



Universidad de Chile
Facultad de Arquitectura y Urbanismo
Escuela de Pregrado

LA ONCE

*libro de artista de
la once chilena
desde una perspectiva
celíaca.*

Memoria presentada para optar al
Título de Diseñadora con mención en visualidad y medios

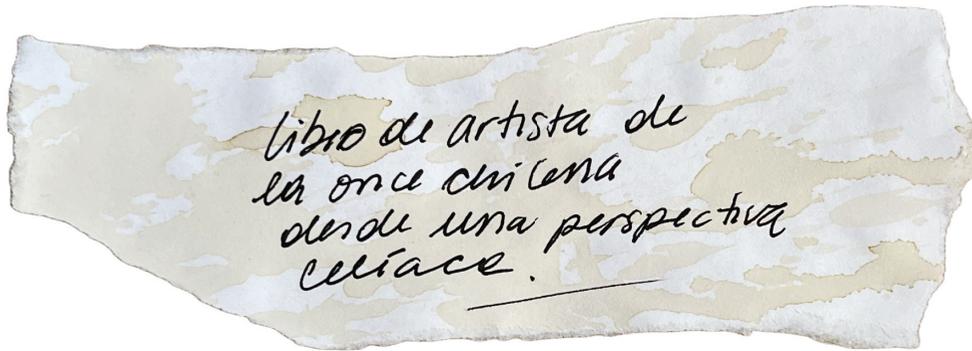
FRANCISCA ANDREA ALEGRÍA MAGALLANES

PROFESORA GUÍA
VERÓNICA ODE

Santiago de Chile
2024



FACULTAD DE
ARQUITECTURA
Y URBANISMO
UNIVERSIDAD DE CHILE



Memoria presentada para optar al
Título de Diseñadora con mención en visualidad y medios

FRANCISCA ANDREA ALEGRÍA MAGALLANES

PROFESORA GUÍA
VERÓNICA ODE

Santiago de Chile
2024

Índice

RESUMEN	4
INTRODUCCIÓN	6
EL PROYECTO	9
Antecedentes del Proyecto	10
Marco Teórico	
Estado del Arte	
Planteamiento del Proyecto	31
Oportunidad de diseño	
Requerimientos del proyecto	
Objetivo general y específicos	
Metodología para el desarrollo	
Desarrollo del Proyecto	34
Desarrollo Conceptual y Morfológico	
Prototipado, exploración a los procesos de producción y fabricación	
Síntesis para la propuesta final	
Propuesta Final	47
Visualizaciones de lo diseñado	
Especificaciones del producto	
Validación/ Retroalimentación	
CONCLUSIONES	55
BIBLIOGRAFÍA	58

RESUMEN

El proyecto de creación “Entre tazas y trazas: mi once celíaca” consiste en la elaboración de un libro de artista que explora la tradición chilena de “la once” desde la perspectiva personal y emocional de una persona celíaca. A través de una fusión de fotografía, reflexiones escritas y diseño editorial, se ofrece una mirada íntima sobre cómo la once trasciende lo alimenticio, convirtiéndose en un espacio de conexión afectiva y cultural.

Se aborda cómo las restricciones alimenticias, como la celiaquía, transforman esta tradición y cómo la adaptación emocional y social es clave en su significado. Aunque cada experiencia de la once es única, ya que cambia según las personas presentes o incluso cuando se disfruta en solitario, el libro reflexiona sobre lo que implica este rito en la sociedad chilena desde la perspectiva de una persona celíaca.

La autora, diagnosticada con celiaquía a los 10 años, comparte su experiencia personal y cómo ha redefinido su relación con esta tradición. A pesar de no poder consumir pan, la once sigue siendo un momento significativo para fortalecer lazos familiares y sociales. Este proyecto busca documentar y reinterpretar la once desde esta experiencia única, resaltando su valor social y emocional a pesar de las limitaciones alimentarias.

Palabras clave: Tradición chilena, comida, fotografía, libro de artista, emocionalidad.

Abstract

The creation project “Entre tazas y trazas: Mi once celiaca” consists in the elaboration of an artist book that explores “La Once” as a Chilean tradition, from a personal and emotional perspective of a celiac person. Through the fusion of photography, written reflexions and editorial design, it delivers an intimate view about how “La Once” goes beyond the food aspect, transforming itself in a space of affective and cultural connection.

It addresses how the food restrictions, such as a celiac diet, alter this tradition and how the emotional and social adaptation are key in its meaning. Although each experience of “La Once” is unique, because it changes between the present people or even enjoyed by oneself, the book contemplates about what implies this ritual in the Chilean society from a celiac person point of view.

The author, diagnosed at 10 years old with celiac disease, shares her own personal experience and how her relation with this tradition has been redefined. Even though she cannot consume bread, La Once still means a significant moment to strengthen the social and family ties.

This project seeks to document and reinterpret La Once from this unique experience, enhancing its social and emotional value no matter the present food limits.

Key words: Chilean tradition, Food, Photography, Artist’s book, emotion.

INTRODUCCIÓN

Presentación del tema

La tradición de “la once” en Chile es mucho más que una simple comida que se consume durante la tarde, es un hábito profundamente arraigado en la cultura chilena que va más allá de lo puramente alimenticio. Es un acto social que simboliza el encuentro, la conversación y el afecto. A pesar de su evolución en el tiempo, la once sigue representando un espacio central en los hogares chilenos. Por lo general, se lleva a cabo entre las 17 y las 22 horas, tras el almuerzo y antes de la cena o en reemplazo de esta, y reúne a la población chilena alrededor de una mesa, en donde generalmente el pan es el alimento central, junto con té, café y una variedad de acompañamientos para el pan, como mantequilla, mermelada, palta, jamón, queso, entre otros. Sin embargo, en este contexto, la comida cede su lugar a un rito social donde familias, amigos y parejas se reúnen para compartir, hablar y fortalecer sus lazos afectivos. Sin embargo, cuando una persona debe enfrentar restricciones alimenticias, como la celiaquía, este rito adquiere nuevas complejidades.

Este proyecto editorial busca explorar cómo una persona celíaca, excluida del consumo de productos tradicionales fundamentales en la alimentación chilena, como el pan, se reconfigura dentro de la experiencia de “la once”. A través de un enfoque fotográfico y visual, se reflexiona sobre las dimensiones asociadas a la once en Chile, los lazos afectivos que involucra y cómo la adaptación alimenticia convive con esta experiencia de tradición cultural y emocional chilena. Esta propuesta de proyecto de libro de artista desde la perspectiva de una persona celíaca, busca recopilar y dar a conocer mi experiencia en torno a la once, desde una perspectiva celíaca, materializada en la creación de una propuesta editorial con enfoque de autor.

Motivación personal

Mi diagnóstico de celiaquía a los 10 años cambió drásticamente mi relación con la comida, en particular con la once, donde el pan juega un rol fundamental. No participaba de la misma forma en los hábitos familiares que giran en torno a los productos con gluten, y esto creó una disonancia emocional. Aún así la once continuó siendo un momento de unión familiar, una instancia para compartir y conectar aunque de una perspectiva diferente. Desde mi propia experiencia como celíaca, puedo afirmar que la once ha sido un evento fundamental en mi familia, ya que es el momento en que me reúno con mi familia y/o amigos a compartir, conversar sobre la vida diaria, expresar nuestros pensamientos, deseos y emociones, y es el momento que como persona, he logrado generar un gran vínculo de confianza con quienes me rodean.

Contexto y justificación

La once chilena, a diferencia de otras costumbres alimenticias como la cena, la merienda o la hora del té en otros países, es un rito único que ocupa un espacio central en la vida cultural de Chile. Sin embargo, con el paso del tiempo y la aceleración de los ritmos de vida contemporáneos, esta tradición se enfrenta a una transformación significativa. En la actualidad, parece desvanecerse el sentido original de la once, dando paso a una rutina más apresurada en la que cada miembro de la familia consume su once de manera rápida y, en muchos casos, en solitario. Esta práctica individualizada implica que el acto de compartir y conversar, esencial para fortalecer los lazos familiares y sociales, se pierde, y con ello, la once deja de ser ese espacio de encuentro en el que se compartían alimentos, experiencias, eventos del día y afecto. Esta tendencia de rutina acelerada, también observada en otros países de América Latina, ha sido destacada en el *Informe FAO 2021* sobre hábitos alimenticios en América Latina, que resalta cómo el aumento de las jornadas laborales y los tiempos de traslado en las grandes ciudades reduce el tiempo dedicado a la preparación y el disfrute de las comidas familiares (FAO, 2021). Los ritmos de la vida contemporánea no necesariamente implican que esta tradición está desapareciendo, sino a que ha evolucionado a como la conocemos hoy. Este contexto se vuelve aún más complejo con el incremento de diagnósticos de celiaquía y otras intolerancias alimentarias, que obligan a muchas personas a modificar su relación con los alimentos y, por lo tanto, con esta tradición. La necesidad de documentar cómo se vive y se adapta la once desde la perspectiva de quienes enfrentan estas restricciones es esencial para comprender la evolución y el impacto de esta costumbre en la actualidad. En este sentido, el presente proyecto busca explorar y reflejar la importancia de la once sobre todo a nivel social y cultural, y en mi caso como persona celíaca, su valor socio-afectivo a pesar de las limitaciones alimentarias, por sobre lo nutricional-alimenticio.

EL PROYECTO

Antecedentes del proyecto

MARCO TEÓRICO

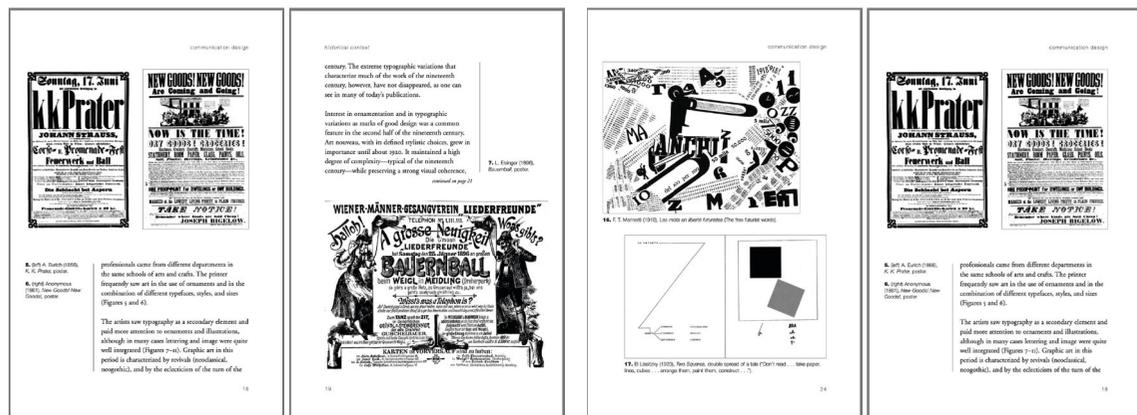
El proyecto se basa en un enfoque diverso que aborda la teoría del diseño editorial, la evolución de la tradición alimentaria y la enfermedad celíaca. Estas perspectivas permiten entender cómo las personas interactúan emocionalmente en conjunto con la comida, particularmente en este contexto social y cultural que es la once chilena, y cómo estas interacciones se ven afectadas por restricciones alimenticias como es la celiacía.

Diseño Editorial

El diseño editorial, como disciplina, se centra en organizar y dar forma al contenido en publicaciones impresas o digitales, con el propósito de comunicar ideas de manera efectiva y generar experiencias estéticas y emocionales en el lector. Según Jost Hochuli (2008), el diseño editorial equilibra contenido, legibilidad y composición visual, asegurando que la estructura del texto y la tipografía favorezcan una experiencia de lectura agradable (*Detail in Typography, p. 14*)

En el contexto de este proyecto, el diseño editorial cumple un rol esencial, ya que no solo organiza los elementos visuales y textuales de la obra, sino que actúa como un medio para reflejar la perspectiva autoral y emocional de la autora respecto a la tradición de la once chilena.

El diseño editorial permite construir una narrativa visual coherente y significativa. Según Jorge Frascara (2006), el diseño editorial es una herramienta que transforma los textos y las imágenes en un sistema integral que comunica, guía y da significado al contenido, esto se encuentra detallado en varias secciones clave que definen cómo el diseño organiza y transmite mensajes de manera efectiva (*Communication Design, p. 18-30*).



