



**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO**

**Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas**

**NUVI, Nutrición y Vida:  
diseño de vajilla basado en una dieta saludable**

**Ana Carolina Garcés Espinosa**

**Cristian Mogrovejo, M.F.A., Director de Tesis**

Tesis de grado presentada como requisito  
para la obtención del título de Licenciada en Diseño Comunicacional

Quito, Mayo de 2013

**Universidad San Francisco de Quito  
Colegio de Comunicación y Artes  
Contemporáneas**

**HOJA DE APROBACIÓN DE  
PROYECTO DE TITULACIÓN**

**NUVI, Nutrición y Vida: diseño de  
vajilla basado en una dieta saludable**

**Ana Carolina Garcés Espinosa**

Cristian Mogrovejo, M.F.A.  
Asesor del proyecto de titulación

-----

Hugo Burgos, Ph.D.  
Decano del Colegio de  
Comunicación y Artes  
Contemporáneas

-----

Quito, Mayo de 2013

© DERECHOS DE AUTOR

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

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de investigación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Firma:

-----

Nombre: Ana Carolina Garcés Espinosa

C. I.: 1715829436

Fecha: 20 de Mayo de 2013

## **FICHA TÉCNICA**

**Título del proyecto:** NUVI Nutrición y Vida: diseño de vajilla basado en una dieta saludable

**Tema del proyecto:** Diseño Aplicado al Cuidado Alimenticio

**Autor:** Ana Carolina Garcés

**Asesor del proyecto:** Cristian Mogrovejo

**Ciudad:** Quito

**Fecha:** Mayo, 2013

**Número de páginas:** 51 páginas (*modelo diagramado e impreso*)

### **Resumen o sinopsis:**

La mayoría de las personas no le da la importancia adecuada a la buena alimentación, existe una gran falta de educación alimenticia en el Ecuador, es por eso que he diseñado un sistema y productos fáciles de implementar en el día a día para llevar una dieta saludable.

### **Palabras clave:**

Alimentación, diseño, sistema, producto, nutrición, vida, NUVI, dieta, educación alimentaria.

## Índice

*(modelo diagramado e impreso)*

7	Introducción
9	Capítulo I <i>Diferentes pensamientos y concepciones del hombre acerca del cuerpo a lo largo de la historia.</i>
15	Conclusión Capítulo I
16	Conceptos
19	Capítulo II <i>Problemática</i>
25	Conclusión Capítulo II
27	Capítulo III <i>Investigación Cualitativa</i>
28	Parte 1 Capítulo III
31	Parte 2 Capítulo III
32	Experiencia de Investigación
35	Conclusión Capítulo III
37	Capítulo IV <i>Solución de Problemática</i>
38	Solución de Diseño
40	Proceso de Diseño
44	Producto Final
50	Bibliografía y Referencias

## **INTRODUCCIÓN**

Todo parte de la idea del "Cuerpo" como concepto, qué es, cómo lo vemos, cómo lo usamos, y en este caso, cómo lo cuidamos. Mediante esta investigación se intenta conocer los diferentes puntos de vista y pensamientos que ha tenido el hombre sobre el cuerpo a lo largo del tiempo y a través de estos fundamentos surge la idea del cuidado de éste.

Para mí, el cuerpo es vida, es salud, y considero que es muy importante la manera en la que lo preservamos y la atención que le prestamos a nuestro bienestar. Uno de los factores más importantes para el cuidado del cuerpo es la alimentación y el poder que tenemos sobre ella, ya que éste es voluntario y modificable.

La buena alimentación es una de las fórmulas básicas para proporcionar a nuestro cuerpo salud y bienestar, ésta se puede adaptar a nuestras necesidades y a nuestro estilo de vida por medio de una dieta saludable y balanceada. Esta es la propuesta principal de este proyecto, proporcionar al público, de manera interactiva y por medio del diseño, la información necesaria para poder llevar a cabo una buena alimentación que le permita mantenerse saludable.

## CAPÍTULO I

### “Diferentes pensamientos y concepciones del hombre acerca del cuerpo a lo largo de la historia”

#### FILOSOFÍA

Desde el punto de vista filosófico, hay una amplia variedad de propuestas que difieren entre sí. Tomé dos ejemplos principales para explicar los pensamientos del alma de **Platón** en su obra “La República” y de **Aristóteles** en su obra “Acerca del Alma”.

En el primer caso, Platón describe al hombre compuesto por un dualismo antropológico, que se forma del alma y del cuerpo. Según el autor, estos dos elementos son diferentes y opuestos entre sí, siendo el cuerpo aquel que nos vincula a la realidad de lo físico y lo material, mientras por otra parte el alma es un principio inmaterial que nos mantiene en contacto con el mundo de las ideas y con lo espiritual. Platón se basa en el principio, como lo hacían varios filósofos anteriores a él, de que el alma era la encargada de “animar los cuerpos de los seres vivos, que les da vida y movimiento” y la que permite al hombre realizar acciones buenas y productivas. Por otro lado, pensaba sobre el cuerpo como el origen del mal y la ignorancia, posicionándolo como “la cárcel del alma”.

En el segundo caso, Aristóteles defiende la idea del alma y el cuerpo como uno solo, como un todo imposible de dividirse. Define al ser humano como una sustancia compuesta de materia y forma, dejando de lado la común separación de otros pensadores de la biología y la psicología. Aristóteles argumenta que, al ser un conjunto el cuerpo y el alma, el cuerpo se mueve en virtud de los movimientos del alma y que ésta se compone de elementos.

Aunque difiere en esta clasificación con la teoría de Platón, también define al alma como la forma de vida que se encarga de realizar las funciones vitales específicas del hombre, por lo tanto si leemos entre líneas podemos ver la esencia e influencias platónicas en los pensamientos de Aristóteles, pero encontraremos en ellas la omisión de la dualidad o duplicidad entre el cuerpo y el alma o, como Platón los describía, Logos y Mythos.

