

La receta como retrato

Diseño visual de la memoria y el vínculo

Presentado por Ana Vidal Rodríguez

Directora Elena Robles

Trabajo Fin de Estudios Tipo 2



Universidad Internacional de la Rioja
Escuela Superior de Ingeniería y Tecnología

Resumen

Este trabajo explora el recetario como un objeto editorial cargado de valor emocional, cultural y gráfico, a partir de la creación de un fanzine de recetas aportadas por personas cercanas a la autora. Lejos de entender la receta únicamente como una instrucción técnica, se aborda su potencial como vehículo narrativo, identitario y afectivo, capaz de condensar memorias, vínculos y percepción subjetiva. El propósito es diseñar un objeto editorial que combine la funcionalidad propia del recetario con contenido sensible y personalizado, donde cada receta funcione como retrato emocional de quien la comparte. La metodología, basada en el *Design Thinking*, se apoya en una doble vía: una investigación teórica y editorial, centrada en el análisis de referentes, públicos y estructuras, y una fase de diseño experimental que comprende el estudio gráfico-emocional de los retratados, el desarrollo visual del objeto y la elaboración final del fanzine.

Los resultados destacan la construcción de una lógica editorial que equilibra claridad informativa y expresión gráfica, así como la generación de un lenguaje visual heterogéneo que refleja la diversidad de los vínculos retratados. Se concluye que la receta, lejos de ser un género menor, puede funcionar como un dispositivo narrativo potente para abordar temas como la identidad, la memoria y el afecto desde el diseño.

Palabras clave:

Recetario, fanzine, diseño gráfico, memoria, vínculo, retrato, ilustración, diseño editorial

Key words:

Recipe book, fanzine, graphic design, memory, connection, portrait, illustration, editorial design

Abstract

This project explores the cookbook as an editorial object imbued with emotional, cultural, and visual value, through the creation of a fanzine composed of recipes contributed by people close to the author. Rather than approaching the recipe just as a technical instruction, the project addresses its own potential as a narrative, identity-based, and affective vehicle, capable of condensing memories, personal connections, and subjective perceptions. The aim is to design an editorial object that combines the inherent functionality of a cookbook with sensitive and personalized content, in which each recipe operates as an emotional portrait of its contributor. The methodology, grounded in Design Thinking, follows a dual approach: a theoretical and editorial research phase, focused on the analysis of precedents, target audiences, and structural conventions, and an experimental design phase, which includes a graphic-emotional study of the individuals portrayed, the visual development of the object, and the final production of the fanzine.

The results highlight the construction of an editorial logic that balances informational clarity with graphic expression, as well as the development of a heterogeneous visual language that reflects the diversity of the portrayed relationships. The conclusion affirms that the recipe, far from being a minor genre, can serve as a powerful narrative device for addressing themes such as identity, memory, and affection through design.

Índice

1. INTRODUCCIÓN

- 1.1. Justificación y motivación
- 1.2. Planteamiento del problema
- 1.3. Estructura de la memoria

2. MARCO REFERENCIAL

2.1. Diseño y psicología: la representación de la identidad

- 2.1.1. Más allá de lo estético
- 2.1.2. El retrato psicológico
- 2.1.3. Elementos visuales como espejos de la identidad

2.2. La receta como expresión de identidad y afecto

- 2.2.1. La comida como lenguaje emocional y cultural
- 2.2.2. Vínculo entre cocina, comunidad y afecto
- 2.2.3. La estética de la cocina

2.3. El fanzine como laboratorio de experimentación visual y narrativa

- 2.3.1. Naturaleza del fanzine
- 2.3.2. Interactividad y entorno virtual: más allá del papel

2.4. La receta como objeto editorial: análisis estructural y resoluciones gráficas

- 2.4.1. Convenciones estructurales de la receta
- 2.4.2. Lógica editorial y diseño de la información
- 2.4.3. Evolución tipológica del recetario
- 2.4.4. Sobre el eclecticismo editorial

3. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA

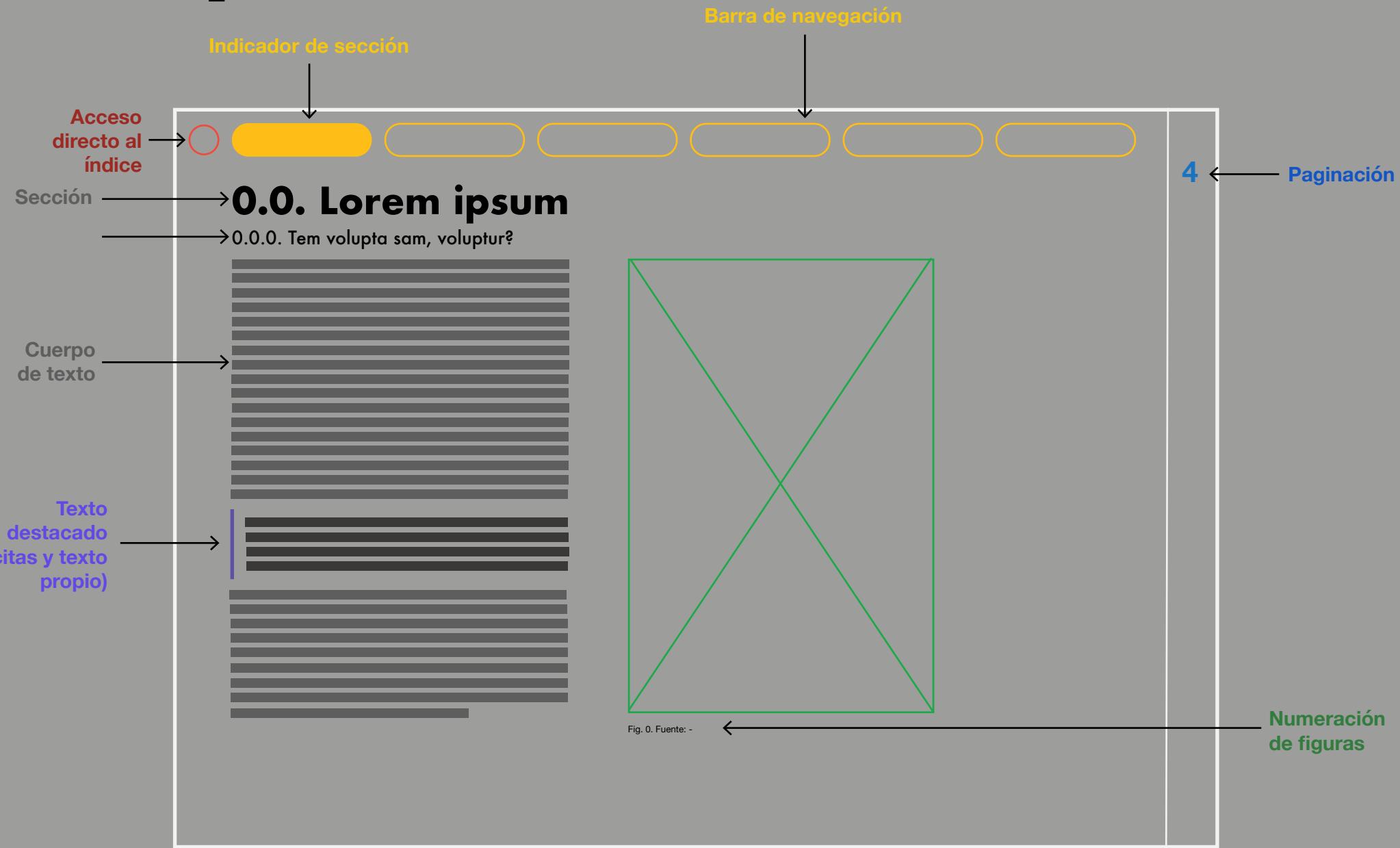
- 3.1. Objetivos
- 3.2. Metodología

5	4. DESARROLLO ESPECÍFICO	30
6	4.1. Investigación editorial y conceptual del proyecto	31
6	4.1.1. Investigación editorial y análisis de referentes	31
6	4.1.2. Público objetivo	36
7	4.2. Diseño general del objeto editorial	37
8	4.2.1. Exploración gráfica y conceptual del formato final	37
8	4.2.2. Diseño de portada y páginas principales	42
9	4.3. Desarrollo de las recetas	46
11	4.3.1. Introducción a las personas-receta	46
11	4.3.2. Recogida de datos y estudio gráfico - emocional	47
11	4.3.3. Traducción gráfica	50
12	5. Conclusiones	72
12	6. Limitaciones y prospectiva	74
14	7. Referencias	75
15	8. Anexos	78
16		
16		
18		
19		
19		
21		
23		
25		
27		
28		
28		

índice de figuras

• Fig.1. Esquema tipos de diseño según Norman.	Fuente: Elaboración propia (2025)	9	• Fig.40. Snacky tunes.	Fuente: Darin Bresnitz y Greg Bresnitz (2020)	35
• Fig.2. Inocencio X.	Fuente: Diego Velázquez (1650)	10	• Fig.41. The Gourmand's Egg. A Collection of Stories and Recipes.	Fuente: Ruth Reichl (2022)	35
• Fig.3. Estudio del retrato del Papa Inocencio X de Velázquez.	Fuente: Francis Bacon (1953)	10	• Fig.42. Cocina Indie.	Fuente: Mario Suárez y Ricardo Cavolo (2012)	35
• Fig.4. Gemelas idénticas.	Fuente: Diane Arbus (1967)	11	• Fig.43. Feeding creativity. A cookbook for Friends and Family.	Fuente: Mary McCartney (2024)	36
• Fig.5. Be Yourself Just Be Yourself.	Fuente: David Shrigley (2023)	11	• Fig.44. Recetas gourmet de la Inclinada y sus simpatizantes.	Fuente: Conxita Herrero (2021)	36
• Fig.6. Enid.	Fuente: Daniel Clowes (s.f.)	11	• Fig.45. User personas.	Fuente: Elaboración propia (2025)	37
• Fig.7. Fotograma de Ténemos que hablar de Kevin.	Fuente: We need to talk about Kevin (2011)	12	• Fig.46. Moodboard general.	Fuente: Elaboración propia (2025)	38
• Fig.8. Desayuno típico andaluz.	Fuente: ElCorreo de Andalucía (2015)	13	• Fig.47. Boceto de la portada.	Fuente: Elaboración propia (2025)	44
• Fig.9. Desayuno típico vietnamita.	Fuente: Xiaohpop (2016)	13	• Fig.48. Arte final de la portada.	Fuente: Elaboración propia (2025)	45
• Fig.10. Recetario de Doña Ignacita del Mazo Belarde Calderón de la Barca.	Fuente: Utsa (s.f.)	14	• Fig.49. Arte final del índice.	Fuente: Elaboración propia (2025)	46
• Fig.11. Tabilla mesopotámica cuneiforme inscrita con recetas.	Fuente: National Geographic (2024)	14	• Fig.50. Arte final de los agradecimientos.	Fuente: Elaboración propia (2025)	47
• Fig.12. Red de Huertos Urbanos de Barcelona.	Fuente: Ayuntamiento de Barcelona (s.f.)	15	• Fig.51. Ilustraciones originales de los integrantes del recetario.	Fuente: Elaboración propia (2025)	48
• Fig.13. Galletas juniperas de Kathy.	Fuente: Elaboración propia (2025)	15	• Fig.52. Collages visuales.	Fuente: Elaboración propia (2025)	50
• Fig.14. Fotograma de La joven de la perla .	Fuente: Girl with a pearl earring (2003)	16	• Fig.53. Fichas de personalidad.	Fuente: Elaboración propia (2025)	51
• Fig.15. Cocinando.	Fuente: Stout Collective (s.f.)	16	• Fig.54. Mapa mental Javi.	Fuente: Elaboración propia (2025)	52
• Fig.16. Fanzine "Detours".	Fuente: Russ Chauvenet (1940)	17	• Fig.55. Moodboard Javi.	Fuente: Elaboración propia (2025)	52
• Fig.17. Esquema de fanzines culinarios.	Fuente: Elaboración propia (2025)	18	• Fig.56. Mapa mental Pepo.	Fuente: Elaboración propia (2025)	53
• Fig.18. Joselito.	Fuente: Marta Altieri (2018).	19	• Fig.57. Moodboard Pepo.	Fuente: Elaboración propia (2025)	53
• Fig.19. Ejemplo de recetario.	Fuente: Desconocida.	20	• Fig.58. Mapa mental Maika.	Fuente: Elaboración propia (2025)	54
• Fig.20. Salt Fat Acid Heat.	Fuente: Samin Nosrat (2017)	20	• Fig.59. Moodboard Maika.	Fuente: Elaboración propia (2025)	54
• Fig.21. Estructura clásica del recetario.	Fuente: Elaboración propia (2025)	21	• Fig.60. Bocetos de las recetas.	Fuente: Elaboración propia (2025)	60
• Fig.22. Fragmento de la edición facsímil del Libre de Sent Soví.	Fuente: NIUS (s.f.).	24	• Fig.61. Boceto receta Javi sobre maqueta.	Fuente: Elaboración propia (2025)	61
• Fig.23. De honesta voluptate et valetudine de Platina.	Fuente: Bartolomeo Platina (1474)	24	• Fig.62. Boceto receta Pepo sobre maqueta.	Fuente: Elaboración propia (2025)	62
• Fig.24. Ma Cuisine.	Fuente: Auguste Scoffier (1934)	24	• Fig.63. Boceto receta Maika sobre maqueta.	Fuente: Elaboración propia (2025)	63
• Fig.25. Recetario moderno 1.	Fuente: Desconocida.	25	• Fig.64. Arte final gazpacho de Javi.	Fuente: Elaboración propia (2025)	64
• Fig.25. Recetario moderno 2.	Fuente: Desconocida.	25	• Fig.65. Arte final cochinita pibil de Pepo.	Fuente: Elaboración propia (2025)	65
• Fig.26. Maquetación ecléctica.	Fuente: Desconocida.	26	• Fig.66. Arte final ajoatao de Maika.	Fuente: Elaboración propia (2025)	66
• Fig.27. Maquetación ecléctica 2.	Fuente: Desconocida.	26	• Fig.67. Organización del contenido.	Fuente: Elaboración propia (2025)	67
• Fig.28. Maquetación ecléctica 3.	Fuente: Desconocida.	26	• Fig.68. Mockup portada.	Fuente: Elaboración propia (2025)	68
• Fig.29. Cromatismo armónico.	Fuente: Desconocida.	27	• Fig.69. Mockup índice.	Fuente: Elaboración propia (2025)	69
• Fig.30. Massimadi Festival Catalogue.	Fuente: Johnelle Smith (2020)	27	• Fig.70. Mockup agradecimientos.	Fuente: Elaboración propia (2025)	70
• Fig.31. Secret Menu, issue 01, "Asian Cooking in L.A.".	Fuente: Benoît Bodhuin (2022)	30	• Fig.71. Mockup gazpacho de Javi.	Fuente: Elaboración propia (2025)	71
• Fig.32. Adaptación del Design Thinking a mi trabajo.	Fuente: Elaboración propia (2025)	33	• Fig.72. Mockup cochinita pibil de Pepo.	Fuente: Elaboración propia (2025)	72
• Fig.33. Ficha comparativa de recetas.	Fuente: Elaboración propia (2025)	34	• Fig.73. Mockup ajoatao de Maika.	Fuente: Elaboración propia (2025)	73
• Fig.34. 1080 recetas de cocina.	Fuente: Simone Ortega (1972)	34			
• Fig.35. Simplísimo.	Fuente: J.-F. Mallet (2016)	34			
• Fig.36. Mañanitas: desayunos y rituales.	Fuente: Claudia Polo y Blasina Rocher (2024)	34			
• Fig.37. Audrey en casa.	Fuente: Luca Dotti (2015)	34			
• Fig.38. Cookpad.	Fuente: Cookpad (2025)	34			
• Fig.39. issuu.	Fuente: issuu (2025)	34			

Maquetación



01. Introducción

El presente trabajo recoge un proyecto que surge de una inquietud personal y gráfica: la posibilidad de representar emocionalmente a las personas a través del diseño editorial de sus recetas. A partir de esta premisa, se plantea una exploración del recetario como objeto narrativo, afectivo y expresivo, abordando la receta más allá de su función utilitaria e integrándola en una propuesta visual híbrida, sensible y experimental.

Combinando investigación y creación, se propone un recorrido partiendo del análisis del recetario como forma cultural y editorial para desembocar en el diseño de un fanzine de recetas-retrato. Esta publicación recoge contribuciones de amigos y seres cercanos, y traduce gráficamente no solo el contenido de las recetas, también su dimensión emocional y personal.

El proyecto enfrenta el reto de equilibrar claridad funcional con expresividad visual, así como construir una estructura editorial coherente que acoja lenguajes gráficos diversos. Para ello, se ha seguido una metodología que combina el estudio de referentes, la investigación cualitativa en base a los participantes y una experimentación editorial que atraviesa todo el proceso. A través de esta propuesta se busca demostrar que el diseño puede funcionar como herramienta de memoria y afecto, ampliando sus límites tradicionales y explorando nuevas formas de narrar lo cotidiano.



1.1. Justificación y motivación

Las recetas que circulan entre familias, amistades o comunidades no son únicamente instrucciones culinarias: son recuerdos, afecto transmitido y formas de vida preservadas. Este trabajo se justifica por su potencial para dar visibilidad a esa dimensión íntima del recetario desde la mirada del diseño. En un contexto donde lo editorial tiende a lo homogéneo o a lo masivo, recuperar el gesto artesanal, fragmentado y personal del fanzine supone también una postura ética y estética.

De esta forma, se analizan los cruces entre diseño, identidad y afecto dentro de lo culinario, así como su poder para la memoria, capaz de activar múltiples sentidos y emociones, conectándonos con personas y lugares de nuestro pasado (Sutton, 2001). A nivel académico, aporta una visión alternativa del diseño editorial, integrando subjetividad, narrativas gráficas y exploración tipológica.

1.2. Planteamiento del problema

El reto principal del trabajo es dar contexto de información gastronómica, generalmente informativa, funcional, estandarizada y muy despersonalizada, a través de la construcción de un recetario con alma, historia y emoción.

Las posibilidades del diseño editorial para representar emocionalmente a una persona a través de una receta, las estructuras gráficas que permiten que una receta funcione tanto como instrucción como relato identitario o las estrategias editoriales que hacen posible esta fusión entre lo funcional y lo afectivo son algunos de los temas que orientan el desarrollo del proyecto.

1.3. Estructura de la memoria

El trabajo se estructura en seis bloques fundamentales que responden a una progresión lógica y metodológica del trabajo. Desde la formulación del problema hasta la evaluación final del proceso y los resultados, cada apartado contribuye al desarrollo de una propuesta editorial que abarca reflexión teórica y práctica.

1. Introducción

Acercamiento a la motivación e intenciones de la propuesta y razones de su elección, así como el problema que se quiere resolver con la realización del mismo.

2. Marco referencial

Contextualización de los temas principales que componen el trabajo y que ayudarán más tarde a un desarrollo sólido y significativo.

4. Desarrollo de la contribución

Puesta en práctica de la metodología seleccionada para conseguir desarrollar un diseño editorial experimental.

3. Objetivos y metodología

Definición de lo que se pretende conseguir, de forma general y específica, y cómo se va a conseguir.

5. Conclusiones

Balance de lo conseguido y de lo que no partiendo de los objetivos y reflexión del proceso.

6. Limitaciones y prospectiva

Reflexión sobre las dificultades y obstáculos encontrados durante el proceso de creación. Análisis de las posibilidades del proyecto más allá del trabajo desarrollado.

02. Marco referencial

Este marco teórico tiene como objetivo contextualizar y fundamentar el proyecto desde una mirada multidisciplinaria, abarcando enfoques provenientes del diseño gráfico, la psicología visual, la cultura culinaria y los estudios editoriales. La receta es aquí analizada como un artefacto cultural y comunicativo que condensa identidades, vínculos emocionales y formas gráficas de representación.

La investigación se articula en torno a tres grandes ejes: el primero aborda cómo el diseño puede representar identidades a través del lenguaje visual; el segundo examina la receta como forma de expresión afectiva y cultural; y el tercero profundiza en el fanzine como espacio de experimentación editorial, con especial atención a su capacidad narrativa, estética y política. Finalmente, se desarrolla un análisis específico de la receta como objeto editorial, considerando tanto sus convenciones estructurales como las resoluciones gráficas posibles dentro de un enfoque contemporáneo.



2.1. Diseño y psicología: la representación de la identidad

2.1.1. Más allá de lo estético

Si algo bello tiene la creación visual es su capacidad para abarcarlo todo. Desde lo funcional a lo emocional, la materialización de ideas o recreación de imágenes reales a través de la persona creadora dan lugar a algo único y lleno de posibilidades para todo aquel que lo mira. En el caso del diseño gráfico, tradicionalmente se ha tendido a distinguirlo como una actividad diferente o independiente del arte, entendiendo su naturaleza como **algo más utilitario que sensible**, pero el tiempo ha demostrado lo contrario. Aunque su intencionalidad fuese principalmente informativa, hay un gran impacto cultural detrás de cada obra.

Diseñar no es solo resolver un problema visual: es traducir emociones, activar la memoria y dejar una huella sensible en quien lo experimenta. (Campos, 2025)

Desde mediados del siglo XX, tras su consolidación como disciplina crítica y reflexiva, se ha entendido que no es solo forma, también es contenido, contexto, intención y experiencia. Según Ortiz (2017):

Durante varios años, la práctica del diseño sólo fue orientado por factores racionales. Una de sus implementaciones más relevantes se dio mediante la idea de que la forma se supedita a

la función; sin embargo, esta noción representa limitantes importantes no sólo para la práctica profesional, sino también para las personas que experimentan los espacios, los productos, los servicios o la comunicación visual. (p. 13)

En su libro, *El diseño emocional* (2005), Norman sostiene que “[...] el aspecto emocional del diseño puede acabar siendo mucho más decisivo en el éxito de un producto que sus elementos prácticos”. Él diferencia entre **diseño visceral** (relacionado con las apariencias y la respuesta inmediata), el **diseño conductual** (que hace referencia al placer y la efectividad de uso) y el **diseño reflexivo** (sobre la racionalización y la intelectualización de un producto). De este modo, no se puede olvidar el componente personal y subjetivo del receptor, fuera del control del creador, pero también como herramienta para utilizar a favor a la hora de diseñar el producto.

El diseño puede así provocar una reacción emocional en el usuario, aludiendo a su memoria (a lo familiar, a lo aprendido), al afecto (lo que nos hace estar arraigados a un objeto o un recuerdo), a la empatía (experimentar emociones a través de las experiencias ajenas) y a la identidad (cuando te ves reflejado y reconocido en el producto).

Todo esto nos demuestra que la consideración de las emociones y la afectividad en el proceso de diseño se debe realizar desde el inicio como uno

de los fines del proyecto y no como un resultado accidental del mismo. Esta mirada emocional no contradice la funcionalidad, sino que la enriquece, pues un diseño que conecta también es un diseño que funciona (Ortiz, 2017).

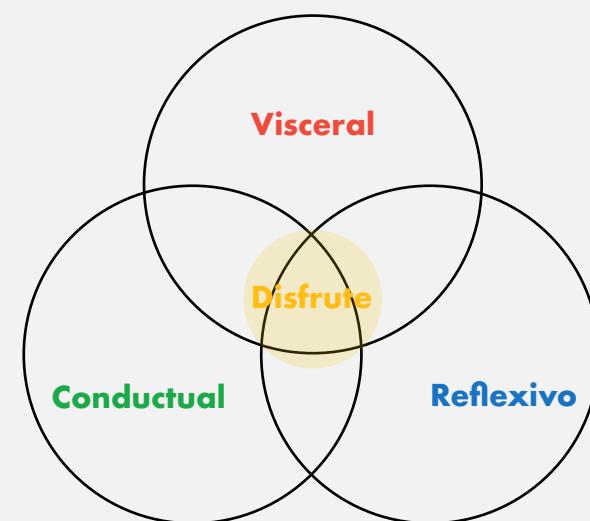


Fig.1. Esquema tipos de diseño según Norman.
Fuente: Elaboración propia (2025)



2.1.2. El retrato psicológico

Aunque de entrada el concepto no es el más fiel, el hecho de realizar una interpretación subjetiva de una persona a través de elementos visuales encaja con la idea que se propone llevar a cabo en este trabajo.

En el retrato psicológico no se busca la fidelidad física, sino capturar la **esencia** de la persona retratada, su **carácter**, su verdadero ser.

Es un ejercicio casi narrativo, donde se requiere de un análisis profundo de la persona para, más que mostrar, revelar quién es. Se busca así evocar y no tanto ilustrar.

(Vidal, 2025)

Como añade Vázquez (2020): “[...] el retrato ha tenido que aprovecharse de la potencialidad de cada medio que ha sometido con la intención de ofrecer la verdadera imagen del hombre, y no necesariamente logrando un parecido físico exacto.” (p. 342).

Este ejercicio rompe con la idea tradicional del retrato, donde “[...] primaba la necesidad de trascendencia que provoca en nosotros el miedo a la muerte y el temor al posterior olvido” (Valin, 2020, p. 11). En el retrato psicológico se huye del estereotipo, de la estandarización, buscando nuevos lenguajes y explorando las posibilidades expresivas del medio para conseguir esa lectura profunda.

Aunque generalmente se le ha asociado a la pintura, el género se ha expandido a la fotografía, el

cine, la ilustración, el cómic o incluso el diseño editorial, todos movidos por el deseo de ir más allá de la mera apariencia y llegar así a **lo inconsciente, lo simbólico, lo emocional**.

Uno de los ejemplos más trascendentales, como se puede observar en la Figura 2, es el *Retrato de Inocencio X* (1650) de Velázquez. El papa, sedente, observa al espectador con una mirada penetrante y un semblante tenso. No hay embellecimientos: su humanidad lo vuelve real, transmitiendo tanto poder como vulnerabilidad. Él mismo, tras verse, comentó: “Es demasiado real”.



