



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA



FACULTAT DE BELLES
ARTS DE SANT CARLES

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

Facultad de Bellas Artes

Sabores del ocio, una aproximación artística a la relación
entre la comida y el ocio

Trabajo Fin de Grado

Grado en Bellas Artes

AUTOR/A: Rodríguez Colmenar, Lucía

Tutor/a: Valero Hoyo, Vanesa

CURSO ACADÉMICO: 2022/2023

RESUMEN Y PALABRAS CLAVE

La vinculación alimentaria en la vida social y los hábitos saludables desarrollados durante el tiempo de ocio, son el eje temático de este proyecto; compuesto por una serie de estampas calcográficas de pequeño formato. En estas se muestran momentos en los que he compartido mi tiempo de ocio con gente alrededor de la mesa. Utilizando la técnica de la punta seca para reproducir las ilustraciones, se consigue un grafismo y una plasticidad propia del grabado. Paralelamente al estudio antropológico sobre la alimentación y el ocio, se ha profundizado en el ámbito de la gráfica y su tradición. De esa manera se ha ahondado en los aspectos más técnicos de la disciplina, adaptándolos a las necesidades actuales de difusión digital y redes sociales.

PALABRAS CLAVE: sociedad, ocio, comida, alimentación, gráfica, grabado, estampa.

RESUM I PARAULES CLAU

La vinculació alimentària en la vida social i els hàbits saludables desenvolupats en el temps d'oci, són l'eix temàtic d'aquest projecte; compost per una sèrie d'estampes calcogràfiques de petit format. En aquestes es mostren moments en els que he compartit el meu temps d'oci amb gent al voltant de la taula. Utilitzant la tècnica de la punta seca per reproduir les il·lustracions, s'aconsegueix un grafisme i una plasticitat pròpia del gravat. Paral·lelament al estudi antropològic sobre l'alimentació i l'oci, s'ha profunditzat en l'àmbit de la gràfica contemporània i la seua tradició cultural. D'eixa manera s'ha aprofundit en els aspectes més tècnics de la disciplina, adaptant-los a les necessitats actuals de difusió digital y xarxes socials.

PARAULES CLAU: societat, oci, menjar, alimentació, gràfica, gravat, estampa.

ABSTRACT AND KEYWORDS

The food link in our social lives and healthy habits promoted through our leisure time are the themed axis of this project; made up of a series of chalcographic stamps of small format. In these, there are moments displayed where I've shared my leisure time with people around a table. Using the dry point technique to reproduce the illustrations, the typical graphics and plasticity of engraving can be achieved. Apart from the anthropological study about food and leisure, the contemporary graphics and its cultural tradition have been studied in more detail. That way, it has been delved into the more technical aspects of the discipline, adapting them to the digital dissemination's actual necessities and social media.

KEYWORDS: Society, leisure, food, feeding, graphics, engraving, stamp

AGRADECIMIENTOS

Quiero expresar mi profundo agradecimiento a todas las personas que me han ayudado de manera significativa en la realización de este Trabajo de Fin de Grado. Su inestimable apoyo, compromiso y dedicación fueron pilares fundamentales para llevar a cabo este proyecto y alcanzar los resultados obtenidos. Agradezco a Vanesa Valero sinceramente su tiempo, conocimientos y orientación, que fueron de gran valor para el desarrollo de esta investigación. A todos mis amigos y familiares que me han apoyado en el proceso y en mí día a día.

ÍNDICE

| | |
|---|-----------|
| ÍNDICE | 4 |
| 1. INTRODUCCIÓN | 5 |
| 2. OBJETIVOS | 6 |
| 3. METODOLOGÍA..... | 7 |
| 4. MARCO CONCEPTUAL..... | 8 |
| 4.1. LA CULTURA Y SOCIEDAD CONTEMPORÁNEA, REUNIONES ALREDEDOR DE LA MESA..... | 8 |
| 4.2. CONTEXTO ACTUAL Y APLICACIONES DE LA OBRA ARTÍSTICA PARA PROMOVER LA CREACIÓN DE MOMENTOS DE CALIDAD A NIVEL SOCIAL CON LA COMIDA..... | 10 |
| 4.3. TCA TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA | 13 |
| 5. REFERENTES ARTÍSTICOS | 16 |
| 5.1. JULIE LEGRAND | 16 |
| 5.2. GATTOBRAVO..... | 17 |
| 5.3. MIQUEL BARCELÓ | 18 |
| 6. MARCO PRÁCTICO | 19 |
| 6.1. ANTECEDENTES..... | 20 |
| 6.2. PRODUCCIÓN DE LAS FOTOGRAFÍAS..... | 22 |
| 6.3. PRODUCCIÓN DE LAS ILUSTRACIONES..... | 23 |
| 6.4. PRODUCCIÓN DE LAS MATRICES..... | 31 |
| 6.5. PRODUCCIÓN DE LAS ESTAMPAS Y OBRAS FINALES..... | 32 |
| 6.5. LIBRO OBJETO COMO PROYECTO EXPOSITIVO. OBRA FINAL..... | 37 |
| 7. CONCLUSIONES..... | 40 |
| BIBLIOGRAFÍA..... | 41 |
| ÍNDICE DE FIGURAS | 43 |
| ANEXO I ODS OBJETIVO DE DESARROLLO SOSTENIBLE N. 3 | 45 |
| ANEXO II FOTOGRAFÍAS DEL PROYECTO EXPOSITIVO Y ESTAMPAS | 47 |

1. INTRODUCCIÓN

Este proyecto consiste en crear una serie de estampas dedicadas a la vinculación alimentaria en la vida social y los hábitos saludables a través del ocio. Es un trabajo de indagación cultural de la temática propuesta. Por otra parte, se busca un desarrollo y profesionalización en las técnicas gráficas, utilizando todos los conocimientos teórico-prácticos adquiridos en el grado de Bellas Artes de la Universitat Politècnica de València, en distintos ámbitos de la gráfica.

Como resultado se obtiene una serie de grabados donde, tanto el proceso como la estampa y las matrices, cobran la misma importancia dentro del marco conceptual del trabajo. De esta forma se asemeja el proceso del grabado al del ocio, en el cual el factor del tiempo es tan importante como el del grabado.

Atendiendo a mis motivaciones con esta temática descubrí que mis obras antecedentes también estaban plagadas de estas ideas, por lo que realmente seguí mi línea, generando un proyecto más estudiado y fundamentado que los anteriores generando un discurso.

2. OBJETIVOS

El objetivo general del proyecto será generar un conjunto de grabados basados en las experiencias sociales vinculadas a la nutrición para abordar conceptos como: la cultura social gastronómica y los TCA (Trastornos de conducta alimentaria).

En cuanto a los objetivos específicos, se definen los siguientes:

- Estudiar la importancia de la cultura gastronómica popular sobre las personas en la actualidad.
- Analizar cómo repercute la influencia social en los trastornos alimentarios.
- Profundizar en los conocimientos adquiridos en grabado calcográfico con la técnica de la punta seca. Llevando a cabo una serie de ilustraciones para hacer las matrices y estamparlas consiguiendo así, como resultado una serie de estampas.
- Visibilizar la obra en las redes sociales y pagina web para dar una mayor difusión de la obra.

3. METODOLOGÍA

La metodología utilizada en la realización de este trabajo toma como punto de partida la investigación paralela a la producción artística convergiendo una amplia búsqueda, recopilación y producción de fotografías de desayunos, comidas y cenas, con un breve estudio sobre la sociedad y la alimentación.

Esta serie de grabados generados en el proyecto se destacan por los momentos que representan, en los que se encierran recuerdos importantes o en algunos casos recuerdos que se suelen infravalorar como un simple café.

El proyecto se inicia a partir de la selección y producción de fotografías, para en segunda instancia proceder al proceso de ilustración digital, en el que la obra empieza a tomar forma. Tras la producción de ilustraciones, comenzó la preparación de las correspondientes matrices de acetato, para concluir con la estampación y el maquetado de un libro-objeto a partir de una lata.

A pesar de que la obra está planteada en formato de libro de artista, se han digitalizado las estampas para generar publicaciones en las redes sociales y dar pie a una mayor difusión de la obra.

4. MARCO CONCEPTUAL

4.1. La cultura y sociedad contemporánea, reuniones alrededor de la mesa

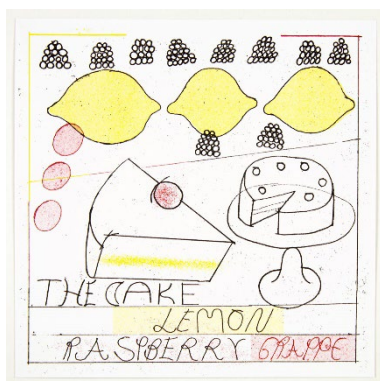


Fig 1 LEGRAND, Julie. *Cake* Risografía

Desde los principios de los tiempos, la comida ha sido la excusa perfecta para reunirse alrededor de una mesa para todo tipo de relaciones. Hoy en día, las cosas no han cambiado, especialmente en países como el nuestro, con un carácter abierto, distendido, alegre... Somos reconocidos mundialmente por nuestra gente, nuestra cultura y sobre todo nuestra gastronomía.

Los alimentos han servido para fortalecer sus lazos, crear alianzas, firmar la paz en épocas de guerra, conmemorar acontecimientos, celebraciones, despedidas...etc. No podemos concebir una reunión o encuentro si no está acompañada de algún alimento ya sea más o menos sofisticado. Un claro ejemplo sobre cómo utilizamos la comida para relacionarnos con los demás, son las fiestas de cumpleaños. Estos eventos nos acompañan desde el nacimiento, en los que se celebra el principio y transcurso de la vida. Estos acontecimientos varían según la edad y cada familia tiene sus propias costumbres y cada grupo de amigos tiene una manera de relacionarse durante estas celebraciones, haciendo que cada uno sea único.

En estos eventos, principalmente constan de una comida o cena rodeados de familiares y amigos cercanos y una tarta, siendo este último un icono y mucho más importante que solo un postre.

En edades tempranas, a los cumpleaños suelen acudir amigos de clase junto a los padres, generando un lugar seguro en el que compartir esos momentos especiales con los círculos más próximos de sus hijos, en estos eventos los niños suelen tomar alimentos procesados, pizzas, sándwiches y alimentos azucarados como refrescos porque son días especiales.

Al ir creciendo los cumpleaños se van celebrando de formas distintas, aunque suelen tener los mismos fundamentos tratados anteriormente, suelen ser eventos más privados únicamente con familiares o amigos cercanos.

El símbolo de la tarta de cumpleaños es acompañado de una canción de cumpleaños, el acto de soplar las velas, fotografías, abrazos y regalos. En este caso es claramente notable la importancia cultural y social del pastel en el evento, siendo un importante recuerdo para el cumpleañosero.

En otras celebraciones como bodas, aniversarios o comuniones, se suele ir a restaurantes y sitios especiales para generar recuerdos y agradecer a los allegados su presencia y cariño.

La comida de estos eventos suelen ser menús muy complejos y de alta calidad, en estos tipos de eventos también suelen aparecer iconos importantes al igual que en el cumpleaños, el postre típico de las bodas es un pastel el cual se comparte con los comensales tras el acto de cortar la tarta, momento

interesante por contener una carga sentimental tanto para los novios como para los familiares.

En los aniversarios y comuniones se desenvuelven de formas parecidas, aunque en estas suelen depender de las preferencias de las familias, lo mismo pasa en las citas, en las que dependiendo de la situación social, cultural o económica suelen variar.