## **RELACIÓN ENTRE EL CUERPO Y LA MENTE**

Varios psicólogos y doctores hablan acerca de la relación que se ha encontrado muchas veces entre el estado mental o de ánimo de una persona y el estado físico de la misma. Oscar de Cristóforis, psicólogo y terapeuta especializado en el tratamiento contra el cáncer, nos habla en su obra “Cuerpo Vínculo Lenguaje” acerca de este fenómeno y su explicación. Basándose en las teorías de Freud, el autor admite un “habla en el cuerpo” en lugar de un cuerpo que habla. Muchas veces vemos casos en los que el estado emocional de una persona puede tener una notable repercusión en su estado físico. Por ejemplo, cuando una persona está con un estado de ánimo bajo o negativo, tiende a caer en enfermedades físicas, como también al mismo tiempo podemos ver cómo un estado de ánimo positivo y buenos pensamientos pueden influir en una mejora eficiente de un enfermo.

“El cuerpo es indefectiblemente una realidad aprehensible y reveladora de la historia personal, que desde un primer momento reacciona, se transforma y se adapta” (Cristóforis, 2006). Lo que el autor quiere decirnos con esto, es que el cuerpo es capaz de reflejar una variedad de características que una persona puede llevar internamente. Por ejemplo, cuando una persona es retraída y tímida, tiende a llevar la espalda encorvada y una postura recogida, mientras por otro lado cuando una persona es extrovertida, tiende a llevar la espalda recta y el pecho afuera. Cristóforis también habla en su obra sobre los pensamientos filosóficos de Platón y Aristóteles, defendiendo cómo siempre el uno influye en el otro y de forma recíproca.

En su obra “Historia Natural de los Sentidos”, Diane Ackerman nos habla también de la Sinestesia como “la estimulación de un sentido que estimula otro”. La palabra proviene del griego syn (junto) aisthanestai (percibir). La autora explica cómo aprendemos a clasificar las impresiones sensoriales desde el momento en el que nacemos y la mezcla de sentidos que se produce tanto en nuestro cuerpo como en nuestra mente el momento en el que relacionamos un sentido con otro. Por ejemplo, podemos escuchar una palabra que nos recuerde un sonido, un sabor o un olor, o solamente asociar un día de la semana o una nota musical con un color.

Ackerman cita al neurólogo Richard Cytowic, quien remite la sinestesia al Sistema Límbico, “la parte más primitiva del cerebro” (Ackerman, 1992). Dicho sistema es aquel que genera respuestas fisiológicas ante estímulos emocionales y por lo tanto puede crear en las personas una respuesta emocional o mental ante un estímulo fisiológico. La sinestesia es la manifestación de memoria y experiencia sensorial en la mente.

Considero muy importante para mi proyecto la relación que existe entre el cuerpo y la mente, cómo puede influir el estado interno de una persona en su exterior y su estado externo en su interior. Se puede ver que ambas se ven fuertemente ligadas y en mi opinión, debe haber un equilibrio que nos permita mantener un estado saludable tanto en lo físico como en lo emocional.

## **CÁNONONES DE BELLEZA**

Por ser éste un estudio amplio acerca del cuerpo y de las diferentes perspectivas de él que han aparecido a lo largo de la historia, he considerado tomar en cuenta una variedad de temas que difieran entre sí. Después de haber estudiado acerca de la esencia interna del cuerpo y de la manifestación de lo interior en lo exterior, expongo a continuación una visión diferente a las anteriores. ¿Qué se ha considerado como la manifestación de la belleza y el bienestar en el cuerpo exterior? Para así poder partir de diferentes visiones en mi proyecto, acerca del complejo término al que llamamos cuerpo.

La representación de la belleza ha cambiado con el paso del tiempo, teniendo su propia valoración relativa a la cultura, la época y las generaciones. Lo que se consideraba como belleza en años anteriores, ahora es considerado como extraño, dependiendo de un sinnúmero de factores tanto internos como externos, el estereotipo de la belleza va a cambiar constantemente mediante las épocas. Por ejemplo, en el siglo XIV en Europa las expectativas de belleza para una mujer eran una caderas anchas, busto grande, cuerpo fornido, piel muy clara y mejillas rosadas; en el caso del hombre eran cabellos largos, maquillaje en el rostro, mallas y zapatos en punta. Esto jerarquizaba las clases sociales a las que las personas pertenecían y permitían ver a simple vista quién estaba en la punta de la pirámide. (Vigarello, 2005)

El autor del libro “Historia de la Belleza, Georges Vigarello, habla sobre la belleza forzada o “fabricada” que crea una estigmatización de las formas, pero lo que siempre busca es transmitir y reflejar el pensamiento de una sociedad y lo que ésta considera bello. Otro ejemplo es la época del siglo XVIII, pleno siglo de la Ilustración y la Razón, en la que se considera lo bello como lo orgánico, todo lo que fluye y se mueve libre, sin ataduras y reglas que seguir. Las sociedades europeas vivieron una violenta transformación durante este siglo, la cual les permitió desencadenarse de poderes tales como la iglesia y la burguesía, para poder hacer por primera vez lo que el pueblo quería, dejar fluir los deseos de la mayoría de la sociedad.

“Errática e incierta”, es así como define el concepto de belleza el Dr. Felipe Coiffman en su ensayo “La belleza en el siglo XXI”. Explica que lo que mueve a la sociedad es el deseo de sobresalir, de ser diferente y crear una identidad, pues podemos apreciar el nacimiento de varios movimientos que empiezan a surgir a mediados del siglo XX, como el punk, rock, hippie, indie, yuppie, metal, grunge, y entre muchos otros. Argumenta que se ha perdido el concepto de identidad, lo que obliga a la gente a buscar una nueva y un nicho al cual pertenecer.

Coiffman, médico cirujano, relata los cambios que ha podido ver con el pasar del tiempo, especialmente en el ámbito del rejuvenecimiento. El Dr. Se ha dedicado a lo largo de su carrera a los diferentes campos de la cirugía plástica y define esta época como el “auge de la medicina antienvjecimiento”. Argumenta que actualmente la medicina ya no trata únicamente de dar vida a los años, sino de agregar años a la vida. Defiende este testimonio con la idea de que el promedio de vida actual es drásticamente superior al de siglos pasados y por lo tanto la gente quiere vivir más con la idea de conservar, no solamente su salud, sino también su juventud y una agradable apariencia física.