Fig.2. *Inocencio X*. Fuente: Diego Velázquez (1650)

Un siglo después, **Francis Bacon**, también conocido por su trabajo como retratista con una mirada profundamente subjetiva, realizó su célebre versión: *Estudio del retrato del papa Inocencio X de Velázquez*. En su reinterpretación, que se muestra en la Figura 3, el papa aparece descompuesto, gritando, casi disolviéndose. Su rostro, alterado hasta el delirio, revela emociones invisibles en el original. Ambos retratos, tan opuestos formalmente, **convergen en el mismo objetivo: acceder a la dimensión psicológica del personaje**.

Otros pintores que han trabajado desde esta misma mirada interior serían **Lucian Freud**, con sus retratos crudos, de una fisicidad casi táctil, y **Egon Schiele**, con cuerpos quebrados, tensos y emocionalmente explícitos. En sus obras no hay idealización: hay expresión.



Fig.3. *Estudio del retrato del Papa Inocencio X de Velázquez*. Fuente: Francis Bacon (1953)



En el ámbito de la **fotografía**, el trabajo de **Diane Arbus** con personas socialmente periféricas (*outsiders*) ofrece retratos que no buscan commover sino confrontar al espectador, apelando a la empatía y a la rareza compartida.



Fig.4. Gemelas idénticas. Fuente: Diane Arbus (1967)

Por su parte, **Nan Goldin** nos adentra en su vida personal con una cámara como testigo silencioso, sin artificios. Sus retratos exploran la intimidad, el deseo, el duelo, y no rehúyen la crudeza de lo cotidiano.

En el **cine**, directoras como **Chantal Akerman** han llevado esta exploración al extremo con películas como *Jeanne Dielman, 23 quai du Commerce, 1080 Bruxelles* (1975), donde los gestos mínimos del día a día retratan mejor a la protagonista que cualquier primer plano emocional. El retrato no está en la cara, sino en el gesto repetido, la rutina.

En campos como la **ilustración o el cómic**, el concepto de retrato psicológico se reinterpreta aún más. Las ilustraciones de **David Shrigley**, aparentemente absurdas y coloridas, esconden capas profundas de ansiedad, crítica social y vulnerabilidad. En sus dibujos no hay proporción ni detalle anatómico: hay símbolos, texto, gestos mínimos que comunican estados de ánimo o miradas al mundo.



Fig.5. Be Yourself Just Be Yourself. Fuente: David Shrigley (2023)

En *Ghost World*, el cómic de **Daniel Clowes** publicado originalmente entre 1993 y 1997, se puede identificar un sutil retrato psicológico del propio autor proyectado a través de su protagonista Enid Coleslaw (Figura 6), anagrama de su propio nombre, especialmente mediante los diálogos irónicos,

las referencias culturales y la mirada desencantada sobre el mundo contemporáneo:

“En Ghost World me las he arreglado para examinar las vidas de dos recientes graduadas de la escuela superior desde la ventajosa posición de un constante y (casi) imperceptible observador escondido, de sus microbios en sus placas de Petri... En el momento de su concepción estas chicas se suponía que encarnaban las dos mitades de la personalidad dividida del autor”. (Clowes, citado en Costa, 2005, p. 64)



Fig.6. Enid. Fuente: Daniel Clowes (s.f.)

El verdadero retrato no está en la forma, sino en lo que la forma revela. (Vázquez, 2021)

Aceptar esto implica entender que el diseño gráfico, lejos de ser una práctica neutra o exclusivamente funcional, es un **medio expresivo** profundamente potente. Y, por tanto, el **retrato psicológico puede manifestarse también en una paleta de color, una textura, una composición o una forma tipográfica**.



2.1.3. Elementos visuales como espejos de la identidad

Se ha comentado ya el concepto de **narrativa visual**, contar a través de la imágenes, formas, de la composición, color, tipografía, etc. En definitiva: **narrar a través de elementos visuales sin recurrir al texto**, o haciéndolo de forma mínima o simbólica.

No existe texto que describa qué sentimientos tener o qué pensar, pues toda la historia está construida desde lo visual. Esto hace que parte de su lectura pueda variar, dándose una **lectura abierta**, diversa y subjetiva. Esto, en el contexto de retratar personas, resulta profundamente poético: **¿no ocurre lo mismo con las personas?** Todos nos leemos de forma distinta, todos proyectamos en los demás lo que somos o necesitamos ver.

Narrar desde lo visual es también narrar desde lo humano: fragmentado, subjetivo, emocional.

(Costa, 2014)

Como ya se ha comentado, en su definición más clásica o generalizada, el diseño gráfico no es tanto una forma de autoexpresión del autor como una respuesta a la necesidad de solucionar un problema de índole comunicativa, como por ejemplo informar sobre algo, darle identidad a una marca, dar información sobre un producto, etc. Esta lectura hace del diseñador gráfico un escritor que escribe el discurso a través del uso de signos visuales, traduciendo las palabras e ideas a imágenes (Gamonal, 2012). Así, las palabras e ideas han de tomar forma y tener una intención, una dirección hacia la que guiar al receptor.

Y, ¿qué ocurre cuando el objetivo de ese discurso visual no es vender o informar, sino revelar?

¿Qué ocurre cuando lo que se quiere es captar la esencia de una persona y mostrar su complejidad? Aquí es cuando se deja atrás la función más convencional del diseño y nos acercamos a su versión más sensorial y simbólica. Con él, cada elemento seleccionado significa algo; la tipografía seleccionada no busca ser la más legible, sino que se vuelve un rasgo característico de la persona y la disposición de los elementos (su orden o su ruptura) no responde a normas compositivas si no que puede hablar de estructuras internas o se vuelve reflejo de la estabilidad emocional de la persona. Permitimos así que el diseño gráfico se vuelva un medio poético, expresivo y afectivo, donde lo visual se adapta a la diversidad de la persona retratada.

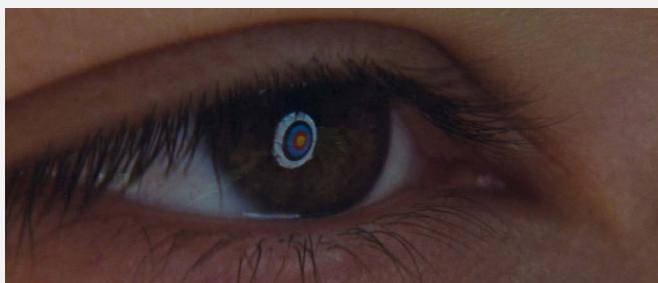


Fig.7. Fotograma en *Tenemos que hablar de Kevin*. Fuente: *We need to talk about Kevin* (2011)

Este enfoque requiere un cambio de mirada, pues no se está tratando de construir un mensaje universal sino una narrativa subjetiva, personal, íntima y, sobretodo, evocadora. Cada decisión formal adquiere un significado sentimental y conceptual, con la idea de generar una atmósfera que sugiera a esa persona. A la esencia de esa persona.

Este enfoque, mucho más intuitivo y expresivo, no puede surgir desde el azar. Romper con la norma exige conocerla primero. La transgresión vacía se convierte en adorno y la transgresión consciente se convierte en lenguaje. Toda decisión gráfica, incluso la que nace desde la intuición, es más sólida cuando parte de una profunda comprensión del lenguaje visual:

El diseñador con escasos recursos teóricos tiende a caer en clichés, en recetas y recursos formales de moda o estereotipados. La falta de intuición “estética” innata, ese elemento de predisposición con componentes innegables, frecuentemente llamado “talento” hasta hoy en estudio también puede tener tales consecuencias si no se compensa y/o reafirma con práctica y conocimiento. (Torres, 2011, p.2)

De esta forma, el conocimiento o sensibilidad estética es uno de los factores que permiten no solo identificar reglas visuales, también sus matices, su profundidad, su aspecto más sensible. Hablamos ya no de un conocimiento técnico, sino de algo más relacionado con lo cultural, lo sensorial y lo emocional.

En este contexto, los elementos gráficos como el color, la forma, la composición, la tipografía o la textura se vuelven el vehículo para guiar hacia esa identidad y emoción concretas. Las decisiones tomadas para su configuración proyectan significados capaces de construir relatos visuales complejos, subjetivos y abiertos. En este sentido, se puede entender que el diseño gráfico abordado desde una lógica expresiva se acerca más a esa dimensión narrativa y afectiva.



2.2. La receta como expresión de identidad y afecto

2.2.1. La comida como lenguaje emocional y cultural

La comida es un lenguaje, no solo porque transmite afecto o evoca recuerdos, sino porque se estructura como un sistema de signos. Cada plato cocinado esconde un conjunto de decisiones personales, sociales y culturales que lo vuelven un mensaje codificado. Roland Barthes ya señalaba que comer no es solo ingerir: también es interpretar, participar de un código colectivo que puede hablar de quienes somos tanto como nuestra ropa o nuestro idioma (Barthes, 1961).

De esta forma, las recetas funcionan como textos culturales que podemos leer, archivar y reinterpretar. (Appadurai, 1988)

Por esto, hablar de cocina es hablar de cultura, de símbolos, de significados que se construyen y se transmiten a través de los alimentos y su forma de cocinarlos. Más allá de su función biológica, **comer es una práctica profundamente codificada**: qué se come, cómo se prepara, quién lo cocina, en qué momento se sirve y con quién se comparte son algunos de los elementos que conforman un sistema de signos que varía y se transforma según el contexto histórico, geográfico y social.

Desde los estudios semióticos, Barthes (1961) señala que la comida, como el lenguaje, es un sistema de comunicación, un cuerpo de imágenes, un

protocolo de usos, situaciones y comportamientos. La elección de unos ingredientes o técnicas no solo responde a una cuestión de gusto, también a códigos heredados y compartidos que estructuran nuestra vida social, nuestras elecciones y nuestras tendencias desde que nacemos. Así, el acto de cocinar no es neutro: es un medio para expresar pertenencia, exclusión, poder, género, tradición, innovación, etc.



Fig.8. Desayuno típico andaluz. Fuente: ElCorreo de Andalucía (2015)

Douglas (1972) también abordó esta idea al analizar cómo los sistemas alimentarios organizan y reflejan estructuras sociales. Para Douglas, **una comida no puede entenderse de forma aislada**, sino que debe analizarse como parte de una red de convenciones y clasificaciones sociales. No todos los alimentos son aceptables en todos los contextos, y las reglas que determinan lo comestible se encuentran profundamente arraigadas en la cultura. Lo que es considerado festivo

en una cultura puede resultar cotidiano o tabú en otras.



Fig.9. Desayuno típico vietnamita. Fuente: Xiahpop (2016)

Fishler (1988), por su parte, introdujo el concepto de “paradoja del omnívoro” para referirse al hecho de que los seres humanos podemos comer casi cualquier cosa, pero **necesitamos de una cultura que nos indique qué es y qué no es apropiado consumir**. De ahí que la alimentación se convierta también en un marcador identitario.

Comer, en este sentido, es una forma de decir quiénes somos, a qué grupo pertenecemos y qué valores compartimos. (Vidal, 2025)



Este enfoque nos permite comprender las recetas como **algo más que simples instrucciones culinarias**: son textos culturales, pequeños sistemas simbólicos que condensan costumbres, normas y modos de vida. Cuando alguien cocina un plato “como lo hacía su abuela”, no está replicando solo una técnica, sino reviviendo un conjunto de valores, afectos y relatos inscritos en ese gesto.

Esta dimensión simbólica es especialmente significativa en contextos íntimos y familiares, donde la comida puede funcionar como vehículo de memoria, cohesión y reconocimiento. Desde esta perspectiva, la cocina no es solo práctica, sino que también es representación, y su análisis permite leer aspectos fundamentales de una comunidad o de un individuo.

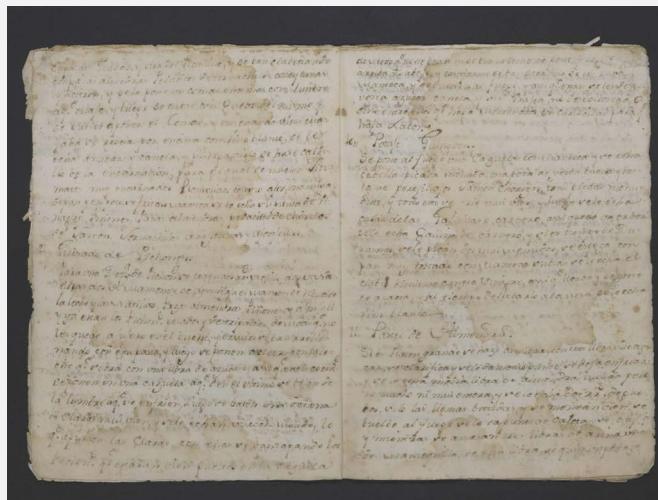


Fig.10. Recetario de Doña Ignacita del Mazo Belarde Calderón de la Barca. Fuente: Utsa (s.f.)

Si trasladamos esto a la receta, aparentemente meras instrucciones culinarias, podemos ver que en realidad son herramientas culturales cargadas

de significado. A través de ellas no solo se transmite un saber técnico, sino también una forma de entender el mundo, de organizar el tiempo, de perpetuar la memoria y de definir vínculos sociales.

Como con los mitos, las canciones populares o las leyendas orales, las recetas transmiten historias de manera intergeneracional, preservando formas de vida y afectos que de otro modo podrían desaparecer con el tiempo. (Vidal, 2025)

Appadurai (1988), en su estudio sobre los recetarios como constructores de identidad nacional en India, afirma que las recetas son ayudas para la memoria, archivos culturales y herramientas de transmisión. En esta definición, la receta no se reduce a una lista de ingredientes y pasos, sino que se convierte en una narrativa comprimida que condensa costumbres, estructuras familiares, ideologías y saberes locales. **Cada receta guarda una voz implícita** —la de quien la escribió, la enseñó o la improvisó— que al ser reinterpretada en una cocina distinta cobra vida de nuevo.

Este carácter narrativo e identitario **se intensifica cuando las recetas se transmiten de manera informal u oral**. En muchas ocasiones, los secretos culinarios viajan de generación en generación sin necesidad de papel, a través de gestos, repeticiones o la mera observación. Este tipo de conocimiento, más ligado a lo emocional y corporal que a lo racional o sistemático, revela la **dimensión afectiva de la cocina** y sitúa a la receta como una

práctica viva. Su carácter flexible e interpretable es parte de su riqueza: cada persona la adapta, la traduce y la reescribe según sus circunstancias, recuerdos o preferencias.

Desde el diseño, considerar la receta como un texto cultural implica también asumir su **potencial como forma de narración visual**. La disposición del texto, el uso del color, la elección de imágenes o incluso la tipografía empleada son decisiones que pueden traducir visualmente el tono, la procedencia o la personalidad de la receta y de quien la transmite. Así, una receta no solo dice cómo se cocina algo, también cómo se percibe, se recuerda y se siente.

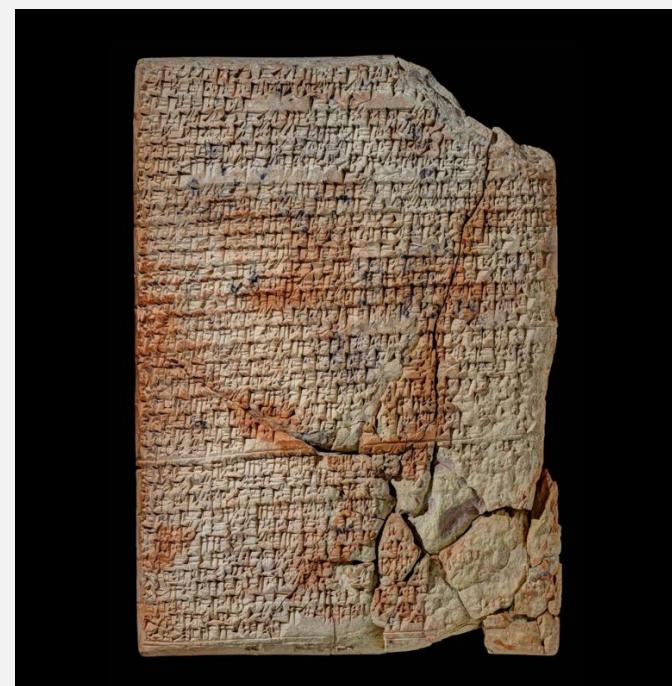


Fig.11. Tablilla mesopotámica cuneiforme inscrita con recetas. Fuente: National Geographic (2024)



2.2.2. Vínculo entre cocina, comunidad y afecto

Lejos de ser una actividad meramente individual, **la cocina es una práctica profundamente comunitaria**. A lo largo de la historia, la cocina ha sido símbolo de hogar y de la vida colectiva: lugar de reunión, celebración, cuidados, el momento en familia diario, etc.

Cocinar en compañía o para otros se convierte en una forma de construir comunidad y de fortalecer vínculos. (Vidal, 2025)

El acto de compartir comida constituye una forma de hospitalidad y de lenguaje afectivo. Como señala Counihan (1999), la cocina es un espacio de poder relacional: **quien cocina no solo alimenta, también organiza, acoge, cuida, recuerda**. En muchas culturas, los platos tradicionales no existen fuera del contexto de una celebración colectiva o de una reunión familiar, lo que refuerza aun más la idea de que la comida adquiere todo su sentido cuando se comparte. Incluso en la actualidad, marcada por la individualidad o el ritmo acelerado de la vida, se siguen generando espacios para cocinar en grupo o compartir recetas, como huertos urbanos o en las redes sociales.



Fig.12. Red de Huertos Urbanos de Barcelona. Fuente: Ayuntamiento de Barcelona (s.f.)

Como se ha comentado anteriormente, muchas recetas que forman parte del imaginario culinario de una comunidad no están escritas, sino que han sido transmitidas de forma oral, por el boca a boca, o se han asimilado a través de la imitación y la repetición. Este tipo de transmisión genera un **conocimiento encarnado**, íntimo y emocional, donde los ingredientes importan menos que los gestos, los trucos y consejos o el recuerdo de un sabor o un olor. Como afirma Pink (2012), las prácticas cotidianas como cocinar están atravesadas por lo sensorial y lo afectivo. La cocina se convierte en un **acto de memoria**, donde la memoria corporal —“una pizca de”, “a ojo”, “la salsa te va a pedir más o menos”— adquieren un valor cultural inmaterial que constituye un patrimonio vital.

Así, una receta no siempre es un documento técnico; a veces es una carta, un audio, un gesto de amor, un recuerdo que se guarda con cariño. (Vidal, 2025)

En mi familia conservamos desde hace años una receta de galletas, las “juniperas”. Las llamamos así porque la receta se inspira en las *Brother Juniper's Energy Cookies*, traducidas al andaluz como “las juniperas”. Esta receta está escrita a mano por Kathy, con su característica caligrafía, una amiga californiana de mi familia y la primera persona que me enseñó inglés. Aún amarillenta y llena de manchas por el proceso culinario, mi padre conserva esta receta como un tesoro. Estas galletas forman parte de la historia de mi vida y mi familia, y con el

tiempo, más allá de su sabor, se han vuelto parte del tejido emocional de mi familia: cada vez que mi padre o yo las preparamos, no solo nos hace pensar en Kathy, también en una época, en momentos pasados y en el afecto de las que están cargadas. Es un ejemplo claro de cómo una receta puede convertirse en un objeto de memoria y de vínculo.

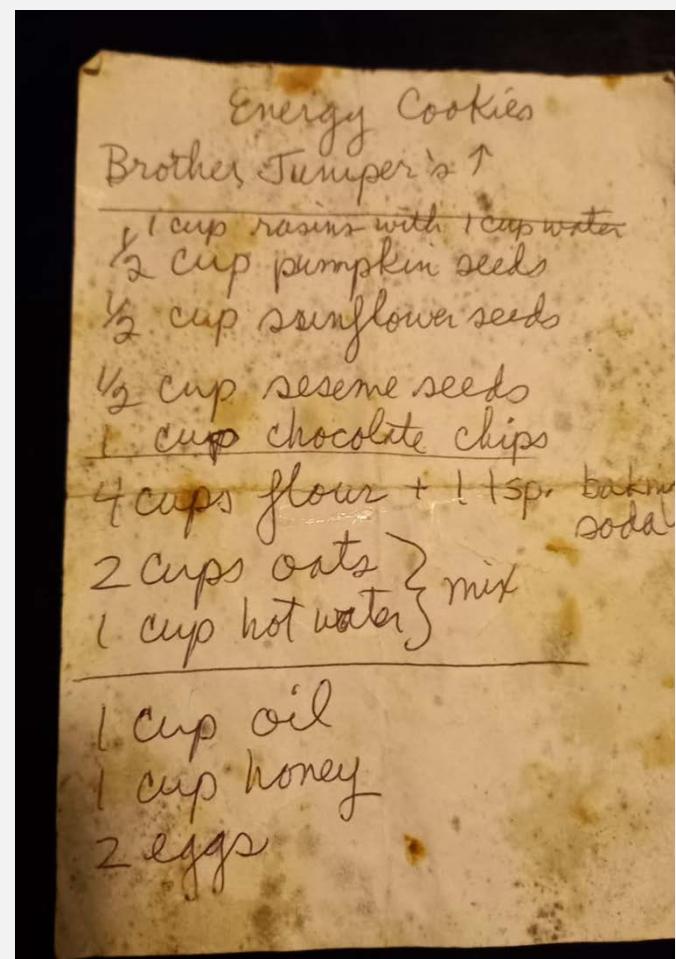


Fig.13. Galletas juniperas de Kathy. Fuente: Elaboración propia (2025)



Transmitir una receta a alguien es compartir mucho más que un procedimiento: es invitarlo a una historia, a un vínculo, a una cultura. Este gesto, en apariencia pequeño, puede convertirse en una forma de reconocimiento de amor inmensa.

"La cocina es el espacio donde se puede expresar mejor el amor a través de lo cotidiano".

(Esquivel, 1989)

Además de toda la carga emocional, la cocina también puede leerse como una herramienta de resistencia cultural y política. Cocinar y compartir recetas propias, especialmente en contextos de migración, marginación o colonización, es una manera de preservar la identidad y de reafirmar la permanencia. Muchas comunidades utilizan la comida como forma de narrar su historia, reclamar su lugar o proteger sus tradiciones. Como plantea la activista y chef Penniman (2018), la cocina puede ser un acto radical cuando sirve para sanar heridas colectivas, recuperar saberes ancestrales o fortalecer redes de apoyo. En este sentido, los recetarios comunitarios o los encuentros de cocina colectiva pueden funcionar como dispositivos de resistencia afectiva.

2.2.3. La estética de la cocina

Aunque tradicionalmente se ha vinculado la cocina con lo funcional —nutrir, alimentar, sostener—, cada vez se reconoce más su dimensión estética. No se trata solo de la presentación final del plato, sino de todo el proceso que implica la elección de ingredientes, los gestos durante la preparación, la disposición de los alimentos en el plato o incluso

los utensilios que se utilizan, como el menaje. La cocina, como cualquier otro lenguaje expresivo, puede ser también una forma de creación estética, donde la belleza no está desligada de la intención o del afecto.

El acto de cocinar conlleva una serie de decisiones visuales que son, en esencia, **compositivas**: el contraste de colores entre los ingredientes, la armonía o disonancia de formas, la textura de los elementos, la temperatura, etc. Cocinar puede pensarse así como una coreografía sensorial donde intervienen vista, gusto, tacto, olfato y oído, y donde cada elección contribuye a una experiencia estética total.



Fig.14. Fotograma de *La joven de la perla*. Fuente: *Girl with a pearl earring* (2003)

En su libro *The aesthetics of food* (2014), Sweeney plantea que el valor estético de la comida no reside solo en su apariencia, también en su capacidad para generar placer sensorial y simbólico. "Comer bonito" no implica únicamente apreciar visualmente un plato bien presentado, sino también reconocer en él un **acto de cuidado, de atención, de intención**. Así, la estética de la cocina no está reñida con la alta cocina, sino que puede encontrarse incluso en las prácticas más humildes y repetitivas.

Además, la cocina no solo produce belleza, sino que también puede ser un espacio de representación. La comida se convierte en objeto estético cuando es capaz de expresar ideas, emociones o valores, cuando contiene en sí misma un discurso.

En este sentido, preparar un plato típico familiar o recrear una receta puede ser una forma de representación visual y sensorial de una identidad o una historia.

(Korsmeyer, 2002)

Desde la perspectiva del diseño, esta dimensión estética se puede trasladar al terreno gráfico. El reto no consiste en reproducir visualmente el plato, sino en capturar y reinterpretar su atmósfera, su carácter, su ritmo. Elementos como el color, la textura gráfica, la composición o la tipografía pueden utilizarse como equivalentes visuales de los gestos, sabores o emociones implicadas en la preparación de una receta.



Fig.15. Cocinando. Fuente: Stout Collective (s.f.)



2.3. El fanzine como laboratorio de experimentación visual y narrativa

2.3.1. Naturaleza del fanzine

El fanzine, en su definición más general, se entiende como una **publicación autoeditada**, de tirada corta y creada fuera de los circuitos editoriales convencionales. Nació como un medio de expresión alternativo e independiente, y el formato ha sido utilizado por movimientos contraculturales, colectivos y voces disidentes como una herramienta de crítica, transmisión de ideas y como medio de experimentación:

"Cualquier manifestación cultural que se conciba como algo marginal tiene cabida en este tipo de publicación, muy alejado de lo que concebimos como revista."

(Guayabero, 2021)

Esta condición de objeto alternativo e informal, personal y accesible lo convierte en un **espacio perfecto para explorar nuevas narrativas** y hablar desde lo personal o autorreferencial.