Un punto importante y desencadenante para crear el proyecto fue la excusa de tomar un café para tener tiempo de reencontrarse con nuestros amigos o personas importantes para nosotros. Otros reencuentros se celebran alrededor de unas buenas tapas y un par de cervezas, algo sencillo para centrarse en la conversación, la creación de vínculos y momentos de calidad. Como bien comenta Liliba Fuchs:

“... pero el tapeo va más allá de lo puramente culinario. Lo que define el arte de la tapa no es solo un plato de croquetas, una tabla de quesos, una bandeja de montaditos o unos pinchos de tortilla. Es algo cultural.”¹

¹ FUCHS, Liliba. "Las tapas son el caballo de Troya para los americanos". Así explica José Andrés el tapeo español en Estados Unidos. Recetas de cocina, postres y gastronomía. Directo al Paladar (DAP) [en línea]. Disponible (<https://www.directoalpaladar.com/chefs/tapas-caballo-troya-para-americanos-asi-explica-jose-andres-tapeo-espanol-estados-unidos/amp>) consulta: [consulta: 22 mayo 2023]

4.2. Contexto actual y aplicaciones de la obra artística para promover la creación de momentos de calidad a nivel social con la comida

La salud es algo que la gran mayoría de nosotros perseguimos, casi todo el mundo se preocupa, en menor o mayor medida, de la suya propia; pero a pesar de ser un tópico más que desgastado, seguimos sin tener muy claro lo que es. Personalmente, considero que lo más adecuado sería ver la salud como algo multifactorial, desterrando por completo la creencia de que los elementos que la componen son únicamente la nutrición y el ejercicio. Para gozar de una buena salud, la actividad física y una buena dieta adaptada a las necesidades y el estilo de vida de cada individuo son importantes, pero también lo son la gestión del estrés, el descanso y el mantenimiento de vínculos sociales positivos. Según el creador de contenido sobre salud, Marcos Vázquez García:

“Las relaciones sociales suponen un gran ejercicio para el cerebro y sabemos que las capacidades cognitivas se deterioran rápidamente cuando las personas se aíslan, favoreciendo la aparición de enfermedades neurovegetativas.”²

Por otro lado, vivimos en un contexto social que no favorece para nada una buena salud y una relación sana con la comida. Nos enfrentamos, en términos generales, a un alto nivel de desinformación. Por lo general, la gente no sabe leer tablas nutricionales y desconoce lo que son las calorías y los macronutrientes.

El informe de UNICEF ofrece la evaluación más completa hasta la fecha de la malnutrición infantil en todas sus formas en el siglo XXI. Describe una triple carga de malnutrición: la desnutrición, el hambre oculta, causada por la falta de nutrientes esenciales, y el sobrepeso entre los niños menores de 5 años, al tiempo que señala que en todo el mundo:

- 149 millones de niños padecen de retraso en el crecimiento, o son demasiado pequeños para su edad,
- 50 millones de niños sufren de emaciación³, o son demasiado delgados para su estatura,
- 340 millones de niños –es decir, 1 de cada 2– sufren carencias de vitaminas y nutrientes esenciales, como la vitamina A y el hierro,
- 40 millones de niños tienen sobrepeso o son obesos.⁴

² VÁZQUEZ GARCÍA, Marcos, *Fitness revolucionario lecciones ancestrales para una salud salvaje*, 2018, pág. 192.

³ Emaciación: Adelgazamiento morboso. RAE

Disponible: <https://dle.rae.es/emaciaci%C3%B3n> Consulta: [25/06/2023]

⁴ Disponible: <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/la-mala-alimentación-perjudica-la-salud-de-los-niños-en-todo-el-mundo-advierte> Consulta: [25/06/2023]

La cantidad de alimentos ultra procesados que hay en los supermercados supera con creces a los productos frescos, además de ser los primeros más accesibles y baratos. Por otra parte, la gordofobia y la cultura de la dieta nos vuelven más proclives a la privación y la restricción, a la persecución de un canon estético inalcanzable y como consecuencia, a una relación desnaturalizada con la comida. En definitiva, a falta de conocimiento y el imperativo de la delgadez y la belleza, son el caldo de cultivo con el que surgen los trastornos de la conducta alimentaria.

Teniendo en cuenta lo dañino de estas enfermedades, que cada vez son más recurrentes, el objetivo de este proyecto es arrojar algo de luz en asuntos de nutrición y promover una relación amable y consciente con la comida, lo cual tendrá como consecuencia mejoras significativas en la salud y el bienestar de la población mundial.

Este ejercicio de divulgación se llevó a cabo a través de la práctica artística a modo de reconciliación con la alimentación, a un nivel inconsciente en mi caso, he ido poco a poco generando mi estilo propio a la hora de dibujar y hacer ilustraciones de temáticas cada vez más relacionadas con la comida y lo cotidiano; por lo que considero que estas experiencias podrían ayudar a la curación de otros.

Por ejemplo, la creación de espacios en los que se organicen actividades o eventos que promuevan la interacción social y el fortalecimiento de relaciones, así como: la organización de cenas temáticas, reuniones familiares, grupos de apoyo o eventos culturales; daría la oportunidad de compartir experiencias y crear vínculos generando recuerdos de calidad. En el blog realizado por María del Mar Bernal nos informa acerca del grabado y arteterapia:

“Los talleres terapéuticos se apoyan en la base de que las imágenes sirven como vehículo para expresar las emociones, sobre todo aquellas que son difíciles de exteriorizar debido a inhibiciones psíquicas, falta de dominio lingüístico y otras disfunciones. A ello se une el elevado grado de satisfacción de los pacientes que consiguen implicarse sin ser juzgados. Ante la escasez de investigaciones que describan la selección de las técnicas más convenientes para su aplicación clínica, se ha detectado que el grabado está muy ausente, lo que deja abierto un interesante campo de estudio. Su infrautilización se relaciona a que se asocia a complejas técnicas y equipos costosos. Pero, teniendo en cuenta que la terapia artística se centra en el proceso y no en el resultado, el grabado aumenta su efectividad al poder realizarse con materiales comunes y pasos sencillos. En cualquier caso creemos que, para poder aplicarlo, el terapeuta debe estar familiarizado con el proceso, sus ventajas e inconvenientes y la forma de abordarlo. Las técnicas deben ser de libre elección para poder adaptarlas al paciente y conseguir un resultado gratificante.”⁵

⁵ Técnicas de grabado, 2017. Disponible en: <https://tecnicasdegrabado.es/2017/grabado-y-arteterapia>. Consulta: [22 mayo 2023].

Los investigadores, Jéssica Quintero-Jurado y Yomar Ossa-Henao, en su artículo: *Agrupaciones comunitarias juveniles: promoción de la salud mental y desarrollo de capacidades*, plantean los siguientes conceptos:

“Los grupos comunitarios son reconocidos por los jóvenes como oportunidades para la formación de talentos que les permiten desempeñarse en un arte específico [...] Para sus integrantes, el grupo se configura como un espacio de aprendizaje, pues cumple funciones educativas; entre ellas, se destacan la formación, el aprendizaje, la potenciación, el perfeccionamiento, la capacitación y el fortalecimiento de talentos.”⁶

Además, el hecho de utilizar estrategias artísticas, con las mencionadas experiencias, podría enriquecerse por medio de la fotografía, el dibujo o el grabado, donde se generaría un repositorio de un imaginario individual parecido a una galería de fotografías de un teléfono, al que poder volver a recordar cuando quisiéramos. En el Libro, *Fitness revolucionario lecciones ancestrales para una salud salvaje*, el autor Marcos Vázquez García afirma que:

“La solución a la actual desconexión social no es simplemente rodearse de más gente, sino fortalecer lazos con un grupo reducido de personas [...] En el centro de nuestro grupo social siempre estuvieron nuestros familiares [...] pero más allá del núcleo familiar, pasábamos tiempo con nuestro grupo extendido, nuestra pequeña tribu.”⁷

Siguiendo la premisa de hacer y compartir fotografías de nuestras comidas, considero que se promueve una alimentación variada, que enriquece tanto la cultura como el consumo saludable y el bienestar emocional, a través de la preparación o el disfrute de comidas nutritivas, en compañía de otros. Compartir momentos alrededor de la mesa ayuda a que se fomente la conversación y la conexión interpersonal mientras se disfruta de un buen plato.

⁶ QUINTERO-JURADO, Jéssica; OSSA-HENAO, Yomar. *Agrupaciones comunitarias juveniles: promoción de la salud mental y desarrollo de capacidades*. *Trends in Psychology*, 2018, vol. 26, pág. 1613.

⁷ VÁZQUEZ GARCÍA, Marcos, *Fitness revolucionario lecciones ancestrales para una salud salvaje*, 2018, pág. 202.

4.3. TCA Trastornos de la conducta alimentaria

La televisión, internet y las redes sociales ejercen una influencia cada vez más importante sobre nosotros. La imagen cada vez más idealizada de los “influencers” en lo referente a maquillajes y cuerpos esculturales, hace que cada vez más jóvenes tengan una presión más severa de tener unos cuerpos normativamente aceptados como ellos. Pero sobre todo, es el entorno y la familia, donde encontramos las problemáticas que incentivan la mayoría de los TCA diagnosticados.

La cuestión sobre el vínculo entre la comida y la sociedad que pretendo abordar se basa en la relación latente que ha habido entre la sociedad y la alimentación tanto en la progresión que ha tenido desde los inicios hasta nuestros días.

Los trastornos alimentarios son enfermedades mentales que pueden afectar tanto a hombres como mujeres, y que se caracterizan por un comportamiento de desorden alimenticio que conduce a la malnutrición, el deterioro físico e impacto psicológico. Estos trastornos son una consecuencia de la interacción entre factores biológicos, psicológicos y sociales.

La sociedad puede influir al crear estándares de belleza a través de los medios de comunicación que promueven estos ideales. Además, las expectativas sociales relacionadas con la alimentación y el peso pueden desempeñar un papel importante en la aparición y el mantenimiento de los trastornos alimentarios.

Es importante que la sociedad reconozca la gravedad y la complejidad de los trastornos alimentarios y haga un esfuerzo consciente para trabajar en contra de los mensajes que fomentan una relación poco saludable con la comida y la imagen corporal. Hacerlo puede ayudar a reducir la presión social que propician estos trastornos y ofrecer un mejor entendimiento y apoyo a quienes los padecen.

La nutrición y una buena alimentación son esenciales para mantener una vida saludable. En la sociedad moderna, nuestra alimentación está influenciada por factores como la disponibilidad de alimentos, la publicidad, la cultura y los hábitos alimentarios.

La globalización y la industrialización vivida desde mediados del siglo pasado han cambiado la forma en que producimos y consumimos alimentos. Estos factores han llevado a una homogeneización de los patrones de consumo de alimentos en todo el mundo. Hoy en día, muchas personas consumen alimentos procesados, bebidas azucaradas y alimentos con alto contenido de grasas saturadas y sal, lo que ha contribuido al aumento de la obesidad y otras enfermedades relacionadas con la alimentación como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

La globalización de la gastronomía ha llevado a una mayor disponibilidad y difusión de alimentos y platos de diferentes culturas y países en todo el mundo. La facilidad de acceso a ingredientes exóticos y la popularidad de programas de televisión y plataformas digitales relacionadas con la cocina, han contribuido a que muchas personas se interesen por la cocina internacional y experimenten con nuevos sabores y técnicas culinarias.

Sin embargo, esta globalización también ha llevado a la estandarización y homogeneización de los patrones de alimentación, y en muchos casos a la comida procesada. Los alimentos procesados son aquellos que han sido alterados significativamente en su estado original mediante técnicas como la adición de conservantes, colorantes y saborizantes artificiales, lo cual tiene la consecuencia de la eliminación de nutrientes esenciales durante el procesamiento. Cabe incidir, en que la publicidad y la comercialización de los alimentos procesados y en general, de los alimentos insanos han llevado a un aumento de la obesidad, la diabetes y otros problemas de salud relacionados con la dieta.

La cultura y los hábitos alimenticios varían en todo el mundo y tienen un gran impacto en la nutrición. Por ejemplo, la dieta mediterránea es conocida por ser rica en nutrientes y baja en grasas saturadas, mientras que la americana prototípica es alta en grasas, en azúcares y alimentos procesados. Los investigadores Ortega y Carbajal comentan en *La dieta mediterránea como modelo de dieta prudente y saludable*, que:

“En primer lugar, cabe señalar que las cualidades gastronómicas de la dieta mediterránea son totalmente recomendables como dieta saludable y con el hecho de disfrutar de la comida, con el placer de comer. Es importante recordar que lo que caracteriza esta dieta como saludable puede deberse precisamente a la dieta en su conjunto, es decir, al equilibrio óptimo de ciertos alimentos o la variedad de estos componentes, que, con la abundancia y diversidad de productos vegetales como frutas, verduras, legumbres, cereales, frutos secos, distingue a la dieta mediterránea de otras dietas. Estos alimentos tienen una alta densidad de nutrientes como carbohidratos complejos, fibra dietética, minerales, vitaminas, especialmente antioxidantes y anticancerígenos que parecen ser especialmente beneficiosos en la prevención de algunas enfermedades crónicas.”⁸

La comida asiática está considerada como la más saludable después de la mediterránea. Los tres pilares de esta dieta son: que no hay un exceso de grasas saturadas, apenas se consumen lácteos y los métodos de cocción respetan el producto y sus nutrientes cocinándolos de maneras saludables, salteadas, cocidas o hervidas.

⁸CARBAJAL, A.; ORTEGA, R. *La dieta mediterránea como modelo de dieta prudente y saludable*. Rev Chil Nutr, 2001, vol. 28, no 2, pág. 4.

Al igual que en la dieta mediterránea, las verduras también son una parte importante de la alimentación asiática. Utilizan gran variedad de verduras y algas, de gran valor nutricional. La fruta también forma parte de su dieta y es consumida en abundancia.