## **CONCLUSIÓN PARTE I**

En mi opinión, el concepto del cuerpo y la idea que tenemos de él es relevante para todos, pues cada una de las personas experimenta la experiencia de vivir en su cuerpo todos los días, lo que sin duda nos ha llevado a todos a pensar sobre esta idea tan simple y tan compleja a la vez. Es un tema que siempre nos va a interesar, por ser algo que todos tenemos en común.

Quiero aplicar estas diferentes ideas en mi proyecto con el fin de encontrar este equilibrio que permita a las personas sentirse bien tanto interna como externamente. Pretendo encontrar un factor que influya en estos dos aspectos del cuerpo y que con la ayuda de un sistema y un producto, pueda ser manipulado y manejado por cada uno, es decir que uno mismo sea el responsable de llevar este sistema a cabo con el propósito de sentirse bien tanto interna como externamente.

## CONCEPTOS

1. **Alma:**
  1. El alma es un principio inmaterial que nos mantiene en contacto con el mundo de las ideas y con lo espiritual. (Platón)
  2. El alma y el cuerpo son un mismo elemento y actúan conjuntamente sin poder separarse. (Aristóteles)
  3. El alma es un “*Principio que da forma y organiza el dinamismo vegetativo, sensitivo e intelectual de la vida.*” (Real Academia Española de la Lengua)
  
2. **Belleza:**
  1. Aquella que siempre busca transmitir y reflejar el pensamiento de una sociedad y lo que considera bello, en manera estética. (Vigarello, 2005)
  2. La belleza “*se produce de modo cabal y conforme a los principios estéticos, por imitación de la naturaleza o por intuición del espíritu.*” (Real Academia Española de la Lengua)
  
3. **Cuerpo:**
  1. El cuerpo es aquel que nos vincula a la realidad de lo físico y lo material. (Platón)
  2. El alma y el cuerpo son un mismo elemento y actúan conjuntamente sin poder separarse. (Aristóteles)
  3. El cuerpo es un “*conjunto de los sistemas orgánicos que constituyen un ser vivo.*” (Real Academia Española de la Lengua)
  
4. **Dualismo:**
  1. En la filosofía, se define al dualismo como la duplicidad del cuerpo y el alma, siendo independiente el uno del otro. (Osella, 2002)
  
5. **Emoción:**
  1. La “*alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.*” (Real

Academia Española de la Lengua)

6. **Mente:** 1. La definición psicológica de la RAE la expone como un “conjunto de actividades y procesos psíquicos conscientes e inconscientes, especialmente de carácter cognitivo.” (Real Academia Española de la Lengua)

7. **Sinestesia:** 1. Diane Ackerman en su obra “Historia Natural de los Sentidos la define como “la estimulación de un sentido que estimula otro. Proveniente del griego *syn* (junto) *aisthanestai* (percibir).” (Ackerman, 1992)

2. La “sensación secundaria o asociada que se produce en una parte del cuerpo a consecuencia de un estímulo aplicado en otra parte de él.” (Real Academia Española de la Lengua)

8. **Sistema Límbico:** 1. La “parte del cerebro implicada en las emociones, el hambre y la sexualidad.” (Real Academia Española de la Lengua)

## CAPÍTULO II

### **PROBLEMÁTICA**

*“Todos queremos cuidar nuestro cuerpo y mantenernos saludables, pero no siempre sabemos cómo ni tenemos la información necesaria para hacerlo”*

Uno de los principales factores para mantener un cuerpo saludable y una vida sana, es la comida, uno de los hábitos más influyentes en el bienestar de una persona. No todos sabemos llevar una buena alimentación, muchas veces esto se da por falta de información acerca de qué es lo que nuestro cuerpo necesita y cómo debemos llevar a cabo nuestra nutrición. Creo que al ser el cuerpo nuestro propio templo, y dado a que nadie más se interesará tanto por él como nosotros mismos, es básico saber cómo cuidarlo, cómo mantenerlo saludable y conocer más acerca de los factores necesarios para tener una buena vida.

“La comida es un complejo sistema a través del cual se garantizan los nutrientes necesarios para los procesos vitales” (Galarza, 2003). La Doctora Mariana Galarza, además de tener su título de medicina tradicional, se ha dedicado a la medicina alternativa, como la acupuntura y la homeopatía. Ella es una de las profesionales más reconocidas en el Ecuador por querer brindarle a la gente de su país una alimentación sana y fácil de llevar, pues admite que la nutrición que existe en su país es vaga y mal llevada. Mariana defiende la “prevención” de las enfermedades más que combatirlas, ya que argumenta que una mala nutrición, entre otros factores, es uno de los principales en contribuir a la falta de salud en el Ecuador.

Lamentablemente, en nuestro país no hay los medios suficientes para poder brindar un buen servicio de salud a todos sus habitantes, por lo que la propuesta de la doctora Galarza es muy factible, llevar una alimentación sana que nos proporcione una buena nutrición y de esta manera evitar cualquier tipo de malestar físico. Esto no es aplicable solamente a la gente de una clase social baja, sino que se debería llevar a cabo por toda la gente, pues se intenta inculcar un hábito de vida que beneficia a cualquier persona que lo practique.

No muchos sabemos acerca de lo que le hace bien o le hace mal a nuestro cuerpo, dado a que la educación que recibimos acerca de ello no es la más completa. Se han llevado a cabo muchos estudios por nutricionistas, científicos y doctores acerca de lo que nuestro organismo necesita para estar bien, cómo debemos alimentarlo y qué porción de cada alimento necesita. Se han generado numerosas dietas para llevar una buena alimentación, pues muchas de ellas dependen de la persona que la llevará a cabo, pero existen sistemas de alimentación capaces de mantener al cuerpo en equilibrio, dependiendo tanto del peso de la persona como de su altura.

El público de la problemática no solamente se centra en una sola condición socioeconómica o cultural, sino en la mayor parte de las personas que no saben llevar una buena alimentación. Claramente, en nuestro país este problema se ve más erradicado en las personas de un nivel socioeconómico bajo, pero eso no significa que los demás posean una educación adecuada acerca del tema de alimentación y nutrición.