Su nombre hace referencia al concepto "fan", pues teóricamente el primer fanzine (Figura 16), creado por Russ Chauvenet en 1940, era una publicación fan de ciencia ficción, origen que marcó los inicios del formato como "revista para fanáticos" (Guayabero, 2021). Su comercialización se limitaba a

mercadillos y tiendas de cómics o especializadas en fanzines, además del intercambio entre "fanzeros". Esto último se vuelve un rasgo en el mundo del fanzine que aún perdura, el **espíritu de compartir e intercambiar** sigue vigente entre los circuitos del formato.

Otro de los factores que definen al fanzine es el DIY (*do it yourself*, hazlo tú mismo), por lo que la **experimentación** es parte fundamental del formato.

El fanzine **no responde a normas editoriales**, otorgando al autor o autora libertad absoluta a la hora de crear cada aspecto del producto, pasando por los contenidos visuales pero también por el tono comunicativo. Esta libertad, tanto en lo formal como en lo conceptual, lo hace un soporte híbrido, donde la escritura, la ilustración, la gráfica, la ficción, la autobiografía, la poesía, la crítica, el ensayo, etc. tienen cabida y pueden coexistir.

En el contexto del diseño gráfico, el fanzine se vuelve un soporte donde romper con las normativas técnicas, abriendo paso a **la imperfección y lo orgánico**. Desde lo editorial, el creador tiene todo un mundo de posibilidades para crear un producto único y original.

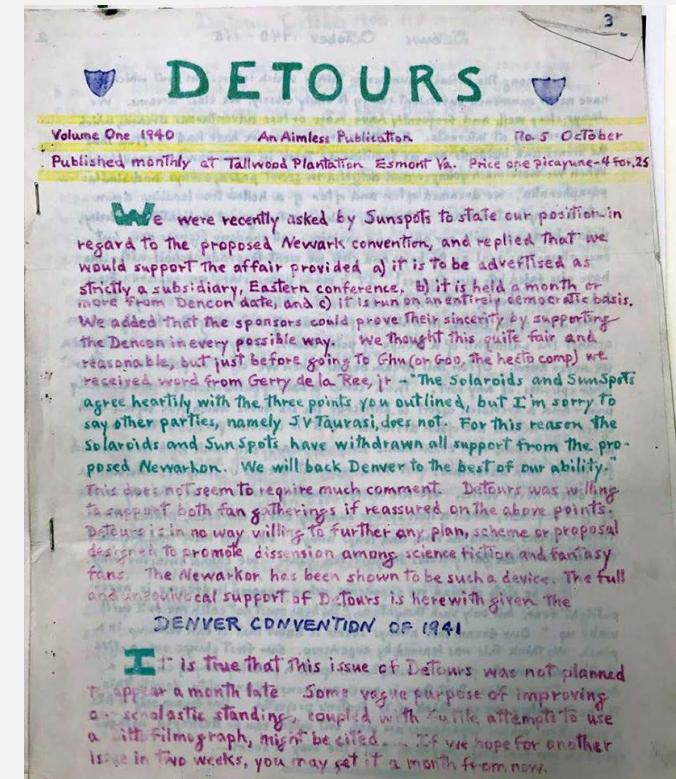
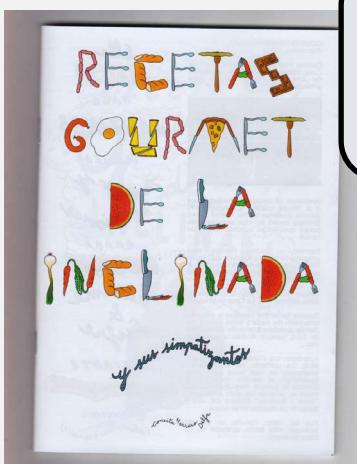
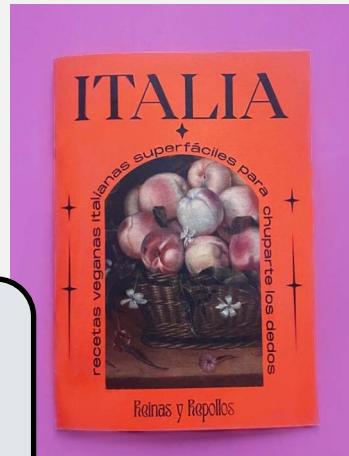


Fig.16. Fanzine "Detours". Fuente: Russ Chauvenet (1940)

**Conxita Herrero: Recetas gourmet de la Inclinada (2021)**

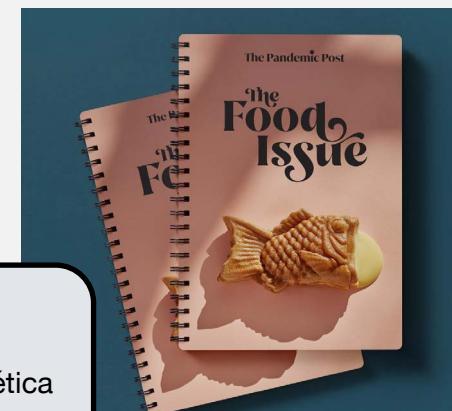
En este fanzine, Conxita Herrero recoge los platos de la gente que le ha enseñado a cocinar. Un fanzine ilustrado de 64 páginas a color compuesto de 21 recetas.

**Reinas y Repollos: Serie de fanzines de gastronomía vegana**

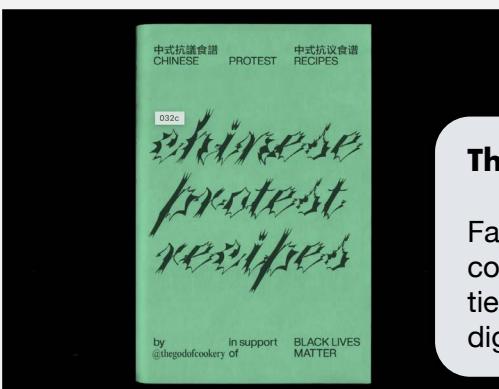
Nueva Orleans, Corea, Marruecos o Japón son algunos de los países que este grupo de amigas han abordado en diferentes recetarios, tamaño A5 y llenos de color e ilustraciones.

**Chickpea Magazine: Publicación indie**

Revista independiente sobre alimentación vegana con estética *home-made*. Publicación física y digital.

**The Pandemic Post: The Food Issue**

Fanzine digital y físico con varios números publicados, de estética ecléctica que combina ilustración, fotografía, variedad de tipografía y texturas.

**The God of Cookery: Chinese Protest Recipes (2020)**

Fanzine creado como apoyo al movimiento *Black Lives Matter*, combina historias, fotografía y recetas de comida china, mantiene la esencia de protesta del fanzine a través de un recetario digital que se puede descargar libremente.



2.3.2. Interactividad y entorno virtual: más allá del papel

En la nueva era digital, el formato ha comenzado a migrar hacia entornos digitales e interactivos, tomando formas nuevas. Esto, aunque pueda chocar a puristas del medio, no deja de ser otra demostración de la versatilidad del fanzine, otra confirmación de su carácter libre y subversivo. En el contexto virtual, los fanzines permiten incorporar animación, sonido, jugar con la navegación, con su lectura y con la interacción.

El paso del diseño editorial al entorno digital no solo implica un cambio de soporte, también un reseteo en las narrativas tradicionales, donde empezamos a hablar de narrativas hipertextuales e interactivas. (Scolari, 2013)

En el contexto del diseño gráfico, esto permite la construcción de **narrativas visuales no lineales**, donde el lector puede formar parte de la experiencia de forma activa. Así, a la posibilidad de ruptura de los elementos visuales se le sumaría la **ruptura de la lectura**, incorporándose a ellos los *clicks*, los desplazamientos, *zoom* y otros movimientos. Con todo esto, la experiencia se transforma, enriquece el producto y la experiencia del usuario, donde ya no solo es el contenido el que está participando, también la forma de relacionarse con él.

Todos estos nuevos elementos como el sonido, la animación, el video, los desplazamientos, etc. reforzán y enriquecen las posibilidades sensoriales y afectivas de la narración. Este tipo de narrativas,

denominadas narrativas expandidas o transmedia, abarcan proyectos de realidad aumentada, experiencias inmersivas o híbridos entre lo físico y digital, donde el diseño gráfico no solo se limita a construir una interfaz visual; adquiere una responsabilidad narrativa fundamental para entender el espacio, el contenido y la interacción, permitiendo activar lo emocional de forma singular. Sobre este tema, Ortiz añade que:

La cualidad afectiva es un concepto general que abarca otros más específicos, como sensaciones, sentimientos, estados de ánimo y emociones. Al menos tres factores ligan a la afectividad con la interacción: la acción de la afectividad, la estética de interacción y la experiencia del usuario. (2017, p. 80)

Esta migración al mundo digital permite además una mayor accesibilidad y circulación, en concordancia con el espíritu de compartir del fanzine.

En el entorno digital las formas que el fanzine puede adoptar son múltiples y variadas: desde el sencillo PDF, fácil de compartir y que permite poder ser impreso si se quiere, hasta espacios más complejos como publicaciones en web, publicaciones animadas, formato audiovisual, etc. Algunas plataformas como Issu o Cargo han ido cogiendo relevancia recogiendo este tipo de archivos o publicaciones.

Un ejemplo que ilustra muy bien estas posibilidades interactivas es el webcomic *Joselito*, de Marta Altieri (2018) publicado entre 2018 y 2021 de forma pública y gratuita. Estructurado por capítulos, Jo-

selito ofrece una lectura vertical, donde el scroll es parte de la experiencia interactiva. El collage y los enlaces de YouTube para poner banda sonora a las diferentes escenas son algunas de las herramientas que Altieri utiliza para esta nueva experiencia narrativa.



Fig.18. *Joselito*. Fuente: Marta Altieri (2018)



2.4. La receta como objeto editorial: análisis estructural y resoluciones gráficas

2.4.1. Convenciones estructurales de la receta

La receta culinaria, como forma textual y editorial, se construye sobre una estructura relativamente estable, respondiendo tanto a su funcionalidad como a su tradición cultural o convención social. Como herramienta comunicativa, **su objetivo principal es transmitir un conocimiento técnico de forma clara, eficaz y replicable**, lo que ha dado lugar a ciertas convenciones editoriales que delimitan su formato y jerarquía informativa.

Estas convenciones obedecen a una lógica utilitaria: facilitar la ejecución técnica por parte del lector. Como señala Murcott (1986), “[...] la receta es un instrumento funcional que transfiere conocimiento desde quien la escribe hacia quien la ejecuta, y como tal, depende de una sintaxis de claridad y precisión” (p. 88).

Desde el punto de vista editorial, esta estructura también determina una jerarquía visual clara, en la que el lector sea capaz de identificar con rapidez cada sección.

(Vidal, 2025)

La lista de ingredientes se suele ubicar en columna, las instrucciones numeradas o divididas en párrafos separados, y el título suele ir acompañado de elementos gráficos o tipográficos que lo resalten.

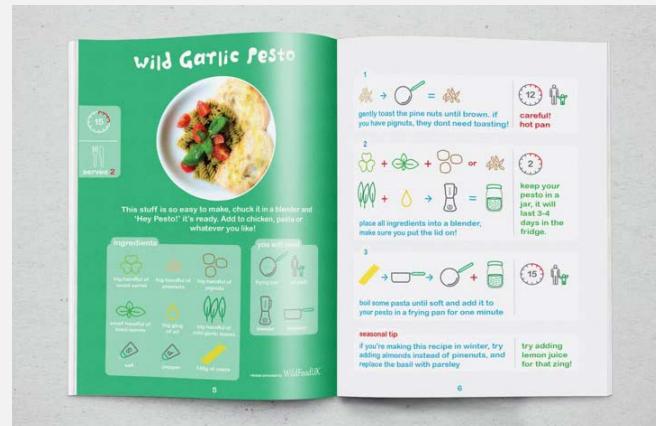


Fig.19. Ejemplo de recetario. Fuente: Desconocida.

La estandarización de estas convenciones no es arbitraria. Como bien apuntan estudios de diseño de la información, cuando se tratan sistemas donde el contenido debe ser ejecutado “la forma sigue a la función” (Lupton, 2004). En este sentido, la receta comparte principios estructurales con otros géneros instructivos como los manuales técnicos o las instrucciones de montaje: claridad, brevedad y orden.

No obstante, el seguir esta estructura no impide la exploración creativa o expresiva. Lo interesante muchas veces se encuentra en cómo estas convenciones pueden ser reconocidas para luego ser subvertidas, reinterpretadas o personalizadas, generando nuevas experiencias de lectura sin sacrificar completamente la inteligibilidad.

En los últimos años, el recetario ha sido abordado por diseñadores, artistas y editoriales independientes no solo como un documento funcional, también como un espacio de experimentación estética y narrativa. Recetarios como *Salt Fat Acid Heat* (2017) de Samin Nosrat exploran nuevas maneras de representar la información culinaria, integrando ilustraciones, diagramas, texturas, caligrafía e incluso anotaciones personales, generando una experiencia de lectura más emocional, visual e inmersiva.



Fig.20. Salt Fat Acid Heat. Fuente: Samin Nosrat (2017)

Esta experimentación ha ampliado las posibilidades gráficas del género, permitiendo que las recetas no se limiten solo a informar y también narrén historias, comuniquen identidades o activen la memoria afectiva del lector.



• **TÍTULO** Identifica el plato. Puede ser descriptivo, poético o incluso referenciar algún carácter geográfico o cultural. Su ubicación suele destacarse tipográficamente y jerárquicamente para facilitar la navegación dentro del recetario.

• **TIEMPO** de preparación, cocción o reposo (opcional): Permite estimar la duración total de la receta y organizar mejor el proceso.

• **RACIONES** Indica para cuántas personas está pensada la receta.

• **INFORMACIÓN ADICIONAL** (opcional): Incluye sugerencias de presentación, maridaje, conservación o posibles variaciones. En recetarios contemporáneos, también puede aparecer información nutricional simbólica relacionada con dietas específicas o alérgenos (vegana, sin gluten, etc.).

• **INSTRUCCIONES DE PREPARACIÓN** Es el cuerpo principal de la receta, dividido en pasos secuenciales. Predomina el uso del modo imperativo o el infinitivo (“mezclar”, “cortar”, “sazonar”), con frases claras y directas que indican acciones precisas.

• **IMAGEN** No es un elemento esencial desde la lectura clásica, pero en los últimos tiempos el acompañamiento visual, ya sea a través de fotografía o ilustración, suele aparecer.



• **LISTA DE INGREDIENTES** Dispuesta de manera vertical, esta sección especifica las cantidades y los elementos necesarios para la elaboración de la receta. Suele seguir un orden lógico de uso y puede estar jerarquizada por bloques (“para la salsa”, “para el relleno”, etc.).

Fig.21. Estructura clásica del recetario. Fuente: Elaboración propia (2025)



2.4.2. Lógica editorial y diseño de la información

La lógica editorial hace referencia a la **organización coherente y jerárquica de los contenidos**, buscando que el lector pueda navegar de manera intuitiva entre los diferentes apartados, categorías e instrucciones. En el ámbito del diseño editorial, la lógica y el orden con que se presenta la información son fundamentales para asegurar que el contenido sea accesible, comprensible y atractivo para el receptor (Gómez, 2024). Este principio es especialmente relevante en los recetarios, donde el objetivo principal es **transmitir instrucciones claras y precisas**, por lo que esta lógica requiere la estructuración de las recetas según criterios temáticos, ingredientes, tiempos o cantidades, además de un orden interno en cada receta donde se priorice la claridad para la ejecución del cocinado.

La lógica editorial implica una comprensión profunda de la audiencia y el propósito del contenido para determinar la estructura y el tono más apropiados. En el contexto de una receta esto se traduce en:



IDENTIFICACIÓN DE LA AUDIENCIA

¿Para quién está diseñada la receta? Esta decisión influirá en el nivel de detalle, la terminología y la complejidad de las explicaciones.

CLARIDAD DEL PROPÓSITO

El propósito define la extensión de la receta y la inclusión de elementos adicionales como consejos o variaciones.

SECUENCIA Y JERARQUÍA DE LA INFORMACIÓN

Por lo general, una receta sigue una estructura lógica; título, ingredientes, tiempo de preparación y pasos numerados. Esta secuencia no es aleatoria, está diseñada para que quien cocina pueda preparar el plato de manera eficiente y sin interrupciones (Cairo, 2012). Por ejemplo, presentar primero todos los ingredientes permite al usuario reunirlos antes de iniciar la cocción, evitando problemas durante el proceso.

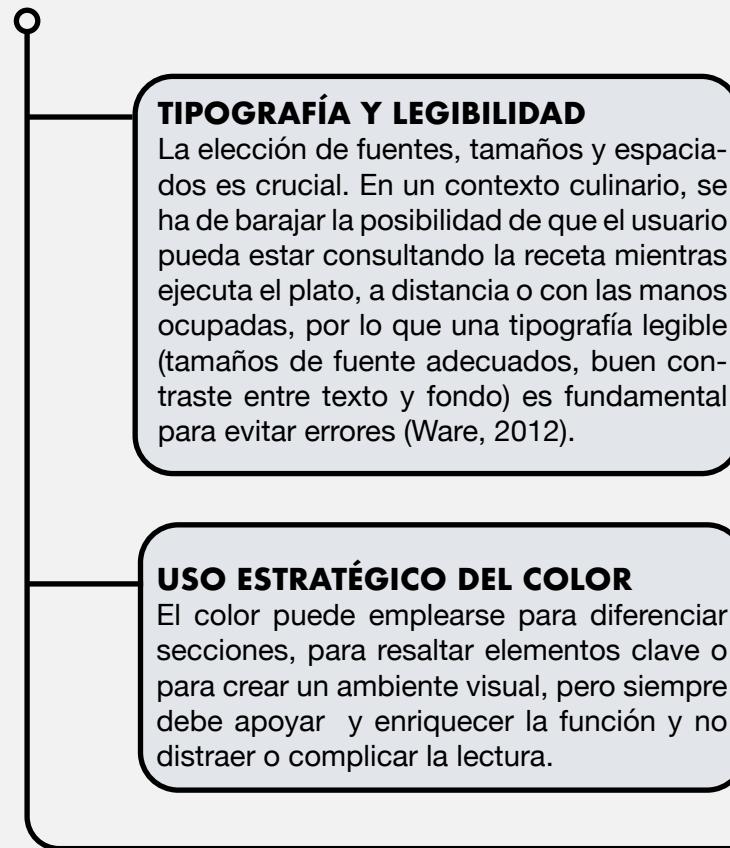
COHERENCIA EN EL USO DE LA TERMINOLOGÍA

Utilizar siempre las mismas unidades de medida (gramos o tazas, por ejemplo) y los mismos términos para las acciones (“saltear” en lugar de “dorar”) reduce la confusión y mejora lectura.



Por otro lado, el diseño de información se encarga de la **representación visual de esa estructura a través del empleo de elementos gráficos**: tipografías, colores, diagramas y otras herramientas que facilitan la comprensión rápida y eficaz, así como la memorización. Como señala Lupton (2004), el diseño de la información es una disciplina que “[...] se centra en la claridad, la precisión y la eficiencia de la comunicación visual” (p.15).

En este sentido, el diseño no solo embellece el contenido, sino que lo hace más funcional y efectivo. Para una receta, esto implica:



JERARQUÍA VISUAL Y USO DEL ESPACIO

Mediante el uso de negritas, diferentes tamaños de fuente, viñetas, numeración y espacios en blanco, conseguimos dirigir la lectura del usuario. Los espacios en blanco no son solo huecos para respirar, también funcionan como elementos del diseño activos que ayudan a agrupar la información, a mejorar su lectura y a reducir la fatiga o saturación visual, haciendo que la receta sea menos abrumadora (White, 2011).

ELEMENTOS VISUALES COMPLEMENTARIOS

- **Fotografías e ilustraciones**: Una imagen del plato final es esencial para la anticipación y como referencia visual del resultado deseado. Las fotografías de los pasos intermedios pueden ser muy útiles para aclarar técnicas complejas.
- **Iconografía**: Los iconos pueden comunicar rápidamente información como el nivel de dificultad, el tiempo de cocción, si es vegetariano o si contiene alérgenos comunes.
- **Diagramas y gráficos**: Aunque menos comunes en recetas simples, diagramas específicos para cortes de carne o gráficos para explicar un proceso de fermentación pueden enriquecer recetas más complejas.

DISEÑO DE LA INTERFAZ

Para recetas en línea o aplicaciones, el diseño de la información también abarca la navegación, la interactividad y la responsividad para diferentes dispositivos, asegurando que la experiencia sea fluida en cualquier dispositivo y formato.



2.4.3. Evolución tipológica del recetario

La receta, como objeto editorial, no es una entidad estática. Con el paso del tiempo ha experimentado una evolución, adaptándose a las necesidades tecnológicas, culturales y sociales de cada época. Comprender esta trayectoria es fundamental para apreciar cómo el diseño gráfico y la edición han transformado lo que alguna vez fue una sencilla instrucción en un **complejo y profundo artefacto comunicativo**.

De lo oral a las primeras impresiones

Inicialmente, las recetas se transmitían de forma oral, de generación en generación, o se plasmaban en manuscritos privados, a menudo incompletos y diseñados para usuarios ya familiarizados con las técnicas culinarias básicas. Estos primeros registros eran rudimentarios, carecían de estructura estandarizada y rara vez incluían medidas precisas o tiempos de cocción.

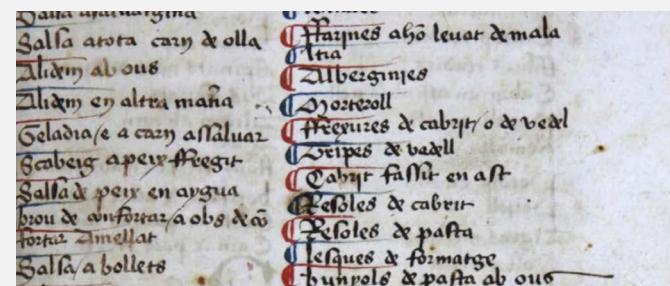


Fig.22. Fragmento de la edición facsímil del *Llibre de Sent Soví*.

Fuente: NIUS (s.f.).

Como señalan Flandrin y Montanari, historiadores de la alimentación y la cultura, en su obra sobre la historia de la cocina, las primeras colecciones de recetas eran a menudo “[...] obras de eruditos para eruditos, o de profesionales para profesionales, ra-

ramente destinadas al gran público” (1999, p. 574).

Eran memorias personales o ayuda a la memoria, no guías para el público general. (Sava, 2021)

La invención de la imprenta en el siglo XV marcó un punto de inflexión. Aunque los primeros recetarios impresos, como el famoso *De honesta voluptate et valetudine de Platina* (c. 1474), aún conservaban mucho del estilo descriptivo de los manuscritos, la posibilidad de reproducir y distribuir el conocimiento culinario a una audiencia más amplia sentó las bases para su estandarización.

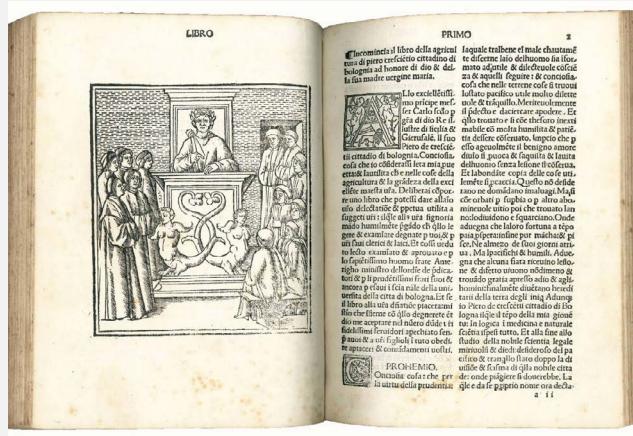


Fig.23. *De honesta voluptate et valetudine de Platina*. Fuente:

Bartolomeo Platina (1474)

Sin embargo, el diseño de la información era todavía incipiente: **el texto era quien dominaba el espacio y la organización visual era mínima**, primando la densidad informativa sobre la facilidad de lectura (Bringhurst, 2004).

La estandarización y auge del recetario moderno

Con la llegada del siglo XVIII y la Revolución Francesa se democratizó la cocina y el acceso a nuevos ingredientes, por lo que el recetario empezó a adquirir su forma estandarizada. Se comenzó a reconocer la importancia de la precisión en las cantidades, los tiempos y las diferentes técnicas. Autores como Auguste Escoffier en el siglo XIX codificaron la alta cocina, y sus obras establecieron un rigor y una estructura que influirían en todos los recetarios posteriores.

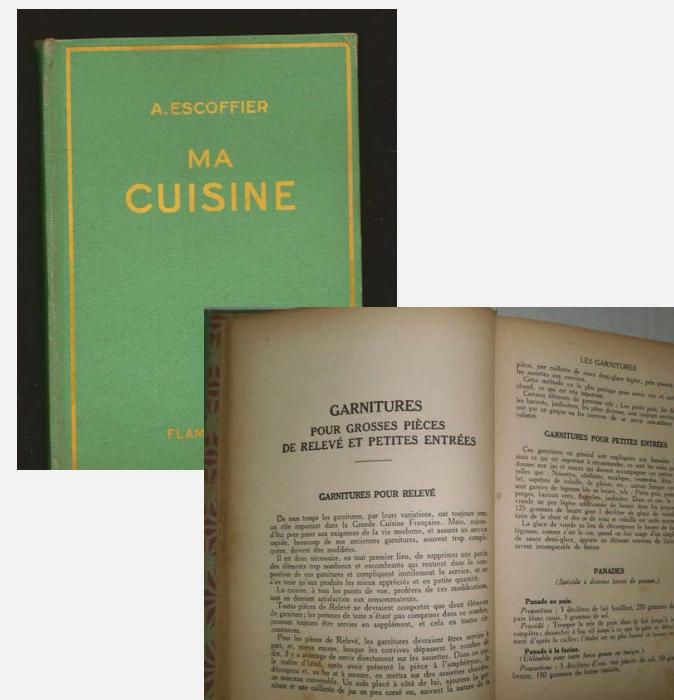


Fig.24. *Ma Cuisine*. Fuente: Auguste Escoffier (1934)



El siglo XIX y el XX vieron la **explosión del recetario doméstico**, impulsado por la expansión de la clase media, la publicidad de productos alimenticios y el desarrollo de tecnologías de impresión más avanzadas (Perpetua, 2024). Es aquí donde el diseño gráfico empieza a jugar un papel más consciente:

- **Listas claras de ingredientes:** Se estandarizan con cantidades y unidades de medida precisas, a menudo presentadas en bloques separados para una consulta rápida.
- **Pasos numerados:** La secuencia de las instrucciones se vuelve lógica, concisa y fácil de seguir.
- **Títulos y subtítulos:** Se usan para organizar y jerarquizar la información de manera visualmente accesible.
- **Inclusión de fotografías e ilustraciones:** Inicialmente se usaban grabados y dibujos, luego fotografías a color. Como señala el diseñador gráfico Erik Spiekermann, la imagen se convierte en un componente esencial para la legibilidad y la apetencia, sirviendo no solo para embellecer, también como guía visual del resultado esperado y para “ilustrar el texto, ayudando al lector a comprender ideas complejas o conceptos abstractos” (Spiekermann y Ginger, 2003, p. 104). El uso de imágenes se convirtió en una pieza clave para la venta y el atractivo de los libros de cocina.