Además, las especias, hierbas y condimentos son parte fundamental de su alimentación, que además de proporcionar sabores diferentes a los platos, contienen propiedades beneficiosas para la salud. Utilizando guindillas, cúrcuma, cilantro, canela, comino, pimienta y ajo, todas ellas muy aromáticas y con grandes propiedades antiinflamatorias y antisépticas. Otras hierbas muy típicas son el jengibre y la soja, con gran cantidad de antioxidantes. Asimismo, los frutos secos son consumidos de forma habitual, característica también de la dieta mediterránea.

Por otra parte, casi el único carbohidrato complejo que ingieren es el arroz, de hecho, la pasta está hecha de arroz, en vez de trigo, como es tradicional encontrarla en la dieta mediterránea.

En cambio, en algunos países, la falta de acceso a alimentos nutritivos y el alto coste de los alimentos saludables pueden llevar a una nutrición deficiente. Mientras los factores culturales y sociales pueden sumar en estas situaciones generando los TCA. La investigadora María Victoria Carrillo Durán sostiene que:

“Los factores socioculturales se consideran un pilar influyente en los trastornos alimentarios. El macro contexto social está determinado por elementos que generalmente se confunden entre sí, y que especificamos como: demandas sociales, amistad y relaciones heterosexuales, publicidad, información, moda...”⁹

Como bien explicaba el doctor Casas en el Hospital de Móstoles de Madrid en el Protocolo de TCA de 1995:

“Aspectos tradicionales, como sentarse a la mesa para comer o cenar en familia están desapareciendo de las casas españolas. Este es uno de los motivos que están favoreciendo la expansión de los trastornos de la alimentación.”¹⁰

En general, es importante enfocarse en una dieta variada y equilibrada que incluya una diversidad de alimentos ricos en nutrientes y limitar los alimentos procesados y azucarados. Además, es importante que la educación nutricional sea accesible y que los sistemas alimentarios sean justos y sostenibles, para garantizar una buena salud y relación con los alimentos.

⁹ DURÁN, María Victoria Carrillo. *Factores socioculturales en los TCA. No sólo moda, medios de comunicación y publicidad. Trastornos de la conducta alimentaria*, 2005, nº2, p. 121.

¹⁰ Idem, pág. 124.



Fig 2 LEGRAND, Julie. *La mesa*. 2021

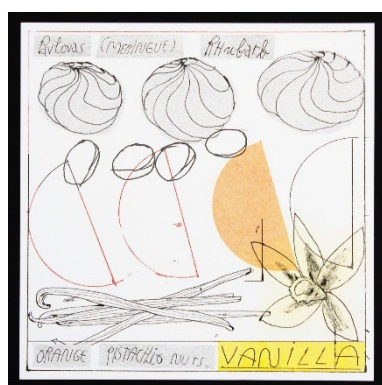


Fig 3 LEGRAND, Julie. *Vanilla*. Risografía

5. REFERENTES ARTÍSTICOS

5.1. Julie Legrand

Julie Legrand es una artista francesa diplomada en Arte y Comunicación Visual por la Escuela Superior de Arte de Lorraine. Julie recibió una beca para cursar el Máster en Obra Gráfica en el Centro Internacional de la Estampa Contemporánea, insertándose de esta manera por primera vez en el mundo de la estampa.

Hoy en día, Julie continúa trabajando desde su hogar en Sète, combinando sus conocimientos sobre ilustración y diseño gráfico con el dibujo y el grabado. Dentro del grabado, hace uso de diversas técnicas, siendo las principales la litografía y la serigrafía. Adicionalmente, también experimenta con distintos formatos, como por ejemplo el libro de artista. Esta ilustradora obtiene su inspiración a partir de una gran cantidad de referentes, entre los que se puede encontrar a María Medem, Adriana Lozano, Marion Djanoff y Yoann Estevenin.

Su obra se compone de unas imágenes dinámicas en las que se ha podido captar unos pequeños instantes que muestran cómo se está realizando una acción. Estas imágenes tratan de mostrar escenas cotidianas, como lo pueden ser las comidas familiares. De esta manera, la artista nos enseña un mundo donde los personajes han sido paralizados, obligando al observador a imaginar cuál sería el trasfondo y el contexto en el cual se desarrolla esa imagen cotidiana, al igual que los recuerdos que muestran mis estampas, que realmente consta de un trasfondo escondido difícil de descifrar.

Como puntos convergentes, también encuentro el uso de la ilustración y la práctica del grabado de edición corta, que en mi caso es muy característico en mis obras, además los temas cotidianos, lo personal se relaciona bastante bien con mis preferencias temáticas.

Julie Legrand supone para mí y para este proyecto, un referente artístico imprescindible de mencionar. Fue elegida por sus temas cotidianos, estética y uso de técnicas del grabado. Me genera mucho interés sus representaciones de lo cotidiano a través de la mesa al igual que ocurre en mi proyecto. Además, comparto la unión de la gráfica tradicional con la ilustración contemporánea, en la que seguimos procesos muy parecidos.

5.2. Gattobravo

Gattobravo, es un ilustrador anónimo que vive en Londres. Como el mismo autor dice en sus redes, exactamente en la plataforma Instagram, su obra se centra en “Las cosas más importantes de la vida, la buena comida, el vino.”¹¹ Una afirmación muy interesante y coherente a las premisas de mi proyecto, puesto que afirma la importancia de la comida para el artista viéndolo como una forma de vida.

A través de su trabajo, Gattobravo nos transporta a diferentes partes del mundo mostrando sus experiencias sobre gastronomía en sus viajes. Sus ilustraciones nos invitan a disfrutar de la belleza de dichos platos de distintos restaurantes, cafeterías... capturando la esencia de cada lugar y transmitiendo la riqueza cultural.

Realmente, aunque su estilo y técnicas son distintos a los que yo he utilizado, compartimos la ilustración con temáticas gastronómicas y cotidianas. Su obra para mí transmite recuerdos a modo de diario de viaje puesto que el artista registra las obras realizadas en sus viajes y se visualizan en las redes.

Además, en muchas de las ilustraciones elimina a sus acompañantes de las obras al igual que en algunas de mis ilustraciones, focalizando la atención en los platos de la mesa, además el uso de la línea modulada para generar la profundidad sin necesidad de sombras o color es común a mi proyecto.



Fig 4 Gattobravo, *Ravioli, carne exquisitamente cocinada y una botella de Rioja Castillo Ygay Gran Reserva.*



Fig 5 Gattobravo, *Elija del mostrador de mariscos frescos.*

¹¹ Disponible en: <https://www.instagram.com/gattobravo/?hl=es> Consulta: [10 junio 2023].

5.3. Miquel Barceló

La obra de Miquel Barceló, nacido en Felanit, Mallorca en 1957, surge de una profunda conexión con el entorno mediterráneo y una constante búsqueda por representar los iconos de estas culturas. Los peces y frutos son parte intrínseca de su identidad artística y narran historias arraigadas en su infancia.

Sus lienzos, en ocasiones casi en blanco y cercanos al minimalismo, se llenan de vida con la aparición de alimentos como tomates, ajos, pimientos..., estos elementos cobran vida y crean un escenario culinario donde el artista juega con lo orgánico, Como en la obra: Lanzarote 15, donde representa un par de huevos fritos realizados en grabado calcográfico con la técnica al aguafuerte y punta seca. (Véase Fig 8).

Al igual que este artista que realiza sus obras representando alimentos en crudo o platos y en ocasiones los presenta en una mesa con los utensilios necesarios para comer, en mi proyecto creo que las ilustraciones tienen las mismas características, viendo la comida y el arte unidas a nivel social y cultural.

Barceló establece una interesante comparación entre la cocina y la pintura, y ha llegado a expresar su gusto por mezclar cosas extrañas, al igual que Ferran Adrià combina sabores inusuales. Para Barceló, la materia pictórica debe ser "cocinada", logrando efectos impactantes a través de densos empastes y tratamientos especiales de las telas.



Fig 6 BARCELÓ, Miquel. *Lanzarote 15*. 1999

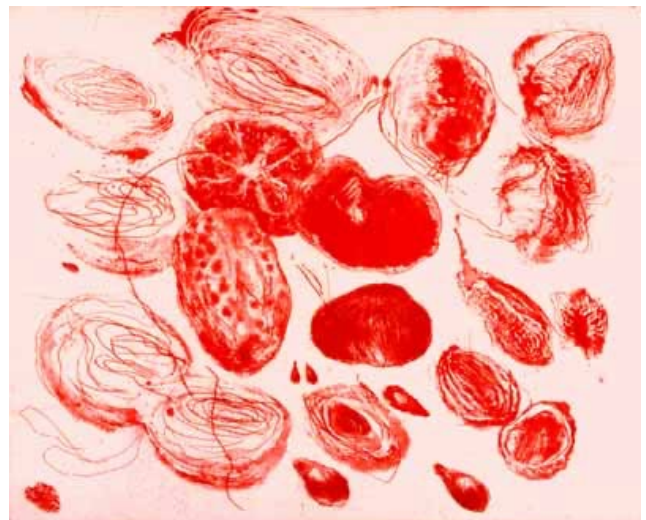


Fig 7 BARCELÓ, Miquel. *Lanzarote 10*. 1999

6. MARCO PRÁCTICO

El presente trabajo se enmarca en la exploración y creación de estampas de comida, con un enfoque práctico que busca profundizar en la relación entre el arte del grabado, la sociedad y la comida. Esta indagación se basa en trabajos anteriores realizados en el ámbito del grabado e ilustración, en los que se ha utilizado temáticas relacionadas con la representación de la comida y su influencia en la cultura y la identidad.

He elegido el grabado calcográfico, como técnica para hacer este trabajo por sus características tanto plásticas como estéticas. El grabado es una técnica de impresión que consiste en grabar una imagen en una matriz por métodos directos, al incidir con herramientas como la punta seca; o por indirectos, es decir, mediante ácidos que eliminan materia en una zona concreta de manera controlada. El objetivo de estos dos métodos consiste posteriormente en entintar y estampar consiguiendo múltiples impresiones de una matriz.

En cuanto a la representación de los alimentos en la historia del arte, es una temática recurrente y popular, debido a su importancia en la vida cotidiana y su simbolismo. Los artistas utilizaban el bodegón para representar alimentos como frutas, verduras o pan, en sus obras de arte para mostrar su belleza y riqueza. (Fig 9)

Para abordar este proyecto, los trabajos realizados anteriormente en la carrera me han proporcionado un punto de partida y una base de conocimientos sobre el uso del grabado como medio de expresión artística. En estos proyectos exploré diversos enfoques estéticos y conceptuales, así como técnicas de grabado tradicionales y contemporáneas, para representar la comida y su significado.

Siguiendo esta línea de desarrollo, el presente trabajo se centra en la práctica del grabado de comida como medio de expresión personal.

Se ha utilizado el grabado calcográfico, con la técnica de la punta seca sobre acetato, para crear una serie de estampas que representan la relación entre la comida y la sociedad, desde una perspectiva individual y personal ahondando en los recuerdos que me generan estas imágenes.

El trabajo se desarrolló en varias etapas: la primera fue un análisis de los proyectos anteriores, lo cual me motivó a llevar a cabo un ejercicio de introspección para entender el porqué y el origen de mis ilustraciones. A través del autoanálisis, siendo más consciente de las posibilidades de estas temáticas, de esta manera, empecé a explorar mi capacidad para transmitir un mensaje en la práctica artística.



Fig 8 JANSZ, Claes. FEDDES, Pieter. *Acción de Gracias*. 1611 – 1623.

6.1. Antecedentes

A lo largo de mi trayectoria artística, he tenido la oportunidad de explorar diversas técnicas, temáticas y estilos de mis obras anteriores. Algunos de estos trabajos se convierten en valiosos antecedentes para mi Trabajo de Fin de Grado (TFG), ya que me han permitido reflexionar sobre mi evolución artística y establecer conexiones significativas, así como comprender mejor mis propias motivaciones y metas artísticas.

Mis obras anteriores se han convertido en un punto de referencia y aprendizaje siendo una fuente de inspiración y experimentación, al revisar y analizarlas puedo identificar patrones temáticos recurrentes, como la representación de la comida.

Esto me ayuda a enriquecer mi proyecto actual, incorporando las lecciones aprendidas y evolucionando mi práctica artística, pudiendo identificar áreas en las que deseo crecer y mejorar, así como puntos fuertes que puedo aprovechar en mi proyecto actual. La comprensión de mis antecedentes me proporciona una base sólida para establecer un enfoque coherente.

