

Un estilo de vida macrobiótico con ingredientes locales en la localidad de Chapinero (zona 5)

A style of life macrobiotic with local ingredients in the locality of Chapinero (zone 5)

Santiago Ardila Pérez¹, Laura Daniela Clavijo Castañeda²

Información del artículo

Recibido para evaluación: 12 de agosto de 2021

Aprobado para publicación: 13 de Noviembre de 2021

¹ Investigador Fundación Universitaria San Mateo, Bogotá, Colombia. sardilap@sanmateo.edu.co.

² Investigador Fundación Universitaria San Mateo, Bogotá, Colombia. ldclavijo@sanmateo.edu.co.

Resumen

Esta investigación expone una serie de ideas generales enfocadas en una alimentación que integre las características generales de la macrobiótica. La apuesta teórica parte de identificar el problema transversal a las diversas falencias que se encuentran en la cultura alimenticia popular. Por esta razón es necesaria la planeación de un establecimiento que materialice estas ideas con el objetivo de ofrecer una apropiación tangible de estas mismas. Es necesario señalar que esta filosofía de la alimentación ofrece una serie de conocimientos caracterizados y pensados en un equilibrio consciente de las necesidades básicas nutricionales. Por extensión pretende en su esencia incentivar una cultura alimenticia que fundamente sus prácticas sobre esta visión. En consecuencia, las prácticas irresponsables quedarían marginadas del entorno gastronómico actual. Notando esta variedad de hechos se procede a analizar el entorno el cual será foco de la investigación, promoviendo la segmentación de una población eje y la forma idónea de llevar a cabo el objetivo principal.

Palabras clave: Macrobiótica, gastronomía y educación.

Abstract

This research exposes a series of general ideas focused on a diet that integrates the general characteristics of macrobiotics. The theoretical bet starts from identifying the transversal problem to the various shortcomings found in popular food culture. For this reason, it is necessary to plan an establishment that materializes these ideas in order to offer a tangible appropriation of them. It is necessary to point out that this philosophy of food offers a series of knowledge characterized and thought in a conscious balance of basic nutritional needs. By extension, it essentially intends to encourage a food culture that bases its practices on this vision. Consequently, irresponsible practices would be marginalized from today's gastronomic environment. Noting this variety of facts, we proceed to analyze the environment which will be the focus of the research, promoting the segmentation of a core population and the ideal way to carry out the main objective.

Keywords: Macrobiotics, gastronomy y education.

Introducción

La doctrina macrobiótica está basada en un conjunto de normas y consejos orientados a perseguir una vida saludable y duradera. Fue el japonés Georges Ohsawa, su creador, quien en 1957 dio a conocer al mundo occidental esta teoría. La alimentación macrobiótica está basada en la medicina china y el budismo zen, donde salud es sinónimo del equilibrio entre los principios ying (femenino: frío y oscuro) y yang (masculino: caliente y luminoso), los cuales están presentes en toda la naturaleza (Salud, 2001; 2008; 2013).

“Según esta filosofía, la ausencia de enfermedad existe cuando estos dos principios se encuentran en equilibrio, lográndolo así mediante una alimentación adecuada, la tolerancia y la serenidad espiritual. Esta teoría establece una dependencia y relación absoluta entre el estado de ánimo y la alimentación”. (ZonaDiet, 2020).

Una actividad fundamental del día a día es alimentarse; sin embargo, a causa del estilo de vida acelerado que lleva la población de Bogotá, se puede evidenciar que no existen espacios adecuados para crear una relación entre el alimento y el individuo; influyendo de igual forma la oferta de ingredientes que se tienen a disposición, siendo en su mayoría productos industrializados (Ecocert, 2021; Montes Pérez, 2020; Rodríguez Arias, 2020).