Fig.25. Recetario moderno 1. Fuente: Desconocida.



Fig.25. Recetario moderno 2. Fuente: Desconocida.

La era digital

La llegada de la era digital y la explosión de internet han abierto las posibilidades del recetario:

- **Blogs y sitios web de recetas:** Acceso libre a recetas, permitiendo una enorme interactividad, a través de comentarios y valoraciones, y una personalización del contenido. El diseño web implica la necesidad de interfaces intuitivas, buscadores eficaces y la adaptación a diferentes dispositivos.
- **Aplicaciones móviles:** Facilitan muchos procesos, como listas de la compra interactivas, temporizadores integrados o guías paso a paso con apoyo audiovisual. Aquí, el diseño de experiencia de usuario (UX) toma un papel muy relevante.
- **Recetarios temáticos:** Publicaciones dedicadas a cocinas muy concretas, dietas específicas o técnicas innovadoras, abordando la diversidad de necesidades e intereses en la sociedad contemporánea.
- **Recetarios narrativos y personales:** Más allá de la simple instrucción, aparecen publicaciones que exploran la historia detrás de los platos, la cultura culinaria o la conexión personal con la comida. En esta tipología se prioriza la atmósfera, el tema y la emoción, donde el diseño también tiene un papel similar. Como señala Cairo, “[...] la buena información visual no es solo cuestión de datos, sino de narración” (2012, p. 25).



2.4.4. Sobre el eclecticismo editorial

Cuando hablamos de eclecticismo nos referimos a la **práctica de seleccionar y combinar elementos de diferentes estilos**, épocas, fuentes o tendencias, para crear una propuesta original y cohesiva. Lejos de ser una mezcla caótica, el eclecticismo —bien ejecutado— es una forma sofisticada de diseño que logra la **armonía a través de la diversidad** y la variación visual. Implica una creación intencionada para que los elementos dispares dialoguen entre sí y refuerzen un concepto central, en lugar de competir o generar ruido.

“Para poder romper las reglas con sentido, primero hay que conocerlas a fondo” (Munari, 2008)

Admitir esta diversidad formal solo es posible cuando se domina el lenguaje visual tradicional. El diseñador ecléctico explora y se arriesga manteniendo bajo control la legibilidad, la jerarquía y la estructura básica.

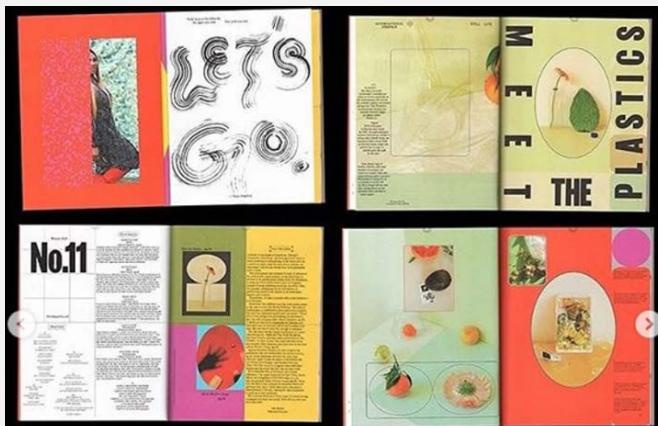


Fig.26. Maquetación ecléctica. Fuente: Desconocida.

En el contexto editorial, el eclecticismo puede manifestarse en varios niveles:

1. Voz y tono narrativo: Combinando diferentes estilos de escritura, alternando entre prosa poética y un lenguaje directo.

2. Diseño gráfico y visual:

- **Tipografía:** Uso de diferentes familias tipográficas en una misma publicación, asumiendo el desafío de que, a pesar de la diversidad, se mantenga una jerarquía visual clara y una legibilidad óptima.

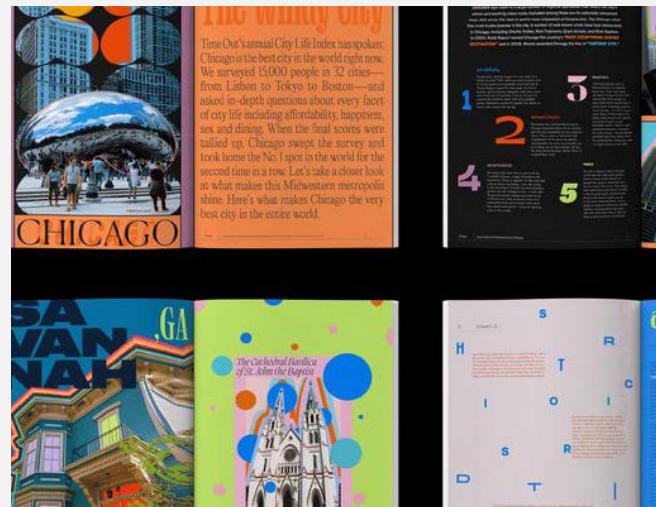


Fig.27. Maquetación ecléctica 2. Fuente: Desconocida.

- **Ilustración y fotografía:** Permite la coexistencia de estilos fotográficos variados con diversas formas de ilustración (dibujo lineal, acuarela, collage, etc.). El arte está en cómo estos elementos, de orígenes distintos, se integran sin chocar.

- **Paletas de color:** Aunque se hable de eclecticismo, es crucial que exista una paleta maestra o una serie de paletas que, aunque variadas, comparten armonías cromáticas o un tratamiento de color compartido; saturación, tonos, textura, etc.



Fig.28. Maquetación ecléctica 3. Fuente: Desconocida.

- **Composición y maquetación:** Permite jugar con estructuras de página más libres, asimétricas o incluso variables. Algunas páginas pueden tener gran densidad de texto, mientras que otras pueden ser más minimalistas y estar dominadas por una sola imagen.



El desafío del eclecticismo es evitar que se convierta en una miscelánea sin sentido. Algunos ejemplos que ayudan a ello:

- **Sistema base común.** Aunque se mezclen estilos, todos los elementos comparten un sustrato:

- **Retícula o guía** de composición que organiza el espacio y alinea objetos.

- **Paleta cromática armónica,** donde cada tono dialoga con los demás (incluso si existe contraste, siguen una lógica de armonía cromática: análogos, complementarios o triádicos).



Fig.29. Cromatismo armónico. Fuente: Desconocida.

- **Escala tipográfica coherente**, con tamaños y pesos jerarquizados, de modo que aunque convivan serifas y scripts, el lector perciba inmediatamente qué es título, subtítulo, texto de apoyo...



Fig.30. Massimadi Festival Catalogue. Fuente: Johnelle Smith (2020)

- **Repetición con variación.** El eclecticismo sabiamente aplicado se sirve de la repetición de alguno de sus componentes (un color, un gesto gráfico, un motivo ornamental) para coser juntas piezas formales dispares.

La repetición de un elemento en contextos diferentes crea ritmo y por tanto unidad (Arnheim, 1974)

- **Contrapunto visual.** En música, el contrapunto equilibra voces independientes; en el diseño ecléctico, se logra mediante el contraste: texturas rugosas junto a espacios en blanco, lettering orgánico frente a bloques estructurados, ilustración libre y fotografía técnica. El ojo se habitúa a la tensión generada y acaba percibiendo el conjunto como un todo dinámico y equilibrado.



Fig.31. Secret Menu, issue 01, "Asian Cooking in L.A.". Fuente: Benoît Bodhuin (2022)

03. Objetivos y metodología



3.1. Objetivos

Objetivo general

- Diseñar una publicación editorial experimental que recoja las recetas vinculadas a relaciones significativas, partiendo de ellos mismos como inspiración, y utilizando el diseño gráfico como herramienta narrativa para explorar y representar los vínculos afectivos en torno a la gastronomía.

Objetivos específicos

- Transformar relaciones humanas, recuerdos y afectos en formas, colores, tipografías y composiciones.
- Investigar sobre la expresividad de las formas y ponerlo en práctica.
- Estudiar y analizar la estructura del recetario y su diseño editorial.
- Analizar las posibilidades de la estética ecléctica y el caos organizado en un contexto editorial.
- Explorar las posibilidades interactivas dentro del formato del recetario.
- Desarrollar una maqueta maestra que marque una línea gráfica.

3.2. Metodología

Para este trabajo se pondrá en práctica una adaptación de la metodología versátil y creativa del **Design Thinking**, creada por la empresa IDEO y su fundador David Kelley, junto con Tim Brown. Esta metodología se caracteriza por la importancia que se le da a las personas en el proceso de diseño, y donde la empatía, el análisis, la creatividad y la experimentación se vuelven herramientas esenciales para ofrecer soluciones (Marín, 2013). En la década de los 90 se formalizan las siguientes etapas y características originales que hoy definen a este método de trabajo:



A partir de esta metodología se ha adaptado el proceso metodológico, entendido no como una secuencia rígida, sino como una estructura flexible y empática que permite abordar tanto el contenido humano del producto —los retratos emocionales de las personas implicadas— como el desarrollo editorial del objeto final. La metodología se despliega así en **dos líneas paralelas** que acabarán confluyendo:

Línea 1: Análisis y desarrollo emocional y gráfico de los colaboradores.

Línea 2: Investigación y diseño de la publicación.

**Línea 1: Memoria**

Estudio de los colaboradores del recetario; sus intereses, motivaciones, conocer el vínculo emocional con la cocina y su receta:

- Realización de entrevistas
- Definición de la personalidad de los colaboradores
- Documentación del estudio (conversaciones, audios, fotos)

Cuestionarios, diarios de observación, collages, fichas emocionales

Sintetización de la información e inicio de la traducción visual:

- Extracción de ideas clave y rasgos sobre su personalidad
- Búsqueda de elementos visuales que reflejen esos rasgos
- Creación de fichas que reflejen y resuman sus perfiles

Mapas de relaciones

Ideación visual para la representación de cada persona / receta:

- Realización de moodboards de estilos, paletas, composiciones, texturas, ilustraciones, imágenes, etc.
- Posibles soluciones gráficas que reflejen identidad y afecto

Moodboards, lluvia de ideas, mapa mental

Fase 1: Empatizar**Fase 2: Analizar****Fase 3: Idear**

Materialización de las ideas previamente definidas, comenzando a construir de forma concreta el universo visual del producto final:

- Diseño de la estructura editorial general
- Diseño de soluciones gráficas específicas para cada persona/receta

Guía gráfica por persona y plan de aplicación visual, wireframes, mockups

Línea 2: Diseño de la publicación

Estudio de mercado:

- Propuestas gráficas en el formato del recetario
- Editoriales afines
- Identificación de públicos objetivos

Benchmarking

Planteamiento de las primeras líneas editoriales y definición del público objetivo:

- Análisis de estructura y lenguaje de recetarios
- Comparativa de formatos editoriales
- Perfilado de usuarios

User persona, cuadro de estilos gráficos emergentes

Ideación visual de la maquetación:

- Definición de códigos visuales (colores, composiciones, tipografías)
- Posibilidades del formato editorial

Moodboard, bocetos, paneles comparativos

Fase 4: Diseñar

Fig.32. Adaptación del Design Thinking al trabajo. Fuente: Elaboración propia (2025)

04. Desarrollo específico

Para una mejor comprensión del proceso de diseño, el desarrollo específico de este trabajo se organiza en tres bloques bien diferenciados, de más general a más concreto. El primero aborda todo el proceso de investigación editorial, como referentes y público objetivo. En el segundo se desarrollará el proceso de diseño general del recetario, para luego en el tercero concretar en las recetas y las personas implicadas en el proyecto.



4.1. Investigación editorial y conceptual del proyecto

4.1.1. Investigación editorial y análisis de referentes

Para una comprensión más profunda del producto que se está diseñando, se ha llevado a cabo una investigación o *benchmarking* del sector editorial en cuanto a recetarios se refiere, para así conocer el panorama editorial actual y detectar referentes, tendencias o incluso vacíos donde poder posicionar mi propuesta.

Objetivos de la investigación

- Identificar estilos gráficos y estructuras editoriales predominantes.
- Detectar innovaciones formales y conceptuales en el diseño de recetarios.
- Analizar cómo se dirigen a distintos públicos.
- Observar cómo ciertos autores o editoriales desafían las convenciones del género.

Para ello, se han seleccionado algunos recetarios existentes teniendo en cuenta criterios como su relevancia, innovación, formato, tono o enfoque gráfico. Se han abordado diferentes variables de análisis como la estructura de la receta, su jerarquía, el uso de las imágenes, la relación entre las imágenes y el texto, sus materiales, la interacción, el tono narrativo o el estilo gráfico. El estudio se ha llevado a cabo aplicando herramientas como **fichas comparativas** y **registros de observación**.

Estudio de recetarios

En el siguiente estudio se han seleccionado varios recetarios, con la idea de abordar diferentes aspectos de su diseño (estructura, lógica, estética), respondiendo a tres categorías:

FUNCIONALES / TRADICIONALES

- Finalidad principal:** Informar de forma clara y precisa.
- Estructura:** Orden fijo y estandarizada; título, ingredientes, pasos, tiempos, raciones.
- Lenguaje:** Claro, directo, instructivo, impersonal.
- Diseño gráfico:** Sobrio, enfocado a la legibilidad. Tipografía neutra y clara, fotografías de producto, rejillas limpias.
- Formato:** Impreso. Papel resistente, uso práctico en cocina.
- Público objetivo:** Hogares, aficionados a la cocina, personas que buscan recetas funcionales.

PROPIUESTA GRÁFICA INNOVADORA O ARTÍSTICA

- Finalidad principal:** Transmitir una experiencia estética, emocional o conceptual.
- Estructura:** Variable, narrativa, fragmentada o metafórica. Puede romper la linealidad.
- Lenguaje:** Íntimo, poético, subjetivo. Puede incorporar historias, recuerdos, anécdotas.
- Diseño gráfico:** Original y expresivo. Tipografías mixtas, ilustración, collage, maquetaciones experimentales.
- Formato:** Impreso o digital. Formatos poco convencionales; desplegables, encuadración artesanal, fanzines, libros-objeto, etc.
- Público objetivo:** Personas interesadas en arte, diseño, emociones, memoria, o coleccionistas editoriales.

DIGITALES O INTERACTIVAS

- Finalidad principal:** Experiencia culinaria inmersiva, interactiva y adaptable.
- Estructura:** No lineal o ramificada. Navegación libre mediante menús, scrolls interactivos, mapas visuales o filtros. Posibilidad de personalizar el recorrido.
- Lenguaje:** Puede ser instructivo, sensorial, emocional o narrativo. Se puede combinar texto, voz y video.
- Diseño gráfico:** Centrado en la experiencia del usuario. Animaciones, vídeos, microinteracciones, iconografía dinámica, y diseño adaptativo para diferentes dispositivos.
- Formato:** Páginas web, aplicaciones móviles.
- Público objetivo:** Usuarios digitales que valoran la tecnología, la interactividad, la rapidez, la experiencia inmersiva o la innovación editorial.



Ficha comparativa de recetarios



- **Título:**
- **Autor/a:**
- **Editorial/plataforma:**
- **Año de publicación:**
- **Formato y soporte:**
- **Público objetivo:**

- **Estructura editorial**

- ¿Cómo se organiza la información?
- ¿Se siguen las convenciones tradicionales?
- ¿Hay secciones diferenciadas?
- ¿Hay una historia personal detrás?

- **Lógica del diseño de la información**

- ¿Predomina la claridad o la ambigüedad?
- ¿Existe una jerarquía visual clara?
- ¿Qué papel tienen los elementos como la tipografía, las retículas, los márgenes, etc.?

- **Estética y lenguaje visual**

Estilo gráfico predominante (*minimalista, collage, ilustrativo, fotográfico...*).
Paleta de color.
Uso de la tipografía.
¿Cómo se representa lo emocional?

- **Uso de imágenes**

¿Hay fotografías? ¿Ilustraciones? ¿Cómo se relacionan con el texto?
¿Narran, informan o decoran?
¿Hay protagonismo visual?

- **Innovaciones**

¿Rompe alguna convención? ¿Cómo?
¿Aporta un enfoque sensorial o subjetivo?
¿Incorpora elementos multimedia, interactividad, narrativa expandida?

- **Observaciones para mi recetario**

¿Qué elementos podrían aplicarse o adaptarse a mi propuesta?
¿Qué me inspira?
¿Qué evitaría?

Fig.33. Ficha comparativa de recetas. Fuente: Elaboración propia (2025)



• Funcionales/tradicionales



Fig.34. *1080 recetas de cocina*. Fuente: Simone Ortega (1972)

- Estructura enciclopédica.
- Recetas numeradas.
- Sin imágenes.
- Organización por tipos de plato.
- Estética sobria y práctica.
- Pensado para uso diario.



Fig.35. *Simplísimo*. Fuente: J.-F. Mallet (2016)

- Diseño ultra visual.
- Gran formato.
- Fotos a página completa, textos mínimos.
- Claridad, accesibilidad y rapidez.
- Lógica editorial basada en economía visual.
- Para el día a día.

• Propuesta gráfica innovadora o artística



Fig.36. *Mañanitas: desayunos y rituales*. Fuente: Claudia Polo y Blasina Rocher (2024)

- Diseño ecléctico.
- Mezcla de ilustraciones, fotos, poemas y recetas.
- Narrativa emocional y fragmentaria.
- Estética íntima, artesanal.
- Despierta interés estético.

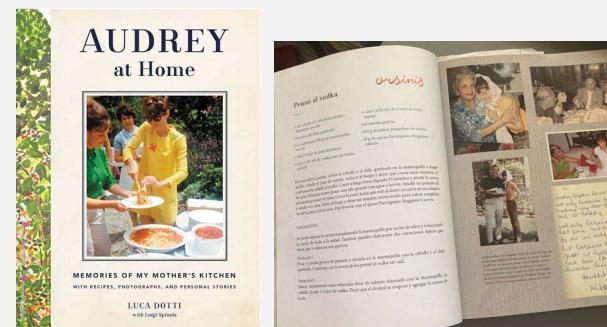


Fig.37. *Audrey en casa*. Fuente: Luca Dotti (2015)

- Libro híbrido.
- Mezcla biográfica + recetario.
- Fotografías personales, manuscritos y objetos.
- Diseño elegante y nostálgico, más cercano al libro de memorias que al recetario funcional.
- Las recetas complementan una historia.

• Digitales o interactivas



Fig.38. *Cookpad*. Fuente: Cookpad (2025)

- Plataforma web colaborativa.
- Recetas con pasos simples, fotos de usuarios, comentarios.
- Diseño funcional y social.
- Basado en la interacción constante.
- Accesible a todo el mundo.

• issuu (como soporte)

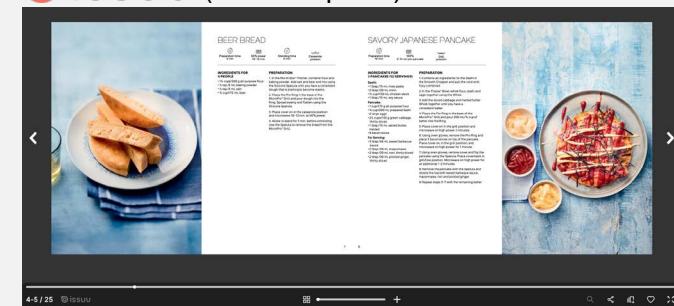


Fig.39. *issuu*. Fuente: issuu (2025)

- Plataforma editorial digital.
- Permite subir PDFs diseñados para ser impresos, manteniendo la lectura tradicional en papel pero en formato digital.
- Navegación tipo *flipbook*, enlaces internos, interactividad variable según el diseño original.



Observación de editoriales afines

El estudio guía mi recetario hacia una línea más artística, personal y experimental, por lo que se han tenido en cuenta algunos criterios tales como:

- Enfoque autobiográfico o **emocional**.
- Estética **experimental** o artesana.
- Producción editorial **cuidada**, de autor o independiente.
- Integración de **elementos gráficos y narrativos** (tipografía, ilustración, collage).
- Compromiso con lo **afectivo**, lo doméstico, lo íntimo.
- **Experimentación en formatos editoriales** (físicos o digitales).

Dentro del panorama editorial contemporáneo, existen sellos que, por su enfoque estético y conceptual, podrían acoger propuestas como la desarrollada en este proyecto. Editoriales como **Phaidon**, **Taschen** o **Penguin Books** han demostrado especial cuidado por el diseño de sus publicaciones, apostando por la calidad material, la riqueza visual y la innovación tipográfica, incluyendo formatos más tradicionales como el recetario.

Phaidon

Ha editado obras como *The Family Meal* (2011) de Ferran Adrià, entre otras obras del autor, donde combina contenido gastronómico con una estructura editorial limpia, visualmente cuidada, original y de fuerte peso conceptual.

Ofrece un extenso catálogo de recetarios con un diseño rico, novedoso y arriesgado, siempre en concordancia con la temática del recetario.



Fig.40. *Snacky tunes: Music is the Main Ingredient, Chefs and Their Music*. Fuente: Darin Bresnitz y Greg Bresnitz (2020)

Taschen

Del mismo modo, Taschen ha explorado el diseño editorial desde una óptica artística, con publicaciones que convierten el objeto libro en una experiencia visual, lo que conecta con el componente estético y experimental de esta propuesta que se está desarrollando.



Fig.41. *The Gourmand's Egg. A Collection of Stories and Recipes*. Fuente: Ruth Reichl (2022)

Planeta de Libros

Planeta de Libros, por su parte, abarca un amplio abanico de colecciones gastronómicas —desde recetarios prácticos hasta libros de autor— en los

que se percibe una atención constante a la estructura editorial y al equilibrio entre funcionalidad y estilo visual.



Fig.42. *Cocina Indie*. Fuente: Mario Suárez y Ricardo Cavolo (2012)

Autoedición

Sin embargo, a pesar de estas afinidades formales, el carácter profundamente íntimo, autobiográfico y afectivo del proyecto, así como su espíritu híbrido entre lo artístico y lo testimonial, se vincula con otros circuitos editoriales más flexibles y autorales. En este sentido, la autoedición se vuelve un formato más coherente con la propuesta. Permite una libertad total en términos de estructura, narrativa, gráfica y tono, lo que resulta fundamental en una publicación que no responde a las lógicas comerciales ni a estándares normativos de edición, sino que se configura como un espacio de expresión personal, de homenaje colectivo y de experimentación visual.

La autoedición se convierte así no solo en una elección técnica, también en una decisión ética y estética que conecta directamente con el contenido emocional del libro y con la voluntad de hacer del diseño un reflejo sincero de los vínculos humanos que lo sustentan.



Algunos productos similares

Siendo el primero un recetario editado por Taschen y el segundo un fanzine autoeditado por la propia autora, ambos productos parten del mismo concepto que el recetario que se pretende diseñar: las recetas parten de amigos y gente cercana a las autoras, ofreciendo así recetarios personales y emocionales.

