



# Resumen

Este Trabajo de Final de Grado es un proyecto de diseño editorial centrado en la creación de un libro de cocina tradicional, principalmente la andaluza, orientado a un público objetivo joven. Con él, se pretende realzar el valor cultural e histórico que la gastronomía tiene en nuestras vidas, además del afectivo y emocional que vincula la cocina con nuestros recuerdos.

Se ha partido de un estudio del mercado editorial en nuestro país, analizando productos similares al que el proyecto perseguía conseguir, logrando así tener referentes reales y de calidad que pudiesen servir de inspiración. Este estudio, acompañado de una exhaustiva investigación y recopilación de datos mediante encuestas y entrevistas, marcaron las bases del libro.

A través de un diseño dinámico, divertido y actual, se ha conseguido crear un producto editorial diferenciado y capaz de atraer al público joven a un contenido de carácter más clásico y tradicional. Esta readaptación de algo tan nuestro como la gastronomía, tiene como propósito acercar a las nuevas generaciones a nuestras raíces culinarias, haciendo accesible la cocina tradicional, derribando tabús y, sobre todo, preservar el legado que son las recetas familiares y de siempre.

Este proyecto presentará un recopilatorio no muy extenso de recetas, siendo tratado más bien como una muestra de lo que un libro de estas características podría llegar a ser en la realidad

## Palabras Clave

DISEÑO EDITORIAL  
TIPOGRAFÍA  
IDENTIDAD VISUAL  
CULTURA  
GASTRONOMÍA

# Key Words

PUBLISHING DESIGN  
TYPOGRAPHY  
VISUAL IDENTITY  
CULTURE  
GASTRONOMY

## Abstract

*This Final Degree Project is a publishing design proposal focused on the creation of a cookbook on traditional cuisine, mainly Andalusian. It's aimed at a young target audience. The goal is to highlight the cultural and historical value that gastronomy has in our lives, as well as the affective and emotional value that connects cuisine with our inner memories.*

*The starting point was a study of the publishing market in our country; analysing similar products in order to obtain real and quality references that could serve as inspiration. This study and the exhaustive research and data collection by surveys and interviews laid the foundations for the book.*

*Through a dynamic, fun and modern design, I have achieved to create a different editorial product capable of attracting young audiences to more of a classic content. This readaptation of something as much ours as gastronomy has the purpose of bringing new generations closer to our roots, making traditional cuisine accesible, breaking down taboos and, most of all, preserving the legacy of family and traditional recipes.*

*This project will include a not very extensive compilation of recipes, which is more of an example of a cookbook of this kind could be in reality.*

# Índice

## 05

### 1. Introducción y Planificación

1.1. Introducción	07
1.2. Descripción	08
1.3. Objetivos	09
1.4. Metodología	10
1.5. Planificación	13

## 14

### 2. Investigación

2.1. Análisis del Entorno	15
2.2. Recogida de Datos	19
2.2.1. Encuestas	20
2.2.2. Entrevistas	22
2.2.3. Conclusiones	24
2.3. DAFO + CAME	25

## 27

### 3. Definición del Proyecto

2.1. Concepto y Estrategia	28	2.7. Tipografía	35
Valor Diferencial		2.8. Especificaciones Diseño	37
Target		2.9. Retícula	38
2.2. Moodboard	29	2.10. Imágenes	39
2.3. Título de la Publicación	30	3.11. Composición	41
2.4. Portada/Contraportada	31		
2.5. Estructura	32		
2.6. Color	33		

# Índice

42

4. Conclusiones

45

5. Muestra Artefacto Final

50

6. Anexos

I. Encuestas 51

II. Entrevistas 55

72

7. Bibliografía



# 1.1. Introducción

Quizás por saber que es el último proyecto que voy a realizar como estudiante dentro de este grado, o si es por el hecho de que se trata del “gran proyecto” para el que te preparas año tras año desde que inicias los estudios, tomar la decisión de hacia dónde enfocar este trabajo final, no es tarea fácil.

Si echo la vista atrás y repaso el recorrido que me ha llevado hasta aquí, puedo destacar fácilmente y sin pensarlo demasiado, las asignaturas que más me han atraído y que me han abierto todo un mundo de posibilidades, despertando mi interés hacia áreas del diseño más concretas, pero, sobre todo, una en especial: el diseño editorial.

Este campo del diseño, como su nombre indica, está centrado en la maquetación, composición y diseño de productos editoriales, tales como revistas, libros y todo tipo de publicaciones, con la intención de conseguir una armonía visual entre imágenes, gráficos y texto.

Esta atracción hacia el diseño editorial está también respaldada por mi formación anterior y experiencia profesional como fotógrafa, por lo que, para mí, es la simbiosis perfecta que conecta ambas disciplinas, diseño y fotografía, uniéndose entre sí para potenciar la historia que se pretende contar a través de ellas.

Las piezas editoriales que he podido ir creando durante este tiempo siempre me han dejado con ganas de más, por lo que trabajar en un proyecto más ambicioso de este carácter ha estado en mi mente desde que cursé la asignatura de proyecto II, en la que, tras plantear las bases de una revista en formato papel y digital, quise dar un paso más allá.

Este proyecto es muy importante a nivel personal, ya que me involucrará a otros niveles que no se quedarán únicamente en mí como diseñadora o fotógrafa, sino que también lo hará como hija, familia y mujer.

## 1.2.Descripción

El objetivo de este proyecto es el de crear un pequeño recetario de la cocina tradicional andaluza, a través de un recopilatorio de los platos que han pasado de generación en generación dentro de mi propia familia.

La decisión de enfocar el trabajo a través de la gastronomía de mi entorno familiar no es más que una “metáfora” de lo que es la tradición, las costumbres y de cómo se transmiten a través de los años y las personas. Cada individuo, cada familia tiene su propia versión o versiones de un mismo plato clásico, y el encanto y el poder de la gastronomía reside ahí: en el qué y en el cómo.

Lo realmente importante es conservar y dar valor a las raíces que nos han creado y traído hacia donde estamos: siempre recordaremos con cariño y nostalgia cómo sabían aquellas lentejas que nos preparaba nuestra abuela o

el bizcocho que se cocinaba para merendar en los días de cumpleaños. Todos y cada uno tenemos nuestros propios recuerdos y preferencias, por lo que para mí sería imposible rendir tributo a la cocina andaluza sin rendírselo a mi familia, porque ellos, ellas, son mis raíces, los sabores de mi niñez, adolescencia y también de mi vida adulta; son mi historia y la pieza angular de lo que es, para mí, la gastronomía tradicional.

A nivel más técnico, hablaremos de un recetario en formato libro, en el que, a través de fotografías, textos y recursos gráficos, se construirá un producto editorial. La idea es hacerlo atractivo para las nuevas generaciones y que no por el hecho de hablar de cocina tradicional, tenga un aspecto “antiguo” y poco actual. Se pretende crear un diseño divertido y elegante, con un contenido fácil de asimilar y de comprender, destacando en todo momento la parte visual.

Este proyecto abordará cada una de las fases de creación y desarrollo que se llevarían a cabo para la elaboración real de un libro, desde la investigación inicial y análisis de entorno y mercado, hasta la definición y desarrollo del producto final, pasando por todas las etapas de conceptualización y diseño, pruebas y errores y arte final para imprenta.

Cada una de las partes que compondrán el libro serán de creación propia (portada, contraportada y páginas interiores) incluyendo aquí todos los recursos que lo conformarán: textos (recetas, explicativos e incluso pequeños fragmentos que ayuden a contextualizar e introducir contenido del libro), fotografías y elementos gráficos y de diseño.



## 1.3. Objetivos

1. Crear un producto editorial que recoja las recetas destacables de la cultura tradicional andaluza y española.
2. Definir un sistema visual capaz de crear armonía y dar sentido al conjunto de elementos, a la vez que otorgar de personalidad propia a cada parte individual del diseño.
3. Sintetizar de forma sencilla y entendible la información necesaria para la elaboración de los platos.
4. Crear imágenes atractivas y con fuerza, que llamen la atención.
5. Aportar valor a la gastronomía tradicional y legitimar la riqueza cultural.
6. Acercar a las diferentes generaciones gracias a un valor en común: la cocina.

## 1.4. Metodología

En este apartado se detallarán los **recursos** que serán necesarios para poder llevar a término el proyecto, desde su inicio hasta a fin, además de las **fases** o pasos que se seguirán a lo largo del tiempo, desde el planteamiento del mismo hasta la entrega del arte final.

### RECURSOS

Es importante conocer cuáles son las herramientas necesarias en cada fase del proyecto, así como los recursos no materiales que serán indispensables para avanzar en el trabajo. De esta forma, se podrá hacer una correcta planificación y gestión del tiempo, sabiendo explotar además los materiales disponibles.

#### RECURSOS PROPIOS

Dedicar 10-15 horas semanales, principalmente durante fines de semana.

#### SOFTWARE

- Adobe InDesign
- Adobe Illustrator
- Adobe Bridge
- Adobe Lightroom
- Adobe Photoshop

#### RECURSOS ECONÓMICOS

- Pruebas de impresión
- Producto final

#### RECURSOS MATERIALES

- Cámara de fotos full frame
- Objetivos de focal fija y luminosa
- Tarjetas SD
- Ordenador
- Atrezzo
- Electrodomésticos
- Ingredientes

# 1.4. Metodología

## FASES

Con la intención de hacer más sencilla la planificación de los tiempos, se ha dividido el proyecto en 3 fases: **investigación, definición de proyecto y ejecución.**

### 1. INVESTIGACIÓN:

Se trata de la primera etapa del proyecto y, probablemente, la más importante. En esta primera fase, como su título indica, se hará una exhausta búsqueda de información que permita conocer y entender el entorno que rodea al producto editorial que se va a crear. Se llevará un análisis detallado del panorama nacional (e internacional), búsqueda de tendencias y referentes que puedan servir de guía para la ejecución del prototipo. Tras esto, se profundizará en el usuario y su relación con la temática seleccionada y el tipo de producto que se va a crear, haciendo sondeos y recogida de datos mediante técnicas como la encuesta o entrevistas. Por último, con toda la información recopilada se hará un volcado y síntesis con un análisis DAFO y CAME.

### 2. DEFINICIÓN DEL PROYECTO:

En la segunda fase del proyecto se transformarán los datos recopilados en un concepto realista de lo que será el proyecto: se establecerán las bases formales y estilísticas del mismo. En un primer lugar se hará la definición como tal del proyecto, así como su valor diferencial y el público objetivo al que irá dirigido. Tras ello, se ilustrará con un moodboard aquello que de alguna forma sea capaz de dirigir la imagen, valores, esencia y características (de cualquier índole) del libro. A partir de aquí, se procederá a determinar la estructura que seguirá, composición, tipo de imágenes, paleta de color, tipografías... Todos los elementos gráficos serán pautados y establecidos.

### 3. EJECUCIÓN:

Esta fase es en la que el producto editorial cobrará vida. Es importante haber trabajado bien la parte de investigación y la de definición del proyecto para que esta última gran etapa se pueda realizar sin problemas. Se realizarán las tomas fotográficas, diseño y maquetación, todo trabajándose simultáneamente y retroalimentándose entre sí.

Es importante señalar aquí que el proyecto estará enfocado como una "maqueta" de un libro de cocina, principalmente por la falta de recursos y tiempo que un recetario al uso requiere, de tal forma que el volumen de contenido que se presentará (número de recetas) será relativamente pequeño en comparación con un libro de cocina común.

# 1.4. Metodología

## FASES

### 1. INVESTIGACIÓN

- Benchmarking
- Entrevistas y encuestas.
- Análisis y Síntesis
- Observaciones

### 2. DEFINICIÓN DEL PROYECTO

- Definición del concepto artístico, valor diferencial y público objetivo del proyecto.
- Definición del proyecto, de lo general a lo particular: estructuración de los elementos que compondrán el producto editorial, desde tipografías, tipos de imágenes, recursos gráficos y color, además del tipo de diseño, estructura y estilo.
- Moodboard

### 3. EJECUCIÓN

- Selección del contenido
- Definir composición (retícula, jerarquías, geometrías y uso de elementos)
- Diseño de portada y contraportada del libro.
- Fotografía y Edición
- Maquetación

### 4. TESTEO Y PRUEBAS

# 1.5. Planificación

	MARZO			ABRIL				MAYO				JUNIO				
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
<b>INVESTIGACIÓN</b>																
Benchmarking	█	█	█	█	█											
Entrevistas + Información		█	█	█	█											
Análisis y Síntesis				█	█											
Observaciones				█	█											
<b>DEFINICIÓN PROYECTO</b>																
Definición Concepto Artístico					█	█	█									
Valor Diferencial + Target					█	█										
Definición Proyecto					█	█	█									
Moodboard							█	█								
<b>EJECUCIÓN</b>																
Selección Contenido							█	█	█							
Composición							█			█	█	█				
Portada + Contraportada										█	█					
Toma de Fotos								█	█	█	█	█				
Retoque y Edición								█	█	█	█	█				
Maquetación								█	█	█	█	█	█			
<b>CIERRE</b>																
Arte Final											█	█	█			
Conclusiones		█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█			
<b>DOCUMENTACIÓN</b>																
Documentación + Memoria	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█			



## 2.1. Análisis del entorno

El mercado editorial en España se encuentra en pleno auge. En los últimos 3 años, desde que se inició la pandemia por el COVID-19, la producción editorial ha aumentado, subiendo la facturación en 2021, un 5,6%, el mejor dato de los 10 años anteriores.

Este incremento de los números no sólo alude a los libros de ficción, sino que también lo hace a los de cultura y ocio, entrando aquí en juego las publicaciones gastronómicas. El confinamiento, de nuevo, derivó en una gran demanda de este tipo contenido editorial, ya que nos vimos obligados a hacer todas las comidas en casa y, por tanto, a cocinar mucho más de lo que se venía haciendo hasta entonces. De esta manera, el éxito de los libros que pertenecen a dicha categoría se acentuó notablemente, destacando, sobre todo, aquellos que se centraban en **cocina saludable y recetas tradicionales**.

La popularidad de los libros gastronómicos, sin embargo, no está únicamente impulsada por la pandemia, sino que venía dándose desde tiempo atrás. En el año 2003, concretamente el 10 de agosto, **Ferrán Adrià** apareció en la portada de *The New York Times Magazine*, alabando su

cocina revolucionaria y colocando a la gastronomía española en el foco de atención. Fue a partir de este momento, con el boom del **Bulli** y el “gran lanzamiento” de su carrera (a nivel nacional e internacional) con el que se convirtió en todo un fenómeno, contribuyendo a ello, el negocio editorial. De igual forma ha ido ocurriendo con otros chefs de renombre o cocineros popularizados por programas de cocina emitidos en televisión, haciendo de sus libros un legado que pueden dejar al público.

En los últimos años formatos televisivos como **Masterchef** han servido para popularizar y hacer más visible la cocina, convirtiéndola en todo un espectáculo y poniendo cara a las estrellas gastronómicas que triunfan entre los fogones. Tanto es así, que el concepto de “libro gastronómico” ha cambiado por completo.

Citando a la periodista **Antonia Justicia Barcelona** (El País): *“Un libro de cocina ya no es solo un libro de cocina”*, y es que hemos pasado de los típicos recetarios sencillos que se vendían en la década de los 90 y principios de los 2000 con imágenes de comida en la portada, a un concepto mucho más elaborado e incluso, de culto.

### EL MERCADO EDITORIAL DE ESPAÑA EN NÚMEROS

(Datos extraídos del estudio de 2021 del Comercio Interior del Libro en España):

- En España se venden **19.874** libros cada hora.
- Ventas diarias: **476.986** ejemplares
- En España se publican: **90.000** ejemplares al año
- Facturación anual: **2.576** millones de euros

## 2.1. Análisis del entorno

*“La evolución de la cocina en los últimos tiempos va muy ligada al intercambio multidisciplinar. La labor de los chefs se alimenta de muchas otras disciplinas o formas de expresión y, a su vez, contribuye a ellas. Hablamos de ciencia, de tecnología, de diseño industrial y, por supuesto, de arte. En los libros de autor las creaciones de los chefs, ya de por sí estéticamente excepcionales, se subliman en sesiones fotográficas de gran belleza y se plasman a través de diseños y acabados únicos”*

**Celia Pujals**, editora de gastronomía de **Librooks**  
(Trece años de experiencia en este segmento de libro)

La editorial **Phaidon**, fundada en 1923, se ha convertido en una de las líderes mundiales en la publicación de libros de gastronomía. Anteriormente era reconocida por su especialidad en libros de arte y fotografía, hasta que en el año 2007 decidieron dar un paso más allá y trasladar esa calidad gráfica y estética que caracterizaba a sus ediciones, a los libros de cocina, otorgándoles una naturaleza completamente nueva y sofisticada. Esta decisión supuso un punto de inflexión en lo que a este género editorial se refiere, iniciándose aquí la corriente de “los libros de chefs”.

*La Cocina al Vacío*, de **Joan Roca**, *Un Día en el Bulli*, de **Ferran Adrià**, *1080 Recetas de Cocina*, de **Simone Ortega** o cualquiera de **Karlos Arguiñano**, son únicamente una ínfima parte de ejemplos de libros de chefs que, desde que fueron publicados, han sido todo un fenómeno en ventas. No todos los citados están orientados a la narración de recetas y paso a paso de cómo ellos trabajan en la cocina, sino que van más allá: reflexionan, hablan de sus procesos de creación y muestran parte de cómo ellos perciben la cocina.