Proyecto final en la asignatura de Grabado Calcográfico

Este trabajo, *Platos asiáticos*, consistió en generar una estampa con tres matrices de zinc de 11 x 25 cm. con la técnica del aguafuerte, con temática de gastronomía asiática. En este proyecto (al igual que en el presente Trabajo fin de grado), hice los bocetos y motivos por medios digitales para un posterior proceso analógico generando las matrices y posteriormente las estampas. Esta estampa tiene un previo entintado con tinta más oscura para la línea y un segundo entintado atrapado con tonos proporcionalmente más claros. (Fig 11)

Al igual que en este proyecto me focalizo en crear diseños de dibujo a línea, estas estampas están intervenidas a posteriori con tintas líquidas *Ecoline*, no con la idea de crear texturas sino la de dar color. las texturas están dadas por las tramas de las matrices y por el proceso de entintado en el uso del atrapado.

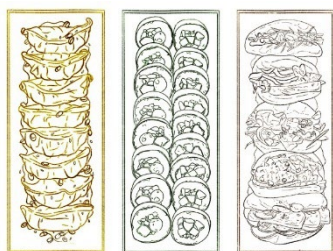


Fig 9 Boceto digital



Fig 10 Estampa atrapada



Fig 11 RODRÍGUEZ, Lucía. *Platos asiáticos*, 2022. 56 x 40 cm. Estampa intervenida a posteriori.



Fig 12 Bolsas de té



Fig 13 Bolsas de té

Proyecto final de fotografía y procesos gráficos.

Para este proyecto, *Bolsas de té*, realicé una serie de matrices de fotopolímero siguiendo los pasos del proceso de recolección y producción del té sobre bolsas de té vacías, completando el trabajo con gofrados y Cianotipias viradas en cada una de las bolsas.



Fig 14 RODRÍGUEZ, Lucía. *Bolsas de té*, 2023, 4 x 5 cm.

Proyecto final en la asignatura de serigrafía.

En este trabajo, *Parches*, estampé parches con motivos típicos de mi estilo de dibujo con temáticas asiáticas, de comida y algunas de mi imaginario personal de mis ilustraciones. Dichos parches estampados en serigrafía son a una tinta, al igual que en este trabajo final de grado. En la obra se consigue una estética clara con una lectura fácil y sencilla.



Fig 15 Tote bag



Fig 16 Tote bag



Fig 17 RODRÍGUEZ, Lucía. *Parches*, 2023. Aprox. 9 x 20 cm.

6.2. Producción de las fotografías

Las fotografías elegidas son tanto una selección de fotografías tomadas durante bastante tiempo atrás y otras fotografías hechas para el proyecto. Estas fotografías tienen en común la idea de la reunión, la comida y de mostrar momentos de calidad, ya sea en algunos casos cenas, tomar un café o simplemente unas galletas caseras para compartir.



Fig 18 Selección de fotografías

6.3. Producción de las ilustraciones

Las ilustraciones se han generado a partir de una amplia selección de fotografías sobre momentos en los que solo se enfoca a la comida, siendo el único elemento importante en la ilustración, en el sentido que, aunque en algunas de las ilustraciones se muestran personas en el fondo de la imagen están totalmente despersonalizadas.

En esta fase del proyecto, realice 15 ilustraciones de las fotografías seleccionadas. Estas ilustraciones se componen únicamente por línea y tramas, todas monocromáticas, en blanco y negro. Esta decisión fue tomada para que a la hora de estampar no hubiera nada que interfiera u ocultase las líneas y recorridos de la tinta. Además, todas las ilustraciones están dibujadas con idea de generar obras de estética similares para crear un conjunto visualmente armonioso.

Estas ilustraciones en una primera instancia parecen ser simplemente representaciones de distintos platos, pero para mí, muestran los recuerdos de aquellos momentos. Volviendo a la idea de la cápsula de recuerdos, cada una de las ilustraciones evocan sentimientos distintos para mí. En segunda instancia todas ellas tienen alguna relación con la parte teórica sobre la comida y por última instancia describo cada una de las ilustraciones.



Fig 19 Ilustración *Buffet de Carnes*

1ª Ilustración “Buffet de Carnes”

*Esta ilustración encierra el recuerdo, de la primera vez que fui a comer con mi pareja a un restaurante de Barcelona, que consistía en un buffet de carnes.

La ilustración utiliza una cuidadosa distribución de objetos para crear una sensación de profundidad y falta de espacio en la escena. Al final ir a un buffet significa comer mucha más comida de la que necesitamos y realmente no es una buena práctica para todos los días.

Para generar más sensación de amontonamiento de alimentos, los elementos relacionados con la comida se agrupan sobre una mesa en el centro sobreponiéndose entre ellos. Las líneas moduladas añaden profundidad a la composición y ayudan a distinguir los elementos. Además, la narrativa visual se fortalece mediante el uso de líneas y tramas detalladas para crear texturas más realistas.



Fig 20 Ilustración 100 montaditos

2ª Ilustración “100 montaditos”

*En esta ocasión fui con un amigo a la cervecería *100 Montaditos*, de estas ocasiones que te reúnes con alguien después de mucho tiempo y eliges un día lluvioso para salir.

100 montaditos es una cadena de cervecerías bastante famosa por sus tapas, que, aunque las tapas son características de nuestra dieta mediterránea se distancia mucho de la realidad de una buena tapa. Los productos que ofrece esta cadena son alimentos procesados y de mala calidad. Aun así, una buena relación con la comida debe entenderse como un balance, por lo que, sin abusar de estos, sigue siendo una buena opción para un día ocasional.

La composición de esta ilustración se caracteriza por una distribución caótica de los platos. Los trazos orgánicos y entrelazados crean una sensación más realista generando textura, mientras que la distribución de los platos es irregular, la servilleta con el patrón de *100 Montaditos* aporta un aspecto juguetón y a la vez da orden a la imagen, invitando al espectador a explorar los diferentes detalles.

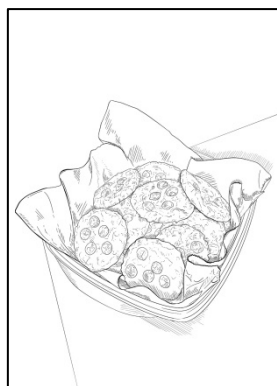


Fig 21 Ilustración Galletas

3ª Ilustración “Galletas”

*Esta es una de mis favoritas, en este caso preparé un *tupper* lleno de galletas tanto de chocolate como de té matcha para compartir en clase. No tenían mucho azúcar, pero estaban buenas, a todos les gustó muchísimo y volví con el *tupper* vacío.

Una forma bastante interesante de gestionar los TCA o tener una buena relación con la comida es preparar uno mismo sus comidas, puesto que así eres más consciente de los ingredientes, además el hecho de compartir comida casera es una forma de decir “he pensado en ti y pensé que te iban a gustar”.

En esta ilustración de las galletas, se destaca el uso de líneas limpias y precisas que delinean con exactitud la forma y estructura del recipiente. Las líneas rectas transmiten una sensación de orden y solidez al objeto. La perspectiva casi cenital muestra el *tupper* aislado en un soporte desdibujado, permitiendo apreciar su forma y proporciones con claridad.

El encuadre se centra en el objeto principal, resaltando sus detalles y características distintivas de manera equilibrada. La disposición de las galletas dentro del *tupper* también son elementos importantes en la ilustración generando sensación de orden. Se representan con texturas más detalladas y con mayor variedad de tramas para resaltar su aspecto crujiente. Se pueden distinguir todos los elementos y texturas de las galletas, aportando un toque de realismo y autenticidad.

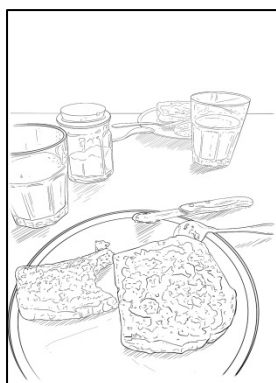


Fig 22 Ilustración Desayuno

4ª Ilustración “Desayuno”

*En esta ocasión quedé con una amiga para hacer un trabajo de litografía en su casa, habíamos quedado tan temprano que ninguna de las dos había desayunado por lo que antes de trabajar desayuné con ella.

En la dieta mediterránea, el desayuno se considera una de las comidas más importantes del día. Se caracteriza por ser equilibrado, nutritivo y lleno de alimentos que brinda la energía necesaria para comenzar el día de manera óptima. Un desayuno típico mediterráneo incluye ingredientes como: pan, aceite de oliva, frutas, frutos secos y lácteos.

El desayuno mediterráneo aporta una serie de beneficios para nuestro organismo. Al proporcionar una combinación de nutrientes esenciales, como carbohidratos, proteínas y grasas saludables, por lo que contribuye a la salud digestiva, la función cerebral, el sistema inmunológico y la salud en general.

Con líneas definidas y precisas, esta ilustración del desayuno destaco la estructura y los materiales de los objetos de cristal. Los trazos rectos y angulares de los tarros y vasos contrastan con los trazos orgánicos de las tostadas. La disposición de los elementos es totalmente fiel a la fotografía, brindando una sensación de fiabilidad siendo los elementos dispuestos en la mesa con la idea de disfrutar de la comida, sin tener en cuenta encuadres y disposición de elementos.



Fig 23 Ilustración Figues

5ª Ilustración “Figues”

*En estos momentos nos fuimos a hacer fotos al mercado de la Boqueria, este día conocí a Ferran Adrià y cada vez que veo esta ilustración recuerdo como conocí a uno de mis ídolos al lado del puesto de la frutería.

Esta ilustración de unos higos de una frutería del mercado de la Boqueria destaco, la importancia de la fruta en la dieta mediterránea y la relevancia cultural y social de los mercados tradicionales, que promueven la sostenibilidad, el comercio local y la apreciación de los alimentos frescos y de calidad. Además de ser puntos de venta de alimentos frescos, los mercados son espacios de encuentro social, donde la comunidad se reúne, intercambia experiencias culinarias y disfruta de la riqueza gastronómica.

La línea utilizada en esta ilustración es suave y curva, capturando la forma redonda de los higos. Estas líneas se modulan para crear contornos definidos y detalles sutiles, las tramas se emplean para dar textura y relieve a la superficie de los higos. En cuanto a la perspectiva, se elige un enfoque frontal aislando de los higos en el espacio para mostrar una visión detallada de estas frutas en primer plano.

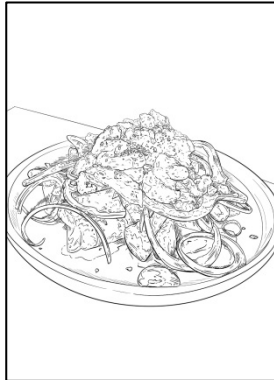


Fig 24 Ilustración *Ensalada*

6ª Ilustración “Ensalada”

*En esta ilustración fui con mis padres y mi pareja a un restaurante típico catalán llamado *3 Fogs*, fuimos recomendados por mis padres que encontraron el sitio y les encantó por las alcachofas y esta ensalada de bacalao.

Esta ensalada, es un ejemplo claro de plato de la gastronomía mediterránea, el conjunto de una amplia gama de vegetales, el aceite de oliva y la proteína, el bacalao son ingredientes muy comunes de la dieta española, además las ensaladas se suelen pedir “para compartir al centro”, una idea muy interesante para este proyecto, en el que se comparte los alimentos más sanos entre todos los acompañantes de la mesa.

En esta ilustración de ensalada, se destaca el uso de formas geométricas y angulares de algunos ingredientes como la cebolla que contrastan con la forma orgánica de la ensalada en sí. La perspectiva elegida resalta únicamente la ensalada, fijando la importancia en el único elemento de la ilustración, dando un efecto visualmente impactante. La disposición de los ingredientes de la ensalada transmite una sensación de equilibrio. Volviendo a destacar el cuidado por los detalles y las texturas de los ingredientes.

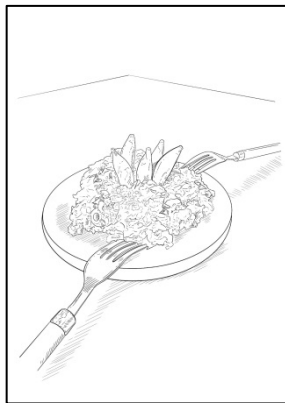


Fig 25 Ilustración *Ensaladilla rusa*

7ª Ilustración “Ensaladilla rusa”

*Ese día fuimos a dibujar al Cabañal en la clase de perspectiva, tras acabar me fui con una amiga a tomar unas cervezas y una buena tapa de ensaladilla rusa en uno de sus sitios favoritos. Una buena forma de acabar la clase.