A consecuencia de esto, se establece un objetivo primordial, crear un espacio donde se ofrezca una visión enfocada en todo lo que compone la cultura macrobiótica acompañada de productos locales totalmente orgánicos; teniendo en cuenta que no solo se busca la vivencia gastronómica, sino que se enfatiza en hacer conciencia de una adecuada alimentación y estilo de vida saludable, por medio de una experiencia global, que se extiende más allá de los fogones y el entorno (Gonzalez, 2004; Healy, 2021; Izquierdo, 2004; Martín, 2021).

Materiales y métodos

La presente investigación tendrá como eje el estudio descriptivo y explicativo, donde se abarque un tema central poco explorado, pero con bases ya definidas, las cuales darán el lineamiento del proceso a seguir. Definiendo un panorama general, recopilando información y buscando la forma más efectiva y de interés para impartir lo aprendido; guiándose por la base tecnológica aplicada ya que a futuro se piensa poner en práctica la idea de negocio.

Se partirá de una indagación de tipo exploratoria ya que la macrobiótica ha tenido varios estudios, pero no se han llevado a cabo o implementado en las áreas que se aspiran para este proyecto, lográndolo por

medio de búsquedas generales e investigaciones anteriores. Así mismo, será de tipo cuantitativa, donde se evaluarán y medirán algunas variables en la población a intervenir, esto por medio de encuestas y documentos con datos estadísticos los cuales determinen con precisión la viabilidad del proyecto; de igual forma será de tipo cualitativa, ya que la obtención de datos y su posterior análisis se determinará por medio de variables totalmente descriptivas, definiendo el enfoque socio-cultural y económico (Macrobiótica, 2021; Bolet y Socarras 2010).

Así mismo, el tipo de estudio se verá de forma aplicada y documental, donde los conocimientos adquiridos como estudiantes de gastronomía irán en sintonía con la metodología a aplicar, reconociendo las diferentes áreas a evaluar y enriqueciendo la estructura del documento; además, todo lo descrito allí será apoyado por estudios, documentos, artículos y demás material investigativo, con sus respectivas referencias bibliográficas (Molina et al, 2016; Pérez y Soler, 2021; Pixabay, 2018; Rangel, 2014).

Población

Para establecer la segmentación de mercado frente al proyecto, se tendrán en cuenta algunos factores los cuales determinen con mayor precisión el público objetivo.

Geográfico: Personas ubicadas en la ciudad de Bogotá, Colombia; específicamente en la Localidad de Chapinero.

Demográfico: Estudiantes, comerciantes y trabajadores en un rango de edad entre los 20 a los 45 años, que cuenten con capacidad de compra.

Psicográfico: Jóvenes y adultos que implementen un estilo de vida saludable, por diversos factores como: salud, gusto, conocimiento, deporte, ambiental, entre otros.

Localidad de Chapinero - Marco geográfico

La localidad de Chapinero, una de las localidades de mayor extensión e importancia, de acuerdo con la Secretaría de recreación, cultura y deporte de Bogotá, cuenta con 3898.96 hectáreas, de las cuales 2664,25 son del área rural, es decir, la cual comprende un 68% de su extensión, mientras que el área urbana es de 1234.71, es decir, un 32%. (Guzman, 2019).

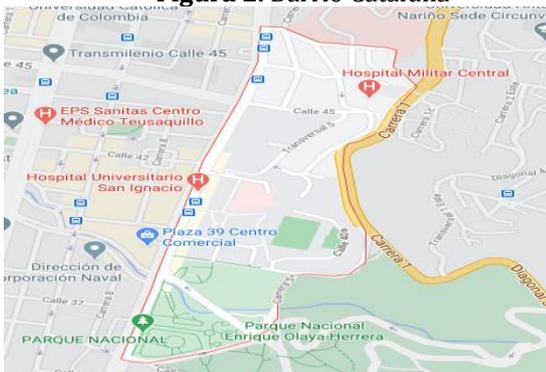
Figura 1. Chapinero, centro de colores

Fuente: Plataforma Google maps, 2021

Chapinero cuenta con una población aproximada de 160.000 habitantes y una población flotante de 500.000, es decir, en esta estadística se encuentran todos los residentes, domiciliados, turistas, jóvenes universitarios, trabajadores de los diferentes campos, comerciantes, artesanos, y demás transeúntes de la zona; dándonos a entender que es una de las zonas más movilizadas de la ciudad.