Con esta evolución que ha ido cociéndose a lo largo de los años con respecto a la narrativa de los libros gastronómicos, también han surgido cambios en el público, naciendo de ahí nuevos patrones en los lectores. Surge el **perfil gourmet y el coleccionista**, que se suman a los “cocinillas” que estaban más familiarizados con los recetarios convencionales: consumen libros de recetas al uso para replicarlas y aumentar sus destrezas en la cocina. Estos nuevos lectores (sibaritas, gourmet, coleccionistas...) buscan otro tipo de contenido, vinculado a las publicaciones editoriales que propone Phaidon, en los que más que replicar recetas, lo que quieren es adentrarse en los procesos creativos de un chef, entender un tipo de gastronomía concreta o comprender la cocina como un arte y filosofía de vida a través de los ojos y vivencias de un referente de este mundillo.

La década de los 2010 supuso el gran cambio en el mercado editorial en nuestro país, principalmente el año 2015: La **Editorial Planeta** crea su sello **Planeta Gastro**.



## 2.1. Análisis del entorno

*“Los programas de televisión, el interés de los medios de comunicación y el aumento de la gente que prueba a entrar a la cocina hace que se detecte un creciente interés al que el mundo editorial quiere dar respuesta [...] Llevo 22 años como editor de Planeta y el cambio importante lo he observado a partir de 2015”,* afirma David Figueras, responsable editorial de este nuevo sello de Planeta.

La editorial, muy consolidada, lanza aproximadamente 15 novedades de interés gastronómico a lo largo del año, desde publicaciones de cierto nivel en cuanto a calidad y precio, hasta ensayos, ya que detectaron bastante demanda en este tipo de formato.

Las Redes Sociales y los blogs también han formado parte del cambio sufrido en el panorama editorial a lo largo de la década, pero, sobre todo, han sido las responsables de cambiar la forma en la que consumimos contenido. Antes de la era de internet, si alguien quería aprender a hacer masa de pan de forma casera, lo más común era acudir a un libro de recetas especializado en dicha temática; ahora la forma de actuar es diferente: lo buscas directamente en internet, Instagram o la más popular ahora mismo, Tik

Tok. Todo cambia tan rápido que hasta hablar de “blogs” ha quedado anticuado, YouTube es considerado como “una vieja estrella” e Instagram, la red social más conocida y usada a nivel global, está quedando anticuada para las nuevas generaciones.

De una forma u otra, el gran auge de la vida digital tenía que afectar al sector gastronómico, surgiendo incluso nuevas corrientes e intereses que hasta esta época no “existían” o no estaban tan extendidas.

El vegetarianismo o el veganismo, por ejemplo, son dos tipos de alimentación que llevan existiendo “desde siempre”, pero que se han popularizado en los últimos años gracias a la visibilidad y concienciación social que se ha creado a través de las plataformas digitales.

El gran interés en este tipo de dieta ha derivado en la necesidad de consumir contenido e información a través de múltiples vías, por lo que el mercado editorial, oyendo la demanda por parte del público, se sumó y comenzó a lanzar publicaciones específicas sobre gastronomía vegetariana y vegana. El formato físico, el libro, aporta cierta

formalidad, seriedad y da la sensación de confianza que muchas veces perdemos a través de las redes, además, llevando al papel y a las librerías estas temáticas, también se consigue llegar a un mayor rango de público.

*“Una herramienta de comunicación. El papel es la red social tradicional, la que más vigencia tiene”*

**Javi Antoja**, director de la editorial **Montagud**<sup>4</sup>.

Lo mismo ha ocurrido con otras tendencias popularizadas a través de las redes sociales, como el Batch Cooking, el Slow Cooker o el archiconocido movimiento Realfooder. Carlos Ríos, el nutricionista propulsor del Realfooding, comenzó a hacerse conocido en las redes en el año 2018. A través de su perfil en Instagram buscar crear conciencia en la forma que tenemos de alimentarnos, “destapando a Matrix” y declarando la guerra a los ultraprocesados, para inculcar hábitos saludables a sus seguidores y que aprendan a comer “comida real”. Su creciente popularidad poco a poco se fue afianzando y derivó en una comunidad for-

## 2.1. Análisis del entorno

mada por más de 2 millones de seguidores (Instagram) repartidos por los distintos perfiles vinculados a él y a sus líneas de negocio referentes al *Realfooding*. Actualmente cuenta con una app (versión gratuita y de pago), planes de asesoramiento nutricional, productos alimentarios en el mercado y varios libros lanzamos con la editorial **Paidós**: *Come Comida Real* (2019), *Cocina Comida Real* (2020) y *Pierde Grasa con Comida Real* (2022); además de los recetas que han sacado bajo el paraguas de su marca *Realfooding*: *Postres Realfooding* (2022) y *Recetas Veganas Realfooding* (2022).

El ejemplo de **Carlos Ríos** (incluido en la lista de los 100 mejores influencers del año 2020 según la revista **Forbes**, que además lo ha coronado como el influencer gastronómico más relevante en 2023 6) es sólo uno de los casos de cómo un Influencer vinculado a la temática gastronómica o nutricional, puede saltar del entorno digital al físico, mediante el lanzamiento de uno (o varios) libros de temática gastronómica.

Las editoriales, de nuevo, son conscientes de qué es lo que el lector quiere y por lo que está dispuesto a pagar, por lo que deciden apostar por creadores de contenido digitales con mucho tirón, y lanzar publicaciones adaptadas a lo que un producto editorial actual, debe tener.

Otros influencers vinculados al sector gastronómico y nutricional que han lanzado libros:

### Delicious Martha:

- *Ideas, Recetas y Estilo en tu Mesa* (2016) Ed. Planeta
- *Mis Recetas Saludables y Sencillas* (2021) Ed. Grijalbo
- *Mis 100 Mejores Recetas Dulces y Saladas* (2022) Ed. Grijalbo

### Isasaweis:

- *La Cocina de Isasaweis* (2014) Ed. Oberon
- *Cocina Sana para Disfrutar* (2015) Ed. Oberon
- *No te Compliques con la cena* (2018) Ed. Oberon
- *Las 100 Mejores Recetas de Isasaweis* (2019) Ed. Oberon
- *Come Genial y no Hagas Dieta Nunca Más* (2021) Ed. Planeta

### Sascha Fitness:

- *Las Recetas de Sascha Fitness* (2015) Ed. Timun Mas
- *Los Secretos de Sascha Fitness* (2016) Ed. Timun Mas

### La Gloria Vegana:

- *La Biblia de la Cocina Vegana* (2022) Ed. Oberon

### Addicted to hummus (Manuel García y Hannna Buschmann):

- *Mucho más que Hummus* (2022) Ed. Larousse

### The Pasta Queen (Nadia Caterina Munno)

- *The Pasta Queen: A Just Gorgeous Book* (2022) Ed. Harper Collins

La revolución de los libros de cocina ha ido menguando desde el 2022, siendo los años de pandemia muy reseñables, tanto en lanzamientos al mercado como en ventas, y aún y así, a día de hoy, siguen siendo todo un éxito. Son productos editoriales muy complejos y que requieren de mucha coordinación y especialistas para llevarlos a cabo: a nivel técnico son necesarios fotógrafos, diseñadores, redactores e ilustradores, además del equipo creativo que diseña el concepto artístico; y, por otra parte, si el libro va a estar centrado en un chef concreto (o similar), cuadrar fechas y compatibilidades de calendario, puede alargar todo el proceso hasta varios años (en editoriales ya consolidadas y con trayectoria) para conseguir una publicación de calidad, tanto a nivel comunicativo como estético, merecedora de llegar a un público, cada vez, más exigente.

## 2.2. Recogida de Datos

Con el fin de definir de una forma lo más acertada posible el público objetivo del proyecto, se llevará a cabo un proceso de investigación y recopilación de información. Las metodologías empleadas para la captación de datos han sido tanto de carácter cualitativo (con el uso de entrevistas) como cuantitativo (a través de encuestas). Gracias al uso de dos técnicas distintas se conseguirá abordar el tema con mayor profundidad y variedad de perspectivas (entrevistas) al mismo tiempo que de una forma más directa y con respuestas claras y generales (encuestas).

El perfil de usuario al que irá dirigido este proceso de investigación es bastante amplio, ya que no se quiere acotar aún una franja de edad determinada, ni se quiere poner ningún tipo de "restricción" para la obtención de datos.

Hablamos, por tanto, de que se hará el estudio de una muestra de personas que:

- Tengan interés por la temática del proyecto:  
**la cocina tradicional.**
- Sean mayores de edad, encontrando interesante analizar perfiles extremos para poder contrastar y apreciar las situaciones y opiniones en las diferentes etapas de la vida del grupo de personas.
- Aprecien en mayor o menor medida la importancia cultural de la gastronomía.

La recopilación de datos no se hará de forma simultánea, sino que los resultados de una, llevarán a la toma de decisiones que definirá la otra. En primer lugar, se realizará la encuesta, de la cual ya se podrán deducir una serie de insights que ayudarán a definir la muestra y concretar las preguntas que compondrán las entrevistas.

## 2.2. Recogida de Datos

### 2.2.1. Encuestas

Este método de obtención de datos de carácter cuantitativo permitirá llegar a un gran número de usuarios de manera fácil y rápida a través de una lista de preguntas sencillas, siendo la gran mayoría de ellas cerradas.

La encuesta que se ha creado, cuenta con un total de 20 preguntas, de las cuales, 4 son completamente abiertas y opcionales en caso de que los usuarios deseen contestarlas y aportar más información al cuestionario.

El tiempo de respuesta es bastante breve, estimando para todo el cuestionario una oscilación de entre 2 y 5 minutos en total, en función de si se responden a las preguntas abiertas o no.

#### RESULTADOS ENCUESTAS

Finalmente, el número de usuarios que han participado en la encuesta ha sido de **178 personas**, un número mucho mayor del que se esperaba en un principio. Gracias a la alta colaboración, se han conseguido unos resultados bastantes realistas y fiables, ya que la muestra de población estudiada es bastante amplia, pudiéndose encontrar unos patrones de usuario fieles a la realidad.

La gran mayoría de los encuestados han sido **mujeres**, con más de un 70% de la participación, destacando el tramo de edad que oscila de entre los **18 y los 34 años**. Se tomó la decisión de hacer este grupo de edad mayor para separar de forma más notoria al público joven y joven-adulto, de las demás franjas de edad.

Para conocer los datos en detalle, se pueden consultar en su totalidad en el **Anexo I: Encuesta**.

## 2.2. Recogida de Datos

### 2.2.1. Encuestas

#### INSIGHTS

- Participación mayoritaria de **mujeres**.
- Más de la mitad de los encuestados es público joven/ joven adulto (**18-34 años**)
- La gran mayoría **trabaja**.
- El 90% vive en compañía, repitiéndose principalmente el patrón de pareja y familia (pregunta abierta)
- Las recetas que siguen los encuestados suelen ser “familiares”, extraídas de plataformas digitales y generalmente, sencillas.
- Las personas que no cocinan, generalmente no les gusta cocinar o quieren aprender a hacerlo.
- Más del 75% de los encuestados ha seguido una receta de un libro de cocina (libros propios o prestados)
- Las recetas de los libros de cocinas les parecen fáciles de seguir (paso a paso).
- Lo que más valoran de un libro de cocina es la **temática**, seguido del **diseño** y **fotografía**.
- Consideran importante la existencia de equivalencias dentro del libro.
- Más de la mitad piensan que los libros son una buena herramienta para preparar nuevas recetas.
- Las recetas más buscadas en libros de cocina son las **dulces (60%)** seguidas de las **saludables (53%)** y las **tradicionales (41%)**
- A la hora de seguir una receta prefieren los blogs, libros de cocina y youtube (en este orden, con un 57%, 53% y 46% respectivamente) antes que las redes sociales.
- Más del 50 % afirma tener un plato favorito que comía en la niñez y que le gustaría volver a probar.
- **El 96 % considera importante la cocina tradicional.**
- Creen importante fomentar esta transmisión de valores de padres a hijos, dando valor a la cocina tradicional desde la niñez y con el apoyo de la educación.
- Consideran efectivas las plataformas digitales para fomentar esta cocina.
- Ven como problema de las nuevas generaciones la **falta de tiempo** para interesarse en este tipo de cocina.
- Creen interesante enfocar este tema desde un punto de vista actual y sin perder la esencia.
- Hacer ver la cocina tradicional “asequible” y posible a través de las recetas.

## 2.2. Recogida de Datos

### 2.2.2. Entrevistas

Se han llevado a cabo un total de **6 entrevistas** a perfiles de usuarios diferenciados, aunque también similares en algunos casos. Con esta selección se ha buscado abarcar distintos rangos de edad (25 en el caso del entrevistado más joven hasta 67 en el caso del más mayor) para poder empatizar con varias generaciones y analizar cuáles son sus opiniones sobre una misma temática, basada en sus experiencias personales, necesidades y problemas.

Todas las entrevistas han sido realizadas por vía telemática (llamadas o vídeollamadas) debido a incompatibilidades de horarios y razones logísticas de los participantes conmigo. La duración promedio es de **15 minutos** aproximadamente por persona (lo que es la entrevista como tal, la batería de preguntas con respuestas).

Se ha decidido realizar un mismo guion para todas las entrevistas, formado por un conjunto de **10 preguntas** que fuesen capaces de recoger toda la información necesaria para llevar a cabo una investigación completa acerca del usuario. Todas las preguntas son de respuesta abierta, pudiéndose dividir en 2 categorías “diferenciadas”: una más centrada en los libros de cocina, al principio de la entrevista, y otra que se focaliza en la cocina tradicional, a partir de la segunda mitad de esta.

Para ver las entrevistas transcritas al completo se puede consultar el **Anexo II: Entrevistas**.

#### LIBROS DE COCINA:

- Se debe seguir una temática que esté bien referenciada en el propio libro.
- Imágenes de calidad, llamativas y cuidadas, que hagan apetecible la receta y que funcionen como llamada de atención.
- Se da tanta o más importancia a las imágenes del libro que al contenido y temática del mismo.
- La parte visual es, en muchas ocasiones, la que determina que un lector se decida por la recreación de una receta o, incluso, que elija un libro u otro.
- Buena estructura, con secciones capaces de dividir el libro y organizar las recetas.
- Listado de ingredientes concreto, no generalizado. Ej: no decir “hierbas aromáticas”, en su lugar decir: “albahaca, romero...”
- Explicaciones claras, ni demasiado extensas ni demasiado escuetas.
- Detalles que aportan valor: cantidades bien definidas, tiempos de cocción, duración del tiempo de ejecución de la receta, dificultad del plato.

## 2.2. Recogida de Datos

### 2.2.2. Entrevistas

- Paso a paso bien marcado: que no se de por hecho que el lector sabe todo.
- Los libros de cocina aportan mayor fiabilidad que redes sociales y plataformas digitales.
- No suelen seguir las recetas siempre al pie de la letra, suelen hacer variaciones adaptadas a sus gustos o ingredientes.

#### COCINA TRADICIONAL:

- Es de vital importancia preservarla.
- Es la cuna de nuestra gastronomía.
- Es cultura.
- Mucho más económica, sostenible y saludable.
- Existe un vínculo emocional entre la cocina y los recuerdos, sobretodo los de la niñez.
- Siempre se hace alusión a las figuras de las mujeres como referentes en las cocinas: madres y abuelas.
- La cocina como nexo de unión entre las personas, familia y seres queridos.

- Cuando hablan de comida sacan constantemente anécdotas vinculadas a personas y a recuerdos.
- La cocina permite viajar en el espacio y en el tiempo.
- El ritmo de vida actual de la sociedad hace difícil poder dedicar el mismo tiempo a la cocina como se hacía antes.
- Diferenciación entre ciudades y pueblos/entorno rural en la manera de abordar la cocina y de percibir el tiempo y el ritmo de vida.
- Brecha generacional en la relación que se tiene con la cocina.
- Las nuevas generaciones no están tan vinculadas a la cocina tradicional.
- Falta de información y educación cultural.
- Demasiada popularización de la comida basura.

#### ANOTACIONES DIFERENCIAS DE EDAD

Con las entrevistas se puede ver de forma más directa y marcada la manera en la que los diferentes grupos de edad perciben la gastronomía aunque mantengan una misma opinión. Los dos perfiles analizados de mayor edad (67 y 61) dan cierta profundidad a sus respuestas de una forma muy sutil, probablemente fruto de los años y la experiencia.

Sienten la cocina tradicional como algo que forma parte de ellos, pero a la vez han ido viendo como el paso del tiempo ha ido haciendo que las nuevas generaciones la perciban de distintamente y son capaces de valorar esta situación con perspectiva.

#### PLATOS DESTACADOS:

Tomate Frito  
Carne en Salsa  
Arroz  
Sopa

Patatas fritas con huevos  
Olla/ Potaje  
Tortilla de patatas  
Gazpacho

## 2.2. Recogida de Datos

### 2.2.2. Conclusiones

Gracias a toda la información obtenida con las **6 entrevistas** y la **encuesta hecha a 178 personas**, se ha conseguido una cantidad bastante consistente de datos, que se transformarán en las bases o pilares que marcarán el rumbo del proyecto de libro de cocina.

Analizando los resultados, se puede ver que el público más interesado en la temática del libro de cocina es el de **género femenino** y el que comprende las edades de **18-34 años**. Esta franja de edad se refiere a los conocidos como **"Millennials"** y parte de la **Generación Z**, aunque estos representan un menor porcentaje del total.