(J. Frascara, Communication Design, p. 18-19)

(J. Frascara, Communication Design, p. 24-25)

En particular, Frascara (2006) menciona procesos metódicos en el diseño, como la delimitación de proyectos, la recolección de información y la redefinición continua de problemas, destacando el papel del diseñador como un “*orientador*” en el proceso creativo. Este enfoque es particularmente relevante en proyectos que combinan recopilación y reflexiones personales.

En esta propuesta, la narrativa visual servirá para transmitir la vivencia personal de la autora respecto a la tradición de la once chilena. La combinación de imágenes recopiladas y reflexiones autorales estará cuidadosamente diseñada para que el lector experimente la diversidad y riqueza emocional de la once desde una perspectiva única e íntima.

Generación de Experiencias y emocionalidad

El diseño editorial también genera experiencias que trascienden lo visual, conectando al lector con el contenido de manera emocional. Según Donald Norman (2006), el diseño emocional no solo debe ser funcional, sino también evocar emociones positivas que refuercen la experiencia del usuario (*El Diseño Emocional: Por Que Nos Gustan (O No) los Objetos Cotidianos, p. 23*). Elementos como la selección de colores, tipografías y materiales contribuyen significativamente en esta conexión.

En este proyecto, el diseño emocional se reflejará en cada decisión gráfica. Por ejemplo, se utilizarán colores cálidos que evoquen la familiaridad y la calidez de la once, tipografías que transmiten cercanía y materiales que refuercen la idea de una experiencia íntima y artesanal.

Reflejo de la Postura Autoral

El diseño editorial tiene la capacidad de reflejar la postura autoral, Según Leonardo Guerrero Reyes en su libro *El diseño editorial: guía para la realización de libros y revistas*, el diseño editorial integra elementos como la tipografía, el color y la estructura visual para crear un contexto que no solo comunique el contenido, sino que también proyecte una identidad única basada en la intención del creador. Esta aproximación hace posible que las decisiones visuales y narrativas refuercen el mensaje y el estilo del autor. Podemos entender que el diseño editorial tiene la capacidad de proyectar la voz y la identidad del autor a través de decisiones visuales y narrativas.

En este proyecto, la postura autoral es central, ya que la obra refleja la experiencia personal de la autora como persona celíaca dentro de una tradición alimentaria profundamente enraizada en la cultura chilena. Las decisiones editoriales, se centran en lograr transmitir esta perspectiva particular y única en un objeto de diseño.

Diseño Editorial como Registro Cultural y Experiencial

El diseño editorial también actúa como un registro cultural y experiencial, preservando la identidad de un momento particular desde una perspectiva única. Según Peter Burke (2001), las publicaciones editoriales documentan tanto las imágenes como los textos, asegurando la transmisión de tradiciones y costumbres (*Visto y No Visto - El USO de La Imagen Como Documento Histórico, p. 12*)

El libro de artista que surge de este proyecto no solo será una pieza de diseño, sino también un documento cultural que refleje cómo la once chilena, vista desde la experiencia celiaca, puede ser reinterpretada sin perder su esencia emocional y simbólica.

Libro de Artista

El libro de artista es una forma innovadora de expresión que combina elementos literarios, visuales y conceptuales. Se considera no sólo un medio de comunicación, sino un objeto artístico que invita a la reflexión y a la interacción del lector. En este contexto, el libro de artista se convierte en una plataforma ideal para explorar temas profundos y personales, como la tradición chilena de la once desde la perspectiva de una persona celiaca.

La elección de crear un libro de artista en este proyecto se fundamenta en su capacidad para integrar múltiples disciplinas artísticas y narrativas. A través de la combinación de fotografía, textos reflexivos y un diseño editorial cuidadoso, el libro busca capturar la complejidad emocional y cultural que rodea a la once chilena. Esta forma permite no solo documentar experiencias personales, sino también reinterpretar y dar voz a las vivencias de quienes enfrentan restricciones alimenticias, como es el caso de la celiaquía.

El libro de artista no solo actúa como un vehículo para la expresión personal, sino que también sirve como un registro cultural. Según Peter Burke (2001), las publicaciones documentan tradiciones y costumbres, asegurando su transmisión a futuras generaciones. En este proyecto, el libro se convierte en un documento que refleja cómo la once chilena puede ser reinterpretada desde una experiencia celiaca sin perder su esencia emocional.

El diseño editorial, es fundamental para el éxito del libro de artista. Debe equilibrar contenido, legibilidad y estética para crear una experiencia envolvente. Según Jost Hochuli (2008), el diseño debe facilitar una lectura agradable mientras comunica efectivamente las ideas del autor. En este contexto:

- Narrativa Visual: La combinación de imágenes y textos debe formar una narrativa coherente que invite al lector a explorar las emociones asociadas con la once.

- Diseño Emocional: Elementos como colores cálidos y tipografías amigables se utilizarán para evocar sensaciones de cercanía y familiaridad.

Tradición Alimenticia y afectiva

Para comprender el significado de la tradición alimenticia y la tradición afectiva, es fundamental tener un claro entendimiento del concepto de “tradición”. Según la Real Academia Española (*RAE*), la tradición, derivada del latín “traditio, -onis,” se refiere a la transmisión de noticias, composiciones literarias, doctrinas, ritos, costumbres, entre otros elementos, a lo largo de las generaciones.

La tradición alimenticia, también conocida como costumbre alimentaria, se relaciona con hábitos vinculados a la identidad de una comunidad y se encuentra profundamente influenciada por factores culturales y sociales. Como seres humanos, estamos inherentemente arraigados a costumbres, rutinas y tradiciones. Las prácticas culinarias se transmiten de una generación a otra, evolucionando con el tiempo. Por ejemplo, la costumbre de consumir pan tostado con mantequilla en las mañanas, ampliamente adoptada en Chile, puede considerarse una tradición o costumbre alimentaria: Desde pequeñas y pequeños generamos asociaciones entre la comida, la regulación emocional y la proximidad social, por los hábitos alimenticios. (*Hamburg et al., 2014*).

La tradición afectiva se refiere a las costumbres y ritos que están intrínsecamente ligados a nuestros estados de ánimo y emociones, influyendo y motivando nuestras acciones. Un ejemplo de tradición afectiva relacionada con la tradición alimentaria es cuando, en momentos de aflicción o malestar, alguien nos consiente con nuestro chocolate o plato favorito para hacernos sentir mejor. En este contexto, los alimentos se convierten en un medio de influir en nuestros estados emocionales y en nuestra sensación de bienestar. La tradición afectiva y la tradición alimentaria se entrelazan para crear experiencias ricas y significativas que reflejan la profunda conexión entre la cultura, las costumbres y las emociones en nuestras vidas.

Alimentos y emocionalidad

La alimentación es un proceso esencial en la vida humana, que abarca las actividades mediante las cuales ingerimos alimentos del entorno para obtener energía y nutrientes vitales. Este acto es tanto voluntario como consciente, y la nutrición se ocupa de describir cómo nuestro organismo recibe y utiliza los compuestos químicos presentes en los alimentos. Para que estos procesos se realicen de manera efectiva, el cuerpo humano requiere un suministro constante de nutrientes. Sin embargo, la alimentación no solo satisface nuestras necesidades físicas, sino que también influye en nuestras emociones.

Las emociones están intrínsecamente ligadas a la comida, formando una conexión entre lo nutricional y lo cultural. Los hábitos alimenticios se ven moldeados por factores sociales y culturales, lo que plantea la pregunta: ¿cómo influyen nuestras emociones en nuestras elecciones alimentarias?

Las emociones son fenómenos conductuales complejos que implican una integración neuronal y química. Se manifiestan como respuestas psicofisiológicas que nos ayudan a adaptarnos a diversos estímulos, incluyendo la comida. Estas emociones impactan en todas las etapas del proceso de ingestión: desde la motivación para comer hasta la elección de alimentos y la velocidad con que se mastican.

Según Palomino-Pérez (2020), la conexión entre emoción y obesidad está mediada por la elección de alimentos reconfortantes, que suelen ser altos en azúcar y grasas. Estos alimentos elevan los niveles de serotonina en el cerebro, mejorando el estado de ánimo al actuar sobre la amígdala, el centro neurobiológico de las emociones. En un estudio realizado con mujeres jóvenes en Estados Unidos, se identificaron como alimentos reconfortantes los dulces (postres, chocolates, helados) y comidas rápidas (hamburguesas, pizzas), asociados con una mejora del estado emocional y una reducción del estrés. *(Palomino Pérez (2020) Rol de la emoción en la conducta alimentaria. Revista Chilena de Nutrición: Órgano Oficial de La Sociedad Chilena de Nutrición, Bromatología y Toxicología, 47(2), 286–291).*

Los efectos positivos de los alimentos azucarados en el estado de ánimo son especialmente relevantes en el contexto de las onces chilenas, donde predominan preparaciones dulces como kuchen y tortas. Aunque estos alimentos son altos en grasas y azúcares, su consumo está vinculado a un mejor estado emocional. Sin embargo, es crucial destacar que esto no siempre implica una mejora en la salud general; nuestra investigación se centra en los efectos emocionales positivos que estas comidas tienen sobre la población chilena. Compartir una once no solo crea un ambiente de confianza y comodidad en el hogar, sino que también fomenta un sentido profundo de escucha y apoyo emocional.

García (2020) señala que la conexión entre comida y amor tiene sus raíces en el pensamiento occidental del siglo XVIII. Se entendía el amor como una experiencia compartida, donde la comida juega un papel central. Esta relación determina muchas conductas alimentarias; cuando disfrutamos de una comida que nos gusta, liberamos dopamina, un neurotransmisor asociado al placer. Desde la elección de ingredientes hasta la presentación de la mesa, cada acción refleja el cariño hacia quienes compartimos nuestra comida. *(García, 2020, ¿Qué relación hay entre la comida y el amor? THE FOOD TECH)*

En última instancia, compartir alimentos con seres queridos es una expresión de afecto. Cuando nos ofrecen comida en visitas a familiares o amigos, nos sentimos valorados y queridos. Este gesto demuestra que alguien ha dedicado

tiempo a elegir o preparar algo para nosotros, lo cual contribuye a nuestro bienestar emocional al liberar dopamina durante el acto de comer.

La once chilena, tradición y evolución

La historia de la “once” en Chile es una narrativa de tradición y arraigo cultural profundamente enraizada en la sociedad chilena. Este antiguo ritual reúne a familias y amigos durante la tarde-noche, creando un espacio especial en el que las bebidas como el té, el café y la leche se mezclan con una variada gama de panes, con la hallulla y la marraqueta destacando entre los favoritos. Estos panes se acompañan de ingredientes tan diversos como la palta, mantequilla, mermelada, manjar, jamón, quesos y otros alimentos. Tortas y postres también son una parte integral de esta celebración gastronómica.

Para comprender la evolución de esta arraigada costumbre chilena, es necesario adentrarse en sus raíces.

La antropóloga Sonia Montecino, quien fue galardonada con el Premio Nacional de Ciencias Sociales en 2013, ha identificado varias teorías sobre el origen del término “once” en referencia a esta merienda chilena. Dos de las teorías más reconocidas arrojan luz sobre este misterio histórico. La primera de ellas se remonta a la época colonial, cuando los trabajadores empleaban el término “once” como una especie de clave para el aguardiente, una bebida alcohólica que ostentaba once letras en su nombre. La segunda teoría encuentra su raíz en los colonos ingleses que arribaron a Chile y trajeron consigo la tradición de consumir té por las tardes. (*“La Once”, la merienda chilena que surgió como excusa para beber aguardiente. 2019, junio 26. La.vanguardia.com*)

A pesar de que en la actualidad la “once” no guarda relación alguna con el aguardiente, ha conservado su vínculo con la hora del té. No obstante, ha evolucionado más allá de ser simplemente una pausa para disfrutar de infusiones.

La “once” se ha convertido en un momento especial de comida en el que las personas comparten no solo alimentos dulces y salados, sino también sus emociones y experiencias. Desde esta perspectiva, la “once” no se limita únicamente a ser una comida diaria; es un rito emocional en el que el compartir y la conversación con seres queridos desempeñan un papel fundamental. Esta rica tradición alimentaria refleja una dimensión cultural y emocional profunda en la vida de los chilenos.

En esencia, la tradición de la “once” en Chile trasciende su definición como una simple comida consumida durante la tarde. Más bien, se manifiesta como un hábito profundamente arraigado en la cultura chilena.

