



LIBRETA DE HERRAMIENTAS DE FACILITACIÓN

Sistematización y Edición: Equipo del PICC de La Casa de les Ningunes

Diseño y Diagramación: Ana Sainz Young

Fotografía: Archivo fotográfico de La Casa de les Ningunes (entre otrxs: Verónica Leyton, Peter Rios, Jocelyn Kellenberger, Andrea Puente, Mauricio Panozo)

Archivo fotográfico de Hivos Bolivia

Archivo fotográfico de Casa Espejo

Impresión: Naranja Print

Primera Edición

La Paz - Bolivia, 2019

Esta Libreta de Herramientas de Facilitación es una iniciativa del Programa Integral de Comida Consciente (PICC) de La Casa de les Ningunes, que forma parte del Movimiento de Comida Consciente y se realizó gracias al apoyo de Hivos.



Índice

Técnicas

1. Ronda de Sentimientos
2. La Historia de la Papa (Meditación)
3. Ponernos de Acuerdo
4. Sonidos de Animales
5. Impactos de mi Alimentación
6. Temas Provocadores
7. Collage Colectivo
8. Debate Candente
9. ¿De Dónde Viene Mi Comida?
10. Dime Lo Que Comes
11. Café del Mundo Consciente
(adaptación de la técnica World Café)

12. Altos y Bajos
13. Vídeo Debate
14. Presentaciones en Prezi o Power Point
15. Foro de Expertas o Expertos en un Tema

Instalaciones

1. Cartillas de la Huella del Agua
- 2.A Laboratorio del Gusto – Jugos
- 2.B Laboratorio del Gusto – Salsas
3. Cajas de los Sentidos
4. Laberinto del Consumo
5. Museo de la Alimentación
6. Licuacleta





Técnicas de Facilitación grupal

A continuación se presentan algunas de las técnicas desarrolladas desde La Casa de les Ningunes, que tuvieron más éxito y nos ayudaron a realizar talleres dinámicos y efectivos.





Ronda de Sentimientos

Enfoque: Acercamiento y reencuentro con la Madre Tierra

Materiales: Una pelotita o vara para la persona con el turno de hablar, pero no es indispensable

Duración: Depende de la cantidad de participantes, puede ir de 10 minutos a 1 hora

Notas: _____

Explicación

Sirve para abrir o cerrar un taller. Se hace una ronda y se invita a cada participante a sentarse cómodamente y a responder brevemente a la pregunta “¿Cómo te sientes ahora?”.

Puede expresarlo en una palabra que represente una emoción, un dibujo, un movimiento o una metáfora (por ejemplo una estación del año o un animal o un color, etc.).

De esta manera, las y los participantes se conectan, se conocen mejor y generan empatía. Puede ser usada después de ver un video o de recibir mucha información, para poder reflexionar desde un nivel más emocional y menos intelectual. Se recomienda realizarla en un espacio silencioso.





Manqa

La Historia de la Papa (Meditación)

Enfoque: Acercamiento y reencuentro con la Madre Tierra

Materiales: Una papa para cada participante, parlantes, música relajante

Duración: 25 minutos

Notas: _____

Explicación

A través de una meditación guiada, se busca la conexión con la Madre Tierra y la reflexión sobre la distancia que recorren nuestros alimentos.

Se recomienda comenzar con un breve ejercicio de respiración, utilizar música relajante de fondo y entregar una papa a cada participante para que escuchen la historia mientras la tocan, con los ojos cerrados. La facilitadora o facilitador relata la historia de una papa desde que es sembrada, contando el esfuerzo que la productora o productor hace para que crezca, además de las adversidades climáticas que debe enfrentar. Se narra la historia de su transporte desde el campo, hasta los centros de acopio, al mercado y a las cocinas, haciendo énfasis en los meses que tarda desde que estuvo bajo tierra hasta llegar al plato y mencionando todas las manos involucradas en el ciclo.

Al finalizar, se invita a que las y los participantes compartan sus sensaciones. Se puede contar la historia de otros alimentos. La papa es tan sólo un ejemplo de un producto altiplánico.





Ponernos de Acuerdo

Enfoque: Información y conocimiento

Materiales: Papelógrafos, marcadores, maskin, etiquetas de nombres

Duración: 15 minutos

Notas: _____

Explicación

Se recomienda realizar esta técnica al principio del taller. Consiste en hacer una presentación de la organización o del equipo que está facilitando (historia, experiencia, características), qué hacen, cuáles son sus mecanismos de acción. También se presenta al equipo del taller y sus roles, como por ejemplo la facilitadora o el facilitador, la persona encargada de controlar del tiempo, el refrigerio, etc. Se recomienda que las personas del equipo tengan una etiqueta con su nombre para que sea fácil hacerles preguntas o consultas durante el taller.