Con respecto a la relación que existe entre los usuarios y la cocina, casi **el 95% de los encuestados afirman que sí cocinan**, y el vínculo que tienen, según se ha observado con los resultados de las encuestas, apoyados con las entrevistas, es que cambia en función de la edad y su situación personal. Aquellos usuarios de edad más avanzada tienen mucho más arraigada la cocina tradicional y la mantienen como base de su alimentación, además de que cocinan mucho más y dedican una mayor cantidad de tiempo a elaboraciones que el público más joven. Esta diferencia viene dada principalmente por el ritmo de vida, las necesidades y el tiempo libre de cada cual. Los usuarios jóvenes dedican menos tiempo a cocinar que el resto, ya sea por trabajo, falta de experiencia o porque tengan unas prioridades diferentes, pero no porque no les interese o sientan curiosidad por la cocina, un mito que, con este pequeño estudio, queda tumbado.

La opinión que los usuarios tienen al respecto de los libros de cocina es, a rasgos generales, bastante positiva. **La gran mayoría (78%) ha seguido recetas de recetarios**, y han aportado detalles y opiniones sobre qué les parece importante y les hace más sencillo el seguir una receta: la correcta explicación en el paso a paso sin dar por sentado que el usuario sabe "lo obvio", información acerca de cantidades, duración estimada y dificultad de las recetas... También hablan del valor de contar con unas buenas fotografías y sistema visual en el libro, lo ponen como uno de los factores más destacables a la hora de seleccionar un libro o elegir entre una u otra receta en concreto. **El diseño cuidado, junto con una estructura coherente, es muy importante.**

Por último, en ambos estudios se aprecia el alto grado **importancia que los participantes dan a la preservación de la cocina tradicional** como elemento cultural que nos define. Además, los 2 perfiles de edad mayor que han sido entrevistados hacen reflexiones bastante más profundas que vienen dadas por sus experiencias vitales y la distancia con la que pueden valorar el cambio que ha ido cociéndose en el panorama gastronómico de nuestro país. Se cree necesario dar visibilidad a nuestra cocina y saber transmitirla a las nuevas generaciones para volver a incorporarla como base la alimentación y hacerla, al menos, un poco más "asequible" y posible a aquellos que la perciben como complicada y difícil de incorporar a sus rutinas debido al tiempo y la falta de conocimientos.



## 2.3. DAFO + CAME

En la última etapa del proceso de investigación, se desarrollará un análisis DAFO (*Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades*) con la intención de resumir en una serie de puntos cuál es el panorama actual del entorno en el que se llevará a cabo el proyecto. Con los resultados de este análisis DAFO, se hará un análisis CAME (*Corregir Debilidades, Afrontar Amenazas, Mantener Fortalezas y Explotar Oportunidades*), en el que se hará un “diagnóstico” de la situación analizada, y se llegarán a unos resultados concretos que detectarán todas las oportunidades y puntos fuertes que explotar con el proyecto, facilitando así la toma de decisiones estratégicas en la siguiente etapa del trabajo.



## 2.3. DAFO + CAME

<p style="text-align: center;"><b>DEBILIDADES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No muy popular en el público joven.</li> <li>• Marketing y publicidad escasa.</li> <li>• Poco práctico para transportarlo.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>AMENAZAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tienen grandes competidores que ofrecen productos muy similares.</li> <li>• Cada vez menos usados.</li> <li>• Las plataformas digitales pueden ofrecer mucho más contenido y de una forma más accesible.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>CORREGIR DEBILIDADES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Potenciar imagen del producto para hacerlo más "apetecible al público joven".</li> <li>• Promover a través de plataformas digitales, e incluso creando interacción digital con el propio libro.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>AFRONTAR AMENAZAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buscar una temática muy definida y añadir valor diferencial para diferenciarse de la competencia.</li> <li>• Valor diferencial que haga el libro necesario" para el usuario.</li> <li>• Tomar las plataformas como una oportunidad de crecimiento.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>FORTALEZAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aportan mucha confianza y fiabilidad al usuario.</li> <li>• Es un formato físico y analógico.</li> <li>• Producto cuidado y de calidad en todos los aspectos.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>OPORTUNIDADES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Su público objetivo abarca un espectro muy amplio, desde jóvenes hasta adultos y jubilados</li> <li>• Mucha variedad y opciones creativas en las que poder escoger.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>MANTENER FORTALEZAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuar ofreciendo un producto de calidad y que garantice la satisfacción del cliente.</li> <li>• Cuidar el diseño y composición del libro, con acabados de buena calidad que lo hagan atractivo para el lector.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>EXPLOTAR OPORTUNIDADES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Centrarnos en un público concreto pero que le pueda resultar de interés a cualquier persona (contenido atemporal)</li> </ul>



## 3.1. Concepto y Estrategia

Este proyecto editorial de temática gastronómica, está centrado en la **cocina tradicional** de nuestro país, haciendo especial alusión a la región andaluza. Se pretende reunir, a través de un libro de cocina, una batería de recetas típicas de nuestra cultura, capaces de **transmitir, preservar** y hacer perdurar en el tiempo las **raíces de nuestra cocina**.

Con la intención de explotar las oportunidades que encontramos en el mercado, a la vez que cubrir los objetivos del proyecto, se desarrollará un producto capaz de solventar las necesidades del público, especialmente las de un **perfil joven y no tan familiarizado con este tipo de cocina**.

Para ello, se optará por un **diseño dinámico** y con fuerza visual, que permita la captación de un posible lector por la diferenciación gráfica del proyecto. Se huirá de un estilo clásico y neutro, potenciándose en su lugar una **estética colorida pero elegante**, que pueda casar con distintos tipos de usuarios (preferencias personales hacia un tipo de diseño u otro), otorgando especial cuidado a la **calidad fotográfica** de las imágenes que ilustren las recetas.

Con respecto a la estructura, el contenido del libro **se dividirá en tipos de platos**, introduciéndose cada apartado con breves textos que ayuden a la comprensión e inmersión en el tipo de cocina que se va a tratar. Además, para facilitar la experiencia de usuario, se ofrecerán **2 tipos de índice** diferentes: uno estándar al inicio del libro, que ordenará las categorías por orden de lectura; y otro al final del mismo, que funcionará a modo de glosario, ordenando todas y cada una de las recetas por orden alfabético.

El **objetivo principal del proyecto es el de hacer ver que la cocina tradicional no es tan "inalcanzable"** como puede parecer al público joven, sino que se puede incorporar con facilidad en el día a día, haciendo perdurar de esta forma, parte de nuestra cultura y manera de ser a través de la cocina, **devolviendo así nuestra gastronomía, al lugar que le corresponde: a la base de nuestra alimentación**.

## Valor Diferencial

Contraposición de los conceptos "TRADICIONAL" y "ACTUAL".

La propia comunicación del producto editorial será un punto diferenciador, ya que se transmitirán valores tradicionales a través de un canal que destacará por su tono moderno, joven y desenfadado.

## Target

- Público adulto-joven: 20-35 años
- Principalmente mujeres
- Nivel económico medio
- Interesados en la cocina
- Cualquier tipo de nivel en cocina
- Cierta Interés cultural



## 3.3. Título de la Publicación

La temática del libro está bastante definida y consolidada, por lo que es necesario crear un título que sea capaz de resumir lo que pretende transmitir de una forma **sencilla**, **llamativa** y, en cierta medida, **evocadora**.

**“Las Recetas de Mamá”** cumple con estas características, ya que, sin decirte la temática del libro, te está desvelando que vamos a tratar un tipo de cocina tradicional y hogareña, con la que el usuario estará bastante familiarizado. Además, se ha creado un subtítulo que termina de darle el toque emotivo: **“Y de la mamá de mamá”**.

Con esta sencilla frase, se da a entender ese mensaje de legado que en todo momento se quiere transmitir con el proyecto, llegando incluso a conectar con el usuario a nivel emocional con tan sólo leer el título de la publicación, un gancho bastante poderoso a la hora de captar a posibles clientes y crear un vínculo.

# LAS RECETAS DE MAMÁ (y de la mamá de mamá)

## 3.4. Portada y Contraportada

Las cubiertas de un libro son lo primero que percibirá un posible lector, por lo que deben ser atractivas y guardar una **coherencia estilística y comunicativa** con el resto del producto editorial y su temática.

Con la intención de desmarcarse en cierta manera de la competencia, se optará por la creación de un diseño puramente “digital”, es decir, no se utilizará una fotografía gastronómica como elemento principal de la portada del libro. Puede considerarse una propuesta demasiado “atrevida” y fuera de lo común, ya que la gran mayoría de los libros de cocina usan imágenes figurativas como elemento principal, sobre todo fotografías de comida (de la temática del libro) o en su defecto, un retrato del chef famoso a quién pertenece el recetario. Sin embargo, justamente esta tendencia a realizar el mismo tipo de diseño es lo que me empuja a hacer algo diferente.

Se apostará por elementos que visualmente desprendan **fuerza y dinamismo**, siguiendo una paleta de color divertida y contrastada que, junto al título del libro, consiga formar una **composición llamativa, atrayente y visualmente estética** (lo que actualmente se cataloga con el término *aesthetic* en la Generación Z y Millenials).

La contraportada y el lomo, por su parte, seguirán una línea más sencilla y únicamente estarán compuestas por el color base que se otorgue al conjunto y la tipografía, además de algunas fotografías a modo “hoja de contactos” en la contraportada.



Boceto de la Portada del Libro



Boceto de la Portada del Libro

## 3.5. Estructura

La temática del libro, como se ha especificado en reiteradas ocasiones a lo largo de este documento, es la **cocina tradicional**, por lo que absolutamente todas y cada una de las recetas y textos que compongan este proyecto, estarán vinculados a dicho tema.

Al inicio del volumen se redactará un **índice** con las categorías que dividirán el libro, por lo que hablamos de un registro resumido del grosor del libro. Tras esto, se redactará un **prólogo** y una **introducción**, se hará una página de equivalencias (pesos, volúmenes...) útiles para el uso del recetario y se iniciarán las categorías de los platos.

En lugar de especificar una larga lista de tipos de platos (pasta, carne, pescado, guisos...) se ha decidido simplificar las jerarquías y dividirlos en 5: **entrantes, cremas y sopas, comidas y cenas y dulce**. De esta forma, el usuario podrá ojear en función de la comida del día que necesite o quiera cocinar, y en el caso de querer buscar una receta concreta, podrá acudir a la parte de glosario ubicada al final del libro, y leer ahí todas las recetas pertenecientes a cada una de las categorías señaladas.

A modo de cierre, se encontrarán los **agradecimientos** del libro y, por último, el **catálogo completo de recetas** (o glosario) donde se enumerarán una a una las recetas y se indicará la página en la que se encuentran.

Índice

Prólogo

Introducción

Entrantes

Cremas y Sopas

Comidas y Cenas

Dulce

Agradecimientos

Catálogo de Recetas



## 3.6. Color

El uso del color es uno de los puntos clave en la comunicación de este recetario. Desde el inicio se descartó la idea de hacer un libro en el que sólo figurasen colores neutros y poco llamativos, ya que estos se aluden a un tono más serio y formal de lo que se pretende conseguir en el mensaje que se lanzará al público. Por esta misma razón, y siguiendo las pautas definidas en el concepto y estrategia del proyecto, se ha creado una paleta de color que transmita ese tono **moderno, joven y desenfadado** que se busca, ya que son 3 de las características que atraerá a nuestro target. Además, el valor diferenciador que se busca para este libro de cocina es el **contraste** que hay entre su contenido, la cocina tradicional, y la manera de transmitirlo, puesto que de por sí es una metáfora de su cometido: acercar una cocina con años de historia y tradición a un usuario joven e influenciado por las tendencias estéticas y culturales actuales.

La gama cromática que se ha escogido está formada por **4 colores vibrantes** y llenos de energía, que aportarán al diseño ese aire fresco, animado y alegre que se buscaba. Se podría definir como un “cuadrado” de color, ya que, dentro del círculo de cromático, estos se encuentran situados en una especie de cuadrado: el **aguamarina** y **naranja/coral** son complementarios, y estos a su vez análogos del **amarillo verdoso y rosa**, complementarios también entre sí.

Para conseguir suavizar la intensidad de una selección de colores tan inesperada e intensa, se ha jugado con la saturación y luminosidad, compensando por ejemplo la fuerza del naranja con la suavidad del rosa. Además, se ha incluido un tono suave y neutro, un **blanco roto** que ayudará a completar y dar sentido a la selección de tonalidades.

**RBG:** 249, 246, 240  
**CMYK:** 3, 3, 7, 0  
**HTML:** #f9f6f0

**RBG:** 123, 206, 186  
**CMYK:** 54, 0, 35, 0  
**HTML:** #7bceba

**RBG:** 254, 111, 57  
**CMYK:** 0, 67, 77, 0  
**HTML:** #fe6f39

**RBG:** 232, 223, 52  
**CMYK:** 15, 2, 86, 0  
**HTML:** #e8df34

**RBG:** 252, 191, 185  
**CMYK:** 0, 34, 22, 0  
**HTML:** #fcbfb9

## 3.7. Tipografía

Siguiendo con la intencionalidad de crear contraste, se ha seleccionado una combinación tipográfica que simboliza dicha característica. **Fraunces** y **Raleway** son las dos familias tipográficas escogidas para los textos de este libro, ambas disponibles en *Google Fonts*.

**Fraunces** es una fuente con serifa “*Old Style*” diseñada por **Undercase Type, Phaedra Charles** y **Flavia Zimbardi** en el año 2018 para *Google Fonts*. Se trata de una tipografía con mucha personalidad, adaptable (variable) y con una familia compuesta por 12 estilos diferentes. Fraunces será usada para **títulos y textos destacados**, convirtiéndose así en la protagonista del diseño, siendo capaz de transmitir ese estilo clásico pero actual que se persigue en todo momento.

**Raleway**, por su parte, es una fuente sans-serif de palo seco, diseñada por **Matt McInerney, Pablo Impallari** y **Rodrigo Fuenzalida**. En contraposición con Fraunces, Raleway es una tipografía sencilla, pero también con fuerza y peso visual que posee 18 estilos diferentes, una cantidad más que suficiente para la creación de jerarquías en las composiciones. Raleway estará destinadas en los **cuerpos de texto** del libro, y gracias a su diseño minimalista y variedad de pesos, se podrá alcanzar un contraste atractivo y diferenciado junto a Fraunces.

## 3.7. Tipografía

### Fraunces

Aa Fraunces Thin  
 ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
 abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
 0123456789 !:;?€%@

Aa Fraunces Regular  
 ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
 abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
 0123456789 !:;?€%@

*Aa Fraunces Italic*  
*ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ*  
*abcdefghijklmnopqrstuvwxyz*  
*0123456789 !:;?€%@*

**Aa Fraunces Bold**  
**ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ**  
**abcdefghijklmnopqrstuvwxyz**  
**0123456789 !:;?€%@**

### Raleway

Aa Raleway Thin  
 ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
 abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
 0123456789 !:;?€%@

Aa Raleway Regular  
 ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
 abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
 0123456789 !:;?€%@

*Aa Raleway Italic*  
*ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ*  
*abcdefghijklmnopqrstuvwxyz*  
*0123456789 !:;?€%@*

**Aa Raleway Bold**  
**ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ**  
**abcdefghijklmnopqrstuvwxyz**  
**0123456789 !:;?€%@**

## 3.8. Especificaciones del Diseño

### IMÁGENES

Las fotografías que ilustren las recetas deberán poseer una gran carga visual; al fin y al cabo, la fotografía es la que vende la receta. Se trabajarán fotos en las que la iluminación esté cuidada, usando de forma general una luz uniforme y suave para evitar la aparición de fuertes contrastes y unas sombras muy duras.

En todo momento se priorizará la presentación del plato y hacer la comida lo más apetecible posible, por lo que se cuidará el emplatado, así como el menaje que se usará y la composición de todo lo que rodea a la comida: cada elemento que aparezca en la foto deberá tener un propósito, funcional o estilístico.

El uso del color en las imágenes deberá seguir una armonía y coherencia con el resto del libro, por lo que se usarán tonalidades que casen con la paleta de color escogida y que no se salgan demasiado de esa línea de colores.

También es importante la postproducción. Para lograr un acabado lo más profesional posible, las imágenes deberán ser tratadas con programas de edición tras la toma, tratando de encontrar una armonía visual, tanto por separado como en el conjunto.

### RECURSOS GRÁFICOS

El libro no contará con un alto grado de elementos gráficos más allá de los propios textos y fotografías. Sí se incluirán símbolos para indicar de forma visual algunas referencias, como por ejemplo un reloj para detallar tiempos o un símbolo para hacer entender la estación a la que corresponde x receta. Por lo demás, los recursos gráficos serán sencillos y nada elaborados (usos de líneas, manchas de color...)

### FORMATO

La publicación será diseñada para un soporte final físico, en un formato de 19,5cm de ancho x 24 cm de alto. Estas dimensiones son bastante usuales en los libros de cocina, y gracias a la relación ancho x alto, se permite cierto juego en la composición, ya que las páginas, siendo verticales, tienden a ser más cuadradas que alargadas.

