



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD MONTEÁVILA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN
ESCUELA DE COMUNICACIÓN SOCIAL

DISEÑO DE LA REVISTA DIGITAL *VIVIR SIN GLUTEN*

Autora:

Del Valle, Ana Teresa

C.I.: V- 26.747.651

adelvalle_2021cs@alumno.uma.edu.ve

+58 414 267 98 85

Profesora coordinadora:

Bograd, Sasha

Caracas, 19 de marzo de 2021

Tabla de contenido

Carta de confirmación del profesor coordinador	8
Agradecimientos	9
Resumen	10
Capítulo I: Tema de estudio	11
1.1 Presentación del Proyecto	11
1.1.1 Introducción	11
1.1.2 Planteamiento del problema	11
1.1.3 Motivación y justificación	12
Capítulo II: Marco Referencial	14
2.1 Antecedentes	14
2.1.1 Trabajo I	14
2.1.2 Trabajo II	14
2.1.3 Trabajo III	15
2.1.4 Trabajo IV	15
Capítulo III: Marco Teórico	17
3.1 Periodismo	17
3.1.1 Definición	17
3.1.2 Periodismo digital	18
3.2 Diseño gráfico	19
3.2.1 Definición	19
3.3.2 Diseño Editorial	20
3.3 Publicaciones periódicas	22
3.3.1 Definición	22
3.3.2 Tipos de publicaciones periódicas	22
3.4 La revista	22
3.4.1 Definición	22
3.4.2 La revista de entretenimiento	23

	3
3.4.3 Características	24
3.4.4 Historia	24
3.4.5 Diseño de revistas	26
3.4.6 Revistas digitales	26
3.4.6.1 Plataformas	27
3.4.6.1.1 Joomag	27
3.4.6.2 Formatos	27
3.4.6.2.1 PDF	27
3.5 Comunicación para la salud	28
3.5.1 Concepto de comunicación	28
3.5.2 Concepto de salud	28
3.5.3 Comunicación para la salud como concepto	29
3.6 Alimentación libre de gluten	30
3.6.1 Enfermedad celíaca	31
3.6.1.1 Definición	31
3.6.1.3 Síntomas	31
3.6.1.4 Diagnóstico	32
3.6.1.5 Tratamiento	32
3.6.1.6 Prevalencia	33
3.6.2 Sensibilidad al gluten no celíaca	33
3.6.3 Alergia al trigo	34
3.6.4 Trastornos del espectro autista (TEA)	35
3.6.4.1 Tipos	35
3.6.4.2 TEA y el gluten	36
Capítulo IV: Marco Metodológico	37
4.1 Establecimiento de objetivos	37
4.1.1 Objetivo general	37
4.1.2 Objetivos específicos	37
4.2 Modalidad	37

	4
4.3 Instrumento de recolección de datos para público objetivo	38
4.3.1 El Cuestionario	38
4.4 Variables de la investigación	39
Capítulo V: Propuesta	41
5. 1 Estrategia	41
5.1.1 Planificación	41
5.1.1.1 Investigación del tema	42
5.1.1.2 Contacto con personalidades	42
5.1.1.2.1 Entrevistas a personalidades	43
5.1.1.3 Definición del público objetivo	49
5.1.1.3.1 Cuestionarios	50
5.1.1.3.2 Buyer personas	50
5.1.1.3.2.1 Buyer persona #1	50
5.1.1.3.2.2 Buyer persona #2	52
5.1.1.3.2.3 Buyer persona #3	54
5.1.1.3.2.4 Buyer persona #4	56
5.1.2 Elaboración	58
5.1.2.1 Nombre	58
5.1.2.2 Secciones	58
5.1.2.3 Portada	59
5.1.2.4 Identidad gráfica	60
5.1.2.4.1 Paleta de colores	60
5.1.2.4.2 Tipografías	64
5.1.2.4.3 Logo	68
5.1.2.4.4 Variaciones del logo	69
5.1.2.4.4.1 Wordmark resumido	69
5.1.2.4.4.2 Otras versiones del wordmark	70
5.1.2.5 Línea editorial	70
5.1.2.5.1 Contenidos	70

	5
5.1.2.5.2 Lenguaje	71
5.1.2.6 Diseño del manual de marca	72
5.1.2.7 Diseño del manual editorial	73
5.1.2.8 Redacción del contenido	73
5.1.2.9 Diseño del la revista	74
5.2 Recursos y herramientas	74
5.3 Formato y plataforma	74
5.4 Compaginación	75
5.5 Maquetación	80
5.6 Apariencia general	87
Conclusiones	95
Recomendaciones	97
Referencias	99
Anexos	108
Acceso a la revista digital Vivir Sin Gluten	108
Acceso al manual de marca de la revista digital Vivir Sin Gluten	108
Acceso al manual editorial de la revista digital Vivir Sin Gluten	108
Entrevista a María Cabello	108
Entrevista a Mayra Poleo	116
Entrevista a Carla y María Fernanda Gamarra	126
Publicidad	147

Índice de figuras

Figura 1: Portada de la revista Vivir Sin Gluten	59
Figura 2: Tonos azules de la paleta de colores para la revista Vivir Sin Gluten	61
Figura 3: Tonos verdes de la paleta de colores para la revista Vivir Sin Gluten	62
Figura 4: Tono intermedio de la paleta de colores para la revista Vivir Sin Gluten	63
Figura 5: Paleta de colores para la revista Vivir Sin Gluten	63
Figura 6: Tipografía Verdana	65
Figura 7: Tipografía Verdana Italic	65
Figura 8: Tipografía Verdana Bold	65
Figura 9: Tipografía Georgia Bold	66
Figura 10: Tipografía Georgia Bold Italic	66
Figura 11: Tipografía Azo Sans	67
Figura 12: Logo de la revista Vivir Sin Gluten	68
Figura 13: Logo a color de la revista Vivir Sin Gluten	68
Figura 14: Wordmark resumido de la revista Vivir Sin Gluten	69
Figura 15: Otras versiones del wordmark de la revista Vivir Sin Gluten	69
Figura 16: Portada de la revista Vivir Sin Gluten	88
Figura 17: Contenidos de la revista Vivir Sin Gluten	88
Figura 18: Carta editorial de la revista Vivir Sin Gluten	89
Figura 19: Portada del artículo “Soy celíaco, ¿ahora qué hago?”	89
Figura 20: Portada del artículo “¿Qué es la enfermedad celíaca?”	90
Figura 21: Portada del artículo “Dieta libre de gluten: Mitos y verdades”	90
Figura 22: Portada del artículo “Microbiota intestinal”	91
Figura 23: Portada del artículo de la entrevista a María Cabello	91
Figura 24: Portada del artículo “Jugos verdes: Deliciosa Manera de Nutrirse”	92
Figura 25: Portada del artículo de la entrevista a Mayra Poleo	92
Figura 26: Portada del artículo de la entrevista a Carla y María Fernanda Gamarra	93
Figura 27: Portada del artículo “10 Recetas libres de gluten”	93

Figura 28: Portada del artículo “¿A quién seguir?”	94
Figura 29: Publicidad de Harina Multiuso Kelín	94

Carta de confirmación del profesor coordinador



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN
 ESCUELA DE COMUNICACIÓN SOCIAL
 COORDINACIÓN PROYECTOS FINALES DE CARRERA

Estimado profesor Sasha Bograd,

En la Coordinación de los Proyectos Finales de Carrera, quisiéramos tener la confirmación de que usted será el profesor coordinador del proyecto que versará sobre Diseño de Revista Digital Enfocada en la Condición Celíaca y Alimentación Libre de Gluten, bajo la modalidad diseño de medios, presentado por la alumna de V año de la Universidad Monteávila Ana Teresa Del Valle, para optar al grado de Licenciada en Comunicación Social de esta casa de estudios. El proyecto fue aprobado por el Comité de PFC, por lo que la alumna podrá continuar con el desarrollo de su trabajo, bajo su coordinación y el apoyo de la Escuela de Comunicación Social.

Algunas de las funciones del profesor coordinador son las siguientes:

1. *Su función es la de hacer seguimiento al alumno en el cumplimiento del cronograma de trabajo y la estrategia planteada.*
2. *Debe fijar el cronograma de entregas. Una vez que lo haya hecho, debe comunicárselos al alumno.*
3. *Debe reunirse constantemente (se recomienda semanal o quincenalmente) con el alumno para ir asesorando los pasos y decisiones que va tomando en la ejecución de su Proyecto.*
4. *El coordinador deberá dar reportes a la Coordinación general de PFC sobre el desempeño de sus alumnos coordinados. La Coordinación, está a cargo de la profesora Reina Delgado.*
5. *El coordinador debe hacer seguimiento al alumno con respecto a dudas que puedan surgir. Es favorable que el coordinador recomiende al alumno la consultoría con otros asesores puntuales que canalicen las inquietudes del estudiante con respecto a aspectos específicos de la temática o de la realización del PFC. Ejemplo: experto en planteamiento de proyectos, experto en elaboración de presupuestos, experto en realización del storyboard.*

Reina Delgado
 Coordinación PFC

Sasha Bograd
 Profesor coordinador del proyecto

Agradecimientos

A Dios, por darme todas las oportunidades que he tenido y poner en mí deseos tan grandes. Gracias por permitirme soñar.

A mis padres, por apoyarme cada día y guiar cada uno de mis pasos. Gracias por todo su amor, por brindarme las herramientas necesarias para mi formación personal y profesional y por siempre incentivar mi lado artístico. Hoy soy quien soy gracias a ustedes.

A mi hermana Marisela, por ser un modelo a seguir para mí y ser gran inspiración para la realización de este proyecto.

A Andrés, el amor de mi vida, por tus palabras de aliento cuando más lo he necesitado, por tu apoyo incondicional y por sacar lo mejor de mí cada día. Gracias por ser mi compañero en este y todos los caminos que nos esperan.

A mis amigas Sofi, Luchi y Vero, por estar ahí para mí cuando lo necesitaba y por permitirme aprender de ustedes cada día de nuestra amistad. Gracias por no dejar que me estresara sola y siempre sacarme una sonrisa.

A María Cabello, Mayra Poleo y Carla y Mafer Gamarra, por darme un rato de su tiempo. Gracias por su hermosa labor y por ser inspiración para este proyecto.

A Vero Tomada, por tanto cariño. Gracias por enviarme muchas revistas digitales.

A mi tutora Sasha, por creer en mi proyecto desde el primer día.

A Isa García-Ramos, por tomarte el tiempo de leer mi trabajo y ayudarme desinteresadamente.

A la Universidad Monteávila, por brindarme los conocimientos necesarios para llevar a cabo este proyecto y por presentarme a mis mejores amigos, a quienes hoy tengo el placer de llamar colegas.

A todos los que me ayudaron y fueron parte de este proceso, ¡gracias!

Resumen

Vivir Sin Gluten es una revista digital que desea promover la concientización y brindar información en torno a la alimentación libre de gluten como consecuencia de condiciones como lo son la enfermedad celíaca (EC), la sensibilidad al gluten no celíaca, la alergia al trigo y los trastornos del espectro autista (TEA).

La enfermedad celíaca (EC) es uno de los trastornos genéticos más comunes en el mundo, llegando a afectar aproximadamente a más del 1% de la población a nivel mundial. Actualmente Venezuela no cuenta con equipos que permitan establecer valores amplios de la prevalencia de la enfermedad, pero en un primer estudio de la condición celíaca realizado en el año 2013, una muestra de individuos demostró que el 3% presentó marcadores positivos para esta condición. Es evidente la poca conciencia que hay en el país en torno a esta enfermedad.

A mediados del año 2018, la estudiante que realiza este Proyecto Final de Carrera fue diagnosticada con la enfermedad celíaca (EC), cambiando sus hábitos alimenticios y encontrando un nuevo estilo de vida. Para el mejoramiento de su rutina diaria, se profundizó en los ámbitos nutricionales y alimenticios poco explorados.

Este proyecto tiene como fin, a través de la creación y diseño de una revista digital, promover la concientización de la alimentación libre de gluten, de la prevalencia de la enfermedad celíaca (EC), la sensibilidad al gluten no celíaca, la alergia al trigo, los beneficios de una dieta libre de esta proteína y la importancia de la misma ante distintas condiciones médicas y nutricionales. La motivación para este proyecto es dar a conocer esta condición y servir como voz y plataforma de comunicación para aquellas personas que lo necesiten.

Capítulo I: Tema de estudio

1.1 Presentación del Proyecto

1.1.1 Introducción

La enfermedad celíaca (EC) es una condición crónica¹, multisistémica² y de naturaleza autoinmune³ que afecta a individuos susceptibles genéticamente. Esta es causada por una intolerancia permanente al gluten y es considerada un problema de salud pública según la OMS (Organización Mundial de la Salud), pues se estima que aproximadamente el 1% de la población mundial la padece, mas el 90% de estos individuos no lo sabe.

La enfermedad celíaca (EC) es una de las distintas manifestaciones al gluten⁴, pues existen otras condiciones relacionadas al mismo como la alergia al trigo y la sensibilidad al gluten no celíaca.

La primera descripción de la condición celíaca tiene su origen muchos siglos atrás y sus primeros estudios la consideraban como una enfermedad de individuos de ascendencia caucásica. Actualmente se sabe que la celiaquía es uno de los trastornos genéticos más comunes a nivel mundial y que afecta tanto a niños como a adultos.

1.1.2 Planteamiento del problema

En Venezuela el impacto de esta condición se desconoce, pues no cuenta con equipos que permitan establecer valores amplios de la prevalencia de la enfermedad. En un primer estudio⁵ de la condición celíaca llevado a cabo en el país en el año 2013, una muestra de

¹ Algo que continúa durante un período de tiempo prolongado. Una enfermedad crónica generalmente dura mucho tiempo y no desaparece en forma rápida o fácil.

² Las enfermedades multisistémicas son consecuencias de trastornos genéticos que afectan a varios órganos y producen un desarrollo anormal de múltiples partes del cuerpo.

³ Enfermedad en la que el sistema inmunológico del cuerpo ataca a las células sanas.

⁴ Proteína que se encuentra en la semilla de muchos cereales como son el trigo, cebada, centeno, triticale y espelta.

⁵ Fabiano, F., Lista, D., Torres, J., y Urquiola, A. (2013). *Primer estudio de prevalencia de la condición celíaca en Venezuela*. Recuperado de:

http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0016-35032013000400004&lng=es&tlng=es

individuos demostró que el 3% presentó marcadores positivos para esta condición, demostrando que existe una prevalencia significativa en el país.

Para el cierre del año 2018, de acuerdo con los datos de Prensa y Sociedad⁶, se dio el cierre de aproximadamente el 68% de los medios impresos en Venezuela, generando la necesidad de apertura de los mismos hacia el mundo digital. Lugo, O. (2018) señala que: “el cierre de unos medios tradicionales, la compra de otros y la coerción que se ejerce sobre empresas y periodistas ha impulsado a los digitales, más allá de que respondan al progreso y popularización de las tecnologías”. Tomando en cuenta lo dicho anteriormente y que, de acuerdo a los datos proporcionados por Tendencias Digitales⁷, Venezuela tiene un 65% de penetración de internet, se decidió optar por la modalidad digital para el diseño de la revista.

1.1.3 Motivación y justificación

En el año 2018 la estudiante que realiza este Proyecto Final de Carrera fue diagnosticada con la enfermedad celíaca (EC), cambiando sus hábitos alimenticios y encontrando un nuevo estilo de vida. Para el mejoramiento de su rutina diaria, se profundizó en los ámbitos nutricionales y alimenticios poco explorados, dándose cuenta de la poca información y consciencia que existe al respecto en Venezuela y la importancia que tiene la comunicación para la salud para generar un cambio positivo en la población.

Tomando en cuenta los puntos establecidos previamente, se decidió crear el diseño de una revista digital con el objetivo de informar a la población acerca de la alimentación libre de gluten y las distintas patologías relacionadas a la misma, para así promover la concientización

⁶ Organización no gubernamental que trabajaba en la promoción, defensa y formación en libertad de expresión, periodismo de investigación y derecho a la información, con la aspiración de contribuir al logro de una ciudadanía más consciente ante la necesidad de defender y ejercer estos derechos.

⁷ Empresa de investigación de mercados *online* especializada en negocios y medios electrónicos en Latinoamérica.

y sensibilidad que esto merece, al igual que servir como voz y plataforma de comunicación para aquellas personas que lo necesiten.

En cuanto al ámbito académico, este Proyecto Final de Carrera es una oportunidad ideal para acercarse a los distintos aspectos de la Comunicación Social y poner en práctica los conocimientos adquiridos en las áreas de diseño gráfico, la investigación periodística, la planificación estratégica, la entrevista y la comunicación digital.

Por otra parte, el ámbito profesional que se quiere desarrollar con este Proyecto Final de Carrera es el diseño gráfico, seguido por el editorial. Este proyecto es una oportunidad para atender y dar voz a un mercado que es desatendido en el país, al igual que crear conciencia en torno a la nutrición y, más específicamente, la dieta libre de gluten.

En el ámbito personal, se pretende satisfacer esta necesidad de concientización en torno a este tipo de alimentación y la celiaquía, para así causar un impacto positivo y muy valioso en este nicho. Se busca, a través de la pasión por el diseño y la comunicación, ser una plataforma de apoyo y voz para aquellas personas que padecen esta condición y quieran dar testimonio de ella, al igual que expertos en la materia.

Finalmente, para la realización de este Proyecto Final de Carrera, fue necesaria la investigación en torno a la alimentación libre de gluten, la enfermedad celíaca (EC), la sensibilidad al gluten no celíaca, la alergia al trigo y los trastornos del espectro autista de la mano de profesionales en la materia a través de entrevistas, al igual que de personas quienes padecen de estas distintas condiciones, para así lograr obtener la mayor cantidad de información de la manera más precisa posible.

Capítulo II: Marco Referencial

2.1 Antecedentes

A continuación, se resumen los trabajos que sirvieron de base para la elaboración de este Proyecto Final de Carrera:

2.1.1 Trabajo I

REVISTA DIGITAL AVILANCER.NET, por María Bernotti, Cristina Martínez y Catherine Vásquez.

Se trata de un Proyecto Final de Carrera realizado en la Universidad Monteávila en el año 2019 sobre el desarrollo y elaboración de una revista digital de emprendimiento freelance⁸, que se desarrolla con la idea de crear un espacio virtual, donde las personas interesadas puedan conseguir contenido original relativo al tema y sus emprendimientos.

2.1.2 Trabajo II

“METHODOLOGIES, TECHNOLOGIES AND GUIDELINES USED IN THE CREATION OF DIGITAL MAGAZINES FOR THE APPLE IPAD”, por Bridgid Mccarren.

Se trata de una tesis para el Grado de Maestría en Bellas Artes en Diseño Interactivo en la universidad Savannah College of Art and Design en el año 2013, la cual se centra en las metodologías, tecnologías y pautas utilizadas en la creación de revistas digitales, más específicamente para el iPad⁹ de Apple¹⁰.

⁸ Anglicismo usado comúnmente para designar un trabajo independiente, autónomo o por cuenta propia.

⁹ La tableta de Apple Inc. Es un dispositivo de pantalla táctil que se encuentra categorizado como un intermedio entre los teléfonos inteligentes y los computadores portátiles.

¹⁰ Empresa multinacional estadounidense que diseña y produce equipos electrónicos y software.

Esta tesis permite tener mayor conocimiento y orientación durante la elaboración de la revista, pues toca temas pertinentes para la elaboración de este Proyecto Final de Carrera como el comportamiento de los lectores de revistas, comparación entre métodos de digitalización, consideraciones de diseño en revistas digitales como la portada, texto, imágenes, entre otros.

2.1.3 Trabajo III

“YO COCINO PARA CELÍACOS”, por la Fundación Celíaca de Venezuela y Maizina Americana.

Es una publicación venezolana que reúne 91 recetas, información sobre la condición y cómo nutrirse tanto para celíacos como para personas sensibles al gluten. Fue diseñada por más de 15 chefs y cocineros de renombre, personalidades y celíacos con experiencia, entre ellos Don Armando Scannone, Laureano Márquez y Sumito Estévez. Toda la información va de la mano de médicos que dan a conocer en profundidad y con precisión la condición.

Esta publicación permite tener una mayor orientación durante la investigación del tema, al igual que sirve de guía para el contenido de la revista.

2.1.4 Trabajo IV

“PROPUESTA DE UN PLAN DE MERCADEO DIGITAL PARA LA LÍNEA FEMENINA DE TRAJES DE BAÑO RSB SWIMWEAR”, por Carla De Sousa.

Se trata de un Proyecto Final de Carrera realizado en la Universidad Monteávila en el año 2018 que tiene como objetivo elaborar una propuesta de un plan de mercadeo digital para incrementar el número de usuarios e interacción para la marca de trajes de baño RSB Swimwear.

Este proyecto sirve como guía al momento de la redacción del trabajo escrito de este Proyecto Final de Carrera.

Capítulo III: Marco Teórico

Con el fin de desarrollar el presente proyecto, se considera necesario establecer una estructura teórica que sustente la elaboración y diseño de la revista *Vivir Sin Gluten*.

Tomando en cuenta lo anteriormente establecido, en este apartado se muestran los fundamentos considerados como los más relevantes para un mayor entendimiento de la misma:

3.1 Periodismo

3.1.1 Definición

El periodismo, según lo define la Real Academia Española (RAE), no es más que: “La actividad profesional que consiste en la obtención, tratamiento, interpretación y difusión de informaciones a través de cualquier medio escrito, oral, visual o gráfico”, pero la verdad es que este es un término que ha sido, a lo largo de la historia, foco de discusión y definido de distintas maneras.

Leñero y Marín (1986), definen el periodismo como una forma de comunicación social a través de la cual se conocen y analizan los hechos de interés público el cual resuelve la necesidad humana de saber qué pasa en su ciudad, en su país y en el mundo.

Según Deuze y Witschge (2018):

“El periodismo es ampliamente reconocido y visto como un conjunto de valores, principios y prácticas promulgadas de diferentes maneras (...) El periodismo es más que una simple suma de sus partes, sino que se adapta a una consideración más dinámica y, de hecho, rebelde de la profesión. El periodismo es transición de una industria más o menos coherente a una gama muy variada y diversa de prácticas”.

Tal como se mencionó en un punto establecido anteriormente, la visión y definición del periodismo han sido, y siguen siendo, diversas. En palabras de Zelizer (2005):

El periodismo es un fenómeno que se puede ver de muchas formas: como un sexto sentido, un contenedor, un espejo, una historia, un niño, un servicio, una profesión, una institución, un texto, personas, un conjunto de prácticas. Estas formas de pensar sobre el periodismo sugieren varios caminos por los que podemos acercarnos al periodismo, la prensa y los medios de comunicación. Son útiles aquí porque cada uno ofrece una forma de pensar acerca de cómo la prensa podría funcionar mejor de lo que lo hace en la actualidad.

3.1.2 Periodismo digital

El periodismo digital –o en su defecto, ciberperiodismo– tanto en término como en definición, ha carecido de consenso a lo largo de los años.