Es importante llegar a acuerdos mínimos que todas y todos deben cumplir a lo largo del taller. En un papelógrafo o una pizarra que pueda quedar visible durante toda la sesión, escribimos una lista de acuerdos elaborada por el equipo y por las y los participantes, de manera conjunta. Algunos ejemplos de acuerdos son: ser puntuales para comenzar y terminar las sesiones, no usar celulares, pedir la palabra para hablar, escuchar y respetar las opiniones de las y los demás, etc. También es un buen momento para dar algunas indicaciones prácticas como las horas de descanso, de refrigerio, dónde se encuentra el baño, etc.





Sonidos de Animales

Enfoque: Acercamiento y reencuentro con la Madre Tierra

Materiales: Pedazos de papeles, algo para escribir, algo para meter los papeles (como caja o canasta)

Duración: 5 minutos

Notas: _____

Explicación

El objetivo es la división de grupos y la distensión. Escribir animales en papelitos (por ejemplo, gallina, lobo y león), doblarlos y sortearlos entre los participantes.

Cada participante tomará un papel y el momento que la facilitadora o facilitador indique, todas y todos deberán hacer el sonido del animal que les tocó, sin hablar, agrupándose entre mismos animales.

Se puede realizar la misma técnica, pero en vez de sonidos, se hacen mímicas de animales (por ejemplo, cangrejo, mono y flamenco). El número de animales depende del número de grupos que se quiera formar.





Mapa de Sabores ancestrales del mundo

Los sabores ancestrales tienen más propiedades y nutrientes.

Desde ahora debemos revalorizar y restaurar.

- Nuevas esperanzas de vida en los sabores ancestrales revalorizados en la actualidad.
- El acceso a productos mejor hechos ha vuelto que queremos consumir lo nuestro.

Impactos de mi Alimentación

Enfoque: Posición crítica

Materiales: Papelógrafos, marcadores de colores, reloj

Duración: 50 minutos

Notas: _____

Explicación

Dividir a las y los participantes en grupos. Se propone un tema en común para todos los grupos, por ejemplo el consumo de soya, el vegetarianismo, un producto local como el maíz, el consumo de gaseosas, el uso de técnicas gastronómicas ancestrales como la preparación del chuño, etc. y el objetivo es que relacionen ese tema con los aspectos sugeridos sobre los impactos de la alimentación.

Se sugiere reflexionar en torno a: el impacto en el medio ambiente, la salud, en las economías, a nivel social, político y cultural. Lo ideal es que una persona del grupo organizador esté cerca de cada grupo de participantes para guiar la discusión y aportar con datos con respecto a cada tema. Cada grupo escribe sus conclusiones, escogen una persona delegada y se comparten las conclusiones en el grupo grande. Es importante hacer énfasis en los impactos y no solamente dar una descripción. La persona que facilita puede guiar la reflexión comparando impactos negativos con los impactos positivos de la Comida Consciente.





Temas Provocadores

Enfoque: Posición crítica; motivación a la acción

Materiales: 4 cojines, 1 caja o canasta, papeles, bolígrafo

Duración: Depende de los temas escogidos, mínimo 20 minutos y máximo 1 hora

Notas: _____

Explicación

Las y los participantes se sientan formando un círculo. Dentro del círculo, se acomodan 4 cojines o sillas y una caja con papeles doblados. En cada papel hay temas controvertidos que inciten a comentarios expresados como afirmaciones (por ejemplo: "las personas van más al supermercado que al mercado", "las familias ya no comen juntas todos los días", "comer una dieta sin carne es costoso", "solo las mujeres se dedican a la cocina").

La facilitadora o el facilitador lee el primer papel y quien quiera comentar u opinar debe entrar al círculo de cojines. Hasta 3 personas pueden unirse para comentar sobre el mismo tema. Cuando las personas terminan su comentario, dejan los cojines y vuelven al círculo grande. Después de algunas intervenciones, la persona que facilita pide que se lea otro papel. Las personas que estén al centro deben ir rotando constantemente. Este ejercicio fomenta la participación y el intercambio de visiones, conocimientos y experiencias.

Se pueden dar sugerencias más específicas, como pedir que las intervenciones sean en primera persona, es decir, que no se hagan comentarios generales, sino, a partir de las experiencias individuales de cada participante. La persona que facilita debe ser hábil para moderar las intervenciones y dar lugar a que muchas personas se sientan motivadas a participar.





Collage Colectivo

Enfoque: Posición crítica; motivación a la acción

Materiales: Papelógrafos o cartulinas, revistas, periódicos, pegamento

Duración: 30 minutos

Notas: _____

Explicación

Se divide a las y los participantes en la cantidad de grupos que la facilitadora o facilitador escoja y se les da la consigna de hacer un collage sobre un criterio de Comida Consciente o un tema relacionado. Puede ser el mismo tema a todas y todos o un tema por grupo. Se reparten periódicos, revistas y otros materiales para que armen un diseño.

La idea principal es desarrollar el pensamiento crítico mediante la creatividad. Se pueden escoger temas controversiales, como en la técnica anterior. El uso de imágenes y dibujos y el tiempo de trabajo grupal, permite que haya más libertad para opinar y comentar sobre temas complejos y da el espacio para que el grupo construya una posición colectiva, pero a la vez, flexible y susceptible a diversas interpretaciones.