El tapeo es típico de nuestra cultura gastronómica española, donde compartir la comida es muy común. En este caso en la ilustración aparecen 2 tenedores, en el mismo plato, por lo que se presupone que es para dos comensales, además el hecho de que las tapas sean pequeños bocados o aperitivos es por la cuestión de la variedad que propone la dieta mediterránea, por lo que las tapas se comparten para poder compartir y disfrutar juntos de distintos sabores y experiencias.

En esta ilustración de ensaladilla rusa, se puede apreciar el uso de líneas suaves para las texturas y formas más orgánicas que crean la textura cremosa de este plato, y líneas más rectas para los tenedores y otros elementos más rígidos. Utilice una perspectiva que muestra una visión desde arriba, en el que únicamente aparece el plato y los 2 tenedores para compartir la tapa.

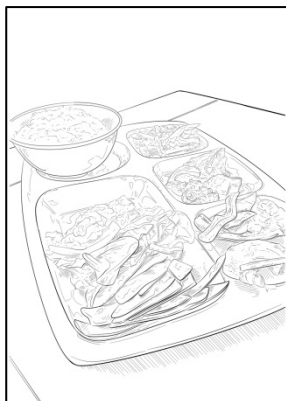


Fig 26 Ilustración *Cantina china*

8ª Ilustración “Cantina china”

*Este es uno de mis restaurantes chinos preferidos de Barcelona, siempre vengo con mi pareja para hacer la compra en los supermercados chinos de la zona. En este restaurante suelo llenar la bandeja de verduras chinas y está todo riquísimo.

Podemos entender en esta imagen, lo variada que es la gastronomía china, además de comentar lo saludables que son estas comidas de las cantinas, aun siendo un establecimiento estilo buffet, no se puede volver a rellenar el plato, porque vienen con la medida necesaria. Realmente es una buena opción para probar muchos platos, pero de forma saludable y balanceada.

En esta ilustración, la línea firme y definida de los bordes de la bandeja de comida destaca como elemento contenedor de los alimentos, resaltando su forma y contorno. La perspectiva en plano frontal nos ofrece una vista directa y detallada de cada plato. La composición se organiza de manera ordenada y balanceada puesto que en las cantinas chinas las proporciones de alimentos están medidas, además los huecos se utilizan para combinar varios platos mostrando una variedad de alimentos distribuidos en la bandeja. Las tramas utilizadas para representar las diferentes texturas de los alimentos añaden un nivel de realismo y detalle.



Fig 27 Ilustración *Pato Pekín*

9ª Ilustración “Pato Pekín”

*En esta ilustración fuimos a un restaurante chino de Barcelona, llamado *Pato Pekín*. Fue la primera vez que mis padres y mi hermana probaban platos realmente típicos de la gastronomía china. Además, fue una de las primeras veces que nos acompañaba mi pareja.

Esta ilustración consiste en el emplatado en mesa del Pato Pekín. La composición se centra en el momento preciso en el que se realizan los cortes del pato. Siendo un momento muy especial, en el que se muestra la cultura pekinesa. En la cultura asiática suelen mostrarte los procesos como en este caso para hacerte partícipe del plato, además suele ser una invitación a aprender de estos rituales y presentarte la comida con una idea mucho más trascendental que solo un plato de comida.

La distribución de los elementos en la imagen está dispuesta para resaltar la importancia del plato que se encuentra en el centro de la composición, desdibujándose en el fondo el personaje que realiza la acción de cortar el pato. La atención se centra en los detalles como la textura del pato a través de la combinación de líneas definidas y sutiles tramas.



Fig 28 Ilustración *Hot pot*

10ª Ilustración “Hot pot”

*En esta ilustración, fui con mis padres a uno de mis restaurantes favoritos llamado *Hot pot Soul*, en este sitio mis padres siempre me piden que les haga las salsas porque las hago como me enseñó mi pareja.

Parte importante de la gastronomía asiática a parte de lo comentado anteriormente, son los métodos de cocción de los alimentos, intentando respetar las propiedades y nutrientes. El *Hot pot* es una olla hirviendo en la que se sumerge los ingredientes en crudo, por lo que realmente el comensal de cierta manera cocina su comida.

En esta ilustración de la olla caliente o *Hot pot*, remite a este plato típico chino donde se caracteriza por ser un plato para comer acompañado puesto que se suele comer en reuniones familiares. Se caracteriza por una composición distinta que genera un recorrido visual desde los ingredientes del primer plano hasta el personaje del fondo. Los trazos modulados y la distribución de los platos que se solapan crean una sensación de profundidad que añade interés y complejidad a la imagen.

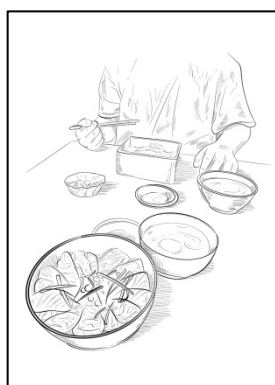


Fig 29 Ilustración *Sushi*

11ª Ilustración “Sushi”

*Esta era otra de nuestras visitas en pareja de restaurantes por Barcelona, era un sitio típico japonés en el cual solo había 3 menús para elegir, totalmente auténticos japoneses. Mi pareja, cómo no, pidió el menú de anguila y yo el de salmón.

Culturalmente hablando, este tipo de restaurantes fieles a sus orígenes son una de las ventajas de la globalización, lugares característicos en los que puedes probar gastronomía extranjera sin ser modificada o descontextualizada. Además, el ambiente y la decoración también es importante a la hora de generar espacios adecuados, siendo un sitio silencioso y acogedor decorado como los pequeños restaurantes japoneses.

En esta ilustración de sushi, se puede apreciar un punto de vista distinto a los anteriores usando la perspectiva para crear una sensación de profundidad agrandando el tamaño de la mesa, los platos están dispuestos en la mesa de forma casi aleatoria. Las tramas sutiles y detalladas agregan textura y dimensión a cada pieza y plato, resaltando los distintos ingredientes. El encuadre está cuidadosamente compuesto para enfocarse en los platos principales, creando una composición visualmente atractiva.



Fig 30 Ilustración *Tacos pastor*

12ª Ilustración “Tacos pastor”

*En esta situación mi tren a Barcelona llegó bastante tarde por la noche, por lo que, tras recogerme, mi pareja y yo tuvimos que buscar un sitio abierto, encontrándonos esta taquería mexicana. En verdad fue todo un descubrimiento, aunque picaba demasiado.

Gracias a la globalización encontramos platos internacionales de una forma muy sencilla, en estos casos la riqueza cultural aumenta puesto que puedes probar platos de otros países sin tener que viajar para ello.

En esta ilustración de *Tacos pastor*, destacaría el uso de la perspectiva en la que se gira la imagen generando que el elemento principal, el plato de tacos, esté ligeramente cortado y desdibujado. Como en todas las demás ilustraciones usé la línea modulada para destacar ciertos elementos, como el taco más céntrico de la imagen para generar un recorrido visual desde la figura principal hasta el fondo en el que el personaje se desdibuja.

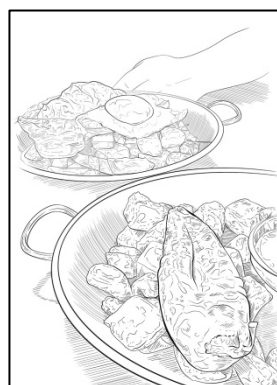


Fig 31 Ilustración *Sartenes*

13ª Ilustración “Sartenes”

*Este día llegábamos tarde del trabajo y nos encontramos por casualidad un restaurante llamado *La cuadra*, pedimos muchos platos para compartir y acabó siendo un sitio al que hemos vuelto muchas veces.

Esta ilustración representa un par de sartenes con patatas, huevo y pimiento, un plato típico de la gastronomía mediterránea, receta tradicional española.

En la composición, las sartenes ocupan toda la ilustración destacando su importancia. En términos de línea, se utilizan trazos definidos y precisos para delinear las formas de las sartenes, las patatas y el huevo. Estos trazos aportan claridad y estructura a la ilustración, permitiendo distinguir cada elemento de manera precisa además se representan con detalles realistas que reflejan la calidad y frescura de los ingredientes.

En cuanto a las tramas, se utilizan líneas paralelas y entrecruzadas para crear texturas y volúmenes en los elementos representados. Estas tramas pueden simular la textura crujiente de las patatas o la textura del huevo creando una imagen visualmente atractiva y equilibrada.

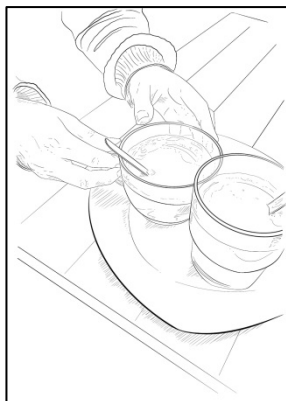


Fig 32 Ilustración *Café*

14ª Ilustración “Café”

*Esta ilustración guarda el recuerdo de la primera vez que salí con una amiga por el Cabañal, nunca habíamos quedado fuera de la universidad y me enseñó muchos sitios preciosos de la zona.

El café ha sido durante mucho tiempo un símbolo de encuentro y convivencia. En muchas culturas, tomar un café juntos es una oportunidad para reunirse, compartir historias, debatir ideas y fortalecer los lazos sociales.

No solo es el café en sí mismo lo que promueve la socialización, sino también los espacios en los que se consume. Las cafeterías y las terrazas se han convertido en puntos de encuentro populares, donde las personas se reúnen para disfrutar de una taza de café, charlar y compartir momentos.

La trama utilizada en la ilustración agrega textura y profundidad. Al ser sutil y delicada, proporciona un contraste interesante con la limpieza de las tazas, resaltando así su importancia en la composición. La disposición de los dos envases en la ilustración refuerza la idea de compartir y socializar, ya que ambos cafés aparecen en el mismo plato dispuestos para ser compartidos entre dos personas. En cuanto a la perspectiva, se ha utilizado una vista frontal que permite apreciar con detalle los elementos de la ilustración. Esto nos acerca a la experiencia de estar frente a una taza de café.

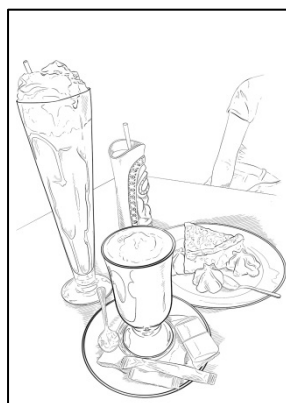


Fig 33 Ilustración *Batidos*

15ª Ilustración “Batidos”

*En este momento estaba en Ciudad Real tomando unos batidos con mi hermana y sus amigos, realmente voy poco a casa, así que cuando voy me gusta mucho pasar tiempo con ella.

Estos alimentos son demasiado azucarados y calóricos, son bastante comunes en meriendas y desayunos, herencia de las dietas americanas promovidas por la globalización y publicidad, ya que este tipo de bebidas y postres son muy llamativos y deliciosos.

En esta ilustración de batidos, la perspectiva elegida crea una sensación de cercanía, como si los vasos de batido estuvieran al alcance de la mano. Destacaría el uso de líneas suaves y curvas que transmiten la sensación de cristal en los vasos y la textura de cremosidad de la nata de las bebidas. Las tramas sutiles de las texturas contrastan con las de las sombras mucho más evidentes y definidas. El encuadre se centra en los vasos principales, creando una composición equilibrada y focalizada en la experiencia refrescante de disfrutar un batido. La disposición ordenada de los vasos transmite una sensación de armonía y presentación apetecible. Además, vuelve a aparecer la figura del personaje desdibujada al fondo.



Fig 34 Matriz *Hot pot*.

6.4. Producción de las matrices

La producción de las matrices fue la tarea más larga y compleja del proceso por todos los detalles de cada ilustración. El tiempo que utilice en cada matriz variaba según el diseño. Aproximadamente dediqué entre 3-6 horas por matriz.

Las matrices son de acetato extra grueso de 700 gr. de unos 0'7 mm, con un tamaño de 17 x 14 cm. aproximadamente. Elegí el material por bastantes cuestiones como su peso que facilitaba poder transportarlas sin problema, además de ser un material bastante económico necesario por el número de matrices que tenía que gestionar.

En cuestión de la durabilidad del material era suficiente para la tirada que tenía planteada para completar el proyecto. Utilicé una punta seca que tuve que afilar cada 2 matrices para conseguir esa línea tan fina y trabajar de forma más eficiente.

La realización de las matrices comenzó tras imprimir las ilustraciones en el tamaño necesario. Para cada una de ellas fijaba la ilustración debajo del acetato en un soporte y tallaba las líneas más gruesas primero modulando la línea y después entraba en detalles haciendo la línea más fina, como las tramas o las texturas más complicadas como las de los vasos.

