



Universidad
Francisco de Vitoria
UFV Madrid

Trabajo de fin de grado
Curso 2024/2025
Convocatoria ordinaria
Madrid, 7 de mayo de 2025

Manual para **alimentar hogares**
y construir **silencios**

Boemia Económica

Estudiante

Candela Zamora González
candeelazamora@gmail.com

Tutor

Miguel Hernández Cañadas
m.hcanadas.prof@ufv.es

Facultad de Comunicación

Grado en Diseño
Universidad Francisco de Vitoria





A mis padres África y Víctor y a mi hermana Lucía, por su paciencia
y por acompañarme y apoyarme en todas mis decisiones.

A Alberto, Carmen, Caterina, Claudia, Irene, Marina y Marta
por permitirme aprender de vosotras e inspirarme cada día.
Por ser uno de mis grandes apoyos.

Y sobre todo, a mi abuela Luchy Serrano Alonso y a mi bisabuela
Perfecta Alonso Sánchez, por abrirme un mundo, y porque sin ellas
este proyecto nunca habría sido posible.

Posguerra, franquismo, mujeres, memoria, diseño editorial

¿Qué ocurre con aquello que no se nombra, con los recuerdos que se pierden o se guardan hasta quedar en el olvido? *Cocina económica: Manual para alimentar hogares y construir silencios* nace del hallazgo casual de un recetario doméstico escrito durante la posguerra, un descubrimiento que activa una reflexión sobre la fragilidad de la memoria y el riesgo de perder aquello que no se conserva ni se cuenta. A partir de este cuaderno, el proyecto propone rescatar una memoria íntima y familiar que se entrelaza con la historia colectiva de las mujeres durante la dictadura franquista española.

El libro se articula a través de tres narrativas: el recetario manuscrito de Perfecta Alonso Sánchez, fragmentos del libro doctrinal *Mujeres: orientación femenina* (1942), y una selección de documentos y fotografías recuperadas del archivo familiar. Estos materiales conviven en una estructura visual fragmentada, diseñada para ser manipulada y explorada como si fuera una caja de recuerdos: un objeto encontrado que invita a reconstruir, desde lo íntimo, una memoria más amplia.

Más allá de lo culinario, las recetas representan el trabajo doméstico invisibilizado, las exigencias impuestas a las mujeres y los conocimientos transmitidos sin reconocimiento. En diálogo con los textos doctrinales y las imágenes personales, la obra construye una reflexión crítica sobre el rol femenino en la posguerra española. El resultado es una pieza editorial contemporánea que transforma la memoria individual en homenaje colectivo, recordándonos que gran parte de nuestro presente fue sostenido por vidas que casi nunca fueron contadas.

Post-war, Francoism, women, memory, editorial design

What happens to what goes unnamed—to the memories that are lost or stored away until they fade into oblivion? *Cocina económica: Manual para alimentar hogares y construir silencios* was born from the accidental discovery of a domestic recipe book written during the postwar period—a finding that prompts a reflection on the fragility of memory and the risk of losing what is not preserved or spoken about. From this notebook, the project seeks to recover an intimate and family memory that intertwines with the collective history of women during the Francoist dictatorship in Spain.

The book unfolds through three intertwined narratives: the handwritten recipe book of Perfecta Alonso Sánchez, selected fragments from the doctrinal text *Mujeres: orientación femenina* (1942), and a curated set of documents and photographs recovered from the family archive. These materials coexist within a fragmented visual structure, designed to be handled and explored like a box of memories: a found object that invites the reader to reconstruct, from a personal perspective, a broader historical memory.

Beyond the culinary content, the recipes symbolize the invisible domestic labor, the expectations imposed on women, and the knowledge passed down without recognition. In dialogue with doctrinal texts and personal images, the work builds a critical reflection on the role of women in postwar Spain. The result is a contemporary editorial project that transforms personal memory into a collective tribute, reminding us that much of our present was built on lives that were rarely told.

COCINA ECONÓMICA:
Manual para alimentar hogares
y construir silencios

Estudiante

Candela Zamora González

Tutor

Miguel Hernández Cañadas
m.hcanadas.prof@ufv.es

Facultad de Comunicación

Grado en Diseño
Universidad Francisco de Vitoria

Trabajo de fin de grado

Curso 2024/2025
Convocatoria ordinaria
Madrid, 7 de mayo de 2025

Manual para alimentar hogares
y construir sueños

Bohemia Económica

ÍNDICE

ÍNDICE DE FIGURAS	12
INTRODUCCIÓN	20
1. Justificación o motivación	22
2. Planteamiento del problema	23
OBJETIVOS Y METODOLOGÍA	24
1. Objetivos	26
1.1. Objetivos específicos	26
2. Metodología	27
2.1. Metodología de investigación teórica	28
2.2. Metodología práctica	29

ESTADO DE LA CUESTIÓN	30
1. El contexto socioeconómico durante los años de posguerra y franquismo en España (1939-1975)	32
1.1 Contexto económico	33
1.2 Contexto sociocultural	36
2. La mujer durante la posguerra y el franquismo en España (1939-1975)	42
2.1 El ideal de la mujer	43
2.2 La mujer en las aulas	52
3. El libro de recetas	62
3.1. El libro de recetas como testimonio cultural e histórico	64
3.2. Cómo un recetario se transforma en memoria histórica	69
3.3. Recetarios de la posguerra y su representación gráfica	75
4. El libro de artista	82
4.1. Antecedentes y origen del libro de artista	84
4.2. El concepto y la función del libro de artista	88
4.3. Tipologías y comparaciones con otros formatos editoriales	91
5. El diseño editorial	96
5.1. Definición y funciones	97
5.2. Evolución histórica	98
5.3. Tendencias actuales	102
5.4. El diseño editorial durante los años de posguerra y franquismo en España (1939-1975)	104
5.5. Elementos principales del diseño gráfico	110
5.5.1. La tipografía en los años de posguerra y franquismo en España (1939-1975)	111
5.5.2. La composición y maquetación en los años de posguerra y franquismo en España (1939-1975)	114
6. La caja de recuerdos: El valor emocional y simbólico de los recuerdos personales	118
6.1. La memoria y los recuerdos en la literatura, el cine y el arte	120
6.2. La reinterpretación de los recuerdos en la era contemporánea	123

DESARROLLO DEL PROCESO CREATIVO	126
1. Breve diagnóstico del estado de la cuestión	127
2. Propuesta editorial: Cocina económica	130
2.1. Introducción a la propuesta editorial: <i>Cocina económica</i>	131
2.2. Motivación	134
2.3. Público objetivo	136
3. Análisis del contenido	138
3.1. Recetario: <i>Cocina económica</i>	139
3.1.1. Estructura interna y organización	140
3.2. Documentos familiares	144
3.2.1. Clasificación y simbolismo de los documentos	146
3.3. Fragmentos del libro <i>Mujeres: Orientación femenina</i>	150
3.3.1. Estructura interna y análisis del contenido	151
3.4. El diálogo entre memorias	154
4. Conceptualización	156
4.1. Inspiración y referencias gráficas de estilo	157
4.2. Recursos gráficos para estructurar múltiples narrativas	162
5. Diseño y maquetación	168
5.1. Diseño y estrategia visual	169
5.1.1. Recursos gráficos	169
5.1.2. Sistema tipográfico	170
5.1.3. Sistema cromático	172
5.1.4. Tratamiento de los elementos visuales	174
5.2. Planificación de la maquetación: criterios, estructura y bocetos	177
5.2.1. Criterios de maquetación y jerarquía visual	177
5.2.2. Storyboard y estructura narrativa	180
5.2.3. Bocetos de maquetación y planificación visual	184
5.3. Diseño final del cuerpo del libro	186
5.4. Diseño de portada y encuadernación	187
5.5. Pruebas de impresión y elección de materiales	189
6. Artes finales	192

ANÁLISIS DE RESULTADOS	202
CONCLUSIONES	214
LIMITACIONES Y PROSPECTIVA	218
1. Limitaciones.....	220
2. Prospectiva.....	222
2.1. Gestión editorial.....	224
BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA	226
1. Bibliografía.....	228
2. Webgrafía.....	232
ANEXOS	236
1. Recetario original.....	237
2. Fragmentos del libro <i>Mujeres: orientación femenina</i>	237
3. Obra editorial <i>Cocina económica</i>	237

ESTADO DE LA CUESTIÓN

Figura 1: PACHECO, Jaime (1939) *Actos religiosos / Celebración en Gerona del Día de los Caídos el 29 de octubre de 1939, nº 11* [Material gráfico] Biblioteca digital hispánica. Biblioteca nacional de España.

Figura 2: SCHWEIGER, José Bruno; PINTOS, Joaquín; Laboratorio Maky-Marín (1936-1939) *Actos diversos de las nacionales en Pontevedra, nº 3* [Material gráfico] Biblioteca digital hispánica. Biblioteca nacional de España.

Figura 3: SEIDEL, M; Informaciones Gráficas Mayoral (1936-1939) *Actividades agrícolas, nº 1* [Material gráfico] Biblioteca digital hispánica. Biblioteca nacional de España.

Figura 4: SEIDEL, M; Informaciones Gráficas Mayoral (1936-1939) *Actividades agrícolas, nº 3* [Material gráfico] Biblioteca digital hispánica. Biblioteca nacional de España.

Figura 5: SEIDEL, M; Informaciones Gráficas Mayoral (1936-1939) *Actividades agrícolas, nº 67* [Material gráfico] Biblioteca digital hispánica. Biblioteca nacional de España.

Figura 6: (1945-1950) *Gran residencia de Ancianos del Ministerio de la Gobernación, nº 29* [Material gráfico] Biblioteca digital hispánica. Biblioteca nacional de España.

Figura 7: España- Delegación del Estado para Prensa y Propaganda (1937) *Actividades de Auxilio Social en Salamanca, nº 5* [Material gráfico] Biblioteca digital hispánica. Biblioteca nacional de España.

Figura 8: NIETO CANEDO, Vicente (1933-1967) *Exposición virtual Retratos de infancia en la España Franquista, La mirada De Vicente Nieto Canedo, nº 6* [Material gráfico] Centro Documental de la Memoria Histórica de Salamanca.

Figura 9: PACHECO, Jaime (1936-1939) *Actos religiosos / Misa de campaña en la catedral de Gerona, nº 9* [Material gráfico] Biblioteca digital hispánica. Biblioteca nacional de España.

Figura 10: PACHECO, Jaime (1936-1939) *Actos religiosos / Procesión en Cataluña, nº 5* [Material gráfico] Biblioteca digital hispánica. Biblioteca nacional de España.

Figura 11: PANDO BARRERO, Juan Miguel; Kindel; PORTILLO, Cristóbal; Basabe (1950) *España de la posguerra... Industria, aulas de artesanía y folklore. Artesanía popular: Talleres de la Sección Femenina, nº 13* [Material gráfico] Biblioteca digital hispánica. Biblioteca nacional de España.

Figura 12: Campúa; VERDUGO, Antonio; CONTRERAS SALDAÑA, Gerardo, Cífra Gráfica (1952) *Posguerra: España industrial. Talleres de oficios, concursos y campeonatos, nº 7* [Material gráfico] Biblioteca digital hispánica. Biblioteca nacional de España.

Figura 13: WUNDERLICH, Otto (1942) *Frauengefängnis "las Ventas", Cárcel de mujeres de las Ventas. Reclusas de la cárcel cosiendo sentadas en sillas junto a una ventana, nº 231* [Fotografía] Fototeca del Instituto del Patrimonio Cultural de España.

Figura 14: España- Delegación del Estado para Prensa y Propaganda (1937) *Actividades de Auxilio Social en Salamanca, nº 33* [Material gráfico] Biblioteca digital hispánica. Biblioteca nacional de España.

Figura 15: NIETO CANEDO, Vicente (1933-1967) *Exposición virtual, La mirada De Vicente Nieto Canedo, nº 5* [Material gráfico] Centro Documental de la Memoria Histórica de Salamanca.

Figura 16: PANDO BARRERO, Juan Miguel (1958) *Retrato de unas niñas con muñecas. Dos niñas sentadas en una alfombra vestidas como sus muñecas Mariquita Pérez: la que está de pie con ropa de abrigo y la que está sentada con vestido de verano* [Fotografía] Fototeca del Instituto del Patrimonio Cultural de España.

Figura 17: PANDO BARRERO, Juan Miguel; Kindel; PORTILLO, Cristóbal; Basabe (1950) *España de la posguerra... Industria, aulas de artesanía y folklore. Artesanía popular: Talleres de la Sección Femenina, nº 9* [Material gráfico] Biblioteca digital hispánica. Biblioteca nacional de España.

Figura 18: Revista Medina 13 de agosto de 1944 (1944) *Cuida de tu hijo y Consultorio de belleza*. Hemeroteca Digital Biblioteca Nacional de España.

Figura 19: Revista Medina 2 de mayo de 1943 (1943) *El matrimonio*. Hemeroteca Digital Biblioteca Nacional de España.

Figura 20: Revista Medina 2 de mayo de 1943 (1943) *Consejos a una recién casada*. Hemeroteca Digital Biblioteca Nacional de España.

Figura 21: PACHECO, Jaime (1936-1939) *Actos religiosos / Procesión en Portbou, Gerona, nº 13* [Material gráfico] Biblioteca digital hispánica. Biblioteca nacional de España.

Figura 22: PACHECO, Jaime (1936-1939) *Actos religiosos / Procesión en Portbou, Gerona, nº 17* [Material gráfico] Biblioteca digital hispánica. Biblioteca nacional de España.

Figura 23: PANDO BARRERO, Juan Miguel; Kindel; PORTILLO, Cristóbal; Basabe (1950) *España de la posguerra... Industria, aulas de artesanía y folklore. Artesanía popular; Talleres de la Sección Femenina, nº 1* [Material gráfico] Biblioteca digital hispánica. Biblioteca nacional de España.

Figura 24: Campúa; VERDUGO, Antonio; CONTRERAS SALDAÑA, Gerardo, Cifra Gráfica (1952) *Posguerra: España industrial. Talleres de oficios, concursos y campeonatos, nº 15* [Material gráfico] Biblioteca digital hispánica. Biblioteca nacional de España.

Figura 25: Campúa; VERDUGO, Antonio; CONTRERAS SALDAÑA, Gerardo, Cifra Gráfica (1952) *Posguerra: España industrial. Talleres de oficios, concursos y campeonatos, nº 9* [Material gráfico] Biblioteca digital hispánica. Biblioteca nacional de España.

Figura 26: Campúa; VERDUGO, Antonio; CONTRERAS SALDAÑA, Gerardo, Cifra Gráfica (1952) *Posguerra: España industrial. Talleres de oficios, concursos y campeonatos, nº 19* [Material gráfico] Biblioteca digital hispánica. Biblioteca nacional de España.

Figura 27: PANDO BARRERO, Juan Miguel; Kindel; PORTILLO, Cristóbal; Basabe (1950) *España de la posguerra... Industria, aulas de artesanía y folklore. Artesanía popular; Talleres de la Sección Femenina, nº 11* [Material gráfico] Biblioteca digital hispánica. Biblioteca nacional de España.

Figura 28: Cifra Gráfica (1936-1939) *Auxilio Social en Madrid, nº 1* [Material gráfico] Biblioteca digital hispánica. Biblioteca nacional de España.

Figura 29: España- Delegación del Estado para Prensa y Propaganda (1937) *Actividades de Auxilio Social en Salamanca, nº 23* [Material gráfico] Biblioteca digital hispánica. Biblioteca nacional de España.

Figura 30: PANDO BARRERO, Juan Miguel; Kindel; PORTILLO, Cristóbal; Basabe (1950) *España de la posguerra... Industria, aulas de artesanía y folklore. Artesanía popular; Talleres de la Sección Femenina, nº 3* [Material gráfico] Biblioteca digital hispánica. Biblioteca nacional de España.

Figura 31: REUTER, Walter (1936-1939) *Airesal: Movimiento de Educación Física y Deportiva de la Juventud, nº 5* [Material gráfico] Biblioteca digital hispánica. Biblioteca nacional de España.

Figura 32: PANDO BARRERO, Juan Miguel; Kindel; PORTILLO, Cristóbal; Basabe (1950) *España de la posguerra... Industria, aulas de artesanía y folklore. Artesanía popular; Talleres de la Sección Femenina, nº 5* [Material gráfico] Biblioteca digital hispánica. Biblioteca nacional de España.

Figura 33: FERNÁNDEZ, Martín (1799) *Recetario sacado o recogido de varios autores para el vino, nº 58* [Manuscrito] Biblioteca digital hispánica. Biblioteca nacional de España.

Figura 34: FERNÁNDEZ, Martín (1799) *Recetario sacado o recogido de varios autores para el vino, nº 61* [Manuscrito] Biblioteca digital hispánica. Biblioteca nacional de España.

Figura 35: MURO, Ángel (1892) *Almanaque de "Conferencias culinarias", nº 5* [Texto impreso] Biblioteca digital hispánica. Biblioteca nacional de España.

Figura 36: (1848) *Manual popular, o Arte de cocina y medicina doméstica, nº 5* [Texto impreso] Biblioteca digital hispánica. Biblioteca nacional de España.

Figura 37: El libro de cocina original de la familia Fenves, mostrado por Anne Marigza, conservadora del Museo Conmemorativo del Holocausto de EE. UU. (Deb Lindsey para The Washington Post)

Figura 38: Herraduras con nueces y semillas de amapola, un plato navideño húngaro adaptado para la mesa judía, conservado en el medio de la página izquierda en el libro de cocina de la familia Fenves. (Deb Lindsey para The Washington Post)

Figura 39: PUGA Y PARGA, Manuel María (1943) *La cocina práctica, nº 21*. Ediciones españolas, S.A: Madrid. [Texto impreso] Biblioteca digital hispánica. Biblioteca nacional de España.

Figura 40: DOMENECH, Ignacio (1940) Portada de *Cocina de Recursos (Deseo mi comida)*. <https://www.iberlibro.com/COCINA-RECURSOS-DOMENECH-IGNACIO-DOM%c3%88NECH-IGNASI/30001343203/bd>

Figura 41: VÉLEZ OROZCO, Teresa (1937) Recetario familiar manuscrito de cocina tradicional mejicana. Autoras: la abuela María Orozco, su madre Josefina Orozco de Vélez, y ella, Teresa Vélez Orozco. [Manuscrito] Real academia de gastronomía

Figura 42: PARDO BAZÁN, Emilia (1913) *La cocina española antigua, nº 1* [Texto impreso] Biblioteca digital hispánica. Biblioteca nacional de España.

Figura 43: CALVILLO DE TERUEL, María Rosa (S.XVIII) Libro de apuntes de guisos y dulces [Manuscrito] Real academia de gastronomía.

Figura 44: Receta manuscrita, anuncio y retrato de Emilia Pardo Bazán. Archivo de la real academia galega. <https://gourmet.ideal.es/actualidad/gesto-libro-cocina-20210820142320-nt.htmlFIG>

Figura 45: Portada del recetario de Ignacio Domènech "Cocina de recursos" (1941).

Figura 46: Primera página del recetario de Ignacio Domènech "Cocina de recursos" (1941).

Figura 47: Portada del libro *In Memory's kitchen: A lagacy from the women of Terezín*.

Figura 48: Una de las páginas manuscritas del libro original *In Memory's kitchen: A lagacy from the women of Terezín*. Cuenta con una receta para un Kartoffel-Heringspeise, una comida con patatas y arenque. Archivos del Museo Conmemorativo del Holocausto en Washington D.C. (1941)

Figura 49: Una de las páginas manuscritas del libro original *In Memory's kitchen: A lagacy from the women of Terezín*. (1941)

Figura 50: Portada de *Recipies out of Bilibid*. (1946)

Figura 51: Chinese dishes, página 33 del recetario *Recipies out of Bilibid*. (1946)

Figura 52: American dishes, página 15 del recetario *Recipies out of Bilibid*. (1946)

Figura 53: Primera página de la obra *Guía de la mujer o lecciones de economía doméstica para las madres de familia* de Pilar Pascual de San Juan (1870)

Figura 54: Imagen de Dolores Vedia junto con diversas portadas de su obra *La mesa española: el arte de cocina al alcance de una fortuna media*. (1896)

Figura 55: Portada *Cuando el pan era negro, recetas de los años del hambre en Extremadura* (2023)

Figura 56: Ilustración, página 14 del libro *Cuando el pan era negro, recetas de los años del hambre en Extremadura* (2023)

Figura 57: La cena, página 68 y 69 del libro *Cuando el pan era negro, recetas de los años del hambre en Extremadura* (2023)

Figura 58: El almuerzo, página 52, del libro *Cuando el pan era negro, recetas de los años del hambre en Extremadura* (2023)

Figura 59: Portada *Recetas de Guerra*, de Berta Álvarez Acal (2024)

Figura 60: Patatas a la importancia, una receta que preparaba la abuela de Berta Álvarez, la autora del libro *Recetas de Guerra* (2024)

Figura 61: Manzanas a la madrileña, página 49 del libro *Recetas de Guerra*, de Berta Álvarez Acal (2024)

Figura 62: Abanico, página 56 de *¿Quiere usted comer bien?: Manual práctico de cocina*. (1949) Biblioteca digital hispánica. Biblioteca Nacional de España.

Figura 63: Cómo se coloca el servicio de la mesa en las grandes comidas, página 13 de *¿Quiere usted comer bien?: Manual práctico de cocina*. (1949) Biblioteca digital hispánica. Biblioteca Nacional de España.

Figura 64: Portada de *Celes: Tratado de cocina* (1952) Biblioteca digital hispánica. Biblioteca Nacional de España.

Figura 65: Recetas de arroz, página 116 de *¿Quiere usted comer bien?: Manual práctico de cocina*. (1949) Biblioteca digital hispánica. Biblioteca Nacional de España.

Figura 66: Página 46 de *La cocina práctica* (1943) Biblioteca digital hispánica. Biblioteca Nacional de España.

Figura 67: Salsas para carnes y pescados de *Celes: Tratado de cocina* (1952) Biblioteca digital hispánica. Biblioteca Nacional de España.

Figura 68: Vosotros dos, artículo gastronómico de la revista *Medina*. (02/05/1943)

Figura 69: Preparemos nuestros postres, mermeladas caseras, artículo gastronómico de la revista *Y (Madrid)*. (01/10/1938)

Figura 70: Cocina, artículo gastronómico de la revista *Medina*. (15/02/1942)

Figura 71: Portada de los *Evangelios de Lindisfarne* (S.VIII)

Figura 72: Página del *Codice Borgia* (S.XV)

Figura 73: Página de *Hypnerotomachia Poliphili* (1499). Biblioteca digital hispánica. Biblioteca Nacional de España.

Figura 74: Página de *Hypnerotomachia Poliphili* (1499). Biblioteca digital hispánica. Biblioteca Nacional de España.

- Figura 75:** Marcel Duchamp, *La caja verde* (1912)
- Figura 76:** Dieter Roth, *Dieter Roth: Bücher* (1974)
- Figura 77:** Edward Ruscha, portada de *Twenty-six Gasoline Stations* (1962)
- Figura 78:** Edward Ruscha, página de *Twenty-six Gasoline Stations* (1962)
- Figura 79:** Dieter Roth, *Daglegt Bull* (1961)
- Figura 80:** Ben Vautier Moi, *Ben je signe* (1975, primera edición 1962-63)
- Figura 81:** Daniel Spoerri, *Topographie anécdotée du hasard* (1962)
- Figura 82:** Dieter Roth, *Poetrie* (1967)
- Figura 83:** Sonia Delaunay, Blaise Cendrars; *La prosedu transsibérien et de la petite Jehannede France* (1913).
- Figura 84:** Lia Zdanevich, *LidantYU f Aram* (1923)
- Figura 85:** John Baldessari, *The Telephone Book: (with pearls)* (1988)
- Figura 86:** Juan Hidalgo, *Viaje a Argel* (1967)
- Figura 87:** Juan Hidalgo, *Viaje a Argel* (1967)
- Figura 88:** Gabriel Pomerend, *Saint Ghetto des Prêts. Grimoire* (1950)
- Figura 89:** Lemaitre, *Roman Hypergraphique* (1950)
- Figura 90:** Richard Kostelanetz, *Pieza Visual Language* (1970)
- Figura 91:** Emmett Williams, *Sweethearts* (1968)
- Figura 92:** Bern Porter, *Found Poems* (1950)
- Figura 93:** Bern Porter, *Sweet End* (1989)
- Figura 94:** Marinetti, *Les Mots en Liberté Futuristes* (1919)
- Figura 95:** Stéphane Mallarmé, *Un Coup de Dés Jamais N'Abolira Le Hasard* (1914)
- Figura 96:** Heath Bunting, *Visitors Guide to London* (1994-95)
- Figura 97:** Listado léxico cuneiforme neosirio. The Trustees of the British Museum
- Figura 98:** *Horas Velasco*. Manuscrito realizado por monjes copistas entre 1410 y 1500. Biblioteca digital hispánica. Biblioteca Nacional de España.
- Figura 99:** *Horas Velasco*. Manuscrito realizado por monjes copistas entre 1410 y 1500. Biblioteca digital hispánica. Biblioteca Nacional de España.
- Figura 100:** Una reconstrucción ilustrada de la imprenta de Gutenberg y sus libros.
- Figura 101:** Cartilla y doctrina en romance del arzobispo de Granada para enseñar niños a leer (1505/1508). Biblioteca digital hispánica. Biblioteca Nacional de España.
- Figura 102:** La admirable ascensión de Nuestro Señor, compuesto por Pablo Minguet (1750) Biblioteca digital hispánica. Biblioteca Nacional de España.
- Figura 103:** Portada de la revista *Bauhaus* diseñada por Herbert Bayer (1928)
- Figura 104:** Herbert Bayer, *Bauhaus Ausstellung Weimar Juli - August - September 1923* (1923)
- Figura 105:** László Moholy-Nagy, *Ma: Aktivista Folyóirat*, vol. VII, no. 5-6 (1922)
- Figura 106:** Jan Tschichold, *Sonderheft Typographische Mitteilungen* (1925)
- Figura 107:** Jan Tschichold, *Die Neue Typographie* (1928)
- Figura 108:** Josef Müller-Brockmann, *Werner Bischof* (1957)
- Figura 109:** Josef Müller-Brockmann, *Das Freundliche Handzeichen, Schützt vor Unfällen* (1954)

Figura 110: Josef Müller-Brockmann, *Grid Systems in Graphic Design* (1981)

Figura 111: Imágenes de ejemplo de maquetación minimalista y uso del espacio negativo.

Figura 112: Imágenes de ejemplo de uso de la tipografía y portadas tipográficas.

Figura 113: Imágenes de ejemplo de diseño retro.

Figura 114: Comparación de carteles extranjeros y su adaptación en España durante la censura de la dictadura.

Figura 115: Portada periódico *ABC* 26/06/1940.

Figura 116: 3 portadas de Mauricio Amster.

Figura 117: Josep Renau. *11 febrero 1973: un anhelo; 14 abril 1931: una esperanza; 16 febrero 1936: una victoria* (1982)

Figura 118: Portadas de ejemplares de *Graphis Magazine* (1950-1975)

Figura 119: Portadas de Yves Zimmermann.

Figura 120: Portadas de la revista *Nueva Forma* nº 65, 68, 80 y 92 (1971-1973)

Figura 121: Revista *La Codorniz* (16 de septiembre de 1946)

Figura 122: Revista *Destino* No. 130 (13 enero 1940)

Figura 123: Ejemplos de portadas diseñadas por Daniel Gil para la editorial *Alianza*.

Figura 124: Ejemplos de portadas diseñadas por Daniel Gil para la editorial *Alianza*.

Figura 125: Tipografía *Alcázar*, diseñada por Carlos Winkow (1944)

Figura 126: Tipografía *Ibérica*, diseñada por Carlos Winkow (1942)

Figura 127: Tipografía *Electra*, diseñada por Carlos Winkow (1940)

Figura 128: Componentes del sistema modular *Súper Tipo Veloz*, diseñado por Joan Trochut (1942)

Figura 129: Tipografía formada por el sistema modular *Súper Tipo Veloz*, diseñado por Joan Trochut (1942)

Figura 130: Catálogo tipográfico de *Filograf*

Figura 131: Ejemplo del uso de la tipografía en las obras de la *Colección Austral* de Espasa-Calpe. Leandro Carré Alvarellos, *Las leyendas tradicionales gallegas* (1977)

Figura 132: Ejemplo del uso de la tipografía en las obras de la colección *El Manantial que no cesa* del editor Josep Janés. Jean Cocteau, *El águila de dos cabezas* (1950)

Figura 133: Estilo de maquetación de la *Colección Austral*, de Espasa-Calpe. Biblioteca digital hispánica. Biblioteca Nacional de España.

Figura 134: Estilo de maquetación de la *Colección Austral*, de Espasa-Calpe. Biblioteca digital hispánica. Biblioteca Nacional de España.

Figura 135: Manolo Prieto, *El jarrón amarillo*, portada ilustradas para la revista semanal *Novelas y Cuentos* (1942-1959)

Figura 136: Manolo Prieto, *En el mundo del delito*, portada ilustradas para la revista semanal *Novelas y Cuentos* (1942-1959)

Figura 137: Manolo Prieto, *La que no perdonó*, portada ilustradas para la revista semanal *Novelas y Cuentos* (1942-1959)

Figura 138: Manolo Prieto, *Princesas de amor*, portada ilustradas para la revista semanal *Novelas y Cuentos* (1942-1959)

Figura 139: Ricard Giralt Miracle, cubierta y contracubierta del folleto publicitario de Desinfectante Zoo, producido por la imprenta *Filograf* (1947-1950)

Figura 140: Ricard Giralt Miracle. Sobrecubiertas para libros de Simenon, publicados por la editorial Aymà (1948-1953)

Figura 141: Ejemplos de carteles de los 50. *Montepío Laboral: el Montepío es el hogar de los trabajadores* (1950) Biblioteca digital hispánica. Biblioteca Nacional de España.

Figura 142: Ejemplos de carteles de los 50. España, ministerio de propaganda, *¿What are you doing to prevent this?* (1950) Biblioteca digital hispánica. Biblioteca Nacional de España.

Figura 143: Néstor Basterretxea, Portada del disco de Benito Lertxundi, *Zenbat gera* (1967)

Figura 144: Néstor Basterretxea, Portada del disco de Benito Lertxundi, *Gure bide galduak...* (1967)

Figura 145: José Luis Martín Romero, Portada del disco *Ez kanta beltza*, de Benito Lertxundi (1970)

Figura 146: José Luis Martín Romero, Portada del disco *Euskal musikaraien uhin Berria*, de Antón Larrauri (1970)

Figura 147: Carpeta de recuerdos del archivo familiar Serrano Alonso. Creación propia.

Figura 148: Recetario perteneciente al archivo familiar Serrano Alonso. Creación propia.

Figura 149: Recuerdos del archivo familiar Serrano Alonso. Creación propia.

Figura 150: *Museo de la inocencia*, Estambul.

Figura 151: Escena película *Amelie* (2001)

Figura 152: Recuerdos desde Beirut. De la película *Memory Box* (2021)

Figura 153: Página web de Open Memory Box

Figura 154: Página web de Everpresent

Figura 155: Exposición *El cuerpo ausente: Tantas maneras de despedirse, tantas formas de pervivir* (2024-2025), Albacete

Figura 156: Página web de StolenMemory

DESARROLLO DEL PROCESO CREATIVO

Figura 157: Página 3-4 del recetario *cocina económica*. Creación propia

Figura 158: Página 5-6 del recetario *cocina económica*. Creación propia

Figura 159: Página 53-54 (cartas del cielo) del recetario *cocina económica*. Creación propia

Figura 160: Página 55-56 (cartas del cielo) del recetario *cocina económica*. Creación propia

Figura 161: Documentos varios encontrados en la casa de la familia Serrano Alonso. Creación propia

Figura 162: Documentos varios encontrados en la casa de la familia Serrano Alonso. Creación propia

Figura 163: Portada del libro *Mujeres: Orientación femenina* de María Pilar Morales (1942). Creación propia

Figura 164: Guarda delantera y primera página del recetario *cocina económica*. Creación propia

Figura 165: Pliegos del recetario *cocina económica*. Capítulos *comidas de carne y postres*. Creación propia

Figura 166: Pliegos del recetario *cocina económica*. Capítulos de carta del cielo. Creación propia

Figura 167: Guarda trasera del recetario *cocina económica*. Creación propia

Figura 168: Imágenes de los distintos documentos que fueron encontrados en la casa de la familia Serrano Alonso y el lugar en el que se encontraban. Creación propia

Figura 169: Clasificación de los documentos. Creación propia

Figura 170: Bocetos para bordados. Creación propia

Figura 171: Documentos varios. Creación propia

Figura 172: Fotos de carnet. Creación propia

Figura 173: Diversas fotos. Creación propia

Figura 174: Postales y cartas. Creación propia

Figura 175: Recordatorios religiosos. Creación propia

Figura 176: Diversos pliegos del libro *Mujeres: Orientación femenina* de María Pilar Morales (1942). Editora nacional. Creación propia

Figura 177: Moodboard de estilo 1

Figura 178: Moodboard de estilo 2

Figura 179: *Collected Self-Portrait* de Dawn Kim (Same Paper, 2021)

Figura 180: *Collected Self-Portrait* de Dawn Kim (Same Paper, 2021)

Figura 181: *Painting as Prop* (ROMA Publications, 2024)

Figura 182: *Painting as Prop* (ROMA Publications, 2024)

Figura 183: *Interference* (ROMA Publications, 2024)

Figura 184: *Interference* (ROMA Publications, 2024)

Figura 185: *Future Estate* (ROMA Publications, 2024)

Figura 186: *Future Estate*. Edición especial (ROMA Publications, 2024)

Figura 187: *Verso* de Thomas Sauvin (2022)

Figura 188: *Verso* de Thomas Sauvin (2022)

Figura 189: *Encyclopedia, Incomplete from A to Z* de Charlotte Lybeer (2016)

Figura 190: *Encyclopedia, Incomplete from A to Z* de Charlotte Lybeer (2016)

Figura 191: Recopilación de fotos realizadas en la investigación en librerías. Creación propia

Figura 192: Recopilación de imágenes del libro *House of Leaves* (2000) de Mark Z. Danielewski

Figura 193: Recopilación de imágenes del libro *El barco de Teseo* (2024) de Doug Dorst

Figura 194: Recopilación de imágenes del libro, *Permanente Obra Negra* (2019) de Vivian Abenshushan

Figura 195: Recopilación de imágenes del libro *101 surrealists* (2024) de Desmond Morris

Figura 196: Recopilación de imágenes del libro *Las razones del arte* (2023) Michel Onfray

Figura 197: Primeros bocetos de maquetación. Creación propia

Figura 198: Primeras pruebas de maquetación. Creación propia

Figura 199: Ejemplos de títulos con la tipografía caligráfica de Perfecta Alonso Sánchez vectorizada. Creación propia

Figura 200: Ejemplos de tratamiento de fotos en color. Creación propia

Figura 201: Ejemplos de tratamiento de fotos en escala de grises. Creación propia

Figura 202: Ejemplo de tratamiento de fotos de texturas. Creación propia

Figura 203: Sistema de retícula modular escogido, con márgenes y sangrado. Creación propia

Figura 204: Disposición de los textos del recetario en el sistema reticular. Creación propia

Figura 205: Disposición de los fragmentos de libro *Mujeres: Orientación femenina* en el sistema reticular. Creación propia

Figura 206: Disposición de los documentos visuales en el sistema reticular. Creación propia

Figura 207: Bocetos para la planificación visual. Creación propia

Figura 208: Capturas del proceso de diseño en InDesign. Creación propia

Figura 209: Pruebas de impresión en papel offset blanco de 80 gr. Creación propia

Figura 210: Pruebas de impresión en diferentes tipos de papeles. Creación propia

ARTES FINALES

Figura 211: Vista global por pliegos del libro *Cocina económica* y diseño de portada. Creación propia

Figura 212: Vista global por pliegos del libro *Cocina económica*. Creación propia

Figura 213: Vista global por pliegos del libro *Cocina económica*. Creación propia

Figura 214: Vista global por pliegos del libro *Cocina económica* y diseño de contraportada. Creación propia

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Figura 215: Mockup con la caja cerrada del libro *Cocina económica*. Creación propia

Figura 216: Mockup portada y caja abierta del libro *Cocina económica*. Creación propia

Figura 217: Mockup del interior del libro *Cocina económica*. Creación propia

Figura 218: Mockup del interior del libro *Cocina económica*. Creación propia

Figura 219: Mockup del interior del libro *Cocina económica*. Creación propia

Figura 220: Mockup del interior del libro *Cocina económica*. Creación propia

LIMITACIONES Y PROSPECTIVA

Figura 221: Captura del correo enviado a la editorial Terranova. Creación propia

NOTA: Las imágenes empleadas en portadas y separadores de secciones no están recogidas en este índice por su carácter decorativo. Todas pertenecen al archivo familiar personal de la autora y forman parte del imaginario visual del proyecto.

INTRODUCCIÓN



En los años posteriores a la Guerra Civil Española (1936-1939), la figura de la mujer quedó atrapada en un molde rígido, diseñado por un régimen que marcaba la sumisión, la abnegación y el sacrificio como las principales virtudes femeninas. Bajo el peso de un ideal que proclamaba el hogar como el único lugar legítimo de la mujer, la gran mayoría asumieron que la única finalidad verdadera de su vida era el matrimonio y la maternidad y que su labor en el mundo se resumía a las cuatro paredes de su hogar.

Este proyecto de diseño editorial explora este pasado a partir de tres capas narrativas: Un recetario manuscrito original, una selección de fragmentos del libro doctrinal *Mujeres: orientación femenina* (1942), y una colección de documentos y fotografías extraídos del archivo familiar.

Este libro de recetas familiar, escrito durante la posguerra, sirve como hilo conductor para reconstruir y reinterpretar el papel de la mujer en una época marcada por la privación, la censura y la disciplina. En una sociedad donde la cocina era el corazón del hogar y la mujer su eterna guardiana, estas instrucciones culinarias trascienden la práctica para convertirse en un recordatorio del lugar al que se relegaba a la mujer. Cada plato preparado era, en realidad, una manifestación del deber cumplido con las expectativas de un sistema que las definía únicamente en función de los demás: esposas dedicadas, madres ejemplares y amas de casa intachables.

Estas recetas se entrelazan con fragmentos de la obra *Mujeres: Orientación femenina*, un texto escrito en el 1942 y concebido como guía para construir a la mujer ideal. Es un manual de vida donde se detallan normas de comportamiento, consejos para la vida conyugal y lecciones sobre como alcanzar la perfección femenina en todos los aspectos de la vida; que funcionan aquí como contrapunto simbólico a las recetas. De esta forma se enfrentan recetas culinarias con "recetas sociales" que dictan cómo debía ser una mujer en aquella España de posguerra. En paralelo, los documentos visuales (fotos, cartas, papeles oficiales y religiosos) contextualizan esta tensión entre lo íntimo y lo normativo.

El proyecto no se limita a una reconstrucción histórica, sino que su diseño y narrativa tienden un puente entre el pasado y el presente. El lector es invitado a reflexionar sobre las huellas que este legado ha dejado en la actualidad. ¿Qué ocurre con aquello que no se nombra, con los recuerdos que se pierden o se guardan hasta quedar relegados al olvido? ¿Siguen las mujeres de hoy enfrentándose a exigencias que, aunque disfrazadas de modernidad, provienen de las mismas raíces que moldearon a sus abuelas? La herencia cultural de la posguerra y la dictadura española no es una pieza de museo, su influencia sigue latente, a menudo en aspectos tan cotidianos que pasan desapercibidos. Este libro propone abrir los ojos a esas conexiones, permitiendo al lector cuestionar, interpretar y dialogar con la memoria histórica.

El resultado es una obra editorial contemporánea que, mediante recursos gráficos y narrativos, transforma una historia familiar en un homenaje colectivo. Un proyecto que reflexiona sobre el lugar de la mujer en la historia reciente y reivindica el valor de todo aquello que, si no se nombra, se corre el riesgo de perderse y olvidarse para siempre.

1 Justificación y motivación

Cocina económica: Manual para alimentar hogares y construir silencios nace de un hallazgo familiar: un cuaderno de recetas escrito por mi bisabuela durante los años de posguerra. Encontrado de casualidad, este cuaderno no solo preserva recetas, sino también constituye un valioso testimonio de la época. Este proyecto pretende transformar ese recuerdo familiar en una reflexión artística y cultural sobre la figura de la mujer en la posguerra.

La importancia de estudiar y comprender cómo era la vida de las mujeres durante la posguerra española resulta fundamental para construir una visión más completa de este periodo histórico. Aunque el papel de las mujeres en la posguerra ha comenzado a recibir más atención en las últimas décadas, sigue existiendo una diferencia notable en comparación con los estudios sobre los hombres. Las narrativas históricas y literarias han tendido a marginalizar las voces femeninas. ¿Se conoce realmente cómo era la vida de las mujeres durante la posguerra? Aunque se han realizado investigaciones valiosas, quedan áreas por explorar, especialmente en lo que respecta a su subjetividad, sus emociones y su papel como guardiana del hogar.

Durante los años posteriores a la Guerra Civil Española (1936-1939) hasta el fin de la dictadura franquista (1939-1975), la vida de las mujeres estuvo marcada por la escasez, las estrictas normas sociales impuestas por el franquismo y la carga del trabajo doméstico, a menudo invisibilizado. Su rol quedó relegado al ámbito privado, cumpliendo con un modelo de feminidad idealizado por el régimen: madres abnegadas, esposas sumisas y cuidadoras incansables. Autoras como Carmen Laforet, Dolores Medio, Ana María Matute o Carmen Martín Gaité nos han legado testimonios literarios que arrojan luz sobre las vivencias femeninas. Obras, que sin duda merecen más visibilidad y análisis, ya que ofrecen una ventana única para entender el impacto de la posguerra desde una perspectiva femenina.

Al partir de un texto y documentación real que muestra una faceta fundamental de esta época de la mujer y combinarlo con fragmentos literarios doctrinales de autoras de la época, se logra una representación rica y matizada de estas experiencias. Este enfoque no solo contextualiza las recetas, sino que también enriquece la comprensión de esta época desde una perspectiva femenina. Además, al integrar documentación visual de la época, el proyecto se convierte en un libro de artista, con un valor estético y pedagógico, que conecta con el público de manera emocional y visual.

De esta manera, el proyecto al presentar la vida cotidiana de la mujer durante la época de la posguerra, pretende visibilizar las voces femeninas y generar empatía y reflexión en el lector. También se busca incentivar el diálogo intergeneracional, al conectar el pasado con las preocupaciones contemporáneas, a la vez que se preserva un legado familiar de gran valor.

Cocina económica no solo preserva un recuerdo íntimo y familiar, sino que también se erige como un puente entre el pasado y el presente, fomentando el diálogo sobre el papel de las mujeres en la historia y su relevancia en el mundo actual.

2 Planteamiento del problema

Muchos testimonios y memorias cotidianas, como los cuadernos manuscritos, permanecen relegados al olvido, perdiéndose valiosa información sobre la vida de las personas en épocas significativas de la historia. Todos estos documentos históricos tienen un incuestionable valor histórico, social y cultural, debido a la información que se esconde en ellos sobre la época en la que fueron escritos, pero su formato limita tanto su acceso como su interpretación por parte de un público contemporáneo.

El cuaderno de recetas escrito por mi bisabuela durante la posguerra española constituye un claro ejemplo de esta problemática, ya que aunque la información que contiene puede ser de gran valor, por su contenido culinario y la simbología que sus textos esconden, el estado del mismo dificulta su manejo y su análisis. Es por este motivo que este proyecto propone intervenir desde el diseño gráfico para transformar este testimonio en un libro que permita preservar y reinterpretar su contenido. La propuesta abarca todas las áreas del diseño editorial, integradas en una obra que conecta el pasado con el presente de manera didáctica y estética.

El proyecto busca no solo rescatar la memoria familiar, sino también reflexionar sobre el papel de las mujeres en la historia reciente, ofreciendo una obra que destaque tanto por su contenido como por su forma. A través de la digitalización y el diseño, y la creación de un formato editorial atractivo, se busca convertir un testimonio personal en un recurso cultural y educativo que conecte con un público amplio.

En este contexto, el diseño gráfico no solo actúa como un medio para revitalizar un legado, sino como una herramienta para abordar cuestiones sociales y culturales, aportando nuevas perspectivas que promuevan el diálogo y la reflexión. La intervención se plantea como un ejemplo de cómo el diseño puede transformar un objeto aparentemente trivial en un vehículo de memoria colectiva y exploración histórica.

OBJETIVOS Y METODOLOGÍA





1 Objetivos

El objetivo principal del proyecto es diseñar un libro que se acerque al concepto de libro de artista, y que preserve y resignifique una memoria familiar, en especial un cuaderno de recetas escrito durante la posguerra española, transformando este testimonio personal en una obra gráfica que reflexione sobre el papel y la vida de la mujer durante los años de posguerra.

1.1 Objetivos específicos

En función del objetivo principal se han establecido los siguientes objetivos específicos:

- Exponer el marco histórico, social y cultural de la posguerra española, con un enfoque en la situación de las mujeres, para contextualizar y dar sentido al proyecto enriqueciendo su narrativa con una comprensión más profunda de este periodo.
- Preservar los documentos visuales del archivo familiar de forma que ayuden a destacar las recetas y complementar los textos literarios doctrinales de manera elegante y simbólica, contribuyendo a la experiencia estética y narrativa del libro.
- Crear un diseño de encuadernación que resalte el carácter artesanal y cultural del proyecto y lo convierta en un objeto atractivo y único.
- Integrar las recetas y los fragmentos literarios con los documentos visuales, la tipografía y la encuadernación en una maquetación que permita crear un libro atractivo y coherente, que conecte con el lector y a la vez preserve y reflexione sobre la memoria femenina de la posguerra

2 Metodología

Para alcanzar el objetivo principal y en consecuencia, los objetivos específicos del proyecto, se implementará una metodología dividida en dos fases principales: metodología de investigación teórica y metodología creativa.

2.1 Metodología de investigación teórica

En lo que concierne a la metodología teórica, se realizará una revisión de la literatura académica recomendada, abordando diversos temas clave que permitirán una contextualización y darán sentido al proyecto.

Para ello, en primer lugar se investigará el contexto histórico, social y cultural de la posguerra española, para ubicar el proyecto en un marco temporal. Este análisis permitirá interpretar las referencias culturales y sociales que convergen en el contenido del libro. Se recurrirán a los textos de María Gloria García Blay, Fernando Castillo Cáceres o José Antonio Moral Santín, entre otros.

Para continuar, se analizará especialmente el rol de las mujeres en este momento, proporcionando una visión complementaria desde la perspectiva femenina. Se utilizará como base la obra de Carmen Martín Gaité, *Usos amorosos de la posguerra española*, y la obra de otros autores como Guadalupe Cebedo, Sergio Fajardo o Pilar Mesas Rebollo, a la par que se analizarán fragmentos de revistas y libros de la época como la revista *Medina* o la obra de María Pilar Morales, *Mujeres: Orientación femenina*, de esta forma se amplificará el impacto cultural y narrativo del libro entendiendo como era la vida de las mujeres en los años de posguerra.

Una vez expuesto el contexto sociocultural, se explorará el concepto de libro o cuaderno de cocina para determinar el valor histórico que pueden tener y su papel en la conservación y transmisión de la memoria histórica de un país. Además, se expondrán diversas obras que sirvan como base para la creación de este proyecto.

Se analizarán también casos de diseño editorial, en especial libros de artista que integren ilustración, tipografía, encuadernación o contenido histórico, observando su impacto visual y conceptual. Esto ayudará a definir estructuras, lenguajes visuales y enfoques estéticos que se ajusten al propósito del proyecto.

Se investigará también la evolución del diseño editorial, en especial durante la posguerra y la dictadura en España, prestando especial atención al uso de la tipografía, la maquetación y el lenguaje visual como herramientas. Esta revisión permitirá entender el contexto gráfico del periodo, sirviendo como base para resignificar sus códigos desde una perspectiva contemporánea y aplicar decisiones formales coherentes con el enfoque crítico y simbólico del proyecto.

Por último, se analizará también el valor simbólico y emocional de los recuerdos personales, especialmente a través del concepto de la "caja de recuerdos", así como su tratamiento en disciplinas como la literatura, el cine y el arte. Esta investigación permitirá comprender cómo se construye la memoria desde lo íntimo y cómo se ha reinterpretado en el contexto contemporáneo, aportando herramientas narrativas y simbólicas esenciales para el desarrollo conceptual del proyecto.

2.2 Metodología práctica

Se llevará a cabo una metodología práctica, la cual tiene como finalidad desarrollar un libro objeto de principio a fin, que traduzca visual y materialmente los conceptos abordados en la investigación teórica, utilizando recursos del diseño editorial, la narrativa visual y el lenguaje simbólico del libro de artista.