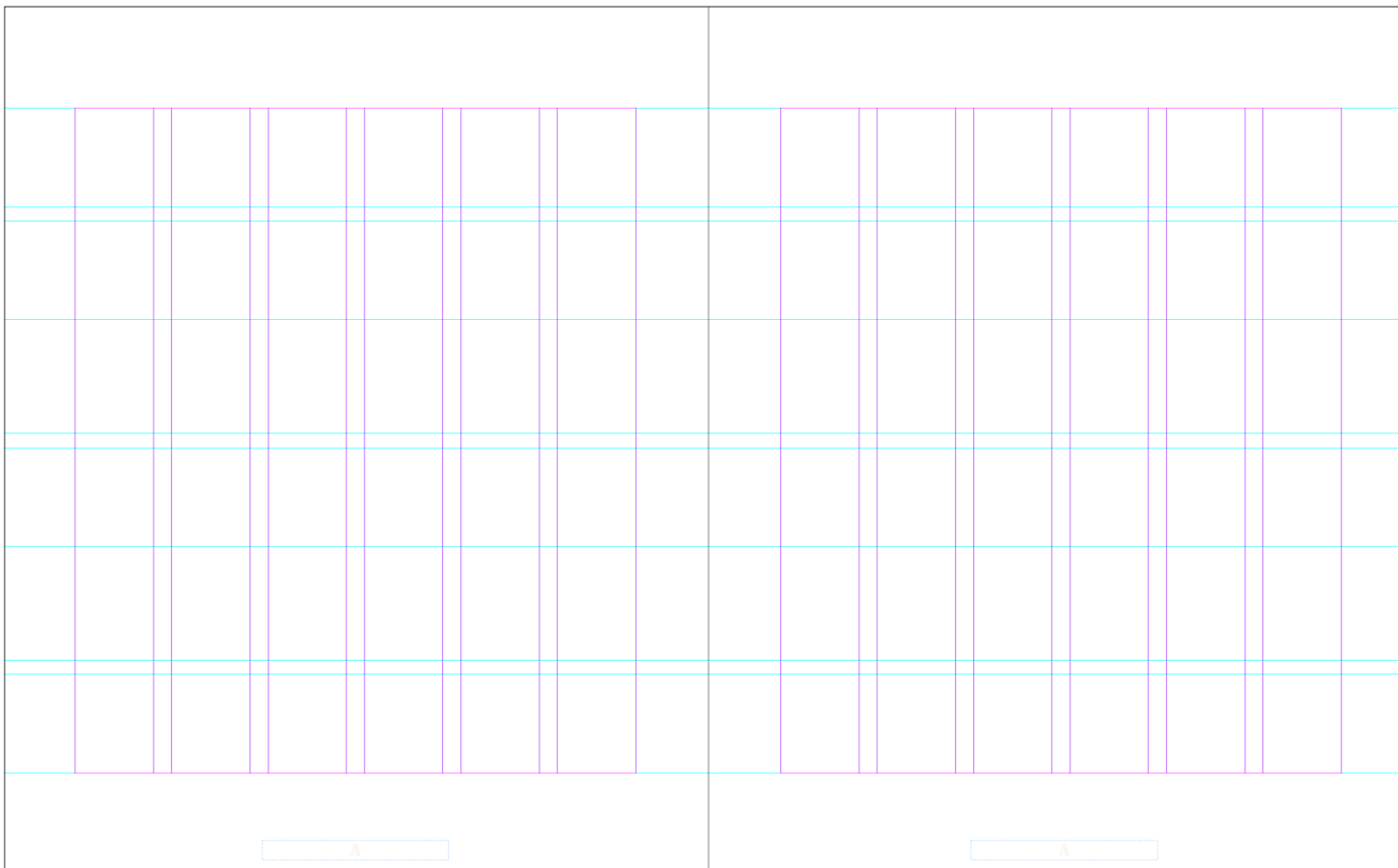
## 3.9. Retícula

Con la intención de crear una maquetación flexible y con bastantes posibilidades creativas, se ha querido construir una retícula que contase con una gran cantidad de campos reticulares, por lo cual, se han definido 6 filas y 6 columnas en su elaboración, que en total suman 36 módulos de igual tamaño, con una distancia entre las 6 columnas (medianil) de 5mm.

El ancho de las columnas resultantes es bastante estrecho, por lo que escribir textos utilizando únicamente la anchura de un módulo no es lo más adecuado. Se ocuparán zonas espaciales para crear los cuadros de texto, usando al menos 2 módulos de ancho (5-6 palabras por línea).

Con respecto a los márgenes, se ha creado un diseño que tiene bastante espacio "vacío" en la página, con la intención de transmitir cierta elegancia y permitir construir composiciones sencillas pero con peso, en las que los elementos no estén agolpados a los márgenes y puedan respirar en cualquier dirección.

**MARGEN SUPERIOR:** 28 mm    **MARGEN EXTERIOR** 20 mm  
**MARGEN INFERIOR:** 28mm    **MARGEN INTERIOR:** 20mm



## 3.10. Imágenes

Algo completamente fundamental en un libro de cocina, es la existencia de unas fotografías de calidad capaces de mostrar en una sola instantánea las mejores características de una receta, haciéndola todo lo apetecible posible.

Por esta razón, se ha invertido bastante tiempo y recursos en la preparación y toma de cada una de las fotografías que acompañarán a las recetas, buscando en todo momento, imágenes luminosas, atractivas y con ese toque "hogareño" que se persigue con el libro.

### SPOTS + DECORACIÓN

En primer lugar, la paleta cromática empleada para las imágenes ha sido uniforme y cohesiva, dando acentos de color sin llegar a sobrecargar las composiciones, dando la importancia a lo que realmente la tiene: la comida.

#### Materiales Empleados:

- Fondos de madera.
- Telas de colores.
- Menaje de cocina variado y visualmente atractivo.

### ILUMIANCIÓN

Con respecto a la iluminación, se ha trabajado siempre con luz natural, justo al lado de una ventana de gran tamaño (2m x 1,5m). Así se logra una uniformidad global en la totalidad de las imágenes, evitando también posibles dominancias de color indeseadas o la existencia de contrastes muy agresivos al comparar 2 imágenes.

#### Materiales Iluminación:

- Luz natural (lateral)
- Reflector blanco (suavizar sombras)

### EQUIPO TÉCNICO

El equipo técnico ha estado compuesto por una cámara full frame (Nikon D750) + 2 objetivos, el 50mm Sigma Art 1.4 + 85mm Nikkor 1.8. Cada uno ha sido usado con una finalidad concreta, en función del tipo de imagen que se deseaba capturar (por ejemplo, para imágenes con mucho desenfoque, se ha usado el 85mm, mientras que para tomas cenitales, se ha empleado el 50mm).

### POSTPRODUCCIÓN

Por último, la postproducción de las imágenes ha sido llevada a cabo con el paquete "fotográfico" de Adobe: Lightroom + Photoshop. Los principales ajustes y retoques han estado orientados al tratamiento del color y la luz, además de la limpieza de alguna fotografía en el caso de que fuese necesario (eliminación de manchas, sombras raras, etc).





## 3.11. Composición

El producto editorial, al tratarse de un recetario, sigue una estructura compositiva muy marcada, ya que los elementos se van a distribuir de la misma forma, página tras página (a excepción de las primeras del libro o las portadillas).

Para la colocación de estos elementos gráficos, se ha tenido como referencia principal la matriz creada con la retícula, teniendo relativa flexibilidad para la ubicación de ciertas partes, como ocurre con los apartados de "truco" o "nota".

El **título**, al igual que la **numeración**, ha sido centrados con la intención de aportar un aire más fresco y menos tradicional, llegando incluso a ser más llamativo por el hecho de separarse de los márgenes y no estar alineado a la izquierda como el resto de los bloques de texto. Lo mismo ocurre con la numeración: da dinamismo, color y ese aire joven que se busca para contraponer lo tradicional y crear la metáfora visual de la que hablaba anteriormente

### El Mejor Arroz del Mundo

5-6 RACIONES
120 MINUTOS
DIFICULTAD

INGREDIENTES	ELABORACIÓN
<p>½ Pollo 1 Pimiento Verde ¾ Pimiento Rojo 1 Cebolla 1 Zanahoria 2 Dientes Ajo 1 Tomate 1 Litro y Medio de Agua 6 puñados de arroz (aproximadamente 300 gr) Aceite Sal y Pimienta Pimentón Dulce Pimentón Picante</p>	<p>En una sartén grande echamos un buen chorro de aceite, hasta que cubra medio cm del fondo aproximadamente y calentamos bien. Una vez que el aceite esté caliente añadimos el pollo, previamente troceado y salpimentado al gusto para marcarlo y dorarlo levemente. Tras esto, lo retiramos y reservamos.</p> <p>A este mismo aceite añadimos ahora las verduras previamente cortadas (ajo, cebolla, pimiento verde y rojo y zanahoria) en trozos pequeños, y a fuego lento vamos cocinando el sofrito. Cuando las verduras estén comenzando a pocharse, incorporamos el tomate troceado, removemos bien y continuamos cocinando, moviendo de vez en cuando hasta que todas las verduras estén pochaditas y tiernas (se notará gracias al color y la textura).</p> <p>En una cacerola grande ponemos el agua y el pollo que teníamos reservado, calentamos hasta que comience a hervir y lo dejamos haciendo "chup-chup" unos 20 minutos a media hora. Mientras tanto, cuando el sofrito esté listo lo trituramos con un poco de agua (podemos usar la misma que estamos hirviendo con el pollo) y sazonamos al gusto con sal, una pizca de pimentón dulce y una pizca de pimentón picante. Una vez transcurridos los 20 minutos, incorporamos esta mezcla al agua con el pollo y removemos para integrarlo todo bien.</p> <p>Cuando el caldo vuelva a hervir, vertemos el arroz en la olla, movemos bien para evitar que se pegue al fondo y tapamos, bajando el fuego al máximo unos 10 minutos. En este tiempo debemos estar muy pendientes para que no rebose el caldo de la olla ni que se pegue el arroz. Una vez transcurran los primeros 10 minutos, bajamos el fuego a medio/bajo, y continuamos cocinando unos 18-20 minutos, removiendo de vez en cuando y con la tapa puesta.</p> <p>Cuando el arroz esté listo (haya pasado el tiempo marcado), paramos el fuego y dejamos reposar con la olla tapada, otros 5 minutos.</p>
<p><b>¡TRUCO!</b></p> <p>Aunque hay que ir removiendo el arroz de vez en cuando para evitar que se quede pegado al fondo de la olla, hay que tener cuidado y no moverlo demasiado para que no se apelmace ni se abra, ya que la textura cambia por completo y puede quedar hecho una pasta.</p>	



52

## 3.10. Composición

### Sopa de Albóndigas

8 RACIONES    120 MINUTOS    DIFICULTAD

**INGREDIENTES**

- 1/2 Pechuga de Pollo
- 300 gr de Jamón
- 400 gr de Pan
- 12-14 Huevos
- 1 Huevo Blanco
- 1 Trozo de Jamón (para el caldo)
- 1 Muslo de Pavo
- 2 Dientes de Ajo
- Percejo
- Limon
- Agua
- AOVE
- Sal y Pimentón

**ELABORACIÓN**

Comenzamos preparando la mezcla para la masa de las albóndigas. Picamos bien, con la ayuda de la picadora, el jamón y la pechuga de pollo. A continuación, en un bol embrocamos la carne, el ajo y el perejil con todo muy pequeño, la miga de pan y el huevo. Sazonamos con sal, una pizca de pimentón y el chorro de limón. Por último, mezclamos bien hasta conseguir una masa que se pueda manipular sin problemas.

Freímos las albóndigas evitando que absorban demasiado aceite.

Para hacer el caldo, ponemos el muslo de pavo con la cabeza hacia arriba y lo dejamos hervir a la cocción normal.

Cuando los albóndigas probamos el punto de cocción.

### Albóndigas de Cocido

RACIONES VARIABLES    90 MINUTOS    DIFICULTAD

**INGREDIENTES**

- Carne Sobrante de Sopa
- Migaja de Pan Duro
- Huevos
- Ajo al Cuarto
- Percejo al Cuarto
- Zumo de Medio Limón
- Sal

**ELABORACIÓN**

La carne que hayamos reservado tras haber hecho una sopa o cocido la vamos a desmenuzar y "limpiar", tratando de eliminar cualquier trocito de grasa que no queramos, separados bien de huesos, tendones, etc. Tras esto, la pasamos por la picadora y la reservamos.

De igual forma hacemos con el pan duro que hayamos ido acumulando: lo partimos en trozos más pequeños, aprovechando únicamente el migajón (ya que así conseguiremos unas albóndigas más jugosas) y lo trituramos con la picadora.

A continuación, vertemos la carne y el pan en un recipiente grande, añadimos el ajo y el perejil bien picaditos, la sal y mezclamos todo. Cuando la mezcla sea uniforme incorporamos los huevos.

El número de huevos que añadamos dependerá de la cantidad de carne que estemos utilizando. Como hablamos de un plato de aprovechamiento, no hay medidas exactas estipuladas, por lo que debemos fijarnos en las texturas: iremos incorporando huevos hasta que la masa sea cremosa pero lo suficientemente densa como para poder manipularla y darle forma a las albóndigas. La textura que finalmente consigamos en la masa definirá la jugosidad de las albóndigas: es algo similar a lo que pasa con la masa de las croquetas: cuanto más "ligada" esté, más ternas y jugosas serán las albóndigas.

Una vez dada la forma, sólo queda freírlas. No debemos dejarlas mucho tiempo para que no absorban demasiado aceite, así que habrá que cuidar la temperatura y cuando estén doraditas y cocinadas, las reservamos.

Como la cantidad que suelte cada día de este tipo de albóndigas es bastante grande (lo que sea una ración de aprovechamiento), las puedes congelar una vez frías, para usarlas poco a poco como más te gusten: en sopas, guisos, salsas, etc.

**¡TRUCOS!**

Aprovecha el pan duro que tengas en casa para hacer la miga. Pólo en la picadora, queda genial!

Fría un poquito de masa antes de hacer todas las albóndigas para comprobar el punto de sazón. Así podrás rectificar.

**NOTA:**

Este es un plato de aprovechamiento, preparando a partir de la carne que queda tras haber hecho sopa, sobre todo el jamón o el pavo, pollo, etc.

**¡TRUCO!**

Para que la masa de las albóndigas no se quede pegada a las manos cuando estés haciendo "las pelotas", mójalas con un poco de agua.

Las **imágenes** ilustrativas de las recetas se han colocado a la derecha. Se barajó la opción de salir de la "norma no escrita" de poner la foto en la página derecha para así desmarcar el diseño y hacerlo diferente. Sin embargo, el hecho de que la gran mayoría de libros de cocina tengan las imágenes en este lado se debe a que es mucho más funcional a la hora de llamar la atención: cuando ojeamos un libro, instintivamente nuestra mirada se dirige a las páginas de la derecha, sobre todo a la mitad superior. Por lo que ubicar las fotografías, que es el recurso más llamativo del libro, a la derecha, es la opción más "inteligente".

El uso del **color** también ha sido un recurso de gran valor a la hora de componer y maquetar el libro en su totalidad. Se trata de uno de los hilos conductores de este proyecto, y es algo que se puede apreciar desde la misma portada.

Se ha otorgado un color distinto a cada una de las secciones del libro, cosa que, visualmente, ayuda mucho al usuario a ubicarse y a relacionar conceptos y recetas entre sí. Además, al haber escogido una paleta de color tan vívida y llamativa, hace posible que la creación de composiciones sencillas funcione bastante bien y tenga un poder visual bastante fuerte, tal y como ocurre con las portadillas o con el índice.



Llevar a cabo un proyecto de tal envergadura, en este punto del recorrido, me parece cuanto menos ambicioso. Desde el principio supe que iba ser complicado ser capaz de materializar las ideas que tenía en mente, ya no sólo por el hecho de crear un libro desde cero, sino por todo lo que conllevaba a nivel logístico y humano: este proyecto no lo iba a poder llevar a cabo sola.

Al tratarse de una temática tan personal como la recopilación de las recetas familiares/tradicionales del entorno y región en la que vivo, iba a necesitar estar en contacto permanente con diferentes personas que fueran capaces de nutrirme de toda la información que necesitaba para cada fase del proyecto: desde la creación del listado de recetas que podían ser opciones atractivas y viables para entrar en el libro, hasta consejos sobre qué y cómo emplatar o ser mi mano derecha para la elaboración de todas y cada una de las recetas.

Durante la fase de investigación y recopilación de datos pude apreciar cuáles eran los puntos clave que podía tratar y cómo hacerlo para lograr crear un producto relativamente genuino y único, fusionando un lado más emocional y personal con otro puramente profesional y vinculado al diseño y la fotografía: crear un recetario que recopilase la cuna de nuestra gastronomía, pero orientado a quién realmente lo “necesita” o puede encontrar mayor interés y utilidad, el público joven.

Plantear las bases formales del proyecto no fue fácil, porque, aunque sabía hacia dónde quería dirigirme, no tenía tan claro cómo hacerlo para que funcionase, o al menos para hacer que el producto editorial fuese todo lo atractivo que necesitaba ser a nivel comunicativo, como para captar al público objetivo.

La ejecución y desarrollo, sin lugar a duda, ha sido la parte en la que más tiempo y esfuerzo he invertido de todo el trabajo. En un principio no iba a profundizar tanto e iba a mantener el recetario como una muestra de 6-8 recetas, creando así una especie de borrador de libro capaz de mostrar todo lo necesario para la ejecución real de un proyecto de este calibre. Sin embargo, cuando comencé a trabajar y a “gestionar” las recetas sobre las que iba a plantear las bases del libro, las 6-8 recetas crecieron hasta ser más del doble, dando como resultado un libro de más de 50 páginas plagadas de investigación por hacer, fotografías por tomar, editar y maquetar, recetas por escribir y, al fin y al cabo, un libro completo por diseñar.