Debate Candente

Enfoque: Posición crítica; motivación a la acción

Materiales: Cartulinas, marcadores, acceso a internet

Duración: 60 minutos

Notas: _____

Explicación

Formar dos grupos y designar a cada uno una posición antagónica con respecto a un tema. Por ejemplo: a favor y en contra de la situación actual de consumo de carne o a favor y en contra del uso de transgénicos. Las y los participantes no deben defender su posición personal, sino el rol que se les ha asignado.

Un miembro del equipo organizador debe acompañar a cada grupo para guiar y otorgar datos útiles. Deben escribir todos los argumentos posibles que respalden su rol. Luego, escogen un delegado que exponga los argumentos a todas y todos. El objetivo es desarrollar el pensamiento crítico e informado, además de comprender por qué algunas personas defienden el sistema alimentario actual.

Se recomienda tener una ronda de impresiones al final, donde las y los participantes puedan compartir cómo se sintieron en cada posición o qué ideas nuevas han surgido después del ejercicio.





¿De Dónde Viene Mi Comida?

Enfoque: Posición crítica; motivación a la acción

Materiales: Hojas, marcadores, lápices de color, crayones, etc.

Duración: 30-50 minutos

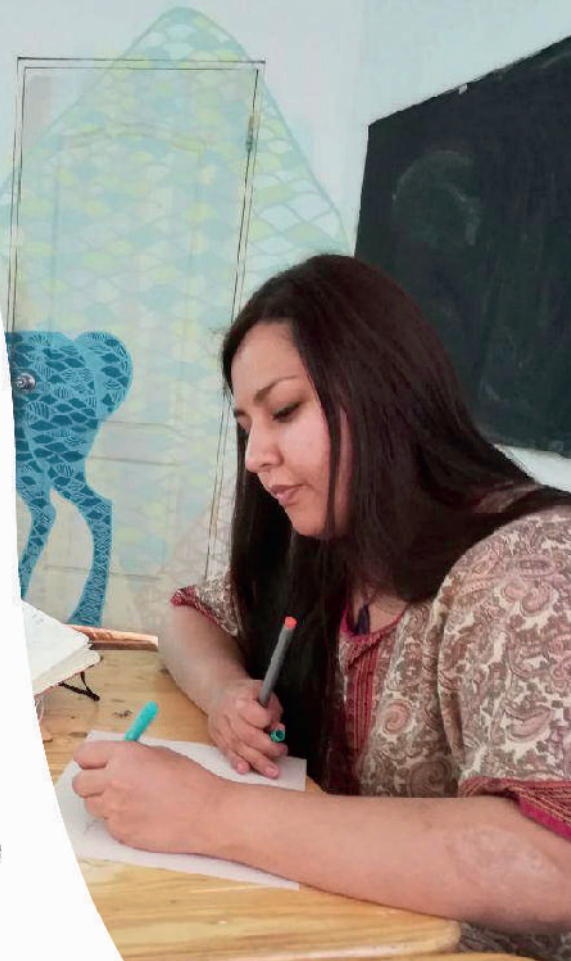
Notas: _____

Explicación

Entregar un papel a cada participante y repartir marcadores y lápices de colores. Se les pide que dibujen la última comida que tuvieron y que dibujen cada ingrediente que la compone. Lo ideal es que la descripción de la comida sea lo más minuciosa posible. Por ejemplo, si alguien ha comido un sándwich de ensalada de atún y jugo de frutas, tendría que dibujar la lata de atún, todas las verduras, aceite, sal, las frutas, azúcar, etc. y el pan, pero además los ingredientes del pan, como harina, levadura, manteca, etc.

Luego se pide que dibujen el origen de cada ingrediente. Por ejemplo, el azúcar proviene de monocultivos de caña en la Amazonía; la harina proviene de monocultivos de trigo en Perú. El objetivo es reflexionar sobre el origen de los alimentos y la distancia hasta llegar al plato. Si es posible, se hace el ejercicio con cada ingrediente, si no, se puede escoger uno o dos y dibujar colectivamente un mapa, incluyendo los medios de transporte que se requieren para obtener los alimentos y las personas que pensamos que han estado involucradas.

La reflexión puede girar en torno al impacto de los alimentos que recorren grandes distancias, al consumo de productos locales y de temporada y a cuánto sabemos realmente del origen y la manera en que se produce lo que comemos, especialmente cuando se trata de alimentos procesados.