En primer lugar se procederá a la recopilación y selección de materiales. Se extraerán del archivo familiar el recetario manuscrito, documentos y fotografías comprendidos entre 1939 y 1970. Paralelamente, se seleccionarán fragmentos del libro doctrinal *Mujeres: Orientación femenina* (1942), priorizando aquellos que dialoguen directa o simbólicamente con las prácticas cotidianas representadas en el recetario y los documentos.

A continuación, se establecerá una estructura narrativa a través del desarrollo de un storyboard completo del libro. Este documento permitirá organizar todos los contenidos en pliegos, definiendo el ritmo visual y simbólico de la lectura, y planificando la relación entre las tres narrativas que estructuran el proyecto.

Se definirá el estilo gráfico general del libro, incluyendo la elección de la paleta cromática, las tipografías y la disposición del contenido.

Seguidamente, se desarrollarán los criterios de maquetación y jerarquía visual. Se establecerán reglas claras para la colocación de cada tipo de contenido: recetas, fragmentos doctrinales y documentos visuales, así como su tratamiento gráfico. Esto garantizará una lectura coherente, clara y simbólicamente significativa.

A partir de esta planificación, se construirán los bocetos de maquetación de todo el libro. Este paso permitirá evaluar el equilibrio visual, ajustar los contenidos y prever posibles problemas de distribución o ritmo antes de comenzar con la maquetación definitiva.

Después, se procederá a la maquetación del libro en Adobe InDesign, aplicando todos los criterios establecidos previamente y se diseñará la encuadernación y la portada. Se planteará una propuesta coherente con el simbolismo del proyecto, que refuerce la idea de la “caja de recuerdos”.

Por último, se realizarán pruebas de impresión y materiales para verificar tamaños tipográficos, calidades de imagen, opacidad de texturas, papeles y transparencias. Esto permitirá tomar decisiones sobre los acabados y garantizar la legibilidad, coherencia visual y calidad del producto final.

ESTADO DE LA CUESTIÓN







El contexto socio-
economico durante los
años de posguerra y
franquismo en España
(1939-1975)

1

1.1 Contexto económico

Tras el final de la Guerra Civil Española en 1939, España quedó sumida en un estado de devastación generalizada, con profundas heridas económicas y sociales que marcaron al país entero. La dictadura, que se mantuvo hasta la muerte de Francisco Franco en 1975, siempre pretendió concienciar a la población de que esta situación era consecuencia directa de los años de República, justificando así las políticas del régimen como una forma de corregir el supuesto desorden previo.¹

En relación a la economía del país, con el inicio del régimen franquista, se impuso una política económica autárquica, buscando la autosuficiencia mediante el aislamiento internacional. Este enfoque se vio agravado por el estado del mercado europeo tras la Segunda Guerra Mundial y el bloqueo económico impuesto por las potencias vencedoras a España. Aún así, el crecimiento de España fue mucho menor que el de otros países europeos, ya que las estructuras de producción nacionales eran de carácter tradicional. Esto, sumado a las pérdidas humanas y al exilio masivo, dificultaron mucho la recuperación económica.²



Figura 1: Celebración en Gerona del Día de los Caídos (29 de octubre de 1939)

Figura 2: Actos diversos de los nacionales en Pontevedra (1936-1939)

La escasez de alimentos y tecnología, derivados del aislamiento, la ausencia de importaciones y la prioridad otorgada a las empresas vinculadas a organismos militares, en vez de a aquellas que producían bienes de primera necesidad, provocó una escasez de productos básicos desde los inicios. **“Se pasó de una sociedad de consumo a una sociedad de subsistencia”**.³ Aunque se implementaron las cartillas de racionamiento con el objetivo de distribuir los alimentos de manera equitativa, su aplicación en muchas ocasiones fue ineficaz, ya que muchos comerciantes alteraban la calidad del producto, entregaban menos cantidad de la que estaba asignada o directamente las cartillas no se tenían actualizadas. Además, había ciertos colectivos a los que no se permitía tener cartillas, como por ejemplo a las prostitutas.⁴

¹ CASTILLO CÁCERES, Fernando (2010) *Capital aborrecida. La aversión hacia Madrid en la literatura y la sociedad del 98 a la posguerra*. Madrid: Ediciones Polifemo.

² ROS HOMBRAVELLA, Jacinto, y otros (1978) *Capitalismo español de la autarquía a la estabilización. 1939-1959*. Ediusa. Madrid.

³ GARCÍA BLAY, María Gloria (2004) *El contexto socioeconómico de la primera posguerra española y su plasmación en la narrativa de Carmen Laforet*. Revista Española de Historia, vol. 240, (p. 293)

⁴ IBÁÑEZ DOMINGO, Malanie (2014) *Estómagos vacíos. La miseria de las mujeres vencidas en la inmediata posguerra*. Vínculos de Historia 3 (p. 302-321)

Figura 3: Actividades agrícolas (1936-1939)

Figura 4: Actividades agrícolas (1936-1939)

⁵ BARGIELA, Carlos (2000) *El mercado negro de productos agrarios en la posguerra, 1939-1953. En España bajo el franquismo*. Barcelona: Crítica (p. 192-205)

⁶ MORAL SANTIN, José Antonio (1981) *El cambio de rumbo del capitalismo de la autarquía a la liberación*. CARBALLO, Roberta, y otros (1981) *Crecimiento económico y crisis estructural en España (1959-1980)*. Akal. Madrid. (p. 71)

⁷ ARIAS CARREAGA, Raquel (2005) *Escritoras españolas (1939-1975): poesía, novela y teatro*. Madrid: Ediciones del Laberinto

⁸ BUREBA MATILLA, Gabriel (2002) *El ámbito rural de la postguerra española a través de la novela (1939-1962)*. Universidad Complutense de Madrid, Servicio de Publicaciones. (p. 68-69)

⁹ SANTOS, Félix (2003) *Exiliados y emigrados: 1939-1999*. Biblioteca Virtual Cervantes [Consultado el 18 de enero de 2025] En: <http://www.cervantesvirtual.com/nd/ark:/59851/bmcb3v4>.

¹⁰ BUREBA MATILLA, Gabriel (2002) *El ámbito rural de la postguerra española a través de la novela (1939-1962)*. Universidad Complutense de Madrid, Servicio de Publicaciones. (p. 68-69)

Esta ineficacia en las políticas intervencionistas derivó en el surgimiento del mercado negro, que se mantuvo durante todo el racionamiento. Este comercio ilegal se caracterizaba por sus altos precios y por el riesgo que suponía adquirir estos productos básicos, ya que estaba penado con prisión.⁵ Además, la fuerte intervención estatal también obstaculizó la asignación eficiente de recursos, fomentando la corrupción y desvíos de capital hacia actividades especulativas no prioritarias, es decir, sin valor productivo. En consecuencia, el sector agrario no lograba abastecer el mercado interno, lo que elevó los precios agrícolas, generando un desequilibrio que afectó tanto al consumo como a la industria.⁶

Durante la primera etapa del régimen (1939-1951), España, aún devastada por la guerra, mantenía una población predominantemente rural. A partir de 1951, comenzaron esfuerzos de modernización económica, especialmente en el sector primario, como apoyo a la industrialización. Gracias a las relaciones con Estados Unidos, el acceso al plan Marshall, la entrada en la Unesco en 1952 y en la ONU en 1955,⁷ España comenzó a abrirse al exterior y el sistema bancario comenzó a impulsar más la actividad industrial, pero la desigualdad se acentuó por el aumento de los precios frente a los salarios. Las políticas de apertura económica, como la importación de maquinaria y materias primas, favorecieron a la industria, pero afectaron negativamente a la agricultura, obligando al sector a transformarse hacia un modelo más capitalista.⁸

A finales de los años 50, la acumulación de capital permitió inversiones que dinamizaron la economía y aumentaron las importaciones. El éxodo rural, fue la solución para muchas familias, que decidieron trasladarse a los suburbios de las grandes ciudades en vista del creciente desarrollo industrial, provocando por un excedente de mano de obra que absorbió a gran parte de la población activa.⁹

Esto, junto con el auge del turismo europeo, que venían al país atraídos por los bajos precios, el clima y los estereotipos españoles (flamenco, toros, etc.) contribuyó a la transformación económica de España. Esta pasó de ser un país predominantemente agrario a uno con una industria y un sector servicios en crecimiento, aunque a costa de profundas desigualdades en el campo y los bajos salarios en las ciudades, fomentando una gran diferencia de clases.¹⁰





1.2 Contexto sociocultural



Figura 5: Actividades agrícolas (1936-1939)

“Los años de la posguerra se convirtieron en el peor periodo que vivió la sociedad española, pues en su vida cotidiana se instaló la cultura del miedo, del hambre y de la represión en todos los ambientes”.¹¹

Durante los primeros años de la dictadura, hasta aproximadamente comienzos de la década de 1950, el hambre y las carencias marcaron la vida cotidiana de la población española. Las dificultades para acceder a alimentos y satisfacer las necesidades básicas afectaron de manera generalizada a todos los sectores sociales. Para enfrentar esta crisis, el gobierno implementó un sistema de racionamiento con el objetivo de distribuir los bienes de forma equitativa. Sin embargo, como se explicó anteriormente, esta medida fue ineficaz, ya que no logró garantizar el abastecimiento suficiente para todas las familias. Ante esta situación, muchas personas se vieron obligadas a recurrir a comedores sociales, al mercado negro para adquirir productos esenciales o a prácticas como el aprovisionamiento, el trabajo formal e informal, el autoabastecimiento o el intercambio.¹² Esto no solo generó un aumento en los precios, sino que también agravó el endeudamiento de las familias.¹³

A los problemas con la alimentación también hay que sumarles los problemas para abastecer otras necesidades básicas, como la vestimenta o los pagos de la luz y el agua en las casas. Muchas personas no tenían acceso a ropa de calidad y era común el uso de trajes y vestidos gastados, rotos y remendados. Esto, sobre todo en invierno, era un sinónimo de frío, que sumado a los problemas con los cortes de luz y de agua, que hacían que mucha gente no pudiera tener calefacción en sus casas, daba como resultado una población con unos niveles higiénicos escasos, no solo individuales sino también a nivel

¹¹ GARCÍA BLAY, María Gloria (2004) *El contexto socioeconómico de la primera posguerra española y su plasmación en la narrativa de Carmen Laforet*. Revista Española de Historia, vol. 240, (p. 293)

¹² GUIDONET, Alicia (2011) *Memoria oral y alimentación: estrategias de supervivencia durante la Guerra Civil española (1936-1939) y la posguerra (1939-1955)*, (p. 49)

¹³ GARCÍA BLAY, María Gloria (2004) *El contexto socioeconómico de la primera posguerra española y su plasmación en la narrativa de Carmen Laforet*. Revista Española de Historia, vol. 240, (p. 298)

estructural (ciudades, hospitales, etc.).¹⁴ Esto supuso un problema ya que las enfermedades comenzaron a aumentar, sobre todo en los niños, provocando un incremento de la tasa de mortalidad infantil, a pesar de los intentos del gobierno para reducir este índice.¹⁵

La escasez de alimentos, ropa y medicinas intensificó las condiciones de precariedad, consolidando un panorama de subsistencia que marcó profundamente a la sociedad de posguerra.



Figura 6: Gran residencia de Ancianos del Ministerio de la Gobernación (1945-1950)



Figura 7: Actividades de Auxilio Social en Salamanca



Figura 8: Retratos de infancia en la España Franquista

¹⁴ GARCÍA BLAY, María Gloria (2004) *El contexto socioeconómico de la primera posguerra española y su plasmación en la narrativa de Carmen Laforet*. Revista Española de Historia, vol. 240, (pág. 297)

¹⁵ BERNABEU MESTRE, Josep. PÉREZ CABALLERO, Pablo. GALIANA SÁNCHEZ, María. NOLASCO, Andreu. (2006). *Niveles de vida y salud en la España del primer franquismo: las desigualdades en la mortalidad infantil*. Revista de Demografía Histórica 1, (p. 181-202)

A nivel de alimentación dentro de las comunidades rurales, se configuraron espacios cerrados y autosuficientes, donde la economía giraba en torno al autoconsumo, siendo la agricultura y la ganadería el eje central.¹⁶ Como explica Isabel González Turmo en *Comida de pobre, pobre comida*, mediante el concepto “pan de los pobres”, en estas zonas había muchos alimentos de fácil acceso ya que formaban parte del propio entorno natural, esto ayudó a que las necesidades alimentarias en estas zonas no fueran tan grandes.¹⁷

Una práctica común entre vecinos, amigos y familiares era el intercambio basado en la “reciprocidad positiva”, este tipo de ayuda implicaba dar algo esperando la vuelta de esa ayuda, aunque sin establecer un plazo exacto.¹⁸ Era entendido que, cuando la otra persona estuviera en condiciones, devolvería el favor. Más allá de un simple intercambio de bienes, esta dependencia de unos con otros condicionaba un modelo de vida sencillo y compartido, en el que las dificultades afectaban a todos por igual, generando un gran sentido de pertenencia, de solidaridad colectiva, de cuidado y de protección. La cooperación no era una opción, sino una necesidad vital.

En contraposición, “la reciprocidad negativa” incluía prácticas como el robo, la estafa, el regateo y, especialmente, las actividades del mercado negro. Aunque este tipo de estrategia podía asociarse con individuos cercanos al régimen franquista que buscaban enriquecerse, también era adoptada por grupos más pequeños que enfrentaban la miseria extrema y no veían otra forma de sobrevivir.¹⁹

Dentro de estas dinámicas, un fenómeno destacado fue el “estraperlo doméstico”, llevado a cabo en su mayoría por mujeres. Ante la responsabilidad de proveer y distribuir alimentos dentro de sus hogares, muchas mujeres se vieron obligadas a recurrir a estas prácticas.²⁰ Su papel no solo era esencial en la obtención de recursos, sino también en la gestión interna de los mismos, se priorizaba a los más jóvenes de la familia, especialmente si estos no tenían acceso a alimentos fuera de la casa. Esta priorización no solo respondía a la moral del cuidado hacia los niños, sino también a la necesidad de asegurar la supervivencia de las generaciones futuras, que eran vistas como una esperanza en tiempos de crisis.²¹

“Pero ya, en cambio, después de la guerra, el estraperlo, a pesar de haber tomado ese mismo nombre, nadie lo relacionaba ya con el juego de la ruleta, sino con el mercado negro, se había convertido en algo agobiante y sórdido, no se podía bromear con aquel contrabando, clandestinamente admitido, que encarecía y dificultaba la posibilidad de conseguir arroz, aceite, carbón y patatas, era un nombre que ensombrecía el rostro de los adultos cuando lo pronunciaban y que para mí va unido a otras expresiones igualmente repetidas y cenicientas: Fiscalía de Tasas, cartilla de racionamiento, Comisaría de Abastecimientos y Transportes, instituciones vinculadas con la necesidad de subsistir, con el castigo y la escasez, vivero de papeleos y problemas que a nadie podían divertir...”²²

Por otro lado, a nivel social durante la dictadura franquista, la sociedad española quedó marcada por un sistema de control que utilizaba la represión, la religión y una ideología nacionalista como herramientas fundamentales para mantener el orden. Este enfoque se consolidó bajo el llamado nacionalcatolicismo, una fusión entre patria y religión católica que apelaba constantemente a la tradición y los valores morales para someter a la población. Este modelo no solo regulaba las conductas individuales, sino que también imponía un fuerte control cultural y moral, donde quienes desafiaban estas normas quedaban marginados socialmente.²³

¹⁷ GONZÁLEZ TURMO, Isabel (2002) *Comida de pobre, pobre comida*, en GRACIA, Mabel. *Somos lo que comemos. Estudios de alimentación y cultura en España*. Barcelona, Ariel (p. 299-316)

¹⁸ MORENO, Paz y NAROTZKY, Susana (2000) *La reciprocidad olvidada: reciprocidad negativa, moralidad y reproducción social*. Hispania, LX/1. (p. 127-160)

¹⁹ *Ibidem*

²⁰ BARRANQUERO, Encarnación y PRIETO, Lucía (2003) *Así Sobrevivimos al hambre: estrategias de supervivencia de las mujeres en la posguerra española*. CEDMA, Málaga. (p. 226-227)

²¹ GUIDONET, Alicia (2011) *Memoria oral y alimentación: estrategias de supervivencia durante la Guerra Civil española (1936-1939) y la posguerra (1939-1955)*. (p. 50)

²² MARTÍN GAITE, Carmen (1978) *El cuarto de atrás*. Epublibre. (p. 70)

²³ RINA, César (2017) *Fascismo, nacionalcatolicismo y religiosidad popular: combates por la significación de la dictadura (1936-1940)*. Historia y política: ideas, procesos y movimientos sociales, 37. (p. 241 - 266)

La Iglesia Católica desempeñaba un papel central en este sistema, extendiendo su influencia hacia todos los ámbitos de la vida cotidiana. En un contexto de bajos niveles educativos y limitados recursos culturales, especialmente entre las mujeres, la religión no solo moldeaba sus comportamientos, sino que ocupaba su tiempo de ocio con rituales y ceremonias que reforzaban las normas tradicionales. Los curas se convirtieron una autoridad moral incuestionable, consolidando un sistema que promovía la resignación y la obediencia. La religiosidad en la zona rural además tenía un carácter práctico: los campesinos utilizaban su fe para enfrentar las incertidumbres de la vida diaria, rezando por las lluvias, por las cosechas abundantes o para evitar desastres naturales. Este utilitarismo religioso estaba acompañado de supersticiones que ayudaban a reforzar el control social, por ejemplo, los desastres naturales podían ser asociados a “pecados” de la comunidad, como los comportamientos sexuales de los jóvenes, fomentando así el miedo y la disciplina colectiva.²⁴

1. El contexto socioeconómico durante los años de posguerra y franquismo y España (1939-1975)

1.2 Contexto sociocultural



Figura 9: Misa de campaña en la catedral de Gerona

Figura 10: Procesión en Cataluña

Esta moralidad impuesta, conocida como “falsa moralidad”,²⁵ no se basaba en valores éticos profundos, sino en la necesidad de mantener las apariencias dentro de la comunidad. Las sanciones sociales recaían de manera más severa sobre quienes desobedecían estas normas, no tanto por sus actos en sí, sino por cómo afectaban la imagen colectiva. A pesar de los intentos de los jóvenes por resistirse a estas rígidas reglas sociales, la presión comunitaria y las expectativas familiares los llevaban a aceptar roles tradicionales. El matrimonio, las labores asignadas por género y la adhesión a las costumbres marcaban el paso hacia la integración en un sistema diseñado para mantener la cohesión social a costa de la libertad individual.²⁶

En este contexto, la educación jugó un papel crucial como herramienta de adoctrinamiento. Durante el régimen, se reorganizó completamente el sistema educativo para adaptarlo a los valores de la “Nueva España”. Para conseguir esta meta se eliminaron los avances logrados durante la Segunda República, especialmente en lo relativo a la mujer, y se depuraron tanto el profesorado como los materiales de enseñanza. La educación mixta fue declarada perjudicial por razones morales y pedagógicas, y se instauraron espacios educativos segregados por sexo. Las niñas eran frecuentemente enviadas a

²⁴ BUREBA MATILLA, Gabriel (1995) *El ámbito rural de la posguerra española a través de la novela (1939-1962)*. Tesis Doctoral. Universidad Complutense de Madrid. (p. 184-200)

²⁵ *Ibidem.*, (p. 177-183)

²⁶ *Ibidem.*, (p. 174-183)

colegios religiosos donde se les enseñaba a ser “señoritas” más que a adquirir conocimientos académicos sólidos. Se priorizaban las habilidades domésticas y el comportamiento moral sobre la formación intelectual, en un intento de garantizar su obediencia y preservar la religión.²⁷

Para las clases sociales más bajas, las escuelas públicas, también segregadas por género, ofrecían una educación básica menos estricta pero igualmente impregnada de valores tradicionales. La separación por sexos se justificaba como una forma de proteger la inocencia de las niñas, futuras madres que debían ser ejemplos morales. Esta diferenciación en la enseñanza, desde la infancia hasta la adultez, perpetuaba una estructura de género desigual que limitaba las oportunidades de las mujeres a roles subordinados.²⁸

“Entre las dos alternativas del colegio religioso, donde la disciplina era mayor, y la del Instituto —masculino o femenino—, donde el profesorado era más competente, la mayoría de los padres de cierto nivel social elegían de preferencia la primera. La razón que solían invocar era la de que allí los hijos estaban «más sujetos», pero tanto o más pesaban las consideraciones de tipo clasista, especialmente cuando se trataba del bachillerato de una chica. Porque en este caso predominaba la opinión de la madre, más conservadora por convicción o por miedo de que su hija le saliera rara, perdiera el freno de la Religión y se contaminara de costumbres impropias de una señorita. En los Institutos de Segunda Enseñanza, generalmente ubicados en lugares provisionales y no muy confortables, la matrícula era notablemente más barata que en los colegios de monjas, y por eso había «mucho mezcla», como solía decirse.”²⁹

Figura 11: Educación en los años de posguerra: Aula femenina (1950)



²⁷ COMINO ORIOLA, Adela (2020) *La revista "Chicas", un reflejo del ideal femenino de la posguerra española.* Universidad de Málaga. (p. 3)

²⁸ MARTÍN GAITE, Carmen (1987) *Usos amorosos de la posguerra española.* Epublibre.

²⁹ *Ibidem*, (p. 64)



1. El contexto socioeconómico durante los años de posguerra y franquismo y España (1939-1975)

1.2 Contexto sociocultural

Figura 12: Educación en los años de posguerra: Talleres de oficios (1952)

El régimen utilizó además los medios de comunicación, como la radio y la prensa, para reforzar su mensaje ideológico y consolidar identidades políticas y de género. En particular, se promovía la sumisión y la abnegación, especialmente entre las mujeres, a través de contenidos diseñados para moldear sus comportamientos y valores.³⁰ La “estética del miedo”³¹ también desempeñó un papel fundamental en este control social. Este concepto abarcaba no solo la violencia física, sino también una serie de estrategias simbólicas y propagandísticas destinadas a generar un clima de temor constante. La presencia militar en las calles, los mensajes ideológicos en los medios, el control eclesiástico y las amenazas implícitas, mantenían a la población bajo un estado de vigilancia y obediencia.³²

El franquismo, en resumen, construyó un sistema de control que combinaba represión, adoctrinamiento y manipulación cultural para mantener su poder. Todo esto fomentó un miedo que acabó consolidando un modelo social que limitaba las libertades individuales y perpetuaba las desigualdades, todo bajo el pretexto de preservar la moralidad y la tradición.

³⁰ FAJARDO, Sergio (2016) *Los consultorios sentimentales de radio durante el primer franquismo. A propósito del programa “Hablando con la Esfinge” (1946-1956)*. Arenal. Revista de historia de las mujeres. vol. 23, no 1. (p. 61)

³¹ GRACIA GARCÍA, Jordi y RUIZ CARNICER, Miguel Ángel (2001) *La España de Franco (1939-1975). Cultura y vida cotidiana*. Síntesis. Madrid. (p.17)

³² *Íbidem*, (p. 39)



2 La mujer durante
la posguerra y
el franquismo en
España (1939-1975)

En la España de la posguerra, el papel de la mujer quedó encorsetado dentro de una rígida estructura social diseñada para perpetuar valores tradicionales. Bajo la influencia del nacionalcatolicismo, se instauró un modelo que combinaba control social, religioso y cultural, definiendo a la mujer a partir de dos grandes pilares en torno a los cuales giraba toda su vida: el matrimonio y la maternidad. Estas expectativas conformaron un marco de vida limitado que afectó a su educación, a sus relaciones personales y a su desarrollo profesional. Todo ello fue promovido activamente por los medios de comunicación y la propaganda del régimen, mientras que rechazaban cualquier influencia extranjera que sugiriese un comportamiento más libre y progresista.

“Nos enseñaban, en resumidas cuentas, a representar. No a ser.”³³

2.1 El ideal de la mujer

Aunque el régimen impuso un modelo uniforme y tradicional de sociedad, la realidad es que muchos jóvenes habían crecido con imágenes y recuerdos de un periodo más diverso, dinámico y abierto. La Segunda República fue una época de cambios sociales, políticos y culturales. Este periodo favoreció a las mujeres, sobre todo en materia de feminismo, ya que durante esta época las mujeres empezaron a desempeñar roles más diversos y visibles en la sociedad, comenzaron a estudiar con vistas de ser futuras profesionales en diversas áreas del conocimiento, se empezaron a ver imágenes de mujeres fumando, conduciendo o participando en huelgas y además se aprobaron leyes como la del divorcio, la educación laica o el derecho a voto.³⁴

Con la aparición de la dictadura franquista, todos estos avances se perdieron y la figura femenina se concibió bajo el ideal de la “mujer muy mujer”, un concepto que aludía a una feminidad definida por la pasividad, el sacrificio y la devoción hacia el hogar y la familia. El régimen ensalzaba a la mujer española católica, comedida, hacendosa y discreta como la encarnación del ideal de la feminidad española. La mujer debía sonreír siempre, mostrarse dulce y evitar cualquier muestra de profundidad emocional o intelectual que pudiera ser vista como “demasiado masculina”, ya que eso no resultaba atractivo para un hombre. Mientras que ellos podían explorar sus inseguridades y tormentos, lo cual incluso los hacía más interesantes y permitía que la mujer sacara a relucir sus dotes de cuidadora natural.³⁵

“Sonrisa es benevolencia, dulzura, optimismo, bondad. Nada más desagradable que una mujer con la cara áspera, agria, malhumorada, que parece siempre reprocharos algo. El hombre puede tener aspecto severo; dirán de él que es austero, viril, enérgico. La mujer debe tener aspecto dulce, suave, amable. En fin, debe sonreír lo más posible”³⁶

El ideal de mujer promovido por la sociedad y el régimen franquista no solo estaba relacionado con la personalidad y la imagen que debía mostrar la mujer, sino también con aquellas cosas que debía hacer y con la actitud que debía tener. Se construyó una figura de la mujer doméstica y sumisa, cuyo propósito

Figura 13: Cárcel de mujeres de las Ventas. Reclusas de la cárcel cosiendo sentadas en sillas junto a una ventana (1942)

³³ MARTÍN GAITE, Carmen (1987) *Usos amorosos de la posguerra española*. Epublibre. (p. 44)

³⁴ CABEDO, Guadalupe (2013) *La madre ausente en la novela femenina de la posguerra española: Pérdida y liberación*. Kindle

³⁵ *Ibidem*, (p. 27-28)

³⁶ REVESZ, Andrés (1941) *La sonrisa de la mujer*. Semana. 11 de noviembre de 1941.

principal era servir a los demás, especialmente a su marido y a su familia, que era entorno a lo que giraba toda la vida y las aspiraciones de una mujer. Este modelo exaltaba habilidades como la limpieza, la cocina o el bordado y la abnegación era vista como la máxima expresión de feminidad y virtud.

“Se quedaron charlando y en un momento dado, Julita observó que a Abelardo se le había caído una gota de aceite en la solapa. Entonces se levantó la gentil criatura, fue a la cocina y volvió con un tazón de agua hirviendo. Y, mojando una servilleta en el agua... le quitó la mancha. Después... le explicó que ella hacía una ternera estupenda, colocando la ternera en una cazuela con 50 grs. de mantequilla, que cuando la ternera estaba dorada le echaba un diente de ajo machado con una hoja de laurel y luego lo tapaba y lo dejaba cocer durante dos horas. Poco, a poco, y alentada por el encogimiento del joven, va tomando confianzas, le pide que le deje plancharle las rodilleras de los pantalones, le zurce un calcetín, le lava la cabeza porque le ve algo de caspa en la chaqueta, e invita a todas las visitas asistentes a la escena a que comprueben lo limpia que le ha quedado. La dueña de la casa parece haber quedado muy satisfecha del examen. A usted lo que le convenía era casarse con Julita —le dijo a Abelardo la señora Suárez...”³⁷

En este fragmento llamado “Almuerzo de amor” sacado de la revista de humor *La Codorniz*, fundada por Miguel Mihura en 1941, se plasma a la perfección este ideal. No solo representa el arquetipo idealizado de la mujer de la época, sino que también satiriza las expectativas sociales que reducen a las mujeres a meras ejecutoras de tareas domésticas para ganar el favor masculino. En el texto se observa cómo Julita despliega una serie de habilidades prácticas (limpiar una mancha, describir recetas, zurcir calcetines o planchar pantalones) con el objetivo implícito de impresionar al hombre y posicionarse como una candidata ideal para el matrimonio.

La exageración de estas escenas expone con ironía el grado de presión social que había sobre las mujeres para ajustar su identidad a los estándares de la época. La sociedad de posguerra instrumentalizó las capacidades de las mujeres, relegándolas a un rol pasivo y dependiente en el cual su valor radicaba exclusivamente en su utilidad doméstica, privándolas de otras formas de realización personal y relegándolas a desempeñar un papel definido por los intereses masculinos y familiares.

Todas estas expectativas en torno a la figura de la mujer hicieron que se crearan una serie de modelos de comportamiento femenino a seguir. Estos no solo fueron impuestos desde instituciones como La sección Femenina o Acción Católica para inculcar a la mujer estos valores de servidumbre, sino que también se perpetuaron a través de la propia acción de las mujeres, quienes eran encargadas de transmitir estos roles de generación en generación. Este mecanismo no solo aseguraba la continuidad del modelo tradicional, sino que lo legitimaba al convertir a la mujer en guardianas de estas normas sociales y morales, responsables tanto de mantenerlas en sus hogares como de inculcarlas a sus hijos desde la infancia.³⁸

“La instrucción de la mujer debe estar reducida únicamente a sentir, a amar a su esposo e hijos y a saber educar a sus hijas para que sean lo que ellas deben ser: buenas esposas y buenas madres”³⁹

³⁷ MARTÍN GAITE, Carmen (1987) *Usos amarosos de la posguerra española*. La Codorniz, 11 de febrero de 1945. Epublibre. (p. 54)

³⁸ FAJARDO, Sergio (2016) *Los consultorios sentimentales de radio durante el primer franquismo. A propósito del programa “Hablando con la Esfinge” (1946-1956)*. Arenal. Revista de historia de las mujeres, vol. 23, no. (p. 68)

³⁹ SINUÉS DE MARCO, María Pilar (1859) *El ángel del hogar. Obra moral y recreativa dedicada a la mujer*. Madrid: Imprenta y Esteriotipia Española de los Señores Nieto. (p. 184)



Figura 14: Actividades de Auxilio Social en Salamanca

Uno de los arquetipos más representados de este sistema fue el de “Ángel del hogar”⁴⁰ acuñado por primera vez por María Pilar Sinués. Este modelo aconsejaba a las madres enseñar a sus hijas a amar a sus futuros esposos e hijos, a asumir con diligencia el cuidado del hogar, y en definitiva, a prepararse para ser buenas madres y esposas. La mujer, en su rol de educadora moral, se convertía en una pieza clave para preservar la estructura patriarcal, reforzándola desde dentro de la familia.

“Esa mujer, barriendo su casa, mullendo su lecho, es, a mis ojos, la mayor poetisa de nuestros días, porque es la más sufrida y virtuosa”⁴¹

Como ya se ha hecho referencia anteriormente, el matrimonio y la maternidad eran el destino ineludible de toda mujer. El matrimonio no era solo un propósito, sino el único camino socialmente aceptado para las mujeres. Mientras que la mujer era idealizada como un modelo de pureza y sacrificio, sujeta a estrictos códigos de conducta, el hombre era eximido completamente de estas normas, dejando en evidencia las grandes diferencias entre ambos géneros.

“El hombre nunca ha vivido lo bastante antes de casarse..., ni la mujer tiene por qué investigar en lo que no puede ya haber la menor intervención... El hombre —no lo olvidéis— es siempre, en igualdad de fechas e inscripciones en el Registro Civil, mucho más joven que la mujer. Por eso, para que su espíritu se vaya sedimentando, conviene cogerlos un poquito cansados”⁴²

Para los hombres, llegar al matrimonio con experiencia sexual no solo no era motivo de reproche, sino que se consideraba deseable. El discurso social avalaba la idea de que un hombre “vivido” era más apto como marido y como padre, reforzando un ideal masculino que relacionaba la virilidad con la acumulación de experiencias, incluso si estas implicaban la explotación de otras mujeres en situación de vulnerabilidad, como las prostitutas. Esta hipocresía se hacía aún más evidente al considerar que para que una mujer fuera vista como tal y fuera apta para el matrimonio y para ser madre, estaba obligada a mantener una estricta castidad hasta el matrimonio, sometidas a una moral que les negaba la misma libertad que a los hombres.

⁴⁰ SINUÉS DE MARCO, María Pilar (1859) *El ángel del hogar. Obra moral y recreativa dedicada a la mujer*. Madrid: Imprenta y Esteriotipia Española de los Señores Nieto. (p. 184)

⁴¹ *Ibidem*, (p. 182)

⁴² (1942) *Consúltame*. Revista Medina. 15 de febrero de 1942.

Las mujeres que ejercían la prostitución eran estigmatizadas como “deshecho de la sociedad” y su condición se asociaba a la mayor degradación moral. Sin embargo, se pasaba por alto la responsabilidad de la estructura social y económica que las empujaba a estar en esa situación, como la pobreza, la falta de oportunidades laborales o la marginación. En contraste, la figura del hombre se presentaba exenta de estas restricciones, ya que su acceso a la prostitución era un secreto a voces. Es decir, la mujer no la podía ejercer porque era inmoral pero el hombre sí la podía consumir porque era parte de sus “necesidades naturales”, saliendo a relucir esta doble moral tan característica de la sociedad de la época en lo que respecta a cuestiones de género.⁴³

Este contraste entre las normas morales impuestas para cada uno de los géneros perpetuaba una dinámica de poder desigual, en la que los hombres podían hacer y deshacer las normas a su antojo y sin consecuencias significativas, mientras que las mujeres eran castigadas tanto por cumplir con esos roles como por desviarse de ellos.

“Buen camino para ello es estudiar a fondo el carácter del futuro marido, y no pretender reformarlo en aquello fundamental que no admita reforma aparente. No conseguiréis nunca cambiar la interna fisonomía que constituye nuestra personalidad, pero si podéis, en cambio, trastocar la vida que llevamos, si no es digna, y retrotraernos a los buenos caminos, si alguna vez nos apartamos de ellos... [...] E indulgencia para las calaveradas que no pasan de ser pequeñas travesuras juveniles. En este aspecto, y recurro otra vez a Sánchez Rojas, debéis ser, si queréis aparecer perfectas, «una mica ciegas, una mica sordas y una mica tontas”⁴⁴

La maternidad, por su parte, era presentada como la culminación del propósito vital femenino. El rol de madre no se limitaba al cuidado de los hijos, sino que también se asociaba al sacrificio por la familia y a las privaciones personales, consolidando el ideal de la “madre mártir”. Este modelo, en lugar de reconocer su fuerza y valentía ante las dificultades de llevar una familia durante la guerra y la posguerra, consolidaba un sistema que glorificaba su sufrimiento como una virtud.

“Sólo es mujer perfecta la que sabe formarse para ser madre. Si en el agradable camino de una vida fácil, la mujer no sabe prepararse más que para el amable triunfo de salón, pobre será su victoria... El gozo de ser madre por el dolor y el sacrificio es tarea inexcusablemente femenina”⁴⁵

En este contexto, la mujer era concebida como la organizadora del hogar, tanto en su aspecto físico como emocional. Esto significaba que tanto el desorden doméstico como el descuido personal de la mujer eran percibidos como amenazas para el equilibrio familiar, justificando una vigilancia constante sobre su conducta.⁴⁶

“Sobre todos los individuos que forman la familia se refleja el malestar que produce un hogar mal organizado. La falta de higiene, el malhumor, la incomprensión, la incompetencia, en fin, de la mujer son causas que producen gravísimos efectos. Los hombres se dispersan y alejan del medio doméstico repelidos por el mal ambiente. Las mujeres se forman defectuosamente, equivocadamente..., el mal se extiende, se generaliza y repercute en la sociedad, que adquiere hábitos de rebeldía, de desorden, pues los individuos llevan en sí el estigma de su mala educación adquirida en el hogar”⁴⁷

Figura 15: Retratos de infancia en la España Franquista

⁴³ MARTÍN GAITE, Carmen (1987) *Usos amarasos de la posguerra española*. Epublibre. (p. 70-71)

⁴⁴ JUANES, José (1943) *Breviario por José Juanes*. Medina. 2 de mayo de 1943.

⁴⁵ JUANES, José (1942) *Breviario por José Juanes*. Medina. 6 de diciembre de 1942.

⁴⁶ MARTÍN GAITE, Carmen (1987) *Usos amarasos de la posguerra española*. Epublibre. (p. 81-83)

⁴⁷ MORALES, María Pilar (1944) *Mujeres: (orientación femenina)*. Editora Nacional, Madrid. (p. 51)



Esta carga no solo recaía sobre las mujeres adultas, sino que también se comenzaba a inculcar a las niñas desde pequeñas. A través de juegos como el cuidado de muñecas, comentarios aparentemente inofensivos y tareas en la casa, se comenzaban a reforzar los roles de género y se las preparaba para asumir un papel de cuidadoras y amas de casa, internalizando desde pequeñas la idea de que el bienestar de la familia dependía de ellas. Los hombres, en cambio, eran eximidos de esta carga y su comportamiento desordenado era tolerado como un rasgo característico a su género.⁴⁸



Figura 16: Retrato de dos niñas sentadas en una alfombra vestidas como sus muñecas Mariquita Pérez (1958)



Figura 17: Educación en los años de posguerra: Talleres de la sección femenina (1950)

Otro aspecto importante de la mujer en el ámbito doméstico era la presión ejercida para mantener una apariencia cuidada y atractiva, pero sin ser demasiado evidente. Estos términos contradictorios requerían que fueran discretas pero a la vez atractivas para destacar por encima del resto de mujeres, para atraer al hombre y que este no perdiera el interés. De esta forma, la imagen personal de la mujer debía proyectar perfección y orden, incluso en medio de las exigencias diarias del hogar. Se esperaba que ese lado de ama de casa se dejase para cuando el marido no estaba en el hogar, ya que ellos debían percibir las siempre agradables y atractivas.⁴⁹

“El mal humor, los quehaceres desagradables, el desaliño y la casa revuelta se dejan para cuando el esposo está ausente del hogar. Hay que evitar que él os vea enfundadas en esa vieja bata que usáis para la limpieza, calzadas con unas zapatillas deterioradas, greñudas y mal aseadas. Nada hay que desilusione tanto a un hombre como ver a su compañera poco cuidadosa de su persona, demasiado ocupada en las cosas del hogar e indiferente a la proximidad del esposo [...] Es preciso hacerle olvidar su fatiga, su disgusto y su enfado, mostrándose cariñosa, interesándose por sus asuntos y rodeándole de atenciones que... le hacen deseable el hogar y la compañera que así sabe ensuavecer su vida”⁵⁰

⁴⁸ MARTÍN GAITE, Carmen (1987) *Usos amorosos de la posguerra española*. Epublibre. (p. 81-82)

⁴⁹ *Ibidem*, (p. 83-95)

⁵⁰ MORALES, María Pilar (1944) *Mujeres: (orientación femenina)*. Editora Nacional, Madrid. (p. 116-117)

Aquellas mujeres que no encajaban en el ideal eran denominadas peyorativamente como “solteronas”. Este término no solo se usaba para aquellas mujeres que no se casaban, sino también para aquellas con un carácter que se salía de lo socialmente estipulado para una mujer, es decir, aquellas con un carácter más fuerte, pensamiento crítico o que desafiaban las expectativas sociales. Este insulto reforzaba la idea de que el mayor logro de una mujer era atraer y retener a un hombre, y su fracaso en esta tarea la condenaba al desprecio social, porque el problema siempre venía por parte de la mujer, ya que por mucho que la ella dijera que no se quería casar, siempre se asumía que en realidad, ningún hombre quería estar con ella.

“La vida de toda mujer, a pesar de cuanto ella quiera simular —o disimular—, no es más que un continuo deseo de encontrar a quien someterse. La dependencia voluntaria, la ofrenda de todos los minutos, de todos los deseos e ilusiones es lo más hermoso, porque es la absorción de todos los malos gérmenes —vanidad, egoísmo, frivolidad— por el amor”⁵¹

Además, es importante destacar, que el concepto de “solterón” existía, pero en cambio sus connotaciones eran completamente distintas cuando se hablaba de un hombre. En este caso, el hombre es siempre el que decide por su propia cuenta no querer casarse, ya que le gusta su vida independiente, mientras que para la mujer nunca es una elección.⁵²

“El hombre que no se casaba es porque no quería y la mujer que no se casaba, en cambio, es porque no podía”.⁵³

La propaganda y los medios de comunicación fueron de las herramientas más efectivas para imponer este sistema ideológico y moldear a la sociedad, especialmente en lo referente al papel de la mujer. En este contexto la radio, las revistas y las novelas femeninas desempeñaron un papel crucial promoviendo el modelo de la “esposa perfecta” y romantizando el amor como el único objetivo digno de la atención de una mujer.

La radio, que ya había comenzado a introducirse en los hogares durante la República con una programación variada que incluía lecturas de prensa, comentarios políticos, boletines meteorológicos y cotizaciones en bolsa, sufrió un cambio drástico en su contenido bajo la dictadura. Los programas se transformaron en vehículos de transmisión de los valores del régimen, y en este proceso se creó un espacio específico dedicado a la “mística de la feminidad”. Esta idea, basada en los ideales falangistas y nacional-católicos, definía a la mujer como un pilar fundamental de la familia, cuyo rol se limitaba al ámbito doméstico y al cuidado de los demás.⁵⁴

La Sección Femenina de la Falange fue una de las principales impulsoras de esta estrategia de adoctrinamiento. Apoyaron emisiones y revistas dirigidas específicamente a las mujeres, con una temática centrada en la trilogía hogar, familia y cocina, que trataban asuntos como la moda o “temas útiles” como la cocina, la salud, la belleza, la educación de los hijos y las tareas del hogar. Estos programas eran más conocidos como “emisiones femeninas”.⁵⁵

Durante la posguerra, además de las “emisiones femeninas”, también se hicieron muy populares los consultorios amorosos y femeninos en la radio y en las revistas, que desempeñaron un papel fundamental en el adoctrinamiento de

⁵¹ (1944) *Consúltame*. Medina. 13 de agosto de 1944.

⁵² MARTÍN GAITE, Carmen (1987) *Usos amorosos de la posguerra española*. Epublibre. (p. 26-32)

⁵³ *Ibidem*, (p. 32)

⁵⁴ FAJARDO, Sergio (2016) *Los consultorios sentimentales de radio durante el primer franquismo. A propósito del programa “Hablando con la Esfinge” (1946-1956)*. Arenal. Revista de historia de las mujeres, vol. 23, no. (p. 62-67)

⁵⁵ *Ibidem* (p. 66-67)



Figura 18: Revista *Medina*: Cuida de tu hijo y Consultorio de belleza (1944)

Figura 19: Revista *Medina*: El matrimonio (1943)

Figura 20: Revista *Medina*: Consejos a una recién casada (1943)

las mujeres. Estos espacios ofrecían a las oyentes y lectoras la oportunidad de plantear sus inquietudes personales, muchas veces relacionadas con temas sentimentales, familiares o domésticos, a una figura supuestamente comprensiva y experta que respondía a sus dudas. Este formato fomentaba una relación de confianza, haciendo que las mujeres se fiaran de los consejos recibidos y los siguieran al pie de la letra. Los consejos siempre estaban diseñados para reforzar la sumisión, la abnegación y el rol tradicional de la mujer, promoviendo el nacionalcatolicismo como única guía para la vida personal y familiar. Estos consultorios se convirtieron así en otro mecanismo de control ideológico encubierto, camuflado bajo la apariencia de ayuda personalizada y cercana.

A través de estos medios, se difundían mensajes que insistían en la importancia de la obediencia al marido, el sacrificio personal y la entrega total al cuidado del hogar. La mujer ideal, según este discurso, debía ser una esposa ejemplar, madre devota y ama de casa impecable. Se presentaban como referentes a figuras femeninas que encarnaban estos valores, consolidando así un imaginario colectivo alineado con los principios nacionalcatólicos.⁵⁶

Además, estas emisiones no solo reforzaban la sumisión de las mujeres, sino que también implantaron por igual otra serie de pautas para los hombres. Ellos eran incentivados a leer historias que fomentaban su iniciativa y ambición, reforzando la idea de que el mundo intelectual y público era un ámbito exclusivamente masculino, mientras que el ámbito doméstico y emocional era exclusivo de las mujeres. Los medios de comunicación se convirtieron en un instrumento de control que penetraba en los espacios domésticos, tradicionalmente considerados privados, para instaurar allí las normas y valores del régimen.⁵⁷



⁵⁶ FAJARDO, Sergio (2016) *Los consultorios sentimentales de radio durante el primer franquismo. A propósito del programa "Hablando con la Esfinge" (1946-1956)*. Arenal. Revista de historia de las mujeres, vol. 23, no. (p. 59)

⁵⁷ MARTÍN GAITE, Carmen (1987) *Usos amorosos de la posguerra española*. Epublibre. (p. 68)

⁵⁸ CANO, Mercedes (2001) *Hombre y mujer en la cultura tradicional española*. ACTAS, Madrid

La religión, por otra parte, como bien expone Mercedes Cano en su obra *Hombre y mujer en la cultura tradicional española*, jugó también un papel clave en el desarrollo de la identidad femenina. A través del catolicismo se configuraba no solo la espiritualidad, sino también las expectativas de conducta y el rol social de las mujeres, hasta tal punto que la religiosidad llegó a ser considerada como una característica más que la mujer debía poseer.⁵⁸

A pesar de que fuera a la figura de la mujer a la que se le adjudicara el cumplimiento de los deberes y los principios cristianos, participando activamente en la vida religiosa, no solo asistiendo a misa sino también encargándose de labores que reforzaban su vínculo con la religión y su rol como protectoras de la moral

(vestir altares, organizar actividades de caridad o cumplir con los códigos de vestimenta y de conducta), era en realidad el hombre el que tenía la figura de protagonismo dentro de la institución, desplazando el papel de la mujer a una posición secundaria.⁵⁹

Dentro de las iglesias y en los rituales públicos, la presencia femenina se mantenía en un plano discreto, mientras que los hombres y niños ocupaban los espacios y realizaban las actividades más visibles y destacadas. Este patrón, reflejaba una jerarquía patente en la sociedad, que otorgaba autoridad a lo masculino, relegando a las mujeres a tareas complementarias, aunque esenciales, que rara vez trascendían el ámbito privado o secundario. La Iglesia, como institución, no solo perpetuó estas divisiones, sino que las legitimó, convirtiendo a la religión en un vehículo para el control de las mujeres y la reproducción de un sistema patriarcal en todos los ámbitos de la vida pública y privada.⁶⁰



2. La mujer durante la posguerra y el franquismo en España

2.1 El ideal de la mujer



Figura 21: Procesión en Portbou, Gerona

Figura 22: Procesión en Portbou, Gerona

La vida de las mujeres en la España de la posguerra estuvo marcada por un modelo social profundamente restrictivo que las reducía a roles predefinidos de esposas y madres. La educación, la cultura popular, las normas sociales, la religión y las políticas públicas se entrelazaron para perpetuar un sistema que las despojaba de su individualidad y restringía sus posibilidades de desarrollo personal. Este modelo no solo limitó la libertad femenina, sino que también consolidó desigualdades de género que tardarían décadas en empezar a desmontarse. A pesar de ello, muchas mujeres de la época demostraron una resiliencia admirable, resistiendo de formas pequeñas pero significativas a las imposiciones de una sociedad que las relegaba al silencio.

⁵⁹ VELASCO, Miriam; SIMÓN, Carlos; EGIDO, Luis Mariano. (2018) *Sociedad y educación en la posguerra (1939-1953). Una mirada desde las imágenes de las memorias de prácticas de los primeros pedagogos instruidos en el franquismo.* Social and Education History, vol. 7, no 1, (p. 39)

⁶⁰ *ibidem*

2.2 La mujer en las aulas

La educación de las mujeres en la España de posguerra estuvo profundamente influenciada por la ideología del régimen franquista que, resumiendo los apartados anteriores, defendía una concepción tradicional y sumamente restringida del papel femenino en la sociedad. Desde la infancia, las niñas eran educadas bajo la premisa de que su destino no se encontraba en el ámbito académico ni profesional, sino en el hogar. Por lo tanto, la enseñanza estaba orientada a formarlas como futuras esposas y madres, transmitiéndoles la idea de que su verdadera misión en la vida era el cuidado de la casa y la familia.

