

LA DUALIDAD DE DECISIÓN DE LO COTIDIANO

REFLEXIÓN

El desayuno es más que una simple comida; es un reflejo de nuestras rutinas y relaciones. A través de la observación de los modos y tiempos en que las personas desayunan, descubrimos patrones que trascienden fronteras y culturas. Este estudio nos invita a reflexionar sobre cómo un momento cotidiano puede convertirse en un ritual de conexión y reposo, donde los alimentos y las costumbres reflejan la diversidad y la unidad de nuestras experiencias humanas. Al explorar las diferencias y similitudes en los hábitos de desayuno alrededor del mundo, encontramos que, a pesar de las variaciones, el acto de desayunar sigue siendo un espacio donde las personas crean un acto, rompen el ayuno.



El lugar, el momento y la cultura se evidencian en la elección de cada plato, no es un momento fugaz o prolongado y casi automático, pero si el cuerpo come el cerebro piensa.

Cómo segunda salida a observar, seguimos mirando el accionar de las personas, se empieza a buscar no solo como el cuerpo se desenvuelve, también cuando inicia y termina el desayuno, además de que utensilios se suelen ocupar para ello, y también realiza un registro de los platos vistos.

El desayuno según lo visto y mediante unas entrevistas hechas, inicia cuando se rompe el ayuno, cuando las personas comen el primer bocado, y termina cuando ya no queda más en el plato. Si bien esto puede tener otros pasos siendo la preparación y la posterior limpieza, son a parte, siendo que el desayuno es simplemente romper el ayuno.

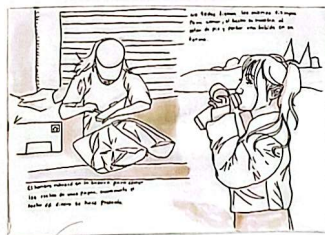


La mayoría de platos en locales como café y restaurantes, son al menos un principal y un bebestible, siendo café el principal, luego la soda, y por último el té, el pan siempre está presente.



Las personas suelen estar sentadas al momento de hacer esta acción, por lo general acompañadas de gente. Para poder apoyarse al comer usan utensilios, lo usual es que estén acercados tazas, cucharas y platos.

Finalmente, se nos pide aprender lo observado a otros países, analizando cómo las culturas influyen en los hábitos alimenticios mutuos, si varían los alimentos respecto a nuestro país y qué utensilios se utilizan. A raíz de la investigación, se descubren ciertas tendencias: en Asia, se consumen más sopas, arroz y pescado; en América, predominan los huevos y el pan; en África, se consume más carne, y en Europa, hay una diversidad con un alto consumo de pan y huevos y postres varios.



No todas tienen los mismos tiempos para comer, el hecho se muestra al estar de pie y poner una bebida en un licreo.

En torno a cómo las personas toman el desayuno, se comienza a observar tanto en la ciudad como en el hogar. Inicialmente, en una vista más general, se buscan patrones, acciones o hábitos que se repitan. En este primer acercamiento, se llega a una conclusión o idea: las personas suelen comer acompañadas en la mayoría de las ocasiones, y también tienden a sentarse para hacerlo. De ahí surge una frase que engloba este primer encuentro: "El desayuno es un acto social y de reposo."

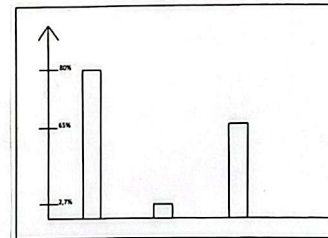


Lo que se puede o no considerar en un desayuno es algo cultural, las personas tienden a consumir algo con mayor frecuencia, pero eso da una idea general, también pueden haber variaciones según el origen, según la cultura.



Alimentos observados: pizzas principales (huevos, tomate)
Postres: masas
Bebestibles: Té, café, jugo.

En una tercera observación, continuamos analizando el comportamiento de las personas. No solo se examina cómo se desenvuelve el cuerpo, sino también los utensilios utilizados para comer, registrando los platos más comunes. Después de todo lo observado, se empieza a formar una idea sobre las modos de desayuno. Las personas pueden comer en diversas situaciones, pero tienden a hacerlo sentadas, y aunque pueden desayunar solas, prefieren hacerlo en compañía. Los alimentos más comunes son los huevos y el pan, además de bebidas como el café y el té. En términos generales, esta aproximación podría llamarse: "La variación de elección del momento".



Estadísticas de los alimentos más consumidos a nivel mundial, pan en el 80%, huevos en el 65% y café en el 2.7%.

En torno a lo propuesto, el desayuno es un espacio de dualidad, que varía en torno a los modos en los que se vive y las circunstancias que los rodean, tiene procesos de preparación y limpieza, que sirven como una conexión previa a un accionar, pero por lo general es aparte, el acto de desayunar es variable según la persona, según el lugar, y según el tiempo que leigan para el mismo, es un momento de reposo de introspección, donde desde lo más básico que es el comer se pueden desarrollar diversas áreas como lo son las sociales, o las emocionales al haber una conexión y un momento de calma.