Generalmente, se lleva a cabo entre las 17 y las 22 horas, después del almuerzo y antes de la cena, reuniendo a la población chilena alrededor de una mesa cargada de té, café y una variada selección de acompañamientos, como pan con mantequilla, mermelada, palta, jamón, queso y otros ingredientes. Sin embargo,

en este contexto, la comida cede su lugar a un rito social en el que familias, amigos y parejas se congregan para compartir, conversar y fortalecer sus lazos afectivos. Este hábito alimenticio no es simplemente una manifestación de la identidad cultural chilena; es un momento de encuentro en el que la comida se convierte en una excusa para la conversación, el afecto y la conexión humana. La “once” es una celebración gastronómica que trasciende lo culinario y se convierte en una experiencia profundamente emocional y cultural. Existe una percepción de que el hábito de cenar o tomar once en familia ha ido desapareciendo en la sociedad chilena. Existiendo así la creencia que esta tradición se ha visto reemplazada por una rutina más apresurada, donde cada miembro de la familia consume su once rápidamente, a menudo en solitario, perdiendo este momento como un espacio para compartir experiencias y eventos del día, fortaleciendo las relaciones familiares; es debido a las rutinas contemporáneas en la ciudad, en la que el ritmo de vida es rápido, y escasea el tiempo para detenerse.

Antiguamente la once era solo una merienda entre comidas, las comidas fundamentales en los hogares de los chilenos eran conformadas por el desayuno, el almuerzo y la cena, y es entre estas comidas donde algunas familias merendaban, y no en una mesa necesariamente, era comer algo en el trayecto de una actividad, como colación en las escuelas, café en las oficinas, o una pausa para comer una fruta y continuar con lo que sea que se estuviera haciendo. Entre el 76% y 90% de los jóvenes mayores de 14 años y los adultos toman once, y entre 21% y 26% cenan, según *La Encuesta Nacional de Consumo Alimentario ENCA, 2010*; lo que se traduce en que gran parte de la población adulta reduce su última comida a principalmente pan acompañado de té y/o café. Los archivos discursivos que hablen sobre cultura alimentaria chilena son escasos, pero en los últimos años ha ido en aumento, uno de los documentos más destacados, porque durante años fue el único que hablaba sobre los hábitos culinarios chilenos, es *“Apuntes para la historia de la cocina chilena” de Eugenio Pereira (1977)* con una mirada antropológica, historiográfica y sociológica.

La cocina chilena es el resultado de tres tradiciones culinarias que se funden y dan vida a la llamada «cocina criolla». Son estos aportes: la tradición indígena, que se hizo sentir en las materias primas aprovechadas; la herencia española, es decir, los hábitos gastronómicos, y los usos y costumbres que trajeron los conquistadores; y por último, la influencia extranjera, en especial, la influencia de la maestra suprema de este arte como lo ha sido Francia.

Sonia Montecino en el libro *“Sabores de Chile para el mundo”*, en el capítulo *Cocina y cultura: signos e historias* nos resume lo que habla Pereira (*Apuntes para la Historia de la cocina chilena, 1977*) *“a fines del siglo XVIII se puede ya hablar de la existencia de una “cocina chilena” fruto del mestizaje hispano*

mapuche. A mediados del siglo XIX se constata la división entre una cocina aristocrática y una popular que comparte algunas preparaciones”

La cocina chilena pasó por una serie de transformaciones o evoluciones, que nos condujeron a lo que hoy conocemos como cultura gastronómica, esto es algo que seguirá sucediendo. La cocina del chileno de hoy abarca asados, humitas, legumbres, pasteles, tortas, entre muchas cosas más que el chileno logró darle identidad mediante su preparación y presentación. Esta evolución que se plantea es algo que continuará sucediendo, hoy en día es común ver en las calles menos carritos de sopaipillas y mas carritos donde venden tequeños o arepas, la incorporación de tradiciones culinarias de distintos países ya sea por la inmigración de extranjeros o por la adquisición de conocimientos gastronómicos mediante las tecnologías y redes sociales, como aprender una receta española por tiktok, o de un país de cualquier lugar del mundo.

“De mestizaje en mestizaje las matrices de lo antiguo se entreveran con lo nuevo, siempre al interior de una sintaxis que escribe la pertenencia a una comunidad que se cierra y abre, como una boca, en el deleite de las recetas que nos permiten modular un nosotros” (Sonia Montecino, Sabores de Chile para el mundo, 2009)

De esta forma Montecino, nos explica que el mestizaje gastronómico es parte de la adquisición de nuevos conocimientos culinarios que se incorporan a nuestra gastronomía pasada para evolucionar en las recetas de nuestro presente y se encuentra cargada de valores simbólicos e históricos.

Enfermedad celiaca y adaptación de la once

La enfermedad celiaca (EC) se define por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como la intolerancia permanente al gluten, proteína presente en el trigo, centeno, cebada y avena. La fundación de intolerancia al gluten, *Convivir*, la explica como una enfermedad autoinmune (el sistema inmunitario ataca a las células que debería proteger), la cual provoca una marcada lesión en la mucosa del intestino delgado, con atrofia en las vellosidades intestinales, lo que contribuye a producir una inadecuada absorción de los nutrientes de los alimentos, como proteínas, grasas, hidratos de carbono, con atrofia en las vellosidades intestinales, lo que contribuye a producir una mala absorción de los nutrientes de los alimentos. Es por esto que si una persona es diagnosticada como celiaca, debe llevar una dieta 100% libre de gluten de por vida.

Según la Corporación de Apoyo al celiaco (*Coacel*) y las estadísticas de la *Encuesta Nacional de Salud (ENS, 2009-2010)* se aproxima que al 2024, el 1% de la población chilena es celiaca, sin embargo muchas personas no saben que lo son, pero en el país es una cifra que ha ido en aumento con los años, Coacel indica que por cada caso diagnosticado con EC habría más de 10 personas sin diagnosticar.

La tradición alimenticia como hemos mencionado antes, es un reflejo de la

cultura y las costumbres de Chile, y la once es una de las tradiciones más representativas del país. Sin embargo, esta tradición se ha visto modificada no sólo por la vida contemporánea sino también, en respuesta a los cambios de la alimentación moderna, y para este proyecto, en específico con el aumento de diagnósticos de las intolerancias alimenticias, como es la celiacía. Investigaciones como las de Sonia Montecino, donde resalta que el contexto de la once es situado con alta dependencia en productos derivados del trigo, como el pan, es un alimento que tiende a excluir a aquellos con restricciones dietéticas. Esta transformación de la once, plantea una interrogante ¿Cómo puede mantenerse el carácter afectivo de la tradición en un contexto de adaptación alimentaria?

ESTADO DEL ARTE

El estado del arte para el proyecto se centra en la investigación de cómo las tradiciones alimentarias son representadas y adaptadas en ámbito cultural chileno (en específico, la once), en un par de estudios internacionales sobre la alimentación emocional y dietas restringidas, como también en el uso de la fotografía y el fotolibro como herramientas de documentación visual y artística, ya que este tipo de herramientas sobre cómo las personas celiacas viven la once es prácticamente inexistente. Este proyecto busca llenar ese vacío, además de construir visibilización y concientización en torno al tema.

Representación de la tradición de la once chilena

Uno de los referentes clave en la representación de la once chilena es la serie “Los 80”, ambientada en 1988, donde se aprecia una notable diferencia en la concepción de la comida en ese momento. En lugar de lo que hoy consideraríamos una once, se asemeja más a una cena, ya que se omiten golosinas, dulces o pasteles, y en su lugar se sirven bebidas como limonada y alcachofas como alimento principal.



Los 80. (2008) Capítulo disponible en Youtube (<https://www.youtube.com/watch?v=0NIS5BsywKY>)

Le sigue el comercial televisivo de Té Club, “La mesa de Chile”, que representa la diversidad de personas y alimentos en todo el país. Aquí se destacan variedades de pan, pasteles, dulces, mermeladas, palta, jamón y, por supuesto, el infaltable té.



Té Club, comercial “La mesa de Chile” (1989) Director Patricio Bustamante. Disponible en Youtube (https://www.youtube.com/watch?v=xDVq_fSVCaM)



A continuación, se analiza el famoso documental “*La Once*” de Maite Alberdi, lanzado en 2014, en el que se muestra a la abuela y sus compañeras de escuela que se han reunido frecuentemente desde la infancia para tomar once. Esta tradición, que incluye panes, pasteles, té, café y más, está cargada de emocionalidad y ha perdurado a lo largo de los años. A pesar de las diferencias en las historias de vida de las mujeres, la tradición de la once ha fortalecido su amistad, convirtiéndolas en confidentes, aliadas y cómplices que se acompañan mutuamente y comparten sus pensamientos y emociones durante estas reuniones.

“La once” de Maite Alberdi (2014).
Documental disponible en Netflix.

Lo que todas estas representaciones tienen en común es que reúnen a familias o amigos, para compartir y dialogar sobre sus experiencias diarias, lo que enriquece las relaciones interpersonales. Otro punto en común es que, todo esto ocurre alrededor de una mesa cuidadosamente puesta con mantel, copas o vasos, vajilla y servilletas, junto con una variedad de alimentos. Estas imágenes reflejan la importancia de la once en la sociedad chilena, no solo como una comida, sino como un momento de conexión, diálogo y afecto, así la once se convierte en un espacio de “resiliencia emocional”, lo que es relevante para entender cómo las personas celiacas pueden también encontrar en esta tradición adaptada una forma de mantener el vínculo afectivo con su entorno, a pesar de las restricciones alimentarias.

Adaptación alimentaria y la celiacía

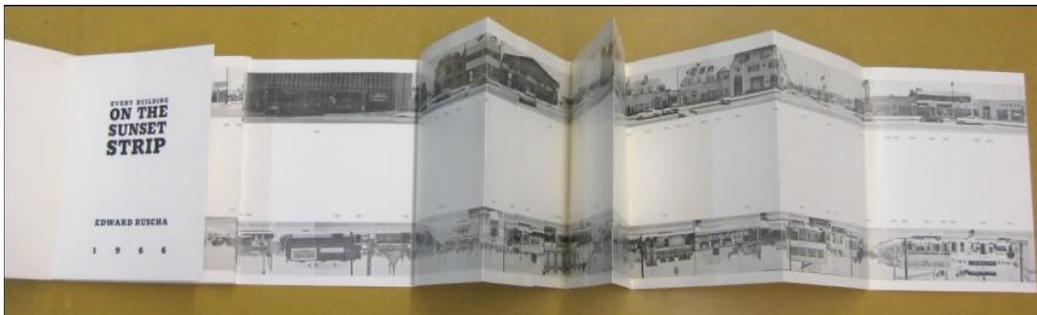
En el ámbito académico, se han llevado a cabo numerosos estudios que examinan el impacto de las dietas restringidas en la vida social y emocional de las personas. Los individuos con restricciones alimentarias, como aquellos que padecen celiacía, a menudo enfrentan situaciones de exclusión social, especialmente en contextos donde la comida es fundamental para las interacciones. La celiacía requiere que tanto la persona afectada como su familia se adapten para evitar que se sientan excluidos de tradiciones como la once, donde el pan y otros productos con gluten son comunes.

El interés por la gastronomía inclusiva ha ido en aumento, impulsando proyectos que buscan crear experiencias culinarias accesibles para todos, teniendo en cuenta las necesidades de quienes tienen restricciones alimentarias.

Un ejemplo destacado es el movimiento denominado “*Celiac Friendly Design*”, que busca concienciar a diseñadores de productos alimenticios y utensilios de cocina sobre la importancia de crear entornos donde las personas con intolerancias, como la celiaquía, puedan participar plenamente en las tradiciones sociales. Para las personas celíacas, seguir una dieta sin gluten es esencial no solo para su salud física, sino también para su bienestar emocional y social. La adaptación a esta dieta implica un cambio significativo en sus hábitos alimenticios y una reevaluación de cómo participan en actividades sociales relacionadas con la comida. Estas adaptaciones son cruciales para asegurar que no se sientan aislados o excluidos, promoviendo así una mayor inclusión en su entorno familiar y social.