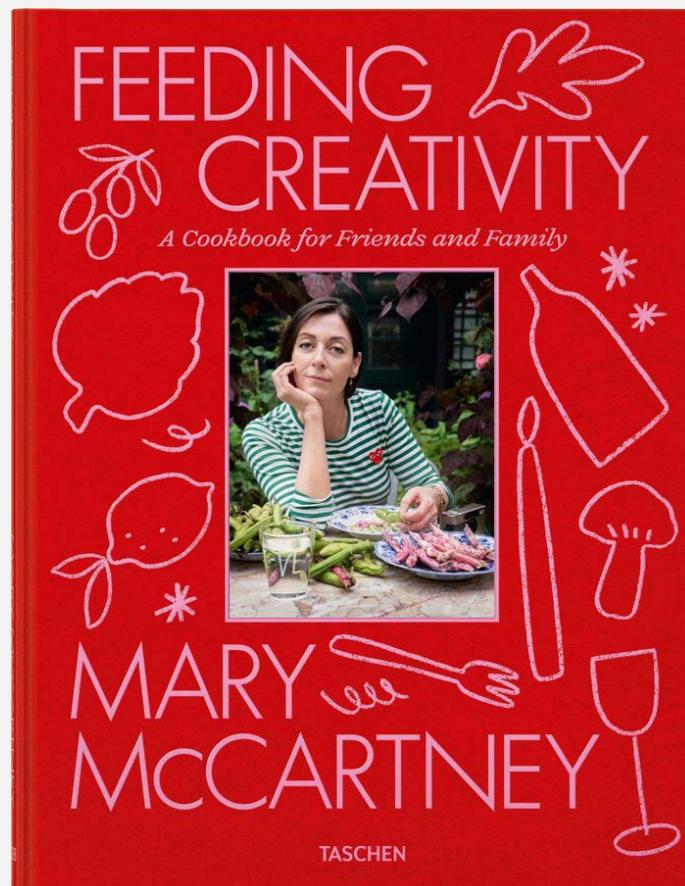


Fig.43. *Feeding creativity. A cookbook for Friends and Family.*
Fuente: Mary McCartney (2024)

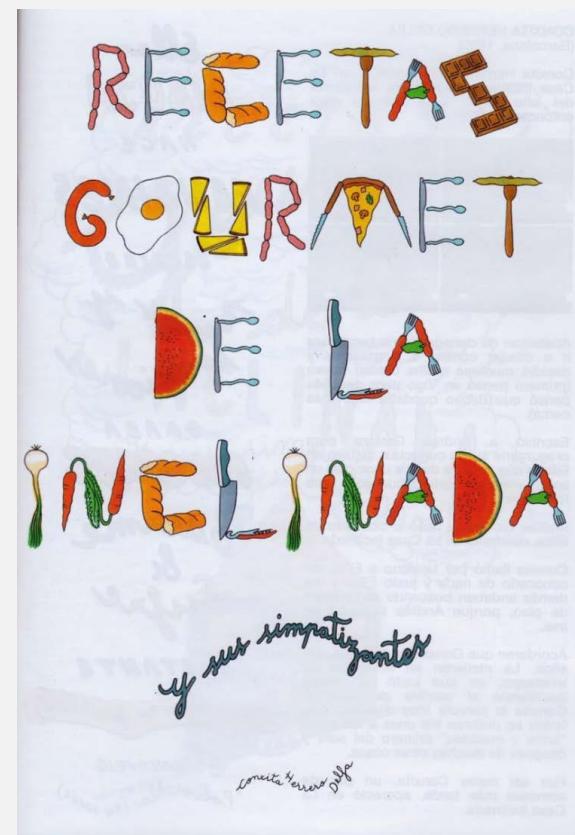


Fig.44. *Recetas gourmet de la Inclinada y sus simpatizantes.*
Fuente: Conxita Herrero (2021)



4.1.2. Público objetivo

Aunque este recetario nace desde un espacio íntimo, su naturaleza no se limita a lo privado. El proyecto se concibe también como una invitación sensible y abierta, capaz de conectar con cualquier lector dispuesto a **encontrar belleza en lo cotidiano**, en lo emocional y en lo diferente. Por ello, resulta esencial considerar al lector más allá de un mero consumidor pasivo, reconociéndolo como pieza fundamental que completa el sentido del objeto editorial.

En este contexto, se opta por utilizar herramientas propias del **diseño centrado en el usuario** —concretamente, a través de la construcción de **user personas**— como forma de articular este perfil lector de manera más concreta y humanizada. El uso de perfiles ficticios basados en motivaciones, valores y modos de relación con el objeto permite anticipar experiencias realistas a la hora de la lectura, y guiar así las decisiones editoriales desde la empatía y la comprensión profunda del otro.

Este enfoque se sustenta en principios del diseño de servicios y del *Human-Centred Design*, donde el objetivo es siempre diseñar con —y no solo para— las personas. Como afirman Stickdorn y Schneider (2010), “comprender a los usuarios y sus contextos es el punto de partida para diseñar experiencias relevantes y sostenibles”. De este modo, la construcción de estos perfiles no responde a una necesidad de estandarización, sino a imaginar con mayor precisión cómo este libro puede ser leído, sentido y habitado por otros.



Directora de arte

Madrid. Le interesa la estética, la moda y la edición independiente. Tiene una newsletter y le gusta cuidar su perfil de Instagram.

• Relación con la cocina

Creativa y relajada. Le gusta experimentar y cocinar para otras personas como forma de cuidado y de socialización. Tiene una carpeta de recetas heredadas de su abuela.

• Motivaciones

Busca publicaciones que le inspiren visualmente y que conecten con emociones reales. Valora lo gráfico tanto como el contenido narrativo o afectivo.

• Frustraciones

La estética convencional o funcional no le interesa. Evita libros que no transmiten una voz o visión clara.

• Canales y soportes favoritos

Impreso, con acabados cuidados. También sigue proyectos por redes como Instagram y va a ferias de fanzines.

Teresa, 33



Profesor de literatura

Barcelona. Le interesa la cultura, la memoria y el cruce entre disciplinas. Escribe en un blog sobre libros y cine, y es muy melómano.

• Relación con la cocina

Afectiva y nostálgica. Cocina los platos que aprendió de su madre y a veces experimenta con recetas nuevas como forma de evasión.

• Motivaciones

Le atraen los libros que cruzan géneros: literatura, memoria, historia cultural. Aprecia el enfoque humano en cualquier disciplina.

• Frustraciones

Se siente ajeno a los recetarios técnicos o demasiado visuales sin contenido profundo. No se identifica con recetas gourmet.

• Canales y soportes favoritos

Libro impreso o formato e-book. Disfruta de leer sin prisa y ampliar su biblioteca.

Yago, 43



Estudiante de Bellas Artes

Granada. Vive en un piso compartido, consume cultura visual todo el tiempo, y publica en redes sociales proyectos personales. Le interesan los cuidados y las redes afectivas.

• Relación con la cocina

Cotidiana. Inspirada por sus padres, tiene buen gusto culinario pero su ritmo de vida no le deja mucho tiempo para cocinar, solo en ocasiones especiales con amigos.

• Motivaciones

Busca sentirse identificada. Le interesan los libros que mezclan disciplinas, con una estética fresca, cercana, original, híbrida entre arte y vida.

• Frustraciones

Se aleja de lo normativo, no conecta con propuestas rígidas ni con libros sin una mirada propia. A veces se pierde en estructuras demasiado complejas.

• Canales y soportes favoritos

Digital (PDF, redes, web), pero también valora mucho lo táctil y colecciónable.

Iris, 23

4.2. Diseño general del objeto editorial

4.2.1. Exploración gráfica y conceptual del formato final

Este apartado tiene como objetivo definir las bases visuales y estructurales que darán forma al objeto editorial final. Tras una fase de investigación conceptual y editorial se concreta cómo será, cómo se leerá y qué sensaciones deberá transmitir el libro.

En este proceso se abordan decisiones clave: la tipografía, la composición de página, el formato físico o digital, la narrativa visual, las jerarquías de información o los recursos gráficos empleados. También se desarrollan prototipos de estructura editorial, pruebas de maquetación y *moodboards* generales que orientan el tono visual del conjunto.

Moodboard del producto final

El siguiente *moodboard* ayudará a visualizar la atmósfera del libro, desde la materialidad hasta la experiencia de lectura.

El concepto principal es **paper**, pues la idea parte de una estética manual, analógica. Se abarcan así estéticas propias del trabajo en papel como la ilustración desenfadada, la risografía, las notas a mano, etc. También las texturas y formato se inspiran en este concepto que se combina con tipografías de gran tamaño y peso.

Se propone una paleta amplia y colorida, así como fondos planos de color a modo de lienzo.

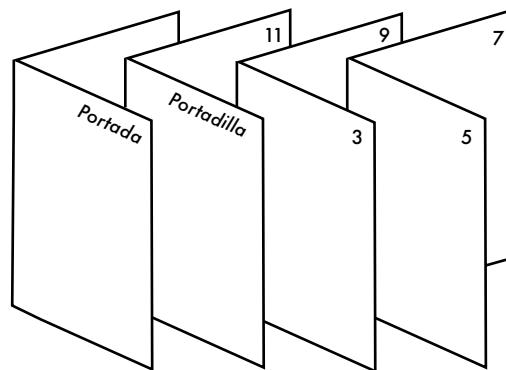


Fig.46. Moodboard general. Fuente: Elaboración propia (2025)



Explicación del formato

Soporte físico



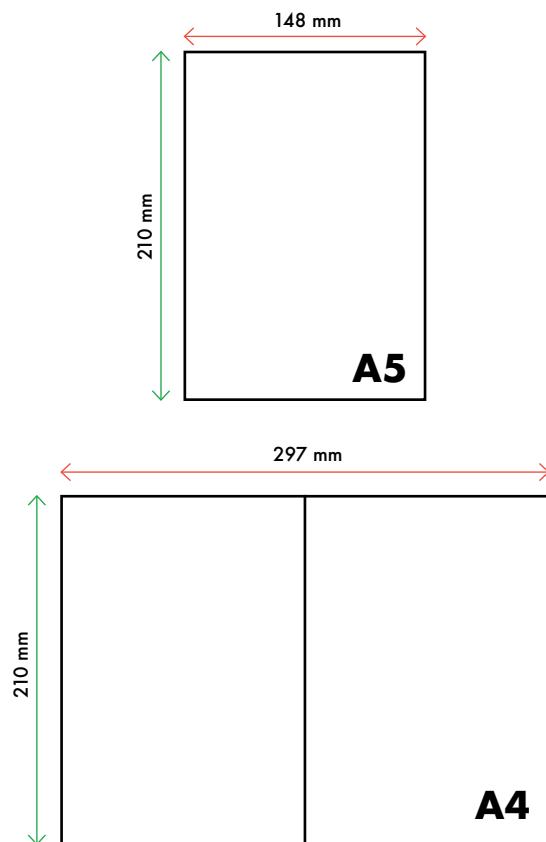
Anverso

Página 10	Página 3	Página 4	Página 9
Reverso			

Versión digital:

Archivo PDF virtual (Issuu) o PDF interactivo

Dimensiones



Materiales

Interior del recetario:

Papel Offset blanco de 100-120 g

- Blanco mate, sin brillos y liso
- Ni muy fino (como un folio de 80 g) ni muy grueso (como cartulina)
- Con buena reproducción de color

Cubierta del recetario:

Cartulina blanca mate de 200–250 g

- Suficientemente gruesa para funcionar como cubierta, pero con flexibilidad para poder doblarse sin problema.
- Mate, sin mucha textura

Encuadernación:

Grapas, para el **encuadernado a caballete**



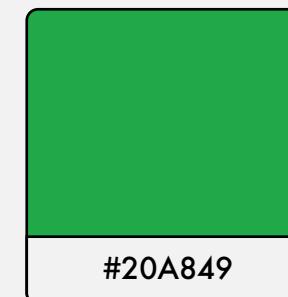
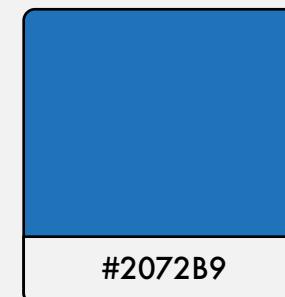
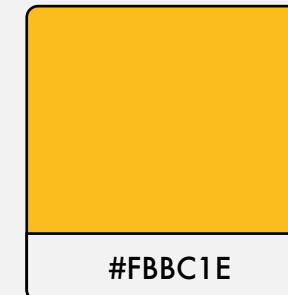
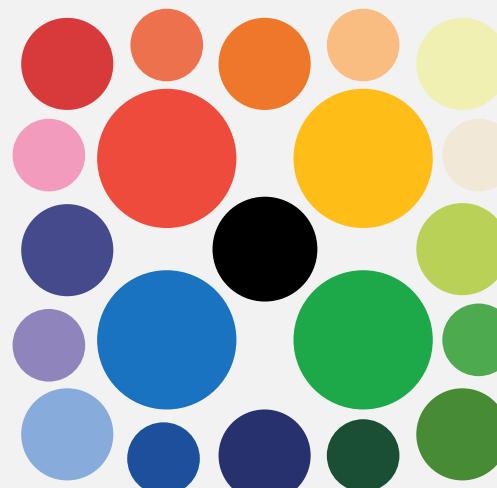
Paleta de color

La paleta cromática constituye **una de las decisiones visuales más significativas en el desarrollo del recetario**, ya que influye directamente en la atmósfera gráfica, el tono emocional y la legibilidad del libro. En este trabajo, el color no solo cumple una función estética, sino también simbólica: sirve como vehículo para expresar la diversidad de las personas que componen el recetario y sus recetas.

Lejos de reducirse a una combinación limitada, se ha optado por una paleta **amplia y colorida**, que permita reflejar la variedad de voces, estilos y orígenes presentes en el conjunto. Para evitar la dispersión visual, la paleta se organiza en torno a un núcleo cromático definido, del cual derivan variaciones adaptadas a distintas funciones editoriales: fondos, énfasis gráficos, elementos tipográficos o diferenciación por secciones.

Esto permite mantener la coherencia visual dentro del eclecticismo, dotando al libro de una identidad vibrante, cercana y expresiva, capaz de acompañar tanto las recetas como su intención narrativa.

Partiendo de 4 colores primarios, se han seleccionado tonos más afines a las personas que participan en el libro, siendo en algunos casos más o menos amplias esas variaciones.



Tipografías

Al igual que en la paleta de color, la tipografía seleccionada para el recetario formará parte de las páginas principales, pero no del grueso del propio recetario, las recetas, cuya selección tipográfica se adaptará a cada receta-retrato.

Para el libro general, se usarán tipografías con mucho peso, pudiéndose combinar con caligrafía personal.

Para títulos

Boldonse **Boldonse**
Coocogose Pro

Para textos

AvantGarde BK



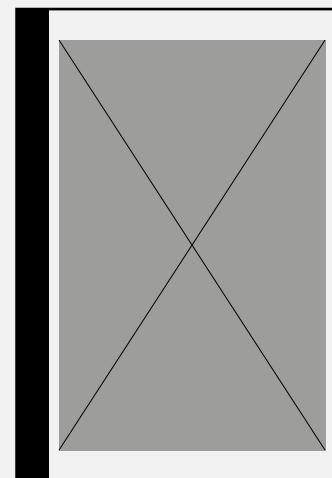
Maquetación del libro

El resto de páginas que componen el recetario serían:

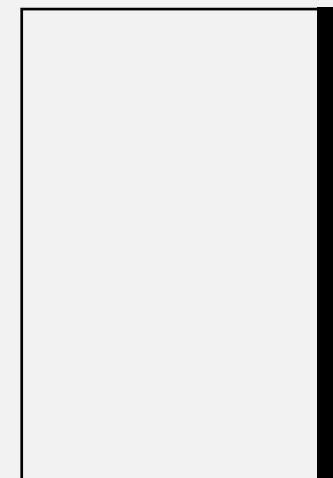
- Portada
- Portadilla
- Índice
- Agradecimientos
- Contraportada

Acompañando al diseño de las recetas, se concibe como un libro colorido, ecléctico, con tipografías de gran tamaño y peso y dándole importancia a la ilustración.

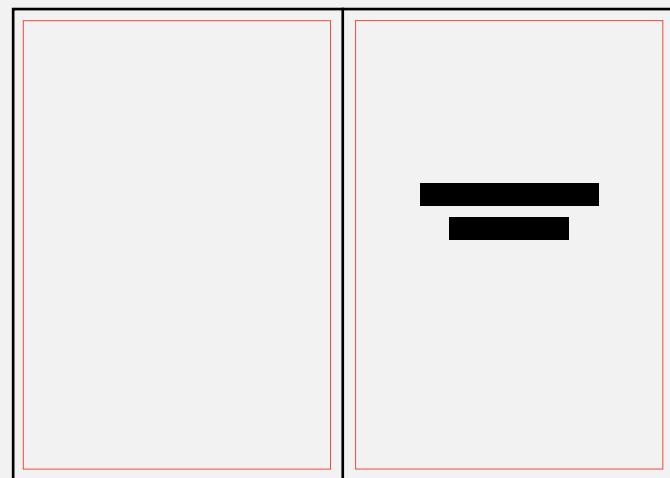
Portada



Contraportada

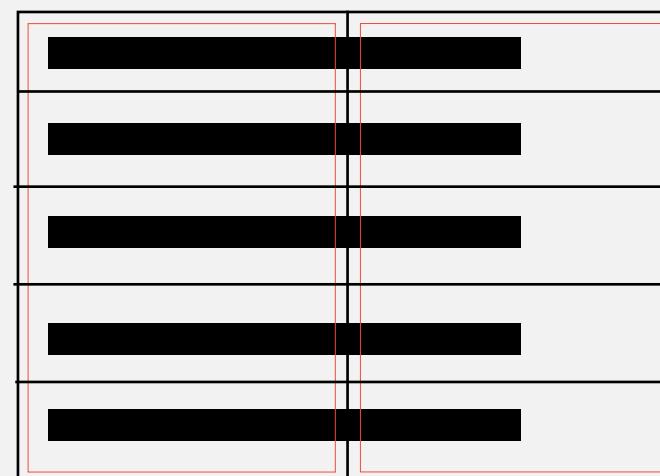


Portadilla



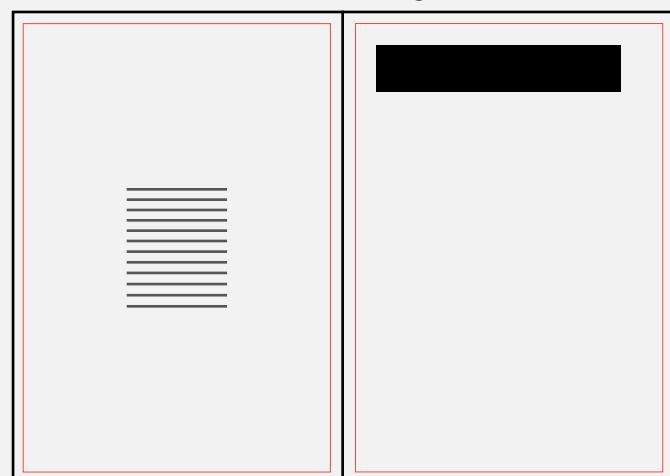
Para la portada se plantea una ilustración que defina el espíritu del libro, con una banda lateral recreando el encuadernado de libreta.

Índice



El índice ocupará ambas páginas, con texto grande y bandas de colores.

Agradecimientos



Las páginas de agradecimientos se repartirán, con título en la página derecha y agradecimientos en la izquierda.



Maquetación de las recetas

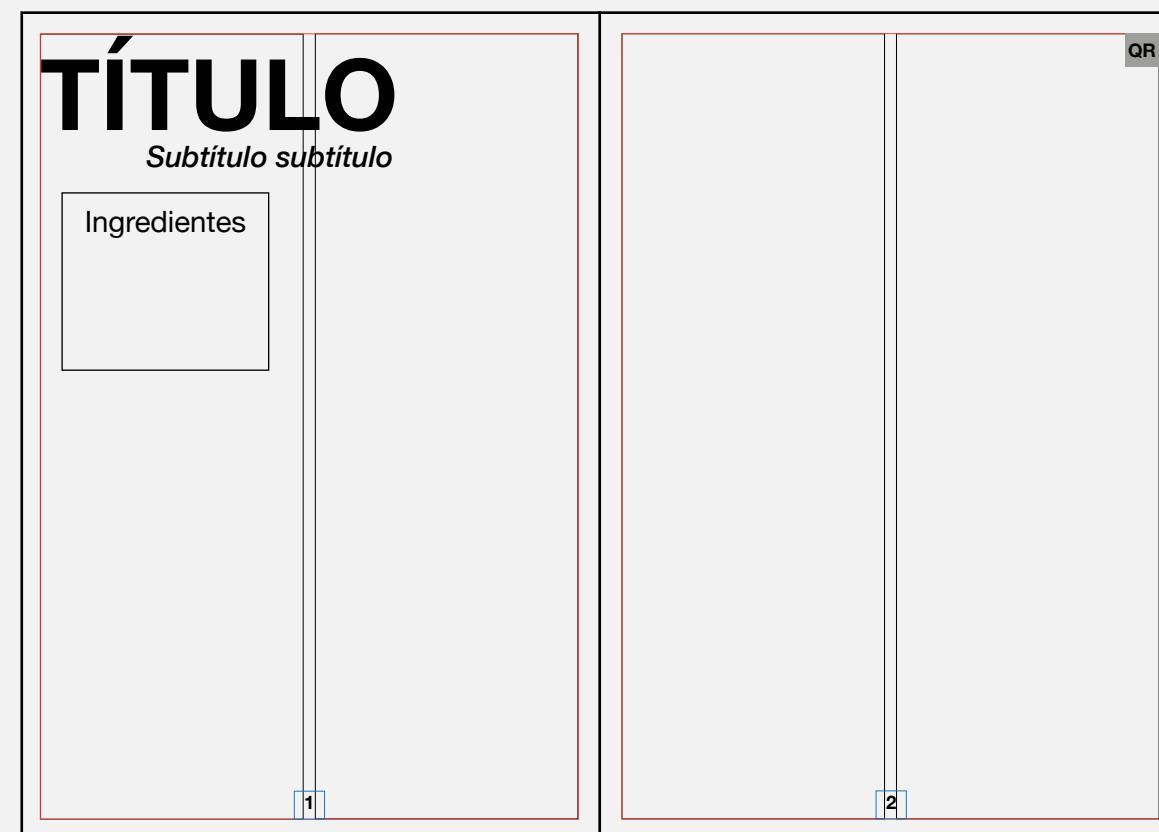
La estructura editorial constituye el esqueleto invisible que da coherencia, legibilidad y ritmo a una publicación. El reto en este trabajo, donde el contenido y diseño parte de un estudio individual, es conseguir una coherencia durante la lectura de sus páginas. Para ello, es necesario establecer una lógica interna que articule la diversidad de las recetas y sus universos gráficos sin perder unidad.

La rejilla no se concibe aquí como una imposición rígida, sino como una herramienta flexible que permite organizar el contenido manteniendo cierta armonía visual dentro del eclecticismo propio del proyecto.

A través de este proceso exploratorio se establecen pautas de jerarquía tipográfica, uso del espacio, ritmo de lectura y alineación entre forma y contenido, con el objetivo de que cada retrato-receta tenga sus propios códigos a la vez que dialoga con el resto de las páginas. Este sistema se pone a prueba con variaciones y adaptaciones, buscando un equilibrio entre orden editorial y expresividad gráfica.

Rejilla base

Se establece una rejilla o estructura base que se respeta durante todas las páginas y mantiene armonía y cohesión entre páginas. Esta afecta a márgenes, posición del título, ingredientes y páginas.



Los títulos de las recetas tienen gran peso e importancia en todas las propuestas, pues se han seleccionado tipografías muy expresivas que resultan tan narrativas como las propias ilustraciones. Esto es algo que todas las recetas compartirán, al igual que los márgenes y la colocación de la numeración y un QR que enlazará al lector a una lista de Spotify pensada en las personas de cada receta (ver Anexo II).



4.2.2. Diseño de portada y páginas principales

Diseño de portada

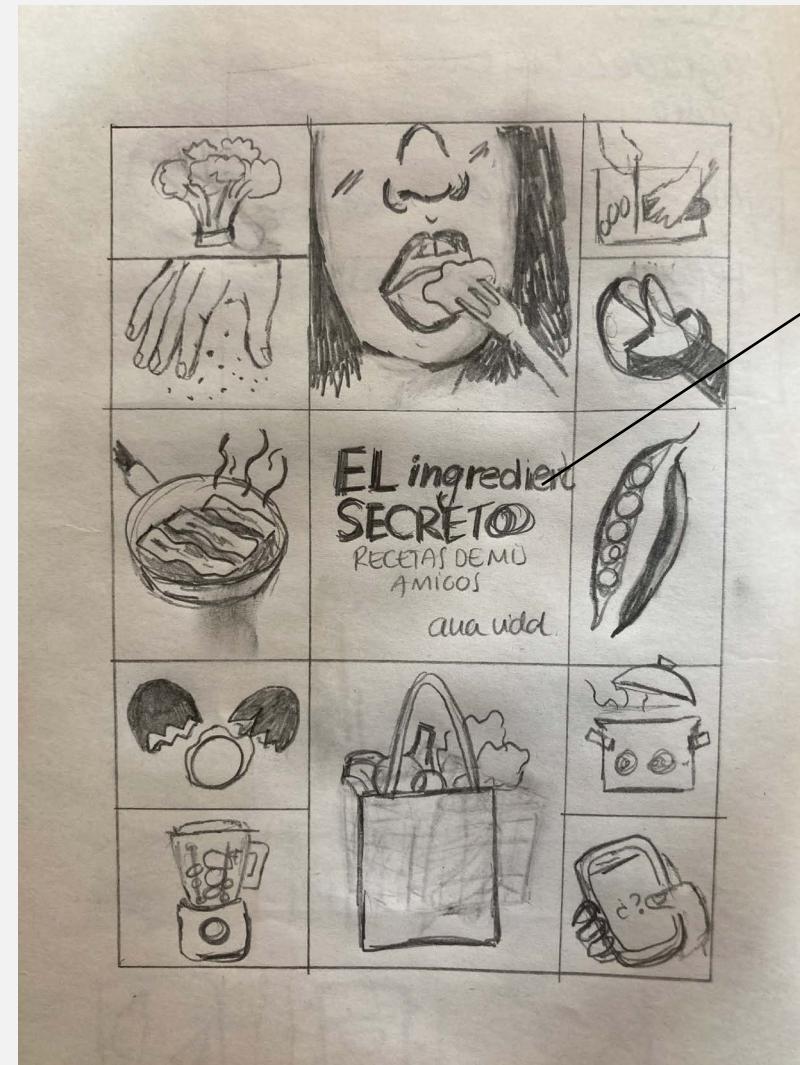
La portada del recetario pretende trasmitir lo coral del proyecto a través del uso de cuadros llenos de elementos relacionados con la comida y el cocinar, como gestos y alimentos.

Banda lateral que funcione como encuadernación de libreta, para resaltar la estética manual y personal.

La ilustración se presenta caótica, expresiva e imperfecta, con una estética cómico que define el alma del libro.

Nombre

El nombre del recetario, ***El ingrediente secreto***, hace referencia a ese dicho tan cotidiano cuando preguntas sobre alguna receta, y deja abierta a la interpretación cuál es el ingrediente secreto del propio recetario. Hay cosas que no se pueden definir.



Para el título, se usará la tipografía **Coocogose Pro**, pero para unificar con el resto del diseño se le dará una textura de dibujo. Para el subtítulo y la autoría se usará mi propia caligrafía.