Existe la creencia de que ambos términos se pueden entender como sinónimos, pero Salaverría (2019) expresa que existen entre ellos amplias diferencias, enfatizando el hecho de que ‘ciberperiodismo’ es más preciso y adecuado para la lengua española, pues este hace referencia “al periodismo que se practica en las redes digitales”, mientras que el término ‘periodismo digital’ designa “todo aquel periodismo que se practica con tecnologías digitales. La diferencia es sutil, pero relevante”.

En su publicación *Redacción periodística en internet*, Salaverría (2005) define el ciberperiodismo como: “la especialidad del periodismo que emplea el ciberespacio para investigar, producir y, sobre todo, difundir contenidos periodísticos”.

Por otra parte, Kawamoto (2003) define el periodismo digital como el uso de tecnologías digitales para investigar, producir y hacer accesible noticias e información a una audiencia cada vez más instruida en computación.

Según lo establecido anteriormente, se sabe que los términos previamente establecidos han carecido de consenso en cuanto a su definición, por lo que Kawamoto (2003) explica en su libro *Digital journalism: Emerging media and the changing horizons of journalism*: “La definición de periodismo digital es un objetivo en movimiento, a medida que cambia la tecnología y, lo que es más importante, a medida que cambian la institución y el concepto de periodismo, también cambiará la definición de periodismo”.

3.2 Diseño gráfico

3.2.1 Definición

Numerosos autores han coincidido con el hecho de que encontrar una definición exacta y satisfactoria para el término “diseño gráfico” ha tenido trabas a lo largo de los años.

Moreno (2014) expone en su publicación *Apuntes sobre diseño gráfico: Teoría, enseñanza e investigación* que uno de los grandes problemas en el trabajo con los alumnos de diseño gráfico es el prácticamente nulo acercamiento de los mismos en torno al propio concepto, problema que se ha mantenido en las aulas año tras año. Explica que: “definir con exactitud una palabra compuesta es una tarea complicada, si se quiere hacer de manera completa”. (Moreno, 2014)

A pesar de esto, podemos encontrar distintos autores que han desarrollado definiciones bastante acertadas para este término, como lo son Ambrose *et al.* (2019), quienes definen el diseño gráfico como una disciplina de artes visuales creativas que abarca numerosas áreas, tales como la tipografía, el diseño de página, la dirección de arte, entre otros. También afirman

que: “el diseño gráfico toma ideas, conceptos, texto e imágenes y los presenta en una forma visualmente atractiva a través de medios impresos, digitales u otros medios”. (Ambrose *et al.*, 2019)

Según Hollis (1994) en su libro *Graphic Design: A Concise History*, el diseño gráfico es: “el negocio de hacer o elegir marcas y colocarlas en una superficie para transmitir una idea”. El autor presenta el diseño gráfico como una forma de comunicación visual.

Por otra parte, Moreno (2014) lo define como:

Un proceso creativo que combina el arte y la tecnología para comunicar ideas. El diseñador trabaja con una variedad de herramientas de comunicación para transmitir un mensaje de un cliente a un público en particular. (...) El diseño gráfico informa, persuade, organiza, estimula, localiza, identifica, atrae la atención y proporciona placer.

3.3.2 Diseño Editorial

Distintos autores como Andrés (2008), Almazán (2015) y Ghinaglia (2009), han coincidido en definir el diseño editorial como una rama del diseño gráfico que se encarga de la maquetación y composición de diferentes publicaciones tales como son las revistas, periódicos, libros, catálogos, entre otros.

En su publicación *Introducción al diseño editorial*, Andrés (2008) expone que este tipo de diseño está siempre en busca de un equilibrio estético y funcional de contenido escrito, imágenes y espacios. Afirma que: “la pretensión del diseño editorial es diseñar obras y difundirlas, comunicar eficientemente unas ideas a través de unas tipografías, colores, formas y composiciones que muestren una relación inequívoca del contenido con el continente”.

Por otra parte, Caldwell y Zappaterra (2014), dan una definición de diseño editorial un tanto distinta, pues lo presentan como:

Un periodismo visual, y es esto lo que más fácilmente lo distingue de otras disciplinas del diseño gráfico y formatos interactivos. Una publicación editorial puede entretener, informar, instruir, comunicar, educar o ser una combinación de estas cosas. No es inusual tener diferentes opciones en una publicación, aunque tienden a ser de una sola escuela de pensamiento; los periódicos son un buen ejemplo de esto. Por primera vez en la historia (...) hay una nueva era de posibilidades en cómo el editor y el anunciante pueden interactuar con el lector.

Exponen que el diseño editorial cumple distintas funciones, como dar expresión y personalidad al contenido, atraer y retener. Afirman que estas funciones deben coexistir y trabajar de la mano para ofrecer algo agradable, útil e informativo.

Venezky (s/f), director de arte de la revista *Speak*, define el diseño editorial en base a su experiencia:

El marco a través del cual se lee e interpreta una historia determinada. Consiste tanto en la arquitectura general de la publicación (y la estructura lógica que implica) como en el tratamiento específico de la historia (ya que se dobla o incluso desafía esa misma lógica).

A su vez Froelich (s/f), directora creativa de la revista *Real Simple*, expone el diseño editorial afirmando: “el diseño (editorial) está a la vanguardia para establecer una relación con el lector (...) brinda al lector una relación instantánea con el espíritu de la revista”.

3.3 Publicaciones periódicas

3.3.1 Definición

Según la Biblioteca virtual de la Universidad de Alcalá las publicaciones periódicas son:

Publicaciones editadas en fascículos sucesivos numerados con periodicidad fija o variable y con temática diversa. Ofrecen información actualizada por la frecuencia de la aparición. Tratan los temas de manera más concisa y con mayor actualidad y novedad que los libros.

3.3.2 Tipos de publicaciones periódicas

La Biblioteca virtual de la Universidad de Alcalá divide los tipos de publicaciones periódicas en cuatro (4) y son:

- los periódicos.
- las revistas de entretenimiento.
- las revistas científicas.
- los boletines.

3.4 La revista

3.4.1 Definición

La Real Academia Española (RAE), en su edición en línea, define la revista como: "Publicación periódica con textos e imágenes sobre varias materias, o sobre una especialmente".

Por otra parte, el autor Owen (1991) se refiere a la revista como “un continuo de portada, página de contenidos, reportajes menores, reportajes mayores y miscelánea con una integridad arquitectónica específica...”

En su libro *Modern Magazine Design*, Owen (1991) expone que han sido muchos los intentos para definir lo que es una revista y que, por lo general, se hace examinando la etimología de la palabra, la cual proviene del árabe, pero que realmente esto no resulta útil ni importante para poder entender a que se refiere. Afirma:

Simplemente, una revista es más flexible que un libro y más rígida que un periódico, tiene mayor periodicidad que un libro (que no tiene ninguno) y menos que un periódico, y tiene una estructura híbrida de patrones de lectura en serie y en paralelo. (Owen, 1991)

3.4.2 La revista de entretenimiento

Las revistas de entretenimiento, también conocidas como revistas de divulgación o magazines, según la Biblioteca virtual de la Universidad de Alcalá, son aquellas que: “contienen artículos e imágenes sobre diversas materias de interés popular y acontecimientos actuales”.

Por otra parte, estas revistas suelen ser utilizadas para encontrar información sobre cultura popular, información sobre acontecimientos recientes y para encontrar artículos sobre una materia no escritos por especialistas.

La revista *Vivir Sin Gluten* fue elaborada como una revista de entretenimiento que busca brindar información acerca de la dieta libre de gluten y crear conciencia en torno a este tema a través de noticias, testimonios e información relevante.

3.4.3 Características

La Biblioteca virtual de la Universidad de Alcalá afirma que este tipo de revistas poseen siete (7) características:

- Autores: los artículos están escritos por periodistas o autores de plantilla.
- Contenido: noticias, opiniones o acontecimientos de un amplio rango de temas, sin bibliografías ni referencias.
- Audiencia: se publican para un público general y se dirigen al lector medio.
- Publicación: son publicadas por editores comerciales.
- Edición: los artículos son aceptados por el editor que trabaja para la publicación.
- Apariencia: los artículos son muy vistosos, con fotografías y anuncios.
- Periodicidad: semanal o mensual.

3.4.4 Historia

Retomando la publicación mencionada anteriormente, Owen (1991) relata la historia de las revistas de una forma bastante peculiar.

El autor afirma que la revista, realmente, no tiene un antecedente en la impresión preindustrial, ya que es un invento consecuente de la revolución industrial y que, la misma, ha evolucionado en una “relación de dependencia mutua” con el diseño gráfico.

Owen W. señala que los procesos requeridos para la producción de circulación masiva de revistas realmente se comenzaron a ver a finales del siglo XIX. Expone:

Como hijo bastardo del libro y el periódico, hermano superior de la revista literaria y prima pobre del cartel, la revista carecía de un formato visual único, por lo que se convirtió en el medio ideal para la exploración gráfica. (Owen, 1991)

La revista moderna, tal como se conoce hoy en día, surge como consecuencia de la reproducción fotográfica y la impresión automática. A su vez, con nuevas tecnologías, se comenzó a experimentar con nuevas tipografías y tipos de composición, evolucionando de acuerdo a la estética proveniente de Alemania, Rusia y Países Bajos. Se afinó el formato moderno de los elementos y los componentes, tanto visuales como textuales, comenzaron a amplificarse a través de la combinación, comenzando a aplicarse en las revistas más populares de los Estados Unidos. (Owen, 1991)

El autor asegura que el diseño de las revistas fue fuertemente transformado por el movimiento moderno, donde el dinamismo plástico y las nueva tipografías: “fueron las fuerzas primarias en la liberación del diseño de revistas de sus limitaciones tradicionales” (Owen, 1991).

Por otra parte, es necesario resaltar que la composición digital, tal y como lo plantea Owen (1991), no es tan reciente como se cree. En 1970 surgió un nuevo concepto llamado “*area composition*”, considerado como uno de los más grandes avances tecnológicos en la producción de revistas. Este consistía en un diseño asistido por computadora, pero los formatos resultaban inflexibles y poco prácticos. En consecuencia, se decidió olvidar el concepto por un tiempo, ya que para ese momento las ideas de composición digital no se entendían completamente.

3.4.5 Diseño de revistas

Según Owen (1991) en su libro *Modern Magazine Design*, el diseño de revistas es un proceso creativo difuso donde no se pueden establecer principios rígidos, ya que cada diseñador se enfrenta a un escenario distinto según el tipo de revista que diseñe. Por lo tanto, el autor concluye que: “no existe un estándar de juicio consistente para el diseño 'correcto'”. Además, plantea que los formatos de las revistas pueden adoptar infinidad de formas, donde su única limitación es el rectángulo de la página. (Owen, 1991)

3.4.6 Revistas digitales

Según Martín González y Merlo Vega (2003), las revistas digitales son también revistas tradicionales en el sentido de que son publicaciones periódicas y tienen secciones establecidas, pero es importante separar su definición de las publicaciones periódicas ordinarias: “Aunque los contenidos de ambos tipos de revistas son los mismos, los formatos empleados y los medios de difusión son diferentes”.

Los autores anteriormente mencionados afirman que las revistas digitales poseen ciertos elementos característicos, los cuales las distinguen de las revistas tradicionales y algunos de estos son:

- Facilidad de acceso.
- Actualización inmediata.
- Ampliación de la difusión.
- Abaratamiento de costes.
- Diversidad de formatos.

3.4.6.1 Plataformas

Existen distintas plataformas de publicación para una revista digital y de esta elección dependerá el formato que se escoja para el diseño de la misma.

Entre las plataformas de publicación digital, está Joomag.

3.4.6.1.1 Joomag

Fundada en 2009, Joomag es una plataforma de publicación digital que ofrece distintas herramientas para la creación y distribución de contenido interactivo. (Joomag, s.f.)

Se optó por esta plataforma para la revista *Vivir Sin Gluten* debido a su fácil manejo y conocimiento previo por parte de la estudiante que realiza este Proyecto Final de Carrera.

3.4.6.2 Formatos

Existen distintos formatos para la publicación de una revista digital y la elección de los mismos dependerá del contenido, temática y herramientas que se utilicen para su creación. (Adell y Casacuberta, s.f.)

Entre los formatos existentes, está el PDF.

3.4.6.2.1 PDF

El formato de documento portable (PDF) fue inventado por la empresa Adobe Systems Incorporated y este sirve para presentar e intercambiar documentos de manera fiable, independientemente del software, el hardware o el sistema operativo. (Adobe Systems Incorporated, s.f.)

Adell y Casacuberta (s.f.) afirman que existe una excelente relación de convivencia entre el formato PDF y los editores visuales como Adobe InDesign¹¹, por lo que es frecuentemente usado como formato para las publicaciones digitales, en este caso, revistas.

Tomando en cuenta los puntos anteriores, se optó por PDF como el formato para la revista *Vivir Sin Gluten*.

3.5 Comunicación para la salud

3.5.1 Concepto de comunicación

La comunicación, según lo define la Real Academia Española (RAE), es “Transmisión de señales mediante un código común al emisor y al receptor”.

Por otra parte, los autores Clow y Baack (2010) en su libro *Publicidad, promoción y comunicación integral en marketing* definen la comunicación como: “transmitir, recibir y procesar información. Cuando una persona, grupo u organización intenta transmitir una idea o mensaje, la comunicación ocurre cuando el receptor (otra persona o grupo) puede comprender la información”.

3.5.2 Concepto de salud

La salud, según lo define la Real Academia Española (RAE), es: “Estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones”.

Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como: “un estado de perfecto (completo) bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad”.

¹¹ Software de maquetación y diseño para medios escritos y digitales.

En la Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud de Alma-Ata (1978) se declaró que:

(...) la salud, estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, es un derecho humano fundamental y que el logro del grado más alto posible de salud es un objetivo social sumamente importante en todo el mundo, cuya realización exige la intervención de muchos otros sectores sociales y económicos, además del de la salud.

3.5.3 Comunicación para la salud como concepto

Tomando en cuenta los puntos anteriormente mencionados, se encontró relación entre los conceptos de “comunicación” y “salud” ya que, a pesar de ser dos términos independientes, son necesarias las estrategias comunicacionales para poder llevar a cabo una acertada promoción de la salud.

En la Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud de Alma-Ata (1978) también se declaró que:

La atención primaria de salud (...) entraña la participación, además del sector sanitario, de todos los sectores y campos de actividad conexos del desarrollo nacional y comunitario, en particular (...) las comunicaciones y otros sectores y exige los esfuerzos coordinados de todos esos sectores...

Por otra parte, en la Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud (1986), se estableció que:

La promoción de la salud consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de

satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse a medio ambiente (...) Se trata por tanto de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales así como las aptitudes físicas. Por consiguiente, dado que el concepto de salud como bienestar trasciende la idea de formas de vida sanas, la promoción de la salud no concierne exclusivamente al sector sanitario.

Busse y Godoy (2016) definen la comunicación para la salud como: “el arte y las técnicas para informar, influir y motivar al público sobre temas de salud relevantes desde la perspectiva individual, comunitaria e institucional”.

3.6 Alimentación libre de gluten

La alimentación libre de gluten consiste en una dieta en la que se evita la ingesta de gluten, el cual es definido por la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE) como: “una proteína que se encuentra en la semilla de muchos cereales como son el trigo, cebada, centeno, triticale, espelta...”.

Estévez y Araya (2016) en su publicación *La dieta sin gluten y los alimentos libres de gluten* explican que esta dieta es adquirida como tratamiento para condiciones específicas como la enfermedad celíaca (EC), la sensibilidad al gluten no celíaca y la alergia al trigo.

Por otra parte, tal como lo afirma Gonzalez (2019), las intervenciones a nivel nutricional y dietético en los trastornos del espectro autista han experimentado un gran auge durante los últimos años, siendo la alimentación libre de gluten uno de los principales objetos de interés en esta área.

3.6.1 Enfermedad celíaca

3.6.1.1 Definición

Mahadov. y Green (2011) ,en su publicación *Celiac disease: a challenge for all physicians*, explican que la enfermedad celíaca (EC) es uno de los trastornos genéticos más comunes y afecta aproximadamente al 1% de las personas en todo el mundo. Según la Federación de Asociaciones de Celíacos de España, es definida como: “una enfermedad multisistémica con base autoinmune provocada por el gluten y prolaminas¹² relacionadas, en individuos genéticamente susceptibles”.

3.6.1.3 Síntomas

Los síntomas de esta condición suelen variar mucho según la edad. Green y Cellier (2007), en su publicación *Celiac disease*, explican que en los niños los síntomas más comunes son diarrea, distensión abdominal, retraso del crecimiento, vómitos, irritabilidad, anorexia e incluso estreñimiento.

Por otra parte, los niños un poco mayores y los adolescentes, aparte de todos los síntomas anteriores, pueden presentar dermatitis atópica, epilepsia y manifestaciones extraintestinales, como baja estatura, síntomas neurológicos o anemia.

El síntoma más común en los adultos es la diarrea acompañada de dolor abdominal, pero también se dan otros síntomas que hacen pasar desapercibida la enfermedad como son la anemia ferropénica, osteoporosis y reflujo gastroesofágico. También pueden darse otros síntomas menos comunes como el estreñimiento, pérdida de peso, síntomas neurológicos, dermatitis herpetiforme, hipoproteinemia, hipocalcemia y niveles elevados de enzimas hepáticas. (Green y Cellier, 2007)

¹² Proteínas de almacenamiento presentes en algunos cereales.

3.6.1.4 Diagnóstico

La Federación de Asociaciones de Celíacos de España explica que el diagnóstico para esta enfermedad consiste de cinco (5) fases:

- Sospecha clínica: Se estudia en el paciente la posible existencia de síntomas de la enfermedad o el pertenecer a un grupo de riesgo por padecer alguna patología asociada a la enfermedad celíaca (EC) o por genética.
- Serología: Este es un estudio de sangre donde se comprueba la existencia de marcadores como indicadores de la enfermedad. El hecho de que los marcadores salgan negativos en el examen no excluye de manera definitiva el diagnóstico para la enfermedad celíaca.
- Pruebas genéticas: Estos estudios son muy útiles para detectar la enfermedad, pero este estudio por sí solo no confirma por completo el diagnóstico.
- Biopsia duodenoyeyunal: Esta es la prueba que determina por completo el diagnóstico de la enfermedad al realizar una biopsia del duodeno proximal o del yeyuno.
- Dieta sin gluten: Debe llevarse a cabo una dieta libre de gluten junto con un seguimiento de la misma para comprobar mejoría en el paciente.

3.6.1.5 Tratamiento

Actualmente, el único tratamiento existente para esta enfermedad es llevar una dieta libre de gluten y así lo afirma la Federación de Asociaciones de Celíacos de España:

En el caso de las personas celíacas, la dieta sin gluten no es un estilo de vida, es una terapia ya que se trata del único tratamiento disponible y deben realizarla de forma estricta durante toda su vida. Con el correcto seguimiento de la dieta

las personas celíacas recuperan la estructura del intestino y remite su sintomatología.

3.6.1.6 Prevalencia

Años atrás se solía creer que la enfermedad celíaca (EC) afectaba únicamente a las personas europeas, pero en la actualidad se ha demostrado que está distribuida en todo el mundo.

Gujral *et al.* (2012) en su publicación *Celiac disease: prevalence, diagnosis, pathogenesis and treatment* afirman:

Los estudios epidemiológicos realizados en áreas supuestamente libres de EC, como África, Oriente Medio, Asia y América del Sur, muestran que la enfermedad estaba infradiagnosticada previamente. Esto proporciona evidencia de que la EC es una de las enfermedades genéticas más comunes, como resultado de factores ambientales (gluten) y genéticos.

Actualmente en Venezuela el impacto de la enfermedad celíaca (EC) no se conoce en su totalidad, ya que el país no cuenta con los equipos necesarios que permitan establecer valores amplios y exactos de la prevalencia de la enfermedad. Sin embargo, en el año 2013, se llevó a cabo un primer estudio de la prevalencia de la condición celíaca en Venezuela y una muestra de individuos demostró que el 3% presentó marcadores positivos para esta condición, lo que demuestra que existe una prevalencia significativa en el país. (Fabiano *et al.*, 2013).

3.6.2 Sensibilidad al gluten no celíaca

Los autores Molina-Infante *et al.* (2014), en su publicación *Sensibilidad al gluten no celíaca: una revisión crítica de la evidencia actual*, definen la sensibilidad al gluten no celíaca (SGNC) como: “una entidad emergente caracterizada por síntomas gastrointestinales y

extraintestinales dependientes del gluten en pacientes no celíacos, cuya prevalencia se estima hasta 10 veces superior a la de la enfermedad celíaca (EC)”.

Esta condición pareciera tener los mismos síntomas que la enfermedad celíaca (EC), pero estas difieren en el hecho de que aquellas personas con sensibilidad al gluten no celíaca (SGNC), tal como lo explican Navarro y Araya (2015), no poseen los anticuerpos y aplanamiento vellositario del intestino delgado típicos de la enfermedad celíaca (EC).

Actualmente, al igual que con la enfermedad celíaca (EC), el único tratamiento disponible para esta condición es llevar una dieta libre de gluten. Las autoras anteriormente mencionadas así lo afirman en su publicación *Sensibilidad no celíaca al gluten. Una patología más que responde al gluten*:

El único tratamiento disponible es la DLG, sin embargo, no se han descrito complicaciones en pacientes con SNCG no tratados, especialmente en relación a patologías autoinmunes o al desarrollo de linfoma intestinal, como se observa en la EC (...) El impacto de la sintomatología tiene consecuencias variables en los pacientes; en algunos la calidad de vida se ve muy afectada por la sintomatología (...) Es evidente la necesidad de entender mejor esta entidad y desarrollar guías que permitan identificar y diagnosticar eficientemente a los individuos con SNCG, que se beneficiarán de una dieta de restricción. (Navarro y Araya, 2015)

3.6.3 Alergia al trigo

Estévez y Araya (2016) en su publicación *La dieta sin gluten y los alimentos libres de gluten* definen la alergia al trigo como: “una reacción adversa mediada inmunológicamente que forma parte de las alergias alimentarias”. Las autoras explican que hasta hace pocos años había poco interés en torno a esta alergia, ya que era poco usual. (Estévez y Araya, 2016)

Asimismo, afirman que en esta condición no existen los factores autoinmunes y aún está en discusión si la alergia es provocada por el gluten o por otras proteínas existentes en el grano de trigo. El tratamiento consiste en una dieta estricta libre de alimentos que contengan trigo y, por tanto, de gluten. (Estévez y Araya, 2016)

3.6.4 Trastornos del espectro autista (TEA)

El concepto original del autismo ha variado a lo largo de los años y hoy en día se utiliza el término trastorno del espectro autista (TEA). Según Bonilla y Chaskel (2016) en su publicación *Trastorno del espectro autista*, esta condición es definida como: “un conjunto de alteraciones heterogéneas a nivel del neurodesarrollo que inicia en la infancia y permanece durante toda la vida. Implica alteraciones en la comunicación e interacción social y en los comportamientos, los intereses y las actividades”.