Libro de artista y referentes

El libro de artista ha emergido como una forma de expresión contemporánea que trasciende las fronteras tradicionales del libro, fusionando arte, literatura y diseño en un objeto único y significativo. Esta práctica permite a los artistas explorar narrativas personales y colectivas a través de la combinación de imágenes, textos y materiales, creando experiencias multisensoriales que invitan al espectador a interactuar con el contenido de manera profunda. En este sentido, el libro de artista no solo se concibe como un medio de comunicación, sino como un espacio donde se entrelazan emociones, memorias y reflexiones, convirtiéndose en un vehículo para la exploración de temas complejos, como la identidad cultural y las experiencias individuales. Autores como *Ed Ruscha*, han sido fundamentales en la redefinición del libro como objeto artístico, utilizando este formato para cuestionar y expandir las nociones convencionales de la publicación.



(Edward Ruscha. *Every Building on the Sunset Strip*. 1966)



(Edward Ruscha sosteniendo *Every Building on the Sunset Strip*. 1966)

En el contexto del diseño editorial, el libro de artista representa un desafío y una oportunidad para los diseñadores al integrar aspectos visuales y narrativos que reflejan la voz única del autor. La elección de tipografías, colores y materiales se convierte en una extensión de la narrativa, permitiendo que el diseño no solo comunique información, sino que también evoque emociones y experiencias. Así, el libro de artista se convierte en un documento que no solo narra una historia, sino que también invita al lector a reflexionar sobre su propia relación con el tema tratado. En este proyecto específico sobre la once chilena desde la perspectiva celiaca, el libro de artista se presenta como un medio poderoso para explorar las complejidades emocionales y sociales que surgen en torno a esta tradición alimentaria, ofreciendo una mirada auténtica y personal sobre cómo las restricciones dietéticas pueden transformar experiencias culturales profundamente arraigadas.

Cecilia Vicuña y su obra “Sabor a Mí”

“*Sabor a Mí*”, publicado en 1973, es el primer libro que documenta la muerte de Salvador Allende, dos meses después del golpe militar en Chile. Esta obra de Cecilia Vicuña reúne poemas (muchos censurados en Chile), pinturas y dibujos, expandiendo su poesía a otros medios. Impreso en Inglaterra por Beau Geste Press, el libro aborda luchas sociales, sexuales e indígenas y la injusticia en diversas escalas.

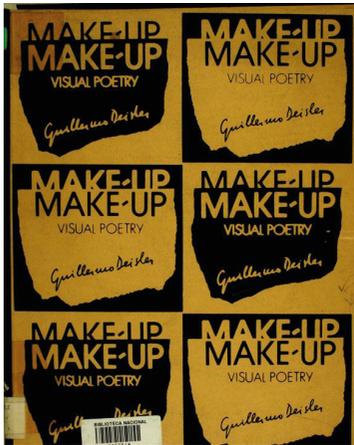
A través de una narrativa íntima, Vicuña refleja su percepción sobre la violenta transición política en Chile, combinando la esperanza de la era socialista de Allende con el dolor del exilio forzado por la dictadura de Pinochet. “*Sabor a Mí*” se presenta como un libro personal de recortes que invita a la reflexión sobre las experiencias vividas durante este periodo crítico, haciendo eco de la memoria colectiva y personal.



Portada Sabor a mí, Vicuña, Cecilia. Disponible en Memoria Chilena, Biblioteca Nacional de Chile <https://www.memoriachilena.gob.cl/602/w3-article-9677.html> . Accedido en 12/12/2024.

Guillermo Deiser, Make up: Visual poetry

La obra “*Make Up: Visual Poetry*” de Guillermo Deiser explora la poesía visual como un medio para expresar ideas y emociones. Combina elementos visuales y textuales, creando una experiencia poética única que invita al espectador a interactuar con el contenido de manera profunda.



A través de imágenes, tipografías y gráficos, Deiser desafía las convenciones tradicionales de la poesía, presentando reflexiones sobre temas sociales, culturales y personales. La obra busca enriquecer el texto con elementos visuales, fomentando una narrativa que invita a la interpretación y al diálogo.



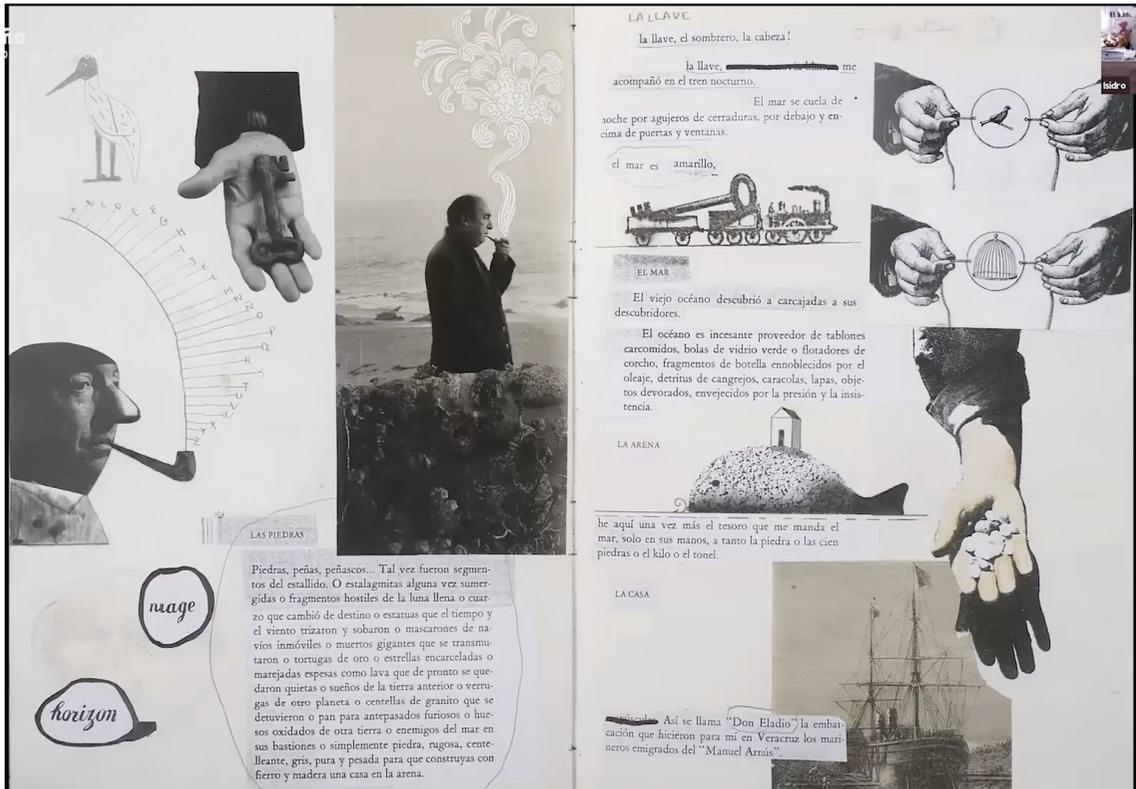
Deisler, Guillermo. Make up: visual poetry . Disponible en Memoria Chilena, Biblioteca Nacional de Chile <https://www.memoriachilena.gob.cl/602/w3-article-86016.html> . Accedido en 15/12/2024.

Isidro Ferrer

Reconocido ilustrador y diseñador gráfico español, en el conversatorio “*Relatos de Taller*”, se posiciona como un referente significativo en el ámbito del libro de artista y el diseño gráfico contemporáneo. Su enfoque innovador hacia la visualidad y el proceso creativo se manifiesta a través de una narrativa rica en simbolismo, donde cada elemento visual no solo cumple una función estética, sino que también comunica una historia profunda sobre su práctica artística. En dicho conversatorio, Ferrer detalla su proceso de creación, permitiendo al espectador sumergirse en la experiencia de cómo las ideas se transforman en objetos tangibles. Este enfoque reflexivo sobre la creación artística es especialmente relevante para el desarrollo de un libro de artista que explora la tradición chilena de la once desde la perspectiva celiaca, ya que resalta la importancia de la autenticidad y la conexión emocional en el diseño. El uso de imágenes como proyección del proyecto en “*Relatos de Taller*” es un aspecto crucial que permite visualizar el recorrido conceptual y creativo del autor. Su proceso no solo representa un camino físico, sino que también simboliza las interrelaciones entre las ideas y los procesos que alimentan su obra. La manera en que Ferrer utiliza la visualidad para detallar su proceso creativo sirve como una inspiración poderosa para diseñadores que buscan contar historias auténticas a través del arte. Su capacidad para fusionar diseño y narrativa convierte a este conversatorio de “*Relatos de Taller*” en un referente valioso, ofreciendo lecciones sobre cómo el diseño puede ser utilizado como un medio para explorar y comunicar experiencias culturales profundas.



Isidro Ferrer, imagen extraída del conversatorio “*Relatos de Taller*” de la Universidad Finis Terrae, 2020; disponible en YouTube (<https://youtu.be/t2UR435r-SY8?si=sAUaLshTPxN8SuS5>)



Cuaderno de trabajo de Isidro Ferrer de El libro de las preguntas de Pablo Neruda

Fotografía y perspectiva personal

La fotografía es una herramienta esencial en la elaboración de un libro de artista, pues permite capturar y narrar visualmente experiencias y tradiciones desde una perspectiva íntima, personal y reflexiva.

En el contexto de este proyecto, donde se busca representar la tradición de la once chilena con el enfoque particular de una persona celíaca, la fotografía juega un rol fundamental de documentación, tanto históricamente, socialmente, políticamente, como emocionalmente, nos ayuda a comprender el pasado, mostrar una visión del mundo y transmitir mensajes en el tiempo. Las imágenes son capaces de transmitir memoria, o como dice Peter Burke, dar a conocer un testimonio ocular. *“Los textos o los testimonios orales, las imágenes son una forma importante de documento histórico. Reflejan un testimonio ocular”*. *“Visto y no visto, el uso de la imagen como documento histórico”*, Peter Burke (Pág. 17). Es decir, no solo sirve para registrar los elementos visuales de la once —como los alimentos, el espacio y los objetos cotidianos—, sino que también captura la carga emocional y las dinámicas de inclusión y exclusión que experimenta una persona al adaptar una tradición profundamente enraizada en la cultura chilena.

Al utilizar la fotografía en este proyecto, se sigue una línea de trabajo que entrega cierto testimonio visual, no solo funcionando como una bitácora personal, sino que también explora y revela aspectos de la experiencia de ser celíaca, como la transformación del espacio de la mesa, los alimentos alternativos y las interacciones afectivas entre los participantes. De esta forma, el proyecto actúa como un espacio de introspección, donde cada imagen invita al espectador a reflexionar sobre la relación entre la tradición alimentaria y la identidad emocional que encierra la once. Las imágenes se vuelven importantes para poder otorgar una memoria a lo que hoy en día conocemos como la once, y que exista una documentación visual actual de esta tradición que ha trascendido en la historia de los chilenos, así capturar y proyectar detalles que antes estaban ocultos a lo que se conoce como la once de hoy, como explica Walter Benjamin en el texto *Sobre la fotografía, pequeña historia de la fotografía*, *“Mundos o imágenes que habitan en lo minúsculo, lo suficientemente ocultos o como para haber hallado refugio en los sueños de la vigilia, pero que ahora, al aumentar de tamaño y volverse formulables, hacen ver cómo la diferencia entre técnica y magia es enteramente una variable histórica”* (Benjamin, 2013, *Sobre la Fotografía, pequeña historia de la Fotografía p.28*) gracias a la fotografía podemos obtener detalles que antes pasaban desapercibidos, y darlos a conocer al mundo, dando un nuevo placer a lo que es la once, antes siendo momentos de compartir, alimentarse y estar en familia, se puede proyectar como una oportunidad de hacer visible y evidente, lo que es mucho más que una tradición o comida del día. Este recurso permite que el libro de artista no

sea un simple registro visual, sino que también una obra de narrativa visual que logra transmitir las complejidades de vivir la once desde una dieta sin gluten, respetando tanto el acto de compartir como las adaptaciones que este ritual requiere.

Este enfoque en la fotografía se inspira en referentes como el documental “*La Once*” de Maite Alberdi, donde se logra una representación afectiva y profunda de la tradición chilena. A través de esta técnica, el proyecto no solo ilustra, sino que profundiza en cómo los objetos, las texturas y los alimentos especiales para celíacos reflejan la adaptación personal y la continuidad de un vínculo emocional con la tradición. Además, el libro de artista, como formato, permite que el lector se sumerja en las particularidades de esta experiencia celíaca, ofreciendo una interpretación visual que enriquece y complementa el texto. La composición de las imágenes, la secuencia de las páginas y el diseño editorial están orientados a crear una narrativa visual que invita a una lectura pausada, íntima y reflexiva sobre la identidad y la adaptación en la tradición de la once.