Desde los primeros años de escolarización, se establecía una clara diferenciación entre niños y niñas. La educación diferenciada entre sexos se justificaba bajo la premisa de que la mujer tenía una naturaleza distinta a la del hombre y, por tanto, su formación debía responder a esa diferencia. Se rechazaba la coeducación, argumentando que podía desorientar a las mujeres y alejarlas de su rol natural y que, en consecuencia, podría llevar a la pérdida del misterio femenino, elemento que se consideraba fundamental en la relación con los hombres. Se defendía la idea de que la mujer debía mantenerse en un entorno controlado y exclusivamente femenino para evitar influencias negativas que pudieran desviarla de su papel.⁶¹

Sin embargo, esta diferenciación no solo se va a observar en los espacios que cada sexo ocupaba en los colegios, sino también en los contenidos educativos que recibían. Mientras los varones eran alentados a desarrollar habilidades intelectuales y técnicas que les permitirían ejercer profesiones en un futuro, a las mujeres se les inculcaba la importancia de aprender tareas domésticas como la costura, la oración o el canto.⁶² Si se observan las imágenes de las escuelas de la época (figuras 11, 12, 17, 23, 24 y 25) se hacen evidentes estas diferencias en la educación respecto a los sexos.

Figura 23: Educación en los años de posguerra: Aula femenina (1950)

Figura 24: Educación en los años de posguerra: Talleres de oficios (1952)



⁶¹ MARTÍN GAITE, Carmen (1987) *Usos amorosos de la posguerra española*. Epublibre. (p. 46)

⁶² VELASCO, Miriam; SIMÓN, Carlos; EGIDO, Luis Mariano. (2018) *Sociedad y educación en la posguerra (1939-1953). Una mirada desde las imágenes de las memorias de prácticas de los primeros pedagogos instruidos en el franquismo*. *Social and Education History*, vol. 7, no 1, (p. 38-39)

“Es absurdo colocar a la mujer fuera de su centro, que es el hogar, fomentando unas ideas que forzosamente han de desplazarla y desorientarla. Si distinta es la mujer del hombre, distinta ha de ser su educación... y sabemos hasta qué punto el hombre se desanima al ver los resultados de una persistente camaradería.” ⁶³

Aunque la mayoría de las niñas sí que cursaban los primeros años de escolarización, el acceso de las mujeres a la educación superior era extremadamente limitado. Al estar destinadas a la vida doméstica, la formación académica se concebía como un complemento y no como una necesidad, por lo que muchas mujeres no continuaban sus estudios. Ya fuera porque se prometían o se casaban, lo que hacía innecesario que la mujer continuase estudiando, o bien porque la familia no tenía los medios para costearlo o simplemente porque se consideraba inútil que la mujer realizase una carrera o ampliase aún más sus conocimientos, ya que no le serviría de nada.

Este “no le serviría de nada” hace referencia la idea socialmente aceptada de que la mujer debía permanecer al margen de los asuntos públicos y políticos, ya que estos eran considerados exclusivos del hombre. Se desaconsejaba que las mujeres opinaran sobre temas como historia, geografía o política, con el argumento de que debían centrarse en su entorno familiar y doméstico, pues su función principal era el de ser un apoyo para el hombre y no una figura independiente con pensamiento propio. Todo esto hacía impensable o dificultaba el acceso de las mujeres a estudios superiores, ya que si la mujer no tiene por qué tener conocimientos profundos sobre ningún tema, ¿para qué seguir estudiando?

“No nos parece mal este avatar que transforma a la inútil damisela encorsetada en compañera de investigación. Pero a nadie más que a ella es necesario un freno protector que la detenga en el momento en que una desaforada pasión por el estudio comience a restar a su feminidad magníficos encantos... Nos asusta tanto para mujer propia o simplemente para amiga leal la mujer que calla sin atreverse a formular controversia como aquella otra que sabe tanto como nosotros y no nos mira con admiración cuando le explicamos un tema de mecánica o geopolítica. Y, puestos a elegir, preferimos a aquella callada y silenciosa, que nos considera maestros de su vida y acepta el consejo y la lección con la humildad de quien se sabe inferior en talento” ⁶⁴



Figura 25: Educación en los años de posguerra: Aula masculina (1952)

⁶³ MARTÍN GAITE, Carmen (1987) *Usos amorosos de la posguerra española*. Epublibre. (p. 46)

⁶⁴ JUANES, José (1943) *Breviario por José Juanes*. Medina. 9 de mayo de 1943.

Este fragmento de la obra *Entre Visillos* de Carmen Martín Gaité, escritora de la posguerra, refleja las dificultades que enfrentaban las mujeres para acceder a la educación superior:

“Al salir de la tienda me hizo la primera pregunta directa, que qué carrera pensaba hacer cuando acabase el bachillerato. Le dije que no sabía, que ni siquiera sabía si iba a hacer carrera.

—¿Cómo? ¿Estamos en séptimo y todavía no lo sabe?

Le expliqué, que dependía de mi padre, que le gustaba poco.

—¿Qué es lo que le gusta poco?

—Los estudios en general, no sé; que esté todo el día fuera de casa.

Como soy la más pequeña.

—¿Y qué tiene que ver que sea usted la más pequeña? ¿Qué relación hay?

—Como las otras hermanas no han estudiado carrera.

—Porque no habrán querido. ¿O les gustaba?

—No sé.

Me siguió preguntando cosas, y lo de papá no lo entendía, aunque la verdad es que tampoco lo entiendo yo. Pero él menos todavía, claro, porque no conoce a papá y no ha oído las conversaciones que se tienen en boca y las críticas que se hacen, y eso. Le dije que de estudiar me gustaría ciencias naturales, todo lo que trata de bichos y flores y cosas de la Naturaleza. Creo que hay una carrera de esto, aunque no estoy muy cierta, porque sólo con Gertru lo he hablado alguna vez. Se quedó muy pasmado de que, queriendo yo, admitiera la duda de estudiar carrera o dejarla de estudiar. Dijo que era absurdo.

[...]

—¿Qué hay de lo de su padre? —le pregunté—.

¿Ya le deja que estudie carrera?

—No hemos hablado —dijo—. Hay tiempo.

—No tanto tiempo.

—Si además a lo mejor me deja, nunca ha dicho que no me vaya a dejar; es que me parece a mí. No lo sé.

—Tiene que saberlo, mujer.

Se callaba.

—Usted siempre saca buenas notas, me lo han dicho los otros profesores, y le gusta mucho estudiar, ¿no?

—Sí, me gusta bastante.

—Pero no lo diga como con pena, mujer.

—Si no lo digo con pena.

—Si quiere hacer carrera, la tiene que hacer, convénzase de eso.”⁶⁵

A través del diálogo, se evidencia la falta de autonomía de la mujer para decidir sobre su futuro, ya que al final siempre es el hombre el que tenía la última palabra. Esto pone de manifiesto el rol subordinado de la mujer dentro de la familia, donde su educación no se considera prioritaria, mostrando por parte de la mujer una resignación aprendida y aceptando como natural la prohibición de estudiar. El fragmento también ilustra la incertidumbre y la falta de información sobre las oportunidades académicas para las mujeres. La protagonista ni siquiera está segura de la existencia de una carrera relacionada con su interés en las ciencias naturales, lo que refleja la falta de orientación y la escasa visibilización de opciones educativas para las jóvenes.

⁶⁵ MARTÍN GAITÉ, Carmen (1958) *Entre Visillos*. Epublibre. (p. 156 y 180)

Aquellas que lograban llegar a la universidad lo hacían en su mayoría con la intención de encontrar esposo o como una actividad temporal hasta el matrimonio. Se promovía la idea de que el estudio debía mantenerse dentro de unos límites que no interfirieran con la feminidad y los deberes familiares, tolerando los estudios en las mujeres siempre y cuando no desplazaran la función primordial de la mujer en la sociedad.

“[...] otra vez asoma la alusión temerosa a épocas recientes del pasado donde el estudio no iba asociado necesariamente con la religión, ni era considerado como un adorno más en el ajuar que la mujer aportaría un día al matrimonio. Ahora se recomendaba la prudencia en el estudio, como si se tratara de una droga peligrosa que hay que dosificar atentamente y siempre bajo prescripción facultativa. A los primeros síntomas de que empezaba a hacer daño, lo aconsejable era abandonarla” ⁶⁶

El acceso a la educación también estuvo condicionado por el nivel socioeconómico de las familias. Mientras que las niñas de familias acomodadas podían asistir a colegios religiosos, donde se garantizaba una educación bajo estrictos valores morales y católicos, aquellas de familias trabajadoras solo tenían la posibilidad de acceder a la educación pública, generalmente por un periodo muy breve. La falta de recursos económicos provocaba que muchas niñas abandonaran las escuelas a edades tempranas para ayudar en las tareas del hogar o trabajar y contribuir al sustento familiar. La educación pública, aunque más accesible y por lo usual, con un mejor calidad en los contenidos educativos y en el profesorado, también estaba dividida por sexos, mantenía la misma orientación ideológica que los colegios religiosos y socialmente estaban peor vistos. ⁶⁷

En consecuencia, la inserción de la mujer en el mercado laboral también se vio afectada, ya que la participación femenina en el trabajo era vista como una amenaza para el modelo de feminidad promovido por el franquismo. Se desaconsejaba la incorporación de la mujer casada al ámbito laboral con el argumento de que el trabajo era una decisión egoísta, ya que suponía una inversión de tiempo que no estaba dedicado a su hogar, cuidando de su marido e hijos o a la religión. El trabajo haría que dejase estas cosas de lado. Para poder trabajar, una mujer casada debía contar con la autorización de su esposo, limitando así su independencia económica y profesional. En 1940, solo un 12% de la población femenina trabajaba fuera del hogar y, aunque la cifra ascendió al 19% en 1950, no se considera del todo verídica, ya que muchas mujeres desempeñaban labores domésticas, agrícolas o trabajaban en casa, sin reconocimiento ni derechos laborales. ⁶⁸

La influencia de la Sección Femenina de la Falange y de organizaciones como Acción Católica fue determinante en la formación de las mujeres durante la dictadura, así como el Servicio Social Femenino obligatorio. Pilar Rebollo Mesas, en *El Servicio Social de la mujer de Sección Femenina de Falange*, explica como este servicio nace en 1937 como un equivalente femenino al servicio militar, siendo obligatorio su cumplimiento para todas las mujeres de entre 17 y 35 años y con una duración de seis meses. Su finalidad era reforzar un modelo de mujer basado en la sumisión, la obediencia y la dedicación exclusiva al hogar y la familia, alejándolas de cualquier aspiración académica o profesional que pudiera entrar en conflicto con sus responsabilidades domésticas. ⁶⁹

Aunque en su creación no se establecieron sanciones directas por su incumplimiento, el Servicio Social era un requisito para aquellas mujeres que

2. La mujer durante la posguerra y el franquismo en España

2.2 La mujer en las aulas

⁶⁶ MARTÍN GAITE, Carmen (1987) *Usos amarusos de la posguerra española*. Epublibre. (p. 47)

⁶⁷ *Ibidem*, (p.64)

⁶⁸ VALIENTE FERNÁNDEZ, Celia (2003) *Las políticas para las mujeres trabajadoras durante el franquismo. En Mujeres y hombres en la España franquista: sociedad, economía, política, cultura*. Madrid. Universidad Complutense. (p.145-180)

⁶⁹ MESAS REBOLLO, Pilar (2001) *El Servicio Social de la mujer de Sección Femenina de Falange: su implantación en el medio rural*. En *Nuevas tendencias historiográficas e historia local en España: actas del II Congreso de Historia Local de Aragón* (Huesca, 7 al 9 de julio de 1999). Instituto de Estudios Altoaragoneses. (p. 299)

deseaban acceder a puestos en la administración pública, ejercer determinadas profesiones o recibir títulos oficiales, por lo tanto eludir esta obligación solo era posible en casos específicos. Se consideraban exentas aquellas mujeres que padecieran alguna enfermedad o condición que imposibilitara su realización, estuvieran casadas o fueran viudas con hijos a su cargo, hubieran desempeñado un servicio equivalente en instituciones durante la guerra o trabajaran en entidades públicas o privadas con una jornada laboral que hiciera incompatible su cumplimiento.⁷⁰

Durante la guerra, existían dos organismos para la realización de este servicio, uno de ellos era Auxilio Social, una institución creada para atender las necesidades de la población afectada por el conflicto, proporcionando asistencia en comedores infantiles, hospitales, ayuda a soldados, ancianos y enfermos. Esta era la opción más demandada y recomendable debido a

Figura 26: Talleres de la sección femenina (1952)

Figura 27: Talleres de la sección femenina (1950)



⁷⁰ MESAS REBOLLO, Pilar (2001) *El Servicio Social de la mujer de Sección Femenina de Falange: su implantación en el medio rural*. En *Nuevas tendencias historiográficas e historia local en España: actas del II Congreso de Historia Local de Aragón* (Huesca, 7 al 9 de julio de 1999). Instituto de Estudios Altoaragoneses. (p. 299)

la situación. Por otro lado se encontraba la Sección Femenina de la Falange, fundada por Pilar Primo de Rivera, encargada de la formación de las mujeres en aspectos domésticos, familiares y religiosos. Ambas organizaciones se disputaron el control del Servicio Social, hasta que, en 1940, tras la victoria franquista, se decretó que la Sección Femenina sería la única encargada de su gestión. Con ello, se buscaba garantizar que todas las mujeres españolas recibieran formación en los valores del régimen franquista, evitando que ninguna quedara al margen de su influencia. A partir de ese momento, el Servicio Social se dividió en dos fases de tres meses cada una, por un lado una formación teórica, donde se impartían enseñanzas sobre moral, religión, economía doméstica, educación familiar y labores del hogar, y por otro lado trabajo práctico, que consistía en la realización de tareas consideradas de interés nacional, como asistencia en hospitales, comedores y campañas de alfabetización.⁷¹

El objetivo de este sistema era preparar a la mujer para su papel dentro de la sociedad franquista, inculcando la idea de que debía ser una madre, esposa y ama de casa ejemplar, asegurando además que transmitiera estos valores a las futuras generaciones.



2. La mujer durante la posguerra y el franquismo en España

2.2 La mujer en las aulas

Figura 28: Auxilio social en Madrid

Figura 29: Actividades de Auxilio Social en Salamanca

Este modelo de Servicio Social favorecía principalmente a las mujeres de familias acomodadas, que no necesitaban titularse ni trabajar. En cambio, las mujeres de clases trabajadoras, que dependían de su empleo para subsistir, se veían obligadas a compaginar el servicio con sus responsabilidades laborales y domésticas, lo que dificultaba aún más su acceso al mercado del trabajo. En 1944, se implementaron modificaciones en la normativa, ampliando su obligatoriedad y haciendo su realización un requisito indispensable no solo para acceder a la administración pública, sino también para la obtención del carné de conducir, licencias de caza y pesca, y la participación en asociaciones artísticas, deportivas y culturales.⁷²

A partir de entonces, solo podían quedar exentas aquellas mujeres que padecieran enfermedades o discapacidades, estuvieran casadas o fueran viudas con hijos, fueran la hija mayor de una familia con al menos ocho hermanos, pertenecieran a órdenes religiosas, trabajaran como sirvientas o fueran la hija mayor de un padre viudo o de una madre viuda.⁷³

El plan formativo de las mujeres estaba compuesto por las siguientes asignaturas, que se impartían en las escuelas municipales del hogar: religión, formación

⁷¹ MESAS REBOLLO, Pilar (2001) *El Servicio Social de la mujer de Sección Femenina de Falange: su implantación en el medio rural*. En *Nuevas tendencias historiográficas e historia local en España: actas del II Congreso de Historia Local de Aragón* (Huesca, 7 al 9 de julio de 1999). Instituto de Estudios Altoaragoneses. (p. 299-300)

⁷² *Ibidem* (p. 301)

⁷³ *Ibidem* (p. 303-304)

política basada en los principios falangistas de José Antonio Primo de Rivera, convivencia social, economía doméstica, cocina, corte y confección, higiene y medicina casera, trabajos manuales, labores, lavado y planchado, historia, formación familiar y social, puericultura postnatal y educación física. Además, cada quince días tenían actividades sobre música, literatura, arte, teatro o cine. Solo aquellas mujeres que hubieran cursado el Bachillerato Superior o Elemental podían reducir o eliminar esta formación, ya que se consideraba que durante estos cursos académicos ya habían aprendido este temario. Otro motivo por el cual se podía eludir esta formación esencial para la "mujer española ideal" era residir en una zona rural en la que no hubiera una escuela del hogar. En este caso, había que realizar un examen para probar que se era conocedora de todo el temario.⁷⁴

El Servicio Social de la Sección Femenina se convirtió en una herramienta de adoctrinamiento y control que reforzaba el modelo de mujer promovido por el franquismo. Al vincular su cumplimiento con el acceso al empleo, la educación y la vida pública, se estableció una barrera adicional para las mujeres que aspiraban a desarrollar una carrera profesional. De este modo, si ya era complicado que una mujer continuase sus estudios después del colegio, con la obligatoriedad del Servicio Social se dificultaba aún más la inserción de la mujer en el ámbito laboral, limitando su papel al entorno doméstico y familiar.

Figura 30: Artesanía popular (1950)



⁷⁴ MESAS REBOLLO, Pilar (2001) *El Servicio Social de la mujer de Sección Femenina de Falange: su implantación en el medio rural*. En *Nuevas tendencias historiográficas e historia local en España: actas del II Congreso de Historia Local de Aragón* (Huesca, 7 al 9 de julio de 1999). Instituto de Estudios Altoaragoneses. (p. 303)

“«Mujer que sabe latín no puede tener buen fin»

[...] Por aquel tiempo, ya tenía yo el criterio suficiente para entender que el «mal fin» contra el que ponía en guardia aquel refrán aludía a la negra amenaza de quedarse soltera, implícita en todos los quehaceres, enseñanzas y prédicas de la Sección Femenina. La retórica de la posguerra se aplicaba a desprestigiar los conatos de feminismo que tomaron auge en los años de la República y volvía a poner el acento en el heroísmo abnegado de madres y esposas, en la importancia de su silenciosa y oscura labor como pilares del hogar cristiano. Todas las arengas que monitores y camaradas nos lanzaban en aquellos locales inhóspitos, mezcla de hangar y de cine de pueblo, donde cumplí a regañadientes el Servicio Social, cosiendo dobladillos, haciendo gimnasia y jugando al baloncesto, se encaminaban, en definitiva, al mismo objetivo: a que aceptásemos con alegría y orgullo, con una constancia a prueba de desalientos, mediante una conducta sobria que ni la más mínima sombra de maledicencia fuera capaz de enturbiar, nuestra condición de mujeres fuertes, complemento y espejo del varón. Las dos virtudes más importantes eran la laboriosidad y la alegría, y ambas iban indisolublemente mezcladas en aquellos consejos prácticos, que tenían mucho de infalible receta casera. De la misma manera que un bizcocho no podía dejar de esponjar en el horno, si se batían los huevos con la harina y el azúcar en la proporción recomendada, tampoco podía haber duda sobre el fraguado idóneo de aquellos dos elementos —alegría y actividad—, inexcusables para modelar la mujer de una pieza, la esposa española.”⁷⁵



Figura 31: Movimiento de Educación Física y Deportiva de la Juventud

⁷⁵ MARTÍN GAITE, Carmen (1978) *El cuarto de atrás*. Epublibre. (p. 50)



Figura 32: Talleres de la sección femenina (1950)



~~sa~~
~~Recetario para el Vino sacado~~

Recetario sacado o recogido en varios
Autores para el Vino

Por D. Martin Ferrn. Adm.^{or} de la
N.^a loteria y Visitador de N.^a P.^a en
la Ciudad de Orense

Año 1799

3

El libro de recetas

Los libros de recetas, a lo largo de la historia, han sido mucho más que simples recopilaciones de instrucciones culinarias. Son herramientas de transmisión del conocimiento, vehículos a través de los cuales las generaciones han compartido no solo técnicas y preparaciones, sino también costumbres, hábitos y valores propios de una época. A través de estos documentos, ya sean impresos o manuscritos, es posible reconstruir la vida cotidiana de las personas, entender sus necesidades, sus limitaciones y las soluciones que encontraron para enfrentarlas.

Más allá de su contenido culinario, los cuadernos manuscritos de recetas ofrecen una valiosa fuente de información sobre el contexto en el que fueron escritos. Su caligrafía, la ortografía, el tipo de lenguaje empleado y la manera en que están estructurados nos revelan pistas sobre el nivel educativo, la difusión del conocimiento en el ámbito doméstico y las normas culturales que moldeaban la vida de sus autoras. La forma en la que están organizadas las recetas, las anotaciones al margen, las medidas empleadas e incluso las manchas y marcas en sus páginas son testigos silenciosos del uso real que tuvieron en la cocina y en la vida cotidiana.

Desde los grandes recetarios impresos hasta los modestos cuadernos familiares, estos documentos reflejan no solo el arte de cocinar, sino también las condiciones sociales, económicas y educativas del momento en que fueron escritos. Nos permiten adentrarnos en la intimidad de los hogares, entender qué ingredientes eran accesibles, qué platos eran fundamentales en la dieta diaria y cómo la cocina era un espacio de aprendizaje y adaptación.

En este apartado, se expondrá el valor de los libros de recetas como testimonios históricos y culturales, analizando su función como transmisores de conocimiento y su papel en la documentación de las costumbres y tradiciones culinarias. La investigación se apoyará principalmente en los textos de María Paz Moreno y en ejemplos de recetarios históricos, para comprender cómo estos textos han servido como archivos de la memoria colectiva, permitiéndonos conocer de manera cercana y tangible las formas de vida de las sociedades que los produjeron. Además, se estudiarán ejemplos de recetarios, su evolución y la relevancia del estilo gráfico para la transmisión de la información.

3.1 El libro de recetas como testimonio cultural e histórico

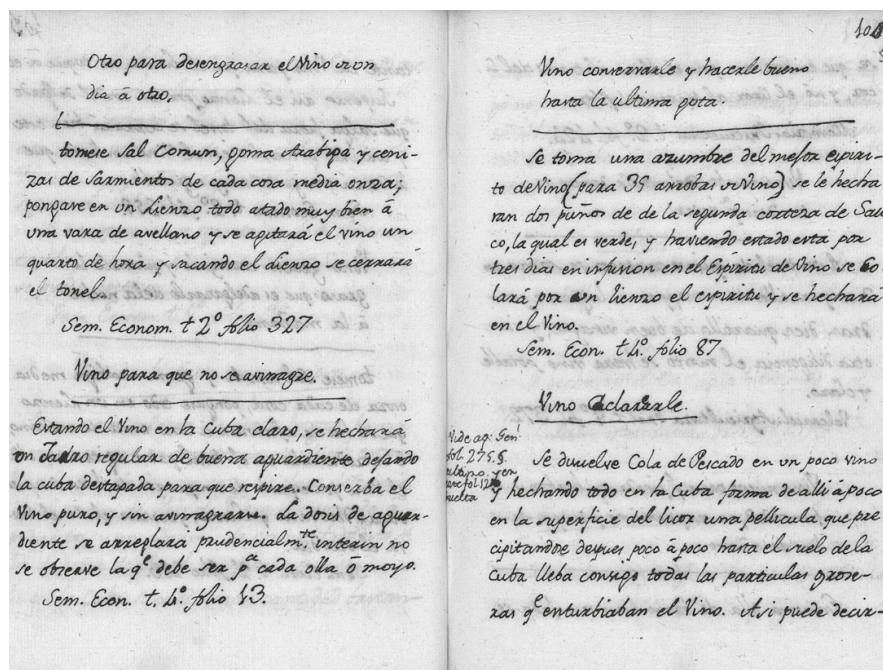
“Cada época de la historia modifica el fogón, y cada pueblo come según su alma, antes tal vez que según su estómago” ⁷⁶

Los libros de cocina han acompañado a la humanidad a lo largo de la historia, sirviendo no solo como herramientas prácticas para la elaboración de alimentos, sino también como documentos que registran costumbres, hábitos y valores de una sociedad. Aunque hoy en día se publican recetarios de todo tipo, desde especializados en técnicas culinarias avanzadas hasta manuales dirigidos a públicos específicos, el valor de estos textos va mucho más allá de la cocina. Detrás de cada receta se esconde una historia, una identidad cultural y una forma particular de entender la alimentación.

Para abordar este apartado, nos apoyaremos principalmente en la obra *De la página al plato: El libro de cocina en España* (2012), de María Paz Moreno, que analiza cómo los recetarios pueden ser interpretados más allá de su función inmediata y se convierten en testimonios de su tiempo.

Su estudio nos permite comprender cómo estos libros documentan no solo ingredientes y métodos de preparación, sino también aspectos históricos, sociales y económicos. Cada recetario es un reflejo del contexto en el que fue escrito, y su análisis puede revelar información sobre el acceso a ciertos productos, las normas de comportamiento en la mesa, los roles de género y hasta la estructura de las sociedades en distintas épocas. ⁷⁷

Figura 34: Recetario para la elaboración del vino (1799)



⁷⁶ Emilia Pardo Bazán, en 10 frases gastronómicas que no pierden vigencia / Hello Chefs [Consultado el 15 de febrero de 2025] Disponible en: <https://www.hellochefs.es/alta-cocina/v/emilia-pardo-bazan-en-10-frases-gastronomicas-que-no-pierden-vigencia>

⁷⁷ PAZ MORENO, María (2012) *De la página al plato: El libro de cocina en España*, Ediciones Trea: Asturias.

Uno de los aspectos más fascinantes de los recetarios es su capacidad para preservar información histórica de manera única. A diferencia de otros documentos más formales, como crónicas o archivos oficiales, los libros de cocina nos ofrecen una visión íntima de la vida cotidiana. En ellos podemos encontrar referencias a productos que en su momento fueron comunes, pero que con el tiempo han desaparecido o han cambiado su significado cultural. Además, las técnicas descritas y la forma en la que se organizan las recetas pueden hablarnos de las dinámicas familiares y de la transmisión del conocimiento culinario de generación en generación.⁷⁸

Otro punto fundamental es la relación de los libros de cocina con la memoria colectiva. Muchos de estos textos han sido escritos a mano, en cuadernos personales o familiares, y han pasado de una generación a otra con anotaciones, modificaciones y añadidos que reflejan la evolución de la gastronomía y la adaptación a nuevos contextos. Estas obras ofrecen pistas sobre la educación y el nivel de alfabetización de sus autores, trascendiendo su propósito práctico para convertirse en relatos autobiográficos. A través de anotaciones personales, reflexiones y comentarios, los autores de estos libros comparten aspectos íntimos de sus vidas, sus experiencias y su entorno social. Estos textos permiten al lector contemporáneo acceder a la cotidianidad y a la perspectiva personal de quienes los escribieron, ofreciendo una conexión directa con su tiempo y contexto. De esta forma, los recetarios pueden leerse como una combinación de manual de cocina y testimonio histórico.⁷⁹

“Fórmulas culinarias con que enriquecer el repertorio gastronómico en beneficio de la literatura patria, pudiendo así demostrarse ahora, y en los tiempos venideros, que aquellos que jamás creyeron que entendían de cocina, por invitación mía y por su singular talento, rebasaron la altura de los escritores culinarios de más fama.”⁸⁰

Además, los libros de cocina no son estáticos, son textos en constante transformación. A medida que se transmiten dentro de una comunidad o familia, las recetas cambian, se ajustan a nuevos gustos y necesidades, y se reinterpretan con el paso del tiempo. La interacción entre quien escribe una receta y quien la sigue genera una conexión especial, creando una especie de diálogo entre generaciones. Esta flexibilidad es lo que convierte a los recetarios en documentos vivos, en los que cada anotación, cada corrección o cada modificación añade una nueva capa de significado. Un ejemplo es el manuscrito de la escritora y cocinera Emilia Pardo Bazán, quien además de recetas, incluyó reflexiones sobre el papel de la mujer en la cocina y la importancia de la educación gastronómica.⁸¹

En muchos casos, los recetarios han surgido en momentos de crisis y de extrema adversidad. Moreno aborda la creación de recetarios en este tipo de contextos, como campos de concentración y prisiones durante conflictos bélicos o durante periodos de guerra o posguerra. Destaca cómo, en situaciones de escasez y represión, las personas recurrían a la escritura de recetas como una forma de resistencia psicológica y preservación de la identidad cultural. Estos manuscritos no solo reflejaban anhelos gastronómicos, sino que también servían como medio para mantener la esperanza y la conexión con la vida previa al cautiverio o al conflicto. Las recetas se amoldaban a la falta de ingredientes, y los libros de cocina reflejaban estas estrategias de adaptación. Algunos manuscritos encontrados en archivos históricos han revelado recetas improvisadas con lo poco que había disponible, mostrando la creatividad de quienes tenían que alimentar a sus familias en tiempos difíciles.⁸²



Figura 35: Almanaque de "Conferencias culinarias" (1892)

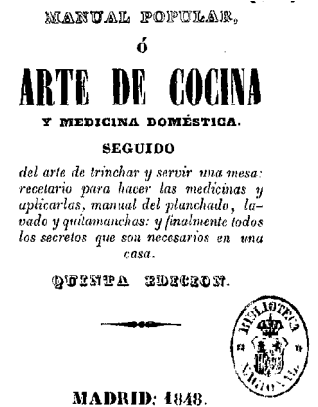


Figura 36: Manual popular, o Arte de cocina y medicina doméstica (1848)

⁷⁸ PAZ MORENO, María (2012) *De la página al plato: El libro de cocina en España*. Ediciones Trea: Asturias. (p. 13-16)

⁷⁹ *Ibidem*, (p. 47-56)

⁸⁰ MURO, Ángel (1892) *Almanaque de "Conferencias culinarias"* (p. 7-8)

⁸¹ PAZ MORENO, María (2012) *De la página al plato: El libro de cocina en España*. Ediciones Trea: Asturias. (p. 47-56)

⁸² *Ibidem*, (p. 17-46)

Algunos ejemplos son los recetarios escritos por prisioneros en Terezín (campo de concentración nazi) y en la prisión de Bilibid (Filipinas) durante la Segunda Guerra Mundial. En estos contextos de escasez absoluta, los prisioneros escribían recetas detalladas que evocaban los sabores de su vida anterior, no porque tuvieran acceso a los ingredientes, sino como un mecanismo de resistencia psicológica y cultural. Para ellos, escribir sobre comida era una forma de mantener la esperanza y reafirmar su identidad en medio del horror. La memoria culinaria, plasmada en estas páginas, les permitía soñar con un futuro en el que volverían a disfrutar de esos platos, aunque en el presente fueran inalcanzables.⁸³

Figura 37: Recetario original de la familia Ferven, con recetas recopiladas en un campo de concentración durante la Segunda Guerra Mundial



Figura 38: Herraduras con nueces y semillas de amapola, receta conservada en el medio de la página izquierda en el libro de cocina de la familia Ferven



Figura 39: Página del libro *La cocina práctica* (1943)

En el contexto español, la Guerra Civil (1936-1939) y la posguerra transformaron la manera en que se registraban y utilizaban los libros de cocina. La autora analiza varios recetarios escritos en este periodo, señalando cómo la escasez de alimentos y la necesidad de supervivencia marcaron la creatividad de la cocina popular. Estos recetarios reflejan la capacidad de adaptación de la población, con estrategias para sustituir ingredientes difíciles de conseguir o para aprovechar al máximo los recursos disponibles. También evidencian diferencias regionales, mostrando cómo las diversas comunidades del país afrontaron el hambre y la crisis de maneras distintas. Entre los ejemplos, se encuentran recetarios que incluían fórmulas para hacer pan sin harina, utilizar plantas silvestres en la alimentación cotidiana o producir sucedáneos del café y otros productos básicos que escaseaban.⁸⁴

“Bien se puede sostener que es profundamente humana, de mayor contenido humano que ninguna, la literatura culinaria, que arraiga en la apremiante, no interrumpida necesidad de nuestro pobre y poco espiritual organismo. Por comer se hacen cosas muy estupendas en este mundo de lodo, y al par que se cometen incommensurables iniquidades, se realizan trabajos hercúleos. Con más exactitud que definía Zola el conjunto de la sociedad humana, la definiríamos afirmando que nos aparece como un inmenso estómago, cuyas vacuidades, desfallecimientos, repleciones, gastralgias, úlceras, son la oscilación misma de la energía social e individual, la clase de guerras, paces, alianzas, empresas, comercio, emigración; lo que con sonoro vocablo se llama historia, y que en plata no es sino la epopeya de Gaster, la gesta del estómago vencedor o vencido...”⁸⁵

⁸³ PAZ MORENO, María (2012) *De la página al plato: El libro de cocina en España*. Ediciones Trea: Asturias. (p. 17-25)

⁸⁴ *Ibidem* (p. 26-46)

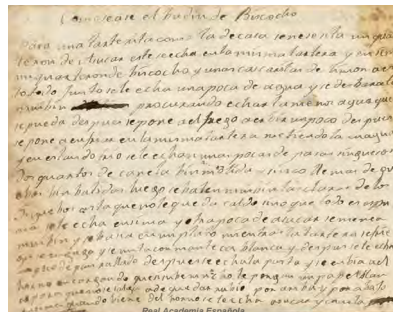
⁸⁵ PUGA Y PARGA, Manuel María (1943) *La cocina práctica*. Ediciones españolas, S.A: Madrid

En el capítulo “El sexo de los fogones”, María Paz Moreno profundiza en la relación entre gastronomía y género. A lo largo de la historia, las mujeres han sido las principales responsables de la alimentación en el hogar, pero su conocimiento culinario rara vez fue reconocido fuera del ámbito doméstico. La cocina fue tradicionalmente un espacio femenino, pero la escritura y

publicación de recetarios se convirtió en un campo dominado por hombres, quienes monopolizaron la producción literaria gastronómica durante siglos. Cabe destacar que el protagonismo de la figura masculina en la literatura no solo se dio en la literatura culinaria, sino en todos los ámbitos de la literatura, relegando a la mujer a un plano inferior. Los primeros tratados culinarios, escritos en su mayoría por hombres, abordaban la gastronomía desde una perspectiva técnica y erudita, vinculándola a la medicina, la química o la economía.⁸⁶

Sin embargo, a partir del siglo XIX, esta tendencia comenzó a cambiar. Muchas mujeres encontraron en la literatura culinaria una herramienta de afirmación, donde no solo compartían recetas, sino que también reflejaban su visión del mundo, documentaban prácticas cotidianas y, en algunos casos, desafiaban las normas sociales de su tiempo. Los recetarios escritos por mujeres pueden ser vistos como un acto de resistencia en una sociedad que restringía su acceso a la educación y al conocimiento formal. Mientras que la preparación de los alimentos era una labor impuesta a las mujeres, la transmisión y sistematización de ese conocimiento a través de la escritura había sido un privilegio masculino, influenciado también por el problema de analfabetismo que afectaba en mayor medida a las mujeres. En este contexto, la participación de las mujeres en la literatura culinaria no solo fue tardía, sino también subestimada.⁸⁷

La literatura gastronómica escrita por mujeres, aunque relegada durante mucho tiempo a un segundo plano, posee una riqueza que va más allá de la simple recopilación de recetas. A través de estos textos, las autoras no solo transmitían el conocimiento culinario acumulado a lo largo de generaciones, sino que también creaban espacios de comunicación intergeneracional y reforzaban la memoria cultural de sus comunidades. En muchos casos, estos recetarios incluían reflexiones personales, consejos de vida, normas de etiqueta e incluso observaciones sobre la sociedad de su tiempo, lo que los convertía en una forma de literatura híbrida, situada entre la narrativa, el ensayo y la práctica gastronómica.⁸⁸



3. El libro de recetas

3.1 El libro de recetas como testimonio cultural e histórico



Figura 40: Portada del libro *Cocina de Recursos (Deseo mi comida)* (1940)

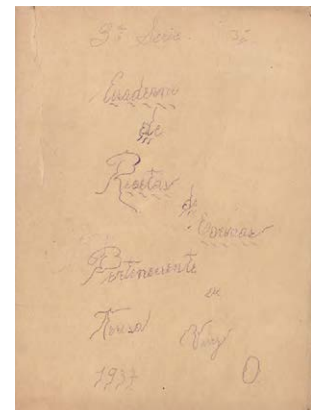


Figura 41: Recetario familiar manuscrito de cocina tradicional mejicana (1937)

Figura 42: Portada del recetario *La cocina española antigua* (1913)

Figura 43: Libro de apuntes de guisos y dulces (S.XVIII)

Moreno enfatiza la importancia de entender estos textos dentro de su contexto histórico y social. La escritura culinaria de las mujeres no solo refleja sus conocimientos gastronómicos, sino también su lucha por encontrar un espacio dentro del mundo literario y editorial. En un entorno en el que las mujeres tenían limitaciones para acceder a la educación formal y para publicar bajo su propio nombre, los recetarios se convirtieron en una vía legítima para desarrollar y compartir su voz. Esta circunstancia explica por qué muchas escritoras gastronómicas comenzaron publicando de forma anónima o bajo seudónimos, y por qué la literatura culinaria fue, durante mucho tiempo, considerada un género menor.⁸⁹

⁸⁶ PAZ MORENO, María (2012) *De la página al plato: El libro de cocina en España*. Ediciones Trea: Asturias. (p. 115-120)

⁸⁷ *ibidem* (p. 121-138)

⁸⁸ *ibidem* (p. 115-120)

⁸⁹ *ibidem* (p. 121-138)

A medida que más mujeres comenzaron a escribir y publicar sus propios recetarios, la literatura gastronómica adquirió nuevas dimensiones. Muchas autoras no solo recopilaban recetas, sino que también aportaron reflexiones sobre la cultura alimentaria, la gestión del hogar e incluso el papel de la mujer en la sociedad. Para algunas, como Emilia Pardo Bazán, la cocina no era un simple oficio, sino una manifestación de la identidad cultural de un país y un ámbito en el que las mujeres podían reivindicar su conocimiento. Su obra *La cocina española antigua* (1920) no solo recopila recetas tradicionales, sino que también reflexiona sobre la importancia de la gastronomía como parte del patrimonio cultural español.⁹⁰

“La cocina es uno de los documentos etnográficos importantes... La alimentación revela lo que acaso no descubren otras indagaciones de carácter oficialmente científico”⁹¹

Figura 44: Receta manuscrita, anuncio y retrato de Emilia Pardo Bazán



⁹⁰ PAZ MORENO, María (2012) *De la página al plato: El libro de cocina en España*. Ediciones Trea: Asturias. (p. 139-148)

⁹¹ Emilia Pardo Bazán, en 10 frases gastronómicas que no pierden vigencia / Hello Chefs [Consultado el 16 de febrero de 2025] Disponible en: <https://www.hellochefs.es/alta-cocina/v/emilia-pardo-bazan-en-10-frases-gastronomicas-que-no-pierden-vigencia>

⁹² PAZ MORENO, María (2012) *De la página al plato: El libro de cocina en España*. Ediciones Trea: Asturias. (p. 149-153)

⁹³ *Íbidem* (p. 161-180)

Otro caso destacado es el de María Mestayer de Echagüe, conocida como la “Marquesa de Parabere”, quien llevó la literatura gastronómica a un nivel de profesionalización con su libro *La cocina completa* (1945). Su obra no solo se convirtió en una referencia esencial en la gastronomía española, sino que también demostró que una mujer podía tener autoridad en un campo dominado por figuras masculinas.⁹²

A través del análisis de estas y otras autoras, Moreno demuestra que los recetarios no son solo libros de cocina, sino documentos que encapsulan las costumbres, los valores y las estructuras de poder de su tiempo. La literatura culinaria escrita por mujeres representa, en muchos casos, una forma de testimonio histórico y una manera de entender cómo las mujeres desafiaron las limitaciones impuestas por la sociedad. En este sentido, los recetarios pueden leerse no solo como guías gastronómicas, sino como relatos de vida, crónicas de la cotidianidad y, en algunos casos, como manifestaciones sutiles de resistencia y autonomía femenina.⁹³

Los libros de cocina, en definitiva, lejos de ser simples recopilaciones de recetas, son en realidad valiosos documentos culturales e históricos que nos permiten comprender la evolución de nuestras costumbres alimentarias y, con ellas, el desarrollo de la sociedad. Más allá de su función práctica, los recetarios reflejan la identidad de un pueblo, capturando su historia, su geografía y sus tradiciones en cada ingrediente y cada técnica culinaria. La gastronomía no es solo el acto de alimentarse, sino una expresión de la vida cotidiana, de la creatividad y de la adaptación a los cambios económicos y sociales.

A través del análisis de estos textos, se hace evidente que la cocina es un lenguaje en sí mismo, un espacio donde se mezclan influencias culturales, donde se transmite conocimiento y donde se crean memorias compartidas. Cada recetario es, en el fondo, un archivo de la memoria colectiva, un puente entre generaciones que conserva el sabor del pasado y lo proyecta hacia el futuro. Leer un libro de cocina con esta perspectiva permite descubrir en sus páginas no solo las claves de una tradición gastronómica, sino también las huellas de la historia y la identidad de quienes los escribieron y de la sociedad en la que vivieron.

3.2 Cómo un recetario se transforma en memoria histórica

Tras haber analizado cómo un libro de recetas puede trascender su función práctica para convertirse en un testimonio histórico y cultural, en este apartado se estudiarán diversas obras culinarias que, más allá de la simple enumeración de ingredientes y pasos a seguir, esconden en sus páginas, de manera implícita o explícita, elementos de su contexto histórico, económico y social.

A lo largo de la historia, muchos autores han utilizado los recetarios como un vehículo para expresar sus pensamientos, sus vivencias y sus preocupaciones ante la realidad que les rodeaba. Algunos han empleado un lenguaje sutil para sortear la censura o para reflejar, sin una denuncia abierta, las dificultades y restricciones de su época. Otros han insertado en sus obras comentarios que, leídos entre líneas, revelan mucho más que técnicas culinarias, ofreciendo un retrato de la vida cotidiana, las normas de comportamiento y las estructuras de poder del momento en que fueron escritos.

En este apartado, se explorará los diferentes mecanismos que estos autores utilizaron para convertir sus recetarios en algo más que simples manuales de cocina. Se analizará el uso del lenguaje, las referencias a la escasez o la abundancia de ciertos ingredientes, los prólogos y comentarios que enmarcan las recetas dentro de un contexto social, así como las estrategias narrativas que les permitieron trascender lo puramente gastronómico, dejando ver cómo la cocina no solo alimenta el cuerpo, sino también la memoria y la identidad de una comunidad.

Además, esta investigación servirá como base para el desarrollo posterior del proyecto, ya que permitirá extraer ideas sobre cómo un libro culinario puede ser utilizado como una herramienta de crítica social. Analizar estos ejemplos

proporcionará estrategias sobre la manera en que el lenguaje, la estructura narrativa y la selección de recetas pueden convertirse en vehículos para una reflexión más profunda sobre la sociedad y la historia, elementos que serán clave en la concepción y construcción del proyecto final.

Cocina de recursos (Deseo mi comida) (1941) escrito por Ignacio Domènech, es un recetario publicado tras la Guerra Civil española que, más allá de ofrecer recetas para tiempos de escasez, transmite una crítica a la realidad social y económica del país en la posguerra. Domènech emplea la literatura culinaria como un medio para expresar su frustración ante la crisis alimentaria y la desigualdad en el acceso a los alimentos, así como para documentar la angustia y las estrategias de supervivencia de la población española en ese contexto.

El libro de Domènech es mucho más que una consecución de recetas adaptadas a la escasez. El subtítulo, *Deseo mi comida*, ya anticipa un mensaje de desesperación por una alimentación digna, un sentimiento que atraviesa toda la obra. Este título, pese a ser muy directo, logró eludir la censura franquista al enmarcarse en un recetario destinado aparentemente a amas de casa pero, en realidad, es un texto que no está dirigido exclusivamente a las mujeres, como solía ocurrir con los libros de cocina de la época, sino que su tono y enfoque abarcan a un público más amplio.⁹⁴

Figura 45: Portada del recetario de Ignacio Domènech "Cocina de recursos" (1941)

Figura 46: Primera página del recetario de Ignacio Domènech "Cocina de recursos" (1941)



El libro está estructurado en dos partes. En la primera, el autor presenta recetas adaptadas a la escasez de productos básicos, con sustituciones creativas como el uso de flores comestibles, mondas de naranja en lugar de patatas y una mezcla de agua y harina para reemplazar los huevos. Sin embargo, lo que más interesa de esta sección no es la adaptación de las recetas, sino los comentarios que las acompañan.

“Los imposibles anhelos de un cocinero que, en tiempos de guerra, ante las realidades del hambre que ya mascábamos y, sin poderlo remediar, soñaba a todas horas con los más succulentos manjares”⁹⁵

⁹⁴ ACOSTA, Yanet (2016) *De guerra y posguerra por Ignacio Domènech*. TheFoodiesStudies Magazine #1. Madrid (p. 6-8)

⁹⁵ *Ibidem*, (p. 8)

Doménech utiliza un tono crítico, con referencias directas a la precariedad alimentaria del país y a la desigual distribución de los recursos. Al describir los ingredientes y las técnicas culinarias, el autor introduce observaciones que, leídas entre líneas, pueden interpretarse como una denuncia de la situación que él mismo y la sociedad española estaban atravesando.

“¿En dónde están estas y las otras clases de patatas? Porque las busco y no las encuentro en parte alguna. Se habrán desplazado a las cocinas de la gente poderosa”.⁹⁶

Uno de los elementos más interesantes de la obra es el uso del tiempo verbal. Doménech cambia del pasado al presente cuando describe situaciones relacionadas con la escasez y el hambre, como si quisiera destacar que la crisis alimentaria no es un recuerdo del pasado, sino una realidad en el momento en que escribe. Este cambio de tiempos verbales refuerza la idea de su libro es un testimonio de la crisis de la posguerra.⁹⁷

“De modo que el tema general de mi obra, deseo mi comida, está repleto de enseñanzas evidéntísimas que les ayudarán en esta época de necesidad”.⁹⁸

La segunda parte del libro se aleja del tono angustioso de la primera. En esta sección, con un tono más distendido, Doménech recopila crónicas gastronómicas de los años 1937 y 1938, en las que describe sus visitas a restaurantes durante la guerra. Sin embargo, incluso en esta sección aparecen referencias a la desigualdad en el acceso a los alimentos. En una de sus anécdotas, menciona a un aristócrata que le propone un negocio basado en la venta de productos de estraperlo, lo que alude a la corrupción y la especulación que caracterizaron el mercado negro en la posguerra. Esta historia, aunque situada en el pasado, parece más relevante para la situación contemporánea del autor en el momento de la publicación del libro, lo que sugiere que fue incluida para establecer una similitud entre ambas épocas.⁹⁹

Un aspecto interesante del libro es la presencia de fragmentos que parecen haber sido añadidos por la censura franquista. En la presentación de la segunda parte de la obra, aparece una frase en la que el tono narrativo es muy diferente al del resto del libro: “Finalmente, los que a todas horas y en todos los minutos anhelábamos la liberación de tantos sufrimientos, con la gloriosa entrada de los Nacionales y con la confianza eterna en Dios, para normalizar nuestras vidas”. El lenguaje utilizado se asemeja mucho a los mensajes propagandísticos y contrasta con el estilo del resto del texto, lo que sugiere que pudo haber sido insertado por un censor para adecuar la obra a la narrativa del régimen.¹⁰⁰

El análisis de *Cocina de recursos (Deseo mi comida)* permite entender que no es solo un libro de cocina, sino un testimonio de la lucha por la supervivencia en tiempos de crisis. Doménech, quien había sido un prestigioso cocinero y editor gastronómico antes de la guerra, se ve forzado a adaptar su discurso y a centrarse en la cocina de subsistencia, lo que refleja la transformación que sufrió la sociedad española en esos años.

“Al levantarnos y al acostarnos no teníamos otro pensamiento que la comida y de qué manera la resolveríamos. ¡Esta era la única obsesión de la mayoría de los españoles, la comida! ¡Deseo mi comida!”¹⁰¹

⁹⁶ ACOSTA, Yanet (2016) *De guerra y posguerra por Ignacio Doménech*. TheFoodiesStudies Magazine #1. Madrid (p. 9)

⁹⁷ *Ibidem* (p. 7-8)

⁹⁸ *Ibidem* (p. 8)

⁹⁹ *Ibidem* (p. 9)

¹⁰⁰ *Ibidem* (p. 10)

¹⁰¹ *Ibidem* (p. 11)

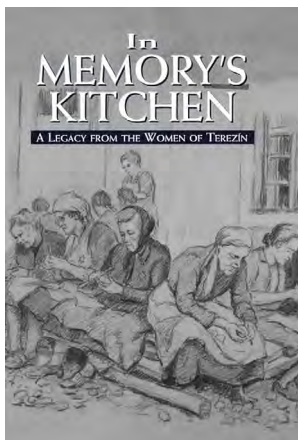


Figura 47: Portada del libro *In Memory's kitchen: A legacy from the women of Terezin* (1941)

Figura 48: Una de las páginas manuscritas del libro original *In Memory's kitchen: A legacy from the women of Terezin* (1941)

Figura 49: Una de las páginas manuscritas del libro original *In Memory's kitchen: A legacy from the women of Terezin* (1941)

¹⁰² Mina Pachter in *Memory's Kitchen* / Leo Baeck Institute [Consultado el 16 de febrero de 2025] Disponible en: <https://www.lbi.org/collections/Mahlzeit/mina-pachter/>

¹⁰³ *Ibidem*

¹⁰⁴ *Ibidem*

¹⁰⁵ *Ibidem*

¹⁰² De la página al plato / Libros de cocina y gastronomía [Consultado el 16 de febrero de 2025] Disponible en: <http://librosdecocinaygastronomia.blogspot.com/2012/05/de-la-pagina-al-plato.html>

Durante la Segunda Guerra Mundial, en los campos de concentración, la comida se convirtió en un símbolo de resistencia y memoria para los prisioneros. Obras como *In Memory's Kitchen* y *Recipes Out of Bilibid* (1996) trascienden el concepto de recetario convencional, transformándose en obras con una gran carga simbólica e histórica y en testimonios de las experiencias vividas en estas condiciones extremas.