La nutricionista Ecuatoriana Fanny de Vega encargada del centro de nutrición Natural System, brinda a sus pacientes una atención completa, en la que los pesa, los mide y les hace preguntas acerca de cualquier enfermedad o condición física que poseen. Considera muy importante conocer todo acerca de sus pacientes, pues eso ayudará a brindarles un sistema de alimentación adecuado para su estilo de vida. Generalmente, la dieta que se propone a los pacientes es muy fácil de llevar, lo único que se necesita es persistencia y responsabilidad. La dieta que propone la nutricionista consta de cinco comidas al

día y de los siguientes alimentos (la cantidad en la que deben ser ingeridos es proporcional a la condición del paciente):

<b>Desayuno</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 proteínas</li> <li>• 1 carbohidrato</li> <li>• 1 fruta</li> </ul>
<b>Media Mañana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 fruta / jugo</li> </ul>
<b>Almuerzo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 proteína</li> <li>• 1 carbohidrato</li> <li>• 1 porción de vegetales</li> <li>• 1 fruta</li> </ul>
<b>Media Tarde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 carbohidrato</li> <li>• 1 proteína</li> </ul>
<b>Merienda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 carbohidrato</li> <li>• 1 porción de verduras</li> <li>• 1 proteína</li> </ul>

Fanny argumenta que muy pocos de sus pacientes conocen qué alimento corresponde a cada una de las ramas anteriormente expuestas, por lo que ellos siempre tienen que anotar qué corresponde a cada clasificación para así poder llevar a cabo su dieta. La nutricionista también suele recibir llamadas de sus pacientes o hasta visitas para que ella les pueda explicar detalladamente cómo deben llevar sus hábitos alimenticios.

Fanny se ha visto obligada a realizar una tabla muy simple exponiendo qué deberían comer en cada una de las cinco comidas del día, pero admite que esto la limita un poco, tanto a ella como a sus pacientes, pues sería más fácil si ellos tuvieran un mayor conocimiento del tema para que no se limiten a solo un tipo de alimentos, sino que sepan cuál corresponde a cada familia y de esta manera puedan variar sus dietas.

*“El impacto de la alimentación trasciende a los nutrientes y las calorías. Hay variantes que modifican los procesos que se dan alrededor de estos elementos: el estado de ánimo, las creencias, la vitalidad, la realidad socioeconómica de las personas, la forma de cocción de los alimentos, las siembras, la seguridad alimentaria, entre otras.” (Galarza, 2003)*

Volviendo con la doctora Mariana Galarza y su obra “ El Poder de la Comida”, podemos ver que toma en cuenta una variedad de aspectos que influyen en la buena alimentación y la salud de las personas, desde su estado de ánimo hasta su nivel socioeconómico. Mariana defiende que se debe proporcionar la información necesaria a las personas, sea cual sea su clase social y su condición física, acerca de la buena alimentación, de esta manera la gente puede darse una mejor calidad de vida.

Según estudios realizados por el UNICEF en el Ecuador, 1 de cada 5 niños menores de cinco años son víctimas de desnutrición crónica, el 12% tiene desnutrición global y el 16% nacen bajos de peso. Argumentan que el problema en el país no es la falta de alimentos, sino la inequidad al acceso a una alimentación adecuada que tiene como factor principal la falta de educación alimentaria. (UNICEF, 2010)

Por otra parte, tenemos también a María Fernanda Bueno, facilitadora Ayurveda (sistema de medicina hindú) y autora del libro “Salud y Cocina Intuitiva”, que define y clasifica a los factores influyentes en la alimentación y nutrición del ser humano en cinco grupos: 1) alimento, 2) toxinas, 3) digestión, 4) variedad y 5) factores individuales. Explica la importancia de cada uno de estos en nuestro sistema y hábitos alimenticios.

María Fernanda argumenta que para gozar de una buena salud es indispensable “fluir con las leyes de la naturaleza y con nuestra sabiduría interna respetando nuestras costumbres”. Ella no considera a los alimentos como un elemento de nutrición solamente para el cuerpo, sino también para el alma, le encuentra un sentido más profundo a la comida y la define como aquellos que

“nutren nuestra vida”. María Fernanda dicta cursos de cocina Intuitiva y Creativa, en la cual toma en cuenta la separación filosófica del cuerpo y el alma.

Bueno tiene una visión de la comida como un aspecto muy influyente en nuestras vidas, tanto en lo externo como en lo interno. Cuando María Fernanda dicta sus cursos, lleva a sus estudiantes a cuestionarse acerca de aspectos de su vida personal, con qué están satisfechos y con qué no, de manera que cada uno determina y aprende qué es lo mejor para uno mismo en el campo de la cocina y la alimentación.

En el texto “Mantenerse Joven Comiendo Sano” de la autora Anne Wilson, se exponen varias maneras en las que la alimentación influye en el estado de una persona, tanto físico como mental. La autora argumenta que el estado en el que se encuentra nuestro cuerpo físico influye en nuestro estado mental o del alma. Este libro proporciona una variedad de recetas y recomendaciones para llevar una buena alimentación, guiando al lector cómo llevar a cabo una dieta saludable y buenos hábitos alimenticios.

También el autor Albert Ronald Morales en su obra “Frutoterapia y Belleza” nos habla sobre la gran influencia que tienen los alimentos sobre nuestro aspecto físico y la manifestación de lo saludable en nuestro cuerpo. Morales considera a lo natural como una fuente de desintoxicación para el organismo, muchas veces por los alimentos que ingerimos y el estilo de vida que llevamos, nuestro cuerpo acumula sustancias tóxicas que conducen a nuestro organismo a una alteración funcional.

Albert Ronald Morales defiende que “la clave de la belleza y la salud está en una dieta equilibrada que contenga la proporción adecuada de nutrientes básicos” (2002). En su libro, el autor nos brinda una extensa y detallada explicación acerca de lo que el cuerpo necesita en el ámbito alimenticio, para lograr mantener un equilibrio en nuestro organismo y conservarlo “limpio” y sano. Morales argumenta que el estado en el que se encuentra nuestro cuerpo

interiormente, en el nivel de los órganos internos, se manifiesta en el exterior de éste, como por ejemplo en la piel.