Dime Lo Que Comes

Enfoque: Posición crítica; motivación a la acción

Materiales: Papelógrafo, marcadores de colores

Duración: 30 minutos

Notas: _____

Explicación

Se forman grupos y se les pide que escojan cualquier plato que quieran para analizarlo. Una manera efectiva es pedir a cada participante que escriba, anónimamente, lo que comió ayer en el almuerzo o la cena. De esta forma, analizaremos algo real, actual y del contexto. Nos interesa conversar sobre cuánto sabemos de su procedencia, cómo se produce, de dónde se consiguen los ingredientes, quién los provee, etc. Al finalizar el análisis grupal, se reflejan las conclusiones al resto de las y los participantes mediante mímica, teatro o rimas. Podemos basarnos en el siguiente cuadro:

¿De dónde vienen nuestros alimentos?	LEJOS Trasladar alimentos de fuera genera una alta contaminación y no apoya la economía local.	CERCA Incentiva la producción nacional y revaloriza nuestra diversidad.
¿Cómo fueron producidos?	AGROINDUSTRIAL Utiliza insumos químicos tóxicos en procesos contaminantes y deforestantes.	NATURAL Usa procesos ecológicos, orgánicos y cuida el medioambiente.
¿De dónde compramos los alimentos?	SUPERMERCADOS Y GRANDES CADENAS Espacios monopolizados, que dan prioridad a marcas extranjeras.	MERCADOS CAMPESINOS Puedes conocer a las personas que producen, apoya a la economía local.
¿Qué queda después de que consumes tu comida?	BASURA Envases desechables contaminantes, que no se degradan rápidamente.	RESIDUOS ORGÁNICOS Se biodegradan, son compostables y le devuelven al suelo sus nutrientes.





Café del Mundo Consciente (adaptación de la técnica World Café)

Enfoque: Posición crítica; información y conocimiento

Materiales: Mesas, sillas, reloj, algo para beber y comer

Duración: Depende del número de mesas temáticas, puede variar entre 20 minutos a 1 hr.

Notas: _____

Explicación

Esta técnica es un proceso de conversación humana, cálida y significativa que permite a un grupo de personas dialogar sobre preguntas poderosas, con el fin de generar ideas, acuerdos y caminos de acción creativos e innovadores, en un ambiente acogedor y amigable, semejante al de una cafetería.

[Fuente: innovationforsocialchange.org]

Se colocan grupos de mesas y sillas en un espacio y se los divide en diferentes temáticas, como por ejemplo transgénicos, animales, cambio climático y soberanía alimentaria. Se recomienda que en cada grupo haya una persona con más conocimiento sobre el tema, quien guiará la conversación. Las y los participantes se sientan en cada mesa por turnos a conversar con el experto o experta sobre el tema asignado, mientras toman un café. Después de un tiempo, la facilitadora o facilitador da la orden de rotar a otra mesa y así sucesivamente hasta que hayan estado en todas las mesas.

Esta dinámica también sirve para presentar al público a alguna organización, colectivo o causa.





Altos y Bajos

Enfoque: Motivación a la acción

Materiales: Una pelotita o vara, pero no es indispensable

Duración: Depende de la cantidad de participantes, en promedio 15 minutos

Notas: _____

Explicación

Para finalizar un taller, hacer una ronda y pedir que cada participante cuente al resto un punto alto y un punto bajo del taller desde su perspectiva. Es decir, algo que le gustó y le hizo sentir bien o algo que no se sintió bien y se puede mejorar para la próxima vez.

Se puede hacer la evaluación de manera general, o dividir los puntos altos y bajos en varias categorías, por ejemplo: organización, contenido, grupo participante, reflexiones, etc.

Esta técnica es muy útil para el equipo organizador, ya que da pautas para mejorar y adaptar los talleres.