Fotografía y testimonio visual: Reflexiones desde Barthes y Sontag

En “*La cámara lúcida*”, Roland Barthes profundiza en la naturaleza de la fotografía y su capacidad para capturar momentos efímeros. Barthes introduce el concepto de “*punctum*”, que se refiere a ese elemento inesperado en una fotografía que provoca una respuesta emocional intensa en el espectador. Este concepto es esencial para entender cómo las imágenes pueden resonar en el espectador, evocando recuerdos y sentimientos que trascienden el mero contenido visual.

Barthes afirma que “*La Fotografía repite mecánicamente lo que nunca más podrá repetirse existencialmente*” (Barthes, 1980, p. 26), esta frase ligada al concepto de “*punctum*” mencionado antes, explica que una fotografía provoca una respuesta emocional y conecta al espectador con un momento específico en el tiempo. La fotografía, al capturar un instante, se convierte en un testimonio visual de algo que ha ocurrido, pero que ya no puede ser revivido. Esto resuena con la idea de que cada imagen es un recuerdo de lo efímero, un fragmento de tiempo que se ha congelado y que, aunque se repita en forma mecánica, nunca podrá replicar la experiencia vivida. lo que implica que su significado se encuentra en la experiencia subjetiva del observador, quien interpreta la imagen a través de sus propias vivencias y emociones. Esta perspectiva es crucial para el proyecto del libro de artista sobre la once chilena, ya que cada fotografía utilizada no solo documentará los alimentos y las interacciones sociales, sino que también evocará recuerdos personales asociados a estas experiencias compartidas.

La obra de Barthes además explica que las imágenes pueden contener múltiples significados y resonar en diferentes niveles con cada espectador. Esta idea es especialmente relevante al considerar cómo las fotografías en el libro no solo documentan un acto cotidiano, sino que también sirven como testigos de experiencias vividas. Al capturar la esencia de la onice desde una experiencia individual, se busca que el lector no solo vea imágenes, sino que también sienta la conexión emocional que estas evocan. La capacidad de la fotografía para encapsular momentos significativos convierte cada imagen en un relato personal compartido, lo que enriquece la narrativa del libro y permite una conexión más profunda con el lector.

La obra de Barthes también subraya la importancia del testimonio visual en la construcción de la memoria personal. Las fotografías actúan como fragmentos de tiempo congelados, permitiendo a los individuos recordar y reflexionar sobre momentos significativos de sus vidas. En este sentido, mi proyecto busca utilizar la fotografía no sólo como un medio para documentar la onice celíaca, sino también como una herramienta para construir un testimonio visual que refleje mis vivencias y emociones a lo largo de esta experiencia. Al integrar estas imágenes en el libro, se crea un espacio donde los lectores pueden conectar con mis historias personales y reflexionar sobre sus propias experiencias.

Por otro lado, Susan Sontag, en *“Sobre la fotografía”*, examina el impacto cultural y social de las imágenes fotográficas. Sontag argumenta que *“Fotografiar es apropiarse de lo fotografiado”* (Sontag, 1977, p. 16), donde el fotógrafo captura y recontextualiza momentos de la vida cotidiana. Esta idea resuena profundamente en el contexto del libro de artista sobre la onice chilena, ya que las fotografías utilizadas no solo servirán para documentar una tradición alimentaria, sino que también permitirán explorar cómo esta tradición se transforma a través de la experiencia celíaca. La capacidad de la fotografía para capturar tanto lo visible como lo invisible —las emociones y las conexiones humanas— será fundamental para comunicar la esencia de la onice desde una perspectiva personal y culturalmente significativa.

Sontag también señala que *“las fotografías procuran pruebas”* (Sontag, 1977, p. 18), sugiriendo que las imágenes pueden actuar como evidencia tangible de experiencias pasadas. En este sentido, cada fotografía en el libro no solo documentará un alimento o una reunión familiar, sino que también servirá como un recordatorio visual de los vínculos emocionales y las adaptaciones necesarias para disfrutar de esta tradición a pesar de las restricciones dietéticas. Al utilizar fotografías en el libro, se busca no solo informar sobre los aspectos visuales de la onice, sino también invitar al lector a reflexionar sobre su propia relación con estas tradiciones culturales y cómo pueden ser reinterpretadas a través de experiencias individuales.

Además, en su obra, Sontag enfatiza cómo la fotografía transforma nuestra relación con el mundo, esto implica que al capturar momentos significativos

relacionados con la once celíaca, estoy creando un archivo visual que no solo documenta mi experiencia personal, sino que también ofrece una nueva forma de ver y entender esta tradición cultural desde una perspectiva inclusiva. La obra se convierte así en un testimonio visual que invita al lector a cuestionar sus propias percepciones sobre la comida y las tradiciones familiares. En conclusión, el uso de la fotografía y la recopilación en este libro de artista es fundamental para traducir visualmente el impacto emocional y cultural de la once en la vida de una persona celíaca, consolidando el libro como un espacio de exploración visual que dialoga entre lo personal y lo colectivo, entre la memoria individual y la tradición compartida.

**Planteamiento y desarrollo
del proyecto**

OPORTUNIDAD DE DISEÑO

El proyecto se centra en la creación de un libro de artista que recopila y captura la experiencia de la once chilena de una persona celíaca desde la perspectiva autoral, emocional y visual. Esta iniciativa surge como respuesta a la necesidad de visibilizar cómo las restricciones alimenticias pueden transformar una tradición cultural profundamente arraigada en la sociedad chilena. La once, que tradicionalmente gira en torno al pan y otros alimentos con gluten, puede ser un momento de exclusión para quienes padecen celiaquía. A través del diseño editorial, se busca reinterpretar esta práctica, ofreciendo una mirada íntima y personal que refleje tanto las dificultades como las adaptaciones que se realizan para mantener el sentido de conexión social y familiar. Este enfoque no solo permite explorar la experiencia individual, sino que también abre un espacio para el diálogo sobre la inclusión y la diversidad en las tradiciones alimentarias.

REQUERIMIENTOS DEL PROYECTO

Para llevar a cabo este proyecto, se identifican varios requerimientos clave:

1. Recopilación de Antecedentes: sobre la historia y significado cultural de la once en Chile, así como sobre la celiaquía y sus implicaciones sociales.
2. Recolección de Material Visual: Recopilación y captura fotográfica de momentos relacionados con la once, incluyendo imágenes de reuniones familiares, alimentos adaptados y elementos simbólicos; como también elementos que permitan complementar la experiencia, como boletas, servilletas, etiquetas, envoltorios y elementos que se consideran relevantes para el desarrollo del proyecto.
3. Diseño Editorial: Desarrollo de un diseño que integre texto e imágenes de manera coherente, para crear una narrativa visual significativa.
4. Producción del Libro: Selección de materiales y técnicas de encuadernación que reflejan la estética del proyecto y su enfoque personal.

OBJETIVO GENERAL Y ESPECÍFICOS

Objetivo General: Crear un libro de artista que documente y reflexione sobre la experiencia de vivir la tradición chilena de la once desde la perspectiva de una persona celíaca, destacando tanto los desafíos como las adaptaciones emocionales y sociales. Esto utilizando la fotografía y el diseño editorial como herramientas para su construcción.

Objetivos Específicos:

1. Recoger experiencias, relatos personales y reflexiones sobre las experiencias vividas en torno a la once, con enfoque en los vínculos emocionales que se generan a pesar de las restricciones alimenticias.
2. Desarrollar un diseño editorial que combine fotografía y texto para

crear una narrativa visual coherente que invite al lector a experimentar la diversidad emocional de la once.

3. Sensibilizar y concientizar sobre las restricciones alimentarias, en específico sobre la celiacía, ampliando los límites de la propuesta a nivel comunicacional.

METODOLOGÍA PARA EL DESARROLLO

Se utilizó una metodología mixta, que combina la recolección, recopilación y selección de elementos y material visual, producto de experiencias pasadas en torno a la once, así también fotografías que documentan dichas experiencias. Lo anterior se compiló en una pieza de diseño editorial para estructurar, comunicar y dar vida al contenido, logrando que el mensaje principal —la exploración de la once chilena desde una perspectiva celíaca— sea transmitido con absoluta autenticidad, ya que está construido desde mi propia vivencia y perspectiva como autora. La once que documento no es una representación genérica o idealizada; es mi once, vista y reinterpretada desde mi postura autoral. A través de esta obra, reflejo cómo he vivido y adaptado esta tradición, combinando los desafíos de la celiacía con la riqueza emocional y cultural de este rito. Esta autenticidad se convierte en el núcleo del proyecto, haciendo de cada imagen, reflexión y composición una expresión única de mi experiencia y mi relación íntima con la tradición.

El desarrollo del proyecto se llevó a cabo mediante una metodología estructurada en varias fases (F):

1. Reflexión Personal: Se profundizó en base a mis propias experiencias con la once, documentando cómo mi diagnóstico de celiacía influyó en mi relación con esta tradición.

Este enfoque personal permitió abordar el proyecto desde una perspectiva auténtica e íntima, destacando cómo las vivencias individuales pueden enriquecer nuestra comprensión de las tradiciones culturales. Al centrarme en mis experiencias como persona celíaca dentro del contexto de la once chilena, se buscó crear un libro que no solo informe, sino que también conecte emocionalmente con los lectores, invitándolos a reflexionar sobre sus propias vivencias en torno a la comida y las tradiciones culturales. Esta fase inicial estableció las bases para un desarrollo creativo significativo que logre resonar tanto en lo personal como en lo social.

2. Recopilación Visual: Recolección de imágenes, documentación de mi historia personal como celíaca, tales como, recuerdos y antecedentes fotográficos y médicos a lo largo de mi diagnóstico, como experiencia de vida. Además de la captura y selección de imágenes que representan momentos significativos relacionados con la once, tanto en contextos familiares como individuales. Se buscó documentar no solo los alimentos consumidos, sino

también las interacciones sociales que rodean este ritual.

3. Desarrollo Conceptual: Definición del enfoque narrativo del libro, seleccionando los temas clave que se abordaron a través de texto e imágenes. Esto incluyó reflexiones sobre cómo se ha adaptado la once a la enfermedad celíaca.

4. Exploración y materialidad: Desarrollo de prototipos del libro para lo cual se utilizó diferentes técnicas de encuadernación y materiales para evaluar cuál refleja mejor el concepto del proyecto, integrando elementos visuales y textuales en una composición armoniosa. Se prestó especial atención a aspectos como tipografía, color y disposición visual para evocar emociones relacionadas con el acto de compartir alimentos.

5. Producción Final: Selección de los materiales definitivos para la producción del libro, asegurando que cada elemento contribuya a la experiencia sensorial del lector.

Desarrollo del Proyecto

	Octubre					Noviembre					Diciembre			
	S1	S2	S3	S4	S5	S1	S2	S3	S4	S5	S1	S2	S3	S4
F.1	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
F.2	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X				
F.3			X	X	X									
F.4				X	X	X	X	X						
F.5									X	X	X	X	X	X

*S: Corresponde a la semana del mes. F: Corresponde al número de fase.

DESARROLLO CONCEPTUAL Y MORFOLÓGICO

El proyecto visual se centró en recopilar no solo los alimentos de la once, sino también los utensilios, los espacios y las emociones asociadas a esta tradición. Se exploró cómo conceptualizar visualmente el contenido del libro, teniendo en cuenta no sólo los aspectos estéticos sino también los emocionales que surgen al compartir una comida como la once. Se analizaron diferentes enfoques morfológicos para estructurar el contenido, considerando elementos como:

- Narrativas Personales: Integración de relatos escritos que acompañan cada imagen, para permitir al lector conectar emocionalmente con las experiencias compartidas.

- Elementos Visuales Simbólicos: Incorporación de símbolos visuales que representen tanto lo tradicional como lo adaptado, creando un diálogo entre ambos mundos.
- Interacción entre Texto e Imagen: Diseño de páginas donde texto e imagen se complementan mutuamente, reforzando el mensaje central del proyecto.

Para desarrollar lo anterior, se utilizan moodboards que nos acercan a cómo queremos conceptualizar visualmente el proyecto.

Proceso de búsqueda. Ideas y moodboards.

LA ONCE LIBRO DE ARTISTA / FOTOLIBRO

Paleta de colores cálida y acogedora que evoque atmósfera hogareña.