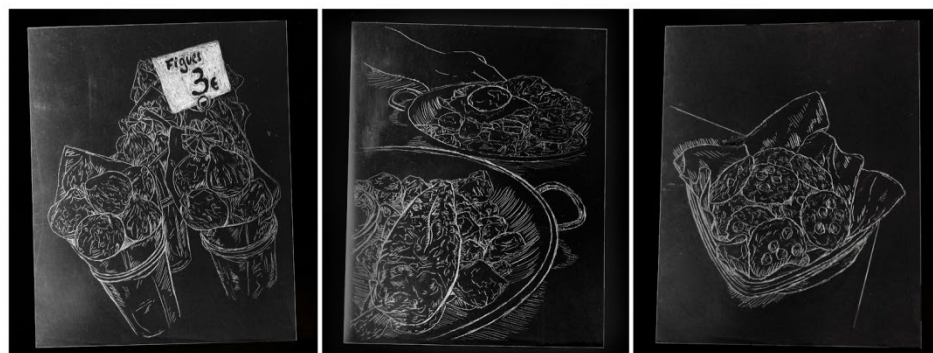


Fig 35 Fotografía proceso matrices: *Figues, Sartenes, Galletas*.



Fig 36 Fotografía del proceso de entintado.



Fig 37 Fotografía del proceso de estampado.

6.5. Producción de las estampas y obras finales

El proceso de la estampación de las matrices de acetato empieza con una previa limpieza de las matrices con alcohol y un paño de tela para eliminar residuos y polvo.

Para entintar las matrices utilicé una rasqueta, repartiendo la tinta por toda la matriz, incidiendo sobre todo en las líneas para asegurar un buen resultado.

Para limpiar las matrices, me ayudé de una tarlatana bastante sucia para retirar la tinta sobrante, para más tarde utilizar una tarlatana limpia para empezar a retirar la tinta frotando en círculos con una presión moderada para no rascar la matriz.

En este punto del proceso, no limpio excesivamente los bordes de la matriz porque quería crear un efecto de halo simulando que se tratan de estampas sobre recuerdos, por lo que deje la matriz entrapada en estas zonas.

Para terminar, utilice trozos de papel satinado para acabar de limpiar las zonas que quería tener más definidas y contrastadas.

Ya entintadas las matrices y con el papel previamente cortado y humedecido procedí a ajustar el tórculo a la presión adecuada para la impresión de la matriz de acetato.

Encima de la pletina situé el registro de acetato con marcas y medidas necesarias para ajustar bien la matriz y el papel.

Con todo ya preparado, coloqué la matriz sobre el acetato siguiendo las marcas de la matriz y encima el papel humedecido en las marcas del papel. Para no manchar y humedecer demasiado el fieltro puse un papel de seda encima y lo pasé por el tórculo.

Cada vez que pasaba por este proceso, limpiaba el acetato para asegurarse de que la superficie estaba limpia para la próxima estampa. Iba dejando todas las estampas en el secadero para que la tinta se secase y además, para llevar un recuento de la cantidad de estampas y de matrices ya estampadas.

Obras Finales

Estos fueron los resultados de las 30 estampas finales, las cuales se dividen entre las dos latas, quedando en cada lata 15 estampas. En ambas latas se encierra una estampa de cada diseño, siendo las dos latas iguales en contenido. A continuación, estas son las estampas finales: (Fig. 38 - 52)



Fig 38 RODRÍGUEZ, Lucía. *Cafés*. 2023

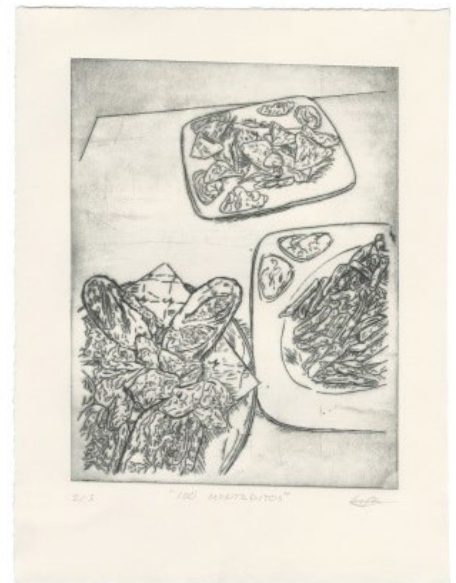


Fig 39 RODRÍGUEZ, Lucía. *100 montaditos*. 2023

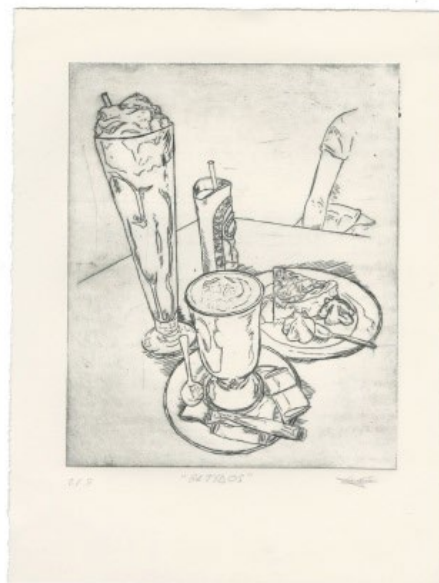


Fig 40 RODRÍGUEZ, Lucía. *Batidos*. 2023

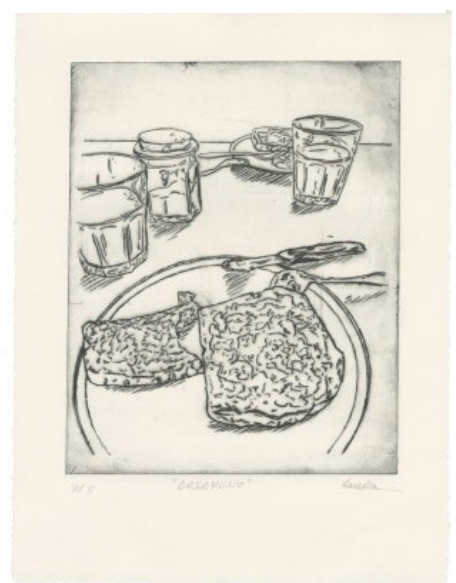


Fig 41 RODRÍGUEZ, Lucía. *Desayuno*. 2023



Fig 42 RODRÍGUEZ, Lucía. *Cantina china*. 2023



Fig 43 RODRÍGUEZ, Lucía. *Buffet de carnes*. 2023

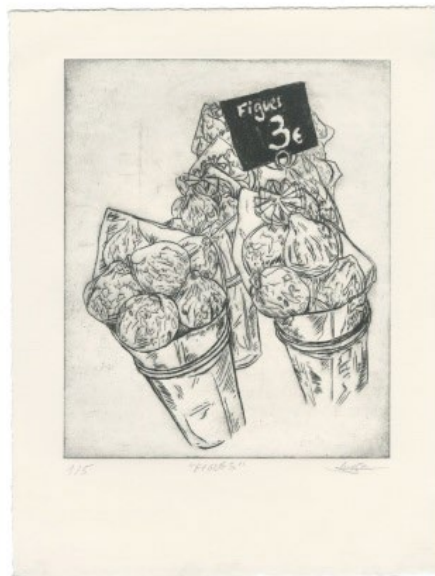


Fig 45 RODRÍGUEZ, Lucía. *Figes*. 2023



Fig 44 RODRÍGUEZ, Lucía. *Ensaladilla rusa*. 2023

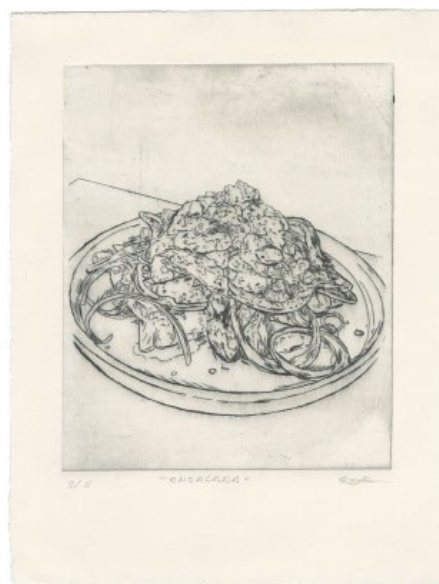


Fig 46 RODRÍGUEZ, Lucía. *Ensalada*. 2023

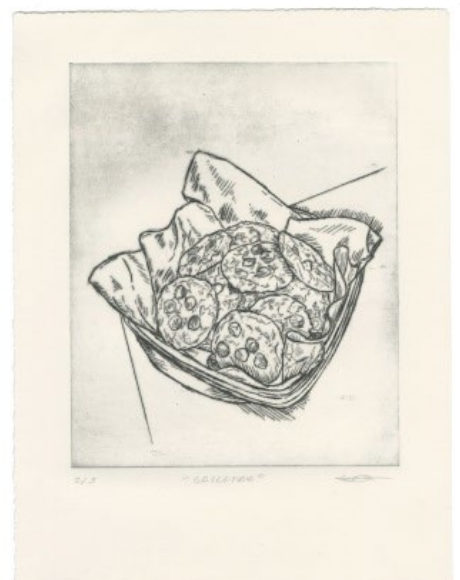


Fig 47 RODRÍGUEZ, Lucía. *Galletas*. 2023



Fig 49 RODRÍGUEZ, Lucía. *Hot pot*. 2023



Fig 48 RODRÍGUEZ, Lucía. *Pato Pekín*. 2023



Fig 50 RODRÍGUEZ, Lucía. *Tacos pastor*. 2023



Fig 51 RODRÍGUEZ, Lucía. *Sushi*. 2023



Fig 52 RODRÍGUEZ, Lucía. *Sartenes*. 2023

En la fig. 53 muestro las pruebas de estado, ajuste de limpieza, para una correcta utilización de la técnica y seriación dentro de las latas.

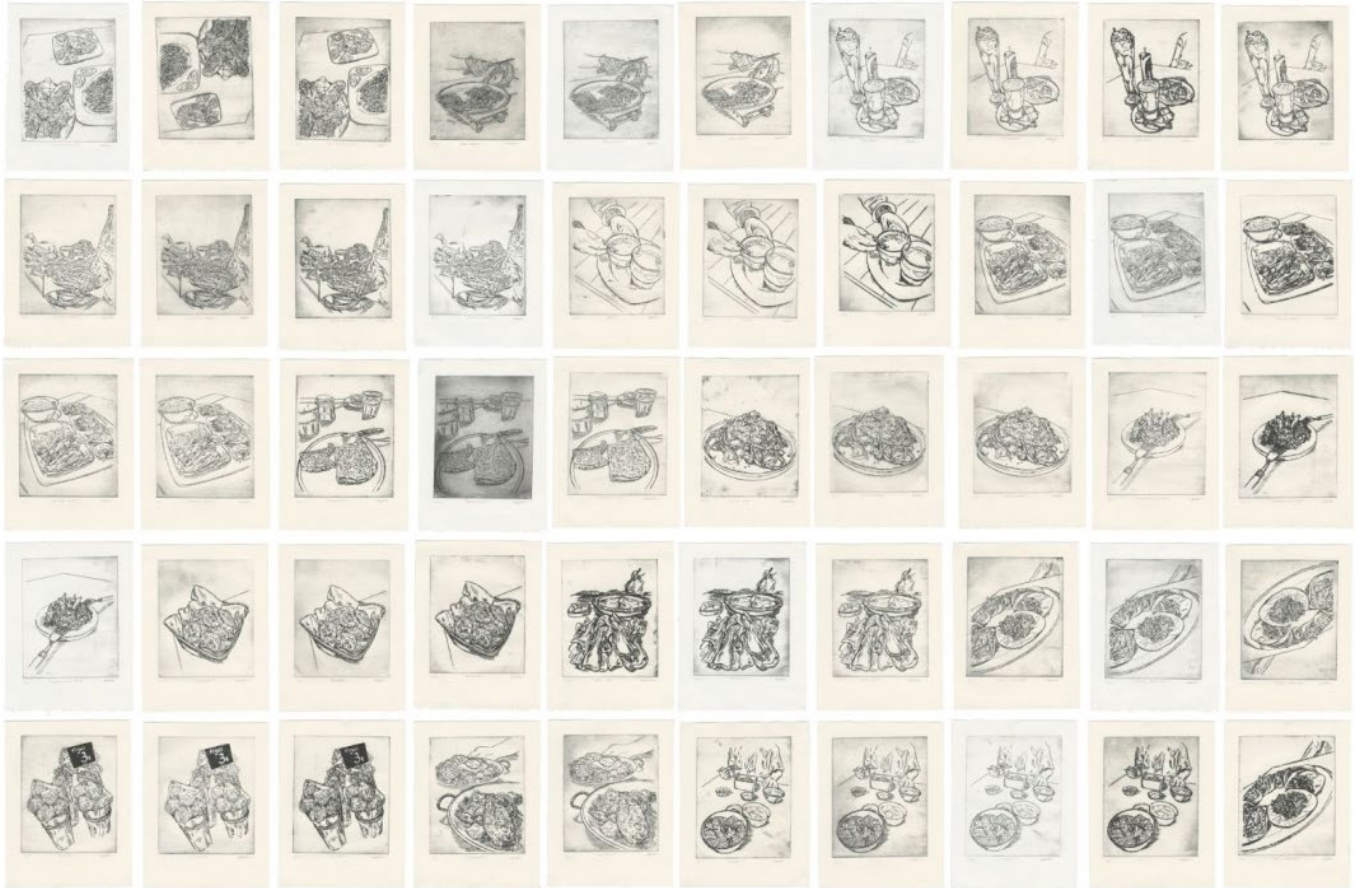


Fig 53 Estampas

6.5. Libro objeto como proyecto expositivo. Obra final

Este proyecto está conformado como un libro objeto-lata, que encierra las 15 estampas como una cápsula de recuerdos. En conjunto la obra presenta un juego de correlación entre la lata y la comida que se adecua a la intención del proyecto. En cada una como es habitual en los libros de artista hay un colofón.