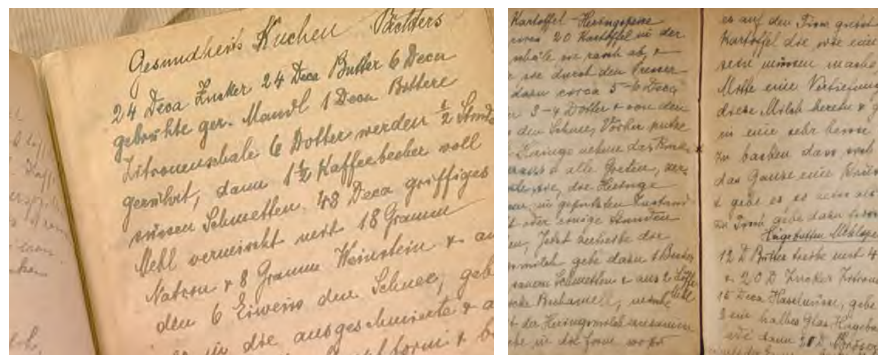
In Memory's Kitchen, es una recopilación de recetas de mujeres prisioneras en el campo de concentración de Terezín (Theresienstadt) en Checoslovaquia en 1941.

Estas mujeres, a pesar de la desnutrición y el sufrimiento, se reunían para compartir recetas de platos tradicionales checos. En este contexto, la comida se convirtió en un mecanismo de escape de la realidad. Una prisionera llamada Mina Pächter, comenzó a recolectar las recetas que compartían y a organizar un manuscrito, el cual, cosió a mano. En este, añadió también fotografías y poemas escritos por ella misma.¹⁰²

“Aunque estas conversaciones sobre la comida y las recetas no eran físicamente nutritivas, el hambre era tan enorme que uno constantemente cocinaba algo que era un ideal inalcanzable y tal vez de alguna manera era una cierta ayuda para sobrevivir a todo, recuerda el exprisionero Jaroslav Budlovsky”¹⁰³

Este recetario no solo preserva la cultura culinaria judía, sino que actúa como un acto de resistencia psicológica, manteniendo viva la memoria de un mundo anterior al horror del Holocausto. El manuscrito llegó a manos de su hija después de la guerra y este fue editado y publicado en 1996, con recetas escritas en alemán y checo y traducidas literalmente al inglés.¹⁰⁴

“Tal vez lo más importante es cómo las recetas sirven como memorial al destino de las ancianas de Theresienstadt, y el mundo destruido en el que alguna vez vivieron”¹⁰⁵



De la misma manera, *Recipes Out of Bilibid* (1946) reúne recetas de prisioneros estadounidenses en Filipinas durante la ocupación japonesa. Al igual que en Terezín, los prisioneros recurrían a escribir las recetas que recordaban con más cariño de su infancia o de sus países natales, como una forma de mantener la esperanza y la identidad cultural en medio de la adversidad. Este recetario, compilado por el general Chick Fowler, sería unido por su tía Dorothy Wagner, e incluye recetas acompañadas del nombre del prisionero que las compartió y, en algunos casos, si sobrevivió o no a la guerra.¹⁰⁶

“Cuando mi sobrino, Chick Fowler, navegó hacia Manila en octubre de 1941, llevaba consigo una gran cantidad de equipaje... Cuando regresó... cuarenta meses después, todas sus posesiones eran insuficientes para llenar una bolsa de musette... contenía las pocas cartas que los japoneses le habían permitido recibir. Había dividido los sobres y usó sus lados internos para escribir en líneas de lápiz abarrotadas las recetas de platos inusuales que había recogido de sus compañeros prisioneros de guerra... No importa cómo comenzó la conversación siempre se convirtió en comida... los prisioneros una vez habían disfrutado y estaban decididos a disfrutar de nuevo”¹⁰⁷

El aspecto más interesante de estas obras es que, aunque aparentemente sean recetarios, en realidad la mayoría de las recetas no se podrían realizar, ya que las instrucciones son inexactas respecto a mediciones, cantidades, tiempos o ingredientes. Por lo tanto, más que un libro de recetas, son un valioso testimonio de Holocausto judío, de la barbarie nazi, del horror de los campos de concentraciones y de cómo estas recetas suponen un acto de resistencia psicológica para aquellas personas que tuvieron que sobrevivir a las circunstancias más degradantes.

Ambas obras trascienden la función de un simple recetario al incorporar elementos personales, culturales y emocionales que reflejan la resistencia humana. Al compartir y preservar estas recetas, los prisioneros afirmaban su condición de persona y su identidad cultural en medio de la deshumanización que sufrían.

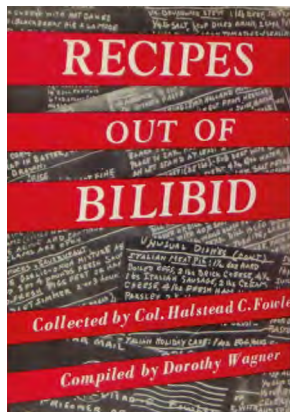


Figura 50: Portada de *Recipies out of Bilibid* (1946)

Figura 51: Chinese dishes, página 33 del recetario *Recipies out of Bilibid*. (1946)

Figura 52: American dishes, página 15 del recetario *Recipies out of Bilibid*. (1946)

Por otro lado, las obras *Guía de la mujer o lecciones de economía doméstica para las madres de familia* (1870) de Pilar Pascual de Sanjuán y *La mesa española* (1896) de Dolores Vedia de Uhagon, son también un ejemplo de documentos que van más allá de la cocina, ofreciendo una mirada sobre el papel de la mujer en la sociedad española de finales del siglo XIX. A través de los prólogos y el contenido de estas obras, es posible comprender cómo estos recetarios, bajo su apariencia práctica, se convierten en testimonios de las convicciones sociales, políticas y culturales de su tiempo.

Los prólogos de estas obras dejan claro que el contenido culinario es solo una parte del mensaje que sus autoras intentan transmitir. Los textos empiezan con reflexiones sobre la mujer y su rol dentro de la familia y la sociedad, posicionándola como el pilar fundamental de la educación y la moral.

¹⁰⁷ *Recipies Out of Bilibid* collected by Col. Halstead C Fowler, Compiled by Dorothy Wagner / Shakespeare & co books [Consultado el 17 de febrero de 2025] Disponible en: <https://www.shakespeareandcobooks.com/products/recipes-out-of-bilibid-collected-by-col-halstead-c-fowler-compiled-by-dorothy-wagner>

“la mujer [...] en la familia es la que más influye en el carácter de los hijos, la que regulariza la marca de la casa y establece la debida armonía entre los que la componen”¹⁰⁸

En la misma línea, *La guía de la mujer*, remarca el deber de la mujer de ser un “ángel tutelar de la familia”¹⁰⁹, sugiriendo que la cocina es una extensión de su deber doméstico y de su misión en la vida: velar por el bienestar de la familia. De esta manera, la cocina no se presenta como un espacio de creatividad o disfrute personal, sino como una labor dedicada al otro, alineada con los valores de la época sobre el sacrificio y la dedicación femenina.

Lo que distingue a estas obras de un recetario común es precisamente el uso de la cocina como un vehículo para transmitir mensajes ideológicos. Mientras que los libros de recetas tradicionales solo ofrecen instrucciones sobre la preparación de alimentos, estos textos utilizan el recetario como una forma de instrucción moral y social. Las autoras no solo describen platos y técnicas, sino que dan lecciones sobre el carácter y las virtudes que la mujer debe practicar la cocina.

Figura 53: Primera página de la obra *Guía de la mujer* de Pilar Pascual de San Juan (1870)

Figura 54: Imagen de Dolores Vedia junto con diversas portadas de su obra *La mesa española: el arte de cocina al alcance de una fortuna media*. (1896)



Por ejemplo, en *La mesa española*, Vedia de Uhagon critica las deficiencias de la educación femenina de la época, destacando que **“cuanto más educada esté una joven, cuanto más se aleje del tipo ordinario de la mujer del pueblo y más se acerque al tipo de la del gran mundo, [...] tiene el orgullo de ignorar el arte de hacer calceta y el modo de freír un par de huevos”**.¹¹⁰

Aquí, la autora no solo observa la falta de conocimientos prácticos de cocina en las clases altas, sino que usa la cocina como un medio para defender un modelo de mujer que debe ser educada en los deberes domésticos y la humildad, en contraposición a los valores superficiales de las clases altas.

La manera en que las autoras de estos recetarios vinculan la cocina con la moralidad, el deber y la virtud femenina, refleja la visión conservadora de la mujer en la sociedad de la época. Las recetas se convierten en lecciones sobre el autocontrol, la humildad y la responsabilidad.

En síntesis, para que un recetario trascienda las simples instrucciones culinarias y se convierta en un testimonio de su tiempo, es necesario que emplee diversos mecanismos narrativos y estructurales.

En primer lugar, la inclusión de prólogos y comentarios que contextualicen las recetas dentro de un marco histórico, social o cultural específico permite al lector comprender las circunstancias que rodean la creación y consumo de los platos o las intenciones del propio autor al redactar la obra.

¹⁰⁸ PASCUAL DE SAN JUAN, Pilar (1870) *Guía de la mujer o lecciones de economía doméstica para las madres de familia*. J. Bastinosé hijo, eds. Barcelona (p. 5)

¹⁰⁹ *Ibidem*, (p. 6)

¹¹⁰ VEDIA DE UHAGÓN, Dolores (1896) *La mesa española: arte de cocina al alcance de una fortuna media*. Imprenta de la Voz de Guipúzcoa: San Sebastián (p. 4)

En segundo lugar, la forma de redactar también puede ofrecer mucha información, ya sea por la descripción detallada de ingredientes y técnicas culinarias, que pueden reflejar las influencias culturales y las disponibilidades locales de la época, o bien por la caligrafía y la ortografía en el caso de ser un texto manuscrito, que pueden ofrecer información sobre el nivel de educación y cultura del momento.

La incorporación de anécdotas personales, relatos familiares o historias detrás de cada receta añade una dimensión emocional y humana al recetario, permitiendo que el lector se conecte con las experiencias vividas por los autores o sus comunidades. Estas narrativas personales enriquecen el contenido y proporcionan una perspectiva única sobre la vida cotidiana y las tradiciones de la época.

Finalmente, la reflexión crítica sobre las prácticas culinarias y sociales de la época, expresada a través de comentarios o comparaciones, puede servir como una forma de crítica social o política, ofreciendo una visión de las tensiones y dinámicas presentes en la sociedad en cuestión.

Un recetario en una obra que no solo instruye sobre la preparación de alimentos, sino que también ofrece una ventana al pasado, permitiendo al lector comprender mejor el contexto histórico y cultural en el que se originaron las recetas.

3.3 Recetarios de la posguerra y su representación gráfica

El libro *Cuando el pan era negro, recetas de los años del hambre en Extremadura* (2023) escrito por David Conde Caballero y Lorenzo Mariano Juárez, y con ilustraciones de José Carlos Sampedro, es una obra contemporánea que recopila recetas tradicionales de la posguerra española en la zona de Extremadura.

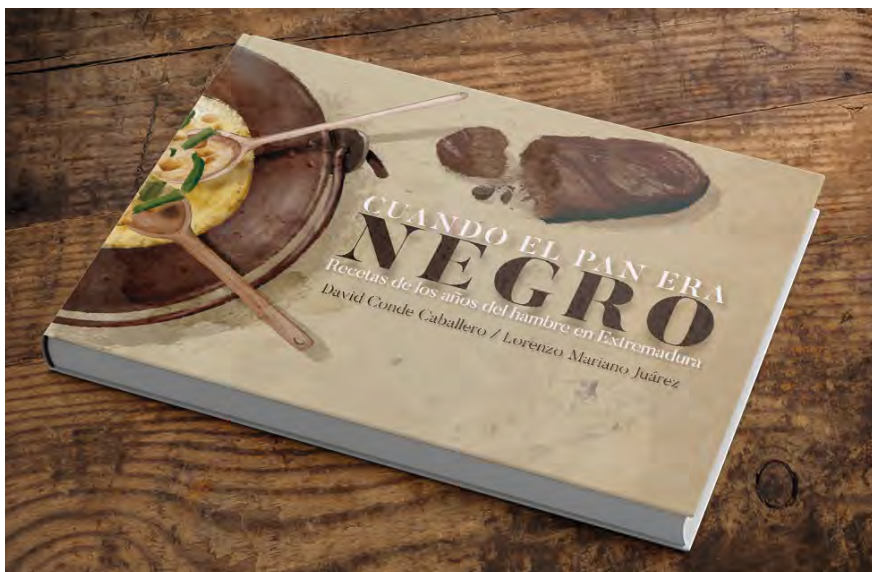


Figura 55: Portada *Cuando el pan era negro, recetas de los años del hambre en Extremadura* (2023)

Este libro de recetas se aleja de los recetarios convencionales al ir más allá de las instrucciones culinarias y vincularse directamente con el contexto histórico, social y emocional de la posguerra española. A través de relatos y testimonios, los autores exploran cómo las familias de la época sobrevivían con pocos recursos y se adaptaban a las circunstancias. Las recetas no solo son instrucciones culinarias, sino que se presentan como una forma de resistencia y preservación cultural. El libro, que incluye ilustraciones, va más allá de la cocina para ofrecer una reflexión sobre la lucha por la supervivencia y el valor simbólico de la comida en un periodo histórico difícil.

A diferencia de los recetarios convencionales, que generalmente se limitan a dar instrucciones claras sobre cómo preparar un plato, *Cuando el pan era negro* incorpora relatos, testimonios y recuerdos personales que explican el contexto histórico y social en el que las recetas fueron creadas. Las historias de hambre, escasez y la lucha diaria de las personas en la posguerra están entrelazadas con las recetas, lo que transforma cada plato en un símbolo de resistencia y supervivencia.

Las ilustraciones del libro ayudan a contextualizar las recetas y los relatos. El ilustrador José Carlos Sampedro emplea un estilo sencillo, directo y poco detallado, pero a la vez cargado de emoción y simbolismo que, gracias a expresividad y la gama de colores de marrones, rojos y verdes, transmiten un sentimiento de tristeza y de impotencia. La inclusión de estas ilustraciones refuerza la conexión emocional entre el lector y el contexto de las recetas, pretendiendo contextualizar y humanizar las experiencias detrás de cada plato.

Figura 56: Ilustración, página 14 del libro *Cuando el pan era negro, recetas de los años del hambre en Extremadura* (2023)



El libro está estructurado en varias secciones, cada una con un enfoque específico. Empieza con una introducción que contextualiza la época de la posguerra y el hambre en Extremadura, seguida de capítulos con recetas organizadas por las comidas del día: desayuno, almuerzo y cena. Termina con un apartado de comidas festivas.

El uso de la retícula es sencillo, favoreciendo una distribución clara y funcional que facilita la lectura. Se emplean márgenes generosos para dar espacio visual a los textos y a las ilustraciones.

La tipografía utilizada sigue una línea sobria, sin buscar grandes innovaciones en el campo del diseño tipográfico. El texto principal está compuesto en una tipografía serif, que facilita la lectura prolongada y le otorga un aire de tradición pero con un toque actual, ya que es una tipografía más redonda que una serif clásica. Este uso de la tipografía, aunque simple, refuerza la idea de que el libro, aunque hable sobre una época pasada, tiene una relevancia contemporánea.



Figura 57: La cena, página 68 y 69 del libro *Cuando el pan era negro, recetas de los años del hambre en Extremadura* (2023)

Figura 58: El almuerzo, página 52, del libro *Cuando el pan era negro, recetas de los años del hambre en Extremadura* (2023)

Otro ejemplo de recetario contemporáneo que se adentra en la historia de la gastronomía durante la posguerra española, ofreciendo un recorrido por las recetas que marcaron esta época de escasez y adaptación, es *Recetas de Guerra* (2024) de Berta Álvarez Acal. Este recetario no solo se enfoca en las instrucciones culinarias, sino que, al igual que *Cuando el pan era negro*, busca contextualizar los platos en su momento histórico, social y emocional, llevando al lector a través de una experiencia reflexiva sobre la situación de guerra y los esfuerzos por la supervivencia.

El libro, que abarca un amplio periodo que comienza en la década de los años treinta, se aleja de los recetarios convencionales al mezclar la cocina con el relato histórico. Las recetas son narradas no solo como fórmulas culinarias, sino como manifestaciones de resistencia y adaptabilidad en tiempos de escasez, dejando ver como las familias, a través de la creatividad y el ingenio, encontraban maneras de alimentarse a pesar de la falta de recursos.

En cuanto al diseño editorial, *Recetas de Guerra* destaca por una estructura clara y equilibrada. La tipografía es una de las características más relevantes del libro, ya que se utiliza una serif elegante, lo que aporta una sensación de formalidad, tradición y seriedad. La elección de la tipografía con un estilo manuscrito para los encabezados crea una sensación de intimidad, como si cada receta fuera transmitida por una voz cercana, vinculando al lector con los recuerdos de una época pasada.

Las imágenes que acompañan las recetas son un componente esencial en el diseño del libro, ya que ilustran no solo los platos, sino también el contexto de cada historia. Estas imágenes, aunque con un estilo sobrio, permiten que el lector visualice no solo los ingredientes, sino también la atmósfera de la época, añadiendo profundidad emocional a la obra.

Figura 59: Portada *Recetas de Guerra*, de Berta Álvarez Acal (2024)



El color también juega un papel importante en la composición. Se utilizan tonos cálidos y terrosos, lo que refuerza la conexión con la cocina tradicional y la época en la que las recetas fueron creadas. Además, se utiliza el rojo como color principal en la maquetación para títulos, inicios de capítulos o para destacar determinadas partes. De esta forma se resalta la importancia de las secciones y se da dinamismo al diseño sin sobrecargar la página.

Su estructura clara y funcional, la tipografía sobria, las imágenes y la cuidadosa elección de los colores crean una experiencia visual que apoya y enriquece la narrativa de las recetas sin comprometer el estilo sencillo de la obra.

Figura 60: Imágen del libro *Recetas de Guerra*, de Berta Álvarez Acal (2024)

Figura 61: Manzanas a la madrileña, página 49 del libro *Recetas de Guerra*, de Berta Álvarez Acal (2024)



Los recetarios contemporáneos que hacen referencia a los años de posguerra, como los analizados previamente u otros ejemplos como *Las recetas del hambre: comida de los años de posguerra* (2023) de David Conde Caballero y Lorenzo Mariano Juárez, ilustrado también por José Carlos Sampedro, que adoptan un estilo llamativo y visualmente atractivo para divulgar la historia de esa época. Sin embargo, los recetarios escritos durante la posguerra, además de ser muy escasos, estaban principalmente destinados al aprendizaje de la gestión del hogar y dirigidos a amas de casa. Estos libros no solo incluían recetas, sino también consejos sobre mantenimiento del hogar, educación de los hijos, costura y bordado, entre otros temas.

En estas ocasiones, el estilo editorial de estos recetarios, aunque sobrio, solía incorporar ilustraciones de estilo clásico en blanco y negro, y con trazos sencillos. Estas ilustraciones no se utilizaban como elementos decorativos, sino como un recurso para representar técnicas, procesos o utensilios de cocina, añadiendo un toque visual que complementaba el texto sin recargarlo.

Figura 62: El abanico, página 56 de *¿Quiere usted comer bien?: Manual práctico de cocina*. (1949)

Figura 63: Cómo se coloca el servicio de la mesa en las grandes comidas, página 13 de *¿Quiere usted comer bien?: Manual práctico de cocina*. (1949)



En cambio, el estilo gráfico de los libros exclusivos de recetas mantenía una estética sobria y funcional. La tipografía, el uso limitado de ilustraciones, que predominaban especialmente en las portadas, y la disposición de los elementos en la página se enfocaban en la practicidad y accesibilidad. No había decoraciones innecesarias ni adornos visuales; el diseño era austero y directo, acorde con la situación de postguerra, donde la simplicidad y la funcionalidad eran esenciales.

La tipografía predominante era de tipo serif, pensada para facilitar la lectura de bloques de texto largos y compactos, lo que resultaba ideal para las mujeres que usaban estos recetarios de manera cotidiana.

El uso de mayúsculas en los títulos y de negritas para resaltar secciones ayudaba a establecer un contraste visual que organizaba el contenido. El texto en minúsculas para las recetas, junto con un interlineado claro, favorecía una lectura fluida de las instrucciones.

La disposición de los elementos en las páginas, aunque simple, seguía una retícula básica que permitía una alineación adecuada de las recetas. Generalmente, el texto se alineaba a la izquierda y se justificaba para ocupar toda la página, y en ocasiones se empleaba una estructura de dos columnas para dividir la información. Esta estructura uniforme facilitaba el seguimiento del contenido, sin recurrir a una retícula compleja que pudiera distraer de la funcionalidad del libro.

3. El libro de recetas
3.3 Recetarios de la posguerra y su representación gráfica

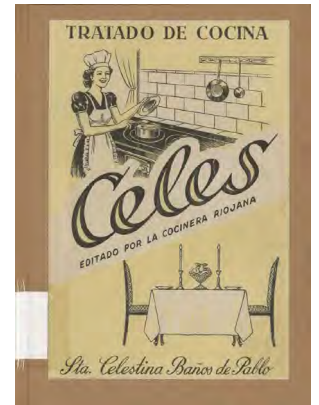


Figura 64: Portada de *Céles: Tratado de cocina* (1952)

116 CARMEN DE BURGOS

Verdilla francesa—Es un plato esencial de mesa y en ocasiones de cena y preparada con el siguiente procedimiento: se toma un kilo de carne de vaca, se limpia y se corta en trozos de tamaño de un huevo, se pone a cocer en agua hirviendo y se deja cocer.

ARRÓZ A LA CATALANA—Póngase a cocer en una cazuela, 1/2 kilo de arroz, 1/2 kilo de patatas, 1/2 kilo de tomates y 1/2 kilo de pimientos; agérganse 1/2 kilo de aceite, 1/2 kilo de vino, 1/2 kilo de aceite y 1/2 kilo de vino, después se añade el arroz, se le pone el agua hirviendo y se deja cocer.

Cuando está en su punto, se aparta del fuego, se deja reposar, y cuando está bien frío, se sirve.

ARRÓZ CON BIGANES Y BARNOS—Líquense los biganos al arroz que se hace con nabos y patatas blancas y cuya preparación es la siguiente: Se pica a cocer, en una olla, tocineta y pato de cerdo, patatas blancas, nabos y patatas. Así que están cocidos, se tacha el arroz, se añaden los nabos y pimientos, y se hace en el horno, hasta que quede sazonado, pero no seco. Algunos le ponen también mostaza.

ARRÓZ RECENCIA—Fríase en una cazuela un poco de lardo cortado en pedacitos chicos y una cebolla; cuando esto empieza a tomar color, se echa el arroz sazonado con caldo, y se deja cocer un poco, procurando que quede seco.

Se tendrá previamente dispuesto un caldo de caldo lo más fuerte de arroz que haya de prepararse; hecho con una o dos cucharadas de patatas, carne de tripa, un nabo, zanahorias, puerros y perejil, con cuyo caldo se prepara una salsa blanca.

Una vez cocido el arroz, se pone en una cazuela un poco de manteca y dos cucharadas de harina; cuando ésta tocase un poco, se deja enfriar; después, se agrega el caldo y se deja hervir moviéndolo fuertemente con un batidor, para que la salsa no resulte gruesa.

Verdilla francesa—Es un plato esencial de mesa y en ocasiones de cena y preparada con el siguiente procedimiento: se toma un kilo de carne de vaca, se limpia y se corta en trozos de tamaño de un huevo, se pone a cocer en agua hirviendo y se deja cocer.

ARRÓZ A LA CATALANA—Póngase a cocer en una cazuela, 1/2 kilo de arroz, 1/2 kilo de patatas, 1/2 kilo de tomates y 1/2 kilo de pimientos; agérganse 1/2 kilo de aceite, 1/2 kilo de vino, 1/2 kilo de aceite y 1/2 kilo de vino, después se añade el arroz, se le pone el agua hirviendo y se deja cocer.

Cuando está en su punto, se aparta del fuego, se deja reposar, y cuando está bien frío, se sirve.

ARRÓZ CON BIGANES Y BARNOS—Líquense los biganos al arroz que se hace con nabos y patatas blancas y cuya preparación es la siguiente: Se pica a cocer, en una olla, tocineta y pato de cerdo, patatas blancas, nabos y patatas. Así que están cocidos, se tacha el arroz, se añaden los nabos y pimientos, y se hace en el horno, hasta que quede sazonado, pero no seco. Algunos le ponen también mostaza.

ARRÓZ RECENCIA—Fríase en una cazuela un poco de lardo cortado en pedacitos chicos y una cebolla; cuando esto empieza a tomar color, se echa el arroz sazonado con caldo, y se deja cocer un poco, procurando que quede seco.

Se tendrá previamente dispuesto un caldo de caldo lo más fuerte de arroz que haya de prepararse; hecho con una o dos cucharadas de patatas, carne de tripa, un nabo, zanahorias, puerros y perejil, con cuyo caldo se prepara una salsa blanca.

Una vez cocido el arroz, se pone en una cazuela un poco de manteca y dos cucharadas de harina; cuando ésta tocase un poco, se deja enfriar; después, se agrega el caldo y se deja hervir moviéndolo fuertemente con un batidor, para que la salsa no resulte gruesa.

SALSAS PARA CARNES Y PESCADOS

Salsa besamel
En un caso se pone 1/2 kilo de manteca, se echa el arroz y se echa el arroz sazonado de harina, se tiene que hacer croquetas, se añade un poco de leche. Se va poniendo en el fuego, hasta que se vea que no se agriete, hasta conseguir el punto que se desea: una espesa y una clara.

Salsa Villeroi
Esta salsa se hace igual que la besamel, con la diferencia que tiene que estar más espesa, como el arroz para hacer croquetas, se añade un poco de leche. Se va poniendo en el fuego, hasta que se vea que no se agriete, hasta conseguir el punto que se desea: una espesa y una clara.

Salsa aurora
Se hace una besamel como la que se explicó en «Salsa besamel». Después de la besamel se añaden unas cucharadas de puré de tomate, pasado por el chino, para sazonarla.

Salsa alioli (ajacite)
Se machaca, en el mortero tres veces con un golpeo de sal, hasta que de una parte hasta se echa poco a poco y se trabaja con la varilla, hasta que ya haciendo, va espesando, cuidando que no se corte. La preparación es la siguiente: pero se hace así: se echa.

Salsa a la Pascal
En un caso se pone una copa de vinagre y algo de la hierba amarrada a que de un hervor, se deja enfriar; después de frío se añaden tres yemas de huevo se pone el resto de maría hasta que espese como una crema, se añaden 75 gramos de manteca fría cortada, poco a poco se pone el punto de sal y una cucharadita de perejil o perejil bien picado.

Salsa blanca
Se hace igual que la besamel, con la diferencia que se hace con caldo; bien sea de carne o pescado, según indique la receta; cuando se le añaden unas yemas de huevo.

Figura 65: Recetas de arroz, página 116 de *¿Quiere usted comer bien?: Manual práctico de cocina* (1949)

Figura 66: Página 46 de *La cocina práctica* (1943)

Figura 67: Salsas para carnes y pescados de *Céles: Tratado de cocina* (1952)

También destaca el uso de márgenes amplios, lo que no solo mejora la legibilidad, sino que también deja espacio para anotaciones personales. Esta práctica era común en los recetarios de la época, que a menudo añadían aclaraciones o notas adicionales, por parte de las lectoras, sobre las recetas.

En cambio, si comparamos el estilo gráfico de los libros de recetas de la época con las publicaciones sobre gastronomía en las revistas destinadas a mujeres, se puede observar una clara diferencia entre ambos.

Mientras que los libros de recetas eran diseñados para ser herramientas funcionales, y por tanto su estilo era mucho más sencillo, las revistas tenían un estilo más visual y dinámico, con un diseño que combinaba tipografía decorativa, imágenes y una disposición flexible para atraer la atención y entretener al lector.

Las revistas, al no estar pensadas para una consulta diaria sino para ofrecer una variedad de contenidos que puedan atraer al público, contienen páginas con información maquetada de una manera visualmente más atractiva, donde las recetas y los artículos se mezclan en un formato más libre. El contenido se organizaba en su mayoría en columnas o recuadros que agrupan diferentes recetas, complementadas con fotografías o ilustraciones, lo que genera un diseño más fragmentado pero atractivo.

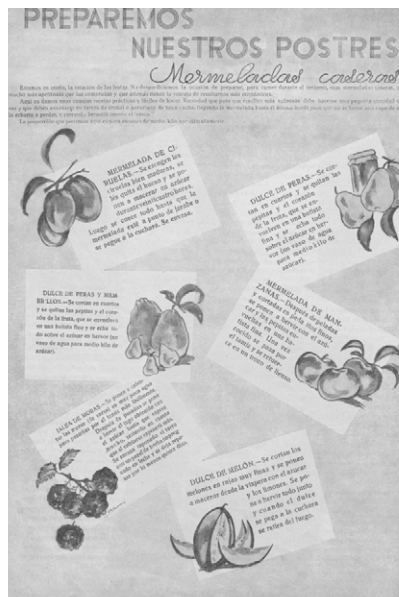
Por otro lado, la tipografía se usa de una manera más variada y decorativa, como por ejemplo con el uso de cursivas o manuscritas, que aportan un toque elegante y distintivo. Además, se utilizan tamaños variados y diferentes tipos de letra dentro de una misma página para resaltar las secciones o recetas y crear contraste visual. Las revistas, por lo tanto, utilizan la tipografía no solo para organizar el contenido, sino también para aportar un toque atractivo que incita a la lectura.

Las fotografías también juegan un papel importante en la creación de una atmósfera visual. Las fotos o las ilustraciones suelen estar cuidadosamente compuestas para mostrar no solo la comida, sino también el ambiente que debe acompañar esa comida, como la mesa bien puesta y los detalles decorativos. Este tipo de imágenes tienen un enfoque más estilizado y buscan transmitir una experiencia, no solo un proceso. Además, las revistas presentan las fotografías de manera más grande, ocupando toda la página o incluso combinando imágenes de forma creativa con el texto.

Figura 68: Vosotros dos, artículo gastronómico de la revista *Medina* (1943)

Figura 69: Preparemos nuestros postres, mermeladas caseras, artículo gastronómico de la revista *Y (Madrid)*

Figura 70: Cocina, artículo gastronómico de la revista *Medina* (1942)



Al comparar los estilos gráficos de los libros contemporáneos sobre recetas de la posguerra, los libros gastronómicos del periodo de 1940-1960 y las publicaciones gastronómicas de revistas de la época, se observan grandes diferencias en cuanto al estilo gráfico, que vienen muy marcadas por el propósito y la función de cada uno de ellos. Estas diferencias reflejan no solo el contexto histórico y cultural de cada periodo, sino también la evolución en la forma de comunicar y transmitir la gastronomía a través del diseño editorial, adaptándose a las necesidades y expectativas del público.

MINUTA

Sopa a la flamenca
Lenguados asados
Peras rellenas
Ensalada de patatas
Pollo a la española

Vosotros dos

Sopa a la flamenca

Se frien cortezas de pan con manteca de vaca o de cerdo hasta que estén bien doradas, se hace un puré de guisantes verdes, mójese con caldo del puñero hasta que esté claro, derrítase también en ella un pedazo de manteca añádate un poco de azúcar y échese sobre las cortezas de pan fritas; el puré debe estar bien en sazón.

Lenguados asados

Póngase en una cazuela una salsa de manteca y hierbas finas, sal, ajos y pimiento picado y encima se ponen los lenguados cubiertos con una capa ligera de corteza de pan rallado y un poco de mostaza derretida; échese un poco de vino blanco y póngase en el horno a fuego lento, y cuando esté en punto se aparta y sírvase con zumo de limón.

Peras rellenas

Se mondan algunas peras buenas que no sean muy grandes, que estén sanas y no excesivamente maduras; si se les deja el rabito, cortadlo a distancia igual y se excava un poco por la parte superior, abriendo el hueco para el relleno.

Este relleno se compone de bizcocho o miga de pan, mojado en leche, amasado con azúcar y un huevo o dos, según sea la cantidad de peras, y ligeramente sazonado con canela. Se baña con huevo la parte exterior del hueco que se ha rellenado y se colocan las peras de pie en la sartén, fríendolas en manteca de vacas.

Se sacan luego y se cuecen en almíbar hasta que toman bonito color.

Se sacan del almíbar, se colocan de pie en la fuente o plato donde han de servirse y al almíbar (ligero) en que cocieron, se le añade el espeso de una o dos yemas de huevo y se coloca alrededor de las peras en la misma fuente.

Este postre puede servirse caliente o frío.

Ensalada de patatas

Cuézense las patatas y, bien peladas y partidas en rodajas, revuélvaselas con una salsa compuesta de yemas de huevo cocidas y diluidas en aceite, pimienta, sal, un poquito de vinagre, perejil y chacola picada.

Pollo a la española

Se trocean y se doran los trozos en manteca de cerdo, con tocino y jamón, picado gordo, perejil invisible, sal y pimienta. Se pasan a una cacerola con el aderezo. En el mortero se pisan nueces, avellanas, piñones, clavo, un diente de ajo frito, perejil, puerro y se liga todo con yema de huevo. Se une a los pollos, desleído en caldo y se deja que cueza, sin que espese del todo. Se deslíen en caldo otras dos yemas de huevo, y antes de ir a la mesa se unen a los pollos, batiendo bien el huevo para que no se corte.

man - ROST 22.12.74

Pieter Roth Bücher



KESTNER GEMEINSCHAFT

10. MAI - 30. JUN 1974

4 El libro de artista

BRUNN

El concepto de libro de artista ha evolucionado a lo largo de la historia, y su definición ha pasado por diversas interpretaciones a medida que se ha consolidado como una forma de arte contemporáneo. Su aparición como tal se remonta a mediados del siglo XX¹¹¹, pero los precedentes del libro de artista pueden remontarse al Renacimiento, donde se establecieron las bases de lo que hoy se entiende como una unión entre el objeto artístico y el medio de comunicación literario.

A diferencia del libro tradicional, cuyo principal propósito es transmitir información o narrativa a través de un formato escrito, el libro de artista se concibe como un objeto que integra tanto el contenido como el soporte, utilizando la estructura del libro como un medio de expresión. Esto implica una ruptura con las convenciones del libro como un simple vehículo de transmisión de información, y plantea una reflexión sobre el arte, la comunicación, y la interacción con el lector.

Este apartado pretende explorar la naturaleza del libro de artista, examinar sus orígenes históricos, su evolución y las diferencias clave que lo separan tanto de los libros convencionales como de los libros objeto. Además, se abordará cómo los libros de artista permiten una experiencia de lectura única e interactiva, invitando al espectador no solo a leer, sino a participar en el proceso creativo y conceptual del libro.

Figura 76: Dieter Roth,
Dieter Roth: Bücher (1974)

¹¹¹ PALOMO CHIARLONES, Andrea (2019)
El libro de artista como objeto de expresión y creación.
Universidad de la Laguna.
Santa Cruz de Tenerife (p. 6)

4.1 Antecedentes y origen del libro de artista

El libro de artista no solo ha trascendido como un objeto de colección y exhibición, sino que también ha servido como una herramienta crítica para explorar cuestiones sociales, políticas y culturales a lo largo de la historia.¹¹² Desde su origen en los movimientos de vanguardia hasta su popularización en las décadas posteriores, los libros de artista han proporcionado una plataforma para que los artistas interactúen con el público de una manera que los libros tradicionales nunca podrían haber logrado.

Los primeros ejemplos de lo que se podría considerar un libro de artista datan de la época en la que se empezó a concebir que la escritura y la ilustración no solo podían cumplir una función informativa, sino también estética. En las antiguas civilizaciones mesopotámicas o la antigua China, los textos escritos fueron elaborados con un fuerte componente visual, siendo no solo un medio para registrar información, sino que, a través de la caligrafía, los sellos y las ilustraciones, la escritura se convertía en una obra de arte, así como su soporte.¹¹³

A lo largo de la Edad Media, el libro también se transformó en un espacio para la expresión artística. Los monjes copistas, en los monasterios medievales, no solo transcribían textos sagrados, sino que también ilustraban los manuscritos con miniaturas y decoraciones que tenían un valor tanto estético como simbólico.¹¹⁴

Obras como los *Evangelios de Lindisfarne* (siglo VIII) o el *Códice Borgia* (siglo XV) muestran cómo, en la Edad Media, los libros se convirtieron en complejas composiciones visuales, uniendo palabra e imagen en un formato que, aunque funcional, también se percibía como una obra de arte integral. Durante este período, el libro aún era visto principalmente como un objeto de valor religioso o académico, pero con un potencial artístico que sería aprovechado más tarde en el siglo XX.

Figura 71: Portada de los *Evangelios de Lindisfarne* (S.VIII)

Figura 72: Página del *Códice Borgia* (S.XV)

¹¹² MIRAMONTES VIDAL, Gabriela Betsabé (2022) *Las fronteras difusas de los documentos: el libro de artista en la formación bibliotecológica*. UNAM. Instituto de Investigaciones Bibliotecológicas y de la Información. México.

¹¹³ PALOMO CHIARLONES, Andrea (2019) *El libro de artista como objeto de expresión y creación*. Universidad de la Laguna. Santa Cruz de Tenerife (p. 17-27).

¹¹⁴ *Ibidem*



Con la invención de la imprenta, el libro pasó de ser una creación manual, costosa y limitada a un objeto de producción en masa. No obstante, incluso con la democratización del libro, algunos impresores, como Aldo Manuzio (1449-1515), comenzaron a experimentar con la forma y el diseño del libro. Manuzio, en particular, introdujo innovaciones en tipografía y composición. Su trabajo con el libro *Hyperotomachia Poliphili* (1499), que combinaba textos impresos con ilustraciones xilográficas, es considerado una de las primeras manifestaciones de lo que más tarde sería reconocido como un libro artístico, debido a su equilibrio entre lo visual y lo textual.¹¹⁵



Figura 73: Página de *Hyperotomachia Poliphili* (1499)

Figura 74: Página de *Hyperotomachia Poliphili* (1499)

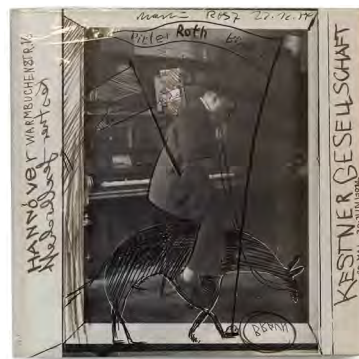
El concepto moderno de libro de artista comenzó a tomar forma en la década de 1960, en el contexto de los movimientos de vanguardia. Durante este período, artistas de diversos campos comenzaron a utilizar el libro como un medio para la experimentación y la reflexión conceptual.

El libro de artista surge como una alternativa a los sistemas establecidos del mercado del arte, los museos y las galerías. Artistas como Marcel Duchamp, Dieter Roth y Ed Ruscha fueron pioneros en la utilización del libro como un espacio artístico independiente, lo que permitió que el libro fuera reconocido como una obra de arte en sí misma, y no solo como un soporte para el texto o una mera herramienta de comunicación visual.¹¹⁶



Figura 75: Marcel Duchamp, *La caja verde* (1912)

Figura 76: Dieter Roth, *Dieter Roth: Bücher* (1974)



El libro de artista de los años 60 y 70 se caracterizó por su rechazo a las normas establecidas y su deseo de democratizar el arte. A diferencia de las obras de arte tradicionales, que se exhibían en museos y galerías, los libros de artista podían ser producidos en tiradas pequeñas o incluso en ediciones únicas, y a menudo se distribuían a través de canales alternativos como tiendas de arte o

¹¹⁵ *Hyperotomachia Poliphili* / BNE Biblioteca Nacional de España [Consultado el 25 de febrero de 2025] En: <https://www.bne.es/es/colecciones/incunables/incunables-grabados/hyperotomachia-poliphili>

¹¹⁶ *El libro de artista* / Catalogo artium [Consultado el 25 de febrero de 2025] En: <https://catalogo.artium.eus/book/export/html/4070>

directamente por los propios artistas. Este enfoque permitió que el arte fuera accesible a un público más amplio, lo que reflejaba el deseo de los artistas de romper las barreras que separaban el arte de la gente común.¹¹⁷

“Los libros de artista comienzan a proliferar en los sesenta y setenta en el clima reinante de activismo político y social. Ediciones baratas, disponibles, fueron una manifestación de la desmaterialización del objeto de arte y el nuevo énfasis en el proceso”¹¹⁸

La obra más reconocida y considerada por muchos el primer libro de artista contemporáneo es *Twentysix Gasoline Stations* (1962) de Ed Ruscha. Este libro consistía en una serie de fotografías de estaciones de gasolina en Estados Unidos, acompañadas solo de breves leyendas. Impreso de manera industrial sobre papel barato, *Twentysix Gasoline Stations* desafiaba las convenciones de la fotografía y la narrativa literaria, convirtiéndose en una obra artística conceptual que utilizaba el formato del libro para expresar ideas más allá de la simple representación de imágenes.¹¹⁹

Figura 77: Edward Ruscha, portada de *Twentysix Gasoline Stations* (1962)

Figura 78: Edward Ruscha, página de *Twentysix Gasoline Stations* (1962)



Pese a que la obra de Ed Ruscha ha sido considerada como el primer libro de artista y el que sentó las bases del nuevo paradigma, existen otras tres obras clave que marcaron un antes y un después en la historia de este género. *Dagblegt Bull* (1961) de Dieter Roth, es una obra en la que el autor utiliza su propio lenguaje como una crítica a los medios de comunicación masivos, utilizando un enfoque experimental que mezcla el texto y la imagen de una manera poco convencional. *Topographie anecdotée du hazard* (1962) de Daniel Spoerri, es un ejemplo de la intersección entre el libro de artista y las prácticas artísticas contemporáneas. El libro es una mezcla de textos, imágenes y objetos que se van entrelazando para crear una experiencia narrativa no lineal. Por último, *Moi, Ben je signe* (1962) de Ben Vautier, es una serie de folletos sin encuadernar, junto con proyectos, manifiestos y objetos reales, como etiquetas de vino y cuchillas de afeitar. Este libro ejemplifica el uso del objeto cotidiano en el arte, utilizando elementos no convencionales para desafiar las ideas tradicionales sobre lo que puede ser un libro.¹²⁰

A través de su trabajo, Ed Ruscha, Dieter Roth, Daniel Spoerri y Ben Vautier, contribuyen a la exploración del libro de artista como un medio para desafiar y subvertir las formas tradicionales de representación en el arte.

¹¹⁷ GONZÁLEZ, Salvador Haro (2013) *Edward Ruscha y el libro de artista. El nacimiento de un nuevo paradigma*. Estudios sobre arte actual, no 1 (p. 1-3)

¹¹⁸ LYONS, Joan (1985) *Artists' Books: A Critical Anthology and Sourcebook*. Visual Studies Workshop Press. Nueva York (p. 7)

¹¹⁹ GONZÁLEZ, Salvador Haro (2013) *Edward Ruscha y el libro de artista. El nacimiento de un nuevo paradigma*. Estudios sobre arte actual, no 1 (p. 3-5)

¹²⁰ *Ibidem*, (p. 3-4)

En la actualidad, el libro de artista sigue siendo una forma de expresión artística en evolución. Su historia está marcada por la experimentación con la forma, el contenido y el propósito del libro. Mientras que en sus primeras manifestaciones contemporáneas, el libro de artista era una crítica al mercado del arte establecido, hoy en día se ha consolidado como una forma de arte respetada y apreciada en museos y galerías de todo el mundo. Los artistas contemporáneos continúan explorando el libro como medio de expresión, utilizando una gran variedad de técnicas y materiales.¹²¹



Figura 79: Dieter Roth,
Daglegt Bull (1961)

Figura 80: Ben Vautier Moi,
Ben je signe (1975)

Figura 81: Daniel Spoerri, *Topographie
anécdotée du hasard* (1962)

Por todo esto, el libro de artista se convierte en un objeto de reflexión, de interacción y de reinterpretación. Cada parte del libro, desde su encuadernación hasta su tipografía, pasando por las ilustraciones y las páginas, es pensada y diseñada para ofrecer una experiencia. Este enfoque multifacético convierte al libro de artista en una obra total, en la que la forma y el contenido son inseparables y mutuamente dependientes, convirtiéndose en objetos complejos que integran arte, literatura y experimentación formal.