Esta localidad está conformada por 50 barrios divididos en 5 zonas: El Refugio, San Isidro patios, Pardo Rubio, Chicó Lago y Chapinero. Zonas en las cuales podemos ver gran variedad de actividades que se realizan diariamente, siendo las principales empresariales, académicas y comerciales; así mismo cuenta con una excelente oferta en cuanto a los sitios deportivos, restaurantes, bares, discotecas, cafés, museos, galerías de arte, centros comerciales y algunos parques, distribuidos a lo largo de su extensión.

Zona 5 Chapinero: Lo comprenden en total 5 barrios o sub-zonas, las cuales son Cataluña, Chapinero Central, Chapinero Norte, Marly y Sucre. Ubicación la cual comprende una de las zonas más transitadas de toda la localidad, favoreciendo su comercio continuo donde se refleja la variedad de actividades diarias por los habitantes y la población flotante.

Figura 2. Barrio Cataluña

Fuente: Plataforma Google maps, 2021

Características de la población

Residente y transeúntes frecuentes de la localidad de Chapinero, específicamente del barrio Chapinero Norte

Espectadores de nuevos establecimientos y experiencias gastronómicas

Deportistas que se interesen por implementar un estilo de vida saludable acompañado de una buena alimentación

Personas las cuales tengan algún tipo de restricción alimenticia y estén dispuesta a conocer los beneficios que traería la implementación de la macrobiótica en sus vidas

Jóvenes y adultos que practiquen alguna dieta vegetariana o vegana

Mayores de edad que cuiden cautelosamente el tipo de productos en los cuales esté basado su alimentación

Resultados y discusión

Resultado del objetivo específico N° 1

Se partió de una indagación por medio de referentes bibliográficos, artículos de investigación, tesis de grado de algunas universidades, y demás material de consulta en páginas web. Esto con el fin de incursionar y definir como la macrobiótica iba a ser el pilar del proyecto, identificando aspectos culturales, históricos y filosóficos entorno a este estilo de vida.

Como fuentes iniciales se tuvieron en cuenta las descritas a continuación:

Internacional

Introducción a la macrobiótica. Trabajo de investigación – Ministerio de Educación Superior de la República de Cuba; El Vedado, Ciudad de la Habana; 2018.

Hacia un estilo de vida saludable. Trabajo de investigación – Universidad de Buenos Aires; Buenos Aires; 2017.

Educación y estilo de vida en espacios de reproducción simbólica. Trabajo de investigación – Universidad Autónoma del Estado de México; Estado de México; 2020.

Artículo - Los alimentos y bebidas ultra-procesados que ingresan a Colombia por el tratado de libre comercio ¿influirán en el peso de los colombianos?; Santiago de Chile; 2016.

Nacional

Compromiso con los estilos de vida saludables. Artículo – Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia; Bogotá; 2017.

¿Qué son los estilos de vida saludable? Artículo – Ministerio de Educación Nacional; Bogotá; 2021.

Semana de hábitos de vida saludable en Colombia. Artículo material audiovisual – Organización Panamericana de la Salud; Medellín; 2021.

Modos y estilo de vida saludable. Artículo – Asociación Colombiana de Salud Pública; Bogotá; 2019.

Local

Plan de negocios para la puesta en marcha de un restaurante vegetariano en la ciudad de Bogotá. Trabajo de grado – Estudiante Pontificia Universidad Javeriana; Bogotá; 2018.

Plan de negocios para el montaje de un restaurante de comidas frescas en el sector de avenida chile en Bogotá. Trabajo de grado – Estudiantes Pontificia Universidad Javeriana; Bogotá; 2019.