Fig.47. Boceto de la portada. Fuente: Elaboración propia (2025)



Arte final de la portada



Fig.48. Arte final de la portada. Fuente: Elaboración propia (2025)



Arte final del índice

Para el índice se han utilizado ambas páginas con texto a gran tamaño, fusionando la tipografía que define cada receta junto a la **Boldonse**, tipografía display, sans serif, muy contundente y geométrica, perfecta para títulos. El hecho de que algunas de sus letras sean menos condensadas que otras le da un punto dinámico y variado que acompaña la idea y estética del recetario, en concordancia con su eclecticismo y voz coral.

Los colores de las bandas también responden al color principal de cada receta, creando una paleta variada y aleatoria, pero siempre en sintonía con el producto.



Fig.49. Arte final del índice. Fuente: Elaboración propia (2025)



Arte final de los agradecimientos

Los agradecimientos juegan con el positivo y negativo del negro y verde. De nuevo la Boldonse para el título, y un breve agradecimiento en Avant-Garde BK, tipografía que combina muy bien con la Boldonse, también muy geométrica, que le da un carácter limpio, racional y armonioso.

La disposición del texto responde a una lógica emocional más que funcional. Las palabras, separadas por pausas visuales irregulares, evocan el ritmo de una conversación íntima. Esta forma de justificación tipográfica no busca optimizar la legibilidad, sino reflejar visualmente la diversidad de vínculos que componen el recetario.

Así, visualmente, esta decisión se alinea con la estética del proyecto: ecléctica, libre y afectiva. La ruptura de la linealidad tipográfica rompe con la idea de una narración homogénea, proponiendo en su lugar una lectura coral, múltiple y afectiva, donde el espacio también comunica.



Fig.50. Arte final de los agradecimientos. Fuente: Elaboración propia (2025)



4.3. Desarrollo de las recetas

4.3.1. Introducción a las personas-receta

Este recetario parte de una premisa íntima pero a la vez universal: detrás de cada receta hay una persona. Se concibe así como un libro personal con tintes autobiográficos, donde la intención principal no es la acumulación de recetas, sino hacer un ejercicio creativo de diseño donde, a través de esta herramienta tan rica, conseguir realizar una serie de retratos a través del formato receta, y desde donde poder hablar de las personas que han decidido compartirlas.

El enfoque metodológico parte de la idea de entender a las personas colaboradoras del recetario como “personas-receta”, es decir, individuos cuya personalidad, sensibilidad y memoria se traducen en formas narrativas gráficas. Para ello, se ha recopilado información, muy enfocada a su forma de ser. La selección de la receta era completamente libre, simplemente se les trasladó la pregunta de: **¿Qué receta compartirías conmigo?** La intención inicial no era que fuese la receta quien hablase de estas personas sino, a través de su propia personalidad, dar forma al diseño de la propia receta. El resultado de esta libertad dio lugar a un vínculo bastante coherente entre la receta y la persona, enriqueciendo aún más el producto final y permitiendo generar una lectura emocional y visual de cada persona.

Integrantes y recetas del recetario



Maika
ajoatao



Javi
gazpacho



Pepo
cochinita pibil

Fig.51. Ilustraciones originales de los integrantes del recetario.
Fuente: Elaboración propia (2025)



4.3.2. Recogida de datos y estudio gráfico - emocional

A continuación se presentan los instrumentos utilizados para observar, analizar y sintetizar a las personas que integran el recetario, con la idea de construir un archivo emocional-visual.

Observación

En el marco de este proyecto, la observación se plantea como una herramienta fundamental y base para la construcción de los retratos-receta. La observación permite captar información no explícita, sutil y contextual, que es especialmente valiosa en un enfoque basado en la traducción emocional y gráfica de una personalidad. Dado el vínculo emocional con los integrantes y el propósito del trabajo, esta observación se vuelve especialmente valiosa.

Este tipo de observación se ha desarrollado en distintos niveles:

- **Observación directa:** Anotar datos (visuales, emocionales, sensitivos, etc.) sobre la percepción personal de las personas que conforman el recetario.
- **Observación de objetos y entornos:** Recopilar información sobre sus universos visuales y estéticos, desde un punto de vista más material.
- **Observación relacional:** Detectar cómo se vincula la persona con quienes le rodean al cocinar y entender cómo cocina o traslada la receta.

Todo este registro sirve como materia prima visual y conceptual para construir una interpretación grá-

fica más rica y matizada, en la que detalles aparentemente banales —como un objeto, un color recurrente, un gesto o una textura— pueden ser claves para traducir a esa persona en un lenguaje editorial.

Cuestionarios

De cara a una **recogida cualitativa** de la información más directa y menos subjetiva, se realizó un cuestionario amplio (*Anexo I*), donde se abordaron temas atendiendo a varios aspectos:

- Identidad y emociones
- Sensibilidad
- Imaginación y percepción
- Relaciones y afecto
- Silencios y contradicciones
- Receta seleccionada

Estos cuestionarios se volverán pieza base, junto a la observación, para la primera traducción visual.

Mapas de relaciones

Esta herramienta se construye a partir de los datos recogidos en los cuestionarios y observaciones, y tiene como objetivo **cartografiar gráficamente** los elementos afectivos, estéticos y narrativos que definen a cada persona y su receta.

Javi ————— gazpacho



racional

rojo, naranja

verano, calor, playa, dormir

Maika ————— ajoatao



sensible

amarillo, crema

tradición, nostalgia, ancestros, fuerza

Pepo ————— cochinita pibil



simpatía

naranja

compartir, festivo, amigos, picante

La relación ha sido, a partir del nombre y la receta: palabra con la que defino a la persona — color relacionado con la receta — palabras que unifican a ambos.



Collages visuales

Traducción visual a partir de la información recogida en las encuestas. A través de imágenes, los collages permiten representar gráficamente la atmósfera emocional, estética y simbólica que rodea a cada persona y su receta.

Javi



Pepo



Maika

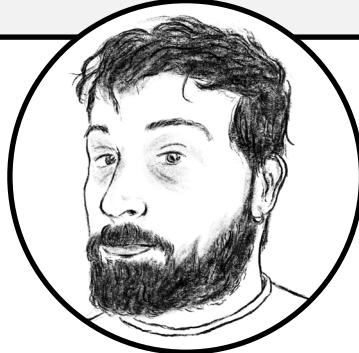


Fig.52. Collages visuales. Fuente: Elaboración propia (2025)



Fichas de personalidad

Como resultado del proceso de observación y recogida de datos de las personas que participan en este recetario, se desarrollan fichas de personalidad que recogen, de forma sintética, los rasgos



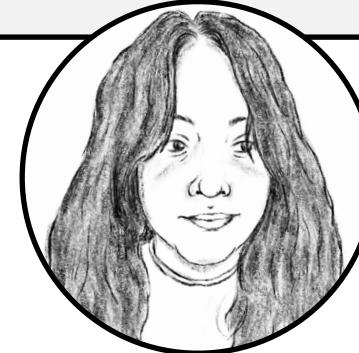
- **Nombre:** Javi
- **Relación conmigo:** Pareja
- **Receta que aporta:** Gazpacho
- **Descripción personal tres palabras:** Inteligente, divertido, racional
- **Colores que le representan:** Rojo y azul marino
- **Estilo culinario:** Funcional, del día a día, con pequeños toques de experimentación y perfeccionamiento
- **Tono de voz:** Claro y descriptivo, pero cercano
- **Observaciones estéticas:** Organizado, funcional de entrada, pero con pequeños toques que rompen con ello

Es algo que llevo comiendo toda la vida y que me da alegría comer. Porque está rico, porque se toma en una época del año que me gusta y porque puedo tomar la cantidad que quiera sin que sea perjudicial.



- **Nombre:** Pepo
- **Relación conmigo:** Amigo
- **Receta que aporta:** Cochinita pibil
- **Descripción personal tres palabras:** Simpático, cariñoso, detallista
- **Colores que le representan:** Amarillo, naranja, verde
- **Estilo culinario:** Novedoso, sin miedo a probar cosas nuevas
- **Tono de voz:** Divertido, cercano
- **Observaciones estéticas:** Divertido, juguetón, sin miedo a arriesgar. Movimiento pero con un orden claro.

Es una comida para alimentar a mucha gente, la uso normalmente en fiestas mías y me gusta porque requiere horas de macerar y cocción pero poco de COCINAR, propiamente.



- **Nombre:** Maika
- **Relación conmigo:** Amiga
- **Receta que aporta:** Ajoatao
- **Descripción personal tres palabras:** Sensible, inteligente, creativa
- **Colores que le representan:** Lila, negro, rojo
- **Estilo culinario:** Casero, metodológico pero sin receta fija
- **Tono de voz:** Minucioso y personal
- **Observaciones estéticas:** Contrastes, cierto desorden pero con aclaraciones.

Me une a mi abuela. Yo la hago y ella supervisa (le doy a probar para que me corrobore si está en su punto o le falta algo).



4.3.3. Traducción gráfica

Tras todo el proceso de observación y recogida de datos se pasó a la propuesta, haciendo que todo ese material recogido se convierta en decisiones visuales que más tarde se reflejarán en el diseño editorial. Se aplicaron **mapas mentales** y **mood-boards**.

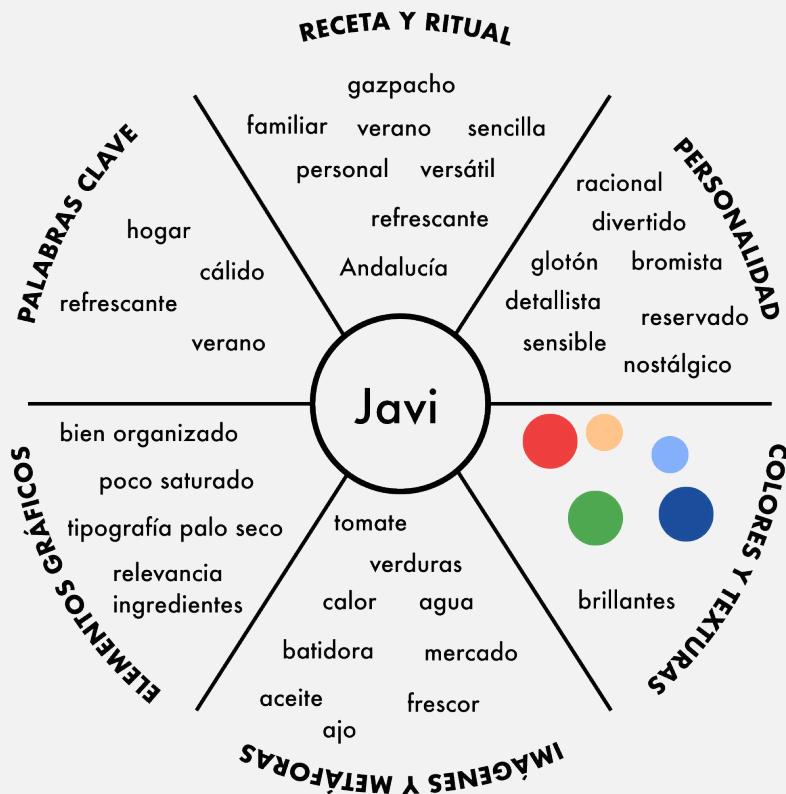


Fig.54. Mapa mental Javi. Fuente: Elaboración propia (2025)



Fig.55. Moodboard Javi. Fuente: Elaboración propia (2025)

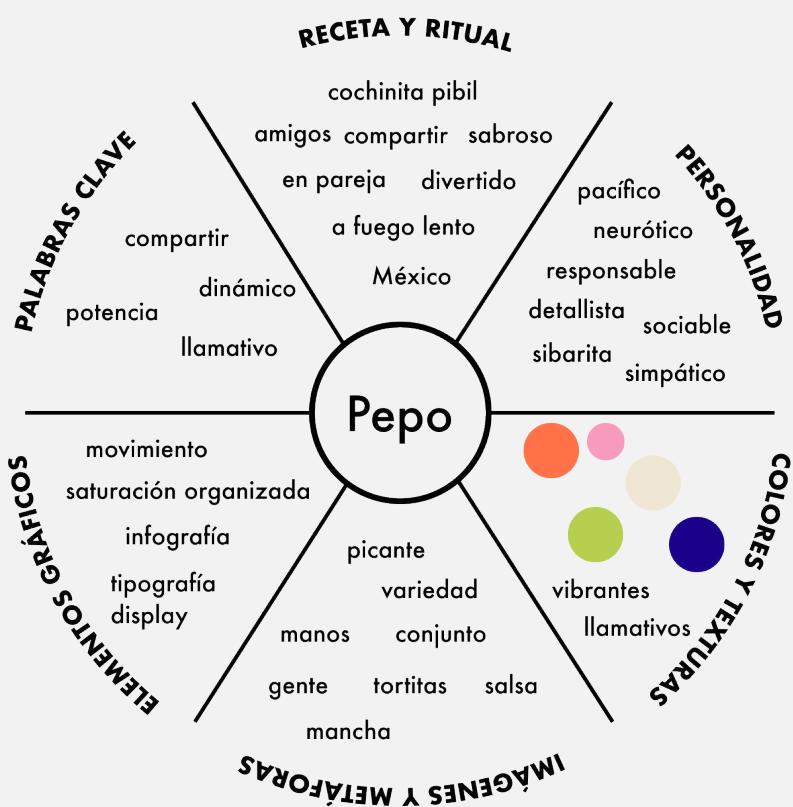


Fig.56. Mapa mental Pepo. Fuente: Elaboración propia (2025)



Fig.57. Moodboard Pepo. Fuente: Elaboración propia (2025)



Fig.58. Mapa mental Maika. Fuente: Elaboración propia (2025)

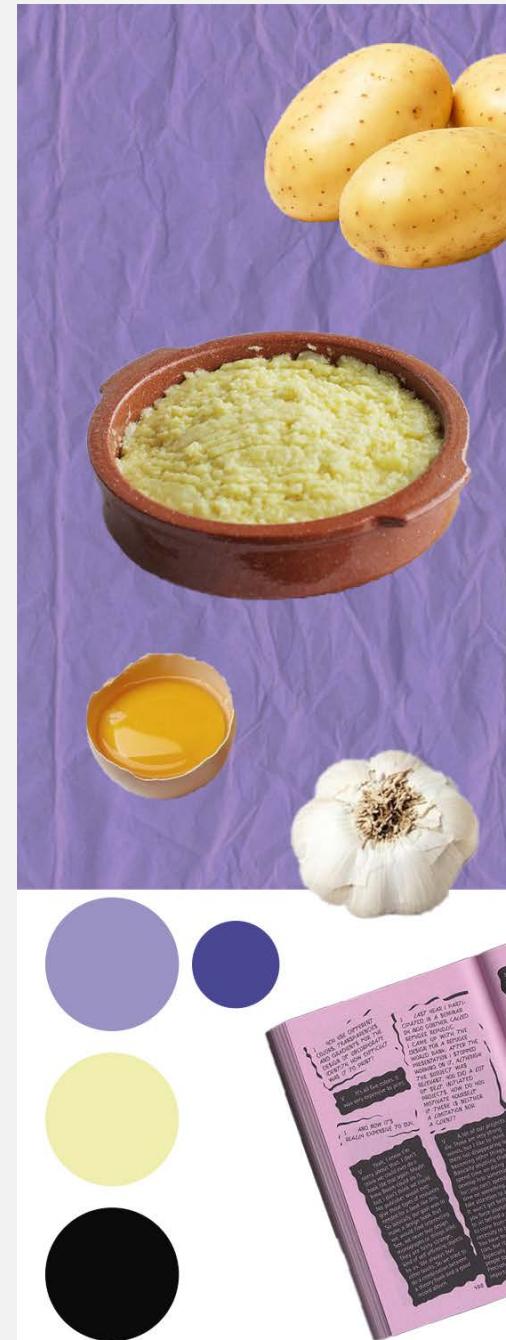


Fig.59. Moodboard Maika. Fuente: Elaboración propia (2025)





Introducción

Marco referencial

Objetivos y
metodología

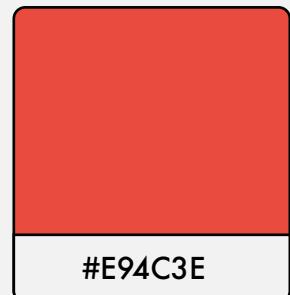
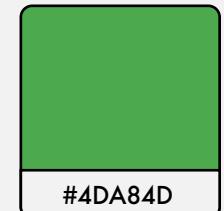
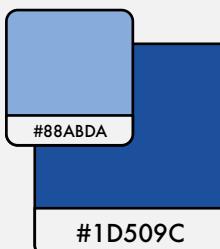
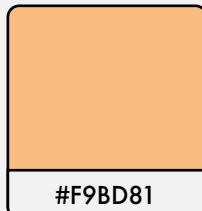
Desarrollo específico

Conclusiones

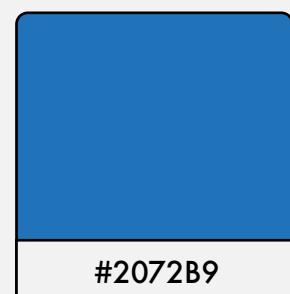
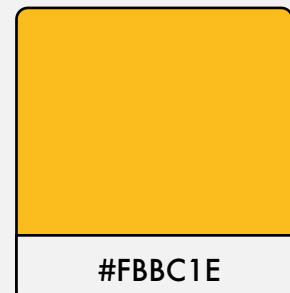
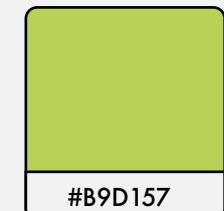
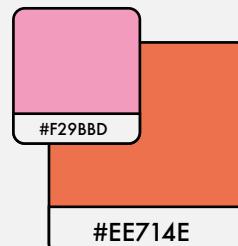
Limitaciones y
perspectiva

Paleta de color

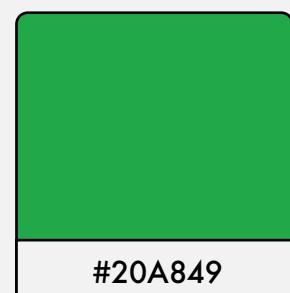
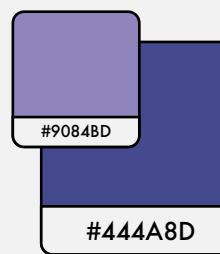
Javi

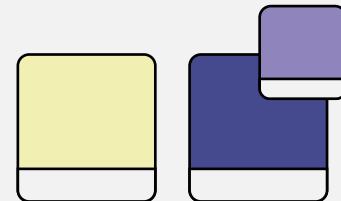
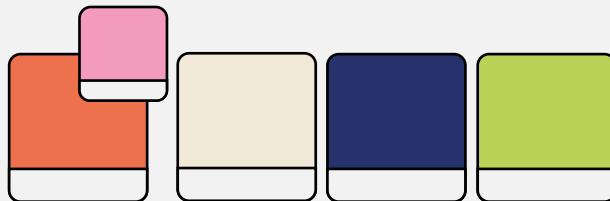
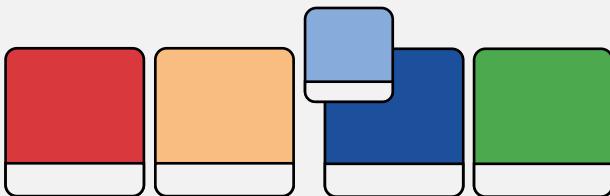


Pepo



Maika

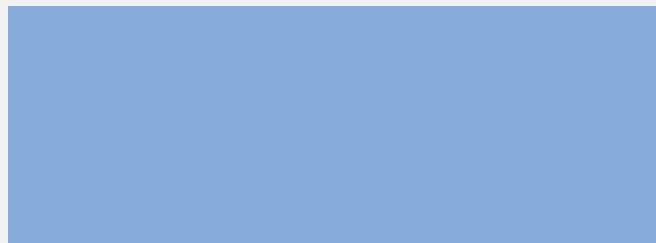
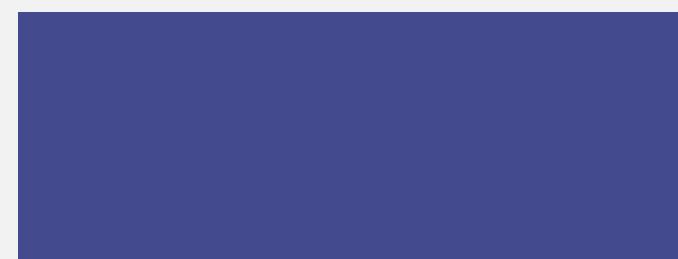
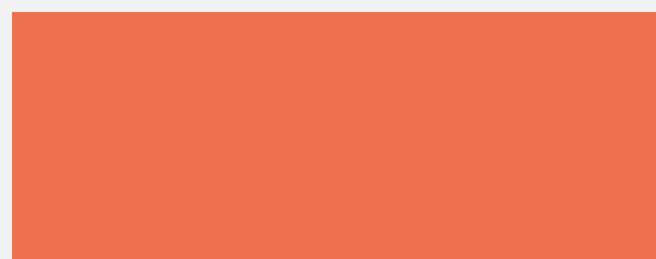
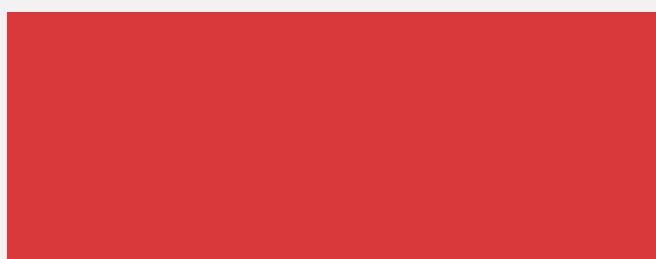
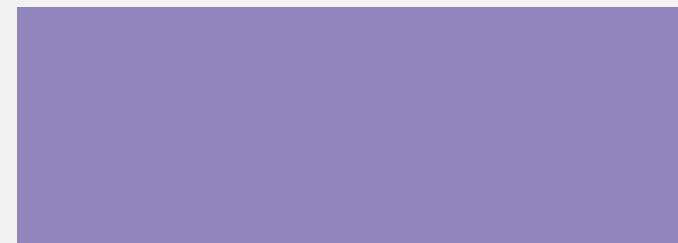
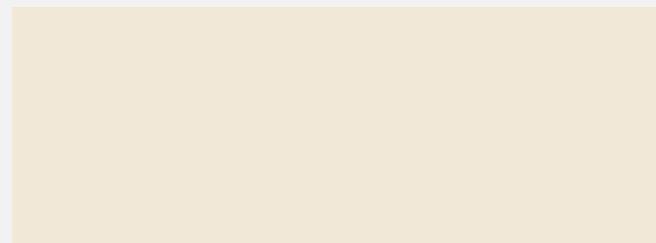
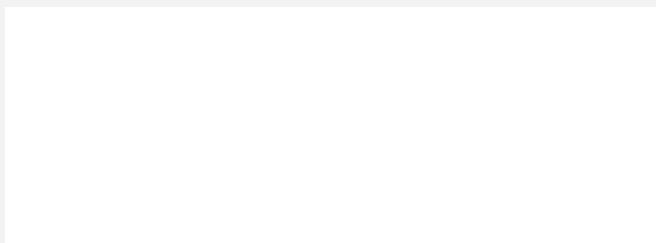




Para las páginas de **Javi y su gazpacho** se plantean tres posibilidades: blanco, rojo o azul claro, siendo el blanco y el azul las mejores opciones pues permiten contrastar con la variedad de colores de los ingredientes, puros como Javi.

En el caso de **Pepo y su cochinita pibil**, se seguiría la misma lógica: fondo claro en contraste con el colorido de la receta. No se descarta arriesgar con el naranja o el lima para ofrecer una propuesta más atrevida y llamativa, en sintonía con el retrato.

En el caso de **Maika y su ajoatao**, el contraste, tan importante en su concepto, parte del amarillo del ajoatao con el lila/morado, que llenan las páginas de ese misticismo y magia tan importantes en el retrato.





Tipografías

En este proyecto, la tipografía no es únicamente un vehículo funcional para transmitir información, también funciona como una herramienta expresiva que contribuye al carácter gráfico de cada receta y a la atmósfera general del recetario.

Se recoge así el proceso de selección y combinación tipográfica, atendiendo a criterios de funcionalidad —como jerarquía, legibilidad y consistencia— pero también a aspectos emocionales y estéticos, en consonancia con el enfoque visual y narrativo del proyecto.

A través de esta decisión se busca equilibrar lo expresivo y lo estructural: que el sistema tipográfico acompañe tanto la lectura como la identidad singular de cada receta y la voz de quien la transmite.

Javi



ITC Avant Garde

Coolvetica
Syne
D-DIN
Gotham XNarrow Ultra
LEMON MILK
Proxima Nova
BLACKOUT
Boldonse

Gazpacho

Gazpacho
Gazpacho
Gazpacho
Gazpacho
GAZPACHO
Gazpacho
GAZPACHO
Gazpacho

- Sin remates (sans serif), con una estética limpia, moderna y legible, inspiradas en estilos geométricos o grotescos.
- Evocan energía y modernidad y un diseño gráfico consciente (son tipografías “de autor” o con personalidad).
- Existe un contraste con lo tradicional (rompen con serifas o formas clásicas), con una estética editorial urbana, experimental o cultural.

Pepo



DANFO

Erica One
Gaston Gotsi
Molle
Chunco
Rackety
Sceageus
Countdown
MAMA

COCHINITA PIBIL

chochinita Pibil
Cochinita Pibil
COCHINITA PIBIL
cochinita Pibil
Cochinita Pibil
Cochinita Pibil
COCHINITA PIBIL

- Tipografías display expresivas, con una estética que combina lo lúdico, lo decorativo, lo vintage y lo experimental.
- Fuentes diseñadas para destacar y llamar la atención, con mucho carácter visual.
- Muchas evocan estilos del pasado, con un tono emocional fuerte (alegría, ironía, nostalgia, ingenuidad).
- Estética festiva, alegre o incluso caótica.

Maika



Didot Bold

Fornire
Gloock
Italiana
PERANDORY
Rockwell
The Silver Editorial
Playfair Display
Caşlon

Ajoatao

Ajoatao
Ajoatao
Ajoatao
AJOATAO
Ajoatao
Ajoatao
Ajoatao
Ajoatao

- Con serifas que añaden carácter clásico, legibilidad en papel impreso y sofisticación visual.
- Estilo editorial elegante y literario, con matices que van desde lo refinado hasta lo contundente.
- Contraste marcado entre trazos finos y gruesos.
- Transmiten una atmósfera de autoridad, cuidado y tradición.



Javi



Coolvetica

Space Grotesk, esto es un subtítulo

Merriweather Igenia ant ut molores totatum, ut officati vendusam fuga. Tes que ilia commo veles aligniti reiciisci omnimusae sin es volupta tionestrum qui autetur? Cus evenis veruptia sum rehenis molupta tionsen distius, quibus et quam, acearumquam, enis sit a ex et volupta temolum ut estrunt qui cuptassimi, omnihiti vel ex etur aborpor erferibusant excessi psuntur, officta vel es quias everovit audis et labor reped ea quam facesti blabor apiduciis es explaborum dissimus eaquei cus eos doluptaque dem aborporro idunt dolenti isciam, sition nime volut as di officitem. Urem. Ostrum sincitis ma sequias eium nus ullam, si debist endus.

Bus int, con conse consed quaspis que sinvell uptatus ne et, idel ius mod et idebis volorum alis am volupta turemol oreceati berum reste magnate perfero mos ex eost, num quos audantem evel ium re nest, omnimilit que nonsecaturem non nonecul luptation consequis simagnima doluptum entem rerunt.

Genisqui demqui dunt ute maximporum dit estore percimin re luptur magnatiunt.

Título: Coolvética. Informal pero visualmente potente. Remite a algo nostálgico.

Subtítulo: Space Grotesk. Profesional, moderna y limpia. Equilibra lo emocional con lo racional.

Cuerpo de texto: Merriweather. Cálida, legible y tradicional.

Esta selección ofrece el equilibrio entre lo emocional y lo informativo que tanto define a Javi. No satur y construye una lectura estructurada y clara.

Pepo



Chunko

Cormorant, esto es un subtítulo

DM Sans

Cormorant Igenia ant ut molores totatum, ut officati vendusam fuga. Tes que ilia commo veles aligniti reiciisci omnimusae sin es volupta tionestrum qui autetur? Cus evenis veruptia sum rehenis molupta tionsen distius, quibus et quam, acearumquam, enis sit a ex et volupta temolum ut estrunt qui cuptassimi, omnihiti vel ex etur aborpor erferibusant excessi psuntur, officta vel es quias everovit audis et labor reped ea quam facesti blabor apiduciis es explaborum dissimus eaquei cus eos doluptaque dem aborporro idunt dolenti isciam, sition nime volut as di officitem. Urem. Ostrum sincitis ma sequias eium nus ullam, si debist endus.

Bus int, con conse consed quaspis que sinvell uptatus ne et, idel ius mod et idebis volorum alis am volupta turemol oreceati berum reste magnate perfero mos ex eost, num quos audantem evel ium re nest, omnimilit que nonsecaturem non nonecul luptation consequis simagnima doluptum entem rerunt.

Genisqui demqui dunt ute facerum dollut vel int unt offici dolenima serrovit imus est officil luptur magnatiunt.

Título: Chunko. Juguetona y experimental, con un toque manual y muy directa.

Anotaciones: DM Sans. Geométrica, contemporánea, neutral, moderna, muy funcional.

Cuerpo de texto y subtítulo: Cormorant. Clásica y sofisticada, con aire atemporal.

La calidez y fuerza de la Chunko contrasta con el refinamiento y delicadeza de la Cormorant, lo que puede traducirse como un equilibrio entre cariño y cuidado, algo que define mucho a Pepo, la mezcla perfecta entre energía y mimo.

Maika



Caslon

Montserrat, esto es un subtítulo

Futura Igenia ant ut molores totatum, ut officati vendusam fuga. Tes que ilia commo veles aligniti reiciisci omnimusae sin es volupta tionestrum qui autetur? Cus evenis veruptia sum rehenis molupta tionsen distius, quibus et quam, acearumquam, enis sit a ex et volupta temolum ut estrunt qui cuptassimi, omnihiti vel ex etur aborpor erferibusant excessi psuntur, officta vel es quias everovit audis et labor reped ea quam facesti blabor apiduciis es explaborum dissimus eaquei cus eos doluptaque dem aborporro idunt dolenti isciam, sition nime volut as di officitem. Urem. Ostrum sincitis ma sequias eium nus ullam, si debist endus.

Bus int, con conse consed quaspis que sinvell uptatus ne et, idel ius mod et idebis volorum alis am volupta turemol oreceati berum reste magnate perfero mos ex eost, num quos audantem evel ium re nest, omnimilit que nonsecaturem non nonecul luptation consequis simagnima doluptum entem rerunt.

Genisqui demqui dunt ute maximporum offici dolenima serrovit imus est officil luptur magnatiunt.

Título: Caslon. Tradición, historia, elegancia.

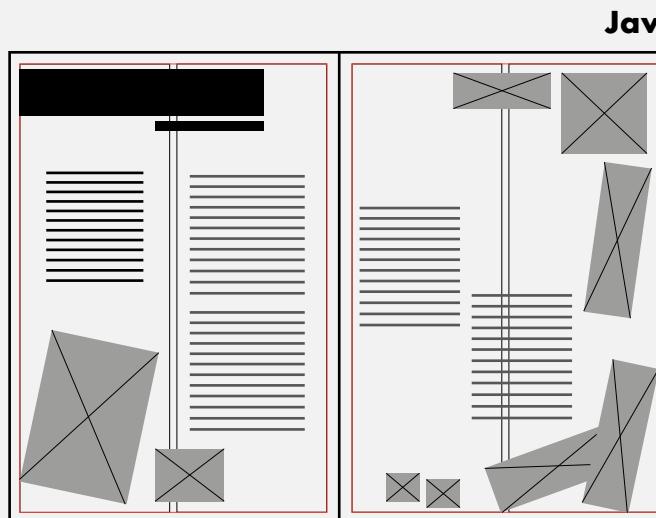
Subtítulo: Montserrat. Contemporánea, accesible y neutral.

Cuerpo de texto: Futura. Vanguardista, racional, estructural. Muy sintética y rígida.

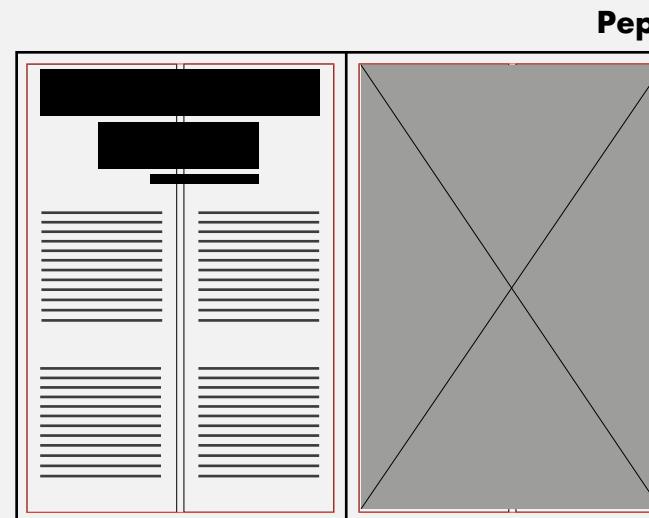
Combinación con contraste, como Maika. Con una tensión gráfica entre lo clásico y lo moderno, ofreciendo una estética *retro-contemporánea*. Así, como Maika, juega con lo nostálgico y lo moderno, y construye una imagen mágica y mística que la definen.



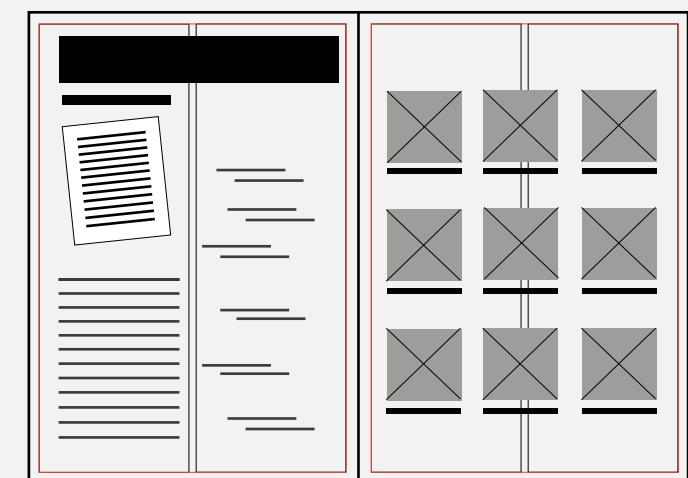
Wireframes



Javi



Pepo



Maika

Para la receta del gazpacho, se propone una maquetación **organizada pero orgánica**, donde el texto se presente de forma clara pero con cierta ruptura en la estructura. Dinámica a través de las ilustraciones, creando movimiento mientras rodean y dan color a las páginas.

En el caso de la cochinita pibil, la maquetación estará claramente **dividida**; pasos e instrucciones en la primera página e ilustración con el plato e ingredientes en la página derecha. Una propuesta mucho más organizada, pero llena de color y fuerza a través de la ilustración a página completa.

El maquetado del ajoatao también sigue la división de páginas, con instrucciones a la izquierda e ilustraciones a la derecha, pero en este caso se plantea más **disruptiva**. La receta estará escrita en la primera columna, pero con anotaciones personales de la autora, lo que ofrece un diseño más caótico y personal. La parte ilustrada se plantea como una secuencia de los pasos a seguir.



Bocetos

A partir de los *wireframes*, se realizaron algunos bocetos de las páginas, probando diferentes opciones de color y encuadre.



Fig.60. Bocetos de las recetas. Fuente: Elaboración propia (2025)



Relación persona - receta con el diseño

Para el gazpacho de Javi se plantean dos páginas conectadas a través de las verduras ilustradas, lo que da sensación de amplitud y orden, tal como se definió a Javi. Su receta se lee con facilidad, y sigue una estructura que se rompe ligeramente, narrando lo orgánico e imperfecto de Javi, una persona acogedora que sabe cuidar, resolver y facilitar la vida. Los colores de las verduras, en contraste con la página en blanco, junto a la calidez del rojo, pretenden transmitir ese sentimiento refrescante y veraniego que tanto definen a Javi y al propio gazpacho, así como el amor que representa él en mi vida.

Ligera ruptura de la rejilla a dos columnas, donde el espacio en blanco juega un papel importante, y los párrafos, como los ingredientes, flotan en las páginas

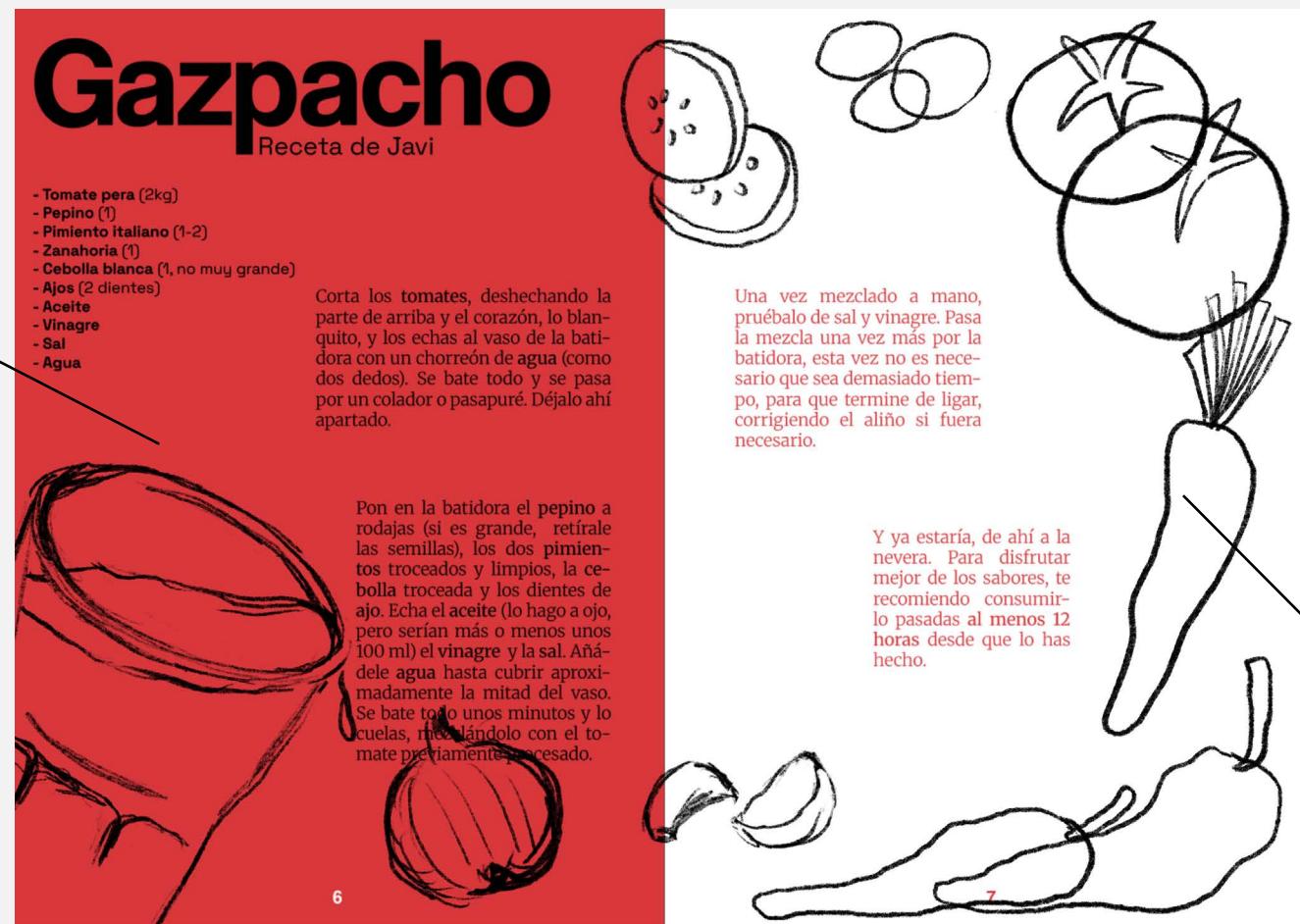


Fig.61. Boceto receta Javi sobre maqueta. Fuente: Elaboración propia (2025)

Ilustraciones que juegan con la opacidad, intentando seguir el estilo risográfico



La cochinita pibil, receta de Pepo, se presenta como la estructura más clásica de las tres propuestas, en contraste con una ilustración alegre y divertida y algunos elementos gráficos siniestros y disruptivos, reflejando la personalidad organizada de Pepo junto a su alegría y fuerza natural. La fuerza del verde lima subraya lo llamativo y vibrante de Pepo, así como el uso de colores en los títulos de los pasos a seguir.

Estructura de la información organizada, a dos columnas, donde la receta se narra en 4 pasos

COCHINITA PIBIL

Receta de Pepo

1. MARINAR LA CARNE
Pon todos los ingredientes (excepto la propia carne y la manteca) en un vaso batidor y tritúralos hasta que este todo espesito y con color. Échale todo el mezjunje a la carne, cortada en dados grandes. Que repose un buen rato, lo suyo es de un dia para otro.

2. HORNEAR LA CARNE
Pon la carne y el marinado en la olla (si no tienes olla, en la fuente y lo cubres con el papel de plata). Distribuye la manteca de cerdo, tapa o cubre, y lo metes al horno a 180° durante una 3 horazas, hasta que la carne esté bien tiernita, que se deshaga.

3. SACAR LA CARNE
Cuando la carne esté lista, quítale el caldito y pásalo por un colador de estos metálicos finitos, y esa salsa la reduces como a la mitad (o un poco más, que quede un poco espesa). Mientras reduce, vas deshilachando la carne con un tenedor o con las manos si no quema. Cuando esté la salsa reducida, se la echas a la carne y mezclas todo.

4. SERVIR
Cortar el aguacate y los tomates en dados, lo aliñas con la lima y el cilantro y calientas las tortitas en la sartén. De ahí la gente se va sirviendo al gusto, yo la suelo comer solo con cebolla pero es mas visual y gustosita la "oficial".

para acompañar...

8

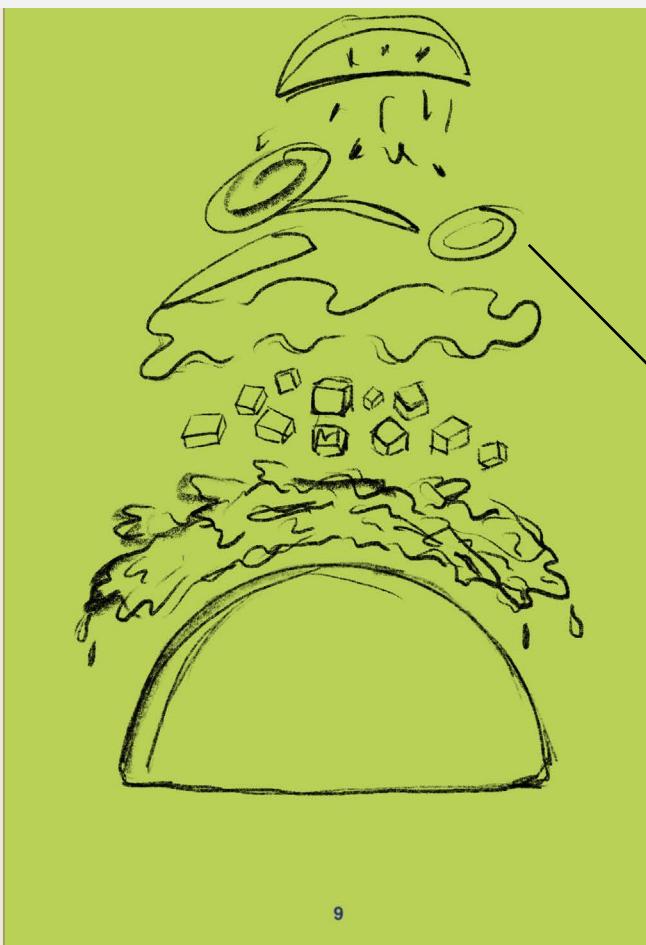


Ilustración a página completa, describiendo el orden de los ingredientes para montar el taco

Fig.62. Boceto receta Pepo sobre maqueta. Fuente: Elaboración propia (2025)



Las páginas de Maika y su ajoatao reflejan la complejidad de algo muy sencillo, pues si algo define a Maika es su profundidad, los detalles que la rodean, siempre hay algo más. El hecho de partir de 5 pasos concisos y fríos y llenarlos de notas personales, a mano, pretende trasmitir esa dualidad en Maika. La decisión de ilustrar y narrar los pasos a seguir es una forma de reflejar la importancia de la escritura en ella. La paleta de color, más limitada y con una fuerte importancia al lila (en contraste con el amarillo) trasmiten ese aura mágico y místico que definen a Maika.

Las instrucciones de la receta se explican en 5 sencillo pasos por una parte, y a esta se le añaden notas a mano



Fig.63. Boceto receta Maika sobre maqueta. Fuente: Elaboración propia (2025)



Arte final gazpacho de Javi

Gazpacho

Receta de Javi

- Tomate pera (2kg)
- Pepino (1)
- Pimiento italiano (1-2)
- Zanahoria (1)
- Cebolla blanca (1, no muy grande)
- Ajos (2 dientes)
- Aceite
- Vinagre
- Sal
- Agua

Corta los tomates, deshechando la parte de arriba y el corazón, lo blanquito, y los echas al vaso de la batidora con un chorreón de agua (como dos dedos). Se bate todo y se pasa por un colador o pasapuré. Déjalo ahí apartado.

Pon en la batidora el pepino a rodajas (si es grande, retírale las semillas), los dos pimientos troceados y limpios, la cebolla troceada y los dientes de ajo. Echa el aceite (lo hago a ojo, pero serían más o menos unos 100 ml) el vinagre (chorreón) y la sal. Añádele agua hasta cubrir aproximadamente la mitad del vaso. Se bate todo unos minutos y lo cuelas, mezclándolo con el tomate previamente procesado.

Una vez mezclado a mano, pruébalo de sal y vinagre. Pasa la mezcla una vez más por la batidora, esta vez no es necesario que sea demasiado tiempo, para que termine de ligar, corrigiendo el aliño si fuera necesario.

Y ya estaría, de ahí a la nevera. Para disfrutar mejor de los sabores, te recomiendo consumirlo pasadas al menos 12 horas desde que lo has hecho.

Fig.64. Arte final gazpacho de Javi. Fuente: Elaboración propia (2025)



Arte final cochinita pibil de Pepo

COCHINITA PIBIL

Receta de Pepo

Ingredientes:

- Cabeza de lomo (2,5 kg)
- Pasta achioté (150 g)
- Zumo de naranja (250 ml, unas 2 naranjas grandes)
- Zumo de limón (120 ml, unos 2 limones medianos)
- Vinagre de vino blanco (120 ml)
- Manteca de cerdo (4 cucharadas soperas)
- Pimienta negra (1 cucharada sopera)
- Canela en polvo (media cucharadita sopa)
- Comino en polvo (media cucharadita sopa)
- Ajos (8 dientes)
- Laurel (1 hoja)
- Sal (media cucharadita sopa)

1. MARINAR LA CARNE
Pon todos los ingredientes (excepto la propia carne y la manteca) en un vaso batidor y tritúralos hasta que este todo espesito y con color. Échale todo el mejunje a la carne, cortada en dados grandes. Que repose un buen rato, lo suyo es de un día para otro.

2. HORNEAR LA CARNE
Pon la carne y el marinado en la olla (si no tienes olla, en la fuente y lo cubres con el papel de plata). Distribuye la manteca de cerdo, tapa o cubre, y lo metes al horno a 180º durante una 3 horazas, hasta que la carne esté bien tiernita, que se deshaga.

3. SACAR LA CARNE
Cuando la carne esté lista, quítale el caldito y pásalo por un colador de estos metálicos finitos, y esa salsa la reduces como a la mitad (o un poco más, que quede un poco espesa). Mientras reduce, vas deshilachando la carne con un tenedor o con las manos si no quema. Cuando esté la salsa reducida, se la echas a la carne y mezclas todo.

4. SERVIR
Cortar el aguacate y los tomates en dados, lo aliñas con la lima y el cilantro y calientas las tortitas en la sartén. De ahí la gente se va sirviendo al gusto, yo la suelo comer solo con cebolla pero es mas visual y gustosita la "oficial".

para acompañar...

8

9

Fig.65. Arte final cochinita pibil de Pepo. Fuente: Elaboración propia (2025)



Arte final ajoatao de Maika

Ajoatao
Receta de Maika

- Patatas (al gusto, pero vamos a ir con unas 6 patatas medianas, que dan como para 3 personas)
- Ajos (unos 3 dientes)
- Huevos (2 yemas)
- Vinagre o limón
- Aceite
- Sal

CUALQUIERA SIRVE, NO SOY EXQUISITA, PERO PUEDES USAR LAS "DE TIERRA" QUE LES LLAMA MI ABUELA

• Hervir las patatas. Una vez tiernas, las pelas, las aplastas con el mortero y las salas. ¡fuerza leona!

• Ralla los ajos con un rallador y échase los ajos a las patatas. → YO APROVECHO Y LOS PELO MIENTRAS HIERNEN LAS PATATAS

• Añade las yemas de huevo y mezcla.

• Añade el vinagre o el limón y el aceite

• Dejar enfriar.