3.6.4.1 Tipos

Según la Universidad Internacional de Valencia, existen cinco (5) tipos de trastornos del espectro autista (TEA) y son:

- Autismo.
- Síndrome de Rett.
- Síndrome de Asperger.
- Trastorno desintegrativo infantil o síndrome de Heller.
- Trastorno generalizado del desarrollo no especificado.

3.6.4.2 TEA y el gluten

El autor González (2019) afirma que la primera evidencia formal que demostraba la posible efectividad de la dieta libre de gluten en los trastornos del espectro autista (TEA) fue encontrada por investigadores noruegos a principios de los años 90. En esta investigación se dio un seguimiento por un lapso de un año a 15 participantes, donde se encontraron notables mejoras tras llevar una dieta libre de gluten durante ese tiempo.

Por otra parte, los autores Márquez *et al.* (2016) en su publicación *Alimentación libre de gluten y caseína para niños/as autistas* afirman que: “expertos en inmunología, docentes, padres y representantes señalan la notable modificación de conducta que presenta este grupo etario cuando están bajo este tipo de dietas”.

Tomando en cuenta los puntos establecidos anteriormente, se decidió dirigir el contenido de la revista *Vivir Sin Gluten* a aquellas personas que padezcan las condiciones anteriormente mencionadas o que, de igual manera, se desenvuelven en un entorno donde existan estas patologías.

Capítulo IV: Marco Metodológico

4.1 Establecimiento de objetivos

4.1.1 Objetivo general

Llevar a cabo la elaboración y diseño de una revista digital enfocada en la alimentación libre de gluten por condiciones como la enfermedad celíaca (EC), la sensibilidad al gluten no celíaca (SGNC) y los trastornos del espectro autista (TEA).

4.1.2 Objetivos específicos

- Elaborar y diseñar el manual de marca de la revista.
- Elaborar y diseñar el manual editorial de la revista.
- Evidenciar, a través de los artículos de la revista, información acerca de la enfermedad celíaca (EC), la sensibilidad al gluten no celíaca (SGNC), los trastornos del espectro autista (TEA) y la alimentación libre de gluten.
- Diseñar una revista cuyo tono, una vez publicada, pueda ayudar a generar conciencia acerca de la alimentación libre de gluten a través de información útil y relevante.
- Exponer, a través de entrevistas, las opiniones y vivencias de personalidades relacionadas a la alimentación libre de gluten bajo distintas circunstancias.

4.2 Modalidad

Este Proyecto Final de Carrera pertenece a la modalidad de diseño de medios multimedia.

4.3 Instrumento de recolección de datos para público objetivo

De acuerdo con lo establecido según Arias (2012), en su publicación *El Proyecto de Investigación: Introducción a la Metodología Científica*, un instrumento de recolección de datos se puede definir como: “cualquier recurso, dispositivo o formato (en papel o digital), que se utiliza para obtener, registrar o almacenar información”.

Por otra parte, Sampieri *et al.* (1998), en su publicación *Metodología de la investigación*, afirman que recolectar datos implica: “elaborar un plan detallado de procedimientos que nos conduzcan a reunir datos con un propósito específico”.

Para la definición del target de la revista *Vivir Sin Gluten*, se decidió optar por el cuestionario como instrumento de recolección de datos y, de esta manera, llevar a cabo la elaboración de cuatro (4) tipos distintos de buyer persona¹³.

4.3.1 El Cuestionario

Según Arias (2012), el cuestionario es un tipo de encuesta llevada a cabo de forma escrita donde se hace una serie de preguntas. Asimismo, Sampieri *et al.* (1998) lo definen como: “un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir”.

Se decidió llevar a cabo un cuestionario de respuestas abiertas y autoadministrado, el cual fue enviado a una muestra de once (11) personas, quienes poseían las características buscadas para el establecimiento del público objetivo y consistió en ocho (8) preguntas:

- Edad.

- Ingresos mensuales.

¹³ Representaciones semi ficticias de clientes ideales. Ayudan a definir quién es esta audiencia a la que se quiere atraer y convertir y, sobre todo, ayudan a humanizar y entender con mayor profundidad a este público objetivo.

- ¿Con quién vives?
- ¿Dependes económicamente de alguien más?
- ¿Eres estudiante? De ser así, ¿qué estudias?
- ¿Trabajas? De ser así, ¿en qué trabajas?
- ¿Cuáles son tus perspectivas a futuro?
- ¿Cuáles son tus principales retos y problemas a los que te enfrentas día a día?
Pueden ser personales o referentes a la alimentación sin gluten.

Las preguntas elaboradas en el cuestionario tenían por objetivo responder a las distintas variables establecidas para la investigación.

4.4 Variables de la investigación

Sampieri *et al.* (1998) definen a la variable como: “una propiedad que puede fluctuar y cuya variación es susceptible de medirse u observarse”.

Por otra parte, según Arias (2012) la variable se define como: “una característica o cualidad; magnitud o cantidad, que puede sufrir cambios, y que es objeto de análisis, medición, manipulación o control en una investigación”.

Para la investigación fueron examinadas y analizadas las siguientes variables:

- Datos demográficos: sexo, ubicación e ingresos mensuales.
- Situación personal: estado civil, con quien vive, depende o no económicamente de alguien más.

- Información laboral: es o no estudiante, se encuentra empleado o desempleado, en qué trabaja.
- Objetivos y metas: perspectivas a futuro.
- Retos y problemas: principales retos a los que se enfrenta.

Las variables anteriormente mencionadas fueron evaluadas con el objetivo de establecer los puntos necesarios para determinar los datos requeridos para crear los buyer personas.

Capítulo V: Propuesta

Actualmente en Venezuela la alimentación libre de gluten, al igual que las condiciones relacionadas a ella como la enfermedad celíaca (EC), la sensibilidad al gluten no celíaca (SGNC), la alergia al trigo y los trastornos del espectro autista (TEA), son poco conocidas y, por lo tanto, las personas carecen de conciencia y conocimiento con respecto a las mismas. Asimismo, como consecuencia de esto, no existe actualmente un medio venezolano dedicado exclusivamente a proporcionar información acerca de estos temas.

Tomando en cuenta los puntos establecidos previamente, la propuesta de este Proyecto Final de Carrera se centró en llevar a cabo el diseño de una revista digital llamada *Vivir Sin Gluten* dirigida a aquellas personas que, por distintas circunstancias, deban llevar una dieta libre de gluten. Este proyecto se llevó a cabo con el fin de promover la concientización y sensibilidad que esto merece, al igual que servir como voz y plataforma de comunicación para aquellas personas que lo necesiten.

5. 1 Estrategia

En este apartado se procederá a explicar, de la manera más detallada posible, la planificación y elaboración trazada para llevar a cabo de la manera más amena posible este Proyecto Final de Carrera y el diseño de la revista *Vivir Sin Gluten*.

5.1.1 Planificación

A continuación se explican los procesos necesarios para llevar a cabo este Proyecto Final de Carrera.

5.1.1.1 Investigación del tema

En primer lugar se llevó a cabo una exhaustiva investigación acerca de la alimentación libre de gluten, el gluten de manera individual, al igual que de las condiciones relacionadas a él como son la enfermedad celíaca (EC), la sensibilidad al gluten no celíaca (SGNC), la alergia al trigo y los trastornos del espectro autista (TEA).

Dicha investigación se llevó a cabo a través de trabajos y estudios realizados por especialistas de distintas partes del mundo, organizaciones especializadas en el tema y entrevistas a profesionales.

Posteriormente a esto, se comenzó la investigación para la línea gráfica en cuanto al diseño de la revista. Esta investigación se llevó a cabo a través de distintos libros, publicaciones y artículos especializados en el área. Por otra parte, se realizó un curso especializado en diseño editorial para poder entender más sobre el tema y aprender sobre el programa Adobe InDesign.

5.1.1.2 Contacto con personalidades

Para el contenido de *Vivir Sin Gluten* se contactó a 3 personalidades conocidas en el mundo de alimentación sin gluten para conocer sus distintas historias y, a través de ellas, crear conciencia y aportar información valiosa para los artículos de la revista.

Las personalidades contactadas fueron María Cabello, Mayra Poleo (Fundación Celíaca de Venezuela) y las hermanas María Fernanda y Carla Gamarra.

Asimismo, también se contactó a la Dra. Claudia Petrucci, gastroenterólogo especialista en endoscopia digestiva diagnóstica y terapéutica, vías biliares y pacientes pre y post bariátricos y a la nutricionista Daniela Urdaneta. Estas entrevistas se llevaron a cabo

exclusivamente para entender aún más las distintas patologías relacionadas a la alimentación libre de gluten.

Todas las personas anteriormente mencionadas fueron contactadas a través de mensajes directos de la red social Instagram, a excepción de la nutricionista Urdaneta, ya que ella fue contactada por vía telefónica.

5.1.1.2.1 Entrevistas a personalidades

La primera entrevista llevada a cabo fue con la Dra. Petrucci a través de la plataforma Google Meet. En la misma, se le hicieron las siguientes preguntas con el fin de entender en mayor medida la alimentación libre de gluten:

- ¿Qué es la condición celíaca?
- ¿Cuáles son sus síntomas?
- ¿Esta condición se manifiesta de distinta manera según la edad?
- ¿Qué consecuencias trae esta condición de no ser tratada o diagnosticada a tiempo?
- ¿Cómo es su diagnóstico? ¿Cuál es el más certero?
- ¿Cuáles son las características del intestino de un paciente celíaco?
- ¿El paciente celíaco absorbe los nutrientes de la misma manera que una persona no celíaca?
- Recientes estudios han revelado que la microbiota influye en el desarrollo de la condición, ¿qué puede decirnos sobre esto?
- ¿Cómo debe de enfocarse el tratamiento para pacientes con esta condición?
¿Únicamente con dietas o pueden entrar en juego ciertos medicamentos específicos?

- ¿Se puede considerar el factor psicosomático como causa o predisposición para esta enfermedad?
- ¿Cuándo entró en nuestro vocabulario el término “enfermedad celíaca”? ¿Podría considerarse una enfermedad nueva?
- ¿Por qué cree que existen tan pocos estudios sobre la prevalencia de la enfermedad celíaca en Venezuela?
- ¿Considera que existe en Venezuela poca conciencia en torno a la condición? De ser así, ¿de qué manera se podría solucionar esto?
- ¿Cómo puede afectar esta condición a familiares o amigos cercanos del paciente?
- ¿Por qué se recomienda una dieta libre de gluten en personas con trastornos del espectro autista? ¿Qué consecuencias puede traer no llevarla a cabo?
- ¿Existen otras enfermedades que puedan asociarse a la enfermedad celíaca?
- ¿Un paciente con esta condición requiere de chequeos o controles frecuentes?
- A parte de un gastroenterólogo, ¿también hace falta un inmunólogo o alergólogo para el diagnóstico y seguimiento de la condición celíaca en un paciente?
- A parte del gluten, ¿hay algún otro factor o causa que pueda empeorar la condición del paciente con enfermedad celíaca?
- ¿Considera que una revista de este tipo es beneficiosa para ayudar a promover conciencia en torno a la celiaquía?

La segunda persona entrevistada fue la nutricionista Daniela Urdaneta a través de la plataforma Google Meet. En la misma, se le hicieron las siguientes preguntas con el fin de entender en mayor medida la alimentación libre de gluten:

- ¿Cómo debe estar estructurado un plan de alimentación para un paciente con condición celíaca?
- ¿La dieta de los pacientes celíacos debe variar según la edad?
- ¿Qué alimentos contienen gluten?
- ¿Cómo puede afectar esta condición a familiares o amigos cercanos del paciente?
- ¿Qué herramientas o *tips* recomendarías para ayudar o facilitar el estilo de vida libre de gluten?
- ¿Crees que existe poca conciencia en torno a la alimentación libre de gluten en el país?
- ¿Cuáles son las opciones dietéticas que tiene un paciente con una alimentación libre de gluten en el país?
- ¿La contaminación cruzada o alimentos que contienen trazas de gluten son relevantes en el desarrollo de la condición de un paciente celíaco?
- ¿Consideras que un paciente en Venezuela puede llevar una vida normal libre de gluten?
- ¿Consideras que llevar este tipo de dieta es costoso en Venezuela?
- ¿Podría desmentir algunos mitos?

1. La dieta sin gluten ayuda a perder peso.

2. El gluten es malo para todo el mundo.
3. Las harinas de hoy en día tienen más gluten que las harinas de antes.
4. Si una persona celíaca come gluten en pequeñas cantidades no le hace daño.

La tercera entrevista llevada a cabo fue a la *influencer* de la comida sin gluten María Cabello. Con más de veinticinco mil (25.000) seguidores en su cuenta de Instagram (@singlutenmariacabello), María es una madre de tres (3) niños quien se incursionó en el mundo de la comida sin gluten en una búsqueda de mejorar la condición de uno de sus hijos, quien padece el Síndrome Asperger, uno de los cinco (5) tipos de los trastornos del espectro autista.

La entrevista fue llevada a cabo a través de una videollamada por la plataforma de Google Meet y se le hicieron las siguientes preguntas para redactar un artículo sobre su historia:

- Primero cuéntame de ti, de tu formación, cuántos hijos tienes y cuáles de ellos deben llevar una dieta libre de gluten y por qué. ¿Cómo pasaste de María Cabello a Sin Gluten María Cabello?
- Hoy en día hay más acceso y conciencia en torno a la alimentación libre de gluten, ¿cómo lo lograste en su momento cuando no sonaban tanto estos temas?
- ¿Cómo se lleva el tema de la alimentación libre de gluten en tu casa? ¿Todos los miembros la llevan?
- ¿Qué fue lo más difícil, tanto para ti como para tu hijo, de sustituir comidas convencionales a comidas libres de gluten? ¿Cómo se adaptó tu hijo y cómo fue el proceso para toda tu familia?

- ¿Qué cambios ha generado en tí todo este camino? En el momento que te dijeron que debían llevar este nuevo estilo de vida, ¿qué sentiste y qué has aprendido?
- ¿Crees que hoy en día existe en Venezuela conciencia en torno a una dieta libre gluten? De no ser así, ¿cómo se podría mejorar?
- A raíz de todo esto, has llevado a cabo un emprendimiento personal, hasta tienes un mix de harinas. ¿Cómo te ha ido en este emprendimiento y que otros productos ofreces?
- Si pudieras darle un solo consejo a una persona que haya pasado por una situación parecida a la tuya, ¿cuál sería?

La cuarta entrevista llevada a cabo fue a la Ingeniero Mayra Poleo, fundadora y presidente de la Fundación Celíaca de Venezuela. En dicha entrevista se buscó conocer la historia detrás de la fundación y cómo ofrece apoyo a la población celíaca venezolana para, de esta manera, redactar un artículo para la revista y dar a conocer esta organización. Esta fue realizada a través de una videollamada por la plataforma Google Meet y estas fueron las preguntas que se hicieron:

- Cuéntame un poco de ti, ¿quién es Mayra Poleo?
- ¿Qué te llevó a fundar Celíacos de Venezuela? ¿Cómo llevaste a cabo este proyecto?
- Para ese momento que no existía esa concientización, ¿cómo hiciste para recolectar esa información?
- ¿Lo lograron a través de los Ministerios de Salud y Alimentación?
- ¿Tienen algún porcentaje estimado de celíacos en Venezuela? ¿Cómo han logrado recolectarlo? ¿Son cifras oficiales?

- ¿De qué manera apoya la fundación a la población celíaca?
- ¿La fundación tiene apoyo por parte de especialistas que sean miembros de la misma?
- ¿Qué otro tipo de formación o cursos relacionados a la dieta sin gluten ofrecen?
- ¿La fundación tiene alguna sede?
- Hay un libro de recetas de ustedes junto a Maizina Americana ¿Cómo surgió esa idea y esa alianza?
- ¿Crees que en Venezuela existe poca conciencia en torno a este tema? De ser así, ¿cómo se solucionaría?

La quinta y última entrevista llevada a cabo fue a las hermanas e *influencers* de la cocina libre de gluten María Fernanda y Carla Gamarra. Con más de cuatrocientos mil seguidores en su cuenta de Instagram (@lacocinadecarlaymafer), María Fernanda y Carla Gamarra son dos hermanas que, por distintos y graves problemas de salud a las que ambas se enfrentaron, decidieron dedicarse a la cocina sin gluten y a formar a aquellas personas que, al igual que ellas, se vieron obligadas a buscar una vida libre de gluten.

Esta entrevista fue llevada a cabo a través de una videollamada por la plataforma Google Meet y se les hicieron las siguientes preguntas para dar a conocer su historia e inspirar a aquellas personas que lean la revista a verle el lado positivo a la vida libre de gluten:

- Cuéntenme cada una un poco de ustedes, ¿quién es Carla Gamarra y quién es Mafer Gamarra?
- Háblenme un poco de su historia, ¿cómo nace La Cocina de Carla y Mafer? ¿Qué las inspiró a llevar a cabo este proyecto?

- ¿Siempre fueron amantes de la cocina? ¿Alguna vez imaginaron estar y dedicarse a lo que hacen hoy en día?
- ¿En que se basan los talleres y tipos de formación que ofrecen?
- Se tiene la creencia de que la alimentación de una persona celiaca es mucho más costosa que la de una persona que no lo es, ¿qué piensan ustedes sobre esto? ¿Realmente es más costosa o puede ser igual de económica?
- Ustedes hacen una gran labor de enseñar y formar a personas, pero ¿qué cambio ha generado todo este camino en ustedes? ¿Cuál es la mayor enseñanza que se llevan de todo esto?
- En sus redes han hablado de una experiencia de nutrición integral en cuanto cuerpo, mente y espíritu, ¿de qué se trata esto?
- ¿Cómo les ha afectado la pandemia del COVID-19 y más aún tomando en cuenta que se encuentran en países distintos? ¿Las hizo reinventarse?
- ¿Se traen algún nuevo proyecto entre las manos?
- ¿Consideran que aún existe poca conciencia en torno a la alimentación sin gluten en el país? De ser así, ¿cómo creen que se podría mejorar esto?
- ¿Qué consejo le darías a alguien que está pasando por una experiencia similar a la de ustedes?

5.1.1.3 Definición del público objetivo

Para la definición del público objetivo de la revista *Vivir Sin Gluten* se procedió a llevar a cabo un cuestionario el cual fue enviado a once (11) personas que, por distintas razones, deben llevar una vida libre de gluten o tienen familiares con alguna condición que los obligue a esto.

Esto se hizo con la finalidad de poder establecer cuatro (4) buyer personas según las respuestas de los cuestionarios y así definir el target de la revista.

5.1.1.3.1 Cuestionarios

El cuestionario enviado constó de ocho (8) preguntas, las cuales buscaban responder a las variables de datos demográficos, situación personal, información laboral, objetivos, metas, retos y problemas. Las preguntas del cuestionario fueron las siguientes:

- Edad.
- Ingresos mensuales.
- ¿Con quién vives?
- ¿Dependes económicamente de alguien más?
- ¿Eres estudiante? De ser así, ¿qué estudias?
- ¿Trabajas? De ser así, ¿en qué trabajas?
- ¿Cuáles son tus perspectivas a futuro?
- ¿Cuáles son tus principales retos y problemas a los que te enfrentas día a día? Pueden ser personales o referentes a la alimentación sin gluten.

Las preguntas elaboradas en el cuestionario tenían por objetivo responder a las distintas variables establecidas para la investigación.

5.1.1.3.2 Buyer personas

5.1.1.3.2.1 Buyer persona #1

Nombre: Isabella Ricci

Datos demográficos:

- Edad: 22 años
- Sexo: femenino
- Ubicación: Venezuela
- Ingresos mensuales: 100\$ mensuales

Situación personal:

- Soltera
- Vive con sus padres y su hermano mayor
- Depende económicamente de sus padres

Información laboral:

- Estudiante de Comunicación Social
- Trabaja en una pequeña agencia de publicidad como Community Manager y creadora de contenidos para redes sociales

Perspectivas de futuro:

- Graduarse para poder optar por un postgrado, sea en el extranjero o en Venezuela, y poder establecerse e independizarse económicamente.

Retos y problemas:

- Isabella fue diagnosticada con la condición celíaca desde agosto del 2019 y, desde entonces, ha experimentado una constante desesperación y frustración de querer estar bien pero no entender cómo solucionarlo. Este ha sido el mayor reto que se le ha

presentado a nivel personal, convirtiéndose en algo en lo que sigue trabajando y aprendiendo desde su diagnóstico hasta hoy en día.

- El constante monitoreo de las etiquetas en los productos para saber cuáles productos puede consumir y cuáles no, dependiendo de lo que indica el empaque se ha convertido en un gran reto para ella. Afirma que en Venezuela es complicado identificar qué alimentos industrializados contienen o no esta proteína, porque quizás el descubrimiento de los daños que provoca aún son muy nuevos o modernos y no existe una cultura de cuidado, prevención y aviso en torno a esta condición en las empresas productoras de alimentos.
- A pesar de ver algunas recetas en redes sociales, Isabella no encuentra mucha variedad que se adapten a sus necesidades, al igual que no encuentra recetas que le ayuden a suplir alimentos que para ella solían ser básicos.
- Isabella no conoce muchos lugares de comida o venta de alimentos que se adapten a sus necesidades.
- Otro de los grandes retos a los que se enfrenta Isabella día a día relacionados con el gluten, ha sido sobrellevar la contaminación cruzada. En su caso, ha sido sumamente complicado, ya que pertenece a una familia italiana que ha conservado sus tradiciones al máximo y, podría decir que, casi todo lo que se hace en su cocina lleva por lo menos un poco de trigo. El cambio en la dinámica familiar ha sido difícil, entendiéndose que hubo que educar a quienes vivían con ella y a las personas de su entorno acerca del daño que esto podría causarle.

5.1.1.3.2.2 Buyer persona #2

Nombre: Nera González

Datos demográficos:

- Edad: 47 años
- Sexo: femenino
- Ubicación: Venezuela
- Ingresos mensuales: \$7.000 - \$10.000 mensuales (ingreso familiar)

Situación personal:

- Casada
- 3 hijas
- Vive con su esposo, su hija de 10 años y su hija de 20 años, ya que su hija mayor de 27 años se encuentra fuera del país.
- Depende económicamente de su esposo

Información laboral:

- Abogado
- Solía trabajar medio tiempo, pero se dedicó a atender su casa y las necesidades de su hija más pequeña, quien padece del Síndrome Asperger.

Perspectivas de futuro:

- Apoyar a su hija de 20 años para que termine su carrera y pueda independizarse, ayudar a su hija con necesidades especiales en su formación académica y para la vida, aprender cada día más sobre la condición de su hija para poder ayudarla en mayor medida y seguir compartiendo con su familia y amigos.

Retos y problemas:

- Su hija fue diagnosticada con el Síndrome Asperger a los 8 años, por lo que cambiar sus dinámicas alimentarias ha sido el mayor reto.
- Uno de sus grandes problemas es que su hija, debido a su condición, tiene gustos muy limitados y específicos para sus comidas, por lo que rechaza el sabor y la textura de la mayoría de las comidas sin gluten. Por ejemplo, a su hija sólo le gusta desayunar sandwich de pan cuadrado con pechuga de pavo y no ha encontrado el modo de que coma otro pan que sea libre de gluten, ya que no cuenta con el sabor y la textura de uno a base de harina de trigo.
- Por su edad y su condición, su hija no está dispuesta a probar comidas nuevas y más ricas en nutrientes necesarios para el crecimiento de todo niño, sólo las que le gustan.
- Por otra parte, no conoce a un especialista o alguna otra persona que esté en su misma condición que la pueda guiar y ayudar de una manera más óptima para solucionar estos retos.