Aunque ha sido un camino muy largo hasta llegar hasta aquí, estoy satisfecha con el resultado obtenido. Bien es cierto que hay cosas que me gustaría haber hecho diferente o que ahora, que ya está hecho, me gustaría cambiar, como profundizar más en la historia de las recetas, mostrar “qué hay detrás de cada una”, aportar algún apartado extra al libro que fuese de utilidad para el lector o incluso haber podido materializar el conjunto en físico con una copia impresa.

A modo de cierre, quiero añadir que este proyecto editorial es un trabajo en el que quiero seguir invirtiendo mi tiempo, y continuar trabajando para poder recopilar en un mismo lugar el legado que las mujeres de mi familia han traído consigo hasta aquí. A nivel profesional, me ha ayudado a darme cuenta de la gran cantidad de capacidades y competencias que he adquirido a lo largo de los años de estudio en el grado, siendo capaz de interrelacionarlas y crear una red en la que convergen las diferentes áreas del diseño en las que me formado para dar paso y hacer posible trabajos como este; pero a nivel personal, este proyecto me ha aportado tanto que ya no quiero dejar de trabajar en él.



## Las Recetas de Mamá

*(y de la mamá de mamá)*

La cocina de siempre sí es para todos, créeme. Incluso si eres de los que piensa que es demasiado difícil o laboriosa para alguien con poco tiempo o destreza entre fogones.

Las Recetas de Mamá (y de la mamá de mamá) no es más que ese recetario que podrías haber escrito tú mismo al recoger una por una las recetas que siempre habéis comido en casa y que han ido pasando de generación en generación hasta llegar a la nuestra, una con un poco menos de tiempo y que se puede llegar a abrumar al pensar en hacer unas lentejas.

Así que si quieres volver a conectar con la cocina de siempre pero de una forma mucho más relajada, pausada y, sobre todo, accesible y bien explicada, tienes entre tus manos el libro que necesitabas.



Las Recetas de Mamá

## Las Recetas de Mamá

*(y de la mamá de mamá)*





Interior del libro "Las Recetas de Mamá (y de la mamá de mamá)"

## Sopa de Niño Chico

6-8 RACIONES
120 MINUTOS
DIFICULTAD

---

### INGREDIENTES

- 2-3 Trozos de Jamón Serrano
- ½ Pollo
- 3 Zanahorias
- 200 gr de Judías Verdes
- 2 Dientes de Ajo
- 1 Nabo
- ½ Nabo
- Sal
- 4 Litros de Agua

### ELABORACIÓN

Echamos el agua en una olla bien grande y ponemos los trozos de jamón serrano, que normalmente son restos de un mismo jamón, aprovechándose así de una forma diferente en lugar de tirarlo. Dejamos que hierva a fuego medio alto unos 30 minutos.

A continuación agregamos el medio pollo partido en 2 o 3 trozos, pelamos las zanahorias y lavamos bien el resto de ingredientes para añadirlos al caldo. Dejamos hornear todo hasta que la verdura esté tierna unos 40 minutos. Pasado este tiempo comprobamos que toda la verdura está cocinada por completo y la retiramos, pero dejando aún que el pollo se termine de cocinar, otros 30-40 minutos más.

Durante todo el proceso tendremos la olla tapada para que no se evapore demasiada agua y se agilice el cocinado.

Trocamos toda la verdura y cuando el pollo esté tierno la devolvemos al caldo para sazónarlo al gusto.

Se puede servir únicamente con la verdura y el pollo que hemos utilizado para el caldo, o hervir arroz o fideos.

**NOTA:**

El hecho de hacer la sopa de forma tradicional, en una olla durante casi dos horas, hace que los sabores se concentren mucho más y tenga ese toque de "hogar" que caracteriza a este plato, muy suave e ideal para niños pequeños, de ahí el nombre que se le ha dado.



## Potaje de Habichuelas y Garbanzos

4 RACIONES
120 MINUTOS
DIFICULTAD

---

### INGREDIENTES

- 500 gr de Garbanzos
- 250 gr de Habichuelas
- 4 Tapadas de Chorizo
- 1 Pimiento Verde
- 1 Cebolla
- 1 Tomate
- 1 Pimiento Choricero
- 2 Patatas Medianas
- 2 Zanahorias
- 2 Zanahorias de Pan
- 3 Dientes de Ajo
- 1 Huevo de Luarme
- Pimientos Picante
- AGUIE
- Agua
- Sal y Pimienta

### ELABORACIÓN

Ponemos en los garbanzos y habichuelas en remojo la noche anterior con un puñado de sal. Una vez han pasado unas 8-12 horas, por la mañana, empezamos poniendo a hervir en agua el chorizo para que suelte la grasa. Lo dejamos unos 20 minutos, cambiando el agua de vez en cuando o retirando la grasa de la superficie con una cuchara.

Mientras tanto, preparamos la olla grande donde haremos el potaje. Lavamos los garbanzos y habichuelas con agua limpia y los echamos a la olla junto con la cebolla, el pimiento, el tomate y el pimiento choricero y cubrimos con abundante agua (a 2/3 desde por encima). Añadimos también el chorizo ya desgrasado, una hogita de Laurel y la zanahoria. Tapamos bien y dejamos hervir alrededor de 30 minutos (recordamos que es una olla express y no una "normal", ya que los tiempos en ese caso se alargan).

Mientras la olla va haciendo, cortamos un par de trozos de pan y los freímos con 3 años. Esto lo dejamos en un recipiente reservado para más adelante. Pelamos y cascamos la patata fino hacemos el corte completo, dejamos que "cuja" al terminar el corte que usaremos después.

Pasada la media hora, abrimos la olla con cuidado y sacamos el tomate, pimiento y cebolla para incorporarlo al pan, asíc frías y permiten picarlo al gusto. Lo trituramos todo junto hasta que no queden grumos y lo devolvemos a la olla de nuevo. En este punto agregamos la patata que habíamos cortado y la sal al gusto. Lo dejamos seguir cocinando a fuego bajo hasta que la patata esté hecha. Una vez que la patata esté tierna, ya tenemos hecho nuestro potaje de garbanzos y habichuelas.

**¡TRUCO!**

¿Sabes que la mayoría de potajes están más buenos si los dejas reposar? Por esa razón, se dice que los potajes están más finos el día después de hacerlos.



Interior del libro "Las Recetas de Mamá (y de la mamá de mamá)"





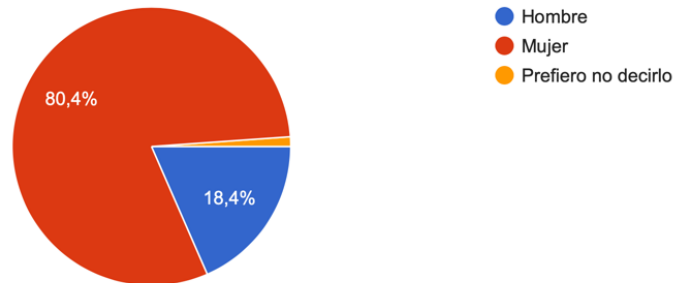
Montajes Mockup del libro "Las Recetas de Mamá (y de la mamá de mamá)"



# I. Encuestas

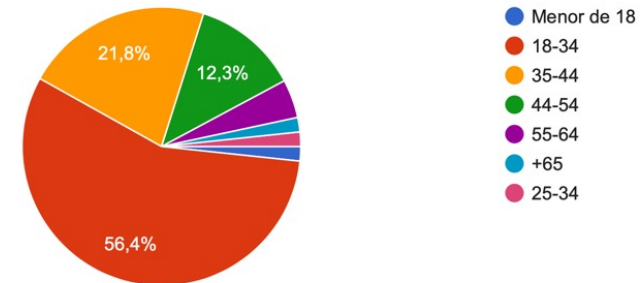
¿Con qué género te identificas?

179 respuestas



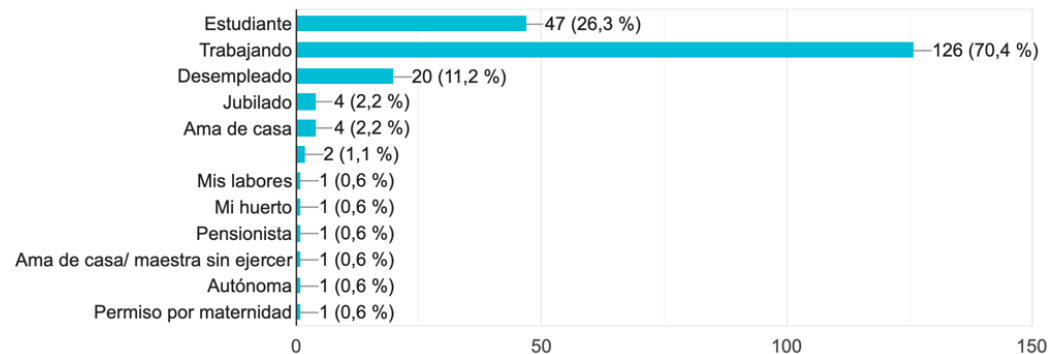
¿A qué grupo de edad perteneces?

179 respuestas



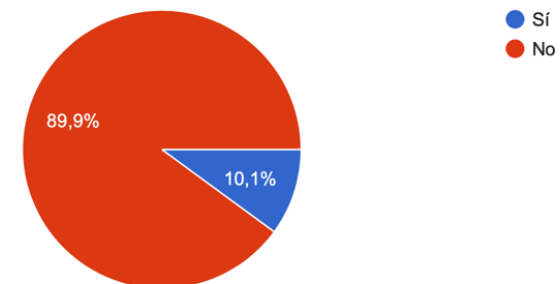
Ocupación (Puedes escoger varias opciones)

179 respuestas



¿Vives solo?

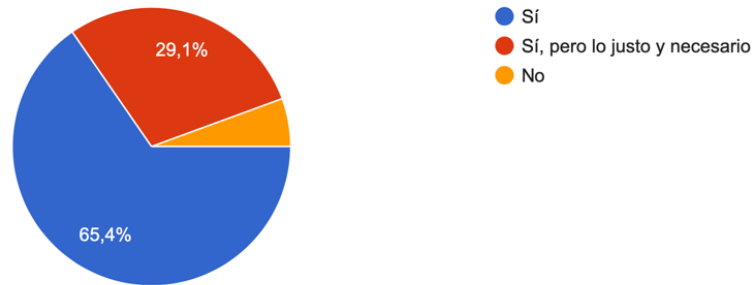
179 respuestas



# I. Encuestas

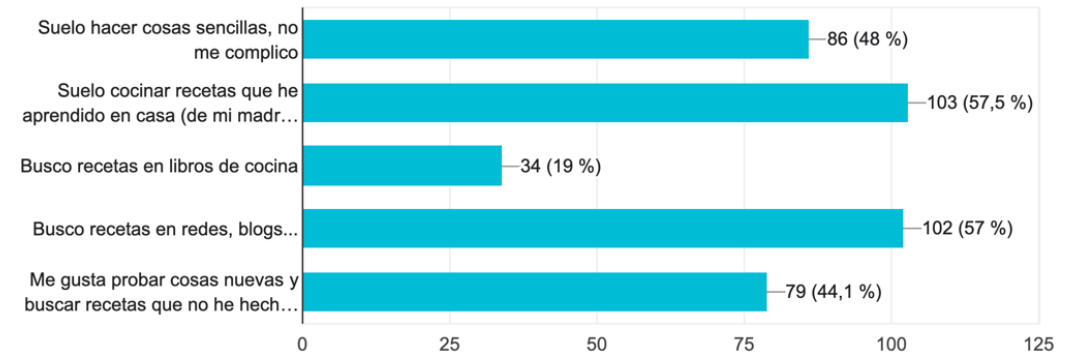
## ¿Sueles cocinar?

179 respuestas



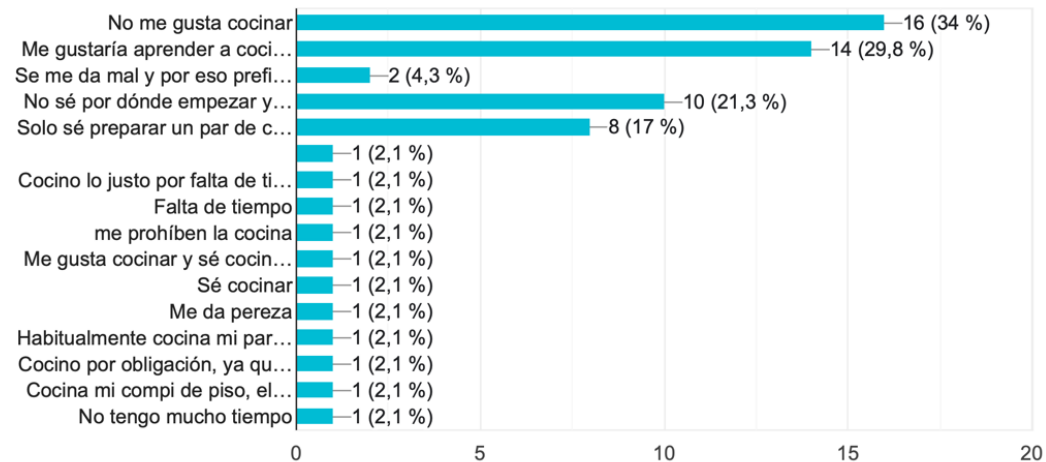
## Cuando cocinas... (Puedes escoger varias opciones)

179 respuestas



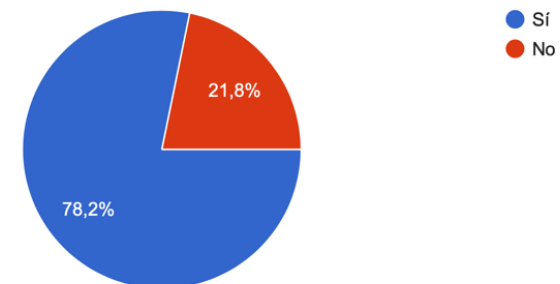
## Si NO cocinas o NO sueles cocinar... (Puedes escoger varias opciones)

47 respuestas



## ¿Alguna vez has preparado una receta siguiendo un libro de cocina?

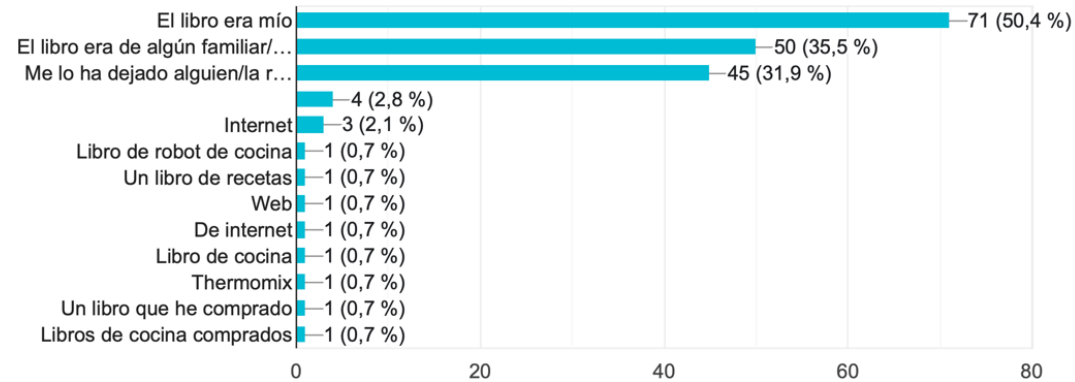
179 respuestas



# I. Encuestas

## Si la respuesta es sí... (Puedes escoger varias opciones)

141 respuestas



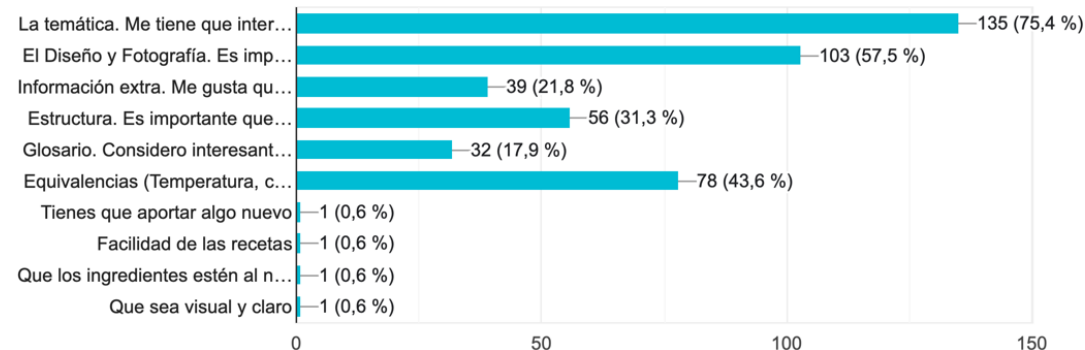
## Si has seguido alguna receta de un libro de cocina...