Como se puede observar en la imagen de la lata, las estampas no se ven, ni sabes cuántas hay o incluso que hay en su interior, enlazando con la idea de los recuerdos que se ocultan en nuestra mente.

Para la finalización del proyecto expositivo he planteado varias fotografías finales en las cuales las estampas se presentan saliendo de las latas y derramadas por el suelo y pared. Esta distribución de las estampas genera bastante más interés que si únicamente se encierran en la lata. Además, los recuerdos no permanecen encerrados siempre, por lo que volcarlos y esparcirlos por el suelo me pareció una buena opción.



Fig 54 Fotografías obra final.



Fig 55 Fotografías obra final.

Aunque parezca una distribución caótica, las estampas están organizadas según su contenedor, además su apariencia está gestionada acorde a la disposición de las latas, es decir mientras la lata dorada vuelca y las estampas se esparcen, las de la lata plateada suben por la pared con una intención de generar la ilusión de estar volando por el espacio.

A nivel conceptual, los recuerdos, permanecen encerrados, dispersos en el tiempo o simplemente olvidados. Además, en muchas ocasiones cuando recordamos sentimos una sensación onírica o surrealista, en la que atribuimos a esos momentos sensaciones idílicas, por eso esta distribución es idónea.



Fig 56 Fotografías obra final

Colofón:

Sabores del ocio es una obra libro-objeto editado y encuadernado por Lucía Rodríguez Colmenar.

Lo componen quince imágenes estampadas mediante grabado calcográfico. Estampado sobre Canson edition de doscientos gramos la edición consta de dos ejemplares numerados del 1/2 al 2/2.

Esta obra vio la luz en abril de dos mil veintitrés.



Fig 57 Vista móvil de la Página web

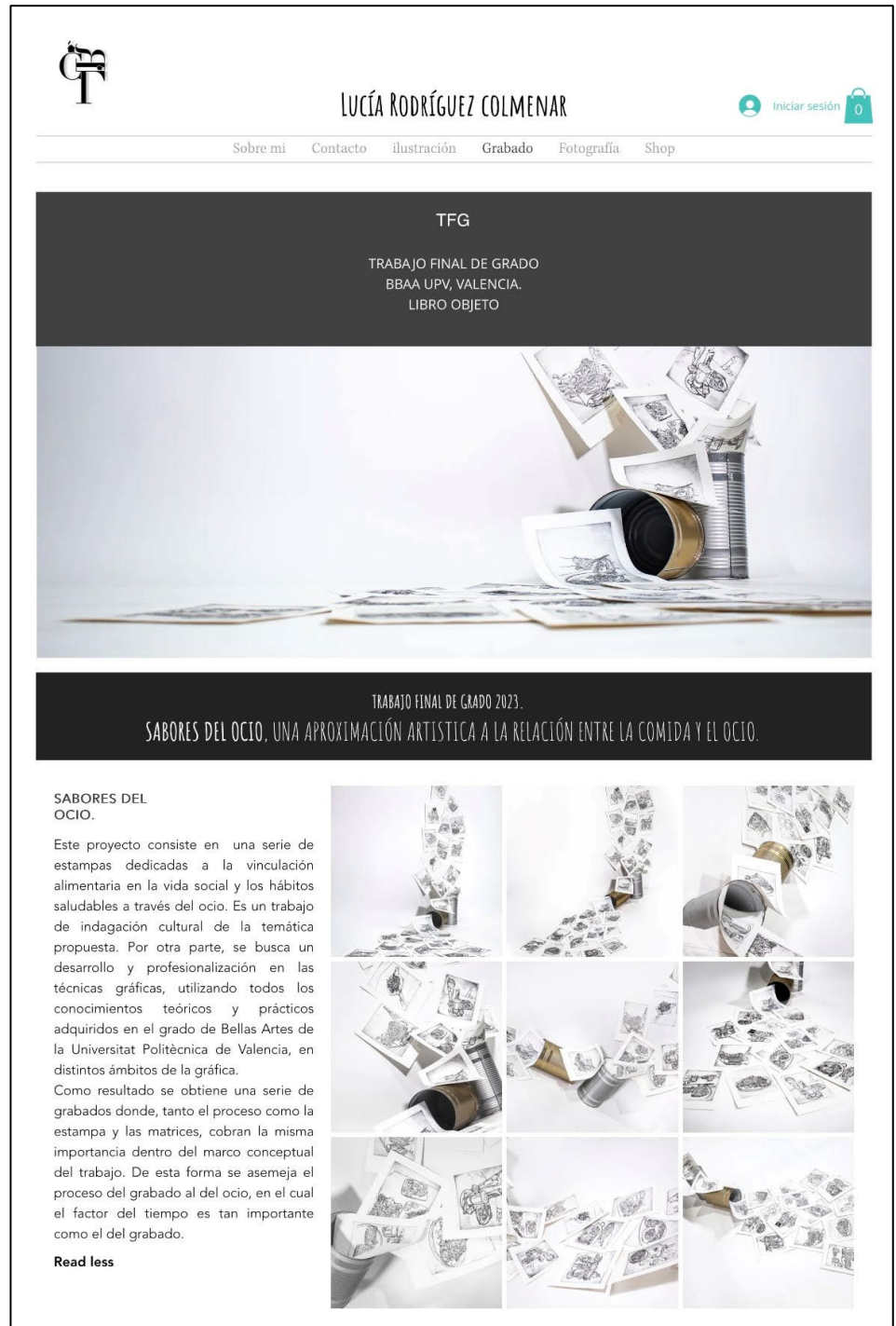


Fig 58 Vista ordenador de la página web.

La difusión de la obra se gestiona desde la página web y la página de artista de Instagram, siendo esta última, más progresiva subiendo las imágenes poco a poco para la buena gestión de la red. Tratando la disposición de la obra en la página web quise dar total importancia al proyecto, por lo que el TFG en si es un apartado único. Véase el enlace de la página web. <https://lucirodriguezcolme.wixsite.com/misitio>

7. CONCLUSIONES

En conclusión, con este trabajo final de grado he logrado cumplir de manera satisfactoria los objetivos planteados. El planteamiento del proyecto ha sido coherente y se ha abordado de manera precisa atendiendo los conceptos de cultura social gastronómica y trastornos de conducta alimentaria. Se ha realizado un breve análisis de la importancia de la cultura gastronómica en la sociedad actual y se ha explorado cómo la influencia social puede impactar en los trastornos alimentarios.

En cuanto a la metodología empleada, se ha aplicado el grabado calcográfico utilizando la técnica de la punta seca, profundizando en los conocimientos adquiridos en este campo. Esta elección ha permitido la creación de una serie de ilustraciones y estampas que reflejan de manera efectiva las temáticas abordadas en el proyecto.

Si bien el trabajo ha logrado cumplir con los objetivos establecidos, se reconocen ciertas limitaciones que han surgido durante su realización. Estas limitaciones podrían incluir las restricciones de tiempo y limitaciones técnicas.

Con respecto al futuro de este proyecto, quiero continuarlo y seguir con esta vía de estudio y metodología utilizando el grabado y la ilustración. Así mismo para la distribución de la obra, he utilizado las redes sociales para poder mostrarla tanto en mi página web, como en mi Instagram.

BIBLIOGRAFÍA

CONTRERAS, Jesus. Alimentacion y Cultura: Necesidades, Gustos y Costumbres (Ciencias humanas i socials). Universitat de Barcelona Publicacions, 2000. ISBN 9788447511037. Disponible en <https://archive.org/details/contreras-j.-comp.-alimentacion-y-cultura.-necesidades-gustos-y-costumbres-ocr-1995> [Consulta: 7 enero 2023]

CARRIÓN, U. El arte nuevo de hacer libros. México: Tumbona Ediciones, 2016. Disponible en <https://www.goodreads.com/book/show/17827687-el-arte-nuevo-de-hacer-libros> [Consulta: 27 febrero 2023].

DURÁN, María Victoria Carrillo. Factores socioculturales en los TCA. No sólo moda, medios de comunicación y publicidad. Trastornos de la conducta alimentaria, 2005, no 2, p. 120-141. Disponible en dialnet.unirioja.es [consulta: 2 febrero 2023].

DR DOMINGO CARRERA. La dieta asiática: saludable y equilibrada - CMED. CMED Centro Médico Quirúrgico de Enfermedades Digestivas - Madrid [en línea]. 26 de septiembre de 2019. Disponible en: https://www.cmed.es/actualidad/la-dieta-asiatica-saludable-y-equilibrada_768.html [consultado el 15 de abril de 2023]

FUCHS, Liliana. "Las tapas son el caballo de Troya para los americanos". Así explica José Andrés el tapeo español en Estados Unidos. Recetas de cocina, postres y gastronomía. Directo al Paladar (DAP) [en línea]. 13 de junio de 2023 Disponible en: <https://www.directoalpaladar.com/chefs/tapas-caballo-troya-para-americanos-asi-explica-jose-andres-tapeo-espanol-estados-unidos> [consultado el 10 de mayo de 2023].

Fuchs, Liliana, 2013. "Las inspiradoras ilustraciones gastronómicas de Gattobravo." En: Directo al Paladar [en línea]. Disponible en: <https://www.directoalpaladar.com/otros/las-inspiradoras-ilustraciones-gastronomicas-de-gattobravo>. [consulta: 1 junio 2023].

Julie Legrand: artista con obra gráfica en La Galería | Ora Labora Studio. Ora Labora Studio [en línea]. [sin fecha]. Disponible en: <https://oralaborastudio.es/julie-legrand/> [consultado el 22 de enero de 2023]

LALATA. LALATA [en línea]. [sin fecha]. Disponible en: <http://www.lalata.es> [consultado el 10 de enero de 2023]

Libros de artista | Catálogo on-line Universitat Politècnica de València. Libros de artista | Catálogo on-line Universitat Politècnica de València [en línea]. [sin fecha]. Disponible en: <https://librosdeartista.upv.es/> [consultado el 28 de marzo de 2023]

Miquel Barceló - Arte Contemporáneo Español | don Quijote. Learn Spanish in Spain or Latin America - Spanish courses and lessons [en línea]. [sin fecha] Disponible en: <https://www.donquijote.org/es/es/cultura-espanola/arte/miquel-barcelo/> [consultado el 11 de febrero de 2023].

Miquel Barceló: crear y cocinar. Línea Educativa. Gastronomía como recurso educativo [en línea]. 1 de diciembre de 2013. Disponible en: <http://gastroeducativa.blogspot.com/2013/12/miquel-barcelo-crear-y-cocinar.html> [consultado el 8 de junio de 2022]

QUINTERO-JURADO, Jéssica; OSSA-HENAO, Yomar. Agrupaciones comunitarias juveniles: promoción de la salud mental y desarrollo de capacidades. Trends in Psychology, 2018, vol. 26, p. 1613. <https://www.scielo.br/j/tpsy/a/wf4Sy4fnmq9DvyMbQdzJssg/?lang=es> [consultado el 18 de mayo de 2022]

FUCHS, Liliana. "Las tapas son el caballo de Troya para los americanos". Así explica José Andrés el tapeo español en Estados Unidos. Recetas de cocina, postres y gastronomía. Directo al Paladar (DAP) [en línea]. Disponible: <https://www.directoalpaladar.com/chefs/tapas-caballo-troya-para-americanos-asi-explica-jose-andres-tapeo-espanol-estados-unidos/amp> [consulta: 22 mayo 2023]

Técnicas de grabado. Tecnicasdegrabado.es [en línea], [2017]. Disponible en: <https://tecnicasdegrabado.es/>. [consulta: 22 mayo 2023]

OLIVA LOZANO, Mónica. EL ACTO DE COMER EN EL ARTE DEL EAT ART A FERRAN ADRIÀ EN LA DOCUMENTA 12 [en línea]. Tesis doctoral, UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID FACULTAD DE BELLAS ARTES, 2013 Disponible en: <https://eprints.ucm.es/id/eprint/22877/> [consultado el 23 de noviembre de 2022].