5.1.1.3.2.3 Buyer persona #3

Nombre: Gabriel Rodriguez

Datos demográficos:

- Edad: 22 años
- Sexo: masculino
- Ubicación: Venezuela

Situación personal:

- Soltero
- Vive con sus padres y su hermana mayor
- Depende económicamente de sus padres

Información laboral:

- Estudiante de Administración de Empresas
- No trabaja actualmente

Perspectivas de futuro:

- Terminar la universidad y hacer un posgrado en el exterior.

Retos y problemas:

- Gabriel comenzó a presentar una fuerte alergia al gluten en octubre de 2017 y desde entonces, tanto él como su familia, han intentado cambiar sus dinámicas en la cocina. Esto se les ha hecho bastante difícil debido a que muchos alimentos no muestran en las etiquetas si contienen o no gluten, por lo que ha sufrido fuertes reacciones, siendo este su mayor reto el día a día.
- Otro de los principales problemas que se le presentan a Gabriel en su día a día es que, tanto a él como a su mamá, les cuesta mucho conseguir recetas sin gluten que verdaderamente le gusten. Por ejemplo, una de sus comidas favoritas es la pizza y no ha encontrado una receta que realmente le funcione y quede parecida a una pizza convencional.

- A Gabriel le cuesta conseguir en Caracas marcas de alimentos e ingredientes libres de gluten a un precio razonable, ya que no conoce muchas marcas más allá de algunas importadas.
- Un ingrediente bastante específico que le cuesta conseguir a Gabriel es la harina todo uso libre de gluten, por lo que opta por usar harina de maíz para sus recetas y esto hace que sus comidas se vuelvan un poco monótonas.

5.1.1.3.2.4 Buyer persona #4

Nombre: Andrea Del Moral

Datos demográficos:

- Edad: 29 años
- Sexo: femenino
- Ubicación: Venezuela
- Ingresos mensuales: 2.900\$ mensuales

Situación personal:

- Casada
- Vive con su esposo
- Tanto Andrea como su esposo trabajan
- Andrea y su esposo están a la espera de un bebé de 2 meses

Información laboral:

- Estudiante de una maestría en ingeniería de software

- Trabaja en una empresa de desarrollo de software como Líder de Backend

Perspectivas de futuro:

- Tener una vivienda propia (no alquilada) para formar su familia junto a su esposo, dedicarse a la crianza de su hijo/a y graduarse de su maestría para poder optar un cargo directivo en una empresa más grande.

Retos y problemas:

- Andrea está finalizando su maestría al mismo tiempo que trabaja y comienza su embarazo, por lo que el manejo del tiempo es un gran reto que se le presenta día a día. Debido a su sensibilidad al gluten no celíaca, Andrea debe pasar mucho tiempo de la semana en la cocina preparando platos que le gusten, por lo que de lunes a viernes opta por comer casi siempre lo mismo y esto le genera incomodidad.
- Andrea no solía cuidarse mucho del gluten, pero al quedar embarazada decidió llevar un mejor estilo de vida para cuidarse a ella misma y a su hijo, por lo que esto le ha costado mucho.
- Un reto que se le presenta constantemente a Andrea es conseguir comidas que le provoquen o le gusten que no tengan gluten, por ejemplo, si quiere comer pizza en un restaurante, es casi imposible conseguirlo en Venezuela y prepararlo, y que quede bien, es aún más complicado. Lo mismo le pasa con las hamburguesas.
- Los ingredientes sin gluten son mucho más costosos de lo normal, por lo que sus gastos de mercado aumentan casi el doble.
- Andrea ama el dulce, pero se siente muy limitada a la hora de comer alguno que le guste, ya que la mayoría de los que encuentran también son “saludables” y sin azúcar,

pero estos no le agradan por su sabor o textura. Siente que el “libre de gluten” lo asocian con lo saludable.

5.1.2 Elaboración

5.1.2.1 Nombre

Como nombre de la revista se optó por *Vivir Sin Gluten*, ya que resume, en solo tres (3) palabras, el contenido de la revista y lo que la misma quiere transmitir. *Vivir Sin Gluten* quiere servir de apoyo y ayuda para aquellas personas que deban, por una u otra razón, llevar una vida libre de gluten y su nombre lo refleja de manera clara y concisa.

5.1.2.2 Secciones

Vivir Sin Gluten cuenta con siete (7) secciones, las cuales serán fijas y sin contar el sumario y la carta editorial:

- Sumario: El sumario será el apartado que resumirá y dará la ubicación del contenido de la revista, pues de esta forma el lector podrá encontrar de manera más fácil y específica cada artículo.
- Carta Editorial: La Carta Editorial será el apartado de la revista en la que la Editora en Jefe exponga el punto de vista general o emita algún comentario en nombre de *Vivir Sin Gluten* acerca de los temas abordados en cada número de la revista.
- Testimonios: este apartado de la revista será un espacio dedicado, a través de entrevistas, a mostrar las vivencias de distintas personas que deben llevar una vida libre de gluten y cómo afrontan este estilo de vida.
- Salud: El apartado de la revista “Salud” será un espacio en donde los lectores puedan encontrar distintos artículos y noticias acerca de distintas patologías o condiciones que

se relacionen al gluten. Se espera que esto les sirva como gran fuente de información y genere mayor conciencia en torno al tema.

- Niños: Este es un apartado de la revista en la que los lectores podrán encontrar información y herramientas relacionadas a la vida libre de gluten en los niños, entrevistas, recetas especiales para ellos y mucho más.
- Más Allá del Gluten: Esta sección estará dedicada especialmente a hablar sobre un tema que no se relacione directamente con la vida libre de gluten, pero que sí lo haga con la nutrición. Los lectores también podrán encontrar recetas distintas a las que encontrarán en el resto de la revista.
- Entrevista Especial: Sección dedicada a una entrevista de alguna personalidad resaltante y que se relacione con la alimentación libre de gluten o alguna de las patologías que la provocan.
- Recetas del Mes: Apartado donde el lector podrá encontrar una serie de recetas de platos, tanto dulces como salados, libres de gluten.
- Recomendaciones: En este apartado de la revista los lectores podrán encontrar recomendaciones variadas, como por ejemplo, cuentas de redes sociales relacionadas a la vida sin gluten a las cuales seguir, lugares en los que pueden llevar a cabo sus compras de alimentos, entre otras cosas.

5.1.2.3 Portada

Para la portada de la revista se decidió optar por una foto de una de las entrevistas de la revista: la *influencer* María Cabello junto a una mesa con platos libres de gluten, mientras le da un bocado de un dulce a uno de sus hijos.



Figura 1: Portada de la revista *Vivir Sin Gluten*
Fuente: Elaboración propia

Se decidió esta portada ya que en ella se refleja lo que la revista misma significa: vivir sin gluten.

5.1.2.4 Identidad gráfica

5.1.2.4.1 Paleta de colores

Uno de los factores esenciales y más importantes para comunicar una idea en el diseño gráfico, es el color. En su libro *Design elements, Color fundamentals: A graphic style manual for understanding how color affects design*, Sherin (2012) afirma que el color: “puede simbolizar

una idea, puede invocar un significado y tiene relevancia cultural (...) Ya sea sugiriendo espacio o mostrando movimiento y ritmo, el color siempre tiene una historia que contar”.

Por otro lado, la autora Heller (2000) explica que cada color que es visto y utilizado, tiende a producir en las personas distintos efectos. Afirma: “ningún color carece de significado. El efecto de cada color está determinado por su contexto, es decir, por la conexión de significados en la cual percibimos el color”.

Heller (2000) para su libro *Psicología del color: cómo actúan los colores sobre los sentimientos y la razón* (2000), realizó una consulta a dos mil (2.000) personas, en la cual se les preguntó cuál era su color preferido, cuál era el color que menos les gustaba, qué impresiones podía causarles cada color y qué colores asociaban normalmente a los distintos sentimientos.

Los colores principales elegidos para el diseño de este Proyecto Final de Carrera fueron el azul y el verde, tomando en cuenta puntos establecidos en el libro anteriormente mencionado.

Heller (2000) afirma que el color azul, tras realizar las consultas pertinentes, es el color que cuenta con “más adeptos”, el favorito de la mayoría, teniendo una preferencia del 46% de los hombres y 44% de las mujeres. Por otra parte, explica: “el azul es el color de todas las buenas cualidades que se acreditan con el tiempo (...) El azul es el color más nombrado en relación con la simpatía, la armonía, la amistad y la confianza”. (Heller, 2000)

Según los resultados de la consulta, el color azul es visto, con un porcentaje de 35%, como el color de la confianza y fidelidad y, con un 22%, como el color de la ciencia. (Heller, 2000)

Tomando en cuenta los puntos establecidos anteriormente, se decidió optar por el color azul como parte de la paleta de colores, pues se espera que el público sienta confianza por el producto y que este transmita, incluso a nivel de diseño, lo mismo que su contenido contiene, que es, en gran parte, fundamentos científicos. Los códigos en RGB de los tonos específicos de la paleta son #23334f y #405b82.

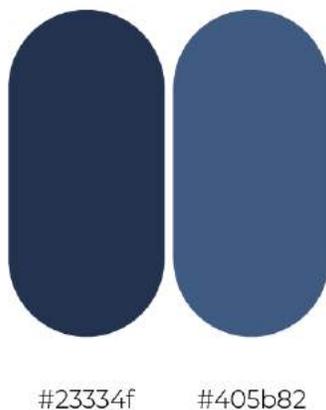


Figura 2: Tonos azules de la paleta de colores para la revista *Vivir Sin Gluten*
Fuente: Elaboración propia

Por otra parte, según el estudio de Heller (2000), el verde, después del azul, es el segundo color con más adeptos, siendo el preferido del 15% de las mujeres y 16% de los hombres. La autora expone: “el verde es más que un color: el verde es la quintaesencia¹⁴ de la naturaleza (...) Con el adjetivo ‘verde’ puede darse a múltiples fenómenos de la civilización una pincelada ‘natural’”. De la misma manera, Heller (2000) también exhibe al verde como el color de la vida y la salud, y afirma: “el color verde es símbolo de la vida en el sentido más amplio...”. En la consulta realizada para su libro anteriormente mencionado, *Psicología del color: cómo actúan los colores sobre los sentimientos y la razón* (2000), el verde obtuvo un porcentaje del 47% como el color de lo natural y un 40% como el color de lo sano. (Heller, 2000)

¹⁴ Cualidad más pura de una cosa.

Basándose en lo mencionado previamente, se decidió optar por el color verde como parte de la paleta de colores de este Proyecto Final de Carrera, pues el diseño de la revista espera demostrar lo mismo que su contenido ofrece, que es promover y ayudar a la búsqueda de la salud del público a través de la manera más natural posible. Los códigos en RGB de los tonos específicos de la paleta son #b6c642, #798e39 y #465117.



Figura 3: Tonos verdes de la paleta de colores para la revista *Vivir Sin Gluten*
Fuente: Elaboración propia

En cuanto a la combinación de los colores azul y verde, Heller (2000) explica que estos aparecen combinados con frecuencia en los acordes cromáticos, teniendo un efecto siempre positivo. La autora expone: “la combinación verde-azul domina en los acordes correspondientes a todas las cualidades positivas...”, punto importante para la elección de esta paleta de colores. (Heller, 2000)

Para unir ambos colores, azul y verde, se procedió a elegir otro color que sirviese como puente entre ambos y que tuviera tantos tonos de verde, como de azul, por lo que se optó por el color de código en RGB #5ba8a0.



#5ba8a0

Figura 4: Tonos verdes de la paleta de colores para la revista *Vivir Sin Gluten*
Fuente: Elaboración propia

Rescatando todos los puntos establecidos previamente, se procedió a crear una paleta conformada por un degradé de distintos tonos de los colores verde y azul para, de esta manera, dar más vida y movimiento al diseño.



Figura 5: Paleta de colores para la revista *Vivir Sin Gluten*
Fuente: Elaboración propia

5.1.2.4.2 Tipografías

Debido a que *Vivir Sin Gluten* se trata de un medio digital, las tipografías a elegir son un factor sumamente importante, ya que, al hacerse la lectura a través de una pantalla, se deben tomar en cuenta ciertos factores, entre ellos la optimización de lectura para la audiencia.

Weisenmiller (1999) en su tesis presentada a la facultad del Instituto Politécnico y Universidad Estatal de Virginia, *A study of the readability of on-screen text*, afirma que la legibilidad de un texto varía según las características tipográficas como pueden ser la serifa¹⁵ o la ausencia de ella, el espacio entre las letras, el interlineado, entre otras cosas. El autor reitera: “estas variables tipográficas se han probado para determinar varios efectos sobre el lector (...) entre estas variables están la tasa de lectura y la comprensión de lectura”. (Weisenmiller, 1999)

Por otra parte, en su publicación *How Serif and Sans Serif Typefaces Influence Reading on Screen: An Eye Tracking Study*, Dogusoy et al. (2016) después de los estudios pertinentes, llegaron a la conclusión de que se logra leer de manera más rápida y precisa con las fuentes sans serif¹⁶ que con las serif¹⁷, aunque esto no quiere decir que una sea mejor que otra.

Tomando en cuenta lo mencionado anteriormente, se optó por las tipografías Verdana Regular, Italic y Bold para el cuerpo de la revista, Georgia Bold y Bold Italic para algunos títulos, subtítulos y citas, pues ambas fueron creadas específicamente para la lectura a través de la pantalla y diseñadas por el tipógrafo Matthew Carter; y por último la fuente Azo Sans Black para los títulos principales.

Según el autor y diseñador Will-Harris (1998) en su artículo *Georgia & Verdana: Typefaces designed for the screen (finally)*, la fuente Verdana es ideal para la lectura en pantalla gracias factores como su altura e ideal espacio entre caracteres. Por otra parte, Bernard et al. (2002) para su publicación *A comparison of popular online fonts: Which size and type is best*, llevaron a cabo una investigación donde concluyeron que, de distintas fuentes estudiadas, Verdana fue elegida como la mejor fuente y la preferida de la mayoría para la

¹⁵ Pequeños remates puntiagudos que adornan los finales de los rasgos principales de los caracteres.

¹⁶ Tipografías que carecen de detalles en los bordes y también son denominadas de palo seco.

¹⁷ Tipografías Serif que llevan remates, es decir, detalles adicionales en los bordes de las letras.

lectura online. Además, concluyeron que dicha fuente se lee con bastante rapidez y es percibida como una de las más legibles.

Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj Kk Ll Mm Nn
Ññ Oo Pp Qq Rr Ss Tt Uu Vv Ww Xx Yy Zz

El veloz murciélago hindú comía feliz
cardillo y kiwi. La cigüeña tocaba el
saxofón detrás del palenque de paja.

Figura 6: Tipografía Verdana
Fuente: Elaboración propia

*Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj Kk Ll Mm Nn
Ññ Oo Pp Qq Rr Ss Tt Uu Vv Ww Xx Yy Zz*

*El veloz murciélago hindú comía feliz
cardillo y kiwi. La cigüeña tocaba el
saxofón detrás del palenque de paja.*

Figura 7: Tipografía Verdana Italic
Fuente: Elaboración propia

**Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj Kk Ll Mm Nn
Ññ Oo Pp Qq Rr Ss Tt Uu Vv Ww Xx Yy Zz**

**El veloz murciélago hindú comía
feliz cardillo y kiwi. La cigüeña
tocaba el saxofón detrás del
palenque de paja.**

Figura 8: Tipografía Verdana Bold
Fuente: Elaboración propia

Georgia, como se mencionó anteriormente, y al igual que Verdana, fue creada específicamente para la lectura en pantalla y es una fuente de tipo serif. Según Will-Harris (1998), esta tipografía, gracias a su serifa y a su altura, se hace cómoda para la lectura en pantalla y también muy atractiva. Asimismo, los autores Bernard *et al.* (2002), en su publicación anteriormente mencionada, llegaron a la conclusión de que la tipografía Georgia es percibida como una de las fuentes más atractivas y legibles, siendo esta precisamente la razón de que fuese elegida para algunas títulos, subtítulos y algunas citas del contenido de la revista *Vivir Sin Gluten*.

**Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj Kk Ll Mm Nn
Ññ Oo Pp Qq Rr Ss Tt Uu Vv Ww Xx Yy Zz**

**El veloz murciélago hindú comía feliz
cardillo y kiwi. La cigüeña tocaba el
saxofón detrás del palenque de paja.**

Figura 9: Tipografía Georgia Bold
Fuente: Elaboración propia

***Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj Kk Ll Mm Nn
Ññ Oo Pp Qq Rr Ss Tt Uu Vv Ww Xx Yy Zz***

***El veloz murciélago hindú comía feliz
cardillo y kiwi. La cigüeña tocaba el
saxofón detrás del palenque de paja.***

Figura 10: Tipografía Georgia Bold Italic
Fuente: Elaboración propia

La fuente Isidora Sans, creada por los diseñadores Enrique Hernández, Paula Nazal Selaive y Daniel Hernández, es una tipografía sans serif cuyos caracteres son bastante geométricos y limpios: “Los diseñadores de Isidora Sans la recomiendan para títulos, libros, revistas y diseño corporativo, así como empaques y logotipos”. (Busche, 2020). Debido a que el precio de la tipografía es bastante elevado, se optó por la fuente Azo Sans, pues es muy parecida a Isidora Sans, mantiene caracteres bastante geométricos, limpios y cumple la misma función.

**Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj Kk Ll Mm Nn Ññ
Oo Pp Qq Rr Ss Tt Uu Vv Ww Xx Yy Zz**

El veloz murciélago hindú comía feliz cardillo y kiwi. La cigüeña tocaba el saxofón detrás del palenque de paja.

Figura 11: Tipografía Georgia Bold Italic
Fuente: Elaboración propia

5.1.2.4.3 Logo

Para el diseño del logo se utilizó la combinación de las tipografías Verdana, para la palabra “vivir”, y Azo Sans, para las palabras “sin gluten”. Se optó por esta combinación, ya que generan armonía y logran resaltar las palabras “sin gluten”, pues es el tema principal de la revista. La palabra “vivir” siempre irá en los colores blanco o negro, dependiendo del color del fondo en cada ocasión, y las palabras “sin gluten” siempre irán en alguno de los colores establecidos de la paleta seleccionada.

A continuación, el wordmark¹⁸ de la revista en negro y fondo blanco:

¹⁸ Tipo de logotipo donde solo se utiliza texto para mostrar una empresa, institución o producto. El diseño de este logo se reduce al estilo de la tipografía, que puede ser simple y limpia o estilizada.

V I V I R
SIN GLUTEN

Figura 12: Logo de la revista Vivir Sin Gluten
 Fuente: Elaboración propia

A continuación, el wordmark en los distintos colores de la paleta de colores de la revista:

V I V I R
SIN GLUTEN

Figura 13: Logo de la revista Vivir Sin Gluten
 Fuente: Elaboración propia

5.1.2.4.4 Variaciones del logo

5.1.2.4.4.1 Wordmark resumido

La versión resumida del logo funciona como reemplazo del wordmark tradicional:

V I V I R
SIN G

Figura 14: Wordmark resumido de la revista Vivir Sin Gluten

Fuente: Elaboración propia

5.1.2.4.4.2 Otras versiones del wordmark

Las versiones de logo a continuación se diseñaron con el fin de mostrar la versatilidad del logo y sus distintas versiones, según se necesite en cada caso:

V I V I R **SIN**
GLUTEN

V I V I R
SIN **GLUTEN**

Figura 15: Otras versiones del wordmark de la revista *Vivir Sin Gluten*
Fuente: Elaboración propia

5.1.2.5 Línea editorial

En este apartado se explicará la línea editorial establecida para la revista *Vivir Sin Gluten*.

5.1.2.5.1 Contenidos

Los contenidos establecidos para la revista *Vivir Sin Gluten* son los siguientes:

- Vivencias de distintas personas que deben llevar una vida libre de gluten y cómo afrontan este estilo de vida.
- Artículos y noticias acerca de distintas patologías o condiciones que se relacionen al gluten.
- Información y herramientas relacionadas a la vida libre de gluten en los niños, entrevistas, recetas especiales para ellos.
- Información y noticias referentes a cómo llevar una buena alimentación.
- Recetas de platos, tanto dulces como salados, libres de gluten.
- Recomendaciones variadas, como cuentas de redes sociales relacionadas a la vida sin gluten a las cuales seguir, lugares en los que se pueden llevar a cabo compras de alimentos libres de gluten, entre otras cosas.

5.1.2.5.2 Lenguaje

Tal como lo afirma Núñez (2012) en su publicación *El tono de comunicación de las marcas en Internet y en redes sociales*, elegir el lenguaje de una marca debe ser una de las primeras tareas a realizar, siempre basándose en el público objetivo.

Basándose en lo publicado por la autora, se procedió a establecer el lenguaje para *Vivir Sin Gluten* de la siguiente manera:

- Idioma: Para la revista *Vivir Sin Gluten* se tiene como bandera el español como lenguaje, sólo se podrá utilizar palabras inglés si estas no tienen una traducción al español o se tratan de nombres propios.
- Propósito: El propósito de la revista es comunicar y educar al público acerca de la alimentación libre de gluten.

- Tono: Los tonos de la revista serán el informal, cercano e informativo. Se busca escribir como habla el público y así poder captar mejor su atención y que los contenidos sean entendidos en mayor medida.
- Carácter: Asimismo, los mensajes que se transmitan al público tendrán un carácter educativo, honesto y explicativo.

5.1.2.6 Diseño del manual de marca

Una vez establecida la línea gráfica para la revista, se procedió a diseñar el manual de marca¹⁹ de la misma.

En dicho manual se establecen los siguientes puntos sobre la revista:

- Logo.
- Logo fondo negro.
- Logo a color.
- Logo resumido.
- Otras versiones del logo.
- Tipografías.
- Colores.
- Formas.

¹⁹ Documento que recoge el concepto y normas de diseño de la marca.

5.1.2.7 Diseño del manual editorial

Una vez establecida la línea editorial de la revista, se procedió a diseñar el manual editorial²⁰ de la misma.

En dicho manual se establecen los siguientes puntos sobre la revista:

- Temas.
- Lenguaje.

Adicionalmente, se agregó en él un apartado titulado “Manual de redacción” donde se establecen los siguientes puntos sobre la revista:

- Puntuación.
- Cursivas.
- Números.
- Anglicismos.

5.1.2.8 Redacción del contenido

Luego de haber establecido todos los puntos anteriormente mencionados, se procedió a llevar a cabo la redacción del contenido de la revista *Vivir Sin Gluten* bajo lo establecido en el manual editorial y consistió de siete (7) secciones y doce (12) artículos.

²⁰ Documento que recoge reglas acerca del uso de la lengua de una marca. Son reglas pensadas para que los redactores usen un lenguaje coherente.