147 respuestas



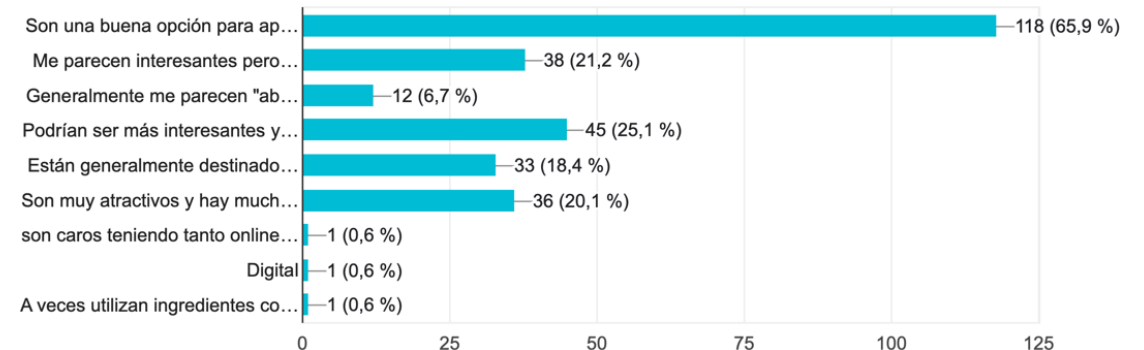
## Si vas a comprar un libro de cocina, ¿qué valorarías? (Puedes escoger varias opciones)

179 respuestas



## Crees que los libros de cocina... (Puedes escoger varias opciones)

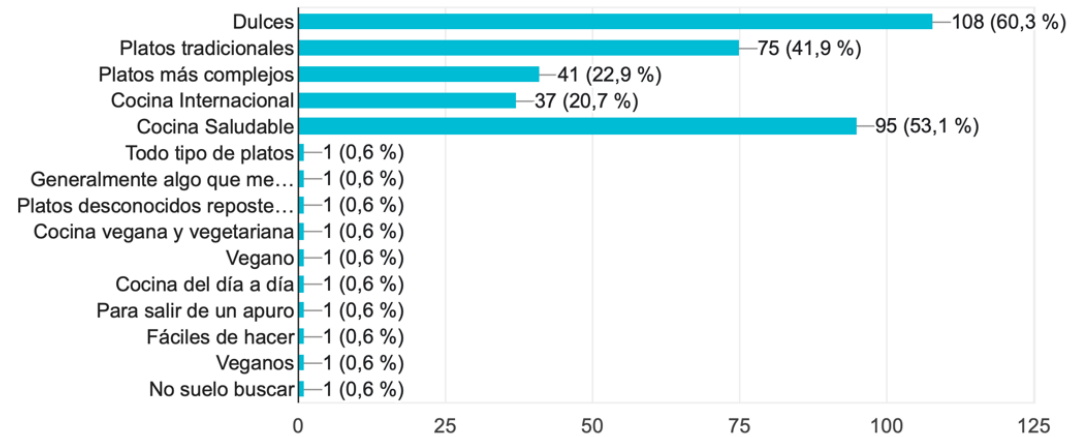
179 respuestas



# I. Encuestas

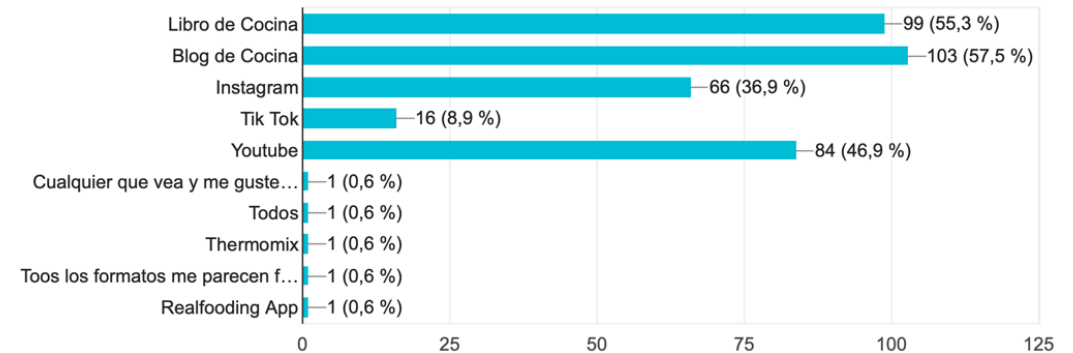
¿Qué tipo de recetas sueles buscar para recrearlas? (Puedes escoger varias opciones)

179 respuestas



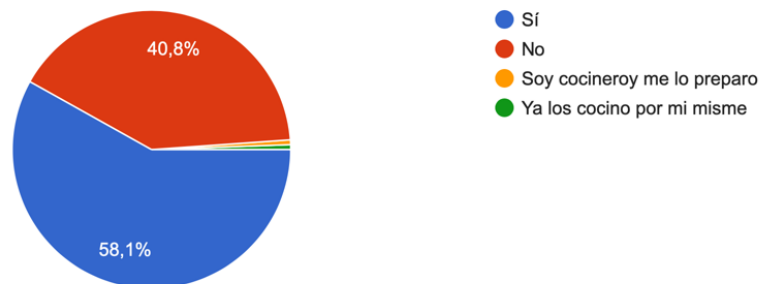
Si vas a seguir una receta, ¿qué formato te aporta más fiabilidad? (Puedes escoger varias opciones)

179 respuestas



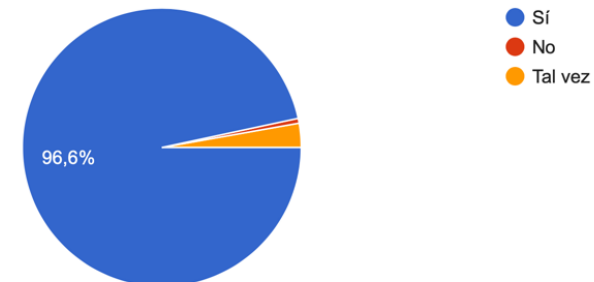
¿Tienes algún/algunos plato/s favorito/s que te preparaban de pequeño que te gustaría volver a comer/ saber cocinar?

179 respuestas



¿Crees que es importante preservar la cocina tradicional?

179 respuestas



## II. Entrevistas

### Entrevista 1

#### DATOS DEMOGRÁFICOS:

- NOMBRE: Míriam
- GÉNERO: Mujer
- EDAD: 28
- ESTADO: Soltera
- LOCALIZACIÓN: Granada
- OCUPACIÓN: Vendedora en tienda de novias

#### PREGUNTAS

##### 1. ¿Qué crees que debería tener un libro de cocina para que lo consideres como “ideal”? Descríbelo (temática, tipo de contenido, estilo visual, tipo de comunicación...)

La verdad es que yo considero que una de las cosas más importantes es la estética... A mí me tiene que llamar la atención el libro, ya sea por su colorido, o su... sobretodo las fotos que sean súper bonitas, porque, más allá de la receta en sí, a mí me tiene que llamar la atención ese plato que yo voy a preparar, entonces si es simplemente un libro en donde te ponen un dibujo o te ponen...[piensa] todo de texto, no me va a interesar nada. Lo que necesito es algo que esté bien estructurado, que esté separado por secciones, que te pongan... no sé, cocina tradicional, y que ahí te pongan carnes, sopas pescados... [...] Para mí el orden es

muy importante, junto con la estética y que esté bien explicado. Pero bien explicado no es una “parrafada de cien mil palabras”, sino todo lo contrario: bien explicado, resumido y correcto.

Pero para mí lo más importante es, ya te digo, la estética el orden. La temática... Seguramente a mí el que más me interesaría sería la cocina tradicional, porque es la cocina que más me gusta, más allá de algún plato que me guste de fuera, ¿no? pero para mí es eso, la cocina de siempre, la que de verdad te emociona y te transporta.

##### 2. ¿Qué ventajas e inconvenientes encuentras entre un libro de cocina en comparación con otra plataforma que te pueda ofrecer contenido gastronómico?

Yo creo que estamos muy acostumbrados a la inmediatez, entonces claro, en otra plataforma tú escribes en el teléfono pues, no sé, “carne en salsa” y te salen trescientas recetas de carne en salsa. En cambio en un libro tienes una única receta de carne en salsa que te puede convenir o no, pero a parte tienes tú que hacer el esfuerzo de buscar la receta... En fin, es como que al final estamos es, acostumbrados a la inmediatez, nos hemos acostumbra-

do a esa facilidad y que dentro de la facilidad tengas además un montón de opciones diferentes y que digas “pues esta me gusta más que esta” [...]Yo sobretodo lo pongo [el ejemplo] con un vídeo: parece que no pero el hecho de que te lo estén explicando [...] no es lo mismo que simplemente leer: precalienta el horno a 190 °C. Esa sensación de cercanía junto con la persona que está grabando el vídeo en este caso creo que es lo que más marca la diferencia. A parte, ya sea por vídeo, por blog, por Instagram o lo que sea, es que tienes 300 opciones, en cambio en los libros de cocina tienes una única receta de carne en salsa, o que tengas un par, pero no tienes la infinidad de opciones que frente a internet.

Y bueno las ventajas de un libro, para mí, son precisamente que suelen ser recetas de verdad que están buenas y que están ricas. Para mí un libro tiene mucha más fiabilidad que un blog o que cualquier persona de Instagram o de Youtube. Al final, esas recetas están ahí porque están más que comprobadísimas que están bien hechas. Además, que suele ser gente que de verdad se dedica a ello [...]

## II. Entrevistas

### Entrevista 1

#### **3. Imagina que ya tienes uno o varios libros de cocina en casa con temática que te despierta cierto interés, ¿qué hace que decidas seguir y hacer una receta?**

Tengo varios libros de cocina en casa [...] y todos son de cocina tradicional y hay uno que es de cocina saludable. Vuelvo a lo que he dicho en la primera pregunta: a mí lo que me llama la atención sobretodo es la estética y las fotos de ese plato ¿no? que se te meta por los ojos. El decir qué bueno va estar esto solamente con una foto, y ya cuando lees los ingredientes dices “sí, sí, es que me encanta”. Entonces, ¿qué es lo que me hace decidir? Justamente eso, las fotos, la apariencia... la estética.

#### **4. En el momento en que estás siguiendo una receta, ¿cuáles son las cosas que valoras tanto positiva como negativamente? ¿Sueles seguir las recetas al pie de la letra o haces variaciones?**

Realmente, suelo variar la receta un poco a no ser que la lea y diga “me va a gustar tal cual”. Pero al final el hecho de cocinar y que cocines cada día te va dando, también te vas conociendo y te va dando una base de qué sabores te gustan más y cuáles menos. Y a lo mejor un ingrediente que pone la receta quizás no te llama tanto la atención y decides reducirlo un poquito sabiendo que eso no va alte-

rar en demasía el resultado final, y lo cambias. Sí que es verdad que tampoco suelo añadir grandes historias y me suelo ceñir bastante a lo que es la receta en sí [...] Lo que valoro positivamente: sobretodo que esté bien explicado. Que yo no tenga dudas a la hora de hacer una receta, que no tenga que intuir qué viene después, sino que me lo den todo mascadito, pero claro y conciso. [...]

#### **5. ¿Es importante, bajo tu criterio y opinión, preservar y dar valor a la cocina tradicional? ¿Por qué?**

Sí, para mí es súper importante dar valor a la cocina tradicional, ya que es la base de todo. Ya no de una cocina más moderna, sino en general nuestra cultura. Creo que nuestras culturas se sustentan a través de la comida... Al final la comida, la cocina, nos une a todos de cierta forma, y creo que la cocina tradicional tiene un impacto muy fuerte con nosotros, con cómo nos relacionamos. Las celebraciones, todo gira alrededor de la comida y de la cocina en este caso, la cocina tradicional... Eso de que “somos lo que comemos” al final se ve reflejado en esto, ¿no? Al final la cocina tradicional son nuestras costumbres [...] es mostrar quienes somos, independientemente del tipo de cultura que seas o que tengas, pero al final si tú piensas en Japón, piensas en su comida, aparte de en sus construcciones y

en su arquitectura y su carácter, pero al final todo va muy ligado. O si piensas en España, pues igual, ese carácter mediterráneo... fíjate que la comida mediterránea [hace una pausa] Grecia, Italia, España se parecen mucho pero cada una tiene su ser, sus mezclas, su manera de cocinar... Y creo que es precisamente lo bonito y cómo a través de la comida y cocina nos relacionamos y para mí es importantísimo dar valor a eso, a nuestras costumbres y que se preserve [...] Para mí la cocina es cuidar, es amor y es lo guay de todo esto: el poder demostrar con ese platito de sopa pues “te estoy cuidando”.

#### **6. ¿Crees que existe un vínculo emocional con la cocina y nuestros recuerdos?**

La respuesta es un sí gigante. Sí que es verdad que a mí me gusta la cocina y cocino mucho y casi siempre intento replicar esas recetas de mi madre, pero si intento replicar las recetas de mi madre es precisamente porque me transportan a esos momentos de la niñez, cuando yo me metía en la cocina con ella y me decía “pues esto se hace así” [...] Es inevitable que nos transporte, y creo que es un poder que tiene la cocina: llevarte a lugares, a momentos, independientemente que sea de tu niñez o de cualquier cosa. Yo ahora es que siempre que huelo a canela y a car-



## II. Entrevistas

### Entrevista 1

damomo me transporto directamente a Estocolmo y no tiene nada que ver con la niñez... Pero al final los olores, la comida... al final te hacen viajar y te remueven por dentro.

#### 7. ¿Cómo describirías tu relación con la cocina de tipo tradicional?

Mi relación con la cocina tradicional... Pues como decía antes, es la base de cualquier cocina. Si no sabes hacer un buen sofrito, no vas a poder hacer nada más elaborado... creo yo. Y me encanta cocinar, me encanta meterme en la cocina, y que huelan rico y echar en la sartén cuatro cosas y estar deseando comérmelo.

Al final la cocina tradicional creo que es de lo que comemos y bebemos todos... Bueno, más bien diría que es de lo que debemos comer y beber todo [se ríe] porque sí que es verdad que vivimos en un mundo con tanta rapidez y que tiene que ser todo tan inmediato y con tanta velocidad y estamos tan estresados que es que todo esto se está perdiendo [...] y cada vez se tira más de precocinados y de cosas que ni siquiera son sanas por tal de ir rápido.

#### 8. Actualmente se están perdiendo la cocina de tradición y costumbres, ¿dónde crees que está el problema? ¿Crees que las nuevas generaciones están concienciadas al respecto?

Pues creo que ya he empezado a contestar a esto en la pregunta anterior, porque es eso, creo que se está perdiendo la cocina tradicional precisamente por querer buscar esa rapidez, por el estrés que llevamos hoy en día, no conozco a nadie que no esté estresado... Y después de pasarte todo el día trabajando, lo que quieres es algo rápido, meterlo en el micro y que esté hecho.

Pero claro, antes se llevaban otros tiempos, era otro ritmo de vida, y a lo mejor sí se permitían ese ratito de estar en la cocina, de "voy a dedicarle esta hora a hacer la cena"... hoy en día casi nadie. Pero bueno, creo que se están perdiendo las costumbres y la tradición, por la necesidad de la inmediatez y rapidez que tiene nuestra generación. [...]

Creo que ese momento de unión con tus más mayores donde te enseñaban en la cocina, y tu madre o tu abuela se ponía contigo durante una hora a preparar la comida... y, al final es lo que decía, es un acto de amor el cocinar, y no tenemos tiempo, y me da mucha pena, porque esta-

mos poniendo nuestra vida en manos de un reloj y vamos estresados y corriendo a todas partes, y se está perdiendo mucho.

Y con respecto a la otra pregunta, creo que no son conscientes de que eso se está perdiendo, simplemente están viviendo ese cambio. Y están viendo pues eso, que cada vez hay más comida precocinada, que hay otro ritmo de hacer las cosas, que a lo mejor solamente se cocina para un momento en concreto... Pero es que la gran mayoría, y hablo de gente de mi edad, es que no sabe cocinar, es que la gran mayoría de la gente de nuestra edad, Delia, no sabe cocinar, y come fatal... Que a lo mejor echar una pechuga de pollo a la sartén ya es cocinar, y no, eso no es así [...] Creo que no son conscientes, que simplemente están yendo por encima, al igual que con otros aspectos de la vida, con el avance tecnológico por ejemplo, no se dan cuenta de esa brecha que ha habido durante tanto tiempo, o ese salto que ha habido de unos años para acá, que simplemente viven, y esa es la realidad que conocen... Pues creo que eso está pasando con la cocina tradicional, que se están perdiendo muchos platos, se están perdiendo muchos momentos y muchas costumbres, pero precisamente por lo que decía antes, porque no hay tiempo.

## II. Entrevistas

### Entrevista 1

#### 9. ¿Cuáles son tus 3 platos tradicionales favoritos o que guardes con más cariño de tu niñez?

Tengo muchos más de 3 platos favoritos de mi infancia, pero probablemente uno sea el tomate frito. Es una de mis comidas favoritas del mundo. Algo tan sencillo como tomate frito con carne, pero es que me transporta directamente a mi infancia y me encanta comerlo y lo disfrute siempre [...] La carne en salsa de mi madre, una receta que jamás me dijo lo que llevaba y me da mucha rabia y que yo ahora no sepa cómo es esa salsa. He comido muy parecidas, pero siempre hay algo que no es igual. Y luego el arroz, bueno el arroz y la sopa. El arroz de mi madre era inconfundible e irreplicable, pero lo he conseguido hacer muy cercano, y me pone muy feliz. Y esos serían mis 3 platos, sí, esos serían mis favoritos. [...] A parte, creo que yo los guardo con mucho cariño porque mi madre hacía mucha cantidad de esa comida. Era una comida que hacía cuando nos reuníamos todos, los domingos que venía mi hermana, mis primas mis tías [...] comíamos todos a la mesa. Ya no era solo la comida en sí, era el momento de reunión, de compartir, de sentirnos familia...