ÍNDICE DE FIGURAS

| | |
|---|----|
| Fig 1 LEGRAND, Julie. <i>Cake</i> Risografía | 8 |
| Fig 2 LEGRAND, Julie. <i>La mesa</i> . 2021 | 16 |
| Fig 3 LEGRAND, Julie. <i>Vanilla</i> . Risografía | 16 |
| Fig 4 Gattobravo, <i>Ravioli, carne exquisitamente cocinada y una botella de Rioja Castillo Ygay Gran Reserva</i> | 17 |
| Fig 5 Gattobravo, <i>Elija del mostrador de mariscos frescos</i> | 17 |
| Fig 6 BARCELÓ, Miquel. <i>Lanzarote 15</i> . 1999. | 18 |
| Fig 7 BARCELÓ, Miquel. <i>Lanzarote 10</i> . 1999. | 18 |
| Fig 8 JANSZ, Claes. FEDDES, Pieter. <i>Acción de Gracias</i> . 1611 – 1623. | 19 |
| Fig 9 Boceto digital | 20 |
| Fig 10 Estampa entrapada | 20 |
| Fig 11 RODRÍGUEZ, Lucía. <i>Platos asiáticos</i> , 2022. 56 x 40 cm. Estampa intervenida a posteriori. | 20 |
| Fig 12 <i>Bolsas de té</i> | 21 |
| Fig 13 <i>Bolsas de té</i> | 21 |
| Fig 14 RODRÍGUEZ, Lucía. <i>Bolsas de té</i> , 2023, 4 x 5 cm. | 21 |
| Fig 15 Tote bag. | 21 |
| Fig 16 Tote bag. | 21 |
| Fig 17 RODRÍGUEZ, Lucía. <i>Parches</i> , 2023. Aprox. 9 x 20 cm. | 21 |
| Fig 18 Selección de fotografías | 22 |
| Fig 19 Ilustración <i>Buffet de Carnes</i> | 23 |
| Fig 20 Ilustración <i>100 montaditos</i> | 24 |
| Fig 21 Ilustración <i>Galletas</i> | 24 |
| Fig 22 Ilustración <i>Desayuno</i> | 25 |
| Fig 23 Ilustración <i>Figues</i> | 25 |
| Fig 24 Ilustración <i>Ensalada</i> | 26 |
| Fig 25 Ilustración <i>Ensaladilla rusa</i> | 26 |
| Fig 26 Ilustración <i>Cantina china</i> | 27 |
| Fig 27 Ilustración <i>Pato Pekín</i> | 27 |
| Fig 28 Ilustración <i>Hot pot</i> | 28 |
| Fig 29 Ilustración <i>Sushi</i> | 28 |
| Fig 30 Ilustración <i>Tacos pastor</i> | 29 |
| Fig 31 Ilustración <i>Sartenes</i> | 29 |
| Fig 32 Ilustración <i>Café</i> | 30 |
| Fig 33 Ilustración <i>Batidos</i> | 30 |
| Fig 34 Matriz <i>Hot pot</i> | 31 |
| Fig 35 Fotografía proceso matrices: <i>Figues, Sartenes, Galletas</i> | 31 |
| Fig 36 Fotografía del proceso de entintado. | 32 |
| Fig 37 Fotografía del proceso de estampado. | 32 |
| Fig 38 RODRÍGUEZ, Lucía. <i>Cafés</i> . 2023. | 33 |
| Fig 39 RODRÍGUEZ, Lucía. <i>100 montaditos</i> . 2023. | 33 |

| | |
|---|----|
| Fig 40 RODRÍGUEZ, Lucía. <i>Batidos</i> . 2023 | 33 |
| Fig 41 RODRÍGUEZ, Lucía. <i>Desayuno</i> . 2023 | 33 |
| Fig 42 RODRÍGUEZ, Lucía. <i>Cantina china</i> . 2023 | 34 |
| Fig 43 RODRÍGUEZ, Lucía. <i>Buffet de carnes</i> . 2023 | 34 |
| Fig 44 RODRÍGUEZ, Lucía. <i>Ensaladilla rusa</i> . 2023 | 34 |
| Fig 45 RODRÍGUEZ, Lucía. <i>Figues</i> . 2023 | 34 |
| Fig 46 RODRÍGUEZ, Lucía. <i>Ensalada</i> . 2023..... | 34 |
| Fig 47 RODRÍGUEZ, Lucía. <i>Galletas</i> . 2023 | 34 |
| Fig 48 RODRÍGUEZ, Lucía. <i>Hot pot</i> . 2023 | 35 |
| Fig 49 RODRÍGUEZ, Lucía. <i>Pato Pekín</i> . 2023 | 35 |
| Fig 50 RODRÍGUEZ, Lucía. <i>Sushi</i> . 2023 | 35 |
| Fig 51 RODRÍGUEZ, Lucía. <i>Tacos pastor</i> . 2023..... | 35 |
| Fig 52 RODRÍGUEZ, Lucía. <i>Sartenes</i> . 2023 | 35 |
| Fig 53 Estampas | 36 |
| Fig 54 Fotografías obra final. | 37 |
| Fig 55 Fotografías obra final. | 37 |
| Fig 56 Fotografías obra final. | 38 |
| Fig 57 Vista móvil de la Página web..... | 39 |
| Fig 58 Vista ordenador de la página web. | 39 |

ANEXO I ODS OBJETIVO DE DESARROLLO SOSTENIBLE N. 3



ANEXO I. RELACIÓN DEL TRABAJO CON LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE DE LA AGENDA 2030

Anexo al Trabajo de Fin de Grado y Trabajo de Fin de Máster: Relación del trabajo con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la agenda 2030.

Grado de relación del trabajo con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

| Objetivos de Desarrollo Sostenible | Alto | Medio | Bajo | No procede |
|--|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|
| ODS 1. Fin de la pobreza. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ODS 2. Hambre cero. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ODS 3. Salud y bienestar. | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ODS 4. Educación de calidad. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ODS 5. Igualdad de género. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ODS 6. Agua limpia y saneamiento. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ODS 7. Energía asequible y no contaminante. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ODS 8. Trabajo decente y crecimiento económico. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ODS 9. Industria, innovación e infraestructuras. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ODS 10. Reducción de las desigualdades. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ODS 11. Ciudades y comunidades sostenibles. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ODS 12. Producción y consumo responsables. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ODS 13. Acción por el clima. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ODS 14. Vida submarina. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ODS 15. Vida de ecosistemas terrestres. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ODS 16. Paz, justicia e instituciones sólidas. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ODS 17. Alianzas para lograr objetivos. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |

Descripción de la alineación del TFG/TFM con los ODS con un grado de relación más alto.



**Anexo al Trabajo de Fin de Grado y Trabajo de Fin de Máster:
Relación del trabajo con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la agenda 2030.**

El Objetivo de Desarrollo Sostenible número 3 (ODS 3), Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades, se enfoca en promover la salud y el bienestar en todos los aspectos de la vida, incluyendo la alimentación saludable y la prevención de enfermedades.

En este trabajo, se aborda la idea de conseguir una buena relación con la comida a través de la práctica artística, en este caso a partir del grabado calcográfico, que puede estar relacionado con el ODS 3 de varias maneras.

Por ejemplo, con la concienciación sobre la importancia de una alimentación saludable, mediante la práctica artística se pueden crear obras que transmitan mensajes y reflexiones sobre la importancia de una alimentación equilibrada y saludable. Estas obras pueden generar conciencia en la sociedad sobre la importancia de tomar decisiones informadas y promover una buena relación con la comida. Además, la promoción de estilos de vida saludables, explorando y promoviendo no solo la buena relación con la comida, sino también un estilo de vida saludable en general. Esto puede incluir la generación de espacios y cursos o charlas en los que se traten esta serie de ideas con mensajes sobre la importancia de la actividad física, la gestión del estrés y el cuidado de la salud mental. A través de la práctica artística en talleres en grupo y cursos, se puede transmitir mensajes positivos y motivar a las personas a adoptar hábitos saludables en su vida diaria ayudando a generar momentos de calidad.

Por otra parte, en este trabajo final de grado se aborda los trastornos de la conducta alimentaria (TCA): que afectan negativamente la relación de las personas con la comida. Al generar conversaciones y conciencia sobre los TCA se empieza a entender la gravedad de estos trastornos y las técnicas y formas de mejorar la situación.

ANEXO II FOTOGRAFÍAS DEL PROYECTO EXPOSITIVO Y ESTAMPAS

Fotografías del proyecto expositivo

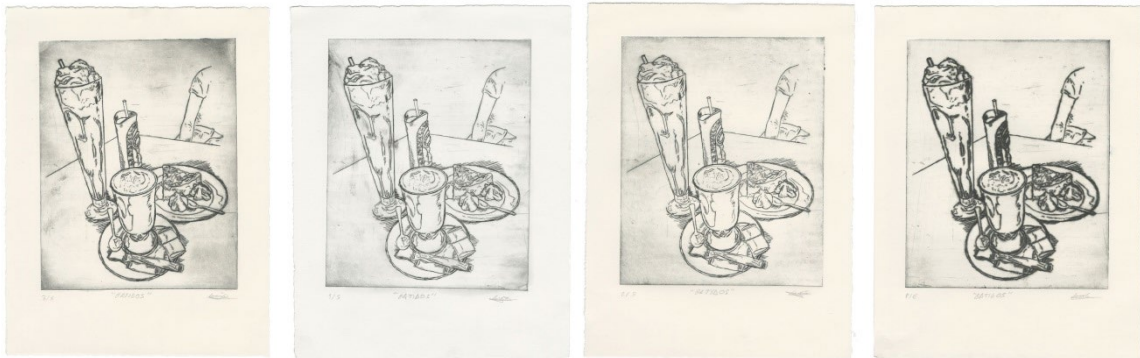


Estampas

100 montaditos



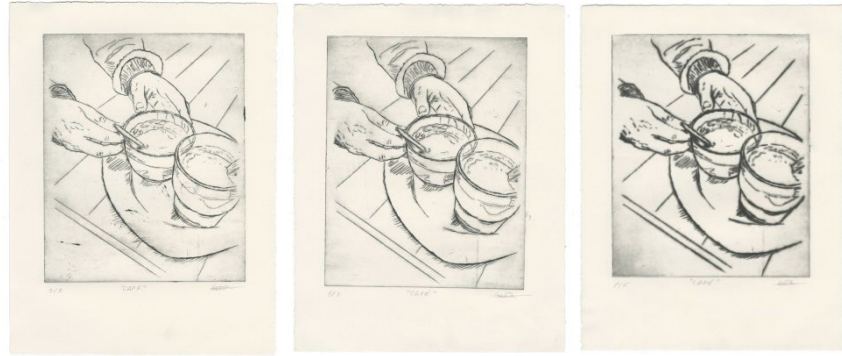
batidos



buffet de carnes



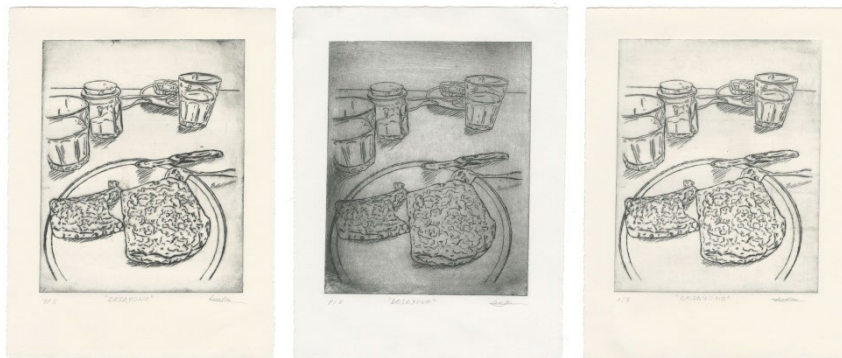
café



cantina china



Desayuno



Ensalada



Ensaladilla rusa



Figures



Galletas



Hot pot



Pato Pekín



Sartenes



sushi



Tacos pastor