Hervir las patatas

Pelar las patatas

Machacar las patatas y salar

Rallar los ajos

Echa las yemas

Mezclar siguiendo el sentido de las agujas del reloj

Añadir el vinagre o el limón y el aceite

Dejar enfriar

Coge un barra de pan y a disfrutar

10

11

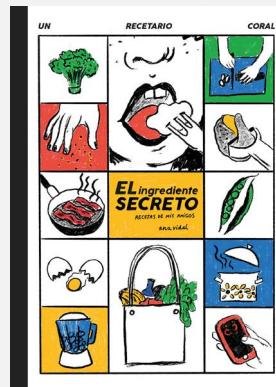
QR code

Fig.66. Arte final ajoatao de Maika. Fuente: Elaboración propia (2025)



Desarrollo específico

Organización del contenido

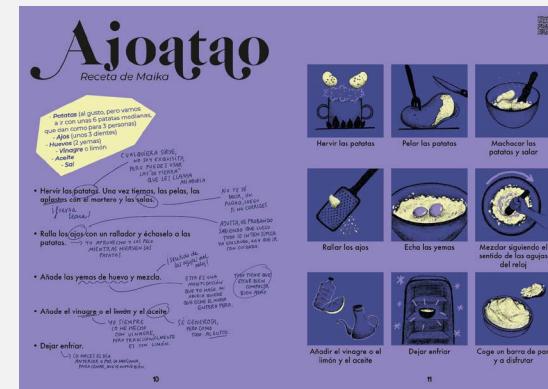
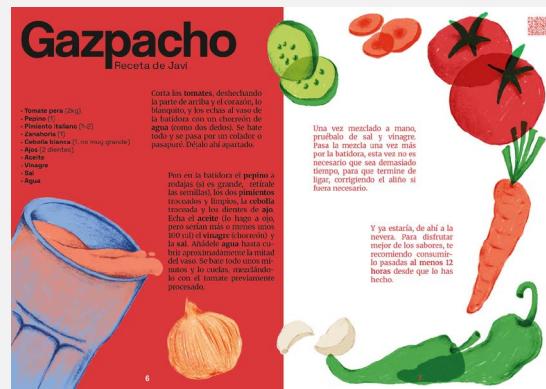


Portada

Portadilla

Índice

► Agradecimientos



Receta de Javi

Receta de Pepo

Receta de Maiko

► Contraportada

Fig.67. Organización del contenido. Fuente: Elaboración propia (2025)



Introducción

Marco referencial

Objetivos y
metodología

Desarrollo específico

Conclusiones

Limitaciones y
perspectiva

Mockups y prototipos finales



Fig.68. Mockup portada. Fuente: Elaboración propia (2025)



Fig.69. Mockup índice. Fuente: Elaboración propia (2025)



Fig.70. Mockup agradecimientos. Fuente: Elaboración propia (2025)

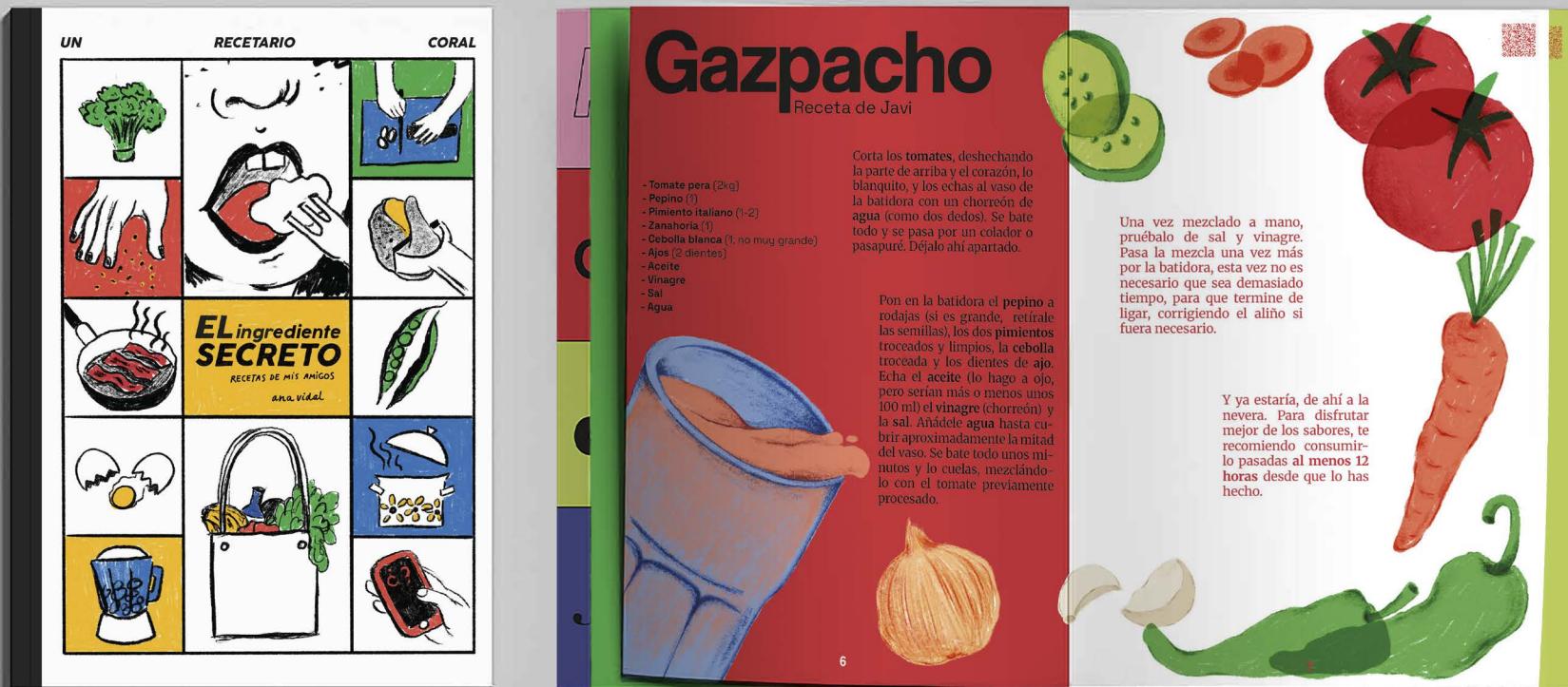


Fig.71. Mockup gazpacho de Javi. Fuente: Elaboración propia (2025)

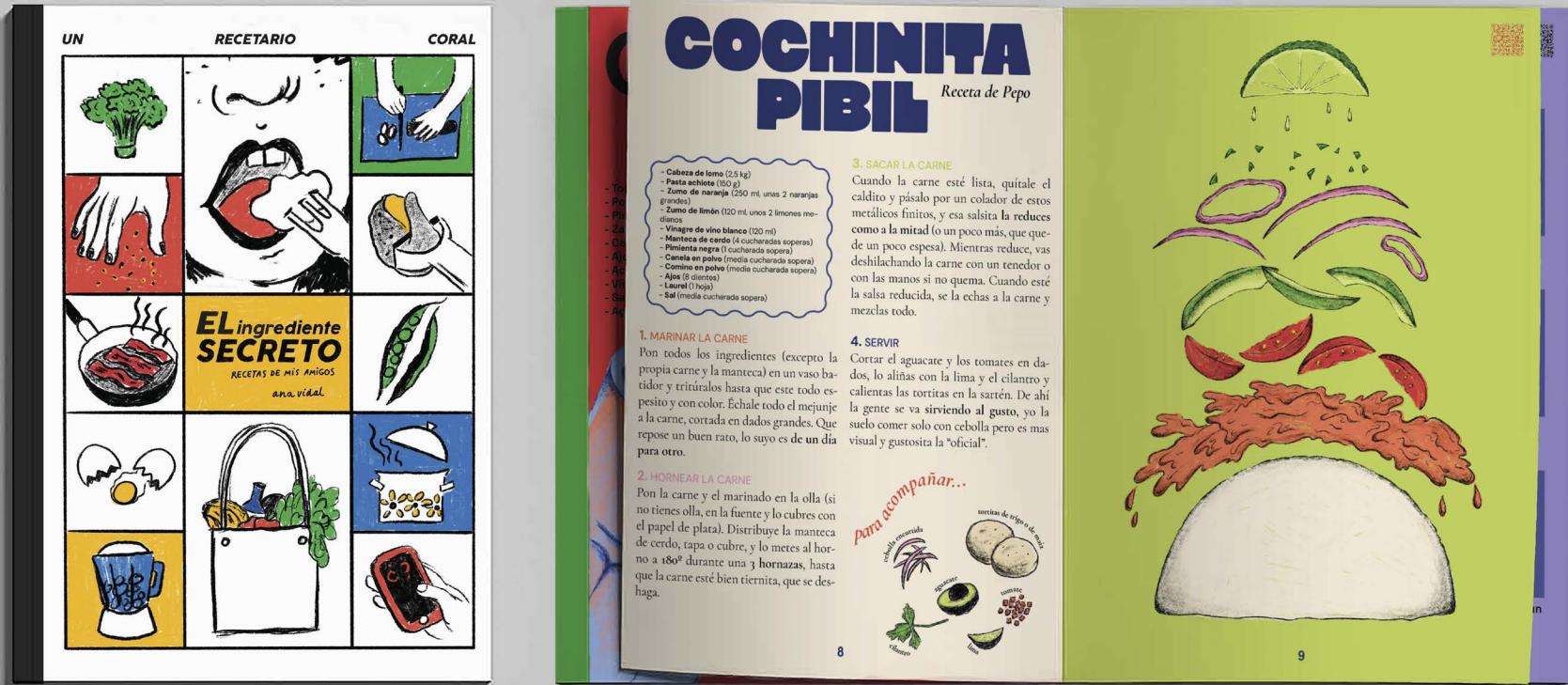


Fig.72. Mockup cochinita pibil de Pepo. Fuente: Elaboración propia (2025)



Ajoatao
Receta de Maika

- Patatas (al gusto, pero vamos a ir con unas 6 patatas medianas, que dan como para 3 personas)
- Ajos (unos 3 dientes)
- Huevos (2 yemas)
- Vinagre o limón
- Aceite
- Sal

CUALQUIERA SIRVE, NO SON EXQUITITAS, PERO PUEDEN VIBRAR LAS DE TIERRA. QUE LES LLAMA MI ABUELA.

1. Hervir las patatas. Una vez tiernas, las pelas, las aplastas con el mortero y las saladas. (fuerza leñosa)

2. Rallar los ajos con un rallador y échaselos a las patatas. → YO APROVECHO Y LOS PEZO MIENTRAS HIERNEN LAS PATATAS. (sentido de las agujas del reloj)

Añade las yemas de huevo y mezcla. (yo siempre lo he hecho con vinagre, pero tradicionalmente es con limón.)

Añade el vinagre o el limón y el aceite. (yo haces el día anterior o por la mañana, para cenar, que se enfríe bien.)

Dejar enfriar. (se genera, pero como todo: alcocado.)

10

No te dé pena, una pizca de huevos si no tienes. Ayútala probando sabiendo que luego todo se integrará, va encantado, hay que ir con cuidado.

11

Hervir las patatas Pelar las patatas Machacar las patatas y salar

Rallar los ajos Echa las yemas Mezclar siguiendo el sentido de las agujas del reloj

Añadir el vinagre o el limón y el aceite Dejar enfriar Coge un bocadillo y a disfrutar

Fig.73. Mockup ajoatao de Maika. Fuente: Elaboración propia (2025)

05. Conclusiones



Objetivo general

- Diseñar una publicación editorial experimental que recoja las recetas vinculadas a relaciones significativas, partiendo de ellos mismos como inspiración, y utilizando el diseño gráfico como herramienta narrativa para explorar y representar los vínculos afectivos en torno a la gastronomía.

Este objetivo puede considerarse plenamente alcanzado, tanto en su planteamiento conceptual como en su ejecución formal.



Objetivos específicos

- Transformar relaciones humanas, recuerdos y afectos en formas, colores, tipografías y composiciones.

Este objetivo ha sido especialmente relevante, ya que todas las decisiones de diseño se han sustentado en un proceso riguroso de análisis emocional y visual, sin recurrir a elecciones arbitrarias.



- Investigar sobre la expresividad de las formas y ponerlo en práctica.

Este objetivo ha resultado ser uno de los más significativos, al haber permitido transformar un contenido de carácter intangible y sensorial en una propuesta editorial concreta, coherente y visualmente expresiva.



- Estudiar y analizar la estructura del recetario y su diseño editorial.

Se ha llevado a cabo un estudio exhaustivo de distintas estructuras y tipologías del recetario, lo que ha contribuido a comprender en profundidad las posibilidades del formato. No obstante, dada la amplitud del objeto de estudio, se reconoce que algunos aspectos podrían haberse desarrollado con mayor detalle.



- Explorar las posibilidades interactivas dentro del formato del recetario.

Aunque el proyecto contemplaba la posibilidad de una publicación física y digital, se han encontrado ciertas limitaciones en cuanto a la implementación de recursos interactivos, reduciéndose finalmente su expresión digital a un PDF interactivo.



- Analizar las posibilidades de la estética ecléctica y el caos organizado en un contexto editorial.

Estos objetivos exigían un alto grado de control para evitar la disonancia gráfica. El reto se ha resuelto de forma satisfactoria, dando lugar a una maqueta con una identidad visual sólida, donde la diversidad formal de las recetas-retrato se integra de manera coherente a través de una paleta cromática amplia pero unificada.



- Desarrollar una maqueta maestra que marque una línea gráfica.

06. Limitaciones y prospectiva

Tal como se ha expuesto en el apartado de conclusiones, la valoración final del proyecto revela una clara conciencia del potencial aún por explorar, tanto en el formato como en el desarrollo gráfico de la propuesta. La principal limitación detectada ha sido el número reducido de recetas incluidas, lo que condiciona parcialmente el alcance del proyecto, concebido originalmente como un recetario extenso y heterogéneo que recogiese a un mayor número de vínculos personales. Esta limitación, sin embargo, abre una línea de continuidad natural: la posibilidad de ampliar el recetario mediante la incorporación de nuevas recetas y elementos complementarios, como páginas de transición o descanso que incluyan anécdotas, consejos personales o fragmentos narrativos vinculados a los protagonistas del proyecto. Esta proyección futura no solo enriquecería el contenido editorial, también abriría nuevas posibilidades de experimentación gráfica y narrativa.

Otra de las limitaciones relevantes ha sido la dificultad para encontrar referentes teóricos o propuestas de diseño que se ajustaran plenamente al enfoque del trabajo. La escasez de estudios que aborden la receta como dispositivo narrativo y emocional desde una perspectiva editorial ha obligado a construir un marco referencial a partir de fuentes parciales y tangenciales, lo que, si bien ha supuesto un reto, también ha reforzado el carácter exploratorio y único de la investigación. De forma similar, se han constatado ciertas restricciones en cuanto a la implementación de recursos interactivos y digitales acordes con la naturaleza del proyecto, especialmente en relación con su doble intención —física y digital—, lo que ha limitado la propuesta digital a una versión en formato PDF interactivo.

Finalmente, una de las prospectivas más estimulantes del proceso ha sido la posibilidad de materializar el proyecto en una publicación autoeditada. El diseño ha sido resuelto de forma que su reproducción en formato físico resulta técnicamente viable, lo que permite proyectar la propuesta más allá del ejercicio académico, hacia un objeto editorial real, abierto a futuras ediciones, ampliaciones o exposiciones.

07. Referencias

- Altieri, M.** (2018). Joselito. 137.rehab. <https://www.137.rehab/joselito>
- Appadurai, A.** (1988). How to make a national cuisine: Cookbooks in contemporary India. *Comparative Studies in Society and History*, 30(1), 3–24. <https://doi.org/10.1017/S0010417500015024>
- Arnheim, R.** (1974). Arte y percepción visual. Paidós.
- Barthes, R.** (1961). Toward a psychosociology of contemporary food consumption. En R. Forster & O. Ranum (Eds.), *Food and drink in history* (pp. 166–173). Johns Hopkins University Press.
- Bringhurst, R.** (2004). *The Elements of Typographic Style* (3rd ed.). Hartley & Marks Publishers.
- Cairo, A.** (2012). *The Functional Art: An Introduction to Information Graphics and Visualization*. New Riders.
- Campos, I.** (2025). Diseñar es hacer visible lo invisible: El poder real del diseño. Diseño Exitoso. <https://disenosexitoso.com/blog/disenar-es-hacer-visible-lo-invisible/>
- Costa, J.** (2005). Todd Solondz: En los suburbios de la felicidad. Ocho y Medio Ediciones.
- Costa, J.** (2014). Diseño de comunicación visual: el nuevo paradigma. *Quaderns del CAC*, 2(4), 69–74. Universitat Autònoma de Barcelona. <https://revistes.uab.cat/quadernsdelcac/article/view/v2-n4-costa>
- Counihan, C.** (1999). *The anthropology of food and body: Gender, meaning, and power*. New York: Routledge.
- Douglas, M.** (1972). Deciphering a meal. *Daedalus*, 101(1), 61–81.
- Douglas, M.** (1972). Deciphering a meal. *Daedalus*, 101(1), 61–81.
- Esquivel, L.** (1989). Como agua para chocolate. México: Editorial Plata.
- Fischler, C.** (1988). Food, self and identity. *Social Science Information*, 27(2), 275–292. <https://doi.org/10.1177/053901888027002005>
- Flandrin, J.L., Montanari, M.** (Eds.). (1999). *Food: A Culinary History from Antiquity to the Present*. Columbia University Press.

- Gamonal Arroyo, R.** (2012). Del boceto al diseño: La materialización del discurso visual en el diseño gráfico. *Vivat Academia. Revista de Comunicación*, (119), 42–57. <https://doi.org/10.15178/va.2012.119.42-57>
- Gómez Allende, M. Á.** (2024). *Principios básicos del diseño editorial*. Recuperado de <https://mgallende.com/principios-basicos-del-diseno-editorial/>
- Guayabero, Ó.** (2021, abril 10). Más fanzines, por favor. Gràffica. <https://graffica.info/mas-fanzines-por-favor/>
- Lupton, E.** (2010). *Thinking with Type*. Princeton Architectural Press.
- Marín García, T.** (2011). Arte, creatividad y diseño [Material docente]. Universitat Oberta de Catalunya. <https://www.guao.org/sites/default/files/biblioteca/Arte%20creatividad%20y%20diseño.pdf>
- Munari, B.** (2008). *El arte como oficio*. Gustavo Gili.
- Murcott, A.** (1986). *The sociology of food: Eating, diet and culture*. London: Gower.
- Norman, D. A.** (2005). *El diseño emocional: Por qué amamos (o detestamos) los objetos cotidianos* (1.ª ed.). Paidós.
- Ortiz Nicolás, J. C.** (Ed.). (2017). *Afectividad y diseño*. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Penniman, L.** (2018). *Farming while Black: Soul Fire Farm's practical guide to liberation on the land*. White River Junction, VT: Chelsea Green Publishing.
- Perpetua.** (2024). La historia de los recetarios: de tablas de arcilla a aplicaciones digitales. Perpetua Journal. <https://perpetua.com.mx/blogs/perpetua-journal/la-historia-de-los-recetarios-de-tablas-de-arcilla-a-aplicaciones-digitales>
- Pink, S.** (2012). *Situating everyday life: Practices and places*. London: SAGE Publications.
- Sava, E.** (2021). *Family cookbooks – Objects of family memory*. *Metacritic Journal for Comparative Studies and Theory*, 7(2), 104–124. <https://www.metacriticjournal.com/article/183/family-cookbooks-objects-of-family-memory>

Scolari, C. A. (2013). *Narrativas transmedia. Cuando todos los medios cuentan*. Deusto.

Spiekermann, E., Ginger, E. (2003). *Stop Stealing Sheep & Find Out How Type Works* (2nd ed.). Adobe Press.

Stickdorn, M., Schneider, J. (2010). *This is service design thinking: Basics, tools, cases*. BIS Publishers.

Sutton, D. E. (2001). *Remembrance of Repasts: An Anthropology of Food and Memory*. Berg Publishers.

Sweeney, K. W. (2014). *The aesthetics of food: The philosophical debate about what we eat and drink*. Rowman & Littlefield Publishers.

Torres Godínez, A. A. (2011). *La estética como recurso para el diseño emocional* [Tesis de maestría, Universidad Nacional Autónoma de México]. Repositorio UNAM. <https://ru.dgb.unam.mx/bits-tream/20.500.14330/TES01000705888/3/0705888.pdf>

Valin Bujan, A. (2020). *El retrato psicológico: Una mirada confinada* [Trabajo de fin de grado, Universidad de Valladolid]. UVaDOC. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/42976>

Vázquez Couto, D. (2021). *Retrato: imagen del hombre y origen del arte. Co-herencia*, 18(35), 341–378. <https://doi.org/10.17230/co-herencia.18.35.13>

Ware, C. (2012). *Information Visualization: Perception for Design* (3rd ed.). Morgan Kaufmann.

White, J. (2011). *Editing by Design: For Designers, Art Directors, and Editors* (4th ed.). Allworth Press.

08. Anexos

Anexo I: Cuestionario

1. PRESENTACIÓN (identidad y emociones)

- ¿Cuáles son tus hobbies?
- ¿Prefieres estar solo/a o en compañía?
- ¿Eres ordenado/a o desordenado/a?
- De tenerlas, ¿cuáles son tus manías?
- ¿Cómo crees que te perciben los demás? ¿Cómo te gustaría que lo hicieran?
- ¿Qué parte de ti te cuesta más mostrar?
- ¿Qué te emociona sin que puedas explicarlo del todo?
- ¿Qué emoción te define?
- ¿Tienes algún refugio emocional o mental cuando estás mal?

2. SENSIBILIDAD

- ¿Qué colores dirías que te representan? ¿Y cuáles te incomodan?
- ¿Hay alguna textura o sensación táctil que te tranquilice?

3. IMAGINACIÓN Y PERCEPCIÓN

- ¿Qué canción te representa?
- ¿Y qué película?
- Si tu forma de ser fuera una estación del año, ¿cuál sería? ¿Por qué?
- Si alguien diseñara una habitación que te representara, ¿cómo sería?
- ¿Te identificas con alguna planta, animal, elemento natural...?
- ¿Qué forma (triángulo, círculo, espiral, línea rota...) crees que te representa?
- ¿Eres más de sombra o de luz? ¿Más de agua o de fuego?

- ¿Qué tipo de sabores te gustan más? Dulce, picante, ácido, etc.
- ¿Y qué olores te atraen más?

4. RELACIONES Y AFECTO

- ¿Cómo muestras el cariño sin decirlo?
- ¿Qué detalle pequeño te hace sentir querido?
- ¿Qué gesto cotidiano de alguien te ha hecho sentir visto/a?
- ¿Te cuesta más recibir o dar?

5. SILENCIOS Y CONTRADICCIONES

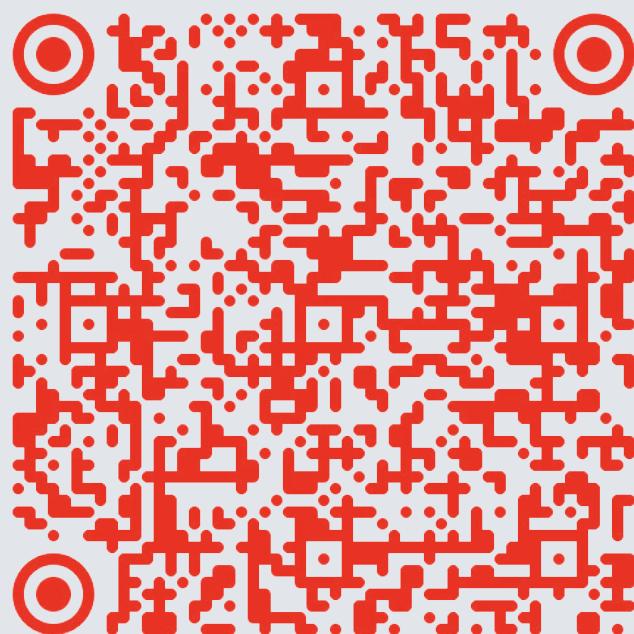
- ¿Qué no sueles decir en voz alta?
- ¿En qué momento te sientes tú al 100%?
- ¿Hay algo que ocultas pero que en realidad desearías que se notara?

6. LA RECETA

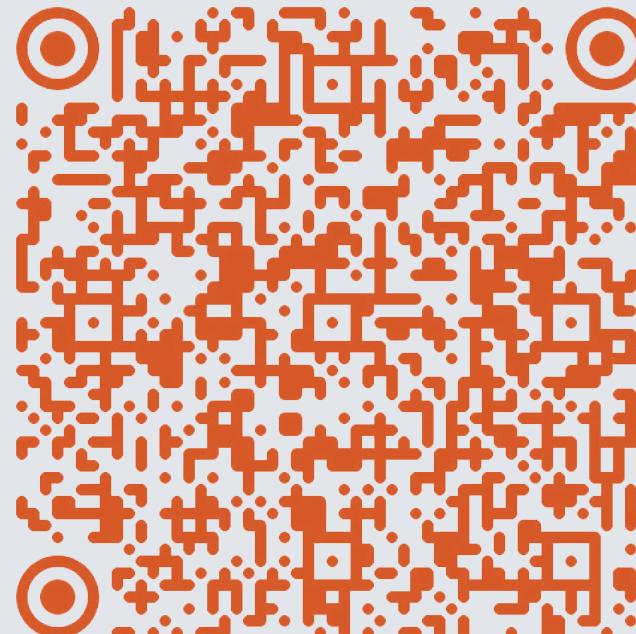
- ¿Qué receta has elegido compartir conmigo? ¿Cómo se llama?
- ¿Por qué elegiste esta receta? ¿Qué significa para ti?
- ¿Cuándo o con quién sueles cocinarla?
- ¿De dónde viene esta receta? ¿La aprendiste de alguien? ¿Le hiciste cambios?
- ¿Hay alguna anécdota o recuerdo que asocias a este plato?
- Si te pidiesen que enseñas a alguien cómo cocinar tu plato, ¿cómo lo harías? (audio de voz, texto, en persona, videollamada, la escribirías en un papel, etc.)

Anexo II: QR - Listas de Spotify

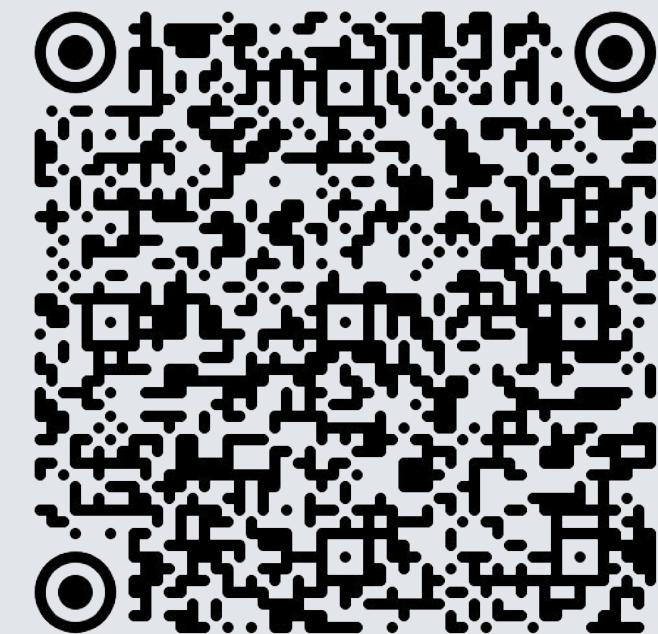
Lista de Javi



Lista de Pepo



Lista de Maika



Universidad Internacional de la Rioja
Escuela Superior de Ingeniería y Tecnología
Trabajo de fin de Estudios

Máster Universitario en Diseño gráfico Digital
Tipo de trabajo: **2**

Presentado por Ana Vidal Rodríguez
Directora Elena Robles