#### 10. ¿Quieres aportar algo más?

Como cierre lo que diría es eso, que la cocina tradicional nos transporta, nos lleva a lugares maravillosos. Nos transporta la gran mayoría de veces a la infancia, a esos momentos con personas especiales y... yo guardo muy buenos recuerdos con mi madre, con mi abuela, de... de estar metida con ellas en la cocina desde muy chiquitita. Y me da mucha pena que eso se esté perdiendo por querer ir tan rápido y por querer que las cosas sean ya. Se está perdiendo el valor de esos momentos tan bonitos y de sabores inigualables, porque claro, no podemos comparar un arroz vendido en bolsitas que un arroz que acaba de hacer tu madre, tu tía o tu abuela. Es imposible.

## II. Entrevistas

### Entrevista 2

#### DATOS DEMOGRÁFICOS:

- NOMBRE: Antonio
- GÉNERO: Hombre
- EDAD: 67
- ESTADO: Viudo
- LOCALIZACIÓN: La Celada (Iznájar, Córdoba)
- OCUPACIÓN: Jubilado

#### PREGUNTAS

**1. ¿Qué crees que debería tener un libro de cocina para que lo consideres como “ideal”? Descríbelo (temática, tipo de contenido, estilo visual, tipo de comunicación...)**

Para mí lo indispensable es que no sea un batiburrillo de recetas, sino que se siga una temática que haga referencia a platos populares, arroces, pastas... No me importa se es a nivel local, regional o nacional... tiene que estar bien explicado, con buenas fotografías y añadiendo una pequeña explicación, como una breve síntesis sobre el origen de los platos.

**2. ¿Qué ventajas e inconvenientes encuentras entre un libro de cocina en comparación con otra plataforma que te pueda ofrecer contenido gastronómico?**

A la hora de cocinar prefiero el libro para consultar las dudas y no tener que estar pendiente de una pantalla. Las plataformas las elegiría para momentos de “relax” o para buscar nuevas ideas.

**3. Imagina que ya tienes uno o varios libros de cocina en casa con temática que te despierta cierto interés, ¿qué hace que decidas seguir y hacer una receta?**

Cuando encuentro recetas que me gustan y me termino decidiendo a hacerlas, valoro muy positivamente que esté bien explicado, tanto la forma de hacerlo como las proporciones, las temperaturas, los tiempos, las cocciones... Y también las formas de presentar los platos, que puede parecer una tontería pero no lo es... [se ríe]

**4. En el momento en que estás siguiendo una receta, ¿cuáles son las cosas que valoras tanto positiva como negativamente? ¿Sueles seguir las recetas al pie de la letra o haces variaciones?**

En principio sí soy fiel a la receta pero... cuando los ingredientes no me terminan de convencer al 100% lo que intento es readaptar la receta a lo que yo creo que sería más adecuado a mis gustos... Aunque es verdad que a veces queda una cosa ahí... como un híbrido que nada tiene que ver con la idea original.

**5. ¿Es importante, bajo tu criterio y opinión, preservar y dar valor a la cocina tradicional? ¿Por qué?**

Para mí es muy importante, porque es la base principal de todo lo que viene después, ¿no? Por ejemplo, la Nouvelle Cuisine de Pierre Troisgros [hace un esfuerzo por pronunciar bastante bien el francés] en Francia y luego aquí también en España, llevaron a la cocina y la gastronomía a otro plano con ideas diferentes e ingredientes, pero la base, las raíces, es la cocina tradicional.

## II. Entrevistas

### Entrevista 2

**6. ¿Crees que existe un vínculo emocional con la cocina y nuestros recuerdos?**

Por supuesto que sí, todos recordaremos con nostalgia aquellos platos de nuestras madres o nuestras abuelas que con 4 cosas te hacían un plato que sabía a gloria.

**7. ¿Cómo describirías tu relación con la cocina de tipo tradicional?**

Es con la que me siento más familiarizado, quizás debido a mi edad. También es con la que he practicado siempre, aunque esto no quiere decir que no me guste otro tipo de cocina ni que esté en contra de ella, al contrario. De hecho estoy muy orgulloso de que nuestros cocineros, con la cocina creativa, hayan convertido a España en un paraíso gastronómico mundial.

**8. Actualmente se están perdiendo la cocina de tradición y costumbres, ¿dónde crees que está el problema? ¿Crees que las nuevas generaciones están concienciadas al respecto?**

En el mundo rural, en absoluto, solo en los aborígenes de las ciudades, en el día a día, son las que nos llevan a un

ritmo que queremos hacer tantas cosas que quitamos tiempo al tiempo...

Las nuevas generaciones tienen unas prioridades distintas a las que teníamos nosotros y no piensan en hacerlo ellos, pero si puede, sí que van a un buen restaurante, por ejemplo, algo que yo, a esa edad, no hacía.

**9. ¿Cuáles son tus 3 platos tradicionales favoritos o que guardes con más cariño de tu niñez?**

Podría decir infinidad de ellos, porque me encanta comer y lo disfruto mucho, pero te voy a decir: patatas fritas con huevos, todo un clásico, olla o potaje y carne en salsa.

## II. Entrevistas

### Entrevista 3

#### DATOS DEMOGRÁFICOS:

- NOMBRE: Mariví
- GÉNERO: Mujer
- EDAD: 25
- ESTADO: Pareja
- LOCALIZACIÓN: Rute (Córdoba)
- OCUPACIÓN: Estudiante de Nutrición

#### PREGUNTAS

**1. ¿Qué crees que debería tener un libro de cocina para que lo consideres como “ideal”? Descríbelo (temática, tipo de contenido, estilo visual, tipo de comunicación...)**

Yo siempre prefiero los libros por temáticas: dulces, recetas internacionales, tradicionales... Con ingredientes comunes o poco raros que todos podamos encontrar fácilmente, además de técnicas culinarias sencillas, con un lenguaje comprensible y un diseño limpio y cuidado... No me gusta que estén sobre saturados de imágenes, colores, etc...

**2. ¿Qué ventajas e inconvenientes encuentras entre un libro de cocina en comparación con otra plataforma que te pueda ofrecer contenido gastronómico?**

La mayor ventaja es tenerlo siempre “en pausa”, puedes seguir los pasos fácilmente sin tener que estar parando un vídeo por ejemplo.

Otra ventaja es encontrarlo siempre fácil: muchas veces guardamos recetas en vídeo que nunca hacemos porque se nos olvidan que están ahí guardadas con otras 200.

El inconveniente que creo que más puede afectar, es la comodidad que nos aportan las plataformas digitales como las redes sociales de llevarlas siempre con nosotros... El libro no lo llevamos a todas partes y aunque normalmente cocinemos en casa, si nos vamos un tiempo a otro lugar donde cocinemos a diario, no siempre te vas a acordar de ese libro que tiene esa receta que tanto te gusta.

**3. Imagina que ya tienes uno o varios libros de cocina en casa con temática que te despierta cierto interés, ¿qué hace que decidas seguir y hacer una receta?**

El antojo [ríe] Quizá un día no sé qué comer y me acuerdo de esa receta riquísima que está en uno de los libros y empiezo a salivar sin darme cuenta. Si es una receta dulce puede jugar también las ocasiones especiales: para hacer una tarta o pastel para una celebración casi siempre recorro a libros.

**4. En el momento en que estás siguiendo una receta, ¿cuáles son las cosas que valoras tanto positiva como negativamente? ¿Sueles seguir las recetas al pie de la letra o haces variaciones?**

Positivamente: la claridad al ver ingredientes y pasos y el orden lógico de esos pasos. Negativamente: que haya mucho texto innecesario en cada paso o en varios de ellos y/o que haya mucha distracción en la página: elementos gráficos, muchos colores, imágenes muy grandes que dificulten la lectura de alguna parte de la receta...

## II. Entrevistas

### Entrevista 3

Las recetas dulces sí las sigo al pie de la letra, en las saladas hago más variaciones según mis gustos y los ingredientes que tenga por la cocina.

#### **5. ¿Es importante, bajo tu criterio y opinión, preservar y dar valor a la cocina tradicional? ¿Por qué?**

Claramente sí. La cocina tradicional es algo que tenemos desde hace mucho tiempo y que se pasa de generación en generación. ¡Está llena de sabor y son únicas como recetas de aprovechamiento! Además, hablando nutricionalmente, son mucho más sanas por el método de cocción, que era de horas. Si un plato antes lo cocinaban durante 8 horas al fuego no puedes pretender que tenga las mismas propiedades nutritivas haciéndolo en la olla express en 20 minutos. Además de ser una tradición en muchas familias hacer esas recetas todos juntos y disfrutar de esos momentos.

#### **6. ¿Crees que existe un vínculo emocional con la cocina y nuestros recuerdos?**

Totalmente. Entrar en la casa de tu abuela y que haya ese delicioso olor que te lleva directamente a hace más de 20 años cuando te sentabas a la mesa y no te llegaban los pies al suelo. Esos recuerdos son “casa”, sientes que estás en tu sitio, donde tienes que estar. También por supuesto, si haces una receta que te enseñó tu madre, tu abuela, tu abuelo... no puedes evitar recordar esos momentos. Para mí uno muy significativo es hacer migas en una sartén más grande que yo [se ríe mientras lo cuenta] en la chimenea con mi abuelo, mientras me pedía “su vasillo del vino que le gusta” y canta para que las migas salgan mejor. Eso no se olvida nunca y cada vez que comas ese plato te acuerdas.

#### **7. ¿Cómo es tu relación con la cocina tradicional?**

Difícil pregunta... [piensa] Me encanta la cocina tradicional, pero me gustaría incorporarla más en mi día a día... Con tanta rapidez por todo hoy en día muchas veces se complica el pasarte la tarde o la mañana haciendo una receta...

#### **8. Actualmente se están perdiendo la cocina de tradición y costumbres, ¿dónde crees que está el problema? ¿Crees que las nuevas generaciones están concienciadas al respecto?**

El problema es que la gente es muy floja y los supermercados no ayudan [ríe] Cada vez son más los adolescentes que empiezan a vivir fuera de casa que no se preocupan ni por cocer arroz, ya está todo hecho en el supermercado, solo para calentarlo. Además, creo que les interesa menos la cocina... En casa normalmente no están pendientes de lo que se cocina o cómo se cocina, y como ya te lo venden todo hecho, no tienen necesidad de aprender gran cosa.

Para nada están concienciadas, estando en contacto con niños de distintas edades te das cuenta que, sus platos favoritos, son la pizza, el yatecomo y las hamburguesas, pero les da asco una ensaladilla porque lleva verdura o una carne estofada porque sabe raro...

## II. Entrevistas

### Entrevista 3

**9. ¿Cuáles son tus 3 platos tradicionales favoritos o que guardes con más cariño de tu niñez?**

Migas, rosquillos fritos y guiso de coco (calabaza) de mi abuela.

**10. ¿Quieres aportar algo más?**

Me parece una pena que se pierda este tipo de gastronomía poco a poco y, creo, que dentro de pocos años, cuando las nuevas generaciones tengan sus hijos, habrá muy poca o nada de cocina tradicional... Pienso que es algo que se debería fomentar en centros educativos, algo así como: "el día de la cocina de la abuela" donde se compartan recetas y platos típicos y se enseñe a los niños y niñas cómo se hacían las recetas antes. Y por supuesto, hacer estas recetas en casa y acostumbrar a los niños a que esta es la comida habitual y buena, y no la pizza o el yatecomo.

## II. Entrevistas

### Entrevista 4

#### DATOS DEMOGRÁFICOS:

- NOMBRE: Gonzalo
- GÉNERO: Hombre
- EDAD: 26
- ESTADO: Soltero
- LOCALIZACIÓN: Barcelona
- OCUPACIÓN: Estudiante y pluriempleado

#### PREGUNTAS

##### 1. ¿Qué crees que debería tener un libro de cocina para que lo consideres como “ideal”? Descríbelo (temática, tipo de contenido, estilo visual, tipo de comunicación...)

Pues a ver, yo primero en un libro de cocina en lo que me fijo es en la temática, en plan “vale, es un libro sobre recetas sobre postres, sobre recetas más tradicionales, recetas más sanas, recetas veganas...”

Claro, primero la temática es lo dispensable, pero lo que te llamará la atención, además de la temática es la imagen. Cómo el libro está diseñado, las imágenes que hay [...]

Esto al final es como un restaurante, al fin y al cabo, la comida te entra por los ojos, por lo que, si llama la atención y encima, si cuando ha captado mi atención, es de algo que me interesa, pues “palante”.

##### 2. ¿Qué ventajas e inconvenientes encuentras entre un libro de cocina en comparación con otra plataforma que te pueda ofrecer contenido gastronómico?

Las ventajas que encuentro es que un libro me da más fiabilidad en el sentido de que tiene que haber pasado un proceso de selección [...] Es más fiable porque en internet, en TikTok o en cualquier otra plataforma puede escribir cualquiera, y claro, vete a saber quién es esa persona, qué formación tiene, qué idea tiene... Y claro, para mí un libro es mucho más fiable porque para que se haya podido publicar tiene que pasar una cantidad de filtros que hace que yo me fíe más. [...] Sí, sí, yo me fío más de un libro que de Internet.

##### 3. Imagina que ya tienes uno o varios libros de cocina en casa con temática que te despierta cierto interés, ¿qué hace que decidas seguir y hacer una receta?

Pues la verdad, las ganas de innovar, en plan: pues mira, voy a mirar el libro a ver si veo algo que me llame la atención. Es que claro, una vez que tengo el libro, lo que me llama la atención es la imagen, incluso más que la receta. Sí que puedo ir al índice y mirar y decir “me apetece carne”, pero claro, al final, como he dicho antes, lo que me llamará más es eso, que me entre por los ojos y pensar “buah, esto tiene muy buena pinta, esto sé que me va a gustar”.

##### 4. En el momento en que estás siguiendo una receta, ¿cuáles son las cosas que valoras tanto positiva como negativamente? ¿Sueles seguir las recetas al pie de la letra o haces variaciones?

Que estén claras, escritas para tontos: “una cucharadita, una pizca...” No, no, los gramos, tal cual. Las cantidades exactas. Y también que sean cosas relativamente fáciles de conseguir: “una hoja de albahaca” [pone voy de “anuncio”] Es que claro, yo tampoco soy muy cocinitas, no porque no me guste sino porque no me da la vida, y he tenido la suerte de que he vivido siempre con personas a las que les gusta la cocinay yo pues mira... [se ríe].



## II. Entrevistas

### Entrevista 4

Yo en general las sigo al pie de la letra, bueno, tampoco hago muchas, pero las seguiría, aunque conociendo mis gustos pues igual sí diría: "mira, esto me apetece con un punto de vinagre aunque no lo ponga". Así que sí, diría que soy bastante fiel pero me tomo mis libertades...

#### **5. ¿Es importante, bajo tu criterio y opinión, preservar y dar valor a la cocina tradicional? ¿Por qué?**

Pues sí, porque la cocina es cultura, la cocina es arte y si se pierde es una pena... Y claro es la cosa de que hay un valor ahí, hay un valor social, un valor cultural... Por supuesto que no se exista la tortilla de patatas, ni la paella, ni los callos, ni el gazpacho, ni el salmorejo. Por supuesto que sí, hay que preservarla, y es muy bonito que pasen las recetas de generación en generación y sino pues a ver, que tenemos la facilidad de internet, pero por supuesto que tiene que preservarse.

#### **6. ¿Crees que existe un vínculo emocional con la cocina y nuestros recuerdos?**

Evidentemente que existe.... Mi plato favorito son las "patatas al estilo cortijo", las patatas fritas revueltas

con huevo que hacía mi abuela Rosario, que la pobre ya no me las hace porque no puede, pero cuando me las hace mi madre, primero que no están tan buenas porque no son las de mi abuela, y segundo pues que me acuerdo de ella, claro...[...] La comida es gusto, es sentidos, son sensaciones, e inconscientemente hacemos como unos "links" con nuestros recuerdos y nuestras experiencias que nos pueden llevar un plato en concreto o algo...

#### **7. ¿Cómo describirías tu relación con la cocina de tipo tradicional?**

Yo soy muy folclórico, a mí me encanta. O sea, no hay mejor manjar que una tortilla de patatas. En cada cumpleaños de mis hermanos o mío: tortilla papas; en verano cada día un gazpacho, o sea, ¡viva la cocina tradicional! También porque a mí me gusta, esto ya va a gustos y depende de la persona. Y oye, que no solo la española, por ejemplo, la cocina tradicional japonesa me encanta [...] Es guay que cada cultura tenga como su "marca" y es guay conocerlas y preservarlas. Aunque también es verdad que cuando se hacen tan famosas como sushi o la paella después, pues como que van degenerando un poco...

#### **8. Actualmente se están perdiendo la cocina de tradición y costumbres, ¿dónde crees que está el problema? ¿Crees que las nuevas generaciones están concienciadas al respecto?**

El problema es que vivimos en un mundo con demasiada información, demasiado globalizado, tanto para lo bueno como para lo malo. Pero claro, es como que ya se pierden los valores, y es como que ya pues mira, antes pedir sushi no se hacía nunca, bueno yo sí pero porque soy un friki [se ríe] [...] sino que llega un punto en que hay tanta variedad y es tan fácil conseguirla con un par de clics "me pido un glovo del tipo de cocina que me dé la gana" y claro, ya se ha vendido como "esto es lo nuestro, esto es lo que se hace aquí", y a ver, que no está mal [...]pero que no se pierda la nuestra, que además, la cocina española y mediterránea es de las más reconocidas y sanas del mundo.

