

**"VERDADES"  
QUE NO ALIMENTAN  
VS. PREGUNTAS  
PARA PROVOCAR  
\* NUEVAS \*  
HISTORIAS \***

*“Las frutas y verduras  
que comemos en la casa,  
vienen del supermercado”.*



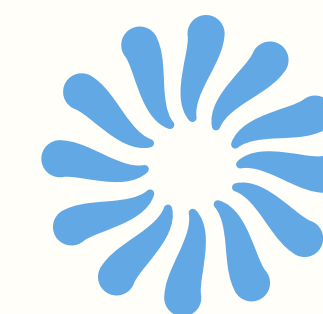
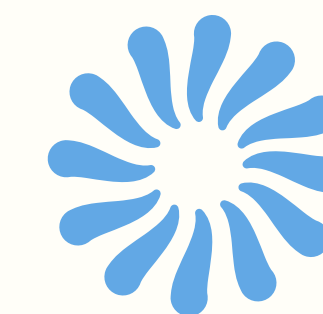
¿Qué tal si la compra de alimentos  
deja de ser una transacción y  
empiezas a entablar relaciones con  
quien los provee?



*“Si uno queda lleno,  
es porque quedó bien alimentado”.*

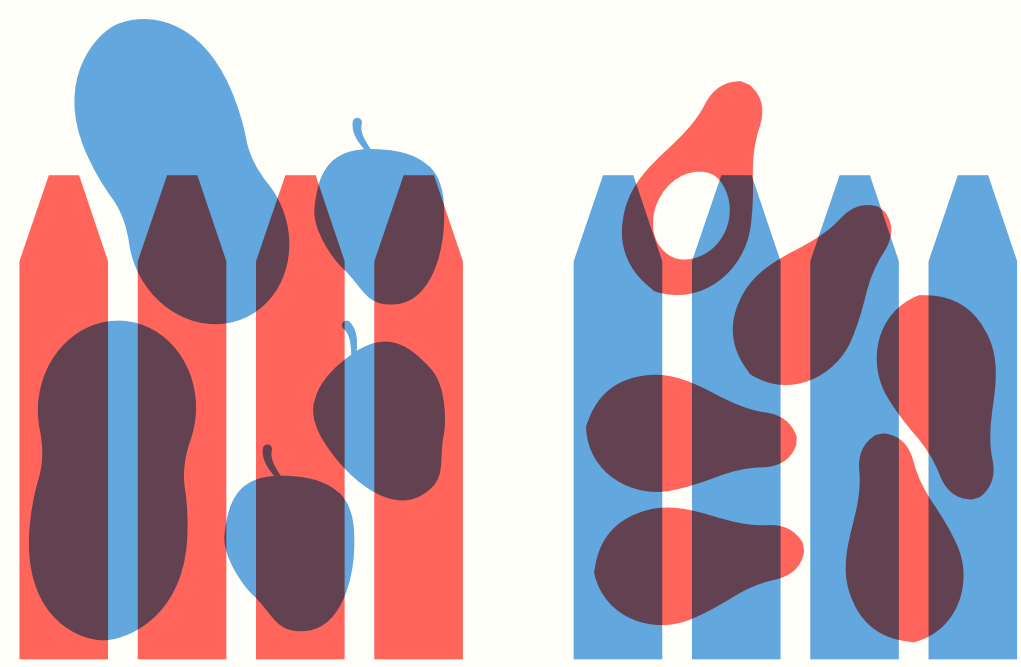


¿Qué tal si piensas en la conexión entre los  
alimentos que consumes y tu salud  
mental?



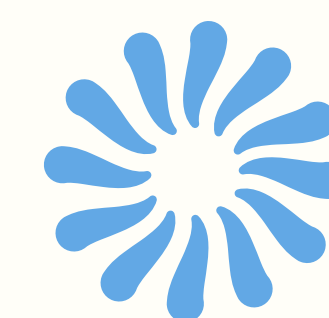
*“Lo que cultivan las y los campesinos es muy poquito para tanta gente. La comida que alimenta al mundo es la de las industrias y grandes productores”.*