¹²¹ GONZÁLEZ, Salvador Haro (2013) *Edward Ruscha y el libro de artista. El nacimiento de un nuevo paradigma*. Estudios sobre arte actual, no 1

4.2 El concepto y la función del libro de artista

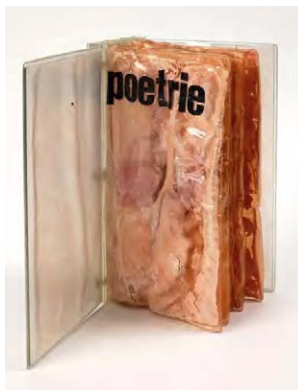


Figura 82: Dieter Roth, *Poetrie* (1967)

Figura 83: Sonia Delaunay, Blaise Cendrars; *La prosedu transsibérien et de la petite Jehannede France* (1913)

El libro de artista es una obra que trasciende la función de ser un medio para transmitir información escrita; y se convierte en un objeto visual y conceptual que integra varios elementos, como el texto, las imágenes, la estructura física y la forma de presentación. En lugar de ser simplemente una sucesión de páginas que contienen información, un libro de artista establece una relación fluida entre su contenido y su forma, lo que lo convierte en un objeto en el que se exploran diferentes posibilidades sensoriales y conceptuales. Así, la importancia del libro de artista radica no solo en lo que transmite, sino en cómo se presenta, generando una experiencia interactiva y multidimensional.¹²²

Según la UNESCO, ambos aspectos son fundamentales para preservar la memoria colectiva de una sociedad. En este contexto, los libros de artista, aunque puedan parecer objetos recientes o efímeros, representan de manera significativa el momento histórico en el que fueron creados, ofreciendo una valiosa fuente de información artística, social y tecnológica. Sin embargo, a pesar de su relevancia, estos libros, no son fácilmente catalogados ni comprendidos por las bibliotecas, lo que plantea incertidumbres sobre su lugar dentro del patrimonio cultural. A menudo no se reconocen como documentos que van más allá de ser simples objetos artísticos, lo que limita su preservación como testimonios clave de su época.¹²³

“El libro de artista es una obra de arte en sí misma, concebida específicamente para la forma libro y a menudo publicada por el artista mismo. Puede ser visual, verbal, o visual/verbal. Con pocas excepciones, todo es una pieza, consistente en una serie de obras o una serie de ideas próximas y/o imágenes, una exposición portátil”¹²⁴

A pesar de que los libros de artista pueden estar compuestos por texto, imágenes y otros elementos materiales, lo que los distingue de otros tipos de libros, como los libros convencionales, es que su estructura y su organización no son rígidas ni lineales, los libros de artista experimentan con la temporalidad y la disposición, lo que permite que los lectores interactúen con el objeto de formas no convencionales. Esta experimentación con la secuencia y la estructura

¹²² MARTÍN, Bibiana Crespo (2012) *El libro-arte/libro de artista: tipologías secuenciales, narrativas y estructuras*. En *Anales de documentación*. Facultad de Comunicación y Documentación y Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia (p. 1-3)

¹²³ MIRAMONTES VIDAL, Gabriela Betsabé (2022) *Las fronteras difusas de los documentos: el libro de artista en la formación bibliotecológica*. (p.82-83)

¹²⁴ LIPPARD, Lucy (1973) *The Artist's Book Goes Public*, en J. LYONS (p. 45)



permite a los artistas jugar con los límites del libro como objeto, haciendo que la lectura se convierta en una experiencia fluida, en la que se puede cambiar el ritmo y el enfoque, generando múltiples interpretaciones y significados.¹²⁵

La secuencia, que se refiere a la disposición de los elementos del libro en una progresión temporal, es uno de los conceptos fundamentales en el libro de artista. En algunos casos, la secuencia puede ser lineal, pero en otros, los artistas optan por crear secuencias no lineales, en las que las páginas se manipulan o se reorganizan, lo que invita a una interacción por parte del lector. Por ejemplo, los libros de artista pueden tener mecanismos como solapas, pliegues o páginas móviles, que alteran la secuencia tradicional de lectura. De esta forma, el libro se convierte en un objeto dinámico, cuya estructura y contenido no están fijos, sino que pueden cambiar según la participación del lector.¹²⁶

Las tipologías secuenciales son clave en este tipo de libros. Estas se pueden clasificar en secuencias ininterrumpidas, con un flujo continuo y dinámico, polisemióticas, con múltiples significados y narrativas entrelazadas, y externas, que dependen de factores externos, como el tiempo. Este tipo de secuencias permite que el lector tenga la libertad de explorar diferentes significados, lo que hace que el libro de artista se convierta en una experiencia interactiva.¹²⁷

La relación entre el texto y las imágenes en los libros de artista también es importante. En un libro convencional, el texto y las imágenes suelen estar subordinados uno al otro, con el texto como el principal vehículo de comunicación y las imágenes que complementan o ilustran la narrativa. Sin embargo, en los libros de artista, no hay una jerarquía entre el texto y la imagen. Ambos elementos están diseñados para trabajar juntos de manera colaborativa, lo que les da una dimensión visual y conceptual que trasciende la mera ilustración. De esta manera, el texto en los libros de artista no se limita a ser un simple mensaje escrito, sino que se convierte en parte de una experiencia sensorial más rica y compleja, en la que las palabras pueden ser tratadas como imágenes, y las imágenes, a su vez, pueden funcionar como texto visual.¹²⁸



Además, en los libros de artista, la forma del libro juega un papel crucial en la transmisión del mensaje. La encuadernación, el tipo de papel, el formato y el uso de materiales son aspectos que se exploran y se manipulan de manera creativa. Algunos libros de artista adoptan formas no convencionales, como libros desplegados, libros que funcionan como cajas o libros electrónicos interactivos. La estructura del libro de artista no solo está diseñada para almacenar el contenido, sino para convertirse en parte integral de la obra en sí misma, transmitiendo su mensaje a través de su propia materialidad.¹²⁹

Figura 84: Lia Zdanevich, *LidantYU f Aram* (1923)

Figura 85: John Baldessari, *The Telephone Book: (with pearls)* (1988)

¹²⁵ MARTÍN, Bibiana Crespo (2012) *El libro-arte/libro de artista: tipologías secuenciales, narrativas y estructuras*. En *Anales de documentación*. Facultad de Comunicación y Documentación y Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia (p. 3-5)

¹²⁶ *ibidem*

¹²⁷ PALOMO CHIARLONES, Andrea (2019) *El libro de artista como objeto de expresión y creación*. Universidad de la Laguna. Santa Cruz de Tenerife (p. 29-31)

¹²⁸ *ibidem*, (p. 6-14)

¹²⁹ MARTÍN, Bibiana Crespo (2012) *El libro-arte/libro de artista: tipologías secuenciales, narrativas y estructuras*. En *Anales de documentación*. Facultad de Comunicación y Documentación y Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia (p. 14-22)

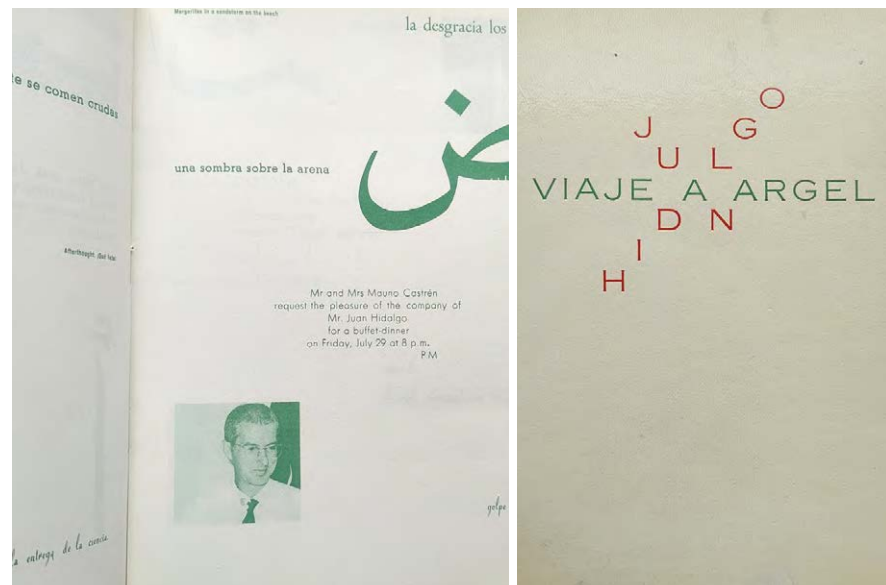
El concepto de libro de artista, en este sentido, desafía las limitaciones de los libros convencionales. Mientras que un libro tradicional está diseñado para ser una herramienta de comunicación directa y eficiente, el libro de artista es una obra de arte que invita a una experiencia más profunda y personal. No se trata simplemente de leer un texto, sino de interactuar con el objeto en su totalidad, explorando sus materiales, formas y secuencias para descubrir nuevas maneras de comprender y experimentar el contenido. Es una obra que fomenta la reflexión sobre el propio acto de leer y sobre la relación entre forma, contenido y contexto.

Su capacidad para experimentar con la forma y la secuencia, así como su relación intrínseca entre texto e imagen, lo convierte en un vehículo ideal para la exploración artística, la reflexión y la participación del lector. Es un objeto que trasciende la simple función de ser un medio de comunicación, convirtiéndose en una experiencia que invita a una participación y una reflexión más profunda sobre el contenido y la forma del libro en sí mismo.

En resumen, se podría decir que las características principales de un libro de artista y las que les separan de otras piezas de arte o de otras creaciones editoriales, serían su forma y función. Desde el formato hasta la encuadernación, está cuidadosamente diseñado para enriquecer el mensaje que el autor o artista intenta comunicar. Los materiales y la producción, que a menudo incluyen elementos no tradicionales como telas, metal, madera o incluso objetos interactivos, pueden involucrar técnicas no convencionales de impresión, collage y encuadernación. La interactividad invita al espectador a interactuar con el libro de maneras inusuales, como abrir partes ocultas, tocar texturas o cambiar el orden de las páginas, lo que refuerza el carácter performático de la obra. Y por último, la diversidad temática: a través de las variaciones en el tipo de tema tratado, el libro de artista también puede servir como un espacio para la exploración social, política y emocional. No es raro que se utilicen textos fragmentados, imágenes y otras técnicas para crear una narrativa no lineal o interpretativa, invitando a los lectores a construir su propia comprensión.¹³⁰

Figura 86: Juan Hidalgo, *Viaje a Argel* (1967)

Figura 87: Juan Hidalgo, *Viaje a Argel* (1967)



¹³⁰ DRUCKER, Johanna (1995) *The century of artists' books*. Granary Books, Nueva York.

4.3 Tipologías y comparaciones con otros formatos editoriales

4. El libro de artista
4.2 El concepto y función del libro de artista

Los libros de artistas no son de fácil catalogación ya que las temáticas y las formas son muy variadas y difusas, lo que puede llevar a confusión con otros formatos editoriales, pero se podría decir que desde el punto de vista editorial se encuentran por un lado los libros de artista con un perfil más bibliográfico, es decir, aquellas obras con gran contenido textual, en las que se permite una lectura fácil y continuada de texto, estos pueden permitirse una tirada editorial. Por otro lado, aquellos que se acercan más a la obra de arte, estos libros son más sensoriales que textuales, en lugar de centrarse en el contenido del texto, estos libros se enfocan en cómo se presenta el objeto en sí, a menudo desafiando las normas de lo que tradicionalmente se entiende por un libro. Esto hace que esta tipología de libros de artista no permita tiradas editoriales y sean obras más únicas.¹³¹

Los libros de artista también se podrían catalogar en función de la relación entre el libro y el texto, clasificándolos en textos inventados, poesía concreta, poesía trouvée, poesía visual, libros preexistentes e hipertexto:

- Los textos inventados son aquellas obras en las que su contenido textual no siguen ninguna estructura estándar ni significado fijo. El lector se ve atraído por la curiosidad de descifrar estos signos, impulsado por la necesidad de encontrar un significado, aunque la mayoría de las veces este puede ser inalcanzable. Este tipo de escritura juega con la ambigüedad y puede incluir humor o parodia. Normalmente no se busca una comprensión directa, sino una exploración sensorial y poética del lenguaje.¹³²

Los Letristas, con su propuesta de hipergrafía, contribuyeron al desarrollo de este tipo de escritura inventada. Isidore Isou, uno de los principales exponentes del Letrista, propuso que el lenguaje debía ser liberado de sus limitaciones tradicionales y reconfigurado por medio de nuevas formas y letras, creando un lenguaje escrito original. Estas propuestas se plasmaron en libros de artista como *St. Ghetto des Prets* (1950) de Pomerand o *Roman Hypergraphique* (1950) de Lemaitre.

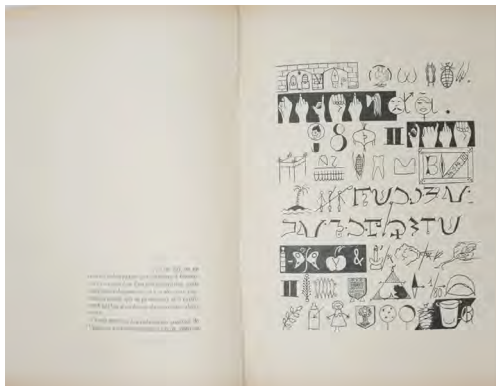


Figura 88: Gabriel Pomerand, *Saint Ghetto des Prêts. Grimoire* (1950)

Figura 89: Lemaitre, *Roman Hypergraphique* (1950)

¹³¹ MIRAMONTES VIDAL, Gabriela Betsabé (2022) *¿Objeto, obra, artefacto, ítem, ejemplar? Una aproximación interdisciplinaria al libro de artista*. Instituto de Investigaciones Estéticas, Universidad Nacional Autónoma de México. (p. 18)

¹³² MARTÍN, Bibiana Crespo (2012) *El libro-arte/libro de artista: tipologías secuenciales, narrativas y estructuras*. En *Anales de documentación*. Facultad de Comunicación y Documentación y Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia (p. 7-8)

- La poesía concreta (siglo XX), se distingue por la disposición visual del lenguaje. Mientras que los futuristas y dadaístas ya habían explorado la tipografía y la disposición del texto para liberar el lenguaje de sus restricciones lineales y literarias, los poetas concretos llevaron esta experimentación un paso más allá. El objetivo de la poesía concreta no era solo jugar con la forma del texto, sino integrar la materialidad del lenguaje con su significado visual. De este modo, las palabras no solo comunican una idea de manera verbal, sino que la forma y la disposición del texto sobre la página se convierten en elementos esenciales para el significado de la obra. Las obras concretas tendían a ser más condensadas, reducidas y calculadas. La disposición visual de las palabras en la página era inseparable del significado, creando una interacción entre el aspecto físico y el contenido del poema.¹³³

Richard Kostelanetz en su obra *Pieza Visual Language* (1970), elimina el uso de la sintaxis convencional y apuesta por la fragmentación del lenguaje, Emmett Williams en *Sweethearts* (1968), indaga en las diferentes formas de construcción y reconstrucción del lenguaje.

Figura 90: Richard Kostelanetz, *Pieza Visual Language* (1970)

Figura 91: Emmett Williams, *Sweethearts* (1968)

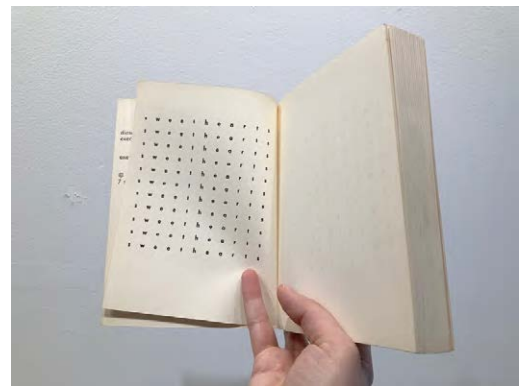
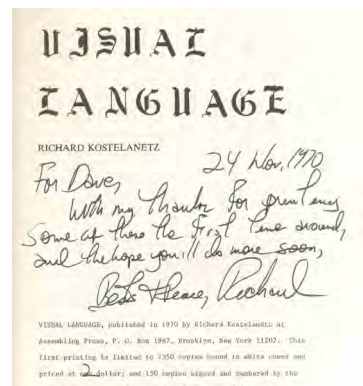


Figura 92: Bern Porter, *Found Poems* (1950)

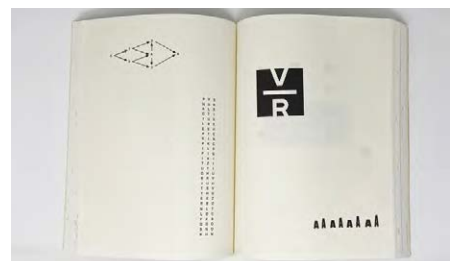
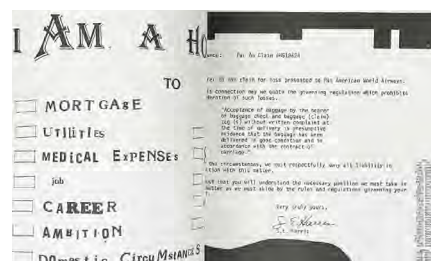
Figura 93: Bern Porter, *Sweet End* (1989)

- La poesía trouvée o poesía encontrada, se basa en la idea de tomar fragmentos de texto existentes y manipularlos para crear nuevos significados. Esta forma de poesía destaca por la ironía y la idiosincrasia del lenguaje, a menudo cuestionando la tradición literaria. El proceso de reconfiguración de los textos no busca simplemente copiar o reproducir, sino transformar y reinterpretar el contenido de manera significativa. El escritor o artista se convierte en un intermediario entre el lenguaje encontrado y el receptor.¹³⁴

Bern Porter es uno de los mayores exponentes de la poesía trouvée, su serie *Found Poems* (1950) y otras obras como *Sweet End* (1989) son ejemplos de esta práctica, donde el acto de corte y pegado de textos se convierte en una intervención creativa que da nueva vida a las palabras.

¹³³ MARTÍN, Bibiana Crespo (2012) *El libro-arte/libro de artista: tipologías secuenciales, narrativas y estructuras*. En *Anales de documentación*. Facultad de Comunicación y Documentación y Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia. (p. 8-9)

¹³⁴ *Ibidem*, (p. 9)



- La poesía visual combina elementos verbales y visuales para crear una obra donde las palabras no solo transmiten un mensaje literal, sino que también funcionan como una forma de expresión visual. Esta modalidad de poesía se ha vinculado con el uso del espacio de la página y la manipulación de la tipografía y los elementos gráficos.¹³⁵

Marinetti, en su publicación *Les Mots en Liberté Futuristes* (1919), utilizó la página como un campo para reorganizar las palabras de manera que representaran visualmente la energía y el dinamismo del lenguaje. En obras como *Show Job Book 115* (1986) de Keith Smith, la poesía visual combina el lenguaje con la estructura del libro para ofrecer una experiencia que va más allá de la simple lectura.



Figura 94: Marinetti, *Les Mots en Liberté Futuristes* (1919)

- Los libros preexistentes son aquellos que toman textos o materiales de libros ya publicados y los transforman en nuevas obras. Este enfoque permite a los artistas explorar el potencial creativo de la reconfiguración de textos y el uso de los materiales existentes de una manera nueva. El trabajo con libros preexistentes no implica simplemente reproducir el contenido original, sino intervenir y modificarlo para darle un nuevo significado. Estas obras a menudo se caracterizan por la manipulación física del libro: cortar, pegar, borrar o alterar el texto y la estructura del libro original.¹³⁶

Uno de los ejemplos más destacados de este enfoque es la intervención de Marcel Broodthaers en la obra de Stéphane Mallarmé, *Un Coup de Dés Jamais N'Abolira Le Hasard* (1914). Broodthaers tomó la estructura del poema de Mallarmé y lo presentó como una obra conceptual que reducía el texto a una estructura visual, despojando al poema de su significado literal para centrarse en su estructura.

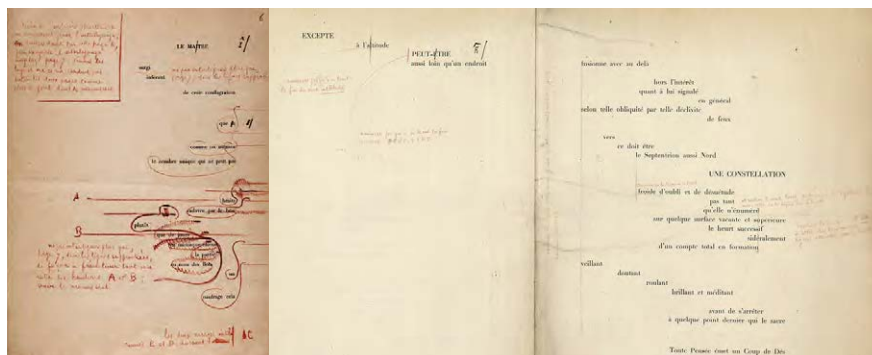


Figura 95: Stéphane Mallarmé, *Un Coup de Dés Jamais N'Abolira Le Hasard* (1914)

¹³⁵ MARTÍN, Bibiana Crespo (2012) *El libro-arte/libro de artista: tipologías secuenciales, narrativas y estructuras*. En *Anales de Documentación*. Facultad de Comunicación y Documentación y Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia (p. 9-10)

¹³⁶ *ibidem*, (p. 10-11)

- Por último, el hipertexto, un concepto acuñado por Theodor H. Nelson, se refiere a una estructura no secuencial de escritura electrónica que permite al lector saltar entre unidades textuales conectadas por enlaces. Este tipo de texto rompe con la narrativa tradicional al ofrecer múltiples caminos de lectura, lo que permite al lector explorar diferentes puntos de vista y conexiones entre los textos.¹³⁷ Un ejemplo de esto en el ámbito de los libros de artista es la obra de Heath Bunting, *Visitors Guide to London* (1994-95), que utiliza una estructura hipertextual para ofrecer recorridos turísticos poco convencionales por Londres.

Por otra parte, como ya se ha comentado, a menudo el libro de artista puede ser confundido con el libro objeto o con un libro convencional, ya que en ocasiones los límites que los separan pueden ser un poco difusos. Sin embargo, estos se distinguen principalmente por su estructura, su propósito y su forma de interacción con el lector.

La principal diferencia entre el libro convencional y los otros dos, se encuentra en su función básica. El libro convencional está diseñado para transmitir información de manera clara y estructurada. Su propósito puede ser tanto educativo, literario como informativo, buscando una experiencia de lectura directa y comprensible. Este tipo de libro se enfoca en el contenido, sea este narrativo, expositivo o científico, y su forma está determinada por la claridad y eficiencia en la transmisión del mensaje. En cambio, los libros de artista y los libros objeto se alejan completamente de la función tradicional del libro como vehículo informativo. El libro de artista es una obra de arte en sí misma. Mientras que su formato sigue el modelo del libro, su propósito es mucho más conceptual, buscando provocar una reflexión o una emoción a través de la interacción con el objeto físico y su contenido. Los libros de artista no se limitan a contar historias o transmitir información; buscan explorar conceptos visuales, poéticos o filosóficos a través de distintos medios, incluyendo imágenes, textos experimentales, y una manipulación del formato y los materiales. Los libros de artista son, por lo tanto, un medio para la expresión artística, y su valor radica tanto en el proceso de creación como en el resultado final.¹³⁸

Por otro lado, el libro objeto es aún más abstracto en su propósito. No necesariamente incluye texto o narrativa; más bien, se enfoca en la materialidad del objeto y en su forma como una pieza de arte conceptual. Mientras que el libro de artista utiliza el libro como un medio para combinar texto e imagen, el libro objeto puede incluso prescindir del texto y centrarse exclusivamente en la forma, el material y la experiencia física del objeto como una manifestación artística. La función del libro objeto no es comunicar una historia o un mensaje claro, sino ser una pieza de arte que desafía las normas del formato del libro tradicional.¹³⁹

La interacción con el lector es otro aspecto clave que diferencia el libro de artista de un libro convencional. En estos, la interacción se limita a la lectura del contenido textual y a los elementos que puedan acompañarlo. Por el contrario, tanto el libro de artista como el libro objeto invitan a una experiencia más activa y sensorial, estas obras trascienden la mera transmisión de información. En el libro de artista, la interacción no se limita a leer el texto, sino que se extiende a la exploración del objeto en sí. El lector es invitado a interactuar físicamente con el libro, manipulando sus páginas o participando en la experiencia que el artista ha diseñado. El libro de artista no está diseñado para ser simplemente leído, sino para ser experimentado de forma integral, donde la tipografía, el diseño y la estructura juegan un papel fundamental en la creación del mensaje.¹⁴⁰

Figura 96: Heath Bunting, *Visitors Guide to London* (1994-95)

¹³⁷ MARTÍN, Bibiana Crespo (2012) *El libro-arte/libro de artista: tipologías secuenciales, narrativas y estructuras*. En *Anales de documentación*. Facultad de Comunicación y Documentación y Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia (p. 12)

¹³⁸ DRUCKER, Johanna (1995) *The century of artists' books*. Granary Books. Nueva York

¹³⁹ *Ibidem*, (p. 357-364)

¹⁴⁰ *Ibidem*, (p. 9)

Back

Forward

Home

Edit

Reload

Images

Print

Find

Stop

N

Netsite: <http://www.documenta.de/london/ludgate.html>



CODORNIZ

Madrid y Barcelona, 16 sept



5 El diseño editorial

Solís

5.1 Defición y funciones

El diseño editorial es una especialidad dentro del diseño gráfico enfocada en la organización y presentación de contenidos escritos de forma visualmente atractiva y coherente, es decir, se encarga de estructurar textos e imágenes y determinar la apariencia final de una publicación, ya sea impresa o digital. Esto implica distribuir adecuadamente todos los elementos que componen la publicación, como títulos, subtítulos, columnas de texto, fotografías, ilustraciones o gráficos, para facilitar su lectura y comprensión. La finalidad es lograr una armonía visual entre texto y demás componentes, sirviéndose de la tipografía, la composición y el color para reforzar el mensaje de la publicación.¹⁴¹

Las funciones principales del diseño editorial son tanto estéticas, como comunicativas. Por un lado, debe captar la atención del lector a primera vista mediante un formato atractivo, y por otro, debe reflejar la personalidad del contenido. Además, tiene la misión de facilitar la legibilidad del texto, organizando la información de manera clara y estableciendo una jerarquía visual que guíe al lector a través del contenido. Por lo tanto, las funciones del diseño editorial se podrían resumir en cautivar visualmente, dotar de identidad, mejorar la legibilidad y jerarquizar la información, convirtiendo a esta rama del diseño en fundamental para que el mensaje llegue eficazmente al público.¹⁴²

En la industria editorial, el diseño desempeña un papel fundamental para el éxito de libros, revistas, periódicos y otras publicaciones. Un buen diseño puede determinar si una obra atrae al público o pasa inadvertida, ya que un libro mal diseñado puede resultar pesado de leer y hacer que el lector pierda el interés, mientras que un diseño cuidado mejora la experiencia de lectura y puede influir incluso en la decisión de compra. En definitiva, el diseño editorial añade valor al contenido, aumentando su atractivo y eficacia comunicativa.

El diseño editorial, al ser una rama dentro del diseño, está ligado y se apoya en otros campos del mismo. Comparte principios con el diseño tipográfico, para la selección y el uso de las fuentes; con el diseño de información, para la organización clara de datos y textos, e incluso con el diseño publicitario, ya que muchas publicaciones, como las revistas, contienen anuncios que deben integrarse visualmente. Su alcance se extiende también al branding corporativo y al marketing, ya que las empresas necesitan usar los principios de diseño editorial para garantizar una identidad visual consistente, así como al diseño de packaging, porque la disposición de elementos gráficos y tipográficos en un envase sigue criterios similares de composición y jerarquía. En la actualidad, con la convergencia de medios, el diseño editorial también roza el diseño digital y la experiencia de usuario (UX), las publicaciones migran a formatos web y móviles, por lo que los diseñadores editoriales colaboran con diseñadores web y de interfaces para asegurar la legibilidad en pantallas y la usabilidad de revistas digitales o e-books.¹⁴³

Figura 121: Portada de la revista *La Codorniz* (16 de septiembre de 1946)

¹⁴¹ ¿Qué es el diseño editorial y en que consiste? / Escuela británica de artes creativas y tecnología [Consultado el 27 de febrero de 2025] En: <https://ebac.mx/blog/disenio-editorial>

¹⁴² *ibidem*

¹⁴³ *Diseño editorial: Elementos y aplicaciones clave* [Consultado el 27 de febrero de 2025] En: <https://creativecampus.universidadeuropea.com/blog/disenio-editorial>

5.2 Evolución histórica



Figura 97: Listado léxico cuneiforme neosirio

Aunque el diseño editorial como profesión y como disciplina se consolidó mucho después, sus principios se podrían datar de las primeras manifestaciones de la escritura. Ya en la Antigüedad, con el invento de la escritura por los Sumerios en la antigua Mesopotamia, al plasmar textos en soportes como tablillas de arcilla o rollos de papiro, se tenían en cuenta cierta organización visual básica, alineando las líneas de texto y respetando los márgenes para mejorar la legibilidad.¹⁴⁴

Durante la Edad Media, se podría decir que nacieron los primeros diseñadores editoriales. Los monjes copistas que elaboraban manuscritos ilustrados establecieron reglas de maquetación que perduraron en Occidente, definieron el tamaño de los márgenes, dividieron el texto en columnas, cuidaron los espacios entre líneas y letras y decidieron la disposición estética de las páginas de los manuscritos. Además, solían añadir capitulares decorativos, miniaturas e ilustraciones que complementaban el texto, logrando un equilibrio entre el contenido y la imagen. Gracias a ellos se forjaron las bases de la retícula editorial tradicional (una página con cajas de texto delimitadas), muchos siglos antes de la imprenta.¹⁴⁵

Figura 98: *Horas Velasco*. Manuscrito realizado por monjes copistas entre 1410 y 1500

Figura 99: *Horas Velasco*. Manuscrito realizado por monjes copistas entre 1410 y 1500



¹⁴⁴ RODRIGUEZ, C. (2022) *Evolución del diseño editorial y su proceso de cambio a medios digitales* [Consultado el 27 de febrero de 2025] En: Issu. https://issuu.com/carg6191/docs/dise_o_editorial_-_folleto

¹⁴⁵ TORRES BARZOLA, Henry Alexander (2022) *Historia del diseño editorial* [Consultado el 27 de febrero de 2025] En: https://issuu.com/henryalexandertorresbarzola/docs/publicaci_n_final_historia_del_dise_o_editorial

El gran invento que revolucionó el diseño editorial fue la invención de la imprenta de tipos móviles por Johannes Gutenberg a mediados del siglo XV. Este avance permitió reproducir textos en serie de forma mucho más rápida y económica, desencadenando una revolución en la difusión de libros y documentos impresos, haciéndolos mucho más accesibles y económicos.

La generalización de la imprenta impuso nuevas necesidades de diseño, sobre todo para componer muchas páginas de texto en el menor tiempo posible. Para ello se adoptó un formato tipográfico regular de bloques rectangulares de texto justificado. Esto trajo consigo una estandarización de la página impresa, con márgenes y columnas uniformes, reduciendo la variabilidad artesanal que tenían los manuscritos. Durante siglos predominó este esquema reticular rígido heredado de la imprenta temprana, enfocado en la legibilidad y la eficiencia de la composición. Aun así, hubo intentos de introducir elementos visuales creativos, mediante grabados en madera o, más tarde, litografías. Estas se incorporaban como ilustraciones y adornos en las páginas impresas para darles originalidad y para apoyar al texto.¹⁴⁶



Figura 100: Una reconstrucción ilustrada de la imprenta de Gutenberg y sus libros.

Figura 101: Cartilla y doctrina en romance del arzobispo de Granada para enseñar niños a leer (1505-1508)

Figura 102: La admirable ascensión de Nuestro Señor (1750)

Figura 103: Portada de la revista Bauhaus diseñada por Herbert Bayer (1928)

Figura 104: Portada de Bauhaus Ausstellung Weimar; diseñada por Herbert Bayer, (1923)

Figura 105: Portada de Ma: Aktivista Folyóirat, diseñada por László Moholy-Nagy, (1922)

Figura 106: Portada de Sonderheft Typographische Mitteilungen, diseñada por Jan Tschichold (1925)

Estas técnicas permitían realzar el diseño editorial, aunque inicialmente implicaban costes altos y tiradas limitadas. Hacia el siglo XIX, con la industrialización, mejoras como la imprenta rotativa y la litografía a color facilitaron tirajes a gran escala y diseños más elaborados en periódicos, libros y revistas, sentando las bases de la era moderna del diseño editorial.

El siglo XX supuso una renovación en el diseño editorial, gracias a los movimientos de vanguardia y a nuevos enfoques del diseño gráfico. En la década de 1920, la Bauhaus, fundada en Alemania en 1919, que sería la escuela más importante de arte y diseño, propuso romper con la rigidez tradicional de la página impresa. Los diseñadores de la escuela, como Herbert Bayer, László Moholy-Nagy o Jan Tschichold, experimentaron con composiciones asimétricas, tipografías sans serif simplificadas y jerarquías visuales innovadoras. Su enfoque funcionalista eliminaba lo superfluo y buscaba expresar el contenido de forma clara y dinámica. Esto supuso salir de la monotonía de la retícula simétrica tradicional, explorando diseños más expresivos, aunque en esta época imprimir maquetaciones de este estilo resultaba caro y solo accesible para ediciones de vanguardia.¹⁴⁷

¹⁴⁶ (2022) *Resumen sobre el Diseño Editorial, y su historia*. Universidad APEC. [Consultado el 27 de febrero de 2025] En: <https://www.studocu.com/latam/document/universidad-apec/diseño-y-comunicación-gráfica-iii/diseño-editorial/50710818>

¹⁴⁷ *Ibidem*



Aun así, la influencia de estas ideas supuso un cambio significativo. Por primera vez desde los copistas medievales, los diseñadores retomaron control creativo sobre la página, independizándose de las convenciones establecidas por las imprentas.

En estos años surgieron obras y teorías que se volvieron referentes dentro del campo del diseño editorial, como por ejemplo la obra del tipógrafo alemán Jan Tschichold, *Die neue Typographie* (*La nueva tipografía*), publicada en 1928. Este tratado sentó las bases de la tipografía moderna y los principios de un diseño editorial funcional y equilibrado. Tschichold apostaba por la simplicidad, el uso de tipografías sans serif y la asimetría bien planificada.¹⁴⁸

Figura 107: Jan Tschichold, *Die Neue Typographie* (1928)



Figura 108: Josef Müller-Brockmann, *Werner Bischof* (1957)

Figura 109: Josef Müller-Brockmann, *Das Freundliche Handzeichen, Schützt vor Unfällen* (1954)

Figura 110: Josef Müller-Brockmann, *Grid Systems in Graphic Design* (1981)

Hacia mediados de siglo, el llamado Estilo Tipográfico Internacional, o escuela suiza, llevó estos conceptos a su máxima expresión: diseñadores suizos como Josef Müller-Brockmann popularizaron el uso estricto de retículas modulares, logrando composiciones limpias y universales. Esta escuela consolidó la idea de que una retícula bien estructurada es el esqueleto de cualquier buen diseño editorial. De hecho, años más tarde Müller-Brockmann publicaría el primer manual dedicado enteramente a las retículas de maquetación, *Sistemas de retícula* (*Grid Systems*) en 1981, reflejo de la importancia de esta herramienta en el diseño editorial profesional.¹⁴⁹

¹⁴⁸ Jan Tschichold, a 90 años de la publicación de *Die neue Typographie* / Experimenta [Consultado el 1 de marzo de 2025] En: <https://www.experimenta.es/noticias/grafica-y-comunicacion/jan-tschichold-a-90-anos-de-la-publicacion-de-die-neue-typographie>

¹⁴⁹ EGUARAS, Marina (2017) *El movimiento Moderno en el diseño editorial* / Marina Eguaras [Consultado el 1 de marzo de 2025] En: <https://marianaeguaras.com/movimiento-moderno-en-el-diseno-editorial>



Hacia fines del siglo XX, revistas y diseñadores, en parte como reacción a tanta racionalidad suiza, comenzaron a desafiar las reglas establecidas, jugando con diagramaciones caóticas, tipografía deconstruida y una integración más artística de texto e imagen. Estos enfoques postmodernos demostraron que el diseño editorial también puede ser campo de expresión creativa y conceptual, siempre y cuando se mantenga la comunicación. Sin embargo, el verdadero cambio llegaría de la mano de la tecnología digital, cerrando el siglo con una transformación en los procesos y resultados del diseño editorial.

A partir de 1980 y especialmente en los 90, la informatización revolucionó la forma de diseñar publicaciones. La introducción de la fotocomposición y la autoedición digital permitió componer páginas mediante medios electrónicos, liberando al diseñador de las limitaciones físicas. En 1985, apareció el software PageMaker junto con las primeras impresoras láser PostScript, marcando el inicio del *desktop publishing* o autoedición. Gracias a los ordenadores Macintosh y el lenguaje PostScript, surgieron programas especializados, como QuarkXPress, Adobe PageMaker y más tarde Adobe InDesign, que dieron a los diseñadores editoriales un mayor control sobre la tipografía, los estilos y la disposición de cada página.¹⁵⁰

Ahora era posible previsualizar exactamente cómo quedarían los *layouts* e introducir ajustes de manera rápida, algo impensable en la era analógica. Esta democratización de las herramientas de diseño editorial hizo que el proceso fuera más eficiente y accesible, a la vez que abrió la puerta a una explosión de creatividad en revistas independientes, boletines y fanzines que podían maquetarse sin necesidad de equipos de imprenta tradicionales.

El diseño editorial ha evolucionado mucho a lo largo del tiempo, pasando de ser una herramienta para organizar y transmitir información a convertirse en una disciplina clave en la creación de objetos visuales que, además de cumplir una función informativa, busca generar una respuesta estética, emocional e intelectual en el espectador.

En la actualidad, se reconoce que la estética de un objeto impreso no surge únicamente de una forma pura, sino de la integración entre el diseño visual y los materiales utilizados, como el tipo de papel, la textura o el acabado. Esto permite que los objetos impresos adquieran un significado más allá de su función informativa, transformándose en verdaderos objetos artísticos.¹⁵¹

El diseñador editorial, entonces, no solo cumple con la tarea de organizar texto e imágenes, sino que se convierte en un creador de objetos estéticos. Estos objetos buscan una armonía visual donde todos los elementos, como la tipografía, las imágenes y los colores, no solo sean funcionales, sino también estéticamente agradables, generando un impacto visual que trascienda la simple lectura. Esta integración de texto e imagen no debe solo facilitar la comprensión, sino que también debe provocar una reacción emocional o intelectual en el receptor, permitiendo que la experiencia de leer un libro o una publicación sea mucho más rica y significativa.

¹⁵⁰ (2022) *Resumen sobre el Diseño Editorial, y su historia*. Universidad APEC [Consultado el 27 de febrero de 2025] En: <https://www.studocu.com/latam/document/universidad-apec/diseño-y-comunicación-gráfica-ii/diseño-editorial/50710818>

¹⁵¹ SANCHEZ, Adolfo (1992) *La relación estética del hombre con el mundo*. México, Grijalbo.

5.3 Tendencias actuales en el diseño editorial

El diseño editorial se ha ido adaptando a lo largo del tiempo a medida que han evolucionado las necesidades de la industria, el contexto cultural y las herramientas tecnológicas. Es por esto, que ha experimentado diversas tendencias que han marcado el rumbo de la industria.

En los últimos años, se ha observado una transición hacia un minimalismo funcional. Esta tendencia destaca por el uso de espacios en blanco, tipografías simples y limpias, y un enfoque en la claridad del mensaje, favoreciendo la funcionalidad sin sacrificar la estética.¹⁵²

En cuanto a la estructura, el uso de la retícula y el espacio negativo han ganado protagonismo en los últimos años. Las retículas modulares han sido una técnica ampliamente adoptada para organizar los elementos dentro de una página, permitiendo un diseño más estructurado y armónico. Sin embargo, se ha dado un giro hacia el espacio negativo como un recurso visual que no solo sirve para que el diseño respire, sino que también puede agregar profundidad y significado a la composición. Este espacio en blanco se utiliza para separar elementos de manera efectiva, facilitando la legibilidad y creando un ambiente más relajante para el lector.¹⁵³

Figura 111: Tendencias actuales en diseño editorial: maquetación minimalista y uso del espacio negativo



¹⁵² *Tendencias en diseño editorial para 2025: innovación que transforma* / Medialuna [Consultado el 1 de marzo de 2025] En: <https://www.leomedialuna.es/tendencias-en-diseno-editorial-para-2025-innovacion-que-transforma/>

¹⁵³ *Tendencias de diseño editorial para libros, revistas y catálogos* / Truyl [Consultado el 1 de marzo de 2025] En: <https://truyl.com/blog/tendencias-de-diseno-editorial/>

¹⁵⁴ *Tendencias en el diseño editorial* / Issuu [Consultado el 1 de marzo de 2025] En: https://issuu.com/rafaafar24/docs/perez_20sanchez_20rafael_20adolfo_2_180d6cf3ff0ce5/s/11292307

¹⁵⁵ *Tendencias de diseño editorial para libros, revistas y catálogos* / Truyl [Consultado el 1 de marzo de 2025] En: <https://truyl.com/blog/tendencias-de-diseno-editorial/>

Dentro del ámbito de la tipografía, la tendencia más destacada sería el uso de letras grandes, atrevidas y a menudo acompañadas de texturas y colores que capturan la atención y aporten carácter a las publicaciones.¹⁵⁴

En relación con el diseño de portadas, las portadas tipográficas, se han convertido en una herramienta fundamental para atraer a los lectores, especialmente cuando se utiliza una fuente única que se convierte en el centro de atención de la publicación. Este enfoque se aleja de los diseños tradicionales de portadas con imágenes, priorizando la tipografía como elemento visual dominante.¹⁵⁵



Figura 112 : Tendencias actuales en diseño editorial: uso de la tipografía y portadas tipográficas

Por otro lado, dentro de las tendencias visuales más populares en la actualidad se encuentra el estilo retro moderno, muy influido por la estética y el diseño de los años 70 hasta los 90. Este estilo busca evocar nostalgia por las décadas pasadas, pero con un giro moderno y actualizado. En relación, el uso de colores vibrantes y gradientes, que se alinean con la estética de los años 80 y 90, se ha vuelto muy popular. Estos tonos brillantes y saturados se utilizan para destacar visualmente, permitiendo que las publicaciones se diferencien y capten la atención del lector de manera más efectiva.¹⁵⁶



Figura 113: Tendencias actuales en diseño editorial: diseño retro

¹⁵⁶ *Tendencias en el diseño editorial* / Issuu [Consultado el 1 de marzo de 2025] En: https://issuu.com/rafaafar24/docs/perez_20sanchez_20rafael_20adolfo_2_180d6cf3ff0ce5/s/11292307

5.4 El diseño editorial durante los años de posguerra y franquismo (1939-1975)

Tras la Guerra Civil, el régimen franquista instauró una estricta censura que afectó a numerosas disciplinas, como la literatura, la publicidad o el diseño. La dictadura era consciente del poder propagandístico de la gráfica impresa, por lo que el control de las publicaciones afectó directamente a la producción visual.¹⁵⁷

Todos los libros, revistas y periódicos debían someterse a una autorización previa sobre los contenidos, las imágenes e incluso los detalles estéticos. Cualquier cosa podía ser prohibida por motivos ideológicos o morales. Los diseñadores aprendieron a autocensurarse, evitando símbolos republicanos, emblemas que supusieran una amenaza para el régimen o ilustraciones polémicas, para sortear a los censores. Por ejemplo, era común retocar ilustraciones importadas, en las portadas de novelas *pulp* norteamericanas, los censores españoles tapaban la piel expuesta de las mujeres, añadiendo ropa o borrando escotes. Del mismo modo, en carteles de cine se llegaron a camuflar besos pegando sellos o dibujando ropas adicionales sobre los actores. La censura franquista imponía así una estética pura y acorde con los valores cristianos en la prensa. De hecho, se permitía la violencia gráfica antes que la sensualidad o la crítica política.¹⁵⁸

Esta vigilancia tuvo varias consecuencias en la maquetación y tipografía, favoreciendo un diseño tradicional y sobrio, sin extravagancias gráficas. En general, durante la primera etapa de la dictadura, el diseño editorial tuvo que ser discreto, muchas portadas optaban por composiciones neutras, como paisajes, retratos inocuos o emblemas oficiales, para asegurar la aprobación gubernamental. La censura coartó la libertad creativa, y durante los años 40 y 50 imperó un diseño editorial conservador y gris, funcional a la propaganda del régimen y falto de la innovación que se veía fuera de España.¹⁵⁹ Solo a partir de mediados de los 60, con la *Ley de Prensa e Imprenta* de 1966 que relajó parcialmente el control, los diseñadores comenzaron a arriesgar un poco más en tipografía, fotografía y diagramación.

Figura 114: Comparación de carteles extranjeros y su adaptación en España durante la censura.

Figura 115: Portada periódico *ABC* (26/06/1940)

¹⁵⁷ PELTA, Raquel (2014) *Prohibido por color desagradable». Censura y diseño durante el primer franquismo (1936-1945)*. Universidad de Barcelona

¹⁵⁸ *Mujeres encubiertas* / Morella Negra [Consultado el 1 de marzo de 2025] En: <https://morellanegra.com/2024/02/06/mujeres-encubiertas>

¹⁵⁹ *Grafistas. Diseño gráfico español 1939-1975. Segunda parte*, de Carlos Pérez / Experimenta [Consultado el 1 de marzo de 2025] En: <https://www.experimenta.es/noticias/historia/grafistas-carlos-perez-2-3225>



Aun así, pese al aislamiento internacional de la posguerra, diversas corrientes gráficas del siglo XX acabaron influyendo en España entre 1939 y 1970. En los primeros años de la dictadura, las vanguardias modernas, la Bauhaus, el constructivismo y el funcionalismo, fueron prácticamente proscritas por asociarse a la República o a movimientos indecentes según la visión nacional-católica. Esto provocó que muchos pioneros del diseño español de los años 30, como Josep Renau o Mauricio Amster, se exiliaran tras la guerra civil, lo que dejó a la España de los 40 sumida en un retorno a estilos tradicionales. Sin embargo, hacia los 50 el país comenzó a abrirse poco a poco y los diseñadores nacionales pudieron nutrirse de las tendencias modernas a través de libros, viajes o revistas importadas.



Figura 116: 3 portadas de Mauricio Amster

Figura 117: Josep Renau.
11 febrero 1873: un anhelo;
14 abril 1931: una esperanza;
16 febrero 1936: una victoria (1982)

Es decir, llegaron nuevas ideas sobre la profesión desde Suiza y Francia que cambiaron la forma de concebir el oficio. A mediados de los 50 comenzaron a circular en España revistas míticas como la suiza *Graphis*. Esta revista internacional de artes gráficas, editada por Walter Herdeg en Zúrich, se consideraba “probablemente, la mejor revista de diseño gráfico que haya existido en la historia”¹⁶⁰. En sus ejemplares, mostraban los principios de la Bauhaus aplicados al diseño editorial: composición modular, tipografía sans-serif limpia, rejillas ortogonales y uso racional de la fotografía.¹⁶¹



Figura 118: Portadas de ejemplares de *Graphis Magazine* (1950-1975)

¹⁶⁰ 60 / Pioneros Gráficos
[Consultado el 1 de marzo de 2025]
En: <https://pionerosgraficos.com/category/60>

¹⁶¹ MONKAIOLA, Irantzu (2010) *Revista graphics / issuu* [Consultado el 1 de marzo de 2025] En: <https://issuu.com/revistagraphis/docs/graphis>

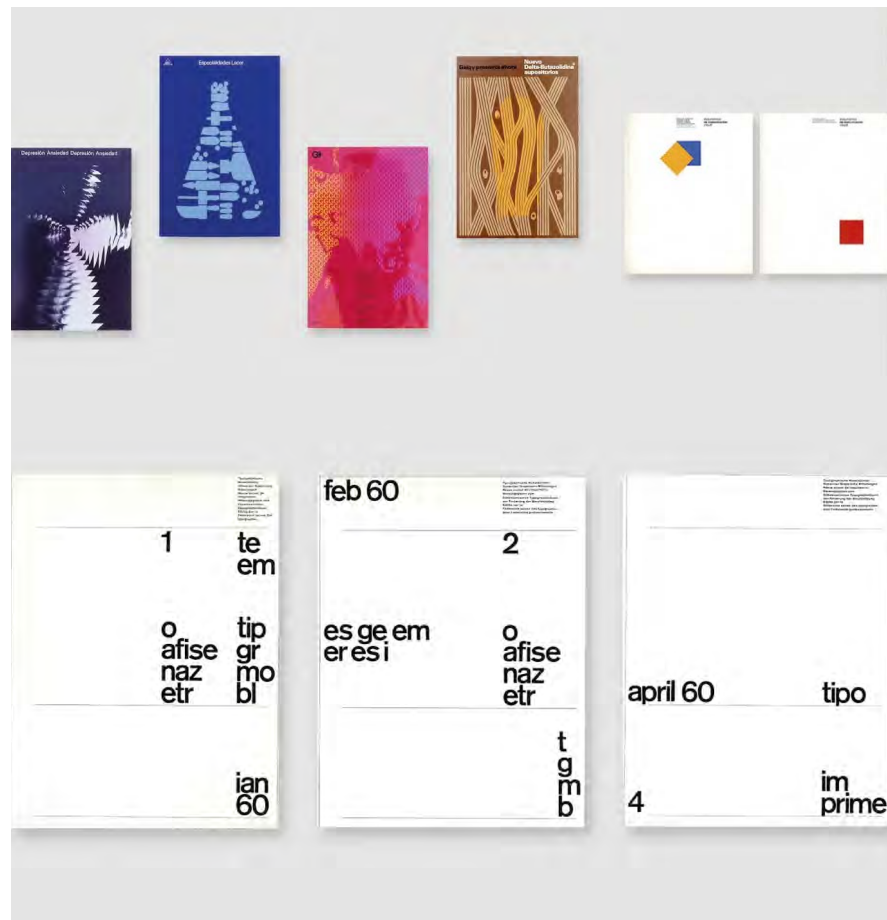
Inspirados por esas tendencias, surgieron grupos y asociaciones decididos a modernizar el diseño español. En 1961, en Barcelona, se fundó la agrupación *Grafistas FAD* (Fomento de las Artes Decorativas), encabezada por Josep Pla Narbona, que promulgó los principios modernos en el diseño gráfico catalán.¹⁶²

Paralelamente, en Madrid nació el *Grupo 13*, colectivo de diseñadores publicitarios, entre ellos Julián Santamaría, José María Cruz Novillo, Fernando Olmos y Juan Poza, que buscaba renovar la estética gráfica de la publicidad y las publicaciones.¹⁶³

“El principal objetivo del Grupo 13 fue dignificar la publicidad en la España post-autárquica desde la obligada neutralidad política”.¹⁶⁴

Otra vía de influencia vino por la presencia de diseñadores extranjeros en el país. Por ejemplo, el suizo Yves Zimmermann se instaló en Barcelona a comienzos de los 60, trabajando como director de arte de los laboratorios Geigy, introduciendo el rigor helvético en la tipografía española.¹⁶⁵ Además, también hubo intercambios en congresos y escuelas, España participó en bienales y exposiciones internacionales de diseño desde finales de los 60. Se podría decir que, aunque con retraso, el país absorbió las lecciones de la modernidad gráfica, principalmente los principios de la Bauhaus, funcionalidad, minimalismo y primacía de la estructura tipográfica.

Figura 119: Portadas de Yves Zimmermann.



¹⁶² Origen y primeras obras de la Agrupación de Grafistas FAD / Web de publicidad [Consultado el 1 de marzo de 2025] En: <https://webdepublicidad.com/origen-agrupacion-de-grafistas-fad/>

¹⁶³ SOLAS, Javier (2016) *Grupo 13: El grupo* / Issuu [Consultado el 1 de marzo de 2025] En: https://issuu.com/javierg.solas/docs/grupo_13_el_grupo

¹⁶⁴ *Grupo 13: Publicidad, arte y el diseño en el Museo Nacional de Artes Decorativas* / Experimenta [Consultado el 1 de marzo de 2025] En: <https://www.experimenta.es/eventos/grupo-13-publicidad-arte-y-el-diseño-en-el-museo-nacional-de-artes-decorativas/>

¹⁶⁵ *Fallece el diseñador Yves Zimmermann, impulsor de la nueva mirada al diseño en España* / Gráfica [Consultado el 1 de marzo de 2025] En: <https://grafica.info/yves-zimmermann/>

Un síntoma de esa apertura fue la revista *Nueva Forma*, fundada en 1966. Desde su inicio declaró la intención de situarse **“tanto en diseño como en contenido, al nivel de las más prestigiosas revistas extranjeras”**¹⁶⁶ Y lo logró, *Nueva Forma* exhibía maquetaciones atrevidas, fotografías de vanguardia y colaboraciones de arquitectos y artistas contemporáneos, acercando a España la estética internacional de los 60.