5.1.2.9 Diseño del la revista

Posteriormente a la redacción del contenido de la revista *Vivir Sin Gluten*, se llevó a cabo el diseño gráfico de la misma. Esto se realizó bajo lo establecido en el manual de marca de la editorial.

5.2 Recursos y herramientas

Para la realización de este Proyecto Final de Carrera y el diseño de la revista *Vivir Sin Gluten* se contaron con los siguientes recursos y herramientas:

- Computadora portátil HP EliteBook 840 G3.
- Computadora portátil Lenovo G50-70.
- Tableta gráfica Wacom Intuos.
- Licencia de Adobe Creative Cloud para los programas Adobe InDesign CC 2021, Adobe Photoshop CC 2021 y Adobe Illustrator CC 2021.

5.3 Formato y plataforma

Para la revista *Vivir Sin Gluten* se optó por el formato de documento portable (PDF) y, de esta forma, ser mostrada en la plataforma de Joomag.

Joomag es una plataforma que ofrece distintas herramientas, entre ellas, la publicación digital. Se optó por esta debido a su fácil manejo y conocimiento de la misma en proyectos anteriores por parte de la estudiante que realiza este Proyecto Final de Carrera.

5.4 Compaginación

Compaginación
Portada
Publicidad
Contenidos
Carta Editorial
Publicidad
Testimonios
Testimonios
Testimonios
Testimonios
Salud
Salud

Entrevista Especial
Recetas del Mes
Recetas del Mes

Recomendaciones
Recomendaciones
Publicidad
Publicidad

5.5 Maquetación

- Portada: Imagen de la *influencer* María Cabello junto a su hijo, logo de la revista y títulos de cuatro (4) artículos.
- Página 1: Publicidad de Industrias Kel.
- Página 2: Contenidos. Título, nombre de las secciones y los artículos que contienen.
- Página 3: Carta Editorial. Título, texto y una imagen de la Editora en Jefe de la revista.
- Página 4: Publicidad de Industrias Kel.
- Página 5: Testimonios. Título del artículo “Soy celíaco, ¿ahora qué hago?”, imagen de una mujer y texto.
- Página 6: Testimonios. Continuación del artículo “Soy celíaco, ¿ahora qué hago?” y texto.
- Página 7: Testimonios. Continuación del artículo “Soy celíaco, ¿ahora qué hago?”, imagen de una mano cerrando un frasco y texto.

- Página 8: Testimonios. Continuación del artículo “Soy celíaco, ¿ahora qué hago?”, imagen de una torta libre de gluten por La Cocotte de Carla y Mafer y texto.
- Página 9: Salud. Título del artículo “¿Qué es la enfermedad celíaca?” y texto.
- Página 10: Salud. Continuación del artículo “¿Qué es la enfermedad celíaca?”, imagen de una mujer y texto.
- Página 11: Salud. Continuación del artículo “¿Qué es la enfermedad celíaca?”, imagen de un cartel y texto.
- Página 12: Salud. Título del artículo “Dieta libre de gluten: Mitos y verdades” e imagen de un hombre.
- Página 13: Salud. Continuación del artículo “Dieta libre de gluten: Mitos y verdades”, imagen de una mujer midiendo su abdomen y texto.
- Página 14: Salud. Continuación del artículo “Dieta libre de gluten: Mitos y verdades” y texto.
- Página 15: Salud. Título del artículo “Una posible solución para los celíacos: La microbiota intestinal” y texto.
- Página 16: Salud. Ilustración *Microbiota Intestinal* por Sofía Medina Tomada para el artículo “Una posible solución para los celíacos: La microbiota intestinal”.
- Página 17: Salud. Continuación del artículo “Una posible solución para los celíacos: La microbiota intestinal” y texto.
- Página 18: Salud. Continuación del artículo “Una posible solución para los celíacos: La microbiota intestinal”, parte de la ilustración *Microbiota Intestinal* por Sofía Medina Tomada y texto.

- Página 19: Niños. Título del artículo “María Cabello: El autismo y una vida sin gluten” e imagen de la entrevistada María Cabello.
- Página 20: Niños. Continuación del artículo “María Cabello: El autismo y una vida sin gluten”, imagen de la entrevistada María Cabello junto a su hijo y texto.
- Página 21: Niños. Continuación del artículo “María Cabello: El autismo y una vida sin gluten” y texto.
- Página 22: Niños. Continuación del artículo “María Cabello: El autismo y una vida sin gluten”, imagen de la entrevistada María Cabello y texto.
- Página 23: Niños. Continuación del artículo “María Cabello: El autismo y una vida sin gluten” y texto.
- Página 24: Niños. Continuación del artículo “María Cabello: El autismo y una vida sin gluten” y texto.
- Página 25: Más Allá del Gluten. Título del artículo “Jugos Verdes: Deliciosa manera de nutrirse” y parte de una imagen de un frasco con un jugo verde con frutas y vegetales alrededor.
- Página 26: Más Allá del Gluten. Continuación del artículo “Jugos Verdes: Deliciosa manera de nutrirse”, parte de una imagen de un frasco con un jugo verde con frutas y vegetales alrededor y texto.
- Página 27: Más Allá del Gluten. Continuación del artículo “Jugos Verdes: Deliciosa manera de nutrirse”, parte de una imagen de un frasco con un jugo verde, imagen de espinacas y texto.

- Página 28: Más Allá del Gluten. Continuación del artículo “Jugos Verdes: Deliciosa manera de nutrirse”, parte de una imagen de un frasco con un jugo verde, imagen de espinacas y texto.
- Página 29: Entrevista Especial. Título del artículo “Fundación Celíaca de Venezuela: La historia detrás de la fundación”, logo de la Fundación Celíaca de Venezuela, imagen de la entrevistada Mayra Poleo y texto.
- Página 30: Entrevista Especial. Continuación del artículo “Fundación Celíaca de Venezuela: La historia detrás de la fundación” y texto.
- Página 31: Entrevista Especial. Continuación del artículo “Fundación Celíaca de Venezuela: La historia detrás de la fundación”, imagen de la entrevistada Mayra Poleo junto a otros miembros de la fundación en la Asamblea Nacional y texto.
- Página 32: Entrevista Especial. Continuación del artículo “Fundación Celíaca de Venezuela: La historia detrás de la fundación” y texto.
- Página 33: Entrevista Especial. Continuación del artículo “Fundación Celíaca de Venezuela: La historia detrás de la fundación” y texto.
- Página 34: Entrevista Especial. Continuación del artículo “Fundación Celíaca de Venezuela: La historia detrás de la fundación”, imagen de la entrevistada Mayra Poleo junto a un miembro de la Fundación KPMG de Venezuela y texto.
- Página 35: Entrevista Especial. Continuación del artículo “Fundación Celíaca de Venezuela: La historia detrás de la fundación”, imagen de uno de los talleres ofrecidos por la Fundación Celíaca de Venezuela y texto.

- Página 36: Entrevista Especial. Continuación del artículo “Fundación Celíaca de Venezuela: La historia detrás de la fundación”, imagen de dos tomos del libro *Yo Cocino Para Celíacos* por la Fundación Celíaca de Venezuela junto a Maizina Americana y texto.
- Página 37: Entrevista Especial. Título del artículo “La Cocina de Carla y Mafer: Una historia de luz y esperanza” e imagen de las entrevistadas Carla y Maria Fernanda Gamarra.
- Página 38: Entrevista Especial. Continuación del artículo “La Cocina de Carla y Mafer: Una historia de luz y esperanza” y texto.
- Página 39: Entrevista Especial. Continuación del artículo “La Cocina de Carla y Mafer: Una historia de luz y esperanza” y texto.
- Página 40: Entrevista Especial. Continuación del artículo “La Cocina de Carla y Mafer: Una historia de luz y esperanza”, imagen de las entrevistadas Carla y Mafer Gamarra y texto.
- Página 41: Entrevista Especial. Continuación del artículo “La Cocina de Carla y Mafer: Una historia de luz y esperanza”, imagen de las entrevistadas Carla y Mafer Gamarra y texto.
- Página 42: Entrevista Especial. Continuación del artículo “La Cocina de Carla y Mafer: Una historia de luz y esperanza” y texto.
- Página 43: Entrevista Especial. Continuación del artículo “La Cocina de Carla y Mafer: Una historia de luz y esperanza”, imagen de las entrevistadas Carla y Mafer Gamarra y texto.

- Página 44: Entrevista Especial. Continuación del artículo “La Cocina de Carla y Mafer: Una historia de luz y esperanza” y texto.
- Página 45: Entrevista Especial. Continuación del artículo “La Cocina de Carla y Mafer: Una historia de luz y esperanza” y texto.
- Página 46: Entrevista Especial. Continuación del artículo “La Cocina de Carla y Mafer: Una historia de luz y esperanza”, imagen de las entrevistadas Carla y Mafer Gamarra en uno de los talleres que ofrecen y texto.
- Página 47: Entrevista Especial. Continuación del artículo “La Cocina de Carla y Mafer: Una historia de luz y esperanza” y texto.
- Página 48: Entrevista Especial. Continuación del artículo “La Cocina de Carla y Mafer: Una historia de luz y esperanza”, imagen de las entrevistadas Carla y Mafer Gamarra en uno de los talleres que ofrecen y texto.
- Página 49: Entrevista Especial. Continuación del artículo “La Cocina de Carla y Mafer: Una historia de luz y esperanza” y texto.
- Página 50: Entrevista Especial. Continuación del artículo “La Cocina de Carla y Mafer: Una historia de luz y esperanza” y texto.
- Página 51: Recetas del Mes. Título del artículo “10 Recetas libres de gluten”, imagen de una galleta, una hamburguesa y un plato de panquecas y texto.
- Página 52: Recetas del Mes. Continuación del artículo “10 Recetas libres de gluten”, título de la receta “Galletas chocolate-chip”, imagen de varias galletas y texto.
- Página 53: Recetas del Mes. Continuación del artículo “10 Recetas libres de gluten”, imagen de varias galletas y texto.

- Página 54: Recetas del Mes. Continuación del artículo “10 Recetas libres de gluten”, imagen de varias galletas y texto.
- Página 55: Recetas del Mes. Continuación del artículo “10 Recetas libres de gluten”, título de la receta “Torta choco banana”, imagen de una torta de banana con chocolate y texto.
- Página 56: Recetas del Mes. Continuación del artículo “10 Recetas libres de gluten”, imagen de una torta de banana con chocolate y texto.
- Página 57: Recetas del Mes. Continuación del artículo “10 Recetas libres de gluten”, título de la receta “3 Maneras de comer panquecas”, parte de una imagen de un plato de panquecas y texto.
- Página 58: Recetas del Mes. Continuación del artículo “10 Recetas libres de gluten”, parte de una imagen de un plato de panquecas y texto.
- Página 59: Recetas del Mes. Continuación del artículo “10 Recetas libres de gluten”, título de la receta “Crepe de champiñones”, imagen de varios champiñones y texto.
- Página 60: Recetas del Mes. Continuación del artículo “10 Recetas libres de gluten”, imagen de varios champiñones y texto.
- Página 61: Recetas del Mes. Continuación del artículo “10 Recetas libres de gluten”, título de la receta “Pan de hamburguesa y perro caliente”, parte de una imagen de una hamburguesa y texto.
- Página 62: Recetas del Mes. Continuación del artículo “10 Recetas libres de gluten”, parte de una imagen de una hamburguesa y texto.

- Página 63: Recetas del Mes. Continuación del artículo “10 Recetas libres de gluten”, título de la receta “3 Maneras de comer pizza”, parte de una imagen de una pizza y texto.
- Página 64: Recetas del Mes. Continuación del artículo “10 Recetas libres de gluten”, parte de una imagen de una pizza y texto.
- Página 65: Recetas del Mes. Continuación del artículo “10 Recetas libres de gluten”, parte de una imagen de una pizza y texto.
- Página 66: Publicidad de Industrias Kel.
- Página 67: Recomendaciones. Título del artículo “¿A quién seguir? 5 cuentas que no puedes dejar de ver”, imágenes de las cuentas de Instagram @makeitgrain, @kikaalofit, @lacocinadecarlaymafer y @celiacosdevzla y texto.
- Página 68: Recomendaciones. Título del artículo “¿Dónde hacer mis compras libres de gluten?” y texto.
- Página 69: Publicidad de Industrias Kel.
- Página 70: Publicidad de Industrias Kel.

5.6 Apariencia general

En este apartado se procederá a enseñar la apariencia general de la revista *Vivir Sin Gluten* al mostrar su portada, las portadas de los artículos y una publicidad de la misma:



Figura 16: Portada de la revista *Vivir Sin Gluten*
Fuente: Elaboración propia

CONTENIDOS	03	Carta Editorial
	05	Testimonios
		- Soy Celíaco, ¿ahora qué hago?
	09	Salud
		- ¿Qué es la Enfermedad Celíaca?
		- Dieta Libre de Gluten: Mitos y Verdades
		- La Microbiota
	19	Niños
		- Entrevista a María Cabello: el autismo y una vida sin gluten
	25	Más Allá del Gluten
	- Jugos Verdes: Una Deliciosa Manera de Nutrirte	
29	Entrevistas Especiales	
	- Fundación Celíaca de Venezuela: la historia detrás de la Fundación	
	- La Cocina de Carla y Mafer: un camino de luz y esperanza	
51	Recetas del Mes	
	- Galletas Chocolate-Chip	
	- Torta Choco-Banana	
	- 3 maneras de comer panquecas	
	- Crepe de Champiñones	
	- Pan de Hamburguesa y perro caliente	
	- 3 maneras de comer pizza	
67	Recomendaciones	
	- ¿A quién seguir?	
	- ¿Dónde hacer mis compras libres de gluten?	

Figura 17: Contenidos de la revista *Vivir Sin Gluten*
Fuente: Elaboración propia



Figura 18: Carta editorial de la revista *Vivir Sin Gluten*
Fuente: Elaboración propia



Figura 19: Portada del artículo "Soy celíaco, ¿ahora qué hago?"
Fuente: Elaboración propia



Figura 20: Portada del artículo “¿Qué es la enfermedad celíaca?”
Fuente: Elaboración propia



Figura 21: Portada del artículo “Dieta libre de gluten: Mitos y verdades”
Fuente: Elaboración propia



Figura 22: Portada del artículo "Microbiota intestinal"
Fuente: Elaboración propia



Figura 23: Portada del artículo de la entrevista a María Cabello
Fuente: Elaboración propia



Figura 24: Portada del artículo “Jugos verdes: Deliciosa Manera de Nutrirse”
Fuente: Elaboración propia



Figura 25: Portada del artículo de la entrevista a Mayra Poleo
Fuente: Elaboración propia



Figura 26: Portada del artículo de la entrevista a Carla y María Fernanda Gamarra
Fuente: Elaboración propia



Figura 27: Portada del artículo “10 Recetas libres de gluten”
Fuente: Elaboración propia

RECOMENDACIONES

A QUIÉN SEGUIR

5 cuentas que no puedes dejar de ver

(Mira los usuarios para que puedas visitarlos)

@makeitgrain
 Andrea Zambrano es una estudiante de Nutrición y Dietética de la UCV que, con más de 43 mil seguidores, se dedica a compartir día a día deliciosas recetas "que no saben a cartón con estevia", como dice ella, e increíbles datos relacionados a la nutrición, entre ellos la alimentación libre de gluten.

@kikaalofit
 Federica de Lima es una venezolana en Estados Unidos que, como futura estudiante de Nutrición y amante de la cocina, se dedica a compartir recetas saludables, sobre todo dulces, siendo la mayoría libre de gluten y adaptable a las distintas necesidades.

@laccinadecarlaymafer
 Carla y Mafer Gamarra son dos hermanas venezolanas y celiacas. Debido a distintos problemas de salud, y con más de 400 mil seguidores, se dedican a compartir recetas libres de gluten, azúcar y caseína, adaptables a las distintas necesidades. Asimismo, hablan de sus vivencias y dan recomendaciones en base a eso.

@celiacosdevzla
 Esta es la cuenta de Instagram de la Fundación Celiaca de Venezuela, donde se dedican a compartir novedades acerca de la enfermedad celiaca, al igual que información sobre actividades y talleres que brindan a la comunidad.




Figura 28: Portada del artículo “¿A quién seguir?”
 Fuente: Elaboración propia



KEL

Harina Multiuso

¡Ideal para repostería!

- Versátil
- Enriquecida con Vitaminas y Minerales
- Nutritiva

Libre de Gluten

Figura 29: Publicidad de Harina Multiuso Kelín
 Fuente: Industrias Kel

Conclusiones

Al llevar a cabo la investigación para este Proyecto Final de Carrera se concluyó que, efectivamente, la alimentación libre de gluten y las patologías relacionadas a ella son temas a los cuales no se les ha prestado la atención suficiente en el país y, por tanto, carecen de conciencia en la sociedad venezolana. Es por esto que la revista *Vivir Sin Gluten* se presentó como un aporte a un público desatendido en el país, ya que sería la primera revista digital venezolana enfocada exclusivamente en la alimentación libre de gluten y las patologías relacionadas.

Los objetivos generales y específicos de este proyecto fueron cumplidos satisfactoriamente, pues se entregó la elaboración y diseño de una revista digital enfocada en la alimentación libre de gluten por condiciones como la enfermedad celíaca (EC), la sensibilidad al gluten no celíaca (SGNC) y los trastornos del espectro autista (TEA). A su vez, se cumplieron los objetivos de generar conciencia acerca de la alimentación libre de gluten a través de información útil y relevante, dar a conocer personalidades relacionadas a la alimentación libre de gluten bajo distintas circunstancias y diseñar el manual de marca y el manual editorial de la revista.

La elaboración y diseño de una revista digital no es tarea fácil, por lo que este proyecto se tradujo como un transcurso de gran aprendizaje, tanto interno como profesional, para la estudiante que lo llevó a cabo. Los procesos de estrategia y planificación fueron claves para la realización de este Proyecto Final de Carrera, pues permitieron una óptima organización durante el tiempo de ejecución.

Finalmente, y en conclusión, se puede decir que para la elaboración de este proyecto fueron de suma importancia todos los conocimientos adquiridos durante la carrera de

Comunicación Social, en especial el diseño gráfico, la investigación periodística, la planificación estratégica, la entrevista y la comunicación digital. A pesar de que la estudiante que realiza este Proyecto Final de Carrera se enfrentó a distintas situaciones donde se vio en la obligación de adquirir nuevos conocimientos en ciertas áreas de manera autónoma para cumplir sus objetivos, esto pudo lograrse de manera satisfactoria gracias a su preparación previa durante la carrera.

Recomendaciones

Luego de haber culminado este Proyecto Final de Carrera y de haber puesto en práctica todo lo aprendido, se recomienda a la Universidad Monteávila incluir en el pensum de Comunicación Social materias, electivas o talleres especializados específicamente en diseño editorial. Si bien es un tema que se toca en la materia de Diseño Gráfico, el diseño editorial abarca muchas ramas que se necesitan ver de manera exclusiva y a profundidad. Asimismo, se recomienda hacer más énfasis en las áreas de comunicación y estrategias digitales.

Por otro lado, también se recomienda digitalizar la bibliografía que tengan y así crear una biblioteca en línea a la cual los estudiantes puedan recurrir en caso de no poder asistir presencialmente, como ha sido el caso durante la pandemia del COVID-19.

A los estudiantes próximos a realizar sus Proyectos Finales de Carrera, en primer lugar, se les recomienda reflexionar mucho y elegir de manera acertada su tema para el proyecto. Se debe tomar en cuenta que la elaboración de este trabajo toma casi un año, así que elegir un tema que les apasione es de suma importancia para el desarrollo del proceso.

Por otra parte, se les recomienda una buena organización y plantearse una estrategia y planificación clara para trazar el proyecto. Estos factores son claves durante el trayecto, ya que les ayudará a realmente aprovechar al máximo el tiempo que disponen. Puede que un año parezca mucho tiempo, pero realmente no lo es.

Para aquellos que quieran llevar a cabo un proyecto editorial: no tengan miedo, jueguen con los programas y dejen volar su creatividad. Busquen siempre aprender más y no se limiten a los conocimientos que ya tienen.

Finalmente, para la revista se recomienda formar un buen equipo de trabajo en donde se deleguen de manera óptima todas las tareas que su ejecución requiere. Asimismo, se recomienda buscar la mayor cantidad de marcas interesadas en publicidad para poder financiar y monetizar el proyecto sin problema alguno.

Referencias

Adell, F. & Casacuberta, D. (s. f.). *Producción editorial digital: objetos, formatos y herramientas*.

Producción y publicación digital. Universidad Abierta de Cataluña. Recuperado de:

<http://diseny.recursos.uoc.edu/materials/prod-digital/es/2-3-4-pdf/>

Adobe Systems Incorporated. (s. f.). *¿Qué es un PDF? Formato de documento portátil*. Adobe

Acrobat DC. Adobe. Recuperado de:

<https://acrobat.adobe.com/la/es/acrobat/about-adobe-pdf.html>

Almazán, L. (2015). *Definición y diseño de productos editoriales*. España. Editorial Elearning S.L.

Ambrose, G., Harris, P. & Ball, N. (2019). *The fundamentals of graphic design*. Bloomsbury Publishing.

Andrés, D. Z. (2008). *Introducción al diseño editorial*. Visión Libros.

Arias, F. G. (2012). *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica*. 6ta.

Fidias G. Arias Odón.

Bai, J., Zeballos, E., Fried, M., Corazza, G., Schuppan, D. & Farthing, M. (2016). *Guías Mundiales de la Organización Mundial de Gastroenterología: Enfermedad celíaca*.

Bernard, M., Lida, B., Riley, S., Hackler, T. & Janzen, K. (2002). *A comparison of popular online fonts: Which size and type is best*. Usability news. Recuperado de:

https://www.researchgate.net/profile/Michael_Bernard2/publication/254696696_A_Comparison_of_Popular_Online_Fonts_Which_Size_and_Type_is_Best/links/546b6a690cf2f5eb18091cfe.pdf

Bernotti, M., Martínez, C. & Vásquez, C. (2019). *Desarrollo y Elaboración de la Revista Digital Avilancer.net Enfocada en el Freelance*. Proyecto Final de Carrera. Universidad Monteávila.

Biblioteca Virtual de la Universidad de Alcalá. (s.f). *¿Qué son las publicaciones periódicas?*.

Recuperado de:

http://www3.uah.es/bibliotecaformacion/BPOL/FUENTESDEINFORMACION/publicaciones_periodicas.html

Biblioteca Virtual de la Universidad de Alcalá. (s.f). *¿Qué son las revistas de entretenimiento?*.

Recuperado de:

http://www3.uah.es/bibliotecaformacion/BPOL/FUENTESDEINFORMACION/revistas_de_divulgacion_o_magazines.html

Bonilla, M. & Chaskel, R. (2016). *Trastorno del espectro autista*. Programa de Educación

Continua en Pediatría. Sociedad Colombiana de Pediatría. Recuperado de:

<https://scp.com.co/wp-content/uploads/2016/04/2.-Trastorno-espectro.pdf>

Busche, L., 2020. *The Best Fonts For Magazine Design: Editorial, Crisp & Memorable*. Creative

Market. Recuperado de: <https://creativemarket.com/blog/best-magazine-fonts>

Busse, P. & Godoy, S. (2016). *Comunicación y salud*. Cuadernos.info, (38), 10-13. Recuperado

de

https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0719-367X2016000100001&lng=es&tlng=es

Caldwell, C. & Zappaterra, Y. (2014). *Editorial design: digital and print*. Laurence King

Publishing.

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. (s. f.). *Información básica sobre el*

trastorno del espectro autista | *Trastornos del espectro autista* | NCBDDD | CDC. Recuperado

de:

[https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/autism/facts.html#:~:text=Los%20trastornos%20del%20espectro%20autista%20\(TEA\)%20son%20una%20discapacidad%20del,sociales%2C%20comunicacionales%20y%20conductuales%20significativos](https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/autism/facts.html#:~:text=Los%20trastornos%20del%20espectro%20autista%20(TEA)%20son%20una%20discapacidad%20del,sociales%2C%20comunicacionales%20y%20conductuales%20significativos)

Clow, K. E. & Baack, D. (2010). *Publicidad, promoción y comunicación integral en marketing*. México. Pearson Educación.

Deuze, M. & Witschge, T. (2018). *Beyond journalism: Theorizing the transformation of journalism*. Recuperado de: <https://doi.org/10.1177/1464884916688550>

Dogusoy, B., Cicek, F. & Cagiltay, K. (2016). *How Serif and Sans Serif Typefaces Influence Reading on Screen: An Eye Tracking Study*. Mersin, Turquía. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Filiz_Cicek/publication/304358587_How_Serif_and_Sans_Serif_Typefaces_Influence_Reading_on_Screen_An_Eye_Tracking_Study/links/5783769608ae37d3af6bedaf.pdf

Equipo de Expertos de la Universidad Internacional de Valencia. (2018). *Los distintos tipos de trastorno del espectro autista (TEA): características y formas de intervención en el aula*.

Universidad Internacional de Valencia. Recuperado de: <https://www.universidadviu.com/int/actualidad/nuestros-expertos/los-distintos-tipos-de-trastorno-del-espectro-autista-tea>

Estévez, V. & Araya, M. (2016). *La dieta sin gluten y los alimentos libres de gluten*. Revista chilena de nutrición. Recuperado de: <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182016000400014>

Fabiano, F., Lista, D., Torres, J. & Urquiola, A. (2013). *Primer estudio de prevalencia de la condición celíaca en Venezuela*. Recuperado de

http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0016-35032013000400004&lng=es&tlng=es.

Federación de Asociaciones de Celíacos de España. (2019, 16 octubre). *La alimentación, único tratamiento para las personas con enfermedad celíaca*. Recuperado de:

[https://celiacos.org/la-alimentacion-unico-tratamiento-para-las-personas-con-enfermedad-celiac/](https://celiacos.org/la-alimentacion-unico-tratamiento-para-las-personas-con-enfermedad-celiac)

Federación de Asociaciones de Celíacos de España. (s. f.) *¿Qué es el gluten?* Recuperado de:

<https://celiacos.org/enfermedad-celiaca/que-es-el-gluten/>

Federación de Asociaciones de Celíacos de España. (s. f.) *¿Qué es la enfermedad celíaca?*

Recuperado de: <https://celiacos.org/enfermedad-celiaca/que-es-la-enfermedad-celiaca/>

Fundación Celíaca de Venezuela. (2017). *Yo Cocino para Celíacos*. Caracas, Venezuela.

Fundación Celíaca de Venezuela. (2020, 12 abril). *¿Qué es la Enfermedad o Condición Celíaca?*

<https://www.celiacosvenezuela.org.ve/inicio/que-es-la-enfermedad-o-condicion-celiaca/>

Ghinaglia, D. (2009). *Taller de diseño editorial*. Recuperado de:

https://fido.palermo.edu/servicios_dyc/encuentro2007/02_ auspicios_publicaciones/actas_disen o/articulos_pdf/CE-121.pdf

González, J. C. M. & Vega, J. A. M. (2003). *Las revistas electrónicas: características, fuentes de información y medios de acceso*. Facultad de Comunicación y Documentación y Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia. Recuperado de:

<https://revistas.um.es/analesdoc/article/view/1971/1961>

Gonzalez, P. (2019). *Influencia de una dieta libre de gluten y caseína sobre las alteraciones del comportamiento en niños y adolescentes diagnosticados de trastorno del espectro autista*.

(Tesis Doctoral). Universidad de Granada, Granada, España. Recuperado de:

https://www.researchgate.net/profile/Pablo-Gonzalez-Domenech/publication/344228551_INFLUENCIA_DE_UNA_DIETA_LIBRE_DE_GLUTEN_Y_CASEINA_SOBRE_LAS_ALTERACIONES_DEL_COMPORTEAMIENTO_EN_NINOS_Y_ADOLESCENTES_DIAGNOSTICADOS_DE_TRASTORNO_DEL_ESPECTRO_AUTISTA/links/5f5e47fc299bf1d43c00ebf5/INFLUENCIA-DE-UNA-DIETA-LIBRE-DE-GLUTEN-Y-CASEINA-SOBRE-LAS-ALTERACIONES-DEL-COMPORTEAMIENTO-EN-NINOS-Y-ADOLESCENTES-DIAGNOSTICADOS-DE-TRASTORNO-DEL-ESPECTRO-AUTISTA.pdf

Green, P. H. & Cellier, C. (2007). *Celiac disease*. New england journal of medicine. Recuperado de:

http://www.foodprint.pl/images/download/No_7_Celiac_Disease.pdf

Gujral, N., Freeman, H. J. & Thomson, A. B. (2012). *Celiac disease: prevalence, diagnosis, pathogenesis and treatment*. World journal of gastroenterology. Recuperado de:

<https://doi.org/10.3748/wjg.v18.i42.6036>

Heller, E. (2000). *Psicología del color: Cómo actúan los colores sobre los sentimientos y la razón* (1.a ed.). Droemer Verlag.

Hollis, R. (1994). *Graphic Design: A Concise History*. 2001 ed, World of Art.

Instituto Prensa y Sociedad de Venezuela y Prodavinci. (2018, 17 diciembre). *Periódicos en Venezuela: datos de una crisis*. Instituto Prensa y Sociedad de Venezuela. Recuperado de:

<https://ipysvenezuela.org/2018/12/16/periodicos-en-venezuela-datos-de-una-crisis/>

Joomag. (s. f.). *Sobre Joomag*. Joomag Digital Publishing Solutions. Recuperado de:

<https://www.joomag.com/es/about-us>

Kawamoto, K. (2003). *Digital journalism: Emerging media and the changing horizons of journalism*. Rowman & Littlefield Publishers.

Leñero, V. & Marín, C. (1986). *Manual de periodismo*. México. Editorial Grijalbo.

MacCarren, B. (2013). *Methodologies, Technologies and Guidelines used in the Creation of Digital Magazines for the Apple iPad*. Tesis de grado de Maestría en Bellas Artes en Diseño Interactivo. Savannah College of Art and Design.

Mahadov, S. & Green, P. H. (2011). *Celiac disease: a challenge for all physicians*.

Gastroenterology & hepatology. Recuperado de:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3264942/#B1>

Márquez, A. I., Manrique, M. & Linares, L. (2016). *Alimentación libre de gluten y caseína para niños/as autistas*. Congreso Universidad. Recuperado de:

<http://revista.congresouniversidad.cu/index.php/rcu/article/view/727>

Márquez, H. (2018, 29 marzo). *Medios digitales toman el relevo de informar en Venezuela*. Inter Press Service Agencia de Noticias. Recuperado de:

<http://www.ipsnoticias.net/2018/03/medios-digitales-toman-relevo-informar-venezuela/>

Molina-Infante, J., Santolaria, S., Montoro, M., Esteve, M. & Fernández-Bañares, F. (2014).

Sensibilidad al gluten no celíaca: una revisión crítica de la evidencia actual. Gastroenterología y Hepatología. Recuperado de:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S021057051400051X>

Moreno, C. (2014). *Apuntes sobre diseño gráfico: Teoría, enseñanza e investigación*. Bélgica. Editorial CESAL.

Navarro, E. & Araya, M. (2015). *Sensibilidad no celíaca al gluten: Una patología más que responde al gluten*. Revista médica de Chile. Recuperado de:

<https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872015000500010>

Núñez, V. (2012). *El tono de comunicación de las marcas en Internet y en redes sociales*. Vilma Núñez - Consultora Estratégica de Marketing. Recuperado de:

<https://vilmanunez.com/el-tono-de-comunicacion-de-las-marcas-en-internet-y-en-redes-sociales>

Organización Mundial de la Salud (1986). *Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud*.

Primera Conferencia Internacional sobre Fomento de la Salud, Ottawa, Canadá. Recuperado de:

<https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>

Organización Panamericana de la Salud (1978). *Declaración de Alma-Ata*. Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud. Alma-Ata, URSS.

Organización Panamericana de la Salud. (s.f.). *¿Cuál es la definición de SALUD según la OMS? Preguntas frecuentes*. Recuperado de:

https://www.paho.org/arg/index.php?option=com_content&view=article&id=28:preguntas-frecuentes&Itemid=142#:~:text=%22La%20salud%20es%20un%20estado.ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades.

Real Academia Española. (s.f.). *Comunicación*. En Diccionario de la lengua española.

Recuperado de: <https://dle.rae.es/comunicaci%C3%B3n>

Real Academia Española. (s.f.). *Periodismo*. En Diccionario de la lengua española. Recuperado de: <https://dle.rae.es/periodismo?m=form>

Real Academia Española. (s.f.). *Revista*. En Diccionario de la lengua española. Recuperado de:
<https://dle.rae.es/revista?m=form>

Real Academia Española. (s.f.). *Salud*. En Diccionario de la lengua española. Recuperado de:
<https://dle.rae.es/salud?m=form>

Salaverría, R. (2019). *Periodismo digital: 25 años de investigación*. Artículo de revisión. El profesional de la información. Pamplona, España. Recuperado de:
<http://profesionaldelainformacion.com/contenidos/2019/ene/01.pdf>

Sampieri, R. H., Collado, C. F., Lucio, P. B., Valencia, S. M. & Torres, C. P. M. (1998).
Metodología de la investigación. México, DF: Mcgraw-hill.

Sherin, A. (2012). *Design elements, Color fundamentals: A graphic style manual for understanding how color affects design*. Rockport Publishers.

Sousa, C. (2018). *Propuesta de un Plan de Mercadeo Digital para la Línea Femenina de Trajes de Baño RSB Swimwear*. Proyecto Final de Carrera. Universidad Monteávila.

Tendencias Digitales. (2019). *El Consumidor Digital en Venezuela*. Recuperado de:
http://tendenciasdigitales.com/web/wp-content/uploads/2019/02/Newsletter_Tendencias_Digital_es_2019.pdf

Vila, I. (2010, 24 noviembre). *Ramón Salaverría: «Estamos todavía en la adolescencia del periodismo digital»*. La Vanguardia. Recuperado de:
<https://www.lavanguardia.com/internet/20101124/54075988341/ramon-salaverria-estamos-toda-via-en-la-adolescencia-del-periodismo-digital.html>

Weisenmiller, E. M. (1999). *A study of the readability of on-screen text*. Unpublished doctoral dissertation. Virginia Polytechnic Institute and State University, Blacksburg, Virginia.

Will-Harris, D. (1998). *Georgia & Verdana: Typefaces designed for the screen (finally)*. Typofile Magazine. Recuperado de:

<https://neosmart.net/blog/wp-content/uploads/DWH-Georgia-and-Verdana-Interview.pdf>

Zelizer, B. (2005). *Definitions of journalism*. New York: Oxford University Press. Recuperado de:

https://repository.upenn.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1697&context=asc_papers

Anexos

Acceso a la revista digital *Vivir Sin Gluten*

<https://view.joomag.com/revista-vivir-sin-gluten-primera-edici%C3%B3n/0546880001616094726>

Acceso al manual de marca de la revista digital *Vivir Sin Gluten*

<https://view.joomag.com/manual-de-marca/0556549001616034203>

Acceso al manual editorial de la revista digital *Vivir Sin Gluten*

<https://view.joomag.com/manual-editorial/0510474001616036112>

Entrevista a María Cabello

- *Primero cuéntame de ti, de tu formación, cuántos hijos tienes y cuales de ellos deben llevar una dieta libre de gluten y por qué. ¿Cómo pasaste de Maria Cabello a Sin Gluten Maria Cabello?*

Te cuento, estudié informática, nada tiene que ver con la cocina. A mi hijo Samuel, que ahora tiene 16 años, lo diagnosticaron a sus 23 meses con trastorno del desarrollo no generalizado; a esa edad no se puede llamar autismo. A partir de ese momento yo empecé a investigar y fue así como comenzaron los médicos. Fui a neurólogos, a terapia de lenguaje; todo ese conjunto de especialistas que se necesita para este tipo de trastorno. En una consulta, el neurólogo me comentó acerca de una dieta que podía probar que decían que me podía ayudar, aunque él no creía mucho en eso.

Comencé a leer y leer - leí mucho - y, desde ese momento, me dije a mi misma que, si hay que hacerle la dieta y para eso debo quitarle a mi hijo alimentos como la leche y el gluten, pues vamos a hacerlo.

Al retirar los lácteos y el gluten de la dieta del niño, lo primero que noté fue que comenzó a dormir, cosa que no había hecho en esos 23 meses que tenía de vida. En ese momento, al ver esos cambios tan repentinos, me di cuenta de que si había algo en esa dieta, realmente si funcionaba a pesar de que el médico no le tuviese fe. Así fue como comenzó un largo camino junto con mucha investigación.

Para ese momento en Venezuela no existía nada relacionado a esto ni nadie que cocinara sin gluten, solo pude encontrar a una persona en Puerto La Cruz que cocinaba galletas y tortas libres de gluten, algo bastante sencillo, pero más nadie.

- *Hoy en día hay más acceso y conciencia en torno a la alimentación libre de gluten, ¿cómo lo lograste en su momento cuando no sonaban tanto estos temas?*

Si soy sincera, realmente se sentía como una carrera de obstáculos al principio. No existía ningún tipo de harina sin gluten, lo que más se acercaba era la Maizina Americana y la crema de arroz, por lo que era lo que usaba. Dos años después conseguí a unas personas que comenzaron a producir harina de yuca y fue cuando pude introducir algo nuevo a la cocina. Creo que a partir de allí se empezó a dar a conocer más y más la dieta, sobre todo por

necesidad. Supongo que, al igual que yo, las personas comenzaron a darse cuenta que realmente si funcionaba y no solo para la parte de autismo, sino también para intolerancias o alergias al gluten. De allí en adelante, como me gusta llamarlo a mi, fue todo una bendición, ya que se comenzaron a encontrar muchísimas cosas que nos facilitaron y ampliaron el panorama.

Hoy en día una mamá que no le hace esta dieta a su hijo con autismo, es porque no quiere hacérsela. Cuando yo empecé en esto, no se veía ni un producto de los que puedes encontrar hoy y aún así logré que mi hijo cumpliera la dieta, porque no se trata de no saber cocinar sin gluten porque los productos son costosos, sino de saber elegir bien tus ingredientes. Si nos fijamos, la dieta libre de gluten se basa en eliminar la mayor cantidad de alimentos procesados que contengan gluten como las pastas, el pan y todo aquello que tenga trigo, cebada y centeno. Si nos vamos a un mercado local cualquiera, siempre podemos conseguir muchísimos ingredientes y alimentos que, naturalmente, son libres de gluten y que nos ayudarán a llevar una dieta lo más sana y natural posible.

La dieta libre de gluten se puede hacer sin necesidad de tener a la mano alimentos procesados y sin necesidad de estar todo el día en la cocina. Mientras se lleve una dieta libre de gluten y lo más natural posible, es muchísimo mejor.

- *¿Cómo se lleva el tema de la alimentación libre de gluten en tu casa? ¿todos los miembros la llevan?*

Actualmente en mi casa, y ya desde hace más de ocho años, ningún miembro de la familia consume gluten. Claro que en un principio no era así, no estábamos todos incluidos en la dieta, pero eventualmente surgieron ciertos inconvenientes de salud y terminamos por unirnos todos a la alimentación libre de gluten. Con los lácteos nos costó un poco más, pero ya desde hace dos años todos también los dejamos. Esto no lo hacemos porque nos sea más fácil por la condición de Samuel - que sí es más fácil - pero sobre todo por cuestiones de salud. De esta manera puedo estar 100% segura de que no existe contaminación cruzada en mi cocina. Esto también aplica para mis invitados, pues invitado que llega a la casa, invitado que sabe que aquí solo se consume comida libre de gluten y, por tanto, se deben adaptar.

- *¿Qué fue lo más difícil, tanto para ti como para tu hijo, de sustituir comidas convencionales a comidas libres de gluten? ¿Cómo se adaptó tu hijo y cómo fue el proceso para toda tu familia?*

A mi hijo no le costó este proceso precisamente porque era muy pequeño. No me costó nada, absolutamente nada cambiar la alimentación, pero en aquel momento lo que yo veía más difícil era la parte del tetero. Recuerdo que en aquel momento sustituí la leche de vaca por leche de soya y, a partir de ahí, comenzó a dormir corriendo cada noche, ya no se levantaba. Al retirar, no solo el gluten, pero también los lácteos, el cambio fue impresionante. Comenzó a dormir más, a señalar, a hablar; comenzó a hacer las cosas que debe hacer un niño de su edad.

Actualmente puedo decir que es un adolescente típico, no normal, ya que la palabra “normal” no es la adecuada, no hay personas normales o anormales, sino que hay personas que tienen un desarrollo típico y personas que tienen un desarrollo un poco más lento. En este momento el tiene un desarrollo típico. Puedo decir firmemente que todo este cambio y este avance fue 100% gracias a la dieta. A muchos niños con la condición de autismo lo medican, pero en mi hijo no hizo falta, él nunca ha estado medicado, pues mejoró y avanzó en su desarrollo gracias a la alimentación.

- *¿Qué cambios ha generado en tí todo este camino? En el momento que te dijeron que debían llevar este nuevo estilo de vida, ¿qué sentiste y qué has aprendido?*

En el momento que me dijeron que mi hijo debía llevar esta nueva dieta, yo realmente me sentía en otro planeta, no veía la dimensión real del problema que tenía encima, sencillamente me aboqué a resolver la situación. En aquel momento no lo veía, pero mucho tiempo después si caí en cuenta todos los inconvenientes que traía la dieta, sobre todo en la parte social.

Desde el inicio me dedique a educar y hacerle entender a la familia el porqué de este cambio y perfectamente lo entendieron, pero luego de darme cuenta que con su diagnóstico de autismo uno de sus tantos tratamientos fuera una dieta libre de gluten y lácteos, también note como influyó en la mejora de la salud del grupo familiar.

En mi caso, yo sufría mucho de migrañas y estas tienen un componente importante alimenticio. Recuerdo que cuando era adolescente y comía alimentos con gluten, se me desataban severas crisis de migraña, pero la verdad es que nunca asocie estos factores hasta que sufrí de una complicación de salud bastante importante.

Cuando mi hijo Samuel tenía 3 años, sufrí de un ACV y, aunque nadie sabía a ciencia cierta qué me causó este episodio, lo relacionaban a las recurrentes migrañas que tenía. Al salir de la clínica, el médico me recomendó una dieta especial para las migrañas, en la cual me prohibían comer cierta cantidad de alimentos, entre ellos todo lo que contuviera gluten y lácteos. Desde ese momento, decidimos definitivamente que todos en la casa llevaríamos este estilo de vida.

Por otra parte, mi hijo mayor solía ser muy inquieto e hiperactivo y, a raíz de que cambiamos la alimentación, su comportamiento mejoró notablemente. En cambio, mi hijo menor, quien actualmente tiene 11 años, nació dentro de todo esto. Nunca tomo leche de vaca, nunca comió trigo, fue criado en esta dieta desde que nació.

- *¿Crees que hoy en día existe en Venezuela conciencia en torno a una dieta libre gluten? De no ser así, ¿cómo se podría mejorar?*

Yo creo que todavía falta, falta mucho. Falta realmente crear esa conciencia de solidaridad en los demás porque, por ejemplo, me ha pasado gran cantidad de veces que me

dicen “prueba, un poquito de gluten no te hace daño” o que creen que todo es mental. A veces nos toca hacernos la vista gorda y no prestar atención a esos comentarios, pero por dentro sabes que falta mucha conciencia. Realmente hace falta educar e informar a las demás personas que no conocen de estos temas; hay que hacer un gran trabajo.

- *A raíz de todo esto, has llevado a cabo un emprendimiento personal, hasta tienes un mix de harinas. ¿cómo te ha ido en este emprendimiento y que otros productos ofreces?*

Principalmente el emprendimiento empezó por la necesidad que yo podía ver en las personas de querer aprender, así que mis inicios fueron enseñando a los demás hace ya más de 11 años. Me di cuenta que había muchas mamás en situaciones parecidas a la mía que realmente no sabían absolutamente nada en torno a la dieta y el efecto que tiene en las condiciones de los trastornos del espectro autista; muchas de ellas no sabían que cocinarles a sus hijos y se sentían de manos atadas.

Fue en este contexto que decidí llevar a cabo el primer taller de cocina libre de gluten y, a partir de este momento me dediqué a eso: a enseñar. Llega un momento en que muchas personas también prefieren comprar las comidas ya listas y no tener que hacerlas desde 0 en la cocina, por lo que también comencé a distribuir alimentos, pero principalmente un mix de harina sin gluten, aunque mi fuerte en el emprendimiento siempre ha sido la enseñanza. Mi fin también es demostrar que la comida sin gluten también puede ser deliciosa, agradable y apta; siempre intento que mis recetas sean lo más parecidas posibles a las recetas con gluten en

cuanto a consistencia y sabor. Es por esto que investigar y hacer pruebas es esencial en este mundo.

- *Si pudieras darle un solo consejo a una persona que haya pasado por una situación parecida a la tuya, ¿cuál sería?*

La mejor arma es el saber, el investigar, el conocimiento. Esta es tu mejor arma al momento que te dan el diagnóstico y te dicen que deben llevar una dieta libre de gluten y libre de lácteos.

La primera vez que me nombraron la palabra “gluten”, yo no tenía idea de qué era, no había oído esa palabra antes y, precisamente, fue el conocimiento - y el investigar - lo que me salvó en ese momento. Para manejar una situación, sea celiacía o autismo, es clave ir más allá e investigar, no solo quedarte con lo que te diga el médico.

Debemos agradecer que estamos en un momento de la historia en el que tenemos al alcance mucha información, pero también es importante entender que, por esto mismo, también hay mucha información que debemos filtrar y corroborar. Es esta investigación la que te dará las herramientas necesarias para iniciar con buen pie una dieta libre de gluten.

Entrevista a Mayra Poleo

- *Cuénteme un poco de usted, ¿quién es Mayra Poleo?*

Yo soy una mujer muy feliz. Decidí estudiar ingeniería y tengo ya 37 de graduada de ingeniero de la Universidad Central de Venezuela, tengo una especialización de la Simón Bolívar en el área de biotecnia y me he desarrollado toda la vida en empresas consultoras de ingeniería. Estoy felizmente casada desde hace 36 años y tengo dos hijas: la mayor es médico y la menor, Mariana, quien es celíaca, es internacionalista. Yo creo que mi hija mayor decidió ser médico después de tantas veces estar nosotros en la clínica debido a los problemas gastrointestinales de mi hija menor. A los 6 años, ella comienza a desmayarse frecuentemente, pero no sabíamos qué era; estuvo en tratamientos con neurólogos a pesar de que siempre tenía problemas gastrointestinales.

Durante esos años de mucho sufrimiento de nosotros, por no saber que tenía, le hacíamos exámenes de heces, de sangre, electroencefalogramas, pero no era nada de lo que nos imaginábamos. Para finales del 2004, fue que por fin llegó el diagnóstico.

Hablando de mí de nuevo, en esa búsqueda de sanación de mi hija, hice lo que hacen todas las mamás del mundo: ir para todos los médicos que te digan, para los que rezan, para los que quitan el mal de ojo, para todo, hacerle todos los exámenes que habían. Dentro de todo esto, aprendí lo que llaman hacer imposición de manos, que es el Reiki; yo soy maestro Reiki a raíz de tratar de aliviar los dolores de estomago a mi hija y fue ahí donde aprendí a meditar. En ese aprendizaje de meditación, durante una meditación, recibí una revelación de que no me

preguntara más por qué, sino que me preguntara para qué y, con este para qué, vino el diagnóstico de Mariana, mi hija.

Yo investigando y anotando todo lo que le podía producir estos dolores y desmayos, llega el diagnóstico. En ese momento, mi hija estaba hospitalizada y yo tuve que venir a la casa para buscar unas cosas y, estando aquí, me puse a ver, con toda esta lista de cosas que le desataban los desmayos, qué era lo que era común en esos días previos a ese desmayo y resulta que, buscando intolerancias alimentarias, veo el gluten, así que me fuí rápidamente a la clínica. Al llegar le digo al médico lo que encontré relacionado al gluten y, al decirle eso, él volteo los ojos hacia arriba y dice “vamos a hacerle la prueba” que era para determinar si era celiaca, la cual salió positiva.

Así es como empiezan todas las organizaciones sociales, con una familia que se ocupa y cuando uno empieza a ver el para qué.

- *¿Qué te llevó a fundar celíacos de Venezuela? ¿cómo llevaste a cabo este proyecto?*

En el 2004, cuando llegó el diagnóstico de la niña, ya había contactado a algunas personas, entre ellos el doctor Vicente Lecuna, que eran los únicos en el país que sabían lo que era la celiaquía. Estas personas, que eran unas señoras, compartían recetas y fue así que yo llegue a ellas. Estuve 4 años detrás de las señoras que llevaban eso, era un trabajo sumamente importante, ya que ella también se dedicaba a hablar acerca de que era el gluten y

como era la dieta. Así le fui metiendo estructura, como todo ingeniero hace, y comencé con ideas acerca de crear una página web y dar vida a una fundación.

En 2008 fui a un curso en el IESA de gerencia de proyectos y allí conocí al ingeniero Ricardo Martínez. En una de las clases me mandaron a hacer una presentación y decidí hablar de la celiaquía, donde lo explique con mucha pasión y los resultados fueron excelentes. Nadie en ese auditorio tenía idea de que era la enfermedad celíaca, por lo que me llenaron de preguntas y ahí fue donde Ricardo se ofreció a ayudarme a montar la página web. Al día siguiente de eso comenzamos a trabajar en ese proyecto y fue así como creamos la página web, siendo esta inaugurada en 2009.

A partir de esto es que comenzamos a conectar cuántos celíacos podía haber en todo el país, ya que la gente se comenzó a conectar a través de la página. En el 2007 creé una página de facebook para celíacos, en el 2009 la página web y posteriormente a través de Instagram. La cantidad de seguidores es totalmente orgánica, compartiendo la información que le interesa a nuestro público.

- *Para ese momento que no existía esa concientización, ¿cómo hiciste para recolectar esa información?*

Por trabajo yo tenía que viajar mucho, sobre todo a Argentina, Chile y México. A donde iba, me llevaba la carpeta de mi hija y entraba en cualquier curso. Por las noches hacía cursos

de cocina y en el día me reunía con psicólogos y médicos para entender más acerca de la condición. Aprendí mucho de la Asociación de Celíacos de Argentina al igual que de la de Chile, fundación CONVIVIR, y de la gente de FACE en España. Me dieron libros de donde salen muchos de los temas tratados en la fundación.

En 2008, logramos junto a la Asociación Venezolana de Pediatría la primera comisión de celiaquía en Venezuela para poder darle visibilidad a esta condición. Después mi mente inquieta al saber que ya en España y en Argentina había una ley, se propuso crear una en Venezuela. Me dedique a esto junto con todas las personas que trabajan conmigo en la fundación, la cual es gente maravillosa. Para esto, decidimos incluir primero como proyecto el Curso de Manipulación de Alimentos de Venezuela, donde los temas tienen que ver con las alergias e intolerancias; proyecto que logramos satisfactoriamente. Luego, el 12 de agosto de 2016, la resolución que tanto buscábamos fue aprobada.

Para esto, primero monté la ley con mucha información de muchas partes, donde me ayudó mucha gente, incluyendo abogados; entre todos la montamos y la discutimos. La ley celíaca se introdujo en 2014 y, con un seguimiento implacable, fue aprobada en 2016 por unanimidad en primera discusión.

- *¿Lo lograron a través de los Ministerios de Salud y Alimentación?*

Sí, a través de los Ministerios de salud de alimentación y la Asamblea Nacional que estaba vigente en ese entonces en 2014 y luego la de 2016. También fueron muchas reuniones con la gente de CARIBECA, que tienen que ver con los productores de los alimentos.

Como buen ingeniero yo hago mi espina de pescado: el problema y la solución; y la solución pasa por diagnósticos, por regulaciones, por legislaciones, para que los médicos sepan.

Las primeras actividades que hacíamos nosotros era pararnos en todos los congresos médicos con un tríptico para decirles “a la hora de un diagnóstico, ¿usted piensa en celiaquía?” Porque yo no quería que nadie más pasara por lo que yo pasé: Un pediatra excelente, que sabía de celiaquía pero no pensó en ella y, por eso, pasamos tantos años de incertidumbre. Ese trabajo se logró en los congresos médicos y fue una cosa muy bella porque me permitieron hablar como ingeniero en un congreso de pediatras sobre la celiaquía. Yo no hablé del tema médico, sino de los números, de la prevalencia, de las estadísticas. Eso llamó mucho la atención y ahí se acercó mucha gente.

- *¿Tienen algún porcentaje estimado de celíacos en Venezuela? ¿Cómo han logrado recolectarlo? ¿Son cifras oficiales?*

No hay cifra oficial porque ningún ministerio ni ningún instituto lo evalúa. Nosotros trabajamos con los valores que se manejan en Latinoamérica, que está entre el 1% y el 2% y

nos apegamos mucho a Argentina porque tenemos la misma mezcla con europeos en nuestra mezcla como venezolanos.

Hicimos en 2011 un despistaje donde le tomamos muestra a 208 personas y, de esas 208 personas, 3 dieron positivas. Fue papá de un niño celíaco, un tío abuelo de mi hija Mariana y un señor que andaba corriendo en el parque, quien se hizo la prueba por no dejar, y salió positivo. Ahí se cumplió, y se le suma las tres entidades: Celíaca, o sensible al gluten no celiaca o alérgica al trigo.

- *¿De qué manera apoya la fundación a la población celíaca?*

Prestamos apoyo de manera bastante directa, quien se meta en la página web puede encontrar la información actualizada. Cuando nos escriben personas recién diagnosticadas, les mandamos lo que llamamos “el combo de recién diagnosticado”, que es una cantidad de flyers e información para que ellos la compartan con sus familiares, sus amigos, con todo el mundo para que así entiendan que realmente es una enfermedad. Para que estas personas no sean excluidas, nosotros los educamos: eso es lo primero que hacemos.

A parte de eso, tenemos 10 años, menos en el 2020, haciendo un encuentro cada tercer sábado de mes, donde damos una charla de bienvenida, explicamos la condición a la gente y les decimos “dale gracias a dios que eres celíaco y que esto depende solo con lo que te alimentas”, entonces, le cambias el estigma a las personas.

La otra ayuda es que nos inscribimos en cualquier proyecto que produzca fondo o proyectos, como el que ganamos ahorita en diciembre, donde logramos diagnosticar 12 niños en barquisimeto y 12 niños en el táchira. Eran niños que eran pacientes de la Asociación Venezolana de Pediatría de ambas ciudades, que le faltaban la serología. gracias al presupuesto participativo de Banesco, logramos ese proyecto.

- *¿La fundación tiene apoyo por parte de especialistas que sean miembros de la misma?*

Sí, tenemos miembros institucionales y, de paso, miembros de la Comisión de Celiaquía de la Sociedad de Pediatría; tenemos una cantidad enorme de pediatras. Tenemos médicos gastroenterólogos para adultos, nutricionistas, endocrinos e inmunológicos, que son los que llamamos nosotros “miembros institucionales científicos” que son los que nos ayudan cada mayo. En mayo hacemos el mes del celíaco y hacemos actividades, conferencias y congresos para médicos para todo público. También hacemos la feria de alimentos, que es lo que más éxito le da a todo esos artesanos.

La otra cosa importante es que, gracias a que nos aprobaron la resolución 416, que tiene que ver con la protección a los pacientes en torno a los etiquetados, y la determinación del gluten en los alimentos, logramos montar el aval de la fundación.

Como no podemos hacer determinación de alimentos, sino educar y capacitar, tenemos el aval, la cual es declaración jurada de buena fe que hace el productor, donde afirma que sabe que su producto no tiene gluten porque usted sabe las consecuencias que esto produce en las personas celiacas. Entonces todo ha sido muy exitoso, aunque también ha sido muy duro para todos en este 2020. Solicitamos el análisis de determinación, pero evidentemente, es una prueba costosa. Hay un solo laboratorio en Venezuela que lo hace, y se complica, pero lo hacemos de buena fe y le decimos a la gente “usted no lo puede etiquetar porque no está cumpliendo, pero usted puede decir que, por lo menos, está avalado por la fundación”.

También tenemos alianzas con KPMG y Banesco, ya que ellos tienen capacitaciones para emprendedores y hemos logrado que se hagan para emprendedores especiales para alimentos libres de gluten, porque entonces le metemos la materia de las leyes, las normas y de lo que tiene que ver con el mundo gluten free. Para que así sean ellos los exportadores de los alimentos gluten free.

- *¿Qué otro tipo de formación o cursos relacionados a la dieta sin gluten ofrecen?*

El curso de manipulación de alimentos es el curso bandera que ofrecemos, pero también tenemos el curso de etiquetado y nutrición, donde enseñamos a las personas a etiquetar el producto. Por otro lado está el de empaque y envases, porque es otra cosa que nos preocupaba mucho, de que todo el mundo cree que meter las cosas en una bolsita y ponerle una liga arriba, va a evitar la contaminación cruzada, entonces enseñamos cuales son los empaque y envases apropiados para los alimentos.

Por otro lado está el curso de las normas de hazard y análisis de punto crítico dirigido para emprendedores que tengan más líneas de producción. Tu les dices dónde están los puntos críticos donde pudiera estar sufriendo la contaminación cruzada.

Próximamente vamos a dar un curso gracias a la Asociación de Celíacos de Argentina, pues nos dio un cupo en el mismo para incluir a algunas nutricionistas de aquí y se lo dimos a una doctora nutricionista de la UCV y ella va a dar el curso para nutricionistas, a un nivel ya para estudiantes y nutricionistas que quiera incursionar en el mundo libre de gluten, donde les ofrece todas las nociones.

Si tuviéramos más recursos, podríamos ayudar más a los diagnósticos, pero nos hemos dado cuenta que el objetivo principal, después de todos estos años, es informar que existimos, que es una condición que vino a quedarse en el mundo. Eso es lo que hacemos, capacitar para informar.

- *¿La fundación tiene alguna sede?*

No, tenemos una sede fiscal que la tenemos como un depósito, una oficina. Ahí es donde tenemos los archivos de la fundación. Pero la sede, como le digo a todos, es mi camioneta, la camioneta de de los miembros, la casa de cada uno de nosotros. El tercer sábado

de cada mes la tenemos, desde hace 15 años, en la sala de encuentros de la biblioteca de los palos grandes. Logramos esa alianza, esa es como mi casa.

- *Hay un libro de recetas de ustedes junto a Maizina Americana ¿Cómo surgió esa idea y esa alianza?*

Como nacen todos los proyectos. Yo tenía en la cabeza la idea de hacer el libro y la primera vez fuimos con la gente de El Nacional a venderles la idea del libro, pero en ese momento llegó el problema del papel en Venezuela.

Seguí buscando todas las recetas y se las fui pidiendo una a una, a Sumito Estévez, al señor Armando Scannone, Claudio Nazoa, y las fuimos juntando todas y cocinamos todos los platos. La mayoría de los platos los hicimos en 2014 y con los pocos fondos que teníamos, me metí a venderle también la idea a Maizina Americana, un producto presente en casi todos los platos era la Maizina Americana. Nosotros mismos la mandamos a analizar en España y Argentina; viajaba y me llevaba mis bolsitas con maicena y las mandaba a analizar en cualquier lado. Era completamente libre de gluten y fue un trabajo de presentar el proyecto, presupuesto, y gracias a Dios lo compraron y ellos nos editaron el libro en 2015. El prólogo de Sumito invita a los chef a entender la empatía con alguien que tiene una intolerancia alimentaria, no solo con el gluten. Eso es educación y ese es uno de nuestros objetivos principales.

- *¿Crees que en Venezuela existe poca conciencia en torno a este tema? De ser así, ¿cómo se solucionaría?*

Esto se soluciona, como hablo yo de los ángeles de los medios de comunicación que trabajan en comunicación social, al darnos estas entrevistas y darle plataforma también a los médicos. Hay mucha gente que sí sabe y tiene conciencia, pero también hay muchísima que no tiene ni idea, hay mucha que todavía está muy desinformada. Yo estuve en contacto con el Ministerio de Educación y de Salud para crear los programas y que lo vieran como una condición que necesita atención desde el punto de vista como programa de salud.

Para lograr esto son años y años, y por eso no hemos brincado del objetivo principal que es informar. Todavía hay mucha desinformación y sobre todo en el interior del país, es preocupante. Hay médicos que empiezan a hacerle a la gente biopsias, sin saber o ni siquiera haber analizado antes los síntomas y los signos; sin siquiera haberle hecho una cronología, entonces, la gente vive enferma. Siempre estoy muy preocupada porque hay gente que está muy enferma y esto se puede resolver.

Entrevista a Carla y María Fernanda Gamarra

C: Son muchos años ya en esto. Muchas experiencias. Nosotras ya habíamos pasado por varios procesos de salud. Para nosotras no es solo la celiaquía, Mafer es diabética insulino dependiente. Sin gluten y sin azúcar.

Son muchas personas en la familia, y el desconocimiento es terrible, porque fijate que, mi abuela tuvo un cáncer de estómago. Y es porque, primero, la enfermedad no tenía la proyección que tiene actualmente y el reconocimiento. Y eso también influye muchísimo en que te crean loco, que eres hipocondríaco, depresivo, que no tienes un diagnóstico correcto. Porque tienes que pasar por muchos procesos para poder tenerlo.

Yo tuve signos desde muy niña, pero no tenía conocimiento en ese entonces; de hecho, mi mamá tuvo cáncer a los 30 años. Yo siempre fui una niña muy enfermiza, muchas alergias, con distensión abdominal, que creían que eran parásitos, no me gustaba comer, tenía manchas en los dientes y en las uñas, cabello débil, problemas de garganta, problemas de amigdalitis. Entonces, ¿qué pasaba? Pues que estaba totalmente comprometido mi sistema inmunológico, pero no había conciencia sobre la enfermedad. Era una época muy diferente a esta, que ahora por lo menos uno *googlea* y sabe.

- *Cuéntenos cada una un poco de ustedes, ¿quién es Carla Gamarra y quien es Mafer Gamarra?*

M: A ver Carla, ¡preséntate!

C: Bueno, yo soy abogado litigante. Me gradué de la Universidad Católica del Táchira. Era muy apasionada en mi carrera, pero empecé a enfermarme muy fuerte y cada vez más frecuente. Fue así como un día en tribunales dije: “no puedo seguir aquí” y de ser una abogada muy

exitosa, de haberme graduado con honores y estar todo bien, lancé la noticia de que quería empezar a compartir mi experiencia y cocinar. Para mi familia fue una locura, mi mamá me decía que si me había vuelto loca. Claro, comenzando, esto de las redes no era lo que es hoy en día. Nosotros empezamos desde el inicio de la aplicación, entonces era muy incipiente. Eran fotos solamente, no había videos.

M: Me diagnosticaron diabetes a los 22 años y fue súper complicado para mí porque yo me estaba graduando y, a la vez, estaba recibiendo mi nueva forma de vida. Fue algo fuerte para mí, porque yo ya pensaba en ser otras cosas, pero cuando me dijeron que era diabética, que tenía que cuidarme, ese año se convirtió en un año de aprendizaje sobre mi enfermedad, de asimilarlo, además pasamos por unos periodos complicados. Primero opté por terapias alternativas, fuimos a medicina china, médicos naturistas y así buscar un medio que fuera más fácil y no caer en ponerme insulina, pero ya después de que yo estaba tan mal, que no asimilaba los alimentos, fue cuando comenzamos y decidimos que utilizaría insulina.

Comencé a cuidarme mucho, a hacer mi dieta, a hacer mucho ejercicio, a trabajar y en el año 2005 decidí irme a Francia. La integración a esa cultura fue muy bonita, pero después tuve a mi hija y todo se complicó un poco. Con ella tuve una preeclampsia a las 28 semanas, y pasé un coma...fueron cosas fuertes que pasé. Después yo pasé a otro diagnóstico, porque tenía un feocromocitoma, tuve una glándula suprarrenal que creció mucho y se volvió tumor. Fueron muchas cosas en la vida a nivel de salud, pero ya cuando mi hija tenía 3 años, en el 2013, me vine a Venezuela solo por 15 días, en plena guarimba y la locura. Pensaba que serían 15 días, pero me quedé de manera permanente.

- *Hablenme un poco de su historia, ¿cómo nace La Cocina de Carla y Mafer? ¿que las inspiró a llevar a cabo este proyecto?*

M: Cuando llegué, Carla estaba al máximo con sus historias en Instagram. Recuerdo que yo sabía mis cosas de cocina, y ella me decía: “¿Por qué no hacemos unos panes y lo montamos en la página? A ver que tal” y yo: “Si vale, vamos a hacerlo”. Todo era por diversión, La Cocina de Carla y Mafer surgió sin querer. Sin darnos cuenta, estábamos creando un negocio.

C: Sí, no es como la gente que hace un estudio de mercado, con moda, se toma una foto. Para nada. Nosotras teníamos cero pretensiones de que, sabiendo de cocina profesional, íbamos a terminar haciendo esto.

Yo también estudié cocina, estudié muchas cosas. Mafer estudió panadería y repostería. Tiene muchísimo estudio, incluso más que yo. El hecho de haber vivido todo lo que vivimos, haber crecido en la casa en la crecimos y haber estudiado lo que estudiamos, hizo que pudiéramos engranar todo. Al mismo tiempo que yo dije: “ya no quiero volver a litigar, quiero dedicarme a esto porque me siento conectada”, la misma comunidad que habíamos ido formando pidió talleres, la misma comunidad quería conocernos, la misma comunidad quería que le explicáramos otras cosas que no compartíamos por redes. Nos dijeron: “¿Por qué no dictan un taller de comida vegetariana?” así que fue lo primero que dictamos. Cuando vi esto yo le dije a Mafer que no sabía que iba a pasar con esto ni cómo podía evolucionar, pero que por favor me ayudara y así ver lo que surgía de allí.

Conectamos con un taller de 15 personas, muy pequeñito, muy bonito. Nos dimos cuenta que fue muy bonito porque, estábamos respetando el legado familiar, estábamos compartiendo nuestra experiencia: de que Mafer tenía diabetes y yo tenía cáncer, traíamos una secuela de hipertensión, de infartos de mi papá, el proceso de cáncer de mamá y el proceso de cáncer de nuestra abuela.

Empezó así y creció hasta que nuestra comunidad eligió que se llamara “La Cocina de Carla y Mafer”. Antes el usuario era @carlagm85, pues era mi página personal. La página cambió de nombre cuando ya teníamos 25 mil seguidores.

- *¿Siempre fueron amantes de la cocina? ¿Alguna vez imaginaron estar y dedicarse a lo que hacen hoy en día?*

M: A mi desde niña me gustó la cocina. Me acuerdo que yo veía mucho un programa de un chef francés que pasaban en un canal que ya no existe de la línea de Discovery Channel, y yo vivía fascinada con el francés y, por cosas de la vida, terminé en Francia y aprendiendo el idioma.

La acogida de la gente fue tan bonita y sé que muchas personas se veían reflejadas en nuestras historias, en lo que hacíamos y les gustaba la facilidad que le mostrábamos de que podían comer sano sin matarse en el intento o de mostrar algo que se veía rico, pero que

también era saludable y que podía ser adaptado a su condición sin ningún problema. Nos fuimos enfocando en esa gente tan olvidada, los que tenían dietas más especiales.

Siempre hemos tenido esa conexión con nuestra dieta, con nuestra nutrición, con la salud, porque viene de un legado familiar. Mi mamá se empeñó en romper esquemas en su familia, estudió naturopatía, estudio terapias complementarias, es sobreviviente del cáncer, y nosotras nos criamos en una casa totalmente diferente a la de nuestros amigos, éramos las “niñas raras” que no comían chucherías, no tomaban refresco, no iban a fiestas, no comían azúcar refinada. Nos mandaban de merienda puros integrales y crudos al colegio.

A pesar de que nos criamos en ese ambiente, en el colegio y en la universidad nos desordenamos porque el plan “rebeldía” que te entra en esa época es particular. Hicimos nuestros desastres, bebederas de cerveza y más, pero eso siempre te pasa factura. Todo empieza como unas diarreas y luego no las puedes volver a tomar.

C: Cuando era pequeña, me decían que yo era el cachorro enfermo de la camada.

M: No, nosotros le decíamos que era el quinto elemento. (risas)

C: Qué estrés cuando dicen que todo esto es mental: “Yo creo que tienes que ir al psicólogo, que eres hipocondríaca”.

En mi mundo yo solo era alérgica, porque las tenía desde niña. Hasta ahorita he descubierto que tengo aproximadamente 17 alergias. Mafer también.

M: Imaginate yo hace 2 años y medio, me comí una pizza y casi me muero por la alergia que me dio. Después de eso también he descubierto que no puedo comer queso, no puedo comer derivado de los lácteos. No puedo comer azúcar, no puedo comer gluten. Estoy en ese rango. Puedo comer huevos pero siempre con medida.