Seguido de ello se realizó una encuesta de percepción aplicada a estudiantes del programa de Gastronomía de la Fundación Universitaria San Mateo, donde se obtuvo un análisis previo frente al impacto que podría ocasionar la creación de un establecimiento gastronómico enfocado en la alimentación consciente. Así mismo, se concluyó el bajo conocimiento que se tiene en cuanto a la macrobiótica en la ciudad de Bogotá.

Para finalizar el desarrollo del objetivo se aplicó una entrevista a la señora Gala Botero, especialista en macrobiótica, nacida en Bogotá, Colombia, la cual emigró a España cuando tenía trece años, actualmente vive en Londres, es actriz, su madre Patricia Restrepo se dedicó a estudiar e investigar todo lo relacionado con la alimentación natural. Se convirtió en vegetariana cuando sus hijas eran pequeñas, inculcando este gusto y definiendo una alimentación vegetariana en su hogar, luego siguió buscando y encontró la macrobiótica cuando emigraron a España, después de estudiar macrobiótica abrió el Instituto Macrobiótico de España, dando a sus hijas la posibilidad de estudiar con diferentes maestros de macrobiótica, entre ellos Michio Kushi, el cual fue uno de los precursores de la macrobiótica en el occidente; para Gala Botero ese es su back ground, con ese conocimiento tuvo la oportunidad de dar talleres como maestra en diferentes lugares del mundo y trabajar con la macrobiótica, independientemente de que su carrera profesional y a lo que se dedica realmente es a la actuación.

Resultados del objetivo específico N° 2

Desde el semestre anterior los integrantes del proyecto comenzaron a trabajar en la creación de un menú gastronómico enfocado en la oferta macrobiótica, a través de la materia de Software de Alimentos y Bebidas, por medio de este formato se

estipularon los ingredientes necesarios para la producción, la receta estándar de cada plato, inventarios y políticas de compra de materia prima.

En un inicio la oferta contaba con 10 entradas, 10 platos fuertes, 6 acompañamientos, 8 postres y 10 bebidas, dando paso a definir y reducir este menú, quedando en su totalidad 13 componentes en la carta final. Al definir los ingredientes base de las preparaciones se tuvo en cuenta dos variables: la macrobiótica y la nutrición. Frente al primero, se estipularon los ingredientes que cumplen con las características del ying y el yang, buscando un balance total entre el gusto y lo necesario para el organismo. En cuanto a la nutrición, se evaluó la composición general, donde se hizo énfasis en que cada uno de los platos tuviera los requerimientos necesarios para el correcto funcionamiento de las actividades diarias. A continuación, se evidencia el menú final:

Tabla 1. Propuesta menú macrobiótico

Menú gastronómico	Macrobiótica
Entradas	Ensalada de quinua y frijoles negros
	Rollitos de berenjena y frutos secos a la plancha
Platos Fuertes	Risotto "Rice & Beans"
	Sartén de camarones y verduras
	Pollo relleno de tomates secos, espinaca y queso
Acompañamientos	Papas rústicas a las finas hierbas
	Muffins de espinaca y avena
	Arroz verde (espinaca, zanahoria y cilantro)
Postres	Tarta de manzana
	Peras al aroma de anís estrellado
Bebidas	Limonada de piña y hierbabuena
	Verde Fit
	Batido "Blueberries"

Fuente: Elaboración propia

Para finalizar el desarrollo del objetivo antes mencionado, se aplicó una entrevista a la nutricionista especializada en dietética Lilo Sua, graduada hace 6 años de la Pontificia Universidad Javeriana, hizo parte de la investigación dando su aporte frente a los aspectos necesarios a tener en cuenta en la creación de un menú gastronómico, cumpliendo con el equilibrio ideal en todos los grupos de nutrientes, proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales, fibra, hidratación, entre otros; garantizando la inocuidad de

los mismos a través de la correcta trazabilidad y manipulación del alimento, y por último, siendo asequible al presupuesto de la población objetivo.