Figura 120: Portadas de la revista *Nueva Forma* (1971-1973)

5. El diseño editorial

5.4 El diseño editorial durante los años de posguerra y franquismo (1939-1975)

¹⁶⁶ *Nueva Forma, arquitectura y modernidad* / Pioneros Gráficos [Consultado el 1 de marzo de 2025]. En: <https://pionerosgraficos.com/nueva-forma-arquitectura-y-modernidad>

¹⁶⁷ *Revista GACETA ILUSTRADA (1956-1983)* / En la prensa de aquel día Consultado el 1 de marzo de 2025]. En: <https://periodicosregalo.blogspot.com/2011/12/gaceta-ilustrada-1956-1983.html>

Otro ejemplo es la fotografía editorial. Durante el franquismo tardío despuntaron revistas ilustradas que copiaban el estilo de *Life* o *Paris Match*. *Gaceta Ilustrada* (1956) fue **“el primer magacín español de información general que importó técnicas anglosajonas”**¹⁶⁷ En sus páginas adoptó layouts modernos, grandes reportajes fotográficos en color, titulares bold y secciones al estilo de las revistas internacionales. De hecho, se llegó a referir a la revista *Gaceta Ilustrada* como “el Life español”.¹⁶⁸

¹⁶⁸ *ibidem*

A parte de *Nueva Forma* o *Gaceta ilustrada*, en España otras revistas, libros y periódicos de 1939-1970 destacaron por su aportación estética, marcando tendencias en el diseño editorial de la época.

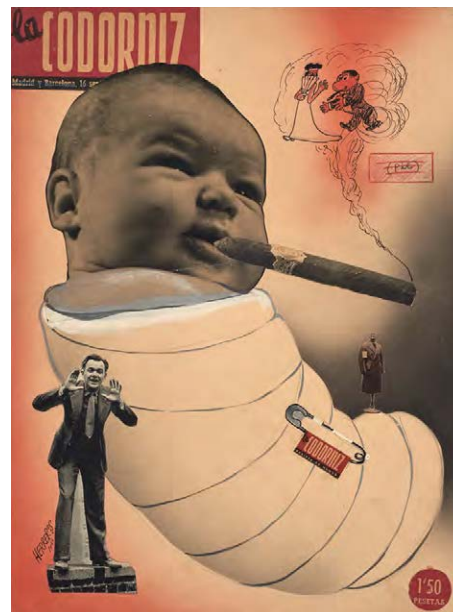
La Codorniz (1941-1978), fue una revista de humor que se convirtió en un referente del ingenio gráfico bajo censura. Fundada por Miguel Mihura, se caracterizó por sus portadas y por un estilo visual lleno de ironía. El ilustrador Enrique Herreros definió su línea artística con cientos de collages surrealistas y dibujos humorísticos. En un contexto hostil, *La Codorniz* aprovechó el poder del diseño para burlar la censura mediante la metáfora visual. El diseño era limpio pero astuto, sus páginas combinaban viñetas, fotomontajes y tipografías manuales, creando un estilo naïf aparente que escondía críticas sutiles.¹⁶⁹

Destino, semanario político-cultural (1937-1980) fue fundado en Burgos por falangistas catalanes durante la guerra. Esta revista se trasladó a Barcelona tras 1939 y evolucionó hacia posiciones más liberales. *Destino* fue crucial para la intelectualidad de posguerra, acogiendo a diseñadores de renombre, como Josep Pla o Néstor Luján, entre otros, y debates culturales.

Su diseño editorial destacaba por una extrema sobriedad **“Se trataba de una revista intensa, árida, con un diseño sobrio, toda en escala de grises, incluida la portada. Sin apenas imágenes ni fotografías”**¹⁷⁰. La maquetación era en columnas clásicas, tipografía de palo seco de pequeño tamaño. La ausencia de color e imagen otorgaba seriedad, a la vez que pasaba inadvertida a ojos de la censura.

Figura 121: Portada de la revista *La Codorniz* (16 de septiembre de 1946)

Figura 122: Revista *Destino* No. 130 (13 enero 1940)



¹⁶⁹ El Museo Reina Sofía amplía su colección con 30 portadas de *La Codorniz* / RTVE [Consultado el 2 de marzo de 2025] En: <https://www.rtve.es/noticias/20180625/museo-reina-sofia-amplia-su-coleccion-con-30-portadas-codorniz/1755960.shtml>

¹⁷⁰ SERRANO, Vicente Alberto (2025) *Josep Pla y la revista "Destino" / La luna del henares* [Consultado el 2 de marzo de 2025] En: <https://lalunadelhenares.com/josep-pla-y-la-revista-destino-por-vicente-alberto-serrano>

Dejando a una lado las revistas y periódicos, en el ámbito editorial de libros, cabe destacar la colección *El Libro de Bolsillo* de Alianza Editorial (1966), diseñada por Daniel Gil, con la intención de dar identidad visual a una colección de libros económicos.

5.5 Elementos principales del diseño gráfico

El diseño editorial está compuesto por una serie de elementos que el diseñador debe dominar para crear publicaciones efectivas. Entre los más importantes se encuentran la tipografía, la maquetación, los procesos de impresión y el uso de ilustraciones e imágenes.

La tipografía es el pilar de cualquier diseño editorial, puesto que la mayor parte del contenido de libros y revistas es texto. Elegir adecuadamente las fuentes tipográficas es crucial tanto para la legibilidad como para comunicar la personalidad de la publicación, ya que una tipografía puede comunicar estados de ánimo o incluso puede remitir a un contexto histórico o a un estilo de vida. Cada tipo de letra tiene una voz propia y el diseñador editorial debe seleccionar fuentes que reflejen el tono del contenido y que, a la vez, sean cómodas de leer en párrafos largos.¹⁷⁴

Además, el tipógrafo se ocupa también de definir tamaños de fuente apropiados para cada nivel de información, título, subtítulo, cuerpo de texto o pie de foto, así como el interlineado y el espaciado entre letras. Un buen manejo tipográfico logra jerarquizar la información, destacando por ejemplo títulos o citas con tamaños mayores o estilos diferentes, y conecta emocionalmente con el lector.¹⁷⁵

La maquetación, también llamada diagramación o composición, se refiere a la organización de todos los elementos en la página. Consiste en decidir dónde y cómo se ubicarán los textos, las imágenes, los títulos, gráficos y espacios en blanco, siguiendo una estructura lógica y estética. Para ello, el diseñador suele apoyarse en una retícula, una estructura de columnas, filas y módulos que sirve de guía para alinear y distribuir los contenidos de forma consistente. Una buena maquetación busca conseguir un equilibrio visual.¹⁷⁶

Dentro de la maquetación hay varios elementos a tener en cuenta, como los márgenes, que proporcionan respiro al ojo y evitan que el contenido quede demasiado pegado al borde; el espaciado entre columnas y bloques, que asegura una separación clara de secciones; una alineación coherente, que aporta orden y la retícula, que aunque invisible para el lector, permite cohesión en todas las páginas de una publicación, de modo que se perciba unidad a lo largo del documento. Para lograr una buena maquetación es necesario considerar principios de jerarquía visual, de ritmo y de unidad.¹⁷⁷

Como señaló el reconocido diseñador Massimo Vignelli, **“la retícula es una parte integral del diseño del libro... Es como la ropa interior: se usa, pero no es para ser expuesta. La retícula es la ropa interior del libro”**¹⁷⁸

Por otro lado, el aspecto de impresión se refiere tanto a las técnicas de reproducción como a las consideraciones físicas del diseño editorial. Un diseñador editorial no solo diseña en pantalla, también debe asegurarse de que su creación se pueda imprimir correctamente y con la calidad esperada. Esto incluye conocimientos de producción gráfica, como la gestión del color, la resolución adecuada de imágenes, el uso de sangrías y marcas de corte, y la elección de papeles y acabados. Cada decisión en pantalla tiene impacto en el producto físico final.

¹⁷⁴ *Las tipografías* / Universitat Oberta de Catalunya [Consultado el 2 de marzo de 2025] En: <https://disseny.recursos.uoc.edu/recursos/dis-marca/2-las-tipografias/>

¹⁷⁵ LUPTON, Ellen (2004) *Thinking with type*. Princeton Architectural Press

¹⁷⁶ SAMARA, Timothy (2002) *Making and beaking the grid*. Rockport Publishers.

¹⁷⁷ (2022) *Resumen sobre el Diseño Editorial, y su historia*. Universidad APEC [Consultado el 27 de febrero de 2025] En: <https://www.studocu.com/latam/document/universidad-apec/disenio-y-comunicacion-grafica-ii/disenio-editorial/50710818>

¹⁷⁸ Diseñando libros. “Massimo Vignelli Makes Books” / Metalocus [Consultado el 2 de marzo de 2025] En: <https://www.metalocus.es/es/noticias/disenando-libros-massimo-vignelli-makes-books>

Por último, las imágenes, ya sean ilustraciones, fotografías, infografías u otros gráficos, son componentes esenciales del diseño editorial, ya que cuentan historias por sí mismas o refuerzan el mensaje del texto. Por ello, parte del trabajo de diseño editorial consiste en gestionar los elementos visuales, es decir, elegir imágenes de calidad y pertinentes, editar su tamaño o recorte para que encajen en la composición, y asegurarse de que tengan la resolución y formato correctos para su publicación.

5.5.1 La tipografía en los años de posguerra y franquismo en España (1939-1975)

Tras la Guerra Civil (1936-1939), la industria gráfica española quedó marcada por la escasez y el aislamiento. El régimen franquista impuso durante años una cultura oficial conservadora y nacionalista, frenando la incorporación de las vanguardias europeas. Muchos diseñadores republicanos se exiliaron, dejando un vacío creativo. Aun así, hacia los años 50 y 60, con la paulatina apertura económica, la edición española comenzó a modernizarse, preparando el terreno para nuevos estilos tipográficos en libros y revistas.

Pese a las dificultades, se crearon y utilizaron tipografías propias en estos años. La principal fundición nacional, Fundición Tipográfica Nacional (FTN), fundada en 1915, con sede en Madrid, lanzó familias nuevas de imprenta en plena autarquía. El diseñador de origen alemán Carlos Winkow, afincado en España, aportó varias tipografías destacadas para FTN como la *Electra* (1940), *Ibérica* (1942) y *Alcázar* (1944), entre otras.¹⁷⁹ Estas fuentes mostraban un estilo art déco acorde con ciertos dejes estilístico del régimen.

ALAMBRADAS

BOTEIRO

CIELOS

DELES

Hecho fina
Cuerpo 6 al 72
Historia de los Moriscos
Las Arenas de Barcelona
ABCDEFGHIJKLMNOPS

Hecho estrocha fina
Cuerpo 6 al 72
Funcionamientos Termodinámicos
La Quinta Sinfonía de Beethoven
ABCDEFGHIJKLMNOPSSTUVWXYZ

Hecho normal
Cuerpo 6 al 72
La Ciudad Encantada
Las últimas normas Din
ABCDEFGHIJKLMNOPS

Hecho estrocha normal
Cuerpo 6 al 72
Telecomunicación Asíncrona
Organizaciones Musulmánicas
ABCDEFGHIJKLMNOPSSTUVWXYZ

ABCDEFGHIJKLM

NOPQRSTU

Æ WXY&Z Œ

abcdefghijklmnopqrst

æ uvwxyz œ

1234567890

Iberica

Hecho normal
Cuerpo 6 al 72
Incensarios preciosos
Limosna del Coronel
ABCDEFGHIJKLMNOPS

Hecho chota
Cuerpo 16 al 48
Historia de la Naturaleza
Reinar después de morir
ABCDEFGHIJKLMNOPS

Hecho normal
Cuerpo 6 al 60
Reuniones de médicos
Diccionario de Música
ABCDEFGHIJKLMNOPS

Hecho chota
Cuerpo 12 al 36
P P P

Figura 125: Tipografía *Alcázar*, diseñada por Carlos Winkow (1944)

Figura 126: Tipografía *Ibérica*, diseñada por Carlos Winkow (1942)

Figura 127: Tipografía *Electra*, diseñada por Carlos Winkow (1940)

¹⁷⁹ Fundición Tipográfica Nacional / Klingspor Museum [Consultado el 27 de febrero de 2025] En: <http://www.klingspor-museum.de/KlingsporKuenstler/Schriftgiessereien/FundicionTipograficaNacional/FundicionTipograficaNacional.pdf>

En 1942, el catalán Joan Trochut ideó *Súper Tipo Veloz*, un ingenioso sistema modular de piezas tipográficas combinables, producida por la fundición Iranzo de Barcelona. *Super-Veloz* permitía componer letras, adornos e ilustraciones con un mínimo de piezas, facilitando a los pequeños impresores resultados modernos y económicos.¹⁸⁰

Figura 128: Componentes del sistema modular *Súper Tipo Veloz*, diseñado por Joan Trochut (1942)

Figura 129: Tipografía formada por el sistema modular *Súper Tipo Veloz*, diseñado por Joan Trochut (1942)



Figura 130: Catálogo tipográfico de *Filograf*

Aunque la industria tipográfica española no fue vanguardista a nivel internacional en ese periodo, estas aportaciones locales cubrieron las necesidades del mercado editorial nacional. Asimismo, fundiciones como Neufville, en Barcelona, distribuyeron en España tipografías europeas modernas, por ejemplo, *Futura* de Paul Renner, muy popular desde los años 40. Hacia los años 60 la llegada de la fotocomposición abrió paso a una mayor variedad tipográfica, aun así la tipografía de plomo convivió con las nuevas técnicas hasta finales de la década.

¹⁸⁰ *Súper Tipo Veloz*. Joan Trochut / Mare Nostrum [Consultado el 27 de febrero de 2025] En: <https://marenostrumgraficas.com/diseño/super-tipo-veloz-joan-trochut/>

Otro nombre clave fue Enric Crous-Vidal, tipógrafo catalán exiliado en 1939. Desde fuera de España colaboró con FTN diseñando *Ilerda* (1954), una tipo de inspiración geométrica que introdujo rasgos de la modernidad europea en la imprenta española.¹⁸¹

¹⁸¹ *Fundición Tipográfica Nacional* / Klingspor Museum [Consultado el 27 de febrero de 2025] En: <http://www.klingspor-museum.de/KlingsporKuenstler/Schriftgiessereien/FundicionTipograficaNacional/FundicionTipograficaNacional.pdf>

Por otro lado, Ricard Giralt Miracle, fundó en 1947 su propio estudio-tipografía *Filograf*. Desde allí impulsó una renovación tipográfica, creando alfabetos de autor como *Maryland* (1960), *Helios* (1961) o *Biblos* (1963) para emplearlos en sus proyectos. Giralt, además de tipógrafo, fue un excelente diseñador editorial e impresor, considerado uno de los primeros diseñadores gráficos modernos del país.¹⁸²

¹⁸² *Ricard Giralt Miracle, pionero del diseño gráfico* / DHub [Consultado el 27 de febrero de 2025] En: <https://www.dissenyhub.barcelona/es/exposicion/ricard-giralt-miracle-pionero-del-diseno-grafico>



Varios libros y colecciones muestran cómo se aplicó la tipografía en la edición española de la época. Uno de los casos más importantes es la *Colección Austral* de Espasa-Calpe. Lanzada en 1937 en Buenos Aires, Austral empezó a imprimirse en España en los 50 con un diseño muy reconocible, cubiertas blancas con sobrecubiertas abstractas de distintos colores según la temática. Esta identidad visual, concebida por el diseñador Attilio Rossi, refugiado italiano, combinaba simplicidad y codificación cromática, diferenciándose del estilo ilustrado de otras series de bolsillo de la época.¹⁸³

Otro ejemplo destacado de posguerra es la colección *El Manantial que no cesa* (1947) del editor catalán Josep Janés. Janés encargó el diseño al tipógrafo Ricard Giralt Miracle, logrando ediciones de bolsillo de gran elegancia visual. Andrés Trapiello elogió estas cubiertas por su exquisitez, considerándolas “de las más elegantes” entre las colecciones de bolsillo españolas, capaces de rivalizar con cualquiera. Cada tomo presentaba cuidadosas composiciones tipográficas, con jerarquías claras de título y autor, y detalles como guardas impresas a dos tintas.¹⁸⁴



- 5. El diseño editorial
- 5.5 Elementos principales del diseño gráfico
- 5.5.1 La tipografía en los años de posguerra y franquismo (1939-1975)

Figura 131: Ejemplo del uso de la tipografía en las obras de la *Colección Austral* de Espasa-Calpe (1977)

Figura 132: Ejemplo del uso de la tipografía en las obras de la colección *El Manantial que no cesa*

En resumen, entre 1939 y 1970 España pasó de la tipografía austera de posguerra a una renovada cultura del diseño editorial, gracias al trabajo de sus tipógrafos, la resiliencia de sus imprentas y la lenta pero firme apertura a las corrientes gráficas internacionales.

¹⁸³ Rossi, Attilio / DIDAC [Consultado el 27 de febrero de 2025] En: <https://didac.gal/didac/es/coleccion/rossi-attilio>

¹⁸⁴ José Janés y el diseño de una colección canónica / Negritasycursivas [Consultado el 27 de febrero de 2025] En: <https://negritasycursivas.wordpress.com/2021/04/09/jose-janes-y-el-diseño-de-una-colección-canónica>

5.5.2 La composición y maquetación en los años de posguerra y franquismo en España (1939-1975)

Tras la Guerra Civil (1936-39) y durante la primera fase del franquismo, como ya se ha mencionado anteriormente, en España predominaba un estilo tradicional y academicista, alejado de las vanguardias que triunfaban en el resto de Europa. El régimen desconfiaba de la modernidad estética, imponiendo en los años 40 un neopopulismo que privilegiaba lo artesanal y clásico.

En esta época la maquetación de libros solía recaer en talleres de imprenta tradicionales; los tipógrafos componían según cánones clásicos de proporción, márgenes áureos o cuadrículas basadas en la página, más que por retículas modernas y conscientes. Por ejemplo, la *Colección Austral*, de Espasa-Calpe, ya mencionada, conservó una maquetación sencilla y legible con bloques de texto bien proporcionados, siguiendo la tradición clásica. Eran estructuras reticulares, a menudo derivadas de la caja tipográfica tradicional, que garantizaban orden pero sin la experimentación visual de las nuevas retículas moduladas.

Figura 133: Estilo de maquetación de la *Colección Austral*, de Espasa-Calpe

Figura 134: Estilo de maquetación de la *Colección Austral*, de Espasa-Calpe

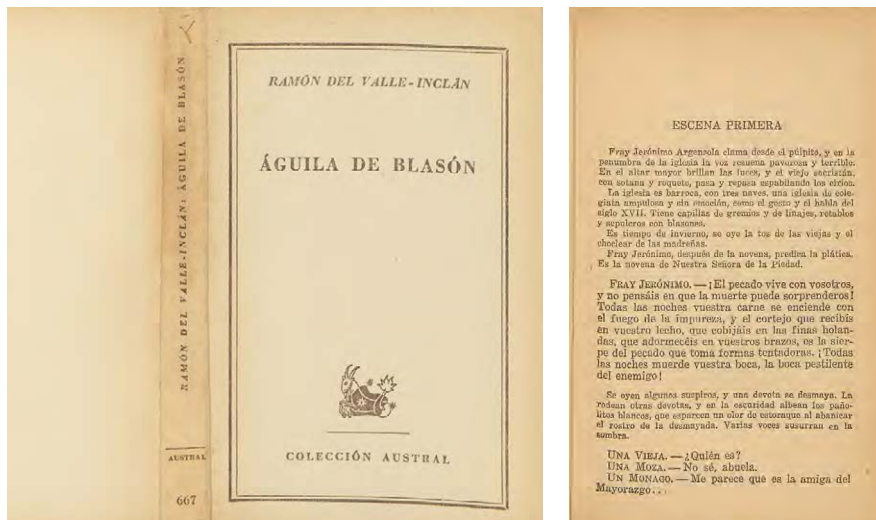
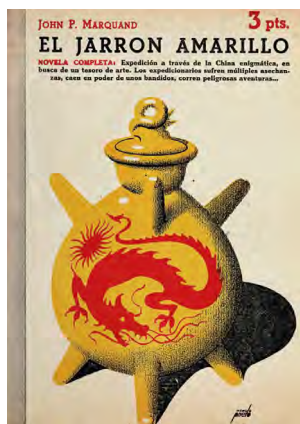


Figura 135: Manolo Prieto, *El jarrón amarillo*, portada ilustrada para la revista semanal *Novelas y Cuentos* (1942-1959)



A pesar del panorama poco propicio, una generación de pioneros del diseño editorial español comenzó a alterar la cultura visual de la posguerra, diseñadores como Manolo Prieto, Ricard Giralt Miracle o Alexandre Cirici fueron clave en este desarrollo.

Manolo Prieto, más conocido por crear el Toro de Osborne, realizó más de 600 portadas ilustradas para la revista semanal *Novelas y Cuentos* entre los años 1942 y 1959, que muestran un sobresaliente trabajo gráfico. Cada entrega de *Novelas y Cuentos* tenía un formato uniforme, cuyas portadas seguían un esquema constante (título siempre en la misma ubicación, uso reiterado de ciertas tipografías) dando identidad a la colección, mientras el interior se maquetaba con tipografía legible en columnas de ancho fijo. Esta fidelidad a una retícula editorial consistente dotó a la serie de cohesión visual número tras número.



5. El diseño editorial
5.5 Elementos principales
del diseño gráfico

Figura 136: Manolo Prieto, *En el mundo del delito*, portada ilustradas para la revista semanal *Novelas y Cuentos* (1942-1959)

Figura 137: Manolo Prieto, *La que no perdonó*, portada ilustradas para la revista semanal *Novelas y Cuentos* (1942-1959)

Figura 138: Manolo Prieto, *Princesas de amor*, portada ilustradas para la revista semanal *Novelas y Cuentos* (1942-1959)

En Barcelona, la imprenta Filograf, combinó la artesanía tipográfica con conceptos modernos. Durante los años de la posguerra diseñó libros y folletos con gran cuidado compositivo, introduciendo gradualmente principios de la nueva tipografía, como espacios blancos equilibrados, rejillas y un estilo limpio. Por ejemplo, en su diseño de la *Serie Simenon* (1948-53) logró unificar el diseño de las cubiertas de novelas policíacas mediante una composición reticulada y tipografías serif modernas.



Figura 139: Ricard Giral Miral, cubierta y contracubierta del folleto publicitario de Desinfectante Zoo, producido por la imprenta Filograf (1947-1950)

Figura 140: Ricard Giral Miral, Sobrecubiertas para libros de *Simenon*, publicados por la editorial Aymà (1948-1953)

A mediados de los 50, España comenzó a abrirse cultural y económicamente. El régimen entendió que romper el bloqueo implicaba aceptar corrientes culturales de Europa y EE. UU. lo que permitió la llegada, aunque gradual, de las influencias del Estilo Tipográfico Internacional o Estilo Suizo, caracterizado por retículas rigurosas, composiciones asimétricas, tipografías sans-serif y el uso de fotomontajes.¹⁸⁵

Figuras como Josef Müller-Brockmann, Armin Hofmann o Max Bill desarrollaron en los 50 manuales de retículas y ejemplos de diseño modular que pronto se convirtieron en el estándar mundial. En España, algunos diseñadores siguieron estas tendencias, y a finales de los 50 se comenzaron a notar cambios, especialmente en el uso de tipografías de palo seco, como la *Helvética*, en portadas y colecciones. Otro ejemplo sería una mayor presencia de la fotografía, y diagramaciones más atrevidas.

¹⁸⁵ ROMERO, Vidal (2021) *Una relación complicada*. Revista Mercurio nº 215 (p. 20)



Figura 141: Ejemplos de carteles de los 50: *Montepio Laboral: el Montepío es el hogar de los trabajadores* (1950)

Figura 142: Ejemplos de carteles de los 50: España, ministerio de propaganda. *¿What are you doing to prevent this?* (1950)

Figura 143: Néstor Basterretxea, Portada del disco de Benito Lertxundi, *Zenbat gera* (1967)

Figura 144: Néstor Basterretxea, Portada del disco de Benito Lertxundi, *Gure bide galduak...* (1967)

Figura 145: José Luis Martín Romero, Portada del disco *Ez kanta beltza*, de Benito Lertxundi (1970)

Figura 146: José Luis Martín Romero, Portada del disco *Euskal musikalarien uhin Berria*, de Antón Larrauri (1970)

Un ejemplo fue la editorial Seix Barral en Barcelona, cuya colección *Biblioteca Breve, literatura contemporánea*, a partir de 1955 presentó un diseño sobrio y sistemático, portadas tipográficas con una pequeña ilustración y texto organizado en bloque central, anticipando la influencia reticular.

Durante los 60, las influencias externas se consolidan en el ámbito editorial español. Se funda en 1961 la asociación ADG/FAD en Barcelona y surgen premios, como los *Laus*, que premian el diseño gráfico, señal de la creciente valoración del oficio.

“El uso de la retícula para organizar los diferentes elementos en la composición, cierto gusto por la asimetría, así como la combinación de texto con tipografías de palo seco y fotografía, dieron como resultado propuestas con un lenguaje depurado, claro y directo.”¹⁸⁶

Hacia finales de los 60, algunas revistas españolas especializadas en arte y arquitectura, como *Nueva Forma* (1966) en Madrid, mostraban en sus maquetaciones un claro apego a las retículas modulares y a la estética internacional. En el País Vasco, por ejemplo, las carátulas de discos editados a fines de los 60 por Néstor Basterretxea ya evidenciaban elementos propios del estilo suizo, fruto del uso de retículas y de composiciones asimétricas.



En resumen, durante este periodo la aplicación de la retícula en el diseño editorial español pasó de ser escasa y tradicional a omnipresente y moderna. En los años 40 prevalecieron las retículas clásicas, con estructuras simétricas heredadas de la imprenta tradicional, en un entorno poco receptivo a la innovación gráfica. A partir de mediados de los 50, con la paulatina normalización internacional, las retículas modernas, más flexibles, modulares y dinámicas, comenzaron a irrumpir en algunas publicaciones, inicialmente en proyectos aislados. Los años 60 marcan el despegue definitivo, gracias al desarrollismo español y a la apertura al turismo, las editoriales empiezan a valorar el diseño profesional. Colecciones completas de libros se conciben con un manual de estilo consistente, usando formatos de página, retículas de columnas y estilos de ilustración, algo impensable dos décadas atrás.¹⁸⁷

Para 1970, la retícula se había convertido en herramienta habitual del maquetador en España, aportando la combinación de funcionalidad y estética moderna que caracteriza al diseño editorial de calidad.¹⁸⁸

¹⁸⁶ *Entre el arte y el diseño gráfico / Eresbil* [Consultado el 27 de febrero de 2025] En: <https://www.eresbil.eus/sites/karatulak/es/2-arte-diseno-grafico>

¹⁸⁷ ROMERO, Vidal (2021) *Una relación complicada*. Revista Mercurio nº 215 (p. 20)

¹⁸⁸ *Íbidem*

¿WHAT ARE YOU DOING



TO PREVENT

THIS?

M A D R I D

Sector III - Getafe

gratuitos (tasas aparte)

11MO AYUNTAMIENTO DE
PROVINCIA DE *Madrid*
Getafe



6 La caja de recuerdos:
el valor emocional
y simbólico de los
recuerdos personales

Una caja de recuerdos funciona como un pequeño refugio de la memoria personal. Los objetos que se guardan hablan de tiempos y lugares, volviéndose artefactos casi sagrados llenos de simbolismo. Estos documentos u objetos pueden contener fragmentos de vidas o evocar historias que se encadenan una tras otra, como Matrioshkas de la memoria, que se entremezclan con nuestras vivencias. Ningún objeto significativo es casual, su presencia fija para siempre un momento de vida y una relación afectiva en lo que guardamos.¹⁸⁹

Por eso, las personas guardan recuerdos personales; no solo por nostalgia, sino porque esos objetos tangibles les permiten luchar contra el olvido, mantener vivo el vínculo con su identidad y emociones, y dar sentido a su historia personal o a la de familiares.

Conservar recuerdos tiene un profundo valor emocional. La psicología de la memoria nos dice que aferrarse a objetos queridos ayuda a reforzar la continuidad de nuestra identidad a lo largo del tiempo. En momentos de cambio o pérdida, revisar una caja de recuerdos puede brindar consuelo y conexión con quienes fuimos y con seres queridos ausentes. Los recuerdos materiales actúan como puentes entre el pasado y el presente, permitiendo que una persona vuelva a experimentar sentimientos, reviva relaciones o cierre ciclos emocionales pendientes. Guardar fotografías de familia, cartas de un ser querido o entradas de un concierto especial es una forma de construir un archivo íntimo de la propia vida, un tesoro personal cuyo valor simbólico va mucho más allá del simple objeto físico.

Estas memorias personales no solo importan a nivel individual, sino que también permiten reconstruir contextos históricos y comprender otras épocas desde una perspectiva humana y cotidiana. Los álbumes familiares, diarios, cartas y objetos antiguos constituyen archivos de la memoria colectiva, ya que a través de ellos podemos conocer de forma cercana cómo era la vida en un determinado tiempo y lugar. En este caso, un cuaderno de recetas de una abuela no es solo cocina, sino que puede revelar qué ingredientes eran accesibles en su época, cómo era la dieta diaria y qué tradiciones culinarias se transmitían en la familia. Del mismo modo, unas cartas enviadas durante el servicio militar, guardadas durante décadas en una caja, permiten adentrarnos en la intimidad de aquellos años, entender las preocupaciones cotidianas, el lenguaje de la época, e incluso la resiliencia y el estado de ánimo de quienes las escribieron.

Historiadores y antropólogos reconocen que las pequeñas piezas de archivos personales ayudan a completar la historia. Muchas veces, los documentos oficiales y crónicas dejan de lado la vida cotidiana o las voces de la gente común; pero es allí donde las fotos en blanco y negro de un álbum familiar, las postales enviadas desde el frente o un diario personal cobran importancia. Constituyen testimonios directos de su tiempo, sin la intermediación de discursos oficiales. Cada recuerdo personal es un micro-relato histórico. Sumados, estos relatos iluminan aspectos de la vida social y cultural de una época: ¿Cómo se vestía? ¿Qué canciones se escuchaban? ¿Cómo afectaba una guerra o crisis a la rutina familiar? Por ejemplo, un simple ticket de tren guardado desde 1950 puede indicar rutas de viaje y condiciones de transporte de entonces; unas fotografías de infancia pueden reflejar modas o decoraciones domésticas de otra generación. Así, las cajas de recuerdos familiares permiten reconstruir vidas y contextos pasado.

Figura 147: Carpeta de recuerdos del archivo familiar Serrano Alonso

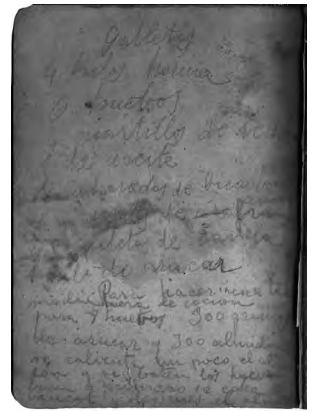


Figura 148: Recetario perteneciente al archivo familiar Serrano Alonso



Figura 149: Recuerdos del archivo familiar Serrano Alonso

¹⁸⁹ MARÍN, Maite (2010) *Los objetos y la memoria: pequeña etnografía de un piso en la Barceloneta*. Periferia: revista de recerca i formació en antropologia, (13), 0001-16.

De hecho, en ausencia de registros oficiales, los archivos familiares a veces son la única ventana al pasado de una comunidad. Lo señaló la historiadora Verónica Briseño al hablar de archivos de baúl: cuando las fuentes documentales formales escasean, **“los archivos familiares son una alternativa valiosa para recuperar la memoria histórica de las comunidades”**¹⁹⁰, y por ello merecen ser preservados y difundidos.

Estos “archivos de baúl”, como los definió el sociólogo Orlando Fals Borda, son aquellos tesoros que se guardan quizás al fondo de un armario en una caja vieja, repletos de papeles y fotos, testimonios de una época pasada que nunca aparecerá en los archivos públicos oficiales. Precisamente con materiales así (cartas, fotos, documentos sueltos) se pueden reconstruir historias locales o familiares que llenan los vacíos de la historia oficial. Un ejemplo es el caso de Milpa Alta en México, donde recopilaron archivos de baúl de familias del pueblo para documentar su historia ante la falta de archivos institucionales. Esto demuestra cómo lo personal puede nutrir a lo colectivo.¹⁹¹

6.1 La memoria y los recuerdos en la literatura, el cine y el arte

Figura 150: *Museo de la inocencia*, Estambul

El poder narrativo de los recuerdos familiares o personales ha inspirado numerosos proyectos artísticos, literarios y cinematográficos. Autores y creadores han utilizado cajas de recuerdos reales o metafóricas para contar historias más amplias, explorando la relación entre memoria individual y contexto histórico.

Un ejemplo es *El museo de la inocencia* (2008), novela del Nobel turco Orhan Pamuk, que vino acompañada por la creación de un museo real en Estambul. En la novela, el protagonista recopila objetos cotidianos vinculados a su amada y a su vida en el Estambul de mediados del siglo XX. Estos miles de objetos contienen cada uno, un fragmento de la historia de amor narrada en el libro.¹⁹²

El Museo de la Inocencia (inaugurado en 2012), expone 83 vitrinas repletas de objetos, cada vitrina correspondiente a un capítulo de la novela. La propuesta trasciende la nostalgia personal para convertirse en un retrato de la vida en Estambul durante una época ya pasada.

¹⁹⁰ *Los archivos familiares son una fuente valiosa para recuperar la memoria histórica de las comunidades* / Ciudad de México, Secretaría de la cultura [Consultado el 8 de abril de 2025] En: <https://www.cultura.cdmx.gob.mx/comunicacion/nota/0826-20>

¹⁹¹ *ibidem*

¹⁹² *La vida de los objetos* / Diario de Sevilla [Consultado el 8 de abril de 2025] En: https://www.diariodesevilla.es/ocio/vida-objetos_0_2003256150.html



Como afirma el propio Pamuk: “¿Acaso no es el objetivo de la novela y el museo narrar con toda sinceridad nuestros recuerdos para convertir nuestra felicidad en la de otros?”¹⁹³. Este proyecto literario-museístico ejemplifica cómo la narración íntima (la historia de dos personas a través de sus objetos) puede alcanzar resonancia universal, permitiendo a los visitantes conectar sus propias experiencias con las de los personajes y comprender mejor la cultura de una época.

En el cine, la idea de la caja de recuerdos también ha sido vehículo para explorar la memoria. La película *Amélie* (2001) dedica una secuencia a un pequeño cofre de recuerdos de infancia. La protagonista encuentra escondida en su apartamento una caja oxidada llena de juguetes y tesoros de hace décadas, pertenecientes a un antiguo inquilino. Tras devolvérsela en secreto, el ahora anciano al abrirla revive su niñez: “De pronto, a los 50 años, todo lo que queda de tu infancia cabe en una cajita oxidada”.¹⁹⁴

Esta escena muestra cómo los recuerdos materiales detonan emociones profundas y conectan el presente con el pasado. La caja actúa como cápsula del tiempo, permitiendo reconstruir la infancia perdida del personaje y sanando, en cierto modo, algo dormido en él.

Por otro lado, la película *Memory Box* (2021) de Joana Hadjithomas y Khalil Joreige aborda de lleno el tema de la memoria personal en contexto histórico. En la trama, una madre y una hija reciben un enorme paquete que contiene diarios, cuadernos, cintas de casete y fotografías, todos los recuerdos que la madre había enviado desde Beirut a una amiga durante la guerra civil libanesa de los años 80. A través de esa caja de memorias de juventud, la hija descubre la vida oculta de su madre adolescente en un Beirut asediado: sus amistades, amores y miedos.¹⁹⁵

La película mezcla material de archivo con ficción para recrear vívidamente aquella época, demostrando cómo los recuerdos familiares permiten narrar la historia de un país desde la experiencia íntima. El resultado es un relato intergeneracional donde la memoria personal sirve para sanar traumas, la madre confronta su pasado silenciado y la hija comprende sus raíces en medio del contexto violento que marcó a su familia.



6. La caja de recuerdos: el valor emocional y simbólico de los recuerdos personales

Figura 151: Escena película *Amélie* (2001)

Figura 152: Recuerdos desde Beirut. De la película *Memory Box* (2021)

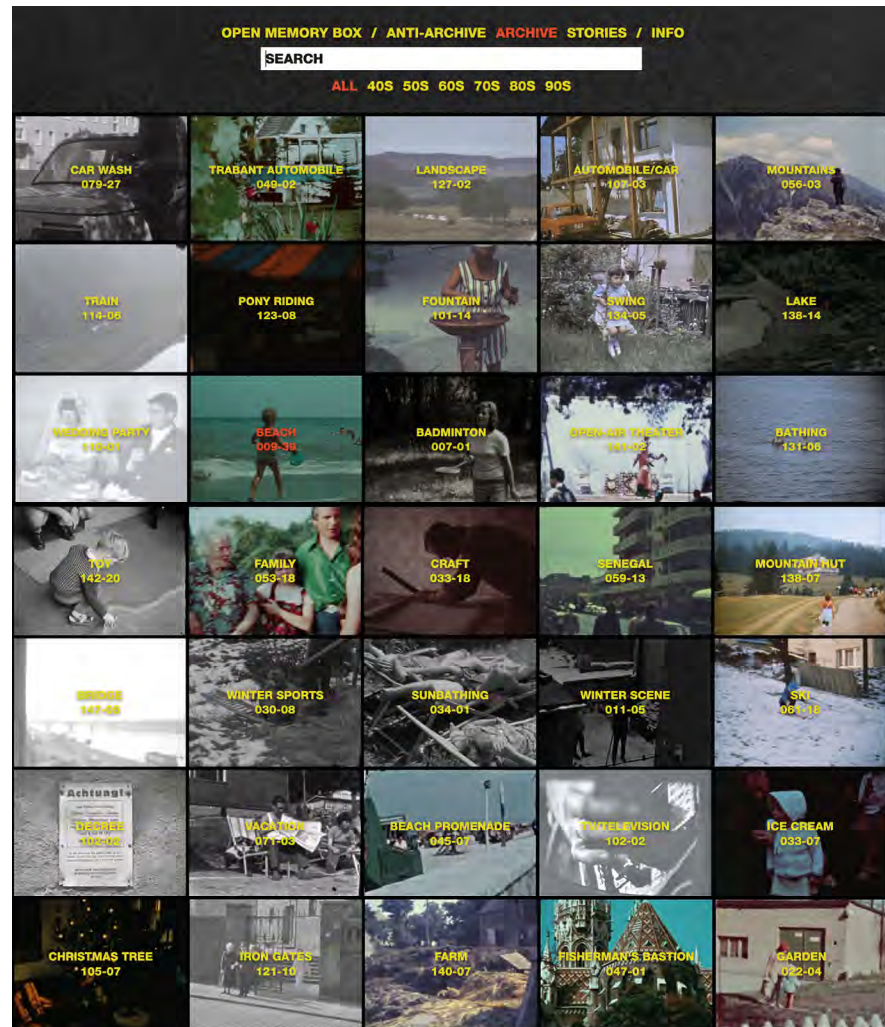
¹⁹³ *La vida de los objetos* / Diario de Sevilla [Consultado el 8 de abril de 2025]
En: https://www.diariodesevilla.es/ocio/vida-objetos_0_2003256150.html

¹⁹⁴ JEUNET, Jean-Pier (2001). *Amélie* [Película]. Claudie Ossard Productions.

¹⁹⁵ *Memory Box review – family secrets and lies from Lebanon’s darkest days* / The Guardian [Consultado el 8 de abril de 2025]
En: <https://www.theguardian.com/film/2022/jan/17/memory-box-review-family-secrets-and-lies-from-lebanons-darkest-days>

En las artes visuales también existen numerosos proyectos que parten de álbumes y objetos familiares. Por ejemplo, la iniciativa Open Memory Box recopiló más de 400 horas de películas caseras filmadas en la extinta Alemania del Este (RDA) entre los años 1940 y 1990. Este archivo organizado en una plataforma digital constituye la colección más extensa de filmaciones privadas de la vida cotidiana en la RDA, con vídeos clasificados por temas, época y autores. Surge así un retrato coral, construido no desde documentos oficiales, sino desde las filmaciones caseras de la gente común que rellenan los vacíos de la narrativa histórica oficial sobre la Alemania socialista.¹⁹⁶

Figura 153: Página web de Open Memory Box



Estos ejemplos en literatura, cine, fotografía y archivos digitales muestran la potencia narrativa de la memoria íntima. Ya sea mediante un museo lleno de objetos cotidianos, una caja de viejas cartas en una película, o una instalación con álbumes familiares, la cultura ha explorado la caja de recuerdos como metáfora de la memoria. Todas comparten la idea de que lo personal es político: al contar historias íntimas, se enriquece la historia colectiva; y al revés, comprender los contextos históricos da un significado más profundo a esos recuerdos personales.

¹⁹⁶ *A box, filled with memories* / Goethe-Institut [Consultado el 8 de abril de 2025] En: <https://www.goethe.de/ins/us/en/kul/liv/24441634.html>

6.1 La reinterpretación de los recuerdos en la era contemporánea

En la actualidad, con la tecnología al alcance, han surgido proyectos y empresas dedicados a digitalizar, diseñar e interpretar recuerdos personales para su preservación y transmisión intergeneracional. La memoria familiar también se diseña, se archiva y se comparte de nuevas maneras.

Un ejemplo es EverPresent, una empresa especializada en convertir fotos, videos y audios familiares en archivos digitales organizados y en libros de recuerdos personalizados.

El objetivo de EverPresent y de compañías similares, es proporcionar a las familias un archivo digital seguro, especial y fácil de compartir entre generaciones. Sus servicios van desde escanear fotografías antiguas y cintas VHS, hasta diseñar álbumes fotográficos, crear presentaciones de diapositivas y consolidar bibliotecas de imágenes en la nube.

Como explican sus fundadores, están **“apasionados por la importancia de preservar los viejos recuerdos”**, y no descansarán **“hasta que las imágenes, sonidos e historias de nuestro pasado queden grabados para el futuro”**¹⁹⁷

Figura 154: Página web de Everpresent



Esto refleja una tendencia más amplia: muchas familias están convirtiendo sus cajas de recuerdos físicas en archivos digitales para protegerlos del deterioro y poder compartirlos fácilmente con sus parientes.

Además de EverPresent, existen proyectos como *StoryWorth* que recopilan historias de vida narradas por familiares, por ejemplo, a través de preguntas semanales a los abuelos, y luego las editan en libros impresos. Otros servicios, como LegacyBox o iniciativas de bibliotecas públicas llamadas *Memory Labs*, ayudan a la gente a digitalizar viejas fotos, negativos y casetes de forma casera o asistida.

Lo interesante de esta digitalización es que no se limita a copiar los recuerdos, sino que a menudo implica reinterpretarlos y narrarlos de forma nueva. Por ejemplo, al diseñar un foto-libro de familia, se seleccionan las imágenes más significativas, se las ordena cronológica o temáticamente, se incorporan textos o anécdotas, creando una narrativa de la historia familiar. De algún modo, se realiza una labor similar a la de un curador de museo o un diseñador editorial, pero aplicada al ámbito íntimo. Empresas de foto-libros personalizados,

¹⁹⁷ Everpresent / LinkedIn
[Consultado el 8 de abril de 2025]
En: <https://www.linkedin.com/company/everpresent/>

servicios de genealogía multimedia y hasta aplicaciones de realidad virtual, que recrean entornos del pasado familiar, muestran la creatividad con que hoy se reinterpretan los archivos personales.

Esta convergencia entre memoria y diseño de archivo logra que la memoria familiar trascienda el cajón y cobre nueva vida en formato de libros, documentales caseros o exhibiciones.

Preservar y compartir recuerdos íntimos no es solo un pasatiempo sentimental, en muchos casos se convierte en un acto de resistencia y de reivindicación histórica. En sociedades que han atravesado conflictos, dictaduras o migraciones forzadas, como por ejemplo, en España, tras la Guerra Civil y la dictadura franquista, multitud de familias conservaron cartas de presos, fotografías de seres queridos desaparecidos o pequeños objetos de recuerdo escondidos por décadas. Estas memorias privadas fueron, durante mucho tiempo, la única forma de transmitir a hijos y nietos lo que realmente ocurrió, en una época en que hablar abiertamente podía ser peligroso. Décadas después, con la recuperación de la democracia, esas mismas cartas y fotos han emergido como pruebas y testimonios fundamentales en la recuperación de la memoria histórica.

El cuerpo ausente: Tantas maneras de despedirse, tantas formas de pervivir (2024–2025), es una exposición que comenzó en Albacete, pero que ya está comenzando a recorrer otras partes de España. Esta muestra reescribe la historia de aquellos que murieron en la guerra a través de objetos y documentos personales que sus familiares han conservado a lo largo de los años. **“Esta exposición habla de los hijos que tejen la memoria y que, anudados en fotografías, objetos, cartas o documentos, hacen pervivir a los ausentes.”**¹⁹⁸

Figura 155: Exposición *El cuerpo ausente: Tantas maneras de despedirse, tantas formas de pervivir* (2024–2025)

Figura 156: Página web de *StolenMemory*

¹⁹⁸ *El cuerpo ausente: Tantas maneras de despedirse, tantas formas de pervivir* / Castilla la Mancha Cultura [Consultado el 8 de abril de 2025] En: <https://cultura.castillalamancha.es/museos/exposiciones-temporales/el-cuerpo-ausente-tantas-maneras-de-despedirse-tantas-formas-de-pervivir-0>

¹⁹⁹ *Barcelona expondrá objetos que los nazis confiscaron a sus víctimas para que sus familiares puedan recuperarlos* / Theobjective [Consultado el 8 de abril de 2025] En: <https://theobjective.com/sociedad/2020-06-22/barcelona-expondra-objetos-los-nazis-confiscaron-victimas-familiares-puedan-recuperarlos>

²⁰⁰ *Los archivos familiares son una fuente valiosa para recuperar la memoria histórica de las comunidades* / Ciudad de México, Secretaría de la cultura [Consultado el 8 de abril de 2025] En: <https://www.cultura.cdmx.gob.mx/comunicacion/nota/0826-20>



A escala internacional, también vemos cómo la memoria íntima alimenta la justicia histórica. Un ejemplo destacado es la campaña *StolenMemory* impulsada por los Arolsen Archives (el archivo central sobre víctimas del nazismo). Este proyecto identifica objetos personales, como anillos, relojes, fotografías o cartas, confiscados a prisioneros de campos de concentración, conservados durante décadas en sus archivos, para devolverlos a sus familias. La iniciativa ha montado exposiciones itinerantes donde se exhiben algunos de estos objetos con la historia de sus dueños, y en muchos casos se ha logrado devolverlos a los descendientes.¹⁹⁹

Como expuso Briseño Benítez **“Es importante reconocer estos acervos familiares, porque son parte del patrimonio de la gente; por lo tanto, debe ser la gente la que se encargue de conservar esta herencia documental que, finalmente, es una parte importante de la memoria histórica de nuestros pueblos, por ello debemos contribuir a su preservación, pero también a su difusión”**²⁰⁰

#STOLENMEMORY EXHIBITION ONLINE

On June 14, 1940, the German National Socialists took the first transport of Polish political prisoners, which consisted of 728 people, to the German concentration and extermination camp Auschwitz. To mark the anniversary, the Arolsen Archives and the Auschwitz-Birkenau State Museum will present an exhibition on the fates of 14 prisoners from the camp in front of the memorial in June 2022.

Many of them were on the first transport, and some of their personal belongings are still kept in the Arolsen Archives. Helped by volunteers, the Arolsen Archives are looking for the families of the victims in order to return the stolen mementoes to them.

This online exhibition tells the stories of the persecuted persons and invites volunteers to start their own (re)search.

#FOUND: GRAŻ



Ludwik Graż



Ludwik Graż was born on September 16, 1921, in Charzewice (currently a district of Stalowa Wola). He was a son of Wojciech and Rozalia (née Ziemińska). His father worked as an engine driver for Polish National Railways. Ludwik had three brothers (they also worked on the railways) and a sister. At the age of 18, in June 1940, he was deported in the first transport of Polish political prisoners to the Auschwitz concentration camp.

Show more

DESARROLLO DEL PROCESO CREATIVO

[Faint, illegible handwritten text on a piece of paper in the background]



Modesto 2



Modesto 15

D. SUBIR



1 Breve diagnóstico del estado de la cuestión

Para comenzar el desarrollo del proyecto, es necesario realizar un breve diagnóstico del estado de la cuestión. El estudio de estos aspectos proporcionará el contexto necesario para fundamentar la estructura, el simbolismo y la intención del proyecto que se propone.