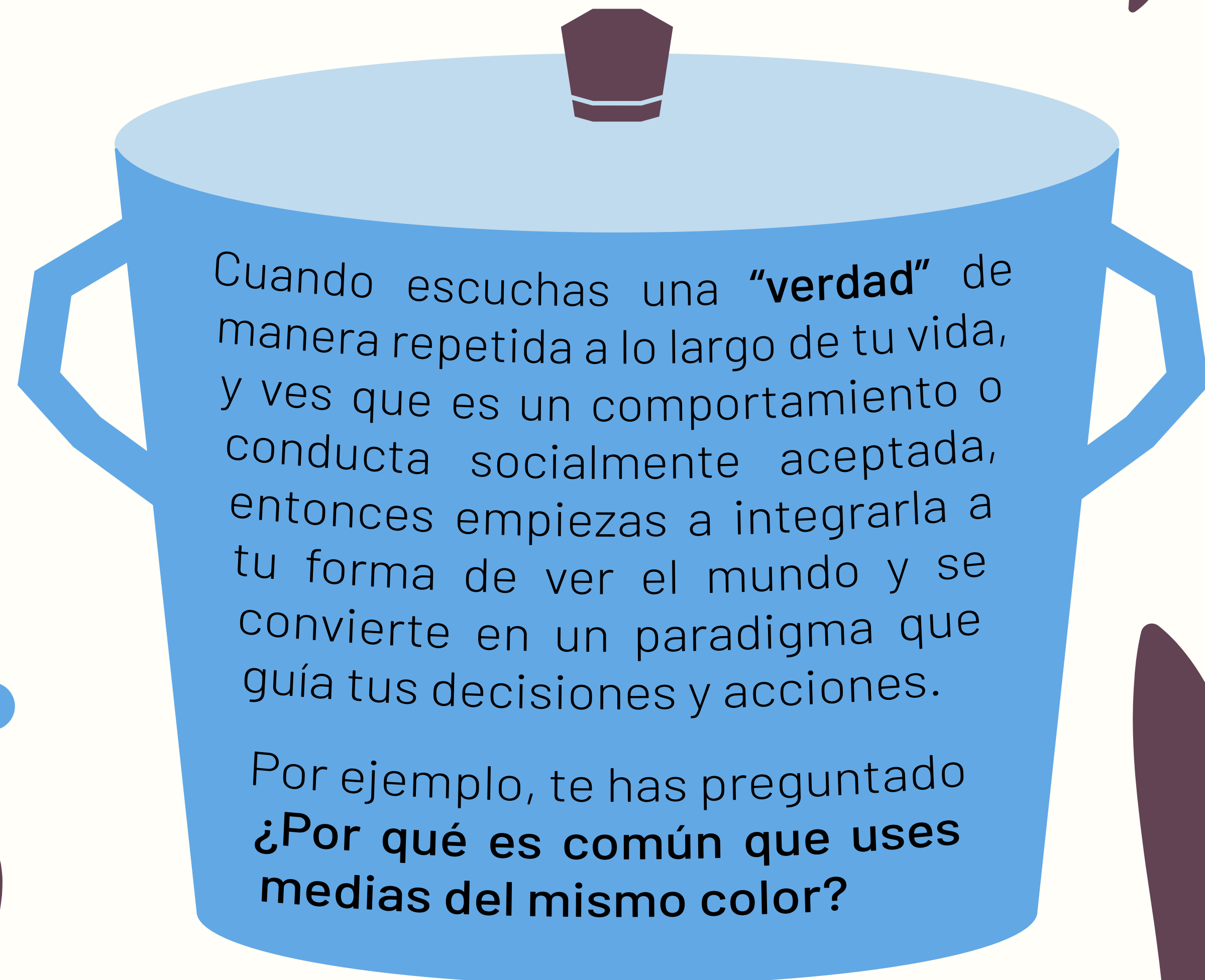
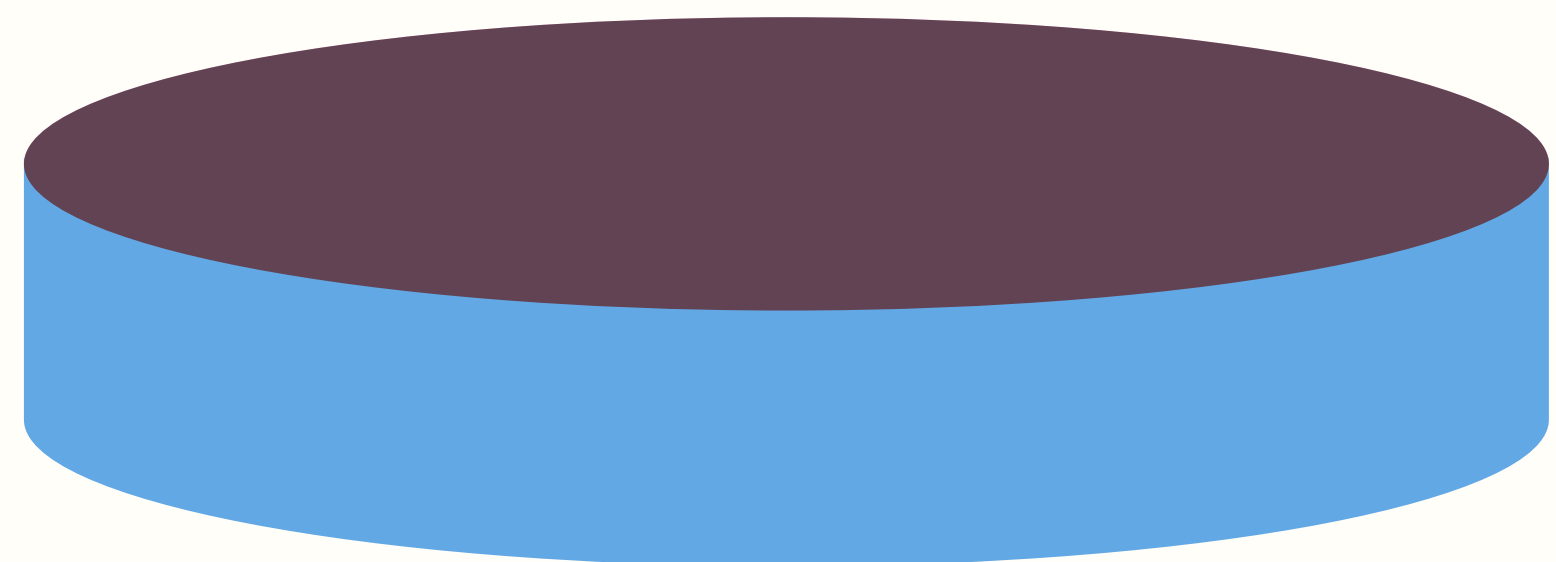
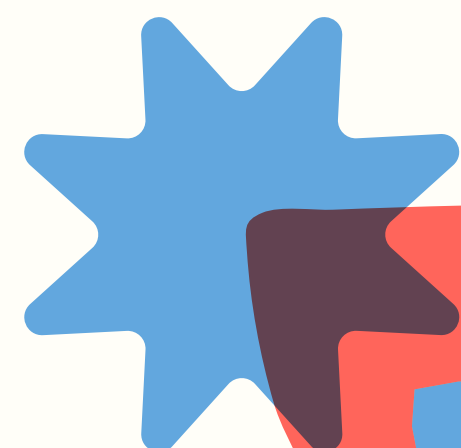
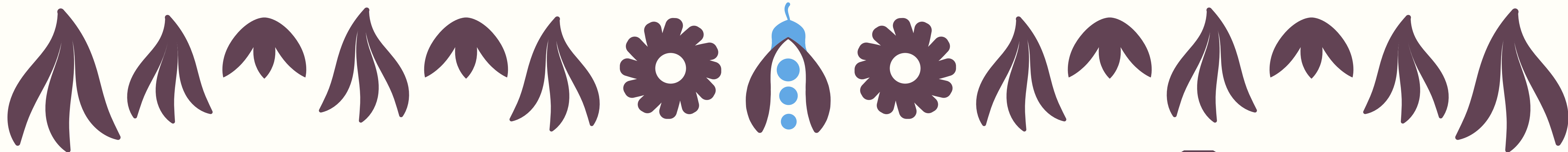
*“Las personas que no comen de todo son muy complicadas”.*