Vídeo Debate

Enfoque: Información y conocimiento;
posición crítica

Materiales: Computadora, parlantes,
data show

Duración: Entre 10 y 20 minutos

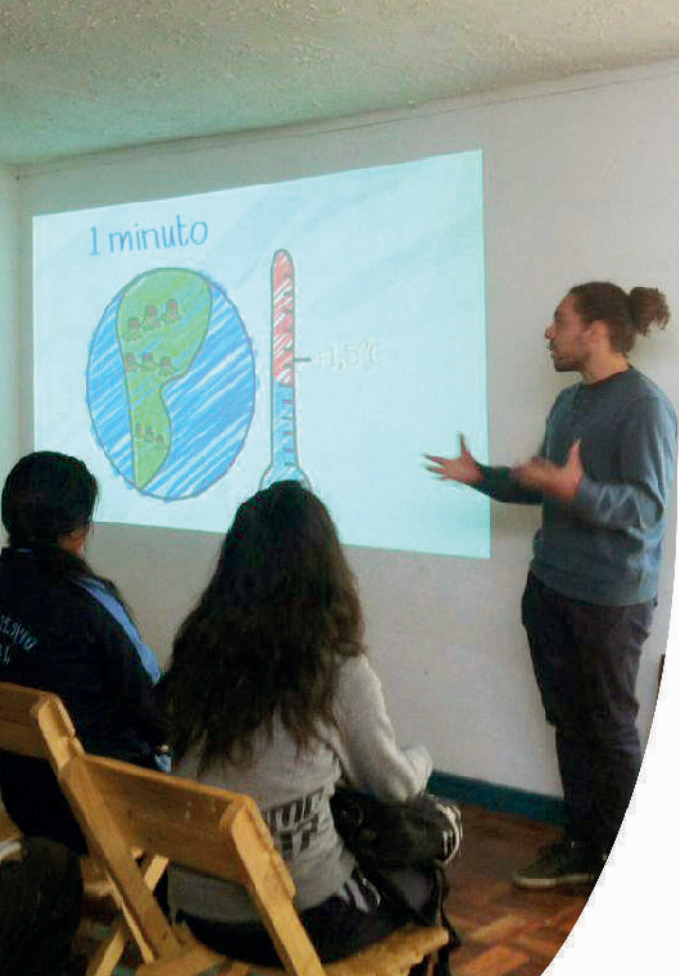
Notas: _____

Explicación

Pueden ser utilizados al principio del taller, para captar la atención del público e introducir un tema; pero, además pueden reproducirse a la mitad del taller para retomar la atención y profundizar un tema previamente explicado. Se recomienda que los vídeos sean cortos, para no perder la atención del grupo. Al finalizar el vídeo, se da un tiempo de intercambio de opiniones y sentimientos de las y los participantes. Esta reflexión puede ser guiada por la persona facilitadora, utilizando algunas de las técnicas mencionadas en ésta libreta.

Otra manera de utilizar la técnica, es mostrando fragmentos de películas o documentales que contengan información o datos interesantes para fomentar el debate. Al final es muy útil compartir los enlaces de las películas o los archivos para que las y los participantes puedan volverlos a ver o compartirlos con otras personas.





Presentaciones en Prezi o Power Point

Enfoque: Información y conocimiento

Materiales: Computadora, parlantes,
data show

Duración: Depende del contenido, en
promedio 10 minutos

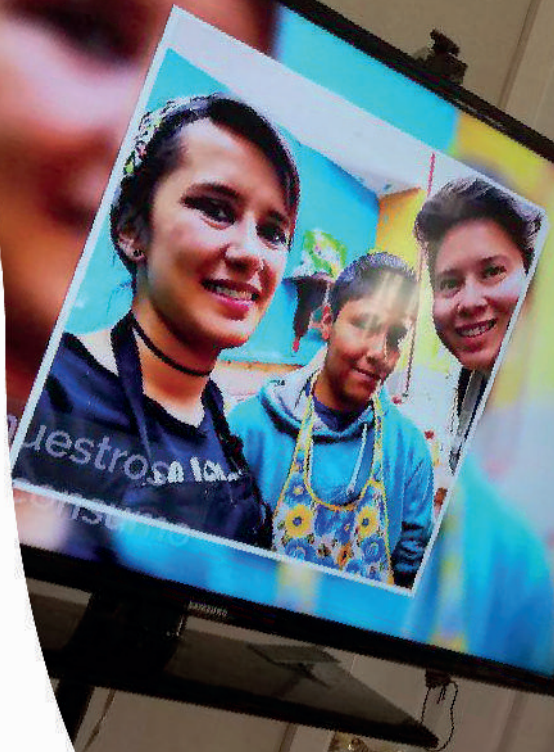
Notas: _____

Explicación

Sirven para dar información teórica y científica sobre los Criterios de Comida Consciente, además de captar la atención del público con imágenes (usar la menor cantidad de texto posible) y de ser una ayuda memoria para la facilitadora o facilitador.

Cuando es bien utilizada, una presentación puede ahorrar tiempo y recursos, captar la atención de las y los participantes, ayudar a dinamizar los contenidos y proporcionar información compleja, de manera concreta y rápida. Sin embargo, es bueno recordar que el mayor insumo con el que contamos es la capacidad de la persona que facilita y no la presentación en pantalla.

La atención del público estará en la persona que habla, y si ponemos mucho texto o muchas imágenes difíciles de entender, la atención se dispersa. Las personas no saben si deben leer lo que dice la pantalla o escuchar a quien habla. Recordemos, una presentación es solo un recurso de apoyo para la persona que está facilitando los contenidos.





Foro de Expertas o Expertos en un Tema

Enfoque: Información y conocimiento; motivación a la acción

Materiales: En lo posible, un micrófono; sillas, tarjetas, bolígrafos, si se requiere, computadora, data show y parlantes

Duración: 25 minutos aproximadamente

Notas: _____

Explicación

Para poder profundizar en un tema o conocer de cerca una experiencia, se puede invitar a una persona experta y con una posición definida, como una autoridad, una o un activista, una científica o un científico, una o un chef, etc. que pueda compartir sus conocimientos y experiencias en primera persona, además de responder preguntas del público. Se propone a la persona invitada que prepare una breve presentación sobre un tema específico. Dado el caso, preparamos los materiales que requiera para su presentación.

Se pueden repartir tarjetas al público para que escriban sus preguntas o comentarios, que serán respondidos al finalizar la presentación.