Tonos tierra: calidez del hogar, elementos de la once como el té, el café, el pan.

Colores neutros y suaves: simpleza, pureza, fondos.

Toque de burdeo: tradición, crear contraste sin perder la suavidad.

Estilo Gráfico Tradición, modernidad y minimalismo. Elementos gráficos: tazas de té, rebanadas de pan, manteles, paleta de colores suave para complementar las fotografías.

Estilo Fotográfico Fotografía con luz natural, buscar captar la calidez de la once hogareña, luces filtradas por la ventana, luz suave del atardecer para crear la atmosfera acogedora.

Composición intimista: capturando los detalles personales y cercanos, como las tazas humeantes, los platos, la mesa preparada de la once con los cubiertos y el mantel. Se utilizará la **fotografía documental**, dado que es un proyecto personal, para proyectar mi perspectiva, dar un relato íntimo y cotidiano. **Tomas detallistas**, mostrando texturas, colores y detalles que resalten los aspectos esenciales de la once, mostrando los alimentos y lo que rodea la mesa.



Escritura a mano sobre el papel, imágenes impresas y pegadas. Notas personales, reflexiones sobre la relación con la once (parte del diálogo visual)

Grillas asimétricas, jugar con la diagramación, rompiendo la rigidez, visión dinámica de la once.

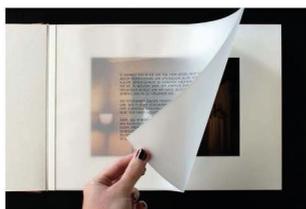




Desorden/ orden visual
Texturas, papel, textos a mano.



Jerarquía visual clara, elementos fotográficos como protagonistas, textos complementarios. Zonas de espacio vacío para dar equilibrio y que no se vea saturado, márgenes limpios, para dar momentos de pausa visual.

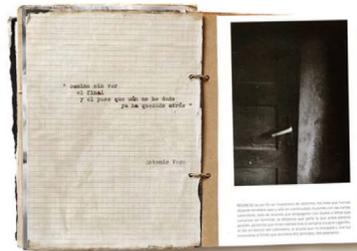
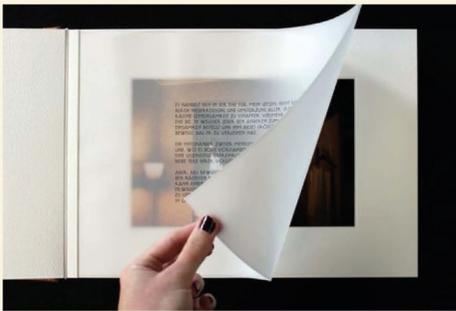


Materialidad, páginas que dan otro efecto sobre la siguiente.

Moodboard Final

LA ONCE

LIBRO DE ARTISTA / FOTOLIBRO



Libro de Artista.

Conceptos clave: Tradición, modernidad, minimalismo, calidez.

Uso de fotografía y texto manuscrito.

Diversidad de Materialidad en cuanto a páginas y a técnicas de unión de todo ("pegoteo").

Diagramación Asimétrica, dinámica de la once.

EXPLORACIÓN A LOS PROCESOS DE PRODUCCIÓN Y FABRICACIÓN

Durante esta etapa se llevan a cabo diversas pruebas para explorar los procesos de producción:

1. Decisiones Iniciales: Creación de versiones preliminares del libro utilizando diferentes formatos (tamaño, encuadernación) para evaluar cuál era el más efectivo para transmitir el contenido deseado.

2. Exploración Material: Experimentación con diferentes tipos de papel para impresión, junto con la visualización y elección material para el interior del libro de artista.

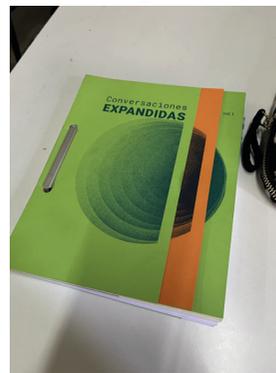
1. Decisiones iniciales

Encuadernación: Se analizan diversas formas de encuadernación, entre ellas anillado metálico, encuadernación con acoclip, encuadernación encolada, y encuadernación con argollas.

1. Anillado metálico



2. Acoclip



3. Encolado



4. Argollas



Se tomó la decisión de diseño de utilizar argollas metálicas para la encuadernación del libro. Decisión que tiene múltiples beneficios.

En primer lugar, la flexibilidad que proporcionan las argollas permite que el contenido del libro sea fácilmente armable y modificable. Esto es particularmente relevante para un libro que incorpora tanto imágenes como reflexiones personales. Además dicha flexibilidad, es útil para las proyecciones finales del proyecto sobre un “libro base” para personas con restricciones alimentarias, dado que pueden ordenar sus propias experiencias de forma fácil. Además, el uso de argollas facilita la interacción con el libro. Los lectores pueden hojear las páginas con facilidad, lo que es fundamental en este tipo de proyectos donde se espera que se interactúe con el material. Este diseño permite que las fotografías y textos se presenten de manera accesible, invitando a los lectores a explorar cada sección sin la rigidez de una encuadernación tradicional.



Otro aspecto importante es la durabilidad que ofrecen las argollas. En un libro que puede ser manipulado frecuentemente, tanto en su creación y elaboración como si lo compartimos o queremos mostrarlo a alguien, este tipo de encuadernación ayuda a preservar el contenido a lo largo del tiempo. Las argollas son menos propensas a desgastarse en comparación con otros métodos de encuadernación, lo que asegura que el libro pueda ser utilizado repetidamente sin perder su integridad estructural.

Utilizar argollas para encuadernar el libro de artista simboliza apertura e inclusión en un sentido metafórico. Este tipo de encuadernación permite que el libro sea un espacio dinámico y accesible, donde cada página puede ser fácilmente manipulada, lo que refleja la naturaleza adaptable de las experiencias en torno a la once chilena. Aunque el contenido del libro es una obra personal que recopila mis vivencias como persona celíaca, el diseño con argollas sugiere que la narrativa puede expandirse y transformarse, al igual que las tradiciones alimentarias pueden evolucionar para ser más inclusivas.

Además, las argollas permiten que el libro se mantenga abierto, lo que puede interpretarse como una invitación a la reflexión continua y al diálogo sobre la

celiaquía y las tradiciones. Este enfoque resalta la idea de que, aunque cada experiencia es única, hay un espacio para explorar y compartir diferentes perspectivas sobre la alimentación y la conexión emocional. Así, el uso de argollas no solo facilita la interacción física con el libro, sino que también actúa como un símbolo de cómo las historias individuales se entrelazan en una narrativa colectiva más amplia, promoviendo un sentido de comunidad y comprensión entre quienes viven con restricciones alimentarias.

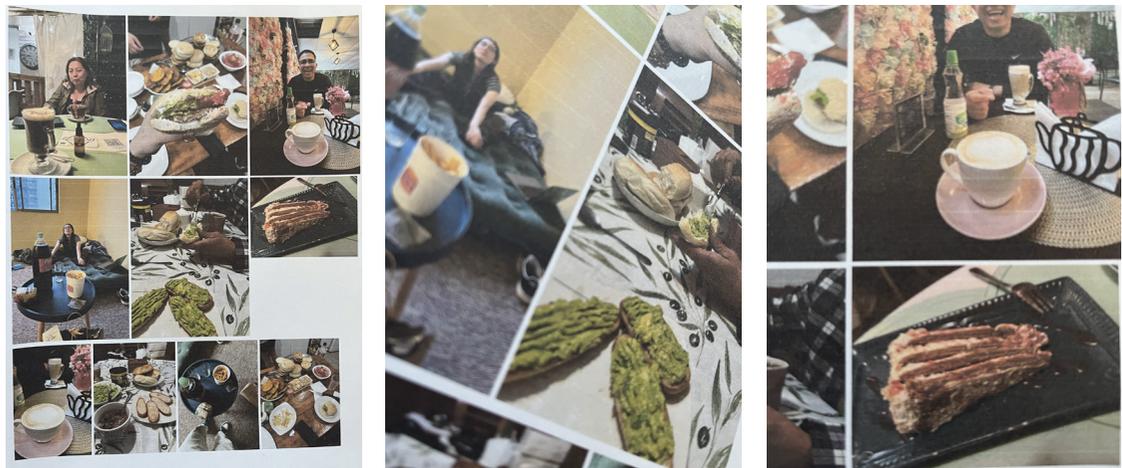
2. Exploración material:

Primeras pruebas de impresión:

1. Papel fotográfico brillante, tamaño A4, 170 gr.



2. Papel bond, tamaño carta, 80 gr.



Proceso de exploración material, diversos tipos de kraft, papel bond tradicional, papeles de tonos ahuesados, cintas y argollas.



Diversidad de materialidad utilizada en la elaboración del libro de artista, como distintos tipos de papel, cintas adhesivas, argollas de encuadernación.

Mesa de trabajo con la materialidad utilizada en la elaboración del libro de artista.





Proceso de impresión de imágenes en papel kraft, tamaño carta, 80gr.



Algunas de las imágenes impresas de mi once a lo largo de mi experiencia de vida como celiaca.

Además, la materialidad de estos objetos añade una dimensión sensorial al proyecto. La textura y el diseño de elementos como servilletas o envoltorios evocan recuerdos específicos y sensaciones asociadas a la once, enriqueciendo la experiencia del espectador. Esta conexión sensorial facilita una inmersión más completa en la temática del libro.

Por último, la recolección de estos elementos promueve un sentido de comunidad y pertenencia. Al documentar no solo los alimentos, sino también los utensilios y envoltorios que los acompañan, se reconoce la diversidad de experiencias en torno a la once. Esto es especialmente relevante para quienes viven con celiaquía, ya que cada objeto puede simbolizar adaptaciones necesarias en su relación con la comida y las tradiciones familiares. En conjunto, estos elementos contribuyen a una narrativa más rica y significativa sobre la experiencia de la once chilena.

SINTESIS PARA LA PROPUESTA FINAL

La propuesta final se centra en la creación de un libro de artista, que documenta la experiencia de la once chilena desde la perspectiva de una persona celíaca. Este proyecto surge como una respuesta a la necesidad de visibilizar cómo las restricciones alimenticias transforman una tradición cultural profundamente arraigada en la sociedad chilena. La once, tradicionalmente asociada al pan y otros alimentos con gluten, puede convertirse en un momento de exclusión para quienes padecen celiaquía. A través del diseño editorial, el proyecto busca reinterpretar esta práctica, ofreciendo una mirada íntima y personal que refleja tanto las dificultades como las adaptaciones necesarias para mantener el sentido de conexión social y familiar.

El libro de artista tiene como título “Entre tazas y trazas: mi once celíaca” es una elección significativa que refleja la esencia del proyecto. La expresión “entre tazas” hace referencia a la experiencia de compartir la once, una tradición chilena que gira en torno a la comida y la conexión social, simbolizada por las tazas de té o café que suelen acompañar este momento. Este elemento destaca la importancia de los encuentros familiares y amistosos, donde la comida actúa como un vínculo que une a las personas. Por otro lado, “trazas” se refiere a las trazas de gluten, un aspecto crucial para quienes padecen celiaquía, ya que incluso pequeñas cantidades pueden tener consecuencias graves para su salud. Sin embargo, el término también tiene una carga emocional que evoca las huellas y marcas que deja la experiencia de vivir con esta condición. Las “trazas” simbolizan las adaptaciones y cambios necesarios en la relación con la comida, así como las emociones y recuerdos asociados a cada encuentro.

El subtítulo “mi once celíaca” enfatiza el enfoque personal del proyecto,

subrayando que el libro no solo documenta una tradición cultural, sino que también narra una vivencia íntima. Esta combinación de elementos en el título invita al lector a explorar no solo los aspectos alimentarios de la once, sino también las emociones y conexiones humanas que surgen en este contexto. En definitiva, el título refleja el viaje personal de la autora en su relación con la once chilena, celebrando tanto los desafíos como las adaptaciones que surgen al vivir con celiacía.

El libro recopila experiencias, relatos personales y reflexiones sobre las vivencias en torno a la once, destacando los vínculos emocionales que se generan a pesar de las restricciones alimenticias. Se ha llevado a cabo una recolección de material visual que incluye fotografías de reuniones familiares, alimentos adaptados y elementos simbólicos como servilletas y envoltorios. Estos objetos funcionan como testimonios tangibles que enriquecen la narrativa, permitiendo a los lectores conectar con las experiencias vividas de manera más profunda.