¿Qué tal si somos muchos en la ciudad apoyando a pequeños productores y productoras que cuidan el medio ambiente?

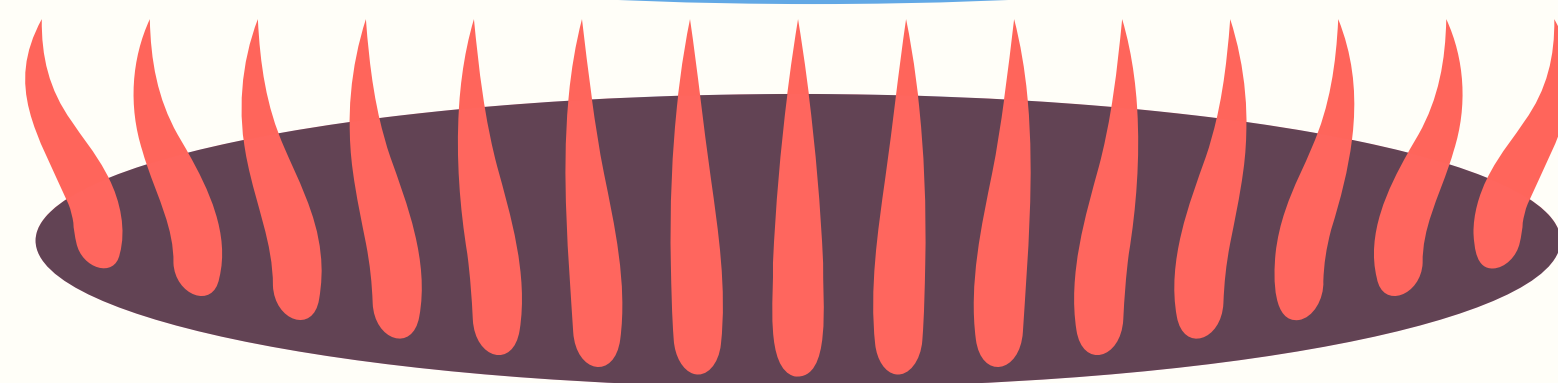
¿Qué tal si intencionamos encuentros alrededor de la comida para intercambiar historias e ideas que nos inviten a probar otras preparaciones y sabores?





Quando escuchas una **"verdad"** de manera repetida a lo largo de tu vida, y ves que es un comportamiento o conducta socialmente aceptada, entonces empiezas a integrarla a tu forma de ver el mundo y se convierte en un paradigma que guía tus decisiones y acciones.

Por ejemplo, te has preguntado **¿Por qué es común que uses medias del mismo color?**



# COCINA DE NARRATIVAS TRANSFORMADORAS

## DESCUBRE

## ANALIZA

## ACTÚA

Síntomas

Lo que está pasando. Qué se cuenta o se comenta sobre esa "verdad"

Participa en conversaciones donde puedas conocer/aportar acerca de la forma en como elegimos y consumimos alimentos

Patrones

Los hábitos y acciones vinculados con esas "verdades"

Identifica acciones que llevas a cabo a la hora de elegir y consumir alimentos

Estructuras sistémicas

Cómo se relacionan/explican los hábitos y acciones con respecto a las historias y discursos sobre esas "verdades"

Planea hábitos nuevos que quieras adoptar acerca de la forma como eliges y consumes alimentos

Modelos mentales

Qué valores y creencias moldean las estructuras sistémicas

Transforma tus hábitos y comparte tu experiencia y proceso con las personas que te rodean

\*Este gráfico está inspirado en la Teoría U del Presencing Institute, que integra la ciencia, la acción colectiva y los procesos creativos profundos para la transformación sistémica.

\* Este plegable está impreso en risografía. Las tintas usadas son a base de materiales orgánicos que permiten su compostaje.

Este contenido surgió de manera colaborativa durante el laboratorio Cocina de Narrativas, una iniciativa de Futuros Urbanos que busca conectar y fortalecer vínculos entre los diversos actores del sistema alimentario de Medellín, promoviendo narrativas de cambio. Las preguntas que compartimos aquí, están abiertas y dispuestas para generar conversaciones nutritivas.

Alcaldía de Medellín

Arvenses

BIOMA

Club de Mujeres y Familia  
de El vergel

Cocina Intuitiva

Colegiatura

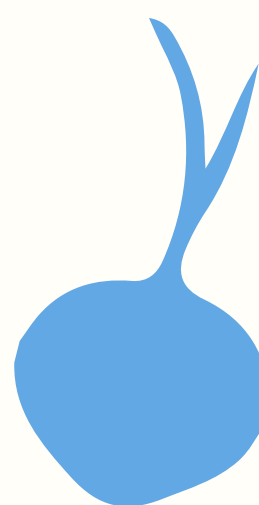
Comfama

Contraportada

Corporación La Otra  
Ciudad

EcoAstilleros

FOLU



Fundación Oasis Urbano

Gastronomía y Territorio

Gobernación de Antioquia

Grupo Juvenil El Parche

Low Carbon City

No solo de Pan Vive el  
Hambre

Platos Sin Fronteras

Radio Neblina

REDAJIC

Red CSA Colombia

Visión Suroeste

Wi-Food