En primer lugar, se ha investigado el contexto socioeconómico durante la posguerra y el franquismo en España (1939-1970). Durante este periodo, España vivió una profunda crisis económica, agravada por la política autárquica del franquismo, que provocó escasez de productos básicos y un sistema de racionamiento que afectó gravemente a la población, especialmente a las mujeres, que se convirtieron en las principales responsables de la supervivencia de sus hogares. La investigación de este contexto de miseria y opresión económica, junto con la represión social y política del régimen, permite contextualizar el proyecto en un periodo concreto.

En segundo lugar, se ha abordado la figura de la mujer durante la posguerra y el franquismo en España. Durante este periodo, el papel de la mujer fue reducido a los roles de madre, esposa y cuidadora, con una educación segregada que limitaba sus posibilidades. Las mujeres eran sometidas a un control tanto físico como mental, siendo su identidad definida por su capacidad para cumplir con las exigencias sociales impuestas por el régimen.

Estos apartados permiten comprender lo que supuso para la sociedad y en especial para las mujeres este periodo tan reciente de la historia nacional.

Subrayan la importancia de visibilizar e informar sobre este tema, siendo crucial para preservar la memoria histórica y promover una reflexión sobre la lucha por la igualdad de género, contribuyendo así a una sociedad más justa, inclusiva y consciente de su pasado.

A continuación, se ha estudiado el concepto del libro de recetas como testimonio cultural e histórico, tomando como referencia la obra de María Paz Moreno. Los recetarios, a pesar de ser herramientas para la enseñanza culinaria, se han convertido en vehículos de transmisión de memoria cultural, histórica y emocional. Este apartado analiza cómo estos libros documentan no solo recetas, sino también tradiciones, modos de vida y las estrategias de adaptación a un entorno de crisis. Este enfoque será clave para el desarrollo del proyecto, donde las recetas se presentan como un símbolo del rol impuesto a la mujer y como un medio para comprender y evidenciar determinadas características socioculturales.

Además, se ha profundizado en el concepto del libro de artista, especialmente en lo relacionado con su uso como objeto de arte y vehículo de expresión personal. La investigación ha aportado una comprensión más profunda de los libros de artista como objetos que comunican ideas, sentimientos y reflexiones del autor a través de una estructura visual compleja. Están diseñados para ser una experiencia en sí mismos, invitando al lector a interactuar con ellos y a explorar su contenido de manera activa. Este enfoque será esencial, dado que la disposición visual de los documentos, fotografías y textos en el proyecto se diseñará de manera que el lector deba manipular el objeto para comprender plenamente la reflexión sobre la historia colectiva y personal de una época de represión.

En términos de diseño editorial, el análisis realizado sobre las tendencias gráficas durante los años de posguerra y franquismo demuestra que las publicaciones de la época estaban marcadas por una estética austera y funcional. La censura

y el control social influenciaron la maquetación y el uso de la tipografía, que se caracterizaban por su sobriedad y legibilidad. Sin embargo, en ciertos casos, los diseñadores también lograron introducir pequeños gestos de creatividad dentro de los límites impuestos. Este conocimiento sobre las limitaciones estéticas y los recursos gráficos disponibles durante la época, así como la comparación con las tendencias actuales en diseño editorial, permitirán crear un diseño que respete la tradición visual del periodo, pero que al mismo tiempo ofrezca una nueva interpretación de la memoria y el papel de la mujer a través de la maquetación contemporánea y atractiva.

La investigación sobre el concepto de "caja de recuerdos" y la conservación de recuerdos familiares, demuestra cómo estos objetos se han convertido en testimonios fundamentales en la recuperación de la memoria histórica. Proyectos como *El cuerpo ausente* y empresas como Everpresent destacan cómo los recuerdos, a menudo olvidados por décadas, resurgen como herramientas de resistencia y reflexión. Este enfoque no solo subraya la importancia de preservar la memoria personal y colectiva, sino que también valida la relevancia de proyectos que exploran estos temas, al aportar una visión única sobre la recuperación del pasado y su transmisión a nuevas generaciones.

Este diagnóstico de la cuestión demuestra cómo la historia de las mujeres silenciadas, recogida en recetarios y documentos cotidianos, puede ser reimaginada y recontextualizada a través de un libro de artista que explore la memoria colectiva de una manera innovadora y reflexiva.

de parte la gallina como para la
mayonesa, se ponen en una carne-
ra con manteca, se deja recoger
un poco, luego se pica cebolla
se hecha y se recoge otro poco y
se sazona con sal despues se le
añade caldo del puchero, y asi que
este bien cocido, se le añade mas
caldo, por ultimo se le hechar los
guisantes y se hace la salsa con
pan frito, harina, y perejil, ma-
drecado y desleido todo en caldo.

Igualmente se hace con los piche-
nes, con la diferencia del ~~toparte~~
~~frito~~ y ~~los~~ ~~gadillos~~ ~~magrados~~ ~~con~~ ~~pere~~
~~jilto~~ ~~harina~~ ~~de~~ ~~la~~ ~~familia~~ ~~para~~
~~hacerlo~~ ~~en~~ ~~empanadas.~~
~~Sechones~~ ~~en~~ ~~salsa~~

2

Propuesta editorial:
Cocina económica

2.1 Introducción a la propuesta editorial: *Cocina económica*

Cocina económica, es un proyecto que nace del deseo de reconstruir una memoria. No una memoria oficial ni institucionalizada, sino una memoria íntima, familiar y femenina, reconstruida desde lo cotidiano, lo afectivo y lo simbólico, y rescatada desde los márgenes del olvido. Se inspira en el gesto de descubrir una caja de recuerdos: un objeto cotidiano, heredado o hallado en el fondo de un armario, donde se guardan, sin orden aparente, trozos de vidas pasadas. Fotografías, cartas, documentos, recetas, postales... elementos aparentemente menores, pero cargados de historia y significado.

Propone una lectura fragmentada, pausada y sensorial, que requiera que el lector explore, manipule y descubra, como quien reconstruye una historia personal. Se propone no solo una reconstrucción de la memoria individual de una familia, sino también una lectura crítica del papel que se asignó a la mujer en la España de mediados del siglo XX.

El proyecto parte de una recopilación de documentos del archivo familiar de la familia Serrano Alonso, familia de la autora del proyecto. En su núcleo está un recetario manuscrito escrito por Perfecta Alonso Sánchez, bisabuela de la autora, entre 1940 y 1965. Este cuaderno, conservado con sus manchas, caligrafía original y papel envejecido, no solo guarda fórmulas de cocina, guarda también la repetición de los días, la dedicación callada y el deber asumido. Las recetas se convierten así en símbolo de la rutina doméstica femenina y del trabajo invisibilizado. Expone, también, el nivel de instrucción que alcanzaban muchas mujeres de la época, condicionado por un sistema educativo que las relegaba a saberes prácticos, y deja entrever la presión social por “hacerlo todo bien” en el hogar.

El recetario incluye fórmulas para preparar platos básicos, dulces tradicionales y productos como el jabón casero, lo que refuerza el rol de la mujer como gestora absoluta del bienestar doméstico. Llama especialmente la atención la constante presencia de referencias religiosas, tanto en las oraciones escritas como en los propios nombres de algunos platos. Esta integración naturalizada de lo espiritual en lo cotidiano pone de manifiesto la centralidad de la religión en la vida doméstica femenina y, al mismo tiempo, el control que ejercía sobre sus comportamientos y emociones.

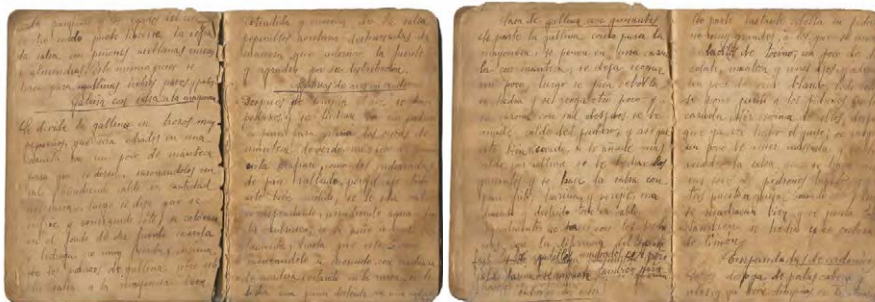


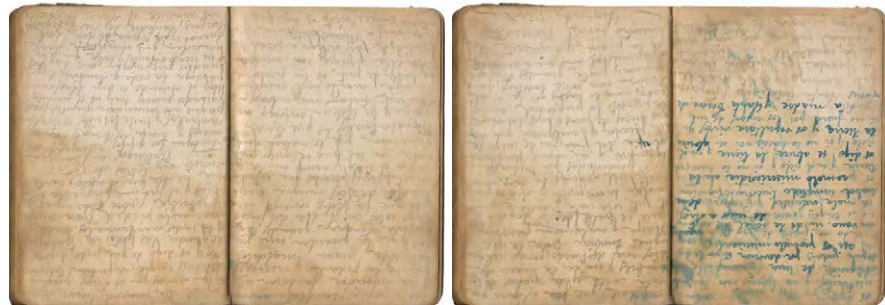
Figura 157: Página 3-4 del recetario *cocina económica*

Figura 158: Página 5-6 del recetario *cocina económica*

Las cartas del cielo, colocadas al final del libro, intensifican esta relación entre fe y temor. Leídas como súplicas o amenazas, estas misivas permiten ver cómo la religión se utilizaba como un método de control del comportamiento, sobre todo de las mujeres. El incumplimiento de las normas sociales o morales podía suponer no solo una falta ante la familia o el marido, sino una condena espiritual. La fe, en este contexto, no es solo consuelo, sino también instrumento de vigilancia.

Figura 159: Página 53-54 (cartas del cielo) del recetario *cocina económica*

Figura 160: Página 55-56 (cartas del cielo) del recetario *cocina económica*



Este cuaderno, por lo tanto, lejos de ser únicamente una recopilación de recetas, se convierte en testimonio directo de la formación práctica de las mujeres de la época y de las lagunas educativas que arrastraban. Revela también el acceso a ciertos productos y alimentos, la autogestión del hogar, y el rol de la mujer como garante de la salud, la limpieza, la economía y el bienestar de la familia.

En paralelo al recetario, se integran en el proyecto fotografías, cartas y documentos personales procedentes del mismo archivo familiar. Estos elementos, lejos de ser simples ilustraciones o decoraciones para el proyecto, permiten visualizar y contrastar lo que se plantea en el marco teórico, es decir, cómo se materializaban en la vida real los discursos educativos, religiosos y sociales transmitidos a las mujeres.

Las fotografías de hombres, numerosas, formales, casi siempre relacionadas con el ámbito militar o el ocio, contrastan drásticamente con las de mujeres, mucho más escasas, representadas en espacios interiores, en actitudes recatadas, sonrientes, a menudo asociadas a celebraciones religiosas o tareas domésticas. Esta desproporción visual es reveladora del lugar que se le asignó a cada género tanto en el imaginario colectivo como en la vida cotidiana.

Figura 161: Documentos varios encontrados en la casa de la familia Serrano Alonso

Figura 162: Documentos varios encontrados en la casa de la familia Serrano Alonso



Además, la presencia de numerosas imágenes religiosas, ya sean recordatorios de comunión, estampas con oraciones al reverso o postales con mensajes espirituales, reafirma la omnipresencia del catolicismo como sistema de valores y como código de comportamiento. Junto a estos elementos, aparecen también documentos oficiales, cartas manuscritas y los papeles de uso cotidiano que permiten reconstruir no solo una historia familiar, sino también el retrato de una época.

A estos materiales se suman fragmentos seleccionados del libro *Mujeres: Orientación femenina*, escrito por María Pilar Morales en 1942 (Editora Nacional). Esta obra, publicada durante el franquismo, recogía los discursos oficiales sobre el papel de la mujer, ofreciendo “recetas para elaborar a la buena mujer española”. En este libro se orienta a la mujer sobre su deber cristiano, su función maternal y matrimonial, y su obligación moral de sacrificio y sumisión. Los fragmentos no se reescriben ni se interpretan, se presentan tal cual fueron redactados, con el fin de mostrar con claridad y crudeza cómo el discurso ideológico atravesaba la educación sentimental, intelectual y espiritual de las mujeres.

Los tres elementos que estructuran el libro: recetario, fragmentos doctrinales y documentos visuales, no actúan de forma aislada, sino que dialogan entre sí, interactuando de forma simbólica a lo largo de toda la obra.

Las recetas, siendo el elemento principal del proyecto, actúan como hilo conductor y guía durante todo el libro. Estas, se centran en lo práctico y lo cotidiano, aquello que se hacía sin cuestionar como un rol asignado desde nacimiento. Estas recetas encuentran su marco ideológico y teórico en los fragmentos del libro *Mujeres: Orientación femenina*, que daba legitimidad a esas prácticas. En los fragmentos se refuerzan los valores de obediencia, castidad, deber doméstico y entrega espiritual.

A su vez, las fotografías y documentos visuales sirven como prueba tangible de cómo esos discursos se materializaron en la vida real: las posturas, los entornos, las escasas imágenes femeninas y la simbología religiosa omnipresente refuerzan los mensajes simbólicos del recetario y de los fragmentos, permitiendo al lector comprobar que aquello que se enseñaba y se esperaba se vivía realmente en cada rincón de la vida doméstica.

Esta interacción se desarrolla también a nivel visual. El lector debe pasar páginas, girar el libro, comparar reversos, detenerse ante fragmentos cortos o textos intercalados en las imágenes. Este ritmo de lectura, fragmentado e intencionadamente no secuencial, refuerza la sensación de estar recomponiendo una historia a partir de sus restos, de reconstruir la memoria desde la fisura. No se trata de consumir una historia, sino de descubrirla y recomponerla.

El proyecto pretende ofrecer una lectura crítica del pasado reciente desde lo íntimo, reconociendo la estructura patriarcal y católica que definió el rol femenino y que aún resuena en la cultura contemporánea, pero también es un homenaje. Un homenaje a las mujeres que nos precedieron, a las que sostuvieron sin ser vistas, a las que aprendieron a coser, a cocinar, a limpiar, a callar, a servir, a criar, a resistir sin que se les reconociera su esfuerzo, a las que no dejaron más rastro que una letra torpe, una receta anotada o una sonrisa en blanco y negro.

2. Propuesta editorial:
Cocina económica

2.1 Introducción a la propuesta
editorial: *Cocina económica*

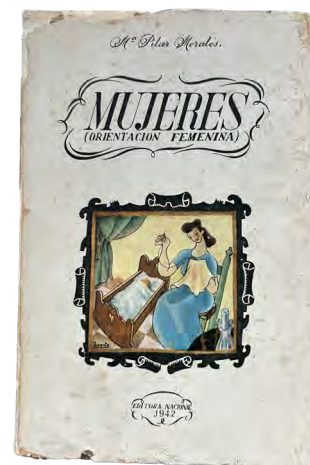


Figura 163: Portada del libro *Mujeres: Orientación femenina* de María Pilar Morales (1942)

2.2 Motivación

Este proyecto nace de una casualidad, de un hallazgo inesperado. Mientras se limpiaba una casa familiar para venderla, apareció un pequeño cuaderno con las tapas desgastadas. Era un recetario manuscrito, olvidado en el fondo de un cajón junto con otros objetos. Este recetario, escrito por Perfecta Alonso Sánchez entre 1939 y 1965, se encontraba en un estado frágil, con una caligrafía irregular, desgastado y de difícil manejo, lo que lo convertía a primera vista en un objeto sin valor aparente. Sin embargo, de este descubrimiento surgió una reflexión: ¿qué ocurre con todo aquello que no se encuentra, con lo que se pierde en una mudanza o con todo aquello que con el paso de los años queda relegado al olvido? Y qué pasa con todos los recuerdos que se encuentran si no se les da un uso, ¿están acaso destinados a acabar en el olvido?

Si este cuaderno no se hubiese encontrado, sería como si nunca hubiera existido y con él se habría perdido una historia concreta, doméstica, invisibilizada. Esta reflexión dio lugar al planteamiento inicial del proyecto: recuperar la memoria de mi bisabuela y de mi abuela, y con ellas, la de todas aquellas mujeres cuyas voces quedaron fuera de los relatos oficiales.

El recetario se convierte así, en un símbolo de una vida cotidiana y callada, en un punto de partida para una investigación más amplia, desde una perspectiva personal, íntima y sin juicios.

Esta reflexión se enlaza inevitablemente con el paralelismo entre el olvido de este cuaderno y el resto de recuerdos, y el olvido de la vida y de la voz de tantas mujeres a lo largo de la historia. Si no se habla de ello, si no se recupera su memoria, es casi como si no hubieran existido. Por eso, este proyecto no solo pretende recuperar un recetario y algunos documentos encontrados en una casa, sino que recoge una memoria familiar para evitar que caiga en el olvido, y al hacerlo, ofrece una herramienta para reflexionar sobre una época concreta, la posguerra y dictadura española, y el papel de la mujer en ella, desde otro punto de vista diferente.

En consecuencia, la intención principal del proyecto es doble. Por un lado, preservar una memoria íntima, por otro, abrir un espacio de reflexión crítica sobre el papel que se asignó a la mujer durante el franquismo. A través de una colección de materiales personales (recetas, fotografías, cartas, documentos y fragmentos de textos), el libro pone el valor lo que tradicionalmente ha sido considerado como menos o irrelevante: el cuidado, lo doméstico, lo cotidiano y lo no dicho.

El libro no pretende interpretar ni señalar, sino exponer fragmentos perdidos y encontrados, que al ser reunidos cobran sentido en conjunto. No se ofrece una conclusión, ni una opinión cerrada: se deja espacio para que sea el lector quien reconstruya, quien conecte las piezas, quien reflexione. Esta ha sido una decisión consciente, respetuosa con los materiales y con las historias estos contienen.

Otra de las motivaciones por las que se realiza este proyecto, es porque se considera que esta obra puede ser de relevancia contemporánea. En una sociedad donde la historia se ha contado mayoritariamente desde lo institucional y lo masculino, este proyecto propone una forma de narrar que pone en valor lo doméstico como lugar de resistencia y de transmisión cultural.

En un momento en el que se están revisando discursos históricos, recuperando archivos familiares y dando voz a quienes quedaron fuera del relato oficial, esta obra aporta una mirada personal que puede conectarse con muchas otras. El uso del archivo doméstico como material de trabajo se inscribe en una corriente editorial y artística que tiene cada vez más presencia en el mercado actual, especialmente en publicaciones independientes, feministas, de memoria o libro de artista.

Además, este proyecto es también relevante por su capacidad de generar conexiones entre generaciones. Muchas de las problemáticas sobre las que la obra invita a reflexionar, siguen vigentes, aunque transformadas. Recuperar estos archivos no es solo una cuestión de memoria, sino de perspectiva: permite comprender desde dónde venimos y por qué seguimos luchando.

Desde un punto de vista editorial y cultural, este proyecto tiene cabida en el mercado actual porque se inscribe en una corriente creciente de interés por los libros-archivo, las publicaciones híbridas y los proyectos editoriales con enfoque de memoria y género. El auge de los archivos personales, el valor de lo autobiográfico y la recuperación de materiales domésticos como dispositivos narrativos han generado en los últimos años una escena editorial diversa y abierta a este tipo de propuestas. Además, el enfoque visual y cuidado en el tratamiento gráfico lo posiciona como un objeto que puede interesar tanto en contextos artísticos como editoriales, librerías independientes, exposiciones, bibliotecas especializadas o ferias de edición alternativa.

En cuanto al formato, se ha elegido deliberadamente el formato libro como contenedor de memorias, pero alejándose de las estructuras lineales del libro convencional. El proyecto se aproxima al concepto de libro de artista, donde el diseño, la disposición y la manipulación del objeto son parte esencial de la lectura. No hay capítulos rígidos ni un orden preestablecido: hay fragmentos, pausas, repeticiones, silencios. Hay capas que se superponen, contradicen o dialogan.

La estructura fragmentada del libro y su ritmo pausado invitan a una lectura activa, donde el lector debe manipular, explorar, girar, detenerse y volver atrás. El gesto editorial replica el gesto de recordar. Reforzando la idea de que la memoria no se hereda cerrada ni ordenada, sino que debe reconstruirse, interrogarse y sostenerse con atención.

En definitiva, este proyecto no busca imponer un relato, sino dejar que emerja. Surge del deseo de preservar, revisar y transformar la memoria heredada, como un homenaje a las mujeres que vivieron, sostuvieron y resistieron en silencio. Es una forma de dar voz a quienes no la tuvieron, de agradecer lo que nos ha sido dado, y de proponer nuevas formas de contar, leer y recordar.

2.3 Público objetivo

Este libro está dirigido a un público amplio, intergeneracional y diverso, especialmente dentro del territorio nacional. No se dirige a una edad concreta, sino a aquellas personas que comparte un interés común por la memoria, la historia cotidiana y las narrativas personales. No está pensado para un lector especializado, sino para personas que valoran las historias reales, los objetos que cuentan, y los libros que invitan a mirar y pensar más allá del texto.

La obra puede conectar con personas jóvenes, entre los 20 y 35 años, que sienten curiosidad por el pasado reciente, por la historia de sus abuelas y que buscan formas de entender el presente a través de relatos pasados. Su formato visual, junto a su tono respetuoso y no interpretativo, permite que cada lector construya su propio recorrido y lectura, sin necesidad de tener conocimientos amplios sobre el tema o el contexto histórico. Además, permite conectar a una generación joven que se ha criado en una sociedad muy distinta, con un pasado no tan lejano, permitiendo entender de un modo distinto las formas de vida y los mensajes impuestos.

- **BUYER PERSONA, PERFIL 1:** Laura, 22 años. Estudiante universitaria de último curso. Entre sus intereses se encuentran la fotografía y las redes sociales, y es una persona curiosa y sensible. Laura se interesa por proyectos de historias reales, especialmente aquellas que le permiten conectar con otras generaciones. Le gusta descubrir formatos no convencionales y valora los libros con diseño cuidado. Este libro le parece una forma distinta de entender cómo vivían sus abuelas, sin que se lo cuenten desde un discurso académico ni cerrado. Le conmueve la posibilidad de entender el presente mirando hacia atrás.
- **BUYER PERSONA, PERFIL 2:** Ángel, 28 años. Trabaja en el sector cultural, se acaba de independizar con su novia. Entre sus intereses se encuentran el arte, el diseño y la moda. Es una persona observadora y tranquila. Este libro le permite conectar emocionalmente con la figura de su abuela y su madre, y le interesa cómo este tipo de proyectos hacen visibles formas de vida que siempre han estado presentes, pero poco nombradas. Le atrae también el cuidado editorial, el formato no convencional y la estética del libro.

En un rango entre los 35 y los 50 años, el libro apela a quienes empiezan a mirar hacia atrás: a recuperar lo que vivieron en casa, a entender a sus padres y abuelos, a conservar lo que les queda. Muchas de estas personas viven entre generaciones, han sido criadas por mujeres como las que aparecen en el libro y a su vez están educando a otras. Para ellas, este proyecto puede tener un fuerte valor emocional, pero también crítico: les ayuda a entender cómo se ha construido el presente a partir de una estructura de género heredada, a menudo silenciosa, pero profundamente arraigada.

- **BUYER PERSONA, PERFIL 3:** Claudia, 45 años. Casada y con dos hijos, trabaja en una oficina. Le interesa la lectura, la cocina, la escritura y la fotografía. Es una persona sensible, empática y detallista. Este libro le permite mirar atrás sin necesidad de grandes discursos. Las recetas

le recuerdan a las de su abuela, las imágenes a los álbumes de su infancia, y los fragmentos del libro doctrinal le hacen pensar en las cosas que escuchó y nunca cuestionó hasta ahora. Valora el diseño, la estética y el silencio del libro: le habla sin decirle qué pensar, y eso es precisamente lo que más le atrae.

A partir de los 50 y hasta los 70 o más, este libro se transforma en un espejo y un testimonio. Muchas lectoras en este grupo reconocerán fragmentos de su propia vida: recetas similares, palabras que escucharon, normas que vivieron, imágenes familiares. En este sentido, el libro se convierte en una herramienta de validación y memoria, que pone en valor una experiencia que durante mucho tiempo fue desatendida. También puede ser una forma de transmitir esa historia a hijas, nietas o personas más jóvenes, generando conversación y reconocimiento intergeneracional.

- **BUYER PERSONA, PERFIL 4:** Isabel, 74 años. Jubilada, con tiempo para leer y revisar sus propios recuerdos. Entre sus ocupaciones está ir a misa, cocinar y mantener limpia su casa. Isabel vivió esa época. Le emociona ver que alguien joven se ha tomado el tiempo de recoger lo que muchas veces se ha perdido. Se siente reconocida en las imágenes, en los textos religiosos, en las cartas, en las recetas. No necesita que el libro le explique nada: ella lo entiende todo con solo mirar. Lo valora como objeto bello, pero también como una forma de mantener vivo algo que ya casi nadie nombra.

La elección de un tono expositivo, sobrio y sin juicios explícitos responde directamente a esta variedad de lectores. El libro no impone una interpretación ni una conclusión: simplemente muestra, ordena, pone en relación. Son los propios materiales los que construyen una narrativa común, y es el lector quien la descubre. Este gesto de apertura permite que cada persona, desde su edad, contexto o experiencia, pueda proyectarse, reflexionar o incluso completarlo desde su propia memoria.

Visualmente, el libro también tiene un público dentro del ámbito del diseño y la edición: personas que valoran el formato como lenguaje, el libro como objeto, y el archivo como forma narrativa. Sin embargo, su verdadero potencial está en que no excluye a nadie, porque habla desde lo humano, lo cercano y lo compartido. Es un libro para quienes tienen preguntas sobre el pasado, sobre lo que no se contó, y sobre cómo se transmite la historia cuando parece que no hay relato.



3 Análisis del contenido

3.1 Recetario: *Comida económica*

El recetario es el eje central y estructural del proyecto. Se trata de un pequeño cuaderno manuscrito, escrito por Perfecta Alonso Sánchez entre 1939 y 1965, que fue encontrado por casualidad durante la limpieza de una antigua casa familiar. El hallazgo fue accidental: un cuaderno olvidado en un cajón, deteriorado, manchado, casi irreconocible. Sin embargo, ese descubrimiento desencadenó todo el proyecto.

La idea de que, si no se hubiese encontrado, habría desaparecido por completo, sin dejar rastro, generó una reflexión profunda sobre la fragilidad de la memoria. Esa misma fragilidad se extiende simbólicamente a la figura de la mujer en la posguerra española: si no se habla de ellas, si no se habla de lo que hicieron o escribieron o del rol que se le impuso, es como si no hubiera existido.

El cuaderno original tiene un formato A6, con hojas de cuadrícula casi imperceptibles por el paso del tiempo, la grasa, la humedad y el uso cotidiano. Durante décadas, fue un cuaderno de cocina funcional, no un objeto de valor, por lo que las páginas están manchadas de aceite, algunas pegadas entre sí, el papel está muy quebradizo y la encuadernación a punto de romperse, por lo tanto es un documento muy frágil actualmente. Ese deterioro, lejos de restarle valor, lo convierte en un testimonio físico de su historia de uso real, y su condición frágil refuerza la necesidad urgente de conservar lo que está a punto de desaparecer.

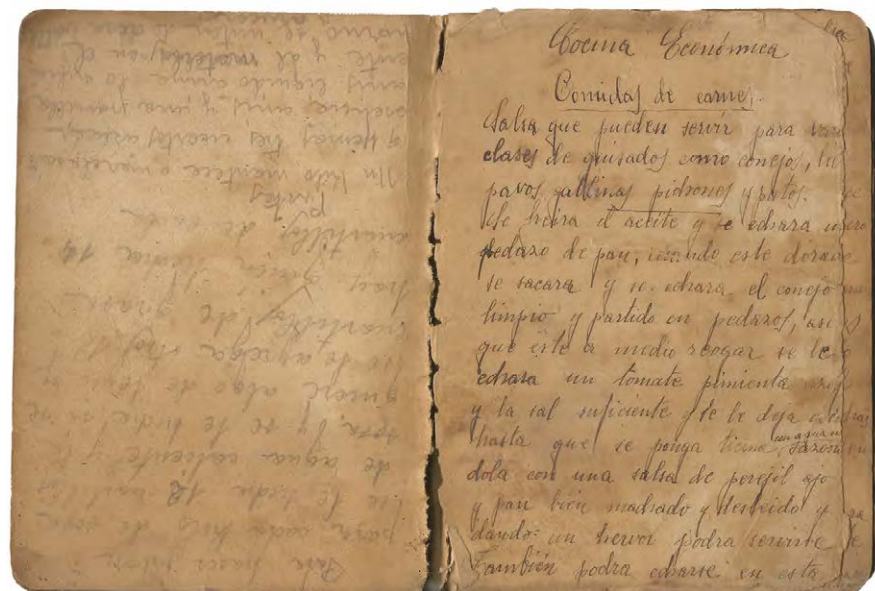
Con el objetivo de poder manejarlo con mayor facilidad y para evitar romperlo aún más o dañarlo se ha creado un facsímil del cuaderno mediante el escaneado en alta calidad del mismo. Para consultarlo, acceda al documento **Anexo_01_Recetario_Original** incluido en los materiales complementarios del proyecto.

3.1.1 Estructura interna y organización

El recetario se compone de cuatro grandes partes.

La primera, en la guarda delantera, contiene una receta de cómo hacer jabón. Esta fórmula aparece girada 180° respecto al resto del contenido, lo que obliga al lector a manipular el cuaderno para poder leerla. Ya desde el inicio, esta receta habla de la multifunción de la mujer en la época, encargada no solo de alimentar, sino también de fabricar, cuidar, limpiar y sostener.

Figura 164: Guarda delantera y primera página del recetario cocina económica



A continuación, comienza la sección principal del recetario, titulada “Cocina económica”. Este título, que da nombre también al proyecto, no parece escogido al azar. Es muy probable que la autora lo utilizara como una forma de marcar la dimensión práctica, austera y necesaria de su contenido. En un contexto de posguerra, con recursos limitados, la mujer era responsable de la cocina y de la economía doméstica. “Cocina económica” no era una categoría gastronómica, sino una actitud frente a la escasez y una herramienta para sostener a la familia. Por eso, este título se recupera como eje conceptual del libro: no solo define un cuaderno, sino una época, una manera de vivir y de resistir.

El recetario está dividido en dos grandes bloques: comidas de carne, que incluye una selección de platos salados, también con pescado, y postres, aunque este apartado también contiene algunas recetas saladas. Esta mezcla de categorías puede deberse a que el cuaderno fue completado de forma progresiva, sin planificación previa, siguiendo el ritmo de la vida diaria, lo que refuerza su autenticidad como objeto vivo, en uso.

El modo en que está escrito el recetario es tan importante como su contenido. Las recetas están redactadas sin márgenes, ocupando toda la superficie de la página, con pluma y tinta, y más adelante, con lápiz o bolígrafo. Este cambio también ha sido respetado en la maquetación del proyecto, donde se mantiene el color del texto original en cada caso, preservando así la evolución material del documento.

Se ha optado por respetar completamente la forma de redacción original, porque en ella se condensa gran parte del simbolismo del recetario. Las faltas de ortografía, los tachones, las aclaraciones entre líneas, las palabras cortadas a mitad y continuadas en la siguiente línea, los añadidos escritos en pequeño bajo el renglón principal: todo esto no ha sido corregido ni editado. Cada error ortográfico es un indicio del nivel de formación de muchas mujeres de la época, que accedían a una educación básica, muchas veces centrada solo en lo funcional. Pero también es una muestra de cómo, aun sin instrucción formal, estas mujeres desarrollaban sistemas de organización, transmisión y gestión del conocimiento doméstico.

Durante todo el recetario hay ciertas palabras que aparecen resaltadas, ya sea por la presión de la pluma, por una acumulación de tinta o por una caligrafía más marcada. Es por esto que, para la maquetación actual del libro, se ha querido respetar esa jerarquía visual, interpretándolo como lo más parecido a una negrita en el momento actual.



Figura 165: Pliegos del recetario *cocina económica*. Capítulos: comidas de carne y postres

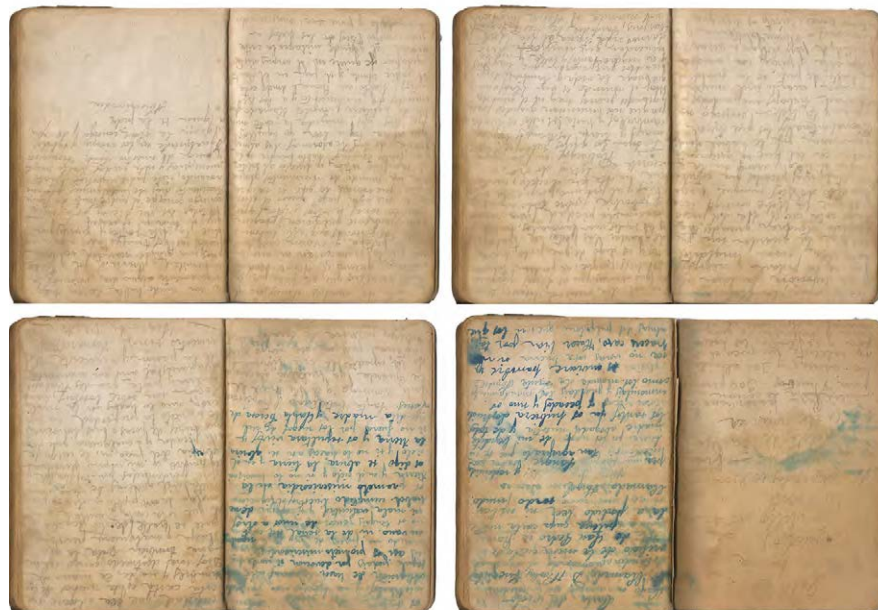
Para los títulos de las recetas y los capítulos, se ha decidido conservar la caligrafía original de la autora en forma de tipografía vectorizada. Su letra es expresiva, reconocible, con un trazo distintivo que otorga identidad propia al conjunto. No se ha querido utilizar para todo el contenido para evitar sobrecargar visualmente el libro, pero sí en los lugares clave, donde su uso aporta autenticidad, afecto y una conexión directa con la autora del cuaderno.

En las últimas páginas del cuaderno, aparece un cambio de orientación, el texto está girado 180°, lo que obliga al lector a girar también el libro y a comenzar a leerlo desde el final. Esta sección final contiene tres cartas del cielo escritas en diversas tintas.

No son oraciones comunes. En su tono se percibe una voz amenazante, muy lejana a la voz que se tiene hoy en día de la religión cristiana. Algunas páginas presentan marcas de humedad, como si hubieran sido escritas entre lágrimas. La forma en que están redactadas sugiere que no fueron escritas por voluntad, sino por obligación o por miedo. Esta parte es probablemente una de las más potentes del cuaderno, ya que refleja cómo la religión funcionó como instrumento de control, especialmente sobre las mujeres, y de cómo al final la religión se incluía en todos los aspectos de la vida cotidiana, incluso en un libro de cocina.

Como con el resto de secciones del recetario, se ha querido respetar la estructura original que eligió la autora. Es por esto por lo que se mantendrá girada en el libro impreso, para reforzar su singularidad y el giro emocional que representa dentro del conjunto.

Figura 166: Pliegos del recetario cocina económica. Capítulos: carta del cielo



Junto a estas cartas, en la guarda trasera, aparece una última receta de galletas, escrita también en orientación invertida, la misma que la guarda delantera y en las carta del cielo. Este detalle es significativo, ya que la escritura del recetario no termina con la oración, sino que vuelve a lo cotidiano. Un gesto que resume la vida de muchas mujeres de la época.

3. Análisis del contenido

3.1 Recetario: cocina económica

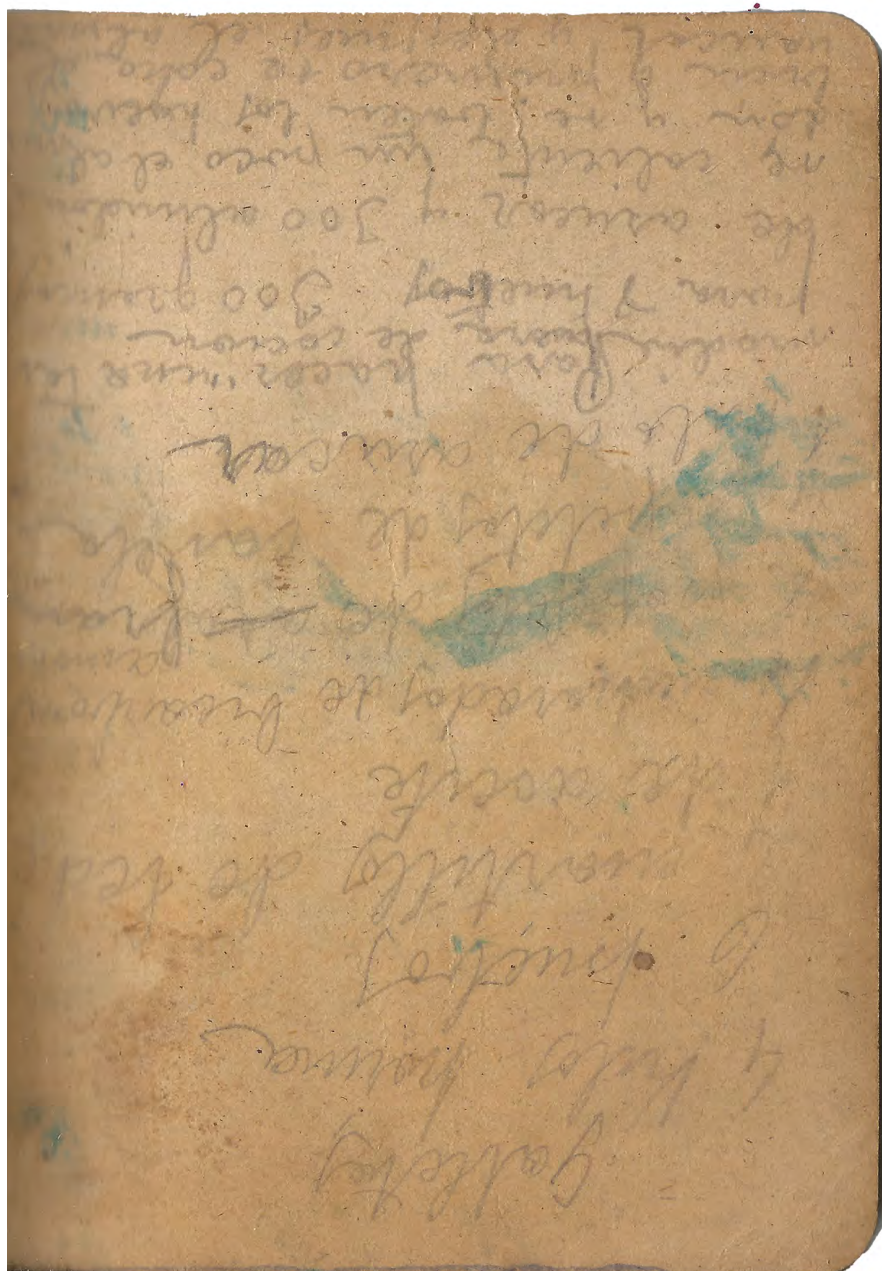
3.1.1 Estructura interna
y organización

Figura 167: Guarda trasera del
recetario cocina económica

Este recetario, por tanto, no es solo un cuaderno de cocina. Es un archivo emocional, un documento histórico y un diario involuntario de una vida vivida entre tareas, silencios, fe y cuidado. Su forma, su contenido y sus imperfecciones lo convierten en la pieza central del proyecto, tanto por su valor narrativo como simbólico. No solo estructura los capítulos del libro, sino que marca el ritmo y la lógica de lectura, sirviendo como hilo conductor para una historia fragmentada pero coherente.

A través de estas recetas, y de cómo están escritas, se puede leer una época, una mujer, y una cultura entera que, como este cuaderno, corre el riesgo de quedarse en el olvido si no se conserva, se comparte y se pone en valor.

3.2 Documentos familiares

Uno de los pilares fundamentales del proyecto es la incorporación de documentos personales y familiares rescatados del archivo doméstico de la familia Serrano Alonso. Estos documentos no solo complementan la narrativa construida a través del recetario y los fragmentos doctrinales, sino que permiten anclar la historia en un territorio visual y físico concreto. Se convierten en pruebas tangibles de una vida cotidiana e íntima, vivida en una época muy determinada.

El material fue recuperado en la casa del pueblo donde nacieron, se criaron y vivieron tanto Perfecta Alonso Sánchez como su hija, Luchy Serrano Alonso, en Cantalpino, un pequeño pueblo de Salamanca.

La búsqueda se realizó de manera sistemática, revisando cajones, armarios y muebles antiguos. Muchos de los documentos estaban escondidos en el fondo, tapados con ropa o dentro de cajas desgastadas por el tiempo. Esta búsqueda fue, en sí misma, un acto de recuperación emocional, un encuentro con lo olvidado.

Figura 168: Imágenes de los distintos documentos que fueron encontrados en la casa de la familia Serrano Alonso y el lugar en el que se encontraban



En total se encontraron alrededor de 260 documentos entre imágenes, cartas, papeles oficiales, postales y objetos religiosos, con fechas comprendidas entre 1943 y 1995. Para mantener la coherencia temporal del proyecto, centrado en el contexto de la posguerra y la dictadura franquista en España (1939–1970), se realizó una primera criba para excluir todo aquello que no correspondiera a este periodo. De esa selección quedaron 146 documentos relevantes, que posteriormente fueron clasificados primero por fecha, del más antiguo al más reciente, y luego por tipo de documento. Esta organización ha permitido no solo trabajar con ellos de manera más ordenada, sino también comprender mejor cómo se articulaban los distintos lenguajes documentales dentro de la vida familiar y cotidiana.



Figura 169: Clasificación de los documentos

La inclusión de estos materiales responde a la necesidad de crear un diálogo entre lo textual, lo visual y lo material. Los documentos no son un añadido decorativo ni una ilustración literal de los textos, sino que dialogan simbólicamente con las recetas y los fragmentos doctrinales. Aportan un contexto, refuerzan ciertos temas y ofrecen nuevas capas de lectura.

Así, mientras el recetario estructura la narrativa principal y los fragmentos doctrinales muestran el discurso normativo de la época, los documentos permiten observar cómo ese discurso se encarnaba en la vida real, en gestos, imágenes, anotaciones, cartas, poses y registros cotidianos. Son, en muchos casos, el punto donde lo emocional y lo histórico se encuentran.

3.2.1 Clasificación y simbolismo de los documentos

Figura 170: Bocetos para bordados

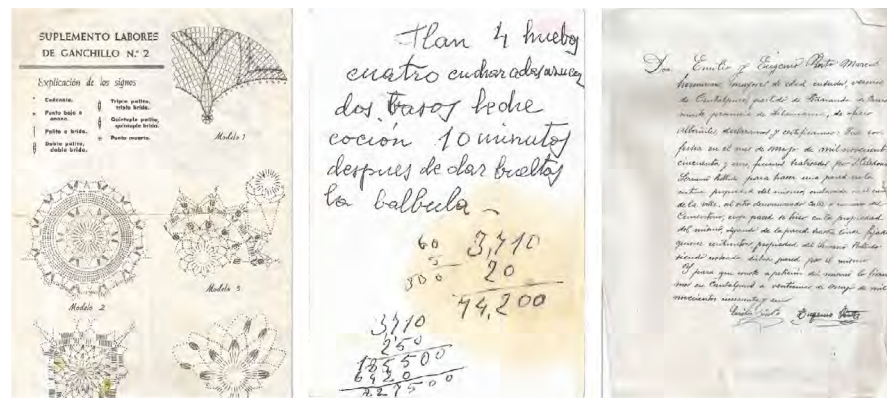
Estos 146 documentos fueron clasificados en 6 categorías:

1. Bocetos para bordados (13 documentos): Papeles vegetales frágiles con dibujos para bordar, muchos de ellos con mensajes impresos o manuscritos que refuerzan el ideal femenino de la época. Algunos contienen frases como "Por bien que hable la mujer, mejor esta callada", lo cual evidencia cómo las tareas tradicionalmente asociadas a lo femenino también eran vehículo de transmisión ideológica. Estos bocetos no solo muestran una práctica doméstica, sino un medio por el que se reproducía simbólicamente el rol asignado a la mujer.



2. Documentos varios (15 documentos): En este grupo se encuentran cartillas agrícolas, documentos de compraventa, carnés oficiales, páginas de misales, poemas sueltos, pequeñas listas de la compra y recetas aisladas. Todos ellos, aunque dispares, configuran un retrato completo de la gestión doméstica. Muestran cómo el hogar funcionaba como una unidad casi autosuficiente, donde la mujer debía saber de todo: producción, alimentación, fe, administración. La mezcla de lo religioso, lo económico y lo afectivo en estos papeles refuerza la idea de que la mujer estaba en el centro de todas las esferas, aunque no desde la visibilidad pública.

Figura 171: Documentos varios



3. Fotos de carnet (10 documentos): Retratos frontales, en blanco y negro, de varios miembros de la familia, en su mayoría hombres. Estas imágenes remiten a la identidad oficial y documentada, al control del cuerpo y al registro del individuo por parte del Estado.



3. Análisis del contenido
3.2 Documentos familiares

Figura 172: Fotos de carnet

4. Fotos (41 documentos): Entre ellas destacan 15 imágenes del servicio militar masculino, la gran mayoría de hombres portando armas y algunas en contextos de ocio. También hay retratos de hombres en uniforme, y algunas fotografías domésticas de mujeres: cocinando, posando recatadas, cuidando niños. La diferencia de escenarios y posturas evidencia el reparto desigual del espacio y del tiempo entre géneros: mientras los hombres aparecen en el espacio público o en su tiempo libre, las mujeres se retratan en el interior del hogar, muchas veces sonrientes, vestidas con decoro, cumpliendo con el ideal de feminidad impuesto.

En aquellos casos en los que las fotografías tienen contenido relevante en el reverso, dedicatorias, nombres, fechas o frases personales; se ha decidido preservar y reproducir también ese reverso, colocándolo reverso de la imagen correspondiente. Esta decisión responde al deseo de mostrar el objeto completo, de conservar no solo la imagen, sino también el mensaje, el contexto o la emoción que puede contener una simple frase escrita al dorso. De este modo, se ofrece al lector una experiencia de lectura más rica, más fiel a la realidad de estos documentos y más cercana al gesto de tener una fotografía real entre las manos.



Figura 173: Diversas fotos

5. Postales y cartas (50 documentos): La mayoría escritas por Isaías González a Luchy Serrano, su novia, durante su servicio militar, otras entre amigas o de Perfecta a sus padres. Estas cartas son especialmente valiosas por su carga emocional y expresiva: permiten observar el lenguaje de la época, las convenciones afectivas, las formas de comunicación a distancia y también la dependencia afectiva que se esperaba de la mujer. Los hombres escriben desde fuera, y las mujeres esperan desde dentro.

Figura 174: Postales y cartas



6. Recordatorios religiosos (14 documentos): Tanto de comuniones como de fallecimientos, algunos con cartas al reverso. Son objetos impresos pero profundamente personales, que remiten a los rituales de paso y a la omnipresencia de la religión católica en la vida cotidiana. En ellos se concentra la idea de la mujer como guardiana de la fe, responsable de la transmisión espiritual en el seno de la familia.

Todos estos documentos han sido escaneados en alta calidad con el fin de poder trabajar con ellos digitalmente, preservando al mismo tiempo su textura, color y deterioro original. Esta digitalización no ha eliminado las marcas del tiempo, sino que las ha respetado como parte de su identidad.

El objetivo es que, al incorporarlos al libro, estos documentos dialoguen con los otros elementos: que un retrato frente a una receta permita imaginar a la persona que cocinaba; que una postal interrumpa una oración y la complete con otra voz; que un papel administrativo conviva con un poema. Este cruce de materiales construye un relato abierto, donde el lector pueda entrelazar fragmentos y descubrir relaciones.

Los documentos no acompañan al libro, lo construyen con igual peso y significado, como una tercera voz entre el recetario y el discurso doctrinal, que permite leer no solo una historia familiar, sino una época.

3. Análisis del contenido

3.2 Documentos familiares

3.2.1 Clasificación y simbolismo de los documentos



Figura 175: Recordatorios religiosos

Fragmentos del libro *Mujeres: Orientación femenina*

3.3

La inclusión de fragmentos del libro *Mujeres: Orientación femenina* de María Pilar Morales (1942) surge del deseo de que este proyecto no se limite únicamente a una recopilación nostálgica o testimonial, sino que adquiriera una dimensión crítica y reflexiva. Desde el inicio, se concibió como un trabajo que no solo reconstruyera una memoria íntima y familiar, sino que también sirviera para entender el contexto ideológico e institucional que estructuraba la vida de las mujeres durante la posguerra y dictadura española.

Al tratarse de una obra basada en documentos encontrados y olvidados, surgió la idea de incluir también textos “oficiales” o normativos de la época, que permitieran complementar la memoria doméstica con la voz del régimen. Una voz que en el momento era omnipresente, se encontraba de una forma u otra en todos los ámbitos de la vida, por lo tanto, en este proyecto tampoco podía faltar.