## **CONCLUSIÓN PARTE II**

He podido concluir que varios autores, tanto médicos como nutricionistas, defienden los buenos hábitos alimenticios para una mejor calidad de vida. Me parece muy importante el punto que defiende la doctora Galarza de prevenir las enfermedades antes que curarlas. Es evidente que en la mayoría de los casos, un buen estado físico nos proporciona una buena salud mental.

Creo que en el Ecuador hace falta un sistema de educación alimentaria que proporcione información de forma fácil, de tal manera que la gente lo pueda comprender rápidamente y sea capaz de aplicarla en su vida diaria. Al educar a una generación de manera eficaz e interiorizada, estamos proporcionándole una mejor calidad de vida a las generaciones futuras, pues si una madre aprende a llevar una buena alimentación, lo aplicará en sus hijos y ellos también lo aprenderán.

Una posible solución sería el diseño de un sistema lúdico e interactivo que brinde a las personas una educación alimentaria que les sea posible de aplicar en su vida diaria. Un sistema simple y fácil de comprender, que no necesite de alguien más que te lo explique, sino que pueda hablar por sí mismo.

## **CAPÍTULO III**

### **INVESTIGACIÓN CUALITATIVA**

#### **Primera parte**

#### **Proyecto “Aliméntate Ecuador”**

Muchas de las personas que ingresan como estudiantes de medicina suelen quedar insatisfechos con lo que el campo de enseñanza tiene para brindarles, pues la Doctora Mariana Galarza es una de ellas. Mariana Galarza obtuvo su título de Doctora en la Universidad Central del Ecuador, pero siempre sintió que le faltaba mucho más por aprender y comprender. A raíz de estas inquietudes decide educarse en el campo de la Homeopatía, Acupuntura, Etnomedicina (medicina tradicional enfatizada en aspectos culturales y tradicionales más que en los biomédicos), Nutrición y Culinaria.

Después de varios años de ejercer su carrera como doctora, pudo comprender que habían varios problemas en la vida cotidiana de las personas y por lo tanto, habían varias soluciones para ellos. Es aquí cuando comprende que para lograr un verdadero cambio en la calidad de vida de la gente, no hay que enfocarse solamente en los aspectos curativos de esta, sino también tomar en cuenta varios aspectos del modo de vida que llevan las personas.

Ante el surgimiento de todas estas ideas y razonamientos, la Doctora Galarza decide fundar “Asociación Vivir” en el año 1989 (aunque comienza a funcionar como organización en 1991), una institución privada sin fines de lucro que brinda a las personas el conocimiento y las herramientas para que puedan llevar una mejor calidad de vida. Su principal objetivo es darle la cara a la realidad del Ecuador y combatirla, pues el lema de Mariana es “prevenir antes que combatir”, de esta manera podría resguardar a las personas, especialmente de bajos recursos, de contraer cualquier tipo de enfermedad o malnutrición antes de que el daño deba ser batallado, que se vuelve mucho más complicado.

Mariana defiende que la salud depende de una gran variedad de factores que influyen en el día a día de las personas, como la nutrición, el estado emocional y el entorno. Cree que dichos aspectos requieren de la misma importancia que se le da a los aspectos biológicos o fisiológicos de sus pacientes. Lo que la Doctora Galarza intenta mediante los métodos que implementa, es darles a sus pacientes una atención personalizada, involucrada con su medio, su estilo de vida, su estado emocional y sus hábitos.

Mariana ha sido galardonada y reconocida múltiples veces, tanto nacional como internacionalmente, por el nuevo enfoque que le ha dado a la medicina y a la salud, y por la manera en la que lo ha implementado. En el año 2007 fue nombrada Coordinadora Nacional del programa “Aliméntate Ecuador”, dirigido por el Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES). El proyecto tiene como principal objetivo buscar la Seguridad Alimentaria y mejorar la calidad de vida de los ecuatorianos.

Lo primero que hizo la Doctora Galarza al estar al mando del proyecto fue encontrar la problemática principal, que resultó ser la Inseguridad Alimentaria y la Malnutrición (anemia, desnutrición, sobrepeso y obesidad). Al comenzar con el proyecto se pudo ver que no habían investigaciones recientes ni recopilación de datos acerca del tema, por lo que se tuvo que llevar a cabo una. Se descubrió que dichos problemas se habían triplicado desde la última vez que se hizo un estudio, es decir en el año 1986.

Lo acostumbrado por parte del gobierno los últimos años, era entregar una canasta básica que suponía cubrir las necesidades nutricionales de las personas, pero lo cierto es que la gente no tenía idea de cómo consumirla. Es por eso que lo que se llevó a cabo en el programa Aliméntate Ecuador fue justamente concientizar y capacitar a los beneficiarios de cómo debían consumir los alimentos y cómo podían mantener una vida saludable.

La entrega de las canastas básicas se convirtió en encuentros comunitarios con charlas informativas acerca de la buena alimentación. Se ha capacitado a más de 3.000 voluntarios que han asistido y participado de los encuentros, lo cual proporcionó respuestas positivas en las comunidades, “la gente se ha motivado ya que esto se mueve en torno a la comida y la comida es un poder”, argumenta la Doctora Galarza.

El proyecto está principalmente destinado a los grupos de nivel socioeconómico 1 y 2 de pobreza en zonas rurales, pero esto no deja de lado a los grupos socioeconómicos sobrantes. La idea inicial era dirigirse principalmente a los niños para su desarrollo y educación alimentaria, pero se dejó de lado que estos dependen de sus familias. Por esta razón, el proyecto se tornó un poco más complicado al tener que dirigirse a toda la familia, diferentes edades y modos de vida, pero si no se lo hacía de esta manera hubiera sido muy difícil llegar a cualquier persona.