Conclusiones

El diseño de un establecimiento gastronómico enfocado en macrobiótica en la localidad de Chapinero, se concretó gracias a la indagación inicial, donde se estructuró esta filosofía de alimentación, implementándola a través de la oferta de productos orgánicos disponibles en la ciudad de Bogotá y sus alrededores, el abastecimiento por parte de proveedores certificados y las estrategias ideales para su puesta en marcha.

Al ver el desconocimiento de la población frente a la alimentación consciente y todo lo que esto conlleva, los integrantes del proyecto analizaron la necesidad de establecer una propuesta gastronómica con una oferta enfocada en suplir esta misma; donde los modelos de restaurantes en la localidad a impactar en su gran mayoría, se limitan a consumos rápidos, de fácil acceso y parcialmente alejados del tema nutricional. En consecuencia, se decide crear la propuesta de un establecimiento con un menú completo, que proporcione al comensal un plato con todas las características nutricionales, una experiencia gastronómica, una cultura saludable y enfatice en una serie de acciones que le permitan mejorar su estilo de vida.

Para el marco de referencia se concretó un análisis de diversas fuentes internacionales, nacionales y locales; esto con el fin de conocer a grandes rasgos el tema central del proyecto, investigaciones previas del mismo y como se puede ver evidenciado hoy en día su impacto ante la sociedad. Los temas que se abordaron fueron: introducción a la macrobiótica, educación y contextualización de estilos de vida saludable, disponibilidad de alimentos orgánicos, impacto de alimentos industrializados y factores a tener en cuenta en la creación de establecimientos gastronómicos en Colombia.

A partir del diseño de un restaurante enfocado en macrobiótica, el panorama se amplió a algo más grande que solo la oferta de alimentos y bebidas, se dio paso a entrevistar e indagar junto con diferentes profesionales en el área de nutrición, ingeniería de alimentos y expertos en macrobiótica en la forma idónea de plasmar una propuesta de valor más amplia. Analizando la manera adecuada de diseñar toda una estructura de conocimientos, actividades e importancia prestada a los alimentos base de la macrobiótica. Tomando como eje el reflejo de una localidad donde esto llega a ser un tema alejado y poco implementado.

La creación de este tipo de establecimientos da un panorama general de la magnitud que se tiene en el área de gastronomía, donde no solo se cataloga como un servicio de alimentación, sino que se tienen en

cuenta factores sociales, demográficos, culturales, históricos, sensoriales, entre otros. Una formación profesional de esta ciencia tiene como objetivo encontrar la manera de transmitir este conocimiento a través de investigaciones, creación e innovación de productos, rescate del patrimonio cultural, creación de establecimientos y todo un conjunto de procesos que den valor a la riqueza que se encuentra en cada rincón del mundo.

Al concretar el análisis general del proyecto se estipulan algunos fundamentos base para futuros investigadores de la macrobiótica, donde se pueden ver evidenciados los procesos a seguir con el fin de impactar un nicho de mercado previamente evaluado frente a su estilo de vida y la posible aceptación que tendría al implementar una serie de actividades en su día a día. Partiendo de ello, lo que sigue frente al proceso, irá enfocado en la puesta en marcha del establecimiento, manteniendo la investigación e innovación constante, con el fin de mejorar y nutrir la experiencia que tendrán los interesados en conocer las ventajas de una alimentación consciente y saludable.

Referencias bibliográficas

2Y Macrobiótica. (2021). Obtenido de FILOSOFÍA 2Y: <https://2ymacrobioica.com/restaurante/>

Bolet Astoviza, M., & Socarrás Suárez, M. M. (Junio de 2010). *Scielo*. Obtenido de Alimentación adecuada para mejorar la salud y evitar enfermedades crónicas:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252010000200012&lang=es

Connect Americas. (2021). Obtenido de 6 características que definen el liderazgo femenino: <https://connectamericas.com/es/content/6-caracter%C3%ADsticas-que-definen-el-liderazgo-femenino-0#:~:text=Seg%C3%BAAn%20los%20investigadores%2C%20al%20asumir,en%20la%20toma%20de%20decisiones.>

Ecocert. (2021). *ECOCERT Colombia*. Obtenido de Agricultura ecológica en Colombia: <https://www.ecocert.com/es/detaile-de-certification/agricultura-ecologica-en-colombia-res.0187---06-y-199---16>

Ecocert, G. (2021). *Ecocert*. Obtenido de ¿Quiénes Somos?: <https://www.ecocert.com/es/quienes-somos>

Goncalves, M. (Noviembre de 2004). *Scielo*. Obtenido de Los Adolescentes Como Agentes de Cambio Social: Algunas Reflexiones Para los Psicólogos Sociales Comunitarios:

https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22282004000200010

- Guzman, I. (2019 de Mayo de 6). *Chapinero centro de colores*. Obtenido de <https://medium.com/@iriamguzman14/chapinero-17a9376db64c>
- Healthy. (2021). *Beaire*. Obtenido de Dieta macrobiótica: : definición, beneficios y alimentos: <https://beaire.com/es/aire-magazine/dieta-macrobiotica-beneficios>
- Izquierdo Hernández, A., Armenteros, M., & Lancés Cotilla, L. (2004). *Scielo*. Obtenido de Alimentación Saludable: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192004000100012
- Martín, E. M. (2021). *Consumoteca*. Obtenido de Estilo de Vida: <https://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/estilo-de-vida/>
- Molina Sorto, F., Calix Flores, Y., & Lemus Sánchez, D. (2016). *Guía de Entornos y Estilos de Vida Saludables*. Obtenido de Comunidades Indígenas Lencas: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Montes Pérez, J., Daza Castiblanco, L., y Angarita Báez, L. (2020). Productos andinos para el desarrollo de una gastronomía nacional. *Sosquua*, 2(2), 59–69. <https://doi.org/10.52948/sosquua.v2i2.147>
- Perez, J., & Soler, C. (2021). *Eco Proyect*. Obtenido de ¿Qué quiere decir Macrobiótica?: https://www.cec.es/almacen/servicios/prl/trabajos_saludables/alimentaci%C3%B3n_saudable/documentos/Dossier%20Desayunos_F.pdf
- Pixabay. (18 de Septiembre de 2018). *Crear Salud*. Obtenido de Por qué debemos consumir productos locales y regionales: <https://crearsalud.org/consumir-productos-locales-y-regionales/>
- Rangel, R. (Junio de 2014). *Scielo*. Obtenido de Relación entre hábitos nutricionales y enfermedades crónicas: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-04772014000100001
- Rodríguez Arias, I. (2020). Conexión de la gastronomía con los eventos culturales en Bogotá. *Sosquua*, 2(1), 37–47. <https://doi.org/10.52948/sosquua.v2i1.137>
- Salud, M. d. (24 de Enero de 2001). *DECRETO NUMERO 60 DE 2002*. Obtenido de DECRETO NUMERO 60 DE 2002: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/Decreto-0060-de-2002.pdf>
- Salud, M. d. (29 de Mayo de 2008). *DECRETO 1879 DE 2008*. Obtenido de DECRETO 1879 DE 2008: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/INEC/IGUB/Decreto-1879-de-2008.pdf>
- Salud, M. d.(22 de Julio de 2013). *RESOLUCIÓN NÚMERO 2674 DE 2013*. Obtenido de RESOLUCIÓN NÚMERO 2674 DE 2013: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-2674-de-2013.pdf>
- Territorio, M. d. (18 de Mayo de 2017). *RESOLUCIÓN NÚMERO 0589 DE 2017*. Obtenido de RESOLUCIÓN NÚMERO 0589 DE 2017: <https://minvivienda.gov.co/sites/default/files/normativa/0589%20-%202017.pdf>
- ZonaDiet. (2020). Obtenido de La alimentación macrobiótica ¿en qué consiste?: <https://www.zonadiet.com/alimentacion/macrobio-tica.htm>