C: El cerdo y los mariscos a mi me hacen daño.

M: Si, el cerdo tampoco lo consumo, pero los mariscos por ahora puedo consumirlos. Si hay contaminación cruzada, es mortal.

La gente cree que el “sin gluten” es una moda. No entienden que hay un trasfondo más grande y mucha gente no cumple la normativa. Ese es el problema de lo que nosotras hemos intentado culturizar a la gente que se está metiendo en este mercado. Nosotras siempre le decimos: “no es moda, es salud”. No se puede jugar con la salud de las personas, no es porque está en boga, porque está de moda, porque es *chic*, que vas a hacer el “sin gluten”.

- *¿En que se basan los talleres y tipos de formación que ofrecen?*

C: Bueno, vamos por la evolución. Comenzamos con talleres presenciales, masivos, era impresionante. En Caracas fue una locura, iban hasta de la televisión y artistas a los talleres. Viajamos por toda Venezuela, locas nosotras.

M: Hasta Maturín, Puerto Ordaz, de todo.

C: Fue super lindo esa época, de verdad que aprendimos un montón.

C: En el taller les hablamos de todo, además que les ofrecemos un material bastante completo que les rogamos a nuestros alumnos que lean, porque muchas personas vienen perdidas porque no se toman el tiempo de leer. Realmente a esta sociedad actual le cuesta mucho leer e interpretar correctamente, entonces les repites mil veces que tienen que leer.

Les hablamos sobre qué mezclas utilizamos, qué ingredientes, cómo enriquecer sus harinas, qué es la contaminación cruzada, qué es la dieta libre de gluten, cuáles son los principales mitos, para que luego ellos pasen a la construcción de las recetas en la práctica. Siempre les informamos del correcto manejo de los productos y de los ingredientes y como no vender mentiras a su comunidad.

Lo de nosotras viene desde atrás, de toda la vida. Tomar todo ese conocimiento y lo que decimos en nuestros talleres: “Aquí ustedes se están llevando 10 años de ensayo y error”.

M: La gente tiene la idea errónea de pensar que esto lo hacemos por algo de *marketing* y, cuando descubren que realmente las dos tenemos la patología, la gente comprende que sí hay una razón, que no es por *marketing*, sino que es nuestra vida que estamos transmitiendo. Todo lo que les transmitimos es nuestra vida y experiencias de vida. Es así como la gente empieza a comprender.

C: No queremos copiarnos de nadie. Para qué copiarnos si hemos tenido tantos procesos de salud y tantas experiencias. En este momento tenemos un referente.

Nosotras somos de lo más orgánicas. Los comentarios los manejamos Mafer y yo, las recetas las creamos entre ella y yo, el taller lo dictamos juntas. Es un contacto directo con el seguidor y es eso lo que buscamos, que la gente realmente sea ayudada, sea escuchada. Nosotras jamás organizamos qué teníamos que decir en un taller, todo sale solo.

M:Y nos vamos armonizando la una con la otra. Una danza organizada, coordinada cada una, trabajando en su línea.

C: En televisión nostras vamos sin agenda y sin nada. Es que ya tenemos tantos años en esto que no nos preparamos. No hace falta.

M: Yo pienso en nuestra historia como que estábamos de parte de los pioneros de la vieja escuela que estábamos comenzando en Instagram mostrando muchas cosas, y es cómico porque todavía hay contacto con esos pioneros, entre todos nos conocemos. La precursora siempre fue Sascha Fitness, pero después vino gente en otras líneas, que eran las líneas más saludables, adaptadas a las distintas dietas y eso nos ha abierto paso a cosas lindas.

C: Hemos trabajado con fundaciones como Fe y Alegría, con la Católica, entre tantos otros. Mucho trabajo social, trabajando con el autismo, con Asperger. Hemos dado un solo taller a niños con dietas muy especiales, pero ha sido un crecimiento muy bonito y apoyando siempre a los emprendedores nacionales, que ha sido lo que siempre nos ha guiado: apoyar a la gente que está comenzando con su mini empresa, darle las pautas y apoyarnos entre todos. Siempre hemos contado con un apoyo muy grande que ha sido por parte de la Fundación Celíaca aquí en Venezuela, que es algo que falta en Colombia, pues aquí no existe educación sobre la celiaquía para la comunidad. En cambio en Venezuela tenemos a las duras de la Fundación que, de verdad, nos han ayudado mucho.

Ya nosotras tuvimos experiencias de muerte, yo hice un paro respiratorio, ya yo morí; Mafer estuvo en coma. Nosotras sabemos que nuestro propósito de vida es el servicio, ese es el camino. Entonces nosotras seguimos esa línea, no tenemos esas ganas de estar ocultando y siendo mezquinas. La gente siempre está: “no des toda la información, cómo se te ocurre”, pero mira, ¡damos! Ese siempre ha sido nuestro aprendizaje y en los talleres tenemos esas ganas de que el alumno aprenda todo.

M: De que lo haga bien.

C: De los talleres han salido emprendedores a nivel mundial. Hay algunos emprendiendo en Chile, en Colombia, en Bolivia.

M: Hemos tenido gente de Dubai, de Abu Dhabi, Italia, España, Suiza, Irlanda. La mayoría son venezolanos que están buscando qué hacer y cómo aprender o que acaban de recibir un diagnóstico y no saben qué hacer. Gracias a eso, al diagnóstico y al aprendizaje que tiene que tener, llegan a nosotras. Los formamos y ellos empiezan a desarrollar su emprendimiento en el país donde están. Un montón de gente super linda está trabajando y la estamos apoyando. Que sigan haciendo sus marcas y que sigan creciendo en el mundo. Lo que buscamos es eso, que lo hagan bien.

C: Buscamos la excelencia, el respeto y bueno, del trabajo que nos ha llevado acá en Colombia, pues, han sido dos años de mucha labor. En este momento estamos apoyando a una doctora que es gastroenterólogo y ella realmente también nos está apoyando porque se está haciendo una encuesta nacional de celiaquía en Colombia. Jamás se había hecho. Acá a nadie le importa y para mi asombro ya van 100 inscritos.

M: Nosotras cuando estuvimos en Bogotá, el taller lo dimos en las cocinas de Alpina. Ellos no tenían conocimiento completo de lo que era la celiaquía, Alpina sacó una línea libres de gluten

pero lo hizo como algo comercial, pues no tenían el entendimiento de comprender porque nosotras hacíamos hincapié en el cuidado con la manipulación. Más bien, ellos salieron así asombrados: “Nosotros estamos haciendo todo mal entonces”.

C: Igual como nos pasó en la Universidad Autónoma de Bucaramanga, antes del COVID-19, dictamos unos talleres en la Facultad de Gastronomía y de Alta Cocina. Fue impresionante porque estábamos compartiendo con colegas de alta cocina, profesores de la universidad, y poderle entregar ese conocimiento a tantas personas con necesidad que no tienen ni la remota idea de lo que es, es realmente increíble.

Nosotras somos muy responsables; el respeto es el lema de La Cocina de Carla y Mafer. No nos guardamos el conocimiento, porque lo que no se comparte no sirve de nada. El día que nos muramos, que puede ser en cualquier momento, porque uno no tiene esa fecha en sus manos, no nos vamos a llevar nada.

M: Si tu no das, no puedes recibir más y pienso que es el mejor mecanismo de liberación. Yo doy, recibo y así voy aprendiendo y mejorando cada día más.

Cuando recuerdo nuestros planes de recetas sin gluten al principio, veo que siempre me hacía ruido que la gente dijera: “Ay, que rico”, pero cuando probaban los panes que hacíamos, tosían de lo secos que eran. Yo dije: “Hay que hacer algo para que el pan sea agradable en boca y no quede arenoso” y, por eso, nos la pasamos estudiando, estudiando más, leyendo y todos los días tratamos de mejorar.

C: Lo que hacemos es guardar el equilibrio. Productos que requieren de muchos ingredientes para lograrse y productos muy fáciles, que cualquier persona pueda hacer en su casa. Porque si bien para lograr un pan como los que nosotros dictamos en los talleres, necesitas bastantes ingredientes para que quede correcto, pues, les enseñamos como hacer con yuca, con plátano, con papa, con lo que sea. Sacar ese chip de “no puedo”.

- *Se tiene la creencia de que la alimentación de una persona celíaca es mucho más costosa que la de una persona que no lo es, ¿qué piensan ustedes sobre esto? ¿realmente es más costosa o puede ser igual de económica?*

C: No.

M: Es un chip falso que meten. La gente se programa que todo lo de dieta celíaca o para diabéticos es super costoso. Pero yo siempre le explico a la gente que, por lo menos, con respecto a nuestros panes, tú te comes una porción de pan y te satisface lo suficiente para que no quieras comer más. Te comes un sandwich y quedas satisfecho y no vas a andar con ese vacío, que a veces causan los panes vacíos, que los hacen solamente con levadura. Mira todos los ingredientes que tiene el pan que ofrecemos y verás que es un pan realmente nutritivo y es diferente.

C: Te satisface.

M: Y es mucho más saludable, por eso a veces se daña más rápido. Todo está en cambiarles ese chip. Ahí, por ejemplo, la historia de la página porque mostramos recetas fáciles, rápidas, con cualquier cosa puedes hacer. Puedes hacer un pan hasta con yuca. Y es fácil.

C: Por ejemplo, subimos la receta de un rollo de plátano que ya tiene 521 mil vistas, ha dado la vuelta al mundo. No solo en Instagram, en TikTok también. En menos de un mes, porque tiene 12 días de haberlo abierto. Uno se da cuenta de cómo se consume la información porque son recetas fáciles, sencillas y con ingredientes que todos tienen. Entonces, cuando le queremos dar otro poquito, les enseñamos en IGTV.

M: Para los talleres le damos más de marco teórico, más explicativo, preparaciones más largas, más extensas, para que la gente tenga otro tipo de aprendizaje y no se bloquee porque a veces, cuando uno publica cosas así, la gente lo ve como de extraterrestres.

C: Cosas tan sencillas como enseñarles a hacer pollo desmechado, esas cosas. O sea, ir a lo más básico, ese es el secreto para poder llegar a grandes masas. Lo más simple porque eso es lo que está buscando el usuario en Instagram. Te tienes que poner en el lugar de tu comunidad, buscan facilidad, buscan economía, buscan rapidez.

- *Ustedes hacen una gran labor de enseñar y formar a personas, pero ¿qué cambio ha generado todo este camino en ustedes? ¿cual es la mayor enseñanza que se llevan de todo esto?*

M: Bueno, para mi ha sido encontrar una definición clara a mi labor en la vida, tener claro que me apasiona y me hace feliz. Yo creo que no hay nada más bonito en la vida que tu hagas lo que te llena el alma y te llena la vida. Yo creo que este es mi camino. El hecho de yo haber pasado tantos procesos, fue redescubrirme y comprender que esto es lo que realmente me apasiona. Puede ser raro, “extraterrestre”, pero yo me siento feliz. Yo le digo a mi hija que, como madre, tal vez no le deje una herencia millonaria, pero le estoy entregando mi conocimiento y toda la labor que hemos sembrado la tía Carla y yo, a través del mundo. Creando conciencia.

C: ¿Me puedo poner medio holística? (risas) Esto jamás lo he contado en ninguna entrevista pero veo que es hora, viendo que la vida me está llevando a que comparta mi historia.

Ese documental de Netflix que habla de la vida después de la muerte, me marcó. Al nacer mi hijo me fue muy mal, hice una alergia a la epidural e hice un paro respiratorio. Honestamente uno va a ese lugar, todo eso que ponen en el documental es idéntico. Estando en ese plano, en esa experiencia, me dijeron: “Carla, tú vas a regresar, tú no te puedes quedar aquí y tú vas a ayudar a miles de personas. No vas a estar sola” y aquí estamos.

Tanto Mafer como yo tenemos muy claro que este es nuestro propósito de vida y que, mientras nos mantengamos en ese camino de servicio de ayudar y de tener esa convicción de que podemos ser un canal para muchas personas, podemos ser una herramienta a través de la @cocinadecarlaymafer, a través de nuestros talleres, a través de estas entrevistas. Que le llegue esta información a personas que están perdidas y lo necesitan. Uno se convierte en una especie de luz en el camino y no es un camino fácil.

M: Lo que siempre yo digo, es que, si por lo menos, pudimos cambiarle la vida a una... si tenemos mil personas y le cambiamos la vida a una, ya hicimos nuestra labor. Porque no es cambiársela a todas, sino a una que se sienta de nuevo conectada, que se sienta que puede y que no es limitativo. Es una cosa mental y no es que seamos gurú o motivadores profesionales, porque también tenemos nuestras bajas, como todo ser humano. Pero estamos claros en lo que estamos haciendo. Además nos ha ayudado mucho a llevar en alto la voz de nuestros antepasados, los seres de nuestras casa. Estamos mostrando la calidad, el amor y que estamos creciendo a través del mundo, porque estamos sembrando en muchas personas a través del mundo.

C: Ahí está el verdadero legado que queremos dejar y cuando marcas como Oster nos ponen el ojo y quieren trabajar con nosotras, como está haciendo ahorita, uno se da cuenta que ese trabajo, si bien en un principio fue tan humilde, da resultado. Estamos cumpliendo con nuestro propósito de vida.

M: Qué íbamos a saber nosotras que íbamos a ser tan famosas haciendo un brownie de plátano. (risas)

C: Un pan de jamón de yuca... un plato que es un pan envuelto con relleno (risas). Tu lo ves muy simple y no sabes a cuantas personas puedes tocar con esa receta tan básica.

- *En sus redes han hablado de una experiencia de nutrición integral en cuanto cuerpo, mente y espíritu, ¿de qué se trata esto?*

C: Nosotros no sólo somos cuerpo físico, somos cuerpo mental, cuerpo espiritual, cuerpo emocional y si no tenemos todos esos cuerpos en equilibrio, pues, es un desastre, porque tenemos tendencia a la enfermedad.

Para alcanzar una nutrición integral debemos comprender que todo esos cuerpos necesitan alimento y equilibrio y que si tu te alimentas perfectamente, pero tienes una vida loca, y estás lleno de rabia siempre, seguro eso afecta tu hígado, seguro te afecta tu estómago. Generas cáncer o generas otros procesos porque , como decía la Dra Edita Hernández Peralta, que fue la oncólogo que ayudó a nuestra mamá, y es un conocimiento que ha estado en nuestra familia de generación en generación, es que tanto afecta una mala dieta como una rabia o un proceso emocional no integrado correctamente. Tanto te afecta si estás totalmente desconectado de tu parte espiritual. Porque estás olvidándote de ese cuerpo. Tanto te afecta si eres obsesivo, porque estás afectando tu cuerpo mental. Entonces, así como es importante la salud física, es importante la salud mental, la salud emocional y también la salud de nuestro cuerpo espiritual.

C: Un regalo que le dabamos nosotras a nuestros alumnos era una clase de meditación con una especialista y se ve el antes y el después en ellos.

- *¿Cómo les ha afectado la pandemia del covid19 y más aún tomando en cuenta que se encuentran en países distintos? ¿Las hizo reinventarse?*

M: Yo, particularmente, me enfoque en estudiar. Aproveché este tiempo para estudiar y comenzar a organizarme con Carla para dar talleres. El año pasado teníamos planeadas giras para México, Argentina, Chile, Colombia, y todo se canceló.

Tuvimos que reinventarnos y darnos cuenta de que habían muchas mamás en casa desesperadas por querer aprender. Entonces, ellas nos dicen: “Por favor ayúdennos, ¿por qué no dictan un taller online?”. Yo jamás había utilizado Zoom, había dado talleres de cocina especializado para otros países, pero utilizando Skype simplemente.

C: Fue una unión de poderes, porque Mafer ya tenía la experiencia, así que diseñamos un recetario que tuviera esa proyección online. Ese primer taller fue un ensayo. Nos fue muy bien, pero al principio Mafer no cocinaba. Sólo veíamos a los alumnos y los guiamos.

Entonces, comprendimos que la gente tenía que ver a Mafer preparando, o algunas de nosotras, para que pudieran realmente llevar el hilo de la información y conectar mejor... tenía que haber una de nosotras guiándolos, porque Mafer cocinando no los podía corregir y tenía que haber alguien que nos ayudará como monitor del taller.

La gente quería quedarse con la información y había personas que nos acompañaban de otros países, por lo que la hora no les daba, entonces decidimos grabarlo en Vimeo y así darle la oportunidad que vieran las clases por diferido. Como todo el mundo tenía confusiones y estrés, abrimos un grupo de WhatsApp para que nos preguntaran. Actualmente los talleres se hacen por la plataforma zoom para que no sea tan pesado para nosotros y lo dividimos en dos bloques: Un bloque de un día para que asimilen toda la información y un bloque de un segundo día donde terminamos las fórmulas. Les entregamos un recetario super completo, con todas las preguntas que uno se hacía en un principio, y sus respuestas. Y también les damos las grabaciones.

- *¿Se traen algún nuevo proyecto entre las manos?*

C: El proyecto que nació fue La Cocotte de Carla y Mafer. Mafer está cocinando en Caracas. También tenemos otros proyectos acá en Colombia interesantes, pero por ahora ese es al que le estamos poniendo energía, el nuevo bebé. Dirigido a muchas personas que no quieren cocinar y no quieren aprender con nosotras, pero quieren probar.

M: Nosotros siempre decimos, si te sientes mal ve al médico, ve al gastroenterólogo, ve al especialista, hazte tus exámenes, porque nosotras no somos médicos. No somos eso. Muchas personas nos escriben pidiéndonos planes alimenticios.

C: “Les pago lo que sea” y eso jamás. Si quieren comprar los recetarios, genial.

M: Yo lo que les digo es que vayan al nutricionista y que vean que pueden comer, porque yo les puedo hacer recetas según sus necesidades, pero no podemos suplantar el conocimiento del nutricionista o del médico porque no somos eso. Estaríamos cometiendo un error.

Por otra parte, siempre les decimos lo mismo: “Acuérdense que la dieta libre de gluten no es una dieta para rebajar”. Todo depende de porciones, cantidades y en cómo te alimentes, pero ahorita la gente está obsesiva con las nuevas dietas que hay de moda.

C:Y siempre van al taller diciendo: “¿Y eso es keto?” y yo: “No, es un taller sin gluten, no un taller keto”. Por eso, nuestro llamado de atención para cualquier persona que tenga una dieta especial, que tenga celiaquía diagnóstica, que crea tenerla, es que vayan a los lugares adecuados y no crea en cuentos de camino. Para eso hay muchísimas fundaciones a nivel internacional, incluyendo la española.

- *¿Consideran que aún existe poca conciencia en torno a la alimentación sin gluten en el país? De ser así, ¿cómo creen que se podría mejorar esto?*

C: Honestamente, si hacemos una comparativa entre Colombia y Venezuela, Venezuela está mucho más avanzada en materia libre de gluten. La Fundación ha hecho una labor titánica de mucho tiempo y contamos en Venezuela con que, además de estar certificado por la Fundación, son de excelente calidad. No sabes cuanto desearía tener las harinas que tenemos allá. La calidad del producto venezolano es impresionante. Tuvimos la oportunidad de colaborar en esa difusión del trabajo de la Fundación y hacer conciencia de la dieta libre de gluten a nivel nacional, en TV nacional, en talleres, en formaciones, en todo lo que ofrecimos.

También la Fundación le da la oportunidad a los emprendedores de capacitarse con ellos y eso no lo tenemos aquí... aquí en Colombia no hay nada que se le parezca. En Venezuela hasta tenemos legislación, acá en Colombia ni siquiera es reconocida por la APC. No hay conciencia a nivel de producto, como lo hay en Venezuela.

En Venezuela se cuenta con Maizina Americana, acá en Colombia la maicena está contaminada con gluten. Yo soy un *tester*, pues si como gluten a los tres minutos me comienza la urticaria y el edema de glotis, la anafilaxia. Es cuestión de mucha responsabilidad y eso ha evolucionado mucho en Venezuela. Tenemos que estar super agradecidos por esa evolución.

- *¿Qué consejo le darías a alguien que está pasando por una experiencia similar a la de ustedes?*

C: Que no crea que está loco, que no se deje llevar por la críticas. Que confíe en que se siente mal y que busque ayuda. Lo primero es dejar de confiar en el criterio de los gurús, de los *influencers*. Si tiene una patología, si se siente mal y no mejora, ir a los canales regulares. Buscar ayuda con la Fundación, con los médicos que ayudan a la Fundación, ir a un alergólogo-inmunólogo o un gastroenterólogo que esté familiarizado con el tema de la celiacía y que le de la capacidad de conseguir ayuda. Porque tu vida cambia radicalmente cuando tienes la dieta y nuestra medicina es una dieta estricta libre de gluten.

Si se siente mal, que no crea que es algo mental, eso es fundamental.

Publicidad

A continuación se muestra la carta enviada a Herbert Ruíz, gerente del departamento de mercadeo de la empresa Industrias Kel, con el fin de solicitar la publicidad respectiva para la revista *Vivir Sin Gluten*; al igual que la respuesta por parte de ellos:

- Carta enviada a Industrias Kel:

Caracas, 24 de febrero de 2021

Sres. Industrias Kel
Atención Sr. Herbert Ruiz
Departamento de Mercadeo
Presente. -

Reciba ante todo un cordial saludo.

Yo, Sasha Bograd portadora de la C.I. 25.227.746, profesora de la Universidad Monteávila y tutora del Proyecto Final de Carrera de la estudiante Ana Teresa del Valle portadora de la C.I. 26.747.651 y estudiante de 5to. Año de Comunicación Social de esta casa de estudios, hago constar a través de la presente, que toda imagen e información que solicite la estudiante para la realización de su Proyecto Final de Carrera, no será utilizado por otra persona ni institución, ni tampoco para otro fin que no sea el indicado. Solo se utilizará como publicidad de la revista realizada para el Proyecto Final de Carrera, como requisito final para la culminación de 5to año y no tendrá un fin lucrativo ni para la estudiante ni para la universidad.

Sin más que agregar, se despide de usted,

Atentamente



Lic. Sasha Bograd

Profesor coordinador del proyecto

- Respuesta por parte de la empresa:

**Hebert Ruiz**

para mí +

Buenas tardes. ¡Un placer!

Después de leer formalmente la carta estamos de acuerdo con el uso de nuestra imagen para la revista del proyecto. Hacemos constar que el Director y dueño de Industrias KEL, C.A., Econ. Esteban Di Michele, y mi persona, tenemos ya conocimiento de su actividad y deseamos sea exitosa. Sería oportuno ver sus resultados (si es de su agrado) una vez terminen la actividad, pues nos gusta apoyar toda iniciativa positiva que promueva la educación.

Anexo aquí un enlace de descarga para ver y guardar varios archivos.

En el presente enlace le enviamos todo lo referente a nuestras imágenes de productos, logos, mock-up (montajes), recetas con nuestros productos y más.

Hebert Ruiz,
Departamento de Mercadeo Industrias KEL.

Enlace de descarga:

<https://we.tl/pdmpBP6V4>

Descargar antes del 26 de febrero.



Visita nuestra página web: [Industrias KEL](http://www.industriaskel.com).

+58 412 1693433

+58 271 2441522