Mariana argumenta que el acogimiento y la recepción de este proyecto ha sido inmensamente positivo, mucho mayor de lo que esperaron. Las mujeres de las comunidades colaboraron en la organización de las ferias de capacitación y entrega de raciones, pues sin la ayuda de ellas, el equipo de Aliméntate Ecuador no hubiera logrado realizar las 700 ferias que se llevaron a cabo. Los encuentros resultaron ser una excelente estrategia de comunicación y acercamiento a las comunidades, ya que al capacitarlos se convierten en un “capacitador” más. La Doctora menciona que son los pequeños detalles aquellos que permiten generar grandes cambios.

Durante las visitas a las comunidades se capacita a la gente acerca de varios temas diferentes, como la alimentación, las enfermedades comunes como la diabetes, y argumentos de cómo sus hábitos de consumo alimenticio influyen en su calidad de vida. Todas las capacitaciones estaban acompañadas por la demostración de datos y se intentó implementar, no tanto una educación académica, sino una educación práctica, por lo que también se expusieron varias recetas fáciles de realizar.

Además de fomentar la buena alimentación y la capacitación para llevarla a cabo, el proyecto también aporta a los pequeños productores de nuestro país. Tras varias investigaciones se encontró que habían varios operarios de productos perecibles que no eran tomados en cuenta, con los que después de realizar pruebas de calidad de sus productos, se realizó una alianza estratégica con el Ministerio de Inclusión Económica y Social. El proyecto se planteó como meta comprar la mínima cantidad posible de productos importados, de esta manera la producción local sería mayor, se expandiría el campo de trabajo para los productores pequeños y se dispondría de una mayor variedad de productos perecibles que antes no eran tomados en cuenta en el mercado nacional. Es aquí donde entra el concepto generado a partir del proyecto Aliméntate Ecuador, “Soberanía Alimentaria”.

En conclusión, encuentro sumamente interesante lo que la Doctora Mariana Galarza ha podido alcanzar gracias a su amplio conocimiento en el campo de la salud visto de diferentes puntos de vista. Creo que lo ha logrado conseguir con arduo trabajo, dedicación e investigación, y se ha convertido en uno de los hechos más significativos e importantes que se han llevado a cabo en la rama de la alimentación y nutrición en el Ecuador. Encuentro a la Doctora Galarza como un personaje trascendente en el campo de la ayuda a la comunidad, me llama mucho la atención su forma de pensar y de hacer realidad lo que se propone.

La información que me ha proporcionado esta investigación ha sido de gran importancia para mi proyecto, pues viendo los resultados que ha generado el proyecto “Aliméntate Ecuador” he podido tomar en cuenta la manera en lo que lo han hecho posible y qué medidas han sido las que se han llevado a cabo. Me parece un gran comienzo para el fomento de la educación alimentaria en nuestro país y creo que no se debe dejar de lado a ningún grupo por su diferencia tanto cultural como socioeconómica. Me parece un hecho factible, que se puede aplicar a mucha gente de tal manera que se les beneficie y asegure una mejor calidad de vida.

## **Segunda parte**

### **Experiencia “Dieta de la Zona”**

La segunda parte de mi investigación cualitativa y experiencia constó en someterme yo personalmente a la dieta de la Zona. Esta dieta fue creada por el Doctor Barry Sears, un estadounidense con Ph. D. en bioquímica, quién tras años de estudio acerca del efecto que tienen las hormonas en nuestro organismo y el papel que cumplen en algunas enfermedades, pudo descubrir la forma de utilizar la comida y la nutrición como un medicamento exitoso y efectivo para controlar ciertos males corporales.

La investigación del Dr. Sears se basa específicamente en enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades autoinmunes y el cáncer. En 1982 gana el Premio Nóbel en medicina por descubrir que las hormonas conocidas como “eicosanoides” cumplen un papel importante en dichas enfermedades y que utilizando los alimentos como tratamiento para éstas, ha logrado que por medio de la nutrición, se puedan tratar y controlar los factores que influyen en estos procesos.

*“La Medicina no es tan complicada como creemos y de la misma manera, la Nutrición no es tan simple como parece. Lo que quiero lograr con mis publicaciones es que la gente pueda ver a ambas desde diferentes puntos de*

*vista y comprender las bases moleculares de la inflamación. La inflamación es la principal causa de varias enfermedades, y nuestra dieta puede reducir, como puede aumentar, dicha inflamación. Todo se trata de los genes, especialmente de cómo una dieta como la de la "Zona" puede desactivar los genes inflamatorios y activar los anti-inflamatorios, promoviendo la reparación del organismo. La habilidad de controlar estos factores se traduce como Salud."*

(Dr. Barry Sears)

La Dieta de la Zona consta en el balance entre el metabolismo y la energía que utilizamos a diario. Sears divide las porciones necesarias de alimentos en 40%, 30%, 30% los cuales pertenecen a 40% de proteínas, 30% de carbohidratos y 30% de grasas (que muchas veces es sustituido por vegetales, ya que los alimentos anteriormente mencionados ya contienen grasas). El Dr. Barry Sears argumenta que al consumir esta cantidad de alimentos, nuestro cuerpo utilizará lo que necesita para nutrirse y quemará lo que necesita para producir energía. De tal manera, el cuerpo solo se queda con lo que necesita y lo que no, lo elimina y lo convierte en energía.

## **EXPERIENCIA**

Me sometí a la Dieta de la Zona durante 5 días, basándome en los principios básicos de esta. En primer lugar, tuve que consultarlo con mi médico de cabecera, por el hecho de que sufro de hipoglucemia, una condición física provocada por la baja concentración de glucosa en la sangre y que puede ser causada por malos hábitos alimenticios. La respuesta de mi médico fue positiva, me recomendó que probara cómo me va con la dieta ya ésta que me proporcionaría una buena alimentación y no encontraba ninguna contraindicación al respecto.

Después de haber recibido una respuesta positiva para poder someterme a la dieta, tuve que comprar todo lo que iba a necesitar para alimentarme bien durante

estos días y estar preparada, pues es una de las cosas más importantes tener todo lo que se va a necesitar, porque de lo contrario se dificultará el proceso de realización de la dieta.

**Primer día:**

No sentí ningún cambio drástico durante el primer día, me costó comer toda a comida ya que la cantidad era mayor a la que acostumbro consumir a diario. Por la noche sentí fatiga y dolor de cabeza.

