

# :(un)Happy Meal



# **¿Viste? No era tan complicado cocinar**

Haridian Chocho Aisa  
Isaac González Hernández  
Daniela Pérez Batista  
Marcos Rodríguez Bravo

CURSO 1º GRADO DISEÑO 2024-25.

## **PROYECTO DE INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA EDUCATIVA (PITE- 2024-2026)**

### **RELATOS CULINARIOS Y PATRIMONIOS LOCALES: SINERGIAS ENTRE LAS CIENCIAS SOCIALES Y EL ARTE**

Directora: Grecy Pérez Amores

Equipo: Raquel De La Cruz Modino, Ramón Hernández Armas, Andrea García Rodríguez y David Dominguez Gonzalez y Martín Padrón, Alejandro Rodríguez Pais y Agustín Dorta Rodríguez



**Vicerrectorado de Docencia**  
Universidad de La Laguna

¿Viste? No era tan complicado cocinar". La fotografía muestra los ingredientes de un menú bastante sencillo de preparar, ideal después de un largo y agotador día en la universidad, aunque no por ello se debería convertir en la única opción.



La persona consumidora prioriza la rapidez en su alimentación, no solo por necesidad, sino que también por falta de conocimiento o incluso por pereza. Con el comienzo de la universidad muchos se independizan, lo que implica enfrentarse a nuevas responsabilidades, en especial para aquellos sin la costumbre de planear o preparar sus comidas.

Esto, junto a la falta de tiempo, energía, el presupuesto limitado y sin paciencia para aprender, los lleva a recurrir a este tipo de opciones prácticas y repetitivas como son el arroz, la pasta, huevos o comidas pre-hechas: una dieta monótona que prioriza lo accesible sobre lo nutritivo, aun cuando existen alternativas igual de sencillas y más equilibradas, que pasan desapercibidas por falta de interés o una relación poco consciente con la comida.

Este tipo de dietas que te sacan de un apuro si se consumen de forma reiterada, podrían derivar en mayores niveles de estrés, cansancio, depresión, irritabilidad y malestar general.

Hoy me pasé: 529Kcal. La fotografía muestra un menú completamente balanceado: siendo objetivos, el más sano de esta serie. Sin embargo, todo depende de lo que la persona pueda llegar a considerar “correcto”



En este caso, la persona consumidora se siente mal por haber ingerido demasiadas kilocalorías.

Esta fotografía refleja lo restrictiva que puede llegar a ser nuestra alimentación en una sociedad en la que se nos bombardea constantemente con ideas (y sobre todo imágenes) de estándares de belleza nada

saludables, pero que muchas personas se ven obligadas a cumplir, y que generalmente esto afecta a su alimentación, usualmente perdiendo el control sobre lo que se come aunque pueda parecer que “está controlado” convirtiéndose en una espiral de restricción y culpabilidad si se salieran de “la dieta”.

Cosa que puede derivar al desarrollo de TCAs, aquí específicamente, anorexia y/o bulimia, motivados por la construcción social que se ha hecho de los cánones de belleza, cada vez más exigentes.

Todavía tengo hambre: no es suficiente”. La fotografía muestra un menú compuesto por alimentos poco saludables y no recomendables comer de manera diaria.



En este caso, la persona consumidora es consciente de la alimentación que está llevando, pero eso no impide la constante ingestión de comidas procesadas o cargadas de kilocalorías de manera desmedida.

Muchas veces la comida suele ser un mecanismo de defensa contra el estrés y la ansiedad, usualmente motivados por cargas académicas, familiares o problemas personales.

Esto deriva en una peor salud mental y conductas poco saludables. El trastorno por atracón es el trastorno de la conducta alimentaria del que menos se habla, más bien, se critica; tachando a estas personas de “vagas y dejadas”. Cuando la realidad es que usualmente se ven atormentadas y con un gran sentimiento de culpa permanente

“Yo me alimento de lujo”: En esta fotografía, se puede ver una comida completa, llena de proteínas, carbohidratos, calorías, con fruta incluida. Un almuerzo considerado como muy sano, e ideal para las personas que hacen deporte que lo pueden quemar después... ¿Ideal?



En este caso, la persona considera ciertos platos altos en proteínas como la opción más saludable, pero estos pueden carecer de grasas y vitaminas esenciales. Los deportistas amateur suelen seguir este tipo de dietas creyendo que son beneficiosas, pero esto puede derivar en vigorexia si no hay variedad en la alimentación. Se puede

apreciar que en ninguna parte del menú hay verduras, y lo único que podemos ver de fruta son las uvas. También aparece un batido que tiene escrito “Proteína”, como para dar a entender que es súper sano, cuando en realidad estos batidos contienen una carga calórica muy elevada, pues se trata de un ultra procesado alto en proteína, macronutriente que ya es muy abundante en el resto de comida del cual no sería necesario tomar un suplemento. Aunque estas dietas son socialmente aceptadas, pueden ser peligrosas sin supervisión profesional, especialmente entre jóvenes con recursos económicos limitados. Una falta obvia de vitaminas y excesos de proteínas puede derivar, además, en problemas neurológicos, ansiedad y/o depresión.



## **PROYECTO DE INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA EDUCATIVA (PITE- 2024-2026)**

### **RELATOS CULINARIOS Y PATRIMONIOS LOCALES: SINERGIAS ENTRE LAS CIENCIAS SOCIALES Y EL ARTE**

Esta propuesta, que pertenece a la categoría de Proyecto de Innovación y Transferencia Educativa estuvo dirigida a la participación del alumnado de nuevo ingreso en asignaturas como Antropología Cultural (curso 1º, Grado de BB. AA) Facultad de Bellas Artes y Antropología Social (Curso 1º, Trabajo Social) en colaboración con alumnado de cursos superiores en Técnicas de Campo en Antropología (curso 3º, Grado de Antropología Social) de la Facultad de CC. SS y de la Comunicación. El mismo tuvo como objetivo principal impulsar el compromiso de trabajo colaborativo con entidades externas a la ULL, que requieran la contribución académica para desarrollar proyectos comunitarios.

La realización de las propuestas grupales, colaboran en el fomento de la transversalidad en el ámbito universitario: igualdad de género, cooperación, sostenibilidad, equidad, interculturalidad y competencias blandas que facilitan la interacción social y la ejecución de tareas, como el trabajo en equipo, la inteligencia emocional, la empatía, la creatividad o el liderazgo. Esto también produjo sinergias entre el alumnado, las materias y la ciudadanía, ya que posibilitó el uso de las metodologías y la aplicación de los contenidos de las asignaturas en la resolución de los problemas elaborando propuestas coordinada





## Vicerrectorado de Docencia Universidad de La Laguna

dād

unidād  
• LA GOMERA

CENTRO DE CREACIÓN Y ATENCIÓN  
DESDE EL HACER COREOGRÁFICO

Es una iniciativa de la Convocatoria de Proyectos de Innovación y Transferencia Educativa para el curso académico 2024-2025 y 2025.+2026, del Vicerrectorado de Docencia de la Universidad de La Laguna.