La metodología del proyecto combina recolección y selección de elementos visuales, estructurando el contenido en una pieza de diseño editorial que comunica con autenticidad la experiencia de la once chilena desde la perspectiva de la autora celiaca. La elección de materiales como papel Kraft y papel blanco Bond para la impresión, junto con el uso de argollas para la encuadernación, refuerza el enfoque personal y accesible del libro. Las argollas permiten una interacción fácil con el contenido, simbolizando apertura e inclusión en la narrativa visual.

En última instancia, este libro no solo busca ser un registro cultural, sino también una celebración de la resiliencia emocional y la capacidad humana para adaptarse. Al integrar elementos visuales y textuales, se crea un espacio donde se invita a los lectores a reflexionar sobre sus propias experiencias con la comida y las tradiciones culturales. Esta propuesta es un homenaje a la diversidad de experiencias que componen la once chilena, recordando que cada encuentro es una oportunidad para fortalecer los lazos afectivos y promover un sentido de comunidad en torno a las prácticas alimentarias.

Propuesta Final

VISUALIZACIONES DE LO DISEÑADO

La propuesta culmina en la creación de un libro de artista que documenta la experiencia de la once chilena desde la perspectiva de una persona celíaca. Este libro combina una variedad de elementos, incluyendo fotografías, textos reflexivos y elementos materiales que representan momentos significativos en torno a la tradición de la once. Su diseño se caracteriza por una estructura dinámica y accesible, que integra imágenes y relatos personales, permitiendo al lector sumergirse en la diversidad emocional de esta práctica cultural. La elección de materiales como papel Kraft y papel blanco Bond, junto con la encuadernación en argollas, refuerza la autenticidad del proyecto y facilita una interacción enriquecedora con el contenido.



ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

El libro está diseñado para ser un objeto tanto visual como táctil que invite a la reflexión. Las especificaciones incluyen:

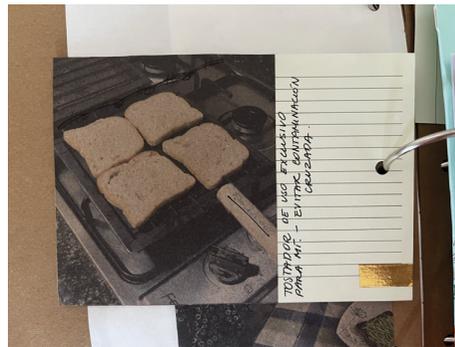
Formato: Tamaño 22.4 cm x 21.6 cm, con páginas interiores de diversos tamaños que permiten una presentación variada de imágenes y recursos impresos.



Encuadernación: Argollas metálicas que permiten una fácil manipulación y personalización del contenido, facilitando que el lector interactúe con el libro de manera fluida.

Contenido: El libro incluye fotografías de las onces vividas por la autora, abarcando reuniones familiares, encuentros con amigos y alimentos adaptados. También se incorporan elementos simbólicos como servilletas y envoltorios, acompañados de relatos personales que reflejan las emociones y experiencias vividas en torno a esta tradición.

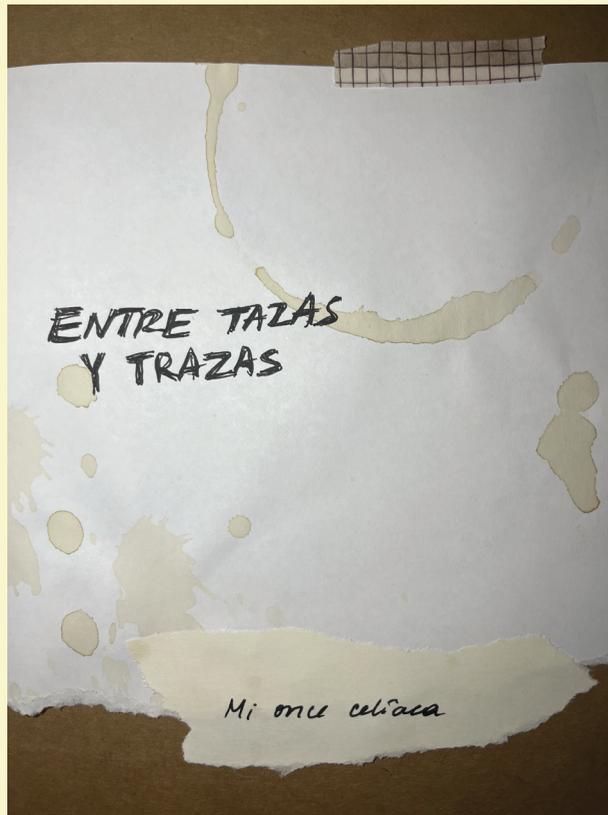
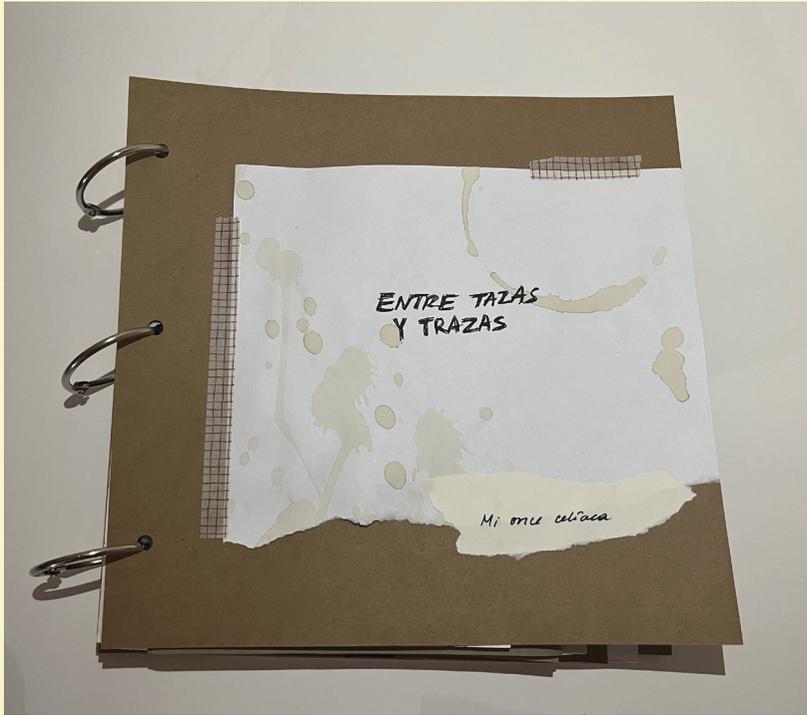
Materialidad: Las imágenes están impresas en papel Kraft (80 gr) para aportar una textura cálida y auténtica, mientras que el papel blanco Bond (80 gr) se utiliza para imágenes específicas y recursos que se desean destacar.



Interactividad: El diseño permite a los lectores hojear las páginas con facilidad, fomentando una conexión más profunda con el material y los diversos elementos que el libro contiene.

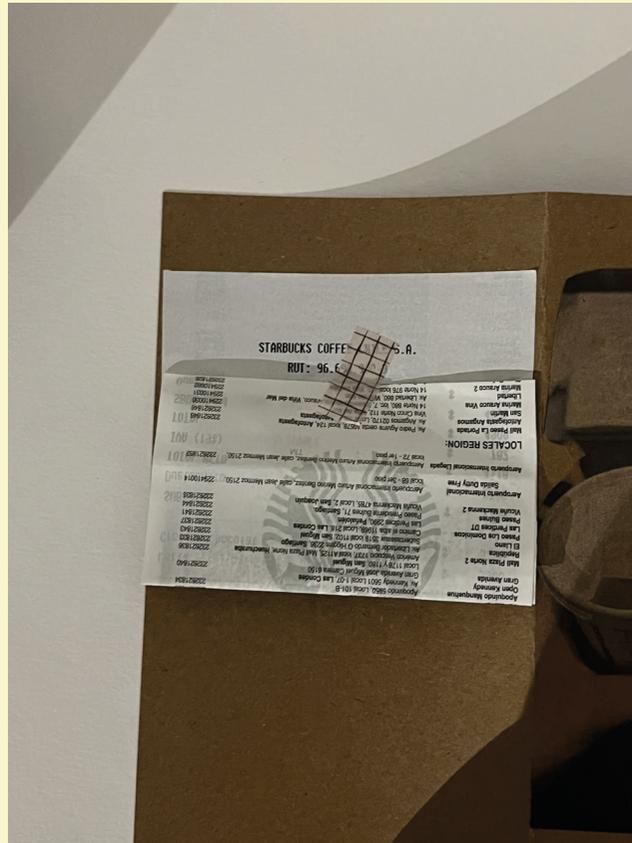
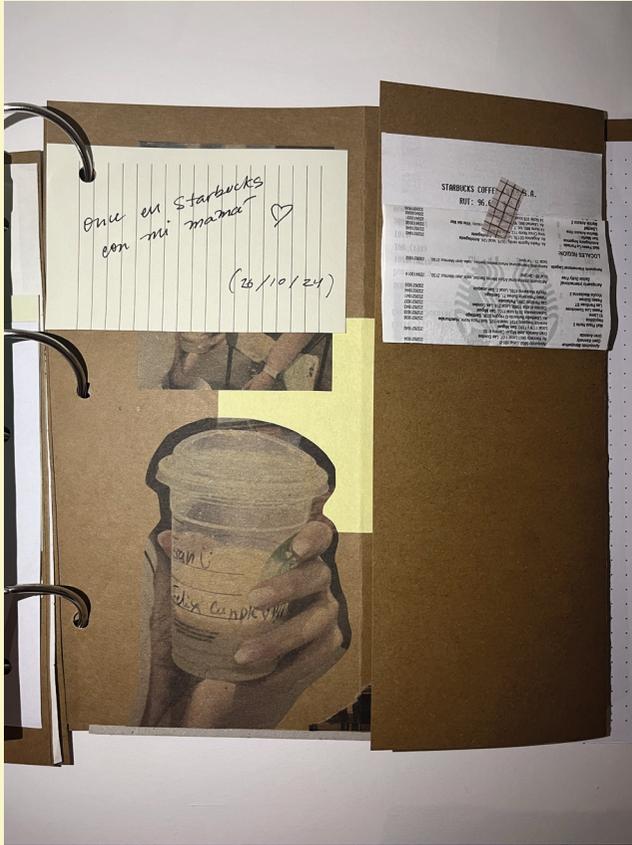


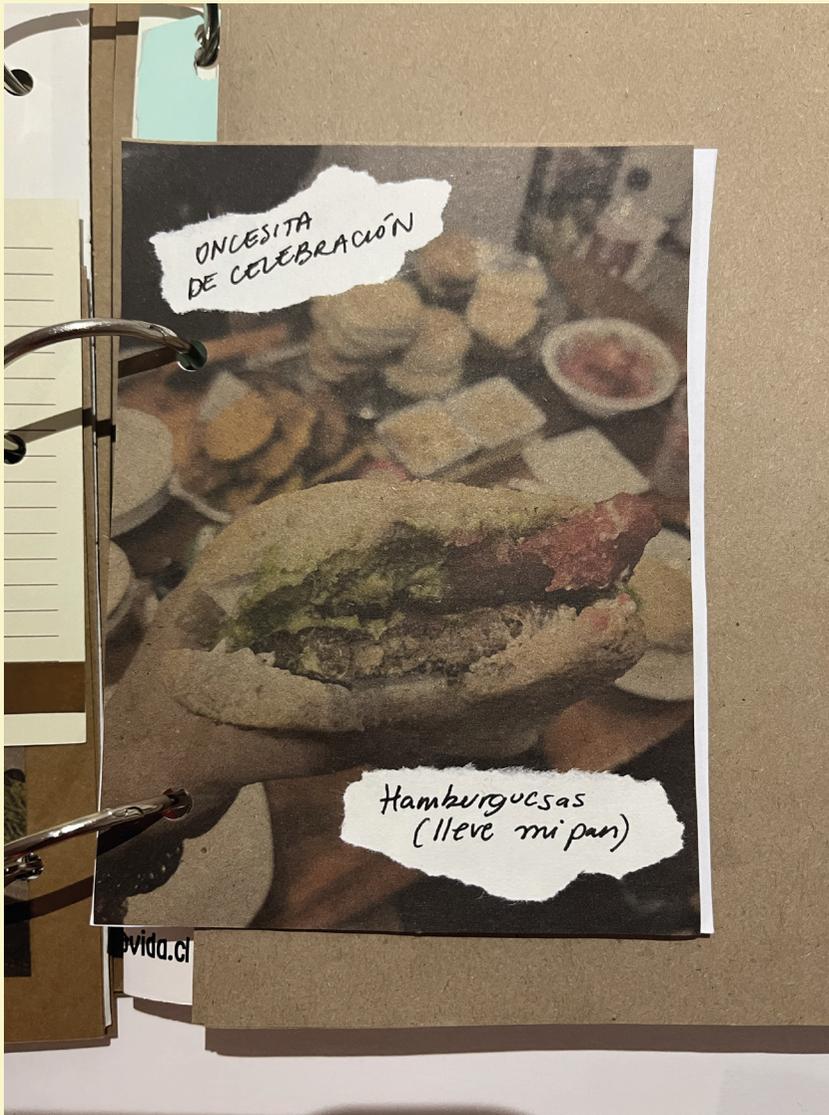
Exterior del libro de artista



Interior del libro de artista







COSTOS

Los costos del proyecto “La Once: Libro de Artista desde una Perspectiva Celíaca” totalizan

\$97.285. Este monto incluye materiales como papel Kraft y fotográfico, tintas para impresión, y herramientas de encuadernación. No se consideraron en este total los costos de los computadores, teléfonos y cámaras utilizados para capturar momentos, ya que estos son elementos propios de la autora que

no requirieron compra específica para el proyecto. Cada elemento ha sido cuidadosamente seleccionado para garantizar la calidad del libro, que combina fotografía, reflexiones y diseño editorial, reflejando la experiencia personal de la autora en relación con la tradición chilena de “la once” desde la perspectiva de una persona celíaca.