**Segundo día:**

Sentí fatiga durante todo el día, mi temperatura corporal bajó un poco y tenía mucho sueño. Pensé que la dieta estaba dando resultados negativos en mi organismo, por lo que investigué y llamé a la nutricionista Fanny de Vega, anteriormente mencionada, y le pregunté si era normal la respuesta que mi cuerpo estaba generando ante la dieta. La doctora me respondió que sí, que era una respuesta de mi cuerpo al cambio de hábitos alimenticios, pues lo estaba acostumbrando a un ritmo de alimentación diferente al que suelo llevar normalmente.

**Tercer día:**

Me sentía muy bien después de desayunar, llena de energías y lista para comenzar el día. Mi temperatura corporal había subido a lo normal y me sentía más saludable que los dos días anteriores.

**Cuarto día:**

Pude descansar muy bien, estaba llena de energías desde que desperté, por lo que hice deporte en la mañana y tuve muy buen rendimiento físico. Pude concentrarme más de lo normal en mis estudios, me sentía muy bien.

**Quinto día:**

Mi cuerpo ya se ha acostumbrado a los nuevos hábitos alimenticios a los que lo he sometido, me siento muy bien, saludable y llena de energías. Al igual que en el cuarto día tuve un buen rendimiento físico y mental y se me hizo muy fácil

descansar por la noche.

**Resultado:**

Como resultado de la dieta, bajé 2.5 libras en cinco días, me sentía llena de energía y muy saludable, pues sentía que mi cuerpo de estaba desintoxicando. En cuanto a mi condición física, la hipoglucemia, los mareos y malestar que suelen venir con ella habían desaparecido durante los últimos tres días, lo que quiere decir que la dieta resultó efectiva. En cuanto al peso, al cabo de un mes, si uno se rige a la dieta y la cumple correctamente, puede bajar hasta 10 libras, aunque generalmente esto depende del organismo de cada persona y de la voluntad con la que se somete a este proceso.

La dieta consiste en ingerir los siguientes alimentos a diferentes horas del día:

<b>Desayuno</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 proteínas</li> <li>• 1 carbohidrato</li> <li>• 1 fruta</li> </ul>
<b>Media Mañana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 fruta / jugo</li> </ul>
<b>Almuerzo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 proteína</li> <li>• 1 carbohidrato</li> <li>• 1 porción de vegetales</li> <li>• 1 fruta</li> </ul>
<b>Media Tarde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 carbohidrato</li> <li>• 1 proteína</li> </ul>
<b>Merienda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 carbohidrato</li> <li>• 1 porción de verduras</li> <li>• 1 proteína</li> </ul>

En el siguiente gráfico se puede ver los alimentos que ingerí en estos cinco días:

Viernes	Sábado	Domingo	Lunes	Martes
* Queso, Jamón * Cereales * 2 Tacos pequeños	* Yogurt, Huevo * Pan Integral * 1 naranja	* Leche, Jamón * Cereales * Jugo de naranja	* Huevo, queso * Pan Integral * 1 plátano	* Queso, Jamón * Pan Integral * Jugo de naranja
* 1 Manzana	* Jugo de Durazno	* 1 Plátano	* Jugo de Naranja	* 1 Manzana.
* Carne * Arroz * Ensalada (Tomate & Lechuga) * Jugo de Mora	* Pollo * Papa al horno * Ensalada * Limonada	* Pescado * Yuca * Ensalada * Jugo de naranja	* Carne * Arroz * Ensalada * Limonada	* Pollo * Fideos * Ensalada * Jugo de tomate de arbol.
* Café * Pan Integral * 1 pedazo de queso.	* Té de manzanilla * Galletas * Queso	* Café * Tostada * Manteca Light	* Té de cejtrón * Tostada * Queso	* Café * Galletas * Queso
* Sánduche de Queso en Pan Integral. * Brócoli (vegetal)	* Sánduche de Pollo (Pan Integral) * Zanahorias	* Sánduche de Queso (Pan Int.) * Arvejas	* Sánduche de Pollo (Pan Int.) * Zanahorias	* Sánduche de Queso (Pan Int.) * Brócoli

### CONCLUSIÓN PARTE III

En cuanto a la primera parte de mi investigación cualitativa, aprendí qué clase de métodos pueden funcionar para enseñar a las personas a regirse a un plan nutricional más efectivo y saludable para su vida. De qué manera las personas interiorizan más positivamente la información que se les proporciona. También aprendí acerca de la falta de educación nutricional que existe en nuestro país y en lo importante que es brindársela a la gente, sea de la clase social que sea, pues todos deberíamos saber cómo llevar un estilo de vida y una alimentación saludable que nos beneficie en el cuidado de nuestro cuerpo.

Por otro lado, en la investigación y experiencia acerca de la Dieta de la Zona, me interesó mucho en lo que ésta se basa, ya que su propósito no es solamente adelgazar para obtener una figura ideal, sino que los principios en los que se ha basado esta dieta son principios médicos basados en la salud y en la prevención de enfermedades. Existe una variedad de dietas que tienen como único fin el bajar de peso, pero dejan de lado la buena salud de las personas.

Habiéndome sometido a la Dieta de la Zona del Dr. Sears, pude notar que ésta provocó cambios positivos en mi organismo y en mi rendimiento tanto físico como mental. Es una dieta fácil de hacer y que asegura la salud y el bienestar de las personas.

Con respecto a la problemática, creo que la aplicación de regímenes alimenticios como los anteriormente mencionados, son una solución factible para generar una mejor educación alimentaría. La Dieta de la Zona es una dieta fácil de llevar y que tiene todas las posibilidades de ser llevada a cabo en nuestro país, pues los alimentos requeridos para practicarla son muy fáciles de conseguir. Se debe encontrar un sistema que pueda hablar por sí solo, combinando la interactividad con el producto y la información que se le proporciona al individuo.

## **CAPÍTULO IV**

### **SOLUCIÓN**

#### **Sistema**

Propongo como solución el diseño de un sistema que comunique por sí solo el cuidado alimenticio para una dieta saludable y una mejor calidad de vida. La idea principal de éste es que se pueda llevar a cabo una dieta diaria basada en los principios de la Dieta de la Zona del Dr. Sears de manera amigable y sobre todo, de manera fácil de entender e interpretar.

#### **Producto**

El producto será una vajilla personalizada que contenga los datos principales necesarios para poder seguir la Dieta de la Zona. La vajilla contendrá los siguientes objetos: 1 plato pequeño, 1 plato grande, 1 taza y cubiertos:

cuchara grande, cuchara pequeña, cuchillo y tenedor. La vajilla vendrá dentro de un empaque contenedor diseñado para cumplir con el objetivo del sistema, informar. Dentro de éste también vendrá un folleto explicativo con la información necesaria para poder llevar a cabo la Dieta de la Zona de la manera más fácil posible.

### **Objetivos del proyecto**

El objetivo principal del proyecto es informar al público acerca de la importancia de la buena alimentación y ofrecerle un método fácil y seguro de seguir para cumplir con una dieta adecuada y sana para el cuerpo. El objetivo secundario es proporcionar a la gente una mejor calidad de vida mediante la Dieta de la Zona del Dr. Sears.

### **Diseño del Sistema / Producto**

Los productos principales, es decir los dos platos y la taza que contiene el sistema, serán diseñados de tal manera que comuniquen e informen al público por medio de lo visual. Se utilizarán gráficos de porcentajes para indicar las porciones adecuadas y los datos que el usuario necesita saber. Habrán varios diseños de información, cada uno será diferente y para gente diferente.

### **Cómo este sistema / producto soluciona el problema**

Se pretende llamar la atención del usuario desde afuera, desde el empaque del producto, un diseño innovador que llame la atención del público y lo llame hacia él. Una vez que el público se vea interesado y con curiosidad acerca del producto, averiguarán sobre él, por lo tanto la gráfica debe ser informativa y rápida de comprender. Cuando el usuario tome la decisión de compra, éste no se está llevando una vajilla ni un juego de platos, sino que estará llevando un sistema de dieta, de una mejor calidad de vida, de una educación alimentaria.

Una vez que el usuario haya adquirido el producto, le tiene que ser muy fácil comprender en qué consiste todo el sistema y cómo llevar a cabo la dieta que se le proporciona. Con la ayuda del folleto que se encontrará dentro del empaque, el usuario se informará acerca de la dieta, en qué consiste y cómo llevarla a cabo.

El los platos y la taza verá impreso el porcentaje de las porciones que debe ingerir y qué tipo de alimentos puede consumir, también se le proporcionarán datos importantes acerca de la alimentación y de qué es lo que quiere y necesita para una mejor calidad de vida.

### **Bibliografía y Referencias:**

- Academia Española, Diccionario de la Lengua Española. 22<sup>a</sup> ed. Madrid: Real Academia Española, 2001.
- Ackerman, D. *Historia Natural de los Sentidos*. 1<sup>a</sup> ed. Buenos Aires: Compañía Impresora Argentina S.A., 1992.
- Aristóteles. *Acerca del Alma*. Calvo Martínez, Tomás (ed. trad.); 1<sup>a</sup> ed. Madrid: Editorial Gredos, S.A. 1988.
- ASHOKA Innovators for the Public. [En línea]: <<http://www.ashoka.org/node/3706>> [Consulta: Octubre, 2012]
- Barry Sears. "Zone Diet: Zone Diet". 2012. Zone Labs. Noviembre, 2012 <http://www.zonediet.com/>.

- Bueno, M. Salud y Cocina Intuitiva. 1ª ed. Quito, Ecuador.
- Carla Estrada Jopia. (2 de julio de 2009, Quito-Ecuador). ALMEDIO Consultores. Norma 233. Maitencillo. CHILE [En línea]: “*Aliméntate Ecuador: mucho más que la entrega de una canasta básica*”. <[www.terre-citoyenne.org/nc/fr/des.../document.html](http://www.terre-citoyenne.org/nc/fr/des.../document.html)> [Consulta: Octubre, 2012]
- Coiffman, F. *El Concepto de Belleza. En: Cirugía Plástica, Reconstructiva y Estética*. 2ª ed. Barcelona: Masson-Salvat Editores, 1994.
- Cristóforis, O. *Cuerpo Vínculo Lenguaje en el campo psicosomático*. 1ª ed. Buenos Aires: Lugar Editorial, 2006.
- Galarza, M. *El Poder de la Comida*. 1ª ed. Quito, Ecuador: Imprenta Noción, 2002.
- Mariana Galarza. Redefiniendo la Salud. (2012, Quito-Ecuador). [En línea]: <<http://www.marianagalarza.com/>> [Consulta: Octubre, 2012]
- Morales, A. *Frutoterapia y Belleza*. 1ª ed. Bogotá: Quebecor World Bogotá S.A., 2002.
- MUSHOQ. Asociación Vivir. (2005, Quito-Ecuador) [En línea]: <<http://www.avivir.org/>> [Consulta: Octubre, 2012]
- Osella, M. *Breve Historia de las Ideas Filosóficas Acerca del Conocimiento y la Técnica*. 1ª ed. Río Cuarto, Argentina: Universidad Nacional de Río Cuarto: 2002
- Platón. *Diálogos*. Volumen IV de IX: *República*. Madrid: Editorial Gredos, S.A. 2003.

- Sears, B. *Enter The Zone: a dietary roadmap*. 1ª ed. New York: Regan Books, 1995.
- UNICEF. "UNICEF, PMA y OPS trabajan juntos contra la desnutrición infantil." UNICEF 2012. UNICEF Ecuador. Noviembre, 2012 [http://www.unicef.org/ecuador/media\\_9001.htm](http://www.unicef.org/ecuador/media_9001.htm).
- Vigarello, G. *Historia de la Belleza: el cuerpo y el arte de embellecer desde el renacimiento hasta nuestros días*. 1ª ed. Buenos Aires: Nueva Visión, 2005.
- Wilson, A. *Mantenerse Joven Comiendo Sano*. 1ª ed. Hong Kong: Sing Cheong Printing Co. Ltd., 2008.