Instalaciones



CONSUMO consciente
COMIDA consciente
MUNDO
Seguridad Alimentaria
Sostenible
Sociedad Sostenible
Respeto

Alta Admisión
SOSTENIBLE
CONSUMO consciente

Slow Food
Bolivia

Por una Relación
de
RESPECTO PROFUNDO
con la Tierra

Si sugar quieren, hacer más deber...
Culando, ofrendo más varias reconocimientos...
Será mejor a la mente
Viva, Comparte con todos

LB
SEGURIDAD
La Boliviana
BSE

La Casa de les Ningunes, gracias al aporte de muchas personas y la experiencia en diversas actividades y con diferentes públicos, ha desarrollado las siguientes instalaciones que pueden ser utilizadas independientemente de los talleres de Comida Consciente. Alentamos a que cualquier grupo o persona pueda crear más y a explotar su creatividad.

Definimos las instalaciones como experiencias lúdicas y educativas que se realizan en un espacio y tiempo concreto, con materiales y contenidos pre-elaborados.

Tienen varias ventajas, entre ellas, que se pueden utilizar muchas veces y con diferentes públicos, que permiten la interacción directa con las personas, que se pueden utilizar por sí solas, o como parte de un taller.





Cartillas de la Huella de Agua

Enfoque: Información y conocimiento

Materiales: Entre 4 a 8 cartillas de un material sólido, como cartón plastificado, para que sean reutilizables

Duración: 5-10 minutos

Notas: _____

Explicación

Con la ayuda de cartillas, se comparten datos impactantes para informar y sensibilizar sobre la huella de agua de los productos que se consumen habitualmente, como por ejemplo la carne o las gaseosas. El objetivo es entender qué es la huella de agua y que detrás de todos los alimentos existen enormes cantidades de agua limpia que son utilizadas.

La instalación cuenta con 4 cartillas: la primera explica el concepto de huella de agua; la segunda plantea una pregunta y las y los participantes deben intentar responderla, pueden hacer cálculos o simplemente adivinar; la tercera contiene la respuesta y se revela después de que varias personas han planteado sus respuestas e incluso después de dar "pistas"; la última tiene una frase con una recomendación o mensaje propositivo sobre el tema.

Esta idea se puede repetir muchas veces, variando los contenidos y las preguntas. La idea es que las personas se cuestionen sobre el tema, pero al mismo tiempo, sientan que están participando en un juego entretenido. Se recomienda tener premios al final, como cartillas o stickers, pero el énfasis no está en la competencia, sino en la participación.



LA HUELLA DE AGUA

ES EL TOTAL DE AGUA QUE SE UTILIZA
PARA PRODUCIR LOS PRODUCTOS Y
SERVICIOS QUE UNA PERSONA CONSUME.



**¿CUÁNTA GASEOSA
CREES QUE SE PRODUCE
CON 20 LITROS
DE AGUA?**





RESPUESTA:

0,04 LITROS (UNA GOTTA)

Un litro de **gaseosa** consume 478 litros de **agua** al producir los ingredientes, especialmente el **azúcar** y los **envases**.



**PUEDES AHORRAR
AGUA CONSUMIENDO
MENOS PRODUCTOS
INDUSTRIALIZADOS Y MÁS
PRODUCTOS NATURALES,
LOCALES Y DE ELABORACIÓN
ARTESANAL.**





Laboratorio del Gusto - Jugos

Enfoque: Motivación a la acción

Materiales: Ingredientes frescos, preparaciones de jugos, recipientes, bandejas, mandiles o guardapolvos, servilletas, mesas

Duración: 3 a 5 minutos por participante

Notas: _____

Explicación

Preparamos zumos, extractos y jugos de varias frutas o infusiones. Colocamos cada una en una botella, jarra o recipiente diferente. Si es posible, usar tubos de ensayo.

Se recomienda colocar los nombres de las vitaminas o nutrientes en cada ingrediente, pero no el nombre real de la fruta, por ejemplo, para el jugo de naranja, escribiremos "vitamina C". Las personas que participan, se ponen un mandil o guardapolvo para "experimentar" y pueden realizar sus propias mezclas y degustar un jugo de su creación. Esta técnica funciona especialmente bien con niñas y niños para que conozcan y prueben sabores nuevos.

Para dar la impresión de estar en un laboratorio, el equipo puede vestirse con guardapolvos blancos, lentes y tarjetas de identificación con nombres divertidos. Mientras más elementos teatrales se puedan usar, mejor, aunque no es indispensable.





Laboratorio del Gusto - Salsas

Enfoque: Motivación a la acción

Materiales: Ingredientes frescos, preparaciones de salsas, recipientes, bandejas, mandiles o guardapolvos, servilletas, mesas

Duración: 3 a 5 minutos por participante

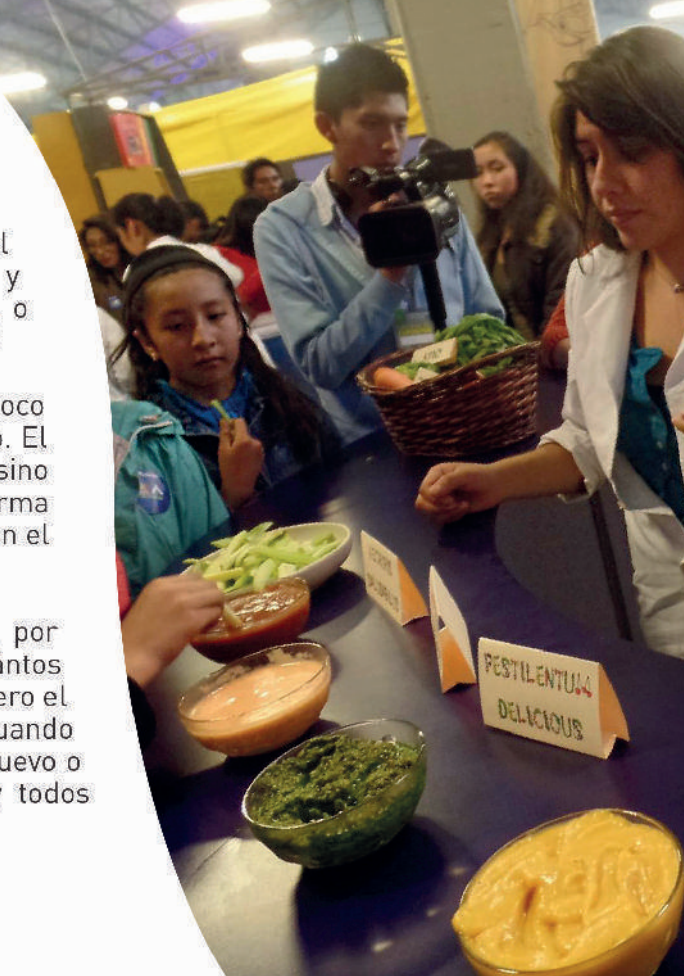
Notas: _____

Explicación

Preparamos salsas usando ingredientes de diferentes colores. Si cada salsa tiene un nombre divertido, es más atractivo para el público. Las y los participantes deben degustar cada salsa y nombrar el ingrediente principal o el "ingrediente secreto", o enlistar la mayor cantidad de ingredientes que puedan reconocer.

Usaremos ingredientes locales y de temporada. Ayuda si son poco conocidos o utilizados, como por ejemplo el chilto o el amaranto. El giro está en que no utilizaremos cubiertos para la degustación, sino verduras como zanahoria, pimentón, apio o carote, cortadas en forma de palitos. De esa manera, las personas que quieran participar en el juego, deben comer una verdura para probar cada salsa.

Quienes adivinen todas las salsas, pueden recibir un premio, por ejemplo, una receta. Un objetivo de este juego es saber cuántos ingredientes conocen y reconocen las personas que participen, pero el objetivo principal es que coman verduras y salsas saludables. Cuando la gente está jugando, es más difícil que rechacen probar algo nuevo o que expresen prejuicios sobre las verduras. Al final, todas y todos estarán comiendo felices, hayan adivinado los ingredientes, o no.





Cajas de los Sentidos

Enfoque: Reconexión con la Madre Tierra

Materiales: 2 a 5 cajas medianas, tela o red, ingredientes a elección

Duración: 3 a 5 minutos por participante

Notas: _____

Explicación

Consiste en armar varias cajas con una abertura pequeña en la parte superior y colocar dentro un ingrediente con una textura, olor o forma particular. Para este juego, utilizaremos nuestros sentidos intentando descifrar qué alimento se encuentra en cada caja.

La primera caja está destinada al sentido del tacto; las personas pueden tocar lo que está adentro. La segunda caja es para el sentido del olfato, entonces las personas huelen para decirnos de qué alimento se trata (en esta caja la abertura puede estar cubierta por una red, o se puede vendar los ojos de las y los participantes). Finalmente, la tercera caja usa el sentido de la vista, donde las personas deben ver y reconocer ciertos alimentos (en esta caja se colocan los alimentos más extraños o poco conocidos).

El objetivo es fortalecer nuestra relación con los alimentos y ampliar la relación de la comida con el sentido del gusto a partir de la estimulación de la mayor cantidad de sentidos y sensaciones del cuerpo.

Para que las personas adivinen y no anuncien en voz alta las respuestas a quienes esperan su turno, es recomendable entregar tarjetas donde pueden anotar sus respuestas. Al finalizar, podemos dar las respuestas correctas y algún dato útil sobre los ingredientes utilizados, como sus propiedades, lugar de procedencia e incluso formas de preparación.





Laberinto del Consumo

Enfoque: Posición crítica; motivación a la acción

Materiales: Mesas, sillas, banners, papelógrafos o cartulinas donde se escriban las opciones y la información

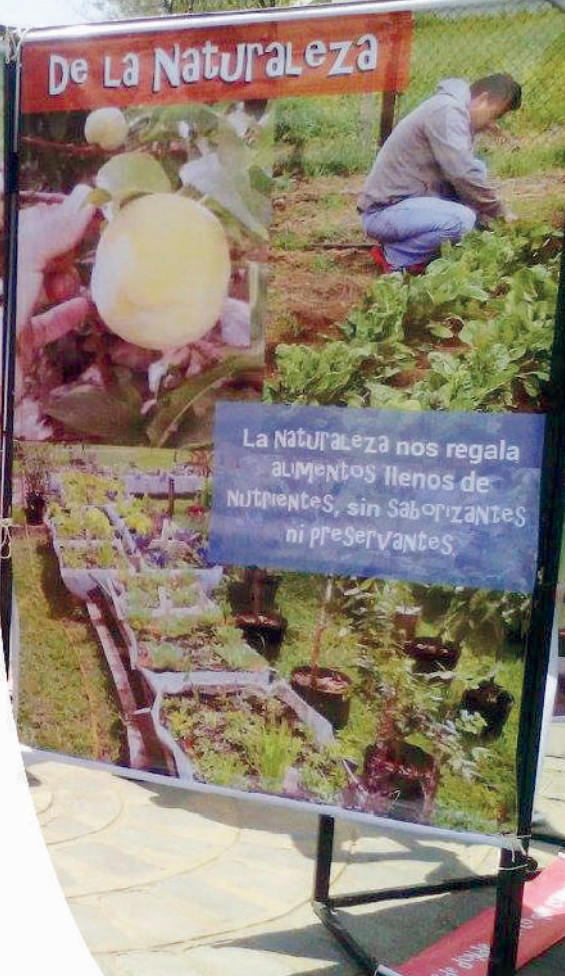
Duración: Depende de las opciones y la cantidad de participantes, puede variar entre 10 a 30 minutos

Notas: _____

Explicación

Colocamos estructuras para armar un laberinto, pueden ser mesas, sillas, paneles, etc. donde se instalan carteles e insumos (o fotografías) con información sobre los impactos de la alimentación a lo largo de un recorrido. Al iniciar, las personas deben elegir entre dos opciones para avanzar, como por ejemplo elegir entre: comprar alimentos locales o alimentos importados, consumir alimentos ultraprocesados o más naturales, etc.

Debe haber una o varias personas que expliquen las consecuencias de cada decisión y acompañen a las y los participantes durante el recorrido. El objetivo es demostrar que cada decisión sobre nuestra alimentación tiene muchos impactos a diferentes niveles. Se puede usar la misma guía de la técnica "Dime lo que comes".





Museo de la Alimentación

Enfoque: Posición crítica; oportunidades de actuar

Materiales: Productos que en la actualidad estén amenazados por el cambio climático; recipientes de vidrio para poner los productos; tarjetas de explicación de cada producto; disfraces futurísticos para las personas que guíen los tours por el museo

Duración: 10-30 minutos

Notas: _____

Explicación

En un espacio cerrado, puede ser una habitación o una carpa con los lados cubiertos, se arma un escenario futurístico que revele las consecuencias del sistema alimentario actual, en el cual la mayor parte de la biodiversidad se ha extinguido y el cambio climático ya ha devastado la naturaleza.

Se acondiciona un espacio como un museo situado temporalmente en el año 2080, para mostrar la mayor cantidad posible de alimentos y eco-regiones que están en peligro de desaparecer en la actualidad. Explicamos que en el Museo se exhiben los últimos ejemplares de algunas plantas alimenticias como el cacao, el café o la quinua y también se puede observar la última muestra de agua dulce. Se presenta una recreación de cómo era el mundo 60 años atrás y se compara con el mundo contaminado y explotado del año 2080. Busca llevar a las personas a esta fecha futura para mostrarles lo que podría suceder si no cambiamos nuestros hábitos de consumo actuales. Tiene el objetivo de concientizar a las personas sobre las consecuencias de no cuidar nuestros recursos, principalmente el agua, la tierra y las semillas.

Al finalizar el recorrido por el museo, explicamos que las personas que participaron tienen la posibilidad de volver al pasado y repensar sus decisiones y acciones frente al tema. Es importante resaltar que el presente está lleno de alternativas y posibilidades para actuar y que las personas no se queden con una visión fatalista o pesimista de la realidad. Una forma de motivar a quienes participen, es tener información sobre actividades futuras o espacios donde la gente puede acercarse para obtener más información o para unirse a algún grupo o colectivo.





Licuacleta

Enfoque: Motivación a la acción

Materiales: Licuacleta, licuadora, frutas, leches vegetales, pitos, vasos, agua, bowl, esponja, tabla para cortar, cuchillo

Duración: 5 minutos por participante

Notas: _____

Explicación

La licuacleta es una fusión entre una bicicleta y una licuadora. Se instala una licuadora en la bicicleta, que funciona con el pedaleo, lo que permite hacer batidos y al mismo tiempo hacer ejercicio.

Se invita a las personas a preparar sus propios jugos con combinaciones nutritivas. Esta instalación tiene dos propósitos principales: el primero es llamar la atención de las personas para que escuchen los mensajes y el segundo, una vez que varias personas se han reunido, es conscientizar sobre el uso de energías limpias y hábitos saludables. Es decir, es una herramienta que promueve el cuidado de la salud y del medioambiente.

En internet existen varios manuales para construir licuacletas, aunque los modelos pueden variar según la creatividad y los recursos de cada persona. En Bolivia, un proyecto que vende licuacletas o "bicimáquinas" construidas es Cochabamba Pedal Project.