Papel	Papel Kraft pliegos	\$1.500
	Resma Papel Kraft Carta 80 gr	\$4.490
	Resma Papel Bond Carta 80 gr	\$5.990
	Resma Papel Fotografico brillante A4 170 gr	\$5.650
	Hojas rescatadas de libretas antiguas, cuadernos personales y diarios.	\$0
Impresión	Tintas EPSON	\$28.990
Materiales	Argollas para encuadernación	\$13.000
	Cintas adhesivas con figuras	\$8.990
	Pegamento en barra	\$800
	Tijeras	\$1.690
	Regla metalica 60cm	\$3.890
	Guillotina	\$16.080
	Engrapadora	\$6.175
	Recolección once	No aplica
TOTAL:		\$97.285

VALIDACIÓN/ RETROALIMENTACIÓN

La validación del proyecto se llevó a cabo a través de diversas etapas de retroalimentación con grupos focales compuestos por personas celíacas, familiares y amigos. Estas sesiones se realizaron en un ambiente informal alrededor de la mesa, durante la once, lo cual enriqueció el espacio y permitió obtener opiniones sobre el contenido, el diseño y la presentación del libro. La retroalimentación destacó la importancia de incluir experiencias personales que resonaran emocionalmente con los lectores.

Además, se llevaron a cabo pruebas de impresión para asegurar que los colores y detalles se destacarán adecuadamente en el papel seleccionado, cumpliendo el objetivo del libro con coherencia visual. La respuesta positiva a la propuesta indica que el libro no solo cumple su función como registro cultural, sino que también actúa como un vehículo para fomentar el diálogo sobre inclusión y adaptación en las tradiciones alimentarias. Esta validación refuerza el objetivo del proyecto de sensibilizar sobre las restricciones alimentarias y celebrar la diversidad de experiencias en torno a la once chilena.

En conjunto, estas visualizaciones, especificaciones y retroalimentaciones consolidan el libro como una obra significativa que invita a la reflexión sobre la comida, la identidad y las conexiones humanas.

CONCLUSIONES

A raíz de mis experiencias, he llegado a la conclusión de que la once se vive de diversas maneras, sin embargo, aunque cada once sea diferente, ya que se come con personas distintas o incluso en solitario, todas tienen el factor en común de alimentación y emocionalidad; y a pesar de estar adaptada a una dieta completamente libre de gluten, mi experiencia como espectadora y a mi manera, participe de la tradición, otorga una perspectiva única dentro del proyecto.

El libro de artista explora la tradición chilena de la once desde la perspectiva de una persona celíaca que no solo recopila una experiencia alimentaria, sino que se convierte en un testimonio auténtico de las emociones y conexiones que surgen en torno a este rito social. A través de la fusión de imágenes y reflexiones personales, se busca capturar la esencia de cómo, a pesar de las restricciones alimenticias, la once sigue siendo un espacio vital para el encuentro y la intimidad familiar.

Este enfoque personal resalta la autenticidad de cada experiencia vivida, mostrando que cada once es única y está marcada por las historias, los recuerdos y los vínculos que se crean en torno a ella. La celiaquía puede modificar el acto de compartir alimentos, pero no elimina el deseo humano de conexión. Al contrario, invita a una reinvención de esta tradición, donde el amor y el afecto se manifiestan en nuevas formas.

El diseño editorial del libro no solo organiza contenido; actúa como un vehículo para transmitir esta autenticidad, reflejando la voz y las emociones de la autora. Cada elección visual y narrativa está pensada para resonar con el lector, invitándolo a reflexionar sobre su propia relación con la comida y las tradiciones culturales. Así, el proyecto no solo busca ser un registro como experiencia socio-cultural, sino también una celebración de la resiliencia emocional y la capacidad humana para adaptarse y encontrar significado en medio de las limitaciones.

En última instancia, este libro es un homenaje a la diversidad de experiencias que componen la once chilena, recordando que cada encuentro es una oportunidad para fortalecer los lazos afectivos, independientemente de las circunstancias. La autenticidad en la narrativa permite que el lector sienta esa conexión genuina, convirtiendo el acto de leer en una experiencia compartida que trasciende lo alimenticio y se adentra en lo profundamente humano.

Proyecciones

Una de las proyecciones más significativas del proyecto es la planificación de una exposición que presente el libro de artista, diseñada para invitar a la reflexión sobre las experiencias compartidas en torno a la once chilena y fomentar un diálogo sobre la celiacía y las tradiciones alimentarias. Esta exposición no solo servirá como un espacio para mostrar el resultado final del trabajo, sino que también se convertirá en un foro donde los asistentes puedan compartir sus propias historias y reflexiones sobre la comida, la identidad y la inclusión. La exposición contará con un diseño que permita a los visitantes interactuar con el contenido del libro. Se incluirán estaciones donde los asistentes podrán hojear el libro, explorar las fotografías y leer relatos personales que acompañan cada imagen. Esto fomentará una conexión más profunda con el material presentado. La exposición tiene como objetivo no solo presentar el libro de artista, sino también generar un impacto significativo en la comunidad al fomentar una conversación abierta sobre la celiacía y su relación con las tradiciones alimentarias. Al crear un espacio donde se comparten experiencias personales y se discuten temas de inclusión, se espera que los asistentes se sientan inspirados a reflexionar sobre sus propias prácticas culturales y cómo estas pueden adaptarse para ser más inclusivas.

Otra proyección importante es la creación de un libro base, llamado “Mi viaje celíaco” diseñado como una bitácora vacía que permitirá a otros celíacos construir su propia historia y recopilar su proceso de diagnóstico. Este libro servirá como una herramienta accesible para que las personas compartan sus vivencias, reflexiones y adaptaciones en torno a la celiacía. Al proporcionar un espacio donde puedan documentar sus experiencias, se busca eliminar el sentimiento de segregación alimentaria y fomentar una comunidad de apoyo entre quienes enfrentan desafíos similares. “Mi viaje celíaco” estará diseñado para ser intuitivo y fácil de usar, permitiendo a los usuarios personalizarlo según sus necesidades. Incluirá secciones para anotar recetas adaptadas, reflexiones sobre experiencias familiares durante la once, y espacios para fotos que documenten su viaje personal. Finalmente, alentar a los celíacos a compartir el libro “Mi viaje celíaco” con familiares y amigos puede ayudar a crear un ambiente más inclusivo en torno a las comidas familiares. Al compartir sus historias y adaptaciones, se espera que se reduzca el estigma asociado con las restricciones dietéticas y se fomente una mayor comprensión entre todos los miembros de la familia. Esta proyección busca empoderar a las personas celíacas al proporcionarles herramientas para narrar sus propias experiencias, contribuyendo así a desestigmatizar su condición y celebrar sus vivencias en el contexto cultural chileno.

Bibliografía

1. Alberdi, M. (2014). Documental La Once. <https://www.netflix.com/title/80097217>
2. Barthes, R. (2003). La Cámara lúcida. Ediciones Paidós Iberica.
3. Burke, P. (2001). Visto y No Visto - El USO de La Imagen Como Documento Histórico. Crítica.
4. Canal Finis, T. [@CanalFinisterrae]. (s/f). Relatos de Taller: Isidro Ferrer, Diseñador gráfico e Ilustrador. Youtube. Recuperado el 14 de diciembre de 2024, de <https://www.youtube.com/watch?v=t2UR435rSY8>
5. Corporación de Apoyo al Celíaco. (s/f). Coacel.cl. Recuperado el 9 de octubre de 2024, de <https://www.coacel.cl>
6. Deisler, Guillermo. Make up: visual poetry . Disponible en Memoria Chilena, Biblioteca Nacional de Chile <https://www.memoriachilena.gob.cl/602/w3-article-86016.html> . Accedido en 12/12/2024.
7. Edward Ruscha. (s/f). Google Arts & Culture. Recuperado el 14 de diciembre de 2024, de <https://artsandculture.google.com/entity/mo4rzwz?hl=es>
8. FAO. (2021). Informe FAO 2021 sobre hábitos alimenticios en América Latina. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. <https://www.fao.org/home/es>
9. Frascara, J. (2006). Communication design: Principles, methods, and practice. Allworth Press.
10. García, G. (2020, junio 2). ¿Qué relación hay entre la comida y el amor? THE FOOD TECH. <https://thefoodtech.com/tendencias-de-consumo/que-relacion-hay-entre-la-comida-y-el-amor/>
11. Guerrero, L. (s/f). El diseño editorial: guía para la realización de libros y revistas.
12. Hamburg, M. E., Finkenauer, C., & Schuengel, C. (2014). Food for love: the role of food offering in empathic emotion regulation. *Frontiers in Psychology*, 5, 32. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00032>
13. Hochuli, J. (2008). Detail in Typography (C. Whitehouse, Trad.). Hyphen Press.
14. “La once”, la merienda chilena que surgió como excusa para beber aguardiente. (2019, Junio 26). Lavanguardia.com. <https://www.lavanguardia.com/vida/20190626/463123669247/la-once-la-merienda-chilena-que-surgio-como->
15. Meggs, P. B., & Purvis, A. W. (2016). Meggs' history of graphic design (6a ed.). John Wiley & Sons.
16. MINSAL, Amigo, H., Bustos, P., Pizarro, M., & Pino, P. (2010). Encuesta Nacional de Consumo Alimentario (2010). Minsal.cl. <https://www.minsal.cl/>

sites/default/files/ENCA-INFORME_FINAL.pdf

17. Montecino, S. (2009). Sabores de Chile para el mundo, La cultura gastronómica y los productos chilenos.
18. Norman, D. A. (2006). El Diseño Emocional: Por Qué Nos Gustan (O No) los Objetos Cotidianos. Ediciones Paidós Iberica.
19. Nysid Kandb, P. by. (2013, mayo 4). Celiac-friendly kitchen design. Kitchen of The Future. <https://kitchenofthefuture.wordpress.com/2013/05/04/celiac-friendly-kitchen-design/>
20. Palomino-Pérez, A. M. (2020). Rol de la emoción en la conducta alimentaria. Revista Chilena de Nutrición: Órgano Oficial de La Sociedad Chilena de Nutricion, Bromatología y Toxicología, 47(2), 286–291. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182020000200286>
21. Salas, E. P. (1904). Apuntes para la Historia de la cocina Chilena., 1904-1979. Editorial Universitaria S.A.
22. Sontag, S. (2006). Sobre la fotografía (C. Gardini, Trad.). Alfaguara.
23. Vicuña, Cecilia. Sabor a mí . Disponible en Memoria Chilena, Biblioteca Nacional de Chile (<https://www.memoriachilena.gob.cl/602/w3-article-9677.html>) . Accedido en 12/12/2024.
24. Walter, B. (2013). Sobre la fotografía: pequeña historia de la fotografía.