#### **9. ¿Cuáles son tus 3 platos tradicionales favoritos o que guardes con más cariño de tu niñez?**

Tortilla de patatas, gazpacho y patatas al estilo cortijo. Claro esto ya no es tradicional, esto es el plato de mi abuela, pero sino, sanjacobos, y flamenquines también [ríe].

## II. Entrevistas

### Entrevista 5

#### DATOS DEMOGRÁFICOS:

- NOMBRE: María
- GÉNERO: Mujer
- EDAD: 59
- ESTADO: Casada
- LOCALIZACIÓN: Ventorros de Balerna (Iznájar)
- OCUPACIÓN: Prejubilada

#### PREGUNTAS

**1. ¿Qué crees que debería tener un libro de cocina para que lo consideres como “ideal”? Descríbelo (temática, tipo de contenido, estilo visual, tipo de comunicación...)**

En mi opinión, un libro de cocina debería reunir varias condiciones. En primer lugar, me parece interesante que especifique su temática, es decir, si se trata de cocina tradicional de un lugar determinado, de una región; si se refiere a un tipo de comidas específicas, por ejemplo, si es un libro de guisos, de postres; o si es de un tipo de alimento determinado, si se trata de un libro sobre carnes, sobre pescados, sopas...

Además, me parece muy importante que sea claro y preciso en las recetas, es decir, que especifique cuáles son las cantidades en relación, preferiblemente cantidad por comensal, y... que se den unas pautas claras sobre su elaboración. Y alguna mención a la dificultad y al tiempo de ejecución que requieren.

También considero que el libro debe ser atractivo estéticamente, sería importante que tenga buenas fotos, tanto de los alimentos como de la presentación de los platos. Y por último, me parece muy interesante que aporte alguna información sobre los alimentos que presenta: si son alimentos de alto contenido energético, calórico, vitaminas, etc.

**2. ¿Qué ventajas e inconvenientes encuentras entre un libro de cocina en comparación con otra plataforma que te pueda ofrecer contenido gastronómico?**

Las ventajas que considero que tiene un libro de cocina en relación, por ejemplo, con otras plataformas donde se pueda consultar este tipo de información, de contenido gastronómico...

Entiendo en primer lugar que un libro siempre lleva un proceso de creación y de elaboración mucho más cuidado en cuanto a la información que presenta. Y por otro lado el libro, bueno pues es independiente de las posibilidades técnicas del momento y del lugar. Por otra parte, claro, las plataformas tienen la posibilidad de que el acceso a la información es casi ilimitado y puedes consultar casi cualquier cosa, mientras que, en un libro, la consulta se limita al contenido del propio libro.

**3. Imagina que ya tienes uno o varios libros de cocina en casa con temática que te despierta cierto interés, ¿qué hace que decidas seguir y hacer una receta?**

El motivo que me lleva a realizar una receta nueva a partir de un libro siempre es la posibilidad de realizar algo nuevo, algo que no conozco o que me pueda aportar una forma diferente de hacerlo. Siempre se puede innovar en algún tipo de plato.

## II. Entrevistas

### Entrevista 5

**4. En el momento en que estás siguiendo una receta, ¿cuáles son las cosas que valoras tanto positiva como negativamente? ¿Sueles seguir las recetas al pie de la letra o haces variaciones?**

Cuando voy a poner en práctica una receta, pues bueno, lo que más valoro siempre es la información que presenta, que sea una información clara y que sea precisa en cuanto a la cantidad y al producto, que diga cuál es el alimento que hay que usar. Que no diga “plantas aromáticas”, sino que especifique un poco, o que diga “cualquier pescado”, no.

Y además [...] que especifique en cuanto al proceso de elaboración, que no diga simplemente “cuando esté hecho” o “cuando se esté haciendo”, sino pues algo más, qué es lo que hay que hacer realmente. [...] Normalmente, si esta información no está clara no pongo en práctica la receta, y también me parece importante que indique el tiempo estimado de ejecución y que haga alguna valoración sobre la dificultad que tiene la receta.

**5. ¿Es importante, bajo tu criterio y opinión, preservar y dar valor a la cocina tradicional? ¿Por qué?**

Sí claro, en mi opinión es importante, muy importante preservar la cocina tradicional. Hay varias razones para ello, la primera es una de índole cultural. No cabe duda de que la cocina es uno de los elementos que transmite la cultura y las tradiciones de los pueblos [...] Otra razón tiene que ver con la salud, la cocina tradicional normalmente es de elaboración casera y utiliza los productos locales y de proximidad, por lo tanto, no es una cocina de alimentos ultraprocesados, en ese sentido es mucho más saludable. Además, hay una última razón, ligado un poco al consumo responsable y a la sostenibilidad en cuanto a que la cocina tradicional pues eso, utiliza los alimentos locales y de temporada.

**6. ¿Crees que existe un vínculo emocional con la cocina y nuestros recuerdos?**

Sin duda alguna, vamos es que está claro. Existe un vínculo emocional entre la cocina y los recuerdos [...] Cualquiera, creo yo, ha podido experimentar que el

olor y el sabor de los platos tradicionales, tienen el poder de evocar determinado tiempo o lugar por muy alejado que uno se encuentre en ese momento.

**7. ¿Cómo describirías tu relación con la cocina de tipo tradicional?**

Mi relación con la cocina tradicional la definiría como una relación muy cercana. Siempre he procurado tenerla en mi mesa asiduamente o al menos lo más frecuentemente posible.

**8. Actualmente se están perdiendo la cocina de tradición y costumbres, ¿dónde crees que está el problema? ¿Crees que las nuevas generaciones están concienciadas al respecto?**

Sí, está claro que, al menos en algunos sectores y en algunas zonas la cocina tradicional se está dejando un poco de lado. Se debe, en mi opinión, a varias razones. En primer lugar, la abundancia que hay de alimentos precocinados y preparados que ahorran tiempo y al fácil acceso que ahora para todo el mundo a esos alimentos. Por otra parte, el trabajo, las largas

## II. Entrevistas

### Entrevista 5

jornadas laborales hacen que mucha gente tenga que comer fuera de casa y bueno, pues eso tampoco facilita que se cocine a la manera tradicional. Y por otra parte también creo que los jóvenes, no todos pero sí muchos, prefieren la comida rápida o lo que ahora se suele llamar como “comida basura”. Quizás porque no conocen a fondo la importancia de una alimentación saludable y en este sentido, pues el aporte que tendría o la ventaja que tendría la cocina tradicional para esa alimentación. Probablemente aquí tengamos que hacer una labor educativa y pedagógica.

#### **9. ¿Cuáles son tus 3 platos tradicionales favoritos o que guardes con más cariño de tu niñez?**

Pues los 3 alimentos que recuerdo con especial cariño de mi niñez son la tortilla de patatas, el gazpacho y también el arroz con pollo, que debo decir que se comía en muy contadas ocasiones [ríe], y para mí era un plato muy especial.

#### **10. ¿Quieres aportar algo más?**

Por último, me gustaría resaltar el papel de la cocina tradicional en varios aspectos, no solamente la importancia que tiene en una alimentación saludable, sino también en la importancia que tiene mantener viva nuestra memoria como sociedad, en la memoria y las tradiciones de los pueblos. Evidentemente es un elemento de cultura indudable, y, por otra parte, también, creo, que la cocina como acto social es muy importante. Facilita las relaciones y mejora las relaciones entre familiares y sociales, indudablemente.

## II. Entrevistas

### Entrevista 6

#### DATOS DEMOGRÁFICOS:

- NOMBRE: Nerea
- GÉNERO: Mujer
- EDAD: 37
- ESTADO: Casada
- LOCALIZACIÓN: Loja (Granada)
- OCUPACIÓN: Autónoma

#### PREGUNTAS

**1. ¿Qué crees que debería tener un libro de cocina para que lo consideres como “ideal”? Descríbelo (temática, tipo de contenido, estilo visual, tipo de comunicación...)**

Un libro ideal para mí tendría tanto recetas dulces como saladas, fotografías tanto del resultado final del plato como del paso a paso; pequeños tips y consejos o datos curiosos de algún ingrediente. [...] Estaría chulo que el mismo tipo... la misma edición de libro pudiera ser en papel tanto para poderlo descargar en una pantalla. O no sé si se podría hacer como un libro de cocina tipo audiolibro. Pero ya te digo que me molaría mucho un libro que, por ejemplo tuviera “arroz con leche” y fotos más pequeñas del paso a paso,

una foto o varias fotos finales de tipo de emplatado o del resultado final. Y a lo mejor algún bocadillo o nota aclaratoria que ponga “la canela” y que ya “pues la canela...”. Eso molaría y mucho.

**2. ¿Qué ventajas e inconvenientes encuentras entre un libro de cocina en comparación con otra plataforma que te pueda ofrecer contenido gastronómico?**

Las ventajas que le encuentro al libro de cocina es que, al fin y al cabo, siempre lo vas a tener disponible. Si está en tu casa, lo puedes coger de tu biblioteca o de cualquier armario y lo vas a tener disponible para cualquier cosa ...eeh para cualquier momento. Si lo puedes tener en cualquier otra plataforma, por internet o algo así. Tienes que estar pendiente ya de un móvil, de un ordenador, de internet, de la batería... En fin, esas cosas. Y lo bueno que tiene también el digital es que normalmente el paso a paso lo tiene todo más explícito, lo tiene todo más claro. Pero el libro de cocina siempre lo vas a tener a mano.

**3. Imagina que ya tienes uno o varios libros de cocina en casa con temática que te despierta cierto interés, ¿qué hace que decidas seguir y hacer una receta?**

Normalmente suele ser intentar buscar formas nuevas de cocinar una materia prima. Intentar buscar sabores nuevos o acompañamientos o combinaciones de sabores para que al final comer no sea aburrido.

**4. En el momento en que estás siguiendo una receta, ¿cuáles son las cosas que valoras tanto positiva como negativamente? ¿Sueles seguir las recetas al pie de la letra o haces variaciones?**

Cuando sigo una receta valoro muy positivamente que vengan muy bien detalladas las cantidades y los tiempos de cocción de los alimentos. ¿Y negativamente? Quizás que en algunos libros de cocina el paso a paso no suele estar muy bien explicado o que algunas elaboraciones tienden un poco a error. No tanto que se salten pasos si no que dan por hecho que el lector tiene que saber cómo se ha llegado a la preparación de... no sé, una salsa en concreto o que, por ejemplo, si antes se han escaldado unas verduras,

## II. Entrevistas

### Entrevista 6

ya presuponen que el lector ya sabe cómo escaldar. Creo que algunos libros de cocina cometen ese fallo. Y la segunda parte, que es si sueles seguir las recetas al pie de la letra o haces variaciones. Normalmente sigo el paso a paso, sobre todo, en la preparación; en los pasos a seguir. Pero a lo mejor sí varío ingredientes. Normalmente las variaciones que suelo hacer son de ingredientes o incluso de tiempos. Porque al final no todos los hornos no tienen la misma potencia... Y esos son los cambios que suelo hacer.

#### **5. ¿Es importante, bajo tu criterio y opinión, preservar y dar valor a la cocina tradicional? ¿Por qué?**

Sí. Creo que es muy importante preservar la cocina tradicional. No solo porque creo que es muchísimo más sana. Si no porque además creo que es mucho más sostenible. Siempre la cocina tradicional ha apostado por los productos de temporada, los productos de cercanía... Y porque creo que perder platos de nuestra cocina tradicional sería perder una parte de la historia y de las costumbres de cada lugar. Pero sobre todo porque... principalmente para mí, el gran

problema que hay de la pérdida de la comida tradicional es que se pierde mucho la calidad de la comida.

#### **6. ¿Crees que existe un vínculo emocional con la cocina y nuestros recuerdos?**

Sí. Creo que todos recordamos algún lugar o alguna persona por algún plato, por algún olor que desprendiera ese lugar cuando se estaba cocinando o se estaba guisando algún plato. Así que sí. Creo que los recuerdos de olores y sabores son parte fundamental de los recuerdos de una persona

#### **7. ¿Cómo describirías tu relación con la cocina de tipo tradicional?**

Bueno, creo que al final, todos los que seguimos viviendo en zonas rurales o en pueblos relativamente pequeños, que tenemos a los padres y a los abuelos cerca, creo que seguimos manteniendo la cocina tradicional como parte de nuestro día a día... Creo que eso es un punto muy importante. En mayor o menor medida, semanalmente se comen muchos más platos tradicionales o elaborados que comida rápida o

comida basura. En nuestro caso, principalmente lo que comemos son platos que pueden ser considerados cocina tradicional.

#### **8. Actualmente se están perdiendo la cocina de tradición y costumbres, ¿dónde crees que está el problema? ¿Crees que las nuevas generaciones están concienciadas al respecto?**

Sí, creo que se están perdiendo las costumbres, y creo que el problema radica en que la sociedad actual piensa que no hay tiempo para cocinar. No hay tiempo para ir a la compra, no hay tiempo para todo lo que tenga que ver relacionado con la cocina, y además eso influye en que las grandes cadenas alimenticias lo dejan todo preparado en bandeja, cocinado y tú solo tienes que ir, comprar y comer. A ellos les viene bien hacerte pensar que no tienes tiempo para cocinar, porque al fin y al cabo es un negocio, y tú piensas que tampoco tienes tiempo o que para qué vas a cocinar si la tortilla de patatas ya la compro hecha, la lasaña ya la compro hecha, la pizza ya la compro hecha.... Y además creo que todo eso se agrava en el

## II. Entrevistas

### Entrevista 6

caso de la gente más joven, que al fin y al cabo también tira muchísimo más de comida rápida, comida basura.... Entonces creo que no están concienciados al respecto de que es mucho más sano, económico y sostenible al fin y al cabo comer comida que tú hallas cocinado en casa.

**9. ¿Cuáles son tus 3 platos tradicionales favoritos o que guardes con más cariño de tu niñez?**

[Duda] Es que tengo muchos favoritos, pero bueno... Que recuerde con cariño y que sigo comiendo y cocinando de vez en cuando, serían las empanadillas rellenas de cabello de ángel, las migas con granada y melón y los huevos volaos.





Álvarez, P. (2023, abril 7). *Lecturas para chuparse los dedos: el gran banquete de los libros de cocina*. Ediciones EL PAÍS S.L. <https://elpais.com/babelia/2023-04-07/el-gran-banquete-de-los-libros-de-cocina.html>

Federación de Gremios de Escritores de España. (2021). *Comercio Interior del Libro en España 2021*. [https://www.federacioneditores.org/img/documentos/comercio\\_interior\\_2021.pdf](https://www.federacioneditores.org/img/documentos/comercio_interior_2021.pdf)

*Fraunces by underline type*. (s. f.). Fraunces by Undercase Type. Recuperado 16 de mayo de 2023, de <https://fraunces.underline.xyz>

Justicia, A. (2021, abril 10). *La nueva era del libro gastronómico*. La Vanguardia. <https://www.lavanguardia.com/cultura/culturas/20210410/6638437/cocina-libro-gastronomico-ferran-adria-bullipedia.html>

*Libros Realfooding*. (2021, diciembre 15). Realfooding. [https://realfooding.com/libros-realfooding/?\\_gl=1\\*c0x17\\*\\_up\\*MQ..\\*\\_ga\\*MjYxNDc1NDE2LjE2ODE2NDkz-MzI.\\*\\_ga\\_F01GH3ER27\\*MTY4MTY0OTMzMS4xLjAuMTY4MTY0OTMzMS4wL-jAuMA](https://realfooding.com/libros-realfooding/?_gl=1*c0x17*_up*MQ..*_ga*MjYxNDc1NDE2LjE2ODE2NDkz-MzI.*_ga_F01GH3ER27*MTY4MTY0OTMzMS4xLjAuMTY4MTY0OTMzMS4wL-jAuMA).

*No title*. (s. f.). Adobe.com. Recuperado 16 de mayo de 2023, de <https://color.adobe.com/es/create/color-wheel>

Rivas, R. (2019, marzo 18). *'Cocina madre', el homenaje de Joan Roca al origen de su restaurante*. Ediciones EL PAÍS S.L. [https://elpais.com/elpais/2019/03/18/estilo/1552931103\\_606304.html](https://elpais.com/elpais/2019/03/18/estilo/1552931103_606304.html)

*Trabajo final de grado*. (s. f.). Uoc.edu. Recuperado 13 de marzo de 2023, de <http://disseny.recursos.uoc.edu/materials/tfg/es/>

Vargas, S. (2022, julio 21). *En España se venden 20.000 libros cada hora y la facturación subió un 5,6%, en 2021, la mejor en diez años*. WMagazín. <https://wmagazin.com/relatos/en-espana-se-venden-20-000-libros-cada-hora-y-la-facturacion-subio-un-56-en-2021-la-mejor-en-diez-anos/>

Wager, L. (2022). *Palette perfect, vol. 2: Color collective's color combinations by season: Inspired by fashion, art and style: Color combinations by season*. Inspired by fashion, art and style. Hoaki.

Imágenes MoodBoard:

Pinterest. (s. f.). Pinterest. Recuperado 12 de junio de 2023, de <https://www.pinterest.es>

Mockups:

Crosby-Closellustrador/a, D. (s. f.). Fotos de Stock, imágenes libres de derechos de autor, gráficos, vectores y vídeos. Adobe Stock. Recuperado 12 de junio de 2023, de <https://stock.adobe.com/es>

Todas la imágenes y textos que aparecen en el artefacto final son propias.