Se exploraron varias opciones, entre ellas la inclusión de fragmentos de obras de autoras que vivieron la posguerra y la dictadura, como Carmen Martín Gaité, Ana María Matute o Carmen Laforet, cuyas obras muestran, desde una mirada literaria, las contradicciones y limitaciones impuestas a las mujeres en su día a día. También se valoró la inclusión de contenidos de la revista *Medina*, publicación femenina del franquismo que, a través de consultorios y consejos prácticos, difundía un modelo normativo de mujer centrado en la obediencia, el sacrificio y el cuidado del hogar, reforzando a la vez la separación estricta entre los roles masculino y femenino.

Sin embargo, se decidió finalmente trabajar con el libro *Mujeres: Orientación femenina* (Editora Nacional, 1942), tanto por su contenido explícitamente normativo como por su simbolismo. Este libro, escrito en plena posguerra y totalmente descatalogado en la actualidad, es un ejemplo directo de la pedagogía institucional que pretendía formar a las mujeres según los valores del nacionalcatolicismo. Ya desde el título se enuncia el objetivo: la mujer necesita “orientación” para cumplir con su tarea de ser “la buena mujer española”.

Al igual que las recetas del cuaderno familiar o las cartas manuscritas, este libro también había caído en el olvido. Hoy resulta casi increíble que se publicaran textos con esta claridad doctrinal, dirigidos específicamente a modelar el comportamiento femenino, pero ese es precisamente el simbolismo del proyecto, mostrar lo que existió, sin adornos ni relecturas.

Por lo tanto, en este proyecto conviven dos tipos de recetas. Por un lado, las recetas domésticas escritas por Perfecta, transmitidas desde la experiencia, la necesidad y el hacer cotidiano. Por otro, las “recetas” simbólicas redactadas por María Pilar Morales, fórmulas ideológicas para construir a la mujer ideal según el modelo franquista. Ambas están estructuradas como instrucciones, ambas indican qué hacer y cómo comportarse, pero responden a mundos distintos: una nace del trabajo real, la otra del mandato. Enfrentarlas en un mismo espacio permite observar cómo la vida de las mujeres fue constantemente pautada, ya fuera desde la cocina o desde el dogma.

El ejemplar original fue adquirido a través de un portal de compraventa de coleccionismo, al no encontrarse disponible en librerías ni bases digitales. Se trata de un volumen breve, de 108 páginas, escrito en tono confesional, dirigido especialmente a jóvenes españolas. Su estado físico actual es frágil, con papel envejecido y encuadernación deteriorada, lo que refuerza su parentesco visual y material con el resto de los elementos del proyecto.

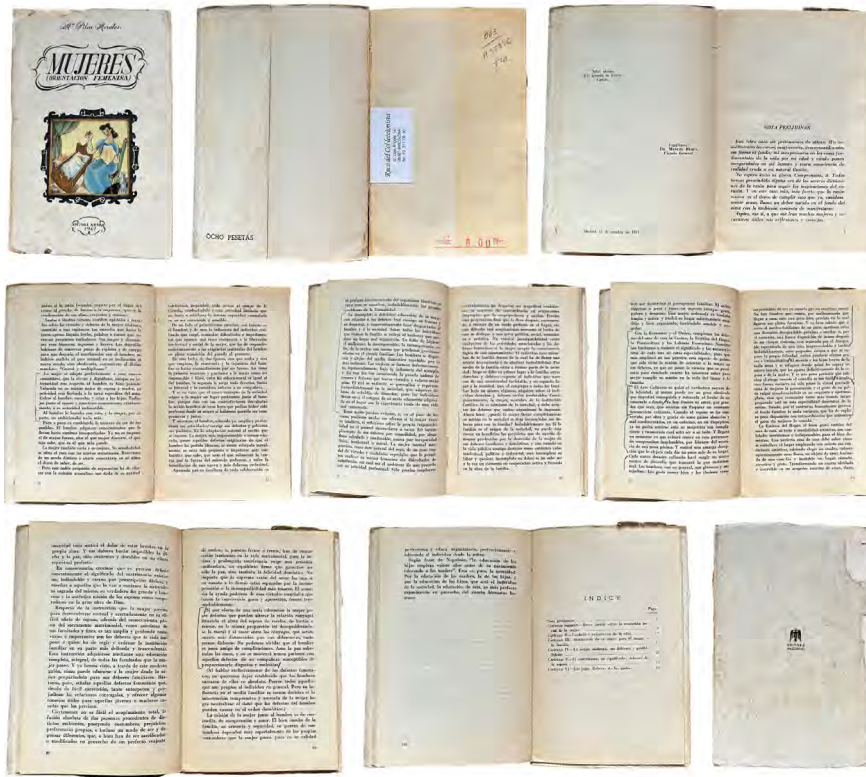


Figura 176: Diversos pliegos del libro *Mujeres: Orientación femenina* de María Pilar Morales (1942)

3.3.1 Estructura interna y análisis del contenido

La autora, María Pilar Morales, se presenta no como una experta, sino como una mujer que escribe desde su “buena voluntad” para ayudar a otras mujeres. Ya en la introducción del libro deja clara su intención:

“Y que Dios me ayude a conseguir algún fruto, por modesto que sea, y ponga en voz más autorizada que la mía palabras de acierto que sean guía y norma para las jóvenes doncellas de España, futuras madres de los grandes hombres que necesita la patria.”²⁰¹

Este fragmento revela el enfoque de todo el libro. No se trata solo de consejos, sino de una instrucción moral y espiritual, basada en la subordinación de la mujer al proyecto patriarcal y nacionalcatólico del régimen franquista.

²⁰¹ MORALES, María Pilar (1942) *Mujeres: Orientación femenina*. Editora nacional. Madrid (p. 8)

La obra está dividida en seis capítulos, cada uno dedicado a un ámbito que la autora considera fundamental en la formación femenina. A partir de una lectura de la obra completa se seleccionaron 39 fragmentos clave, que han sido incorporados al proyecto sin alteraciones ni modificaciones, respetando el lenguaje original como parte de su fuerza documental.

CAPÍTULO I. BREVE OJEADA SOBRE LA EVOLUCIÓN SOCIAL DE LA MUJER

En este primer capítulo se hace un repaso histórico desde una visión esencialista y cristiana del papel de la mujer. Se refuerza la idea de que su destino natural es la maternidad y la sumisión al esposo, siempre bajo la guía espiritual de la Virgen.

“Y siendo el fin cristiano de la mujer el matrimonio y la maternidad, la iglesia vela por ella desde su niñez [...] cuya castidad y pureza de costumbres habían de ser el estado normal de las gentes.”²⁰²

El capítulo establece las bases ideológicas del resto del libro, justificando la inferioridad de la mujer respecto al hombre como algo natural y deseable.

“Trabajar junto al esposo y someterse mansamente, cristianamente, a su autoridad indiscutible. [...] La mujer, por su parte, no ambicionaba a nada más.”²⁰³

CAPÍTULO II. CUIDADO Y ORIENTACIÓN DE LAS NIÑAS

Este capítulo insiste en que la educación femenina debe estar orientada desde la infancia exclusivamente a su futuro rol de madre y esposa. La mujer no se educa para desarrollarse como individuo, sino para servir adecuadamente dentro del hogar. Además es destacable el hecho de que la autora dedique explícitamente un capítulo al cuidado y orientación de la niñas, reforzando la separación y las diferencias de educación entre hombres y mujeres.

“Solamente una buena orientación comenzada en su niñez puede acercarla al fin determinado de su plenitud moral, intelectual y física.”²⁰⁴

CAPÍTULO III. INSTRUCCIÓN DE LA MUJER PARA EL HOGAR Y LA FAMILIA

Este es uno de los capítulos más extensos y relevantes, ya que vincula directamente la felicidad familiar y la estabilidad social con la buena formación doméstica de la mujer. El texto responsabiliza a la mujer de todos los males que pueden surgir en el hogar y, por extensión, en la sociedad.

“La incompleta o deficiente educación de la mujer con relación a sus deberes trae consigo su fracaso y su desgracia, y consecutivamente hace desgraciados al hombre y a la sociedad.”²⁰⁵

También se introduce aquí la figura de la mujer como responsable espiritual del hogar, una guardiana moral que debe ejercer influencia sobre el hombre.

“Y es la mujer, por naturaleza más creyente, más virtuosa, quien ha de frenar con su virtud la ingénita incontinencia del hombre.”²⁰⁶

El capítulo incluye fragmentos dedicados a tareas concretas como la cocina, la costura o la higiene, presentadas como elementos clave para mantener la armonía conyugal.

“El arte culinario es quizá el verdadero secreto de la felicidad [...] Cada nuevo desastre culinario hará surgir un nuevo motivo de discordia que truncará la paz matrimonial.”²⁰⁷

²⁰² MORALES, María Pilar (1942) *Mujeres: Orientación femenina*. Editora nacional. Madrid (p. 11)

²⁰³ *Ibidem*, (p. 12)

²⁰⁴ *Ibidem*, (p. 21)

²⁰⁵ *Ibidem*, (p. 40)

²⁰⁶ *Ibidem*, (p. 48)

CAPÍTULO IV. LA MUJER MODERNA, SUS DEFECTOS Y POSIBILIDADES

En este capítulo se critican los cambios sociales y se demoniza la figura de la mujer que aspira a salir del espacio doméstico o a adoptar costumbres modernas. El texto condena comportamientos como el consumo de tabaco o alcohol y alerta sobre la pérdida de los valores tradicionales y la caída en el pecado.

“El tabaco y el alcohol son quizá los más feos defectos que posee la mujer moderna.”²⁰⁸

El capítulo también responsabiliza a los padres por no corregir a tiempo a las jóvenes, lo que lleva a una visión pesimista pero redentora: si la mujer se corrige, aún puede cumplir con su función.

CAPÍTULO V. EL MATRIMONIO, SU SIGNIFICADO; DEBERES DE LA ESPOSA

Este capítulo habla sobre la subordinación afectiva, emocional y física de la mujer dentro del matrimonio, donde la paz depende exclusivamente de su comportamiento. El texto insiste en que la mujer debe adaptarse, ceder, sacrificarse y cambiar, ya que su conducta es la que determinará la felicidad del marido.

“El hombre no halla razón que disculpe los defectos de su compañera, [...] se aleja poco a poco de aquello que le hace sufrir y abandona el hogar.”²⁰⁹

CAPÍTULO VI. LOS HIJOS. DEBERES DE LOS PADRES

El último capítulo es breve y se centra en la idea de que el fin del matrimonio es la procreación, y que los hijos deben ser educados desde la fe y en el hogar, especialmente por la madre, ya que los hijos aprenden y heredan el comportamiento de sus padres en casa.

“Son todas las facultades de la madre, en doble e incansable servicio, las que cubren las necesidades del hijo. Ella le alimenta, le protege, le vigila, le enseña y encauza.”²¹⁰

El texto refleja cómo la mujer debía asumir una entrega absoluta y silenciosa en el marco familiar, considerada como su destino natural.

La incorporación de estos fragmentos al proyecto no tiene intención irónica ni paródica. Tampoco busca reforzar un discurso ideológico contrario. Su función es mostrar, sin filtros, el tipo de educación emocional, moral e intelectual que se proponía a las mujeres durante la dictadura.

Colocados entre recetas, imágenes, fotos y cartas, estos textos aparecen como interrupciones incómodas pero necesarias. Nos recuerdan que todo lo que parece invisible en la vida doméstica tenía, en realidad, una estructura ideológica muy clara detrás. Y que, como tantos documentos olvidados, este libro también formó parte del paisaje cotidiano de muchas mujeres. Rescatarlo no es reivindicarlo, sino nombrarlo para entenderlo.

Para consultar la recopilación completa de fragmentos del libro *Mujeres: Orientación femenina*, acceda al documento **Anexo_02_Fragmentos_Libro_Mujeres** incluido en los materiales complementarios del proyecto.

3. Análisis del contenido

3.3 Fragmentos del libro *Mujeres: Orientación femenina*

3.3.1 Estructura interna y análisis del contenido

²⁰⁷ MORALES, María Pilar (1942) *Mujeres: Orientación femenina*. Editora nacional. Madrid (p. 52)

²⁰⁸ *Ibidem*, (p. 67)

²⁰⁹ *Ibidem*, (p. 88)

²¹⁰ *Ibidem*, (p. 94-95)

3.4 El diálogo entre memorias

El proyecto se articula a través de los tres cuerpos desarrollados, el recetario manuscrito, los documentos visuales y materiales rescatados del archivo familiar, y los fragmentos del libro doctrinal *Mujeres: Orientación femenina*.

Aunque pertenecen a registros y naturalezas distintas, (lo cotidiano, lo visual y lo ideológico), estos tres elementos dialogan entre sí de forma simbólica y estructural, configurando una lectura en capas que combina lo íntimo con lo colectivo, lo real con lo normativo y lo vivido con lo prescrito.

El recetario, escrito por Perfecta Alonso Sánchez entre 1939 y 1965, actúa como hilo conductor y columna vertebral del libro. Es un cuaderno funcional, pero también una crónica involuntaria del día a día. En su escritura hay información implícita, como el nivel de educación, los recursos disponibles, el tipo de alimentos accesibles, la economía del hogar. Su redacción descuidada pero metódica transmite una carga emocional y una rutina invisible que sostuvo la vida familiar en silencio. Por eso, más allá de su valor culinario, las recetas se convierten en una forma de narración no explícita.

En paralelo, los documentos personales (fotografías, cartas, postales, objetos religiosos, papeles administrativos), funcionan como pruebas materiales del contexto que rodeó esa escritura. Son restos visuales que permiten reconstruir cómo era el entorno de esas mujeres, qué se esperaba de ellas, cómo se mostraban o cómo las representaban. La distribución desigual de imágenes entre hombres y mujeres, la cantidad de elementos religiosos, las poses y escenarios, refuerzan simbólicamente lo que los textos susurran. En estos documentos se reconoce la carga simbólica de lo no dicho: la mujer sonriente, vestida con recato, casi siempre en casa; el hombre serio, con uniforme, dueño del espacio público. Los reversos escritos, especialmente en fotos y postales, funcionan como segundas voces que completan lo que la imagen no dice.

Por último, los fragmentos del libro *Mujeres: Orientación femenina* (1942) introducen de forma directa y sin adornos el marco ideológico del régimen franquista, que pretendía normativizar el comportamiento femenino desde una mirada nacionalcatólica. Estos textos, extraídos sin modificación y dispuestos entre los demás materiales, ofrecen una lectura interrumpida y cruda del discurso dominante. No se presentan como opinión, sino como hecho histórico, igual que el recetario y los documentos: están ahí, como estaban en su momento, como parte del entorno que configuró la experiencia de tantas mujeres.

En conjunto, los tres ejes no están ordenados jerárquicamente ni se subordinan entre sí. Se intercalan, se solapan y se responden. No hay una narración lineal, sino una narrativa fragmentada que obliga a leer entre líneas, a hacer pausas, a recomponer significados. A veces es una receta la que introduce una imagen; a veces es una fotografía la que interrumpe un fragmento doctrinal. Este ritmo, que obliga a girar el libro, a detenerse, a mirar reversos, invita a una lectura sensorial y participativa, en la que el lector tiene que hacer el esfuerzo de reconstruir lo que no se ha contado directamente.

En ese cruce de materiales y tiempos, el proyecto propone una experiencia íntima que no dicta conclusiones, pero sí plantea preguntas, ¿cómo se transmitían los valores?, ¿qué lugar ocupaban las mujeres en el hogar y en la sociedad?, ¿quién escribía y para qué?, ¿cuántos documentos como estos se han perdido sin dejar rastro?

Este diálogo entre lo práctico, lo ideológico y lo visual permite leer no solo una historia familiar, sino también un retrato colectivo de una época, donde lo doméstico era también político, y lo personal, profundamente estructurado por un sistema de creencias, roles y silencios. Lo que se recupera no es una nostalgia, sino una memoria crítica que, al ser rescatada desde los márgenes, nos permite mirar el presente con más consciencia y más profundidad.



4 Conceptualización

4.1 Inspiración y referencias gráficas de estilo

El estilo gráfico del libro es una parte fundamental para reforzar el concepto narrativo y simbólico del proyecto. Dado que el objetivo es simular la experiencia de descubrir una caja de recuerdos familiares, el diseño deberá alejarse de los modelos editoriales convencionales y buscar una estética más cercana a la del libro de artista, donde la forma de presentar el contenido tiene tanto peso como el contenido mismo.

La inspiración parte de esa experiencia cotidiana y emocional: abrir una caja olvidada en el fondo de un armario y encontrar dentro de ella un conjunto heterogéneo de objetos personales (fotos, cartas, recetas, postales, papeles sueltos) sin un orden aparente, todos mezclados. Ese desorden no es un problema, sino parte del relato: es el lector quien, al recorrer el libro, tendrá que observar, interpretar y recomponer la historia a partir de los fragmentos encontrados.

El estilo que se buscará será minimalista, ya que al tener tanta cantidad de información y estímulos muy diferentes, no se quiere sobrecargar el diseño ni distraer del contenido o el mensaje. Es por eso por lo que se le dará mucha importancia al uso del espacio en blanco del papel y a la presencia controlada del texto, generando vacíos que permitan que cada imagen o texto respire, se aisle y se contemple. La tipografía, la composición y el uso del espacio seguirán una lógica sobria y ordenada, pero nunca rígida. Se alternarán márgenes amplios con disposiciones más centradas o asimétricas, generando una tensión visual que evite la monotonía y remitiendo a la idea de que este libro no tiene una narrativa continua ni clásica.

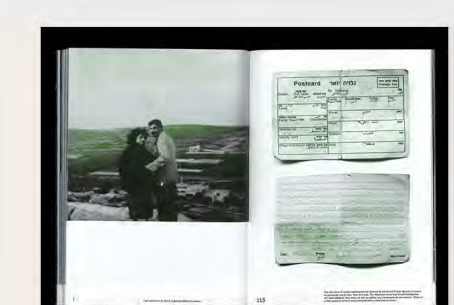
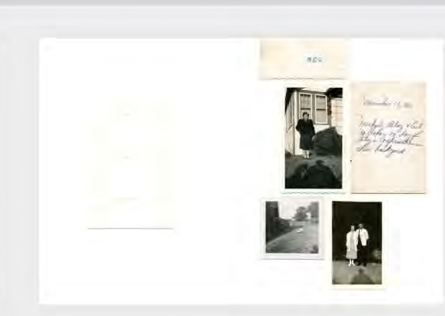
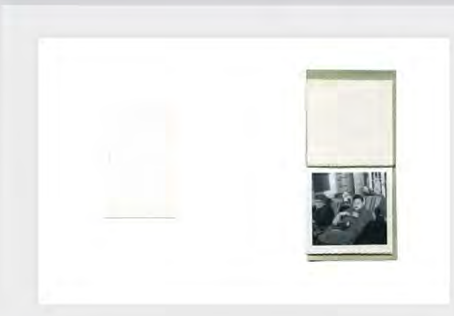
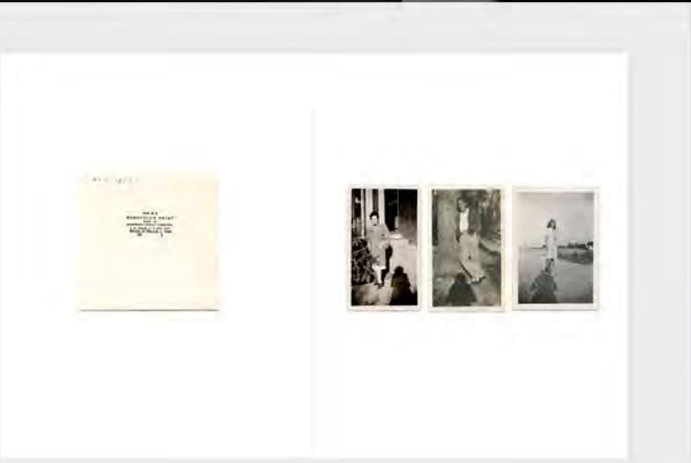
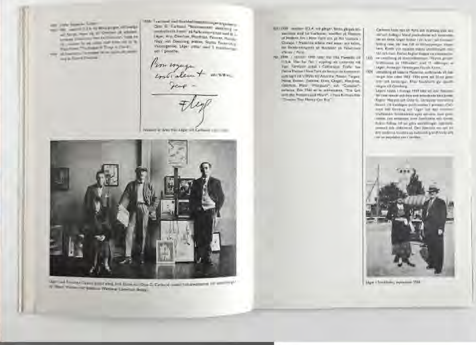
Con todo esto, se pretende generar una lectura contenida, limpia y pausada, que no abrume visualmente y que deje espacio al lector para mirar y reflexionar. El diseño no debe imponerse al contenido, sino acompañarlo aportando simbolismo y orden de lectura.

Se incorporarán también texturas de manchas o huellas del tiempo, inspiradas en el aspecto del recetario original y del resto de los documentos. Estos recursos no se aplicarán como efectos decorativos, sino como elementos significativos que hacen referencia al uso real de los materiales originales: el aceite que mancha el papel mientras cocinas, la tinta corrida de una carta, el roce de los años sobre una hoja fina. Todo ello contribuye a reforzar la sensación de autenticidad, sin caer en lo artificial.

Aunque el tono del proyecto es íntimo y nostálgico, no se busca caer en un estilo vintage o decorativo. La intención es mantener una estética limpia y contemporánea, pero con gestos gráficos que remitan a otra época. Se pretende establecer un equilibrio entre lo antiguo y lo actual, de modo que el diseño sirva tanto para contextualizar como para actualizar el material encontrado y conectar con un público contemporáneo.

Figura 177: Moodboard de estilo 1 (página siguiente)

Figura 178: Moodboard de estilo 2 (página siguiente)

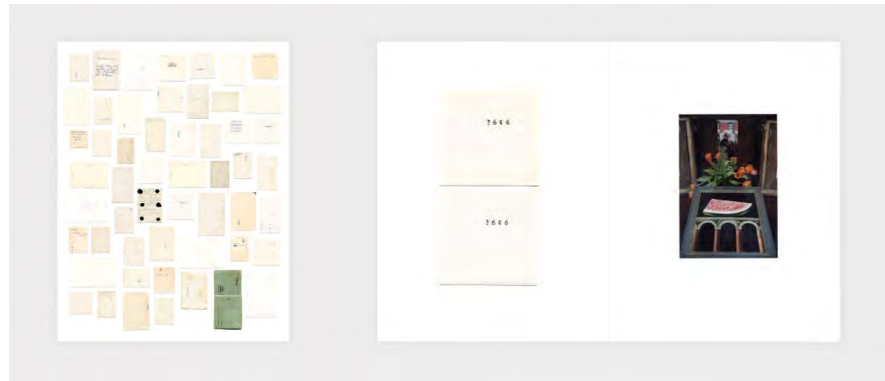


En esta fase de desarrollo se han consultado varios proyectos editoriales, que puedan servir como referencia gráfica de estilo, de forma más concreta.

Collected Self-Portrait de Dawn Kim (Same Paper, 2021), es un libro que recopila imágenes de archivo personal con una estética muy limpia y minimalista. El uso del espacio en blanco, la presentación aislada de los documentos y la narrativa fragmentada lo hacen una referencia directa para el proyecto.

Figura 179: *Collected Self-Portrait* de Dawn Kim (2021)

Figura 180: *Collected Self-Portrait* de Dawn Kim (2021)



ROMA Publications, es una editorial de libros de artista y un estudio de diseño en Ámsterdam. Ciertos de sus números editoriales, como *Painting as Prop* (2024) o *Interference* (2024), destacan por su diseño sobrio y fragmentado, que combina imagen y texto en una maquetación no jerárquica, dejando amplio uso del blanco como espacio activo.

Figura 181: *Painting as Prop* (2024)

Figura 182: *Painting as Prop* (2024)

Figura 183: *Interference* (2024)

Figura 184: *Interference* (2024)



En especial, el número 474, *Future Estate* (2024), reúne 184 fotografías realizadas por W.M. Harvey entre 2018 y 2024 durante distintos viajes, el libro incluye textos autobiográficos y notas de campo del autor. A través de una mirada no idealizada, *Future Estate* propone una lectura alternativa de un mundo construido, habitado y sostenido de forma desigual y frágil.

Este número es especialmente interesante, no solo por el estilo del propio libro, sino también por su edición especial, en la que se incluyen dentro de una caja el libro junto a 10 copias fotográficas únicas que no están incluidas en el libro. Este gesto editorial, conecta directamente con este proyecto, ya que evoca directamente la experiencia de abrir una caja de recuerdos. Además, comparte con este proyecto una mirada no idealizada sobre lo cotidiano y lo periférico, y una apuesta por el valor simbólico de lo que normalmente queda fuera del relato oficial.

4. Conceptualización

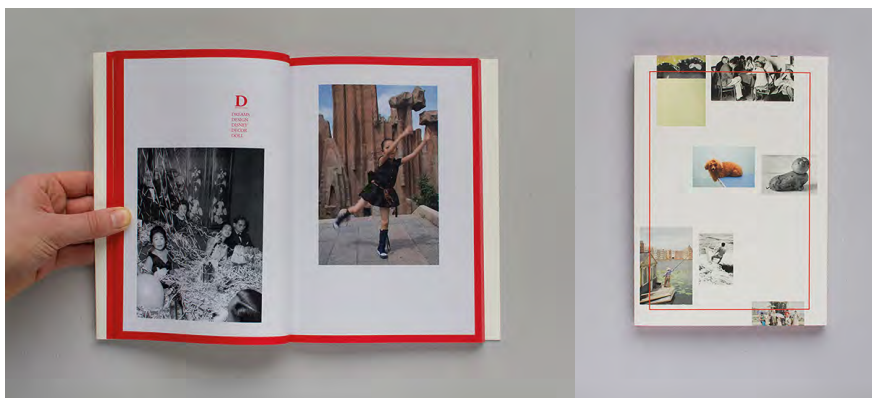
4.1 Inspiración y referencias gráficas de estilo

Figura 185: *Future Estate* (2024)Figura 186: *Future Estate*. Edición especial (2024)

Verso de Thomas Sauvin (2022), es un fotolibro que presenta retratos encontrados en un archivo chino. Usa la repetición y la estética documental para reflexionar sobre la identidad, la memoria y la representación.

Figura 187: *Verso* de Thomas Sauvin (2022)Figura 188: *Verso* de Thomas Sauvin (2022)

Encyclopedia, Incomplete from A to Z de Charlotte Lybeer (2016), es un proyecto que usa imágenes aparentemente casuales y cotidianas para explorar construcciones sociales.

Figura 189: *Encyclopedia, Incomplete from A to Z* de Charlotte Lybeer (2016)Figura 190: *Encyclopedia, Incomplete from A to Z* de Charlotte Lybeer (2016)

Todas estas referencias tratan el archivo como material narrativo y no solo visual, cuidan la materialidad del libro, con el uso del espacio en blanco del papel, los márgenes, la selección del tipo de papel y el ritmo de lectura, y trabajan desde una estética sobria y contemporánea, evitando grandes dramatismos.

Después de analizar todas las referencias gráficas y de estilo, se valoran algunas decisiones clave para la maquetación del libro:

- Páginas que presenten una sola imagen o documento centrado, con mucho aire alrededor, simulando el gesto de observar una fotografía suelta.
- Combinación de páginas limpias con otras más saturadas o con composiciones más libres.
- Inclusión de reversos de fotografías o postales cuando contienen información relevante o emocional, colocados en la cara enfrentada al anverso, para simular el contacto con el documento original.
- Fragmentos de texto presentados como si fueran papeles sueltos, manteniendo la caligrafía, márgenes y manchas del original.

En conjunto, el diseño gráfico del libro se plantea como un sistema flexible, íntimo y no lineal, capaz de transmitir una memoria fragmentada sin imponer una lectura cerrada. Su función será acompañar, sostener y abrir espacio a los materiales encontrados, permitiendo que el lector sienta que está descubriendo, más que leyendo. Este planteamiento gráfico no busca resolver, sino invitar a una exploración activa.

4.2 Recursos gráficos para estructurar múltiples narrativas

Uno de los principales retos a la hora de desarrollar este proyecto ha sido cómo integrar tres narrativas muy distintas (el recetario, los documentos visuales y los fragmentos doctrinales) dentro de una única obra, sin perder claridad ni coherencia. La manera de plantear esta estructura a través de la maquetación y el estilo gráfico es crucial, ya que determina no solo la forma de lectura sino también la experiencia emocional y simbólica del lector. A diferencia de muchos libros que presentan narrativas lineales o varias temáticas pero muy relacionadas entre ellas, este proyecto parte de materiales muy diversos en su naturaleza, tono y función. Por ello, su integración editorial necesita una estrategia visual específica y consciente.

Por ello se realizó una investigación de campo en distintas librerías de Madrid, con el fin de observar cómo otros autores, diseñadores y editoriales han resuelto gráficamente la coexistencia de varias narrativas. Esta investigación incluyó visitas a librerías especializadas como TUUU Librería, Sintarima Libros, Panta Rhei, Tipos Infames, Swinton & Grant, Gaviria Art Store y La Mistral, donde se consultaron publicaciones que ofrecieran enfoques novedosos sobre la convivencia entre textos paralelos, documentos gráficos y distintos niveles de lectura.

De esta investigación se extrajeron referencias que sirvieron como guía en la toma de decisiones editoriales, tanto a nivel de estructura como de diseño. Obras como *House of Leaves* (2000) de Mark Z. Danielewski, *El barco de Teseo* (2024) de Doug Dorst y J.J. Abrams, *Permanente Obra Negra* (2019) de Vivian Abenshushan o *Los mitos coreanos: una guía de sus dioses, héroes y leyendas* (2025) de Heinz Insu Fenkl y Bella Myong-wol Dalton-fenkl ofrecen soluciones visuales que permiten diferenciar con claridad entre narrativas usando herramientas como cambios tipográficos, orientaciones de lectura, anotaciones en los márgenes, variaciones en el tamaño de la tipografía o el uso de elementos gráficos flotantes y cajeados.

Otras publicaciones como *101 surrealists* (2024) de Desmond Morris, *Las razones del arte* (2023) de Michel Onfray o *El libro de Gila: Antología tragicómica de obra y vida* (2019) de Miguel Gila, demuestran cómo puede emplearse el color, la posición del texto y el ritmo de la página como indicadores visuales para guiar la lectura sin necesidad de explicaciones explícitas. Estas decisiones gráficas, más allá de ser meramente estéticas, estructuran el relato visual y aseguran que el lector pueda reconocer e interpretar cada contenido según su narrativa y función.

Por último, obras como *Estoy mucho mejor* (2013) de David Foenkinos y *Los girasoles ciegos* (2017) de Alberto Méndez e ilustrado por Gianluigi Toccafondo, aunque menos relevantes, también trabajan varias narrativas mediante la estructura de los capítulos o los tamaños de las páginas.

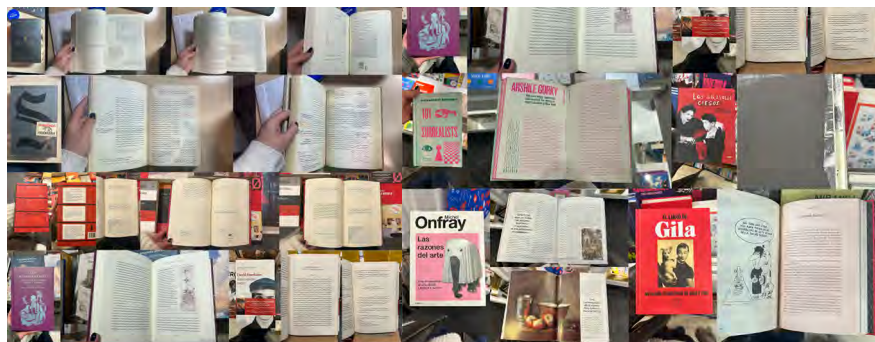


Figura 191: Recopilación de fotos realizadas en la investigación en librerías

A partir de esta investigación se extrajeron una serie de referencias que resultaron especialmente útiles para pensar en cómo diferenciar y entrelazar narrativas dentro de una misma publicación, tanto desde la forma como desde el simbolismo. A continuación se recogen los libros que han servido como referencia directa y los recursos específicos que se plantean aplicar en el desarrollo del diseño del libro:

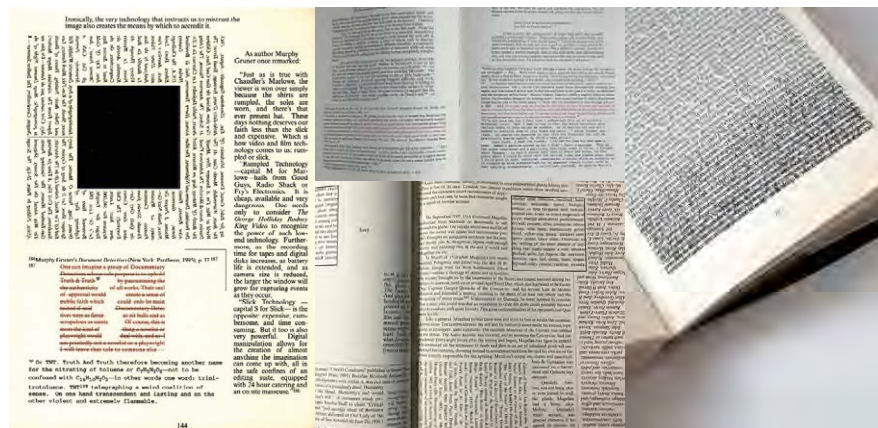
HOUSE OF LEAVES (2000) – Mark Z. Danielewski

Uso de una tipografía diferente para cada narrador, lo que permite identificar inmediatamente quién habla sin necesidad de introducción. En este proyecto puede aplicarse asignando una tipografía específica para los fragmentos doctrinales y otra para el recetario, ayudando así a diferenciarlos visualmente.

Uso de notas al pie como narrativa paralela, aportando otro nivel de lectura que convive con el texto principal. Podría aplicarse integrando los fragmentos como si fuesen comentarios o anotaciones al recetario, reforzando el simbolismo sobre lo que significaba realmente cocinar, limpiar o cuidar en esa época.

Juego constante con la orientación del texto: en horizontal, vertical, del revés, formando figuras. Se propone que cada narrativa tenga una disposición propia: recetas en orientación vertical o invertida (como en el cuaderno original), fragmentos en horizontal, y documentos presentados en su formato original escaneado, rompiendo la lectura lineal y obligando al lector a interactuar con el objeto.

Figura 192: Recopilación de imágenes del libro *House of Leaves* (2000) de Mark Z. Danielewski



EL BARCO DE TESEO (2014) – Doug Dorst & J.J. Abrams

Tres niveles narrativos: el texto base del libro, los comentarios escritos a mano en los márgenes y los elementos sueltos dentro del libro (papeles, postales, recortes). Se traslada la idea a este proyecto manteniendo el recetario como eje principal, colocando los fragmentos en márgenes, haciendo referencia a las anotaciones espontáneas que se encuentran en los libros de cocina antiguos, y haciendo que los documentos visuales acompañen como capas adicionales.

Diferencias tipográficas y de color según el narrador o el momento temporal. Se puede aplicar diferenciando los fragmentos mediante un color distinto o cambios sutiles en el tono tipográfico, ayudando a distinguirlo respecto al contenido más personal del recetario.

Figura 193: Recopilación de imágenes del libro *El barco de Teseo* (2014) de Doug Dorst



PERMANENTE OBRA NEGRA (2019) – Vivian Abenshushan

4. Conceptualización

4.2 Recursos gráficos para estructurar múltiples narrativas

Cinco narrativas distintas, cada una con una tipografía propia. Una tipografía adicional se emplea para instrucciones de lectura. Este recurso puede aplicarse asignando una tipografía única a cada capa narrativa del proyecto: una para las recetas, otra para los fragmentos doctrinales, y otra más para posibles citas sueltas o frases destacadas.

Permite dos tipos de lectura: lineal o por capas, siguiendo solo una tipografía a lo largo del libro. Esto permite que el lector escoja cómo abordar la obra, puede seguir únicamente el recetario, o buscar solo los fragmentos del libro Mujeres, o combinarlo todo y encontrar el diálogo entre ellos.

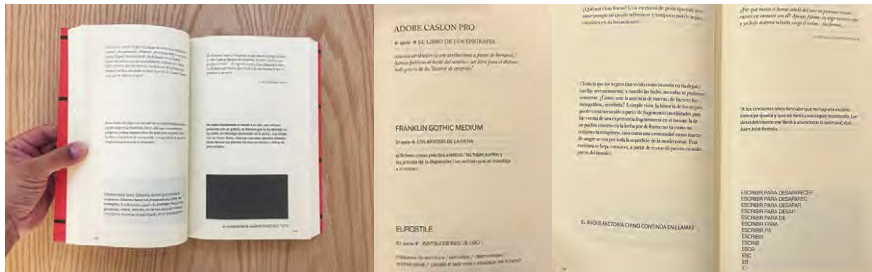


Figura 194: Recopilación de imágenes del libro, *Permanente Obra Negra* (2019) de Vivian Abenshushan

101 SURREALISTS (2024) – Desmond Morris

Dos narrativas diferenciadas mediante colores tipográficos distintos (verde para datos biográficos, rosa para texto general). Puede aplicarse usando diferencias cromáticas sutiles para que el lector identifique visualmente cuándo está leyendo un fragmento doctrinal frente a una receta.

Lectura en dos orientaciones distintas: vertical para el texto principal y horizontal para los datos biográficos. Se mantiene esta idea como estructura central del libro: las recetas conservan su orientación original vertical, mientras que los fragmentos se disponen horizontalmente, forzando una lectura interrumpida y activa.



Figura 195: Recopilación de imágenes del libro *101 surrealists* (2024) de Desmond Morris

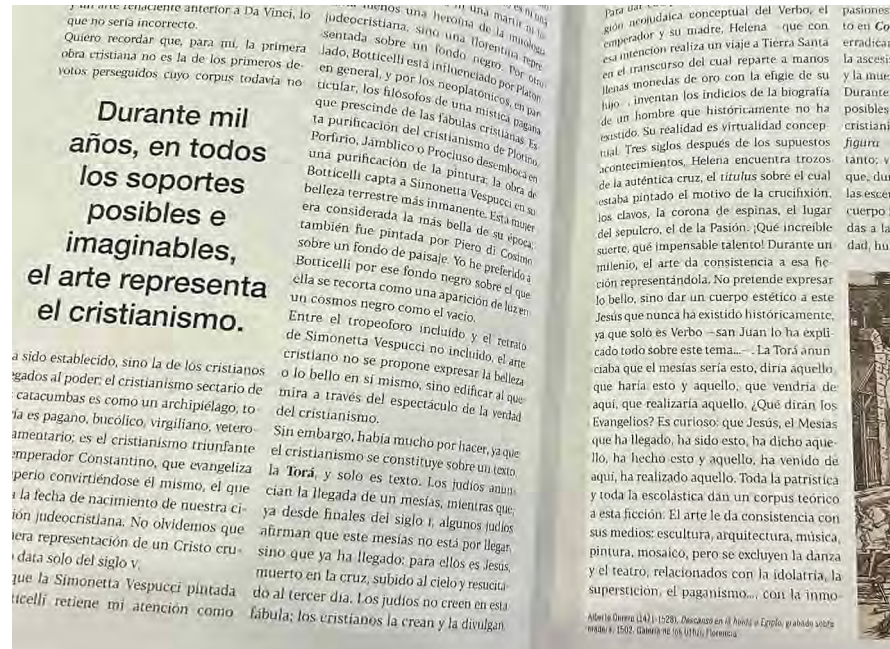
LOS GIRASOLES CIEGOS (2017) – Alberto Méndez, ilustrado por Gianluigi Toccafondo

Cambio de tamaño de página para separar dos tipos de contenido. En este proyecto puede utilizarse introduciendo documentos o fragmentos que se presenten en formato más pequeño, simulando el tamaño real de los papeles, recetas sueltas o fotos antiguas, o mediante la integración de diferentes tipos de papeles. Esto rompe el ritmo y da valor objetivo a ciertos contenidos.

LAS RAZONES DEL ARTE (2023) – Michel Onfray

Cambios de tamaño para enfatizar citas o frases concretas. Este recurso podría utilizarse para resaltar extractos especialmente significativos del libro Mujeres, dándoles una función más visual y menos discursiva, como si fueran sentencias flotando entre los textos cotidianos.

Figura 196: *Las razones del arte* (2023) Michel Onfray



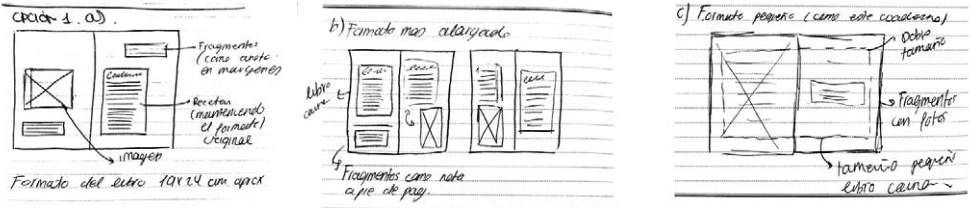
Tras este proceso de investigación y análisis, se comenzaron a desarrollar bocetos y pruebas de maquetación, adaptando estos recursos al proyecto. Las estrategias que se han considerado más eficaces para diferenciar las narrativas y estructurar la lectura han sido:

- Uso de tipografías diferentes según el tipo de contenido.
- Cambios en la orientación del texto (vertical para recetas, horizontal para fragmentos).
- Variación en el tamaño de la tipografía y uso del color como recurso diferenciador.
- Inclusión de elementos visuales en su formato original (recetas escaneadas, fotos, documentos), interrumpiendo la linealidad.
- Cambios puntuales en el tipo de papel para reforzar el carácter de documento encontrado.

La combinación de variaciones gráficas no solo facilita la comprensión del contenido y guía la lectura de una forma más fluida, sino que refuerza el simbolismo del proyecto, permitiendo al lector distinguir y navegar entre los distintos planos narrativos, como si estuviera explorando una caja real de recuerdos.

4. Conceptualización

4.2 Recursos gráficos para estructurar múltiples narrativas



PÁGINAS LIBRO

PORTADA

Sin mucho texto, para que no de peso a lo de dentro
 → Título pequeño en el centro
 ¿el título decorado o teta.?

INDICE E?
 ¿INDICE E? (para seguir libro)
 decorativa

→ Foto bienvenida

TIPOLOGÍAS PÁGINAS NORMALES

- PORTADA CAP (2)

→ dibujos decorado.
 como en portada siempre y título pequeño

- PÁGINA RECETARIO

a) SOLO TEXTO

→ títulos recetas manuscritas como si se hubiera escrito por encima
 → SOLO EN UNA PÁGINA
 → texto justificado horizontal

b) RECETA + FRAGMENTO (cuando tengo más recetas)

→ texto igual justificado (cuando la foto o la ilustración)
 → fragmentos en horizontal (diferente línea de lectura)

c) RECETA + FRAGMENTO + FOTO (relacion intermedia)

→ Texto.
 → Foto y documento (en el texto la otra cara)
 → fragmento horizontal

- SOLO FRAGMENTO

→ entrada pag derecha

- FRAGMENTO + FOTO (no relación)

→ Foto GRANDE (puede ocupar la doble pag)
 → fragmento

- SOLO FOTO

→ puede ocupar toda la doble pag si es necesario.

Figura 197: Primeros bocetos de maquetación

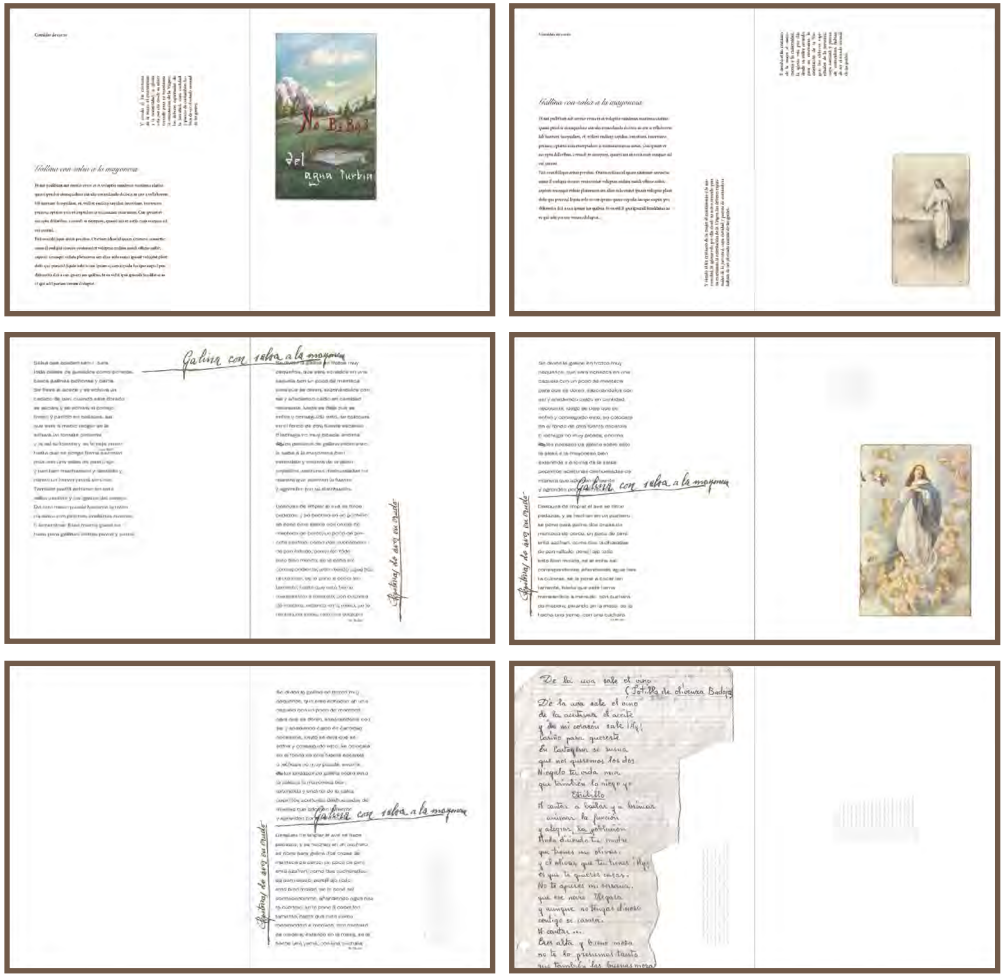
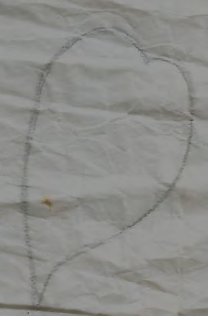
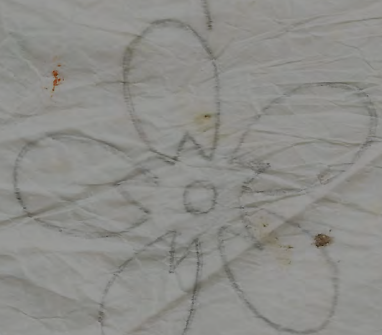
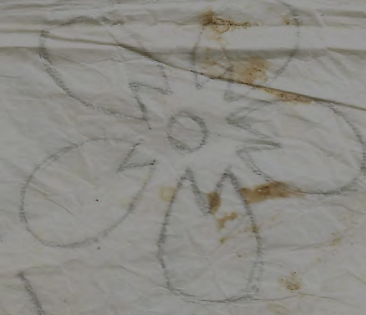
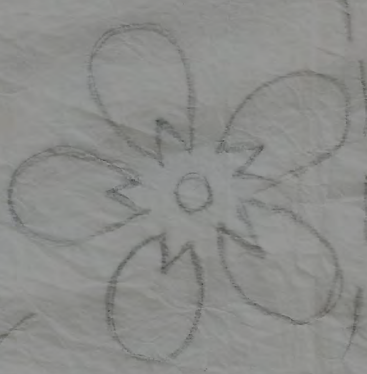
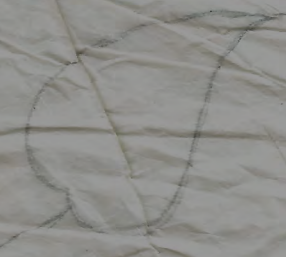
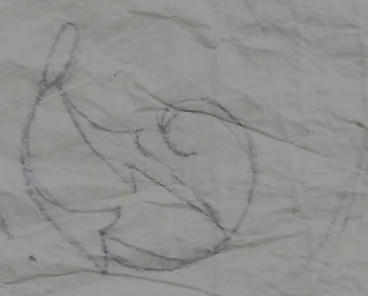


Figura 198: Primeras pruebas de maquetación

Benalga
Caja
Caja



5 Diseño y maquetación

5.1 Diseño y estrategia visual

5.1.1 Recursos gráficos

Una vez realizada la investigación sobre estilos gráficos y recursos para combinar varias narrativas, en este apartado se definirá la propuesta de diseño y la estrategia visual sobre la que se construirá la maquetación final del libro. Este planteamiento es fundamental para establecer una base sólida desde la que dar coherencia visual, estructural y simbólