean mañosa por la dimensión social de la comida, que sean tolerantes y tiene que ver con la educación civil. Se preocupa mucho por la alimentación, pero no entra en la neurosis de controlar todo lo que comen, ya que no son alérgicas ni enfermas, para ellas es importante de que tengan educación alimentaria y que toleren la comida que quizás no es tan buena o que toleren la comida de los demás sin poner caras, cosas así.

### **¿Porque a optado por la dieta que llevan hoy en día sus hijos?**

Lo dice más arriba.

### **¿Les gusta cocinar a sus hijos?**

Patricia cocina en su casa, y les habla mucho a sus hijas de la alimentación, van a comprar las frutas y verduras juntas cuando preparan algo.

“Tenemos varias recetas, igual cocino mayoritariamente yo, pero cada vez las voy integrando más, las cosas como queques es más lógico que cocinen porque es más lúdico. Pero si hacemos sopa de champiñones las invito a cocinar. A los niños les gusta cocinar, yo observo a las niñas y ven en netflix realities de cocina y se ponen a hacer plastilinas de eso.” Se flexibiliza con los ingredientes para que ellas experimenten.

“Tenemos rutinas: diseñamos nuestras comidas para la semana y ellas inventan nose por ejemplo los batidos y van cocinando. Yo les voy contando los procesos que hago con las comida y ellas van aprendiendo y la cocina es un espacio creativo, es por eso que no siempre comemos lo mismo.

Cuando eran más chicas caché que lo de la cocina era una súper manera de pasar tiempo con ellas sobre todo en invierno, que tienen menos panoramas por el clima y caché que les gustaba cocinar queque, pan y esas cosas así, y las típicas cosas de los niños como que se comen los raspados menten las cucharas.”

### **¿Hay algo que le gustaría cambiar o mejorar de la dieta que llevan hoy en día como familia.?**

No, estoy súper conforme, es que de verdad es algo prioritario en mi vida, le dedico mucho. Para mi es más importante lo que comen que lo que usan de ropa nose...

### **¿Saben algo de la comida nativa? ¿De las frutas y verduras, las consumen? ¿Porque?**

“En las unidades de historia de repente les hablan de eso, pero sin hacer un énfasis marcado. Tienen distintas unidades y como es suizo les pasan comida suiza también. El colegio tiene cocina, y está equipada para que los niños hagan de todo. Tiene la tradición siempre que alguien está de cumpleaños, en kinder, hacen pan, esa es la celebración del cumpleaños y él hace el pan y eligen a dos compañeros y hacen pan para todos. La sociedad suiza es altamente vegana o vegetariana entonces eso también está bien incorporado en el colegio. Historia precolombina chilena, les enseñan lo básico de lo que el ministerio dice.”

“Frutas y verduras compro en la feria o verdulerías y si estoy muy apurada en el súper.

He ido a las ferias orgánicas, pero es un lujo igual porque es muy caro. Privilegiamos verduras de la feria, no tenemos enfermedades entonces no hay cosas que restrinjamos. Tengo ciertas pautas mental con las verduras, por ejemplo si esta semana compre broccoli la próxima compro acelga y después coliflor, nose para ir variando. Y siempre privilegiar sobre todo las frutas y verduras.”

Nombre: Lina Cárdenas

Edad: 40

Cantidad de hijos y edades: Emi 5: diabetes tipo 1 y Anto 8 años

Colegio al que asisten: San Jose Dechicureo

### **¿A la hora de cocinar en la casa cuales son los platos o alimentos por los que optan?**

Lo más sano que podamos hacerle. En mi casa hay una regla general en la cual no hay fritos. Tratamos de hacer cosas variadas pero por el tema de la Emi hay mucho limitante en el tema del carbohidrato. El carbohidrato que viene de legumbres, de arroz, todo en la casa es integral. Si se va a comer nunca hay más de una harina en la comida, se come arroz, papas...

Lo de los fritos es de siempre, porque a mi no me gusta ese olor, pero ahora si con el tema de la Emi porque la mezcla carbohidrato-vegetal es fatal para ella y tratamos todo sin azúcar añadida.

### **¿Cuál es la dieta que llevan sus hijos?**

Comen amabas muy parecido, Emilia tiene un gusto más por lo guisos y la otra es más carnívora. La Anto es feliz con un trozo de carne y ya, en cambio a la Emi le gusta nose, la carbonada por ejemplo. Las dos son hartos de comida casera.

### **En el caso de que vayan al colegio o jardín de infantes, ¿que consumen allí?**

Antonina hace poco, le descubrieron una severa intolerancia a la lactosa, antes comía en el casino, pero ahora, hace dos semana lleva de la casa, para asegurarse que no tenga lactosa. En mi casa ya no se come lactosa. Y con la Emi hay que ser más estricta, hay que darle exactamente los hidratos de carbono que necesita, entonces ella siempre lleva de la casa.

Ellas llevan colación, en el colegio no hay un kiosco, y las niñas tienen una pauta súper clara de lo que llevan, que el miércoles llevan sandwich, el jueves frutas, el viernes cereales, y esa es la pauta que seguimos. Ellas no compran, no tienen nunca libertad de comprar, hay muy pocas veces, 3 al año, pero por lo general son cosas que los grandes preparan para llevarle a vender a los chicos.

### **¿Porque a optado por la dieta que llevan hoy en día sus hijos?**

Lo dice más arriba

### **¿Les gusta cocinar a sus hijos?**

Yo no las dejo meterse mucho, porque dejan la embarra, pero si les interesa, sobre todo de repostería. A mi me gusta hornear y siempre les digo que voy hacer galletita y vienen y me ayudan nose, a batir y se turnan.

Es como los fines de semana, a mi me gusta cocinar con ellas el problema es que la Anto se cansa entonces me deja todo a la mitad, se distrae y me dice : "hay me canse" y se va.

### **¿Hay algo que le gustaría cambiar o mejorar de la dieta que llevan hoy en día como familia?**

No yo creo que nosotros comemos bastante balanceados, yo te diría... me gustaría que la Anto tratara de probar más cosas, la Emi en ese sentido prueba más cosas, la Anto ni siquiera lo prueba. Y Emi por todas las limitaciones que tiene en su dieta ella disfruta más la comida.

### **¿Saben algo de la comida nativa? ¿De las frutas y verduras, las consumen? ¿Porque?**

Si, yo se que mis hijas como parte de su educación, pero tu dices típica o nativa. No entonces no. Yo se que llevan al colegio llevan distintas papas o pescados y hacen distintas instancias donde ellos prueban eso.

Nombre: Gerardo

Edad:

Cantidad de hijos y edades 3 y 7:

Colegio al que asisten: Ninguno\*\*\*

### **¿A la hora de cocinar en la casa cuales son los platos o alimentos por los que optan ?**

Lentejas, porotos con rienda, tallarines con boloñesa. Ese es como el fuerte y siempre tiene que haber ensalada de tomate o de lechuga. Algo que tal vez no evidente los tallarines los hacemos nosotros, charquicán con charqui. Porque lo rico que es hacer las cosas uno mismo y mi señora tiene una máquina y quedan ricos, nosotros también hacemos nuestro pan, con la misma masa, pizza, versus lo procesados que si compras el tallarín, tienes el tallarín nomas.

Mi hija mayor tienen alergia a los colorantes.

### **¿Cuál es la dieta que llevan sus hijos?**

Ninguna, osea comen donde mi mama, pero donde mi mamá se come más o menos lo mismo, en términos generales. Osea no es tema, la otra vez fueron a la casa de la Lina y comieron lo que se come en la casa de la Lina. Cuando es excepcional no hay problema, no alcanzan a generar un gusto por algo, pero habitualmente comen todas sus comidas las hacen en la casa.

### **En el caso de que vayan al colegio o jardín de infantes, ¿que consumen allí?**

No asiste a ningún colegio. Hija mayor da exámenes libres.

### **¿Porque a optado por la dieta que llevan hoy en día sus hijos?**

Son varias cosas, de partida es una dieta que tiene que ver con las dietas como con lo que yo comía cuando era niño, igual hubo un cambio cuando tuvimos hijos, yo me crié con mi abuela, entonces ella decía que cuando uno tuviera hijos había que tener gallinas, para tener huevos frescos, hay gente que dice que hay que tener ato si tienes hijos, ella decía que hay que tener gallinas. Tratamos de comer comidas preparadas en casa, carnes no industrializadas, llamo, cordero....

En gran parte son decisiones tomadas en función de que tenemos dos hijas que están creciendo.

### **¿Les gusta cocinar a sus hijos?**

Yo y mi señora cocinamos. A mi hijas le gusta demasiado cocinar, mi hija mayor es más hábil, mi hija menor es peligrosa (cocina sola, anécdota del horno). Para nosotros cocinar igual es parte de lo que hacemos, por ejemplo cuando hacemos pan yo hago la masa y ellas hacen las formas que quieran, mis hijas son el yin y el yang, mi hija mayor hace dobladitas y mi hija menor hace animales. Sobre todo cuando hacemos masas, ellas participan bastante.

La vida está organizada así, yo y mi señora cocinamos y trabajamos, entonces el que está en la casa tiene que cocinar, almuerzo por ejemplo y mis hijas entre estar parqueadas en sus piezas van a la cocina a ayudarme (desde muy pequeñas han mostrado interés en la cocina al ver a sus padres cocinar)\*. También participan de las compras, si hay que ir al supermercado, a la feria o al boliche de la esquina vamos con las niñas. Hay ciertas reglas que se han mantenido en el tiempo, por ejemplo frutas las que quieren entonces a veces me piden arándanos fuera de estación y están súper caros, pero igual los compramos, y lo que me gusta es que se atreven a probar más frutas. Ellas participan en la adquisición de los alimentos, la organización de ellos en la casa (meterlas bolsas a la casa, guardar los alimentos...), de la preparación, del consumo y del lavar los platos y.....

Y ahora que lo dices ellas son las que botan la basura, y para ellas es bacán.

### **¿Hay algo que le gustaría cambiar o mejorar de la dieta que llevan hoy en día como familia?**

A mi me gustaría poder producir mis alimentos, porque para eso me criaron. Cuando yo era chico mi abuelita me decía que yo tenía que plantar mis papas y me decía que lo que yo aprendía no servía de nada. Me gustaría que mis hijas aprendieran de eso de la huerta.

Una vez tuvimos frutillas en el balcón y era heavi las preguntas que me hacían, ella pensaba que cuando se secaba la planta estaba muerta y yo le dije que había que nopop, que había esperar un año, para que volviera a crecer y un año en el imaginario de un niño... no existe...

### **¿Saben algo de la comida nativa? ¿De las frutas y verduras, las consumen? ¿Porque?**

Ni yo se de las plantas alimenticias nativas de Chile, esa concepción es nueva para mi, tenemos alguna concepción de herbolaria. De alimentación de los pueblos originarios chilenos deberían saber más charquicán, curanto, guatia, como platos si preparaciones. Porque yo y mi señora trabajamos mucho años en arica entonces hacíamos varias preparaciones aymaras, y si preparaciones de acá, la papa, el choclo, como que cachan que esas son de aquí.

Líder de bellavista parecido a Loreto. Pero solo comemos cosas de la estación, me parecería muy raro comer algo que no es de la estación, te debe hacer mal, confió mas en la propuesta alimenticia que me da la naturaleza que la que me da el mercado.

Es increíble el imaginario que le ponen a los niños sobre los pueblos originarios.

Serie Pichintun.

Se nos ha blanqueada tanto la historia, la alimentación, el idioma, el otro día conversaba con mis alumnos de taller dos, como que palabra.

### **Conversaciones importantes para la investigación:**

Olaya Sanfuentes, entrevistada el 29 de abril de 2019

María teresa Planella, entrevistada el 3 de mayo de 2019

Maria Teresa Becker, entrevistada el 6 de junio del 2019

Susana S. Entrevistada el 5 de septiembre del 2019

Renata Aedo, entrevistada el 23 de septiembre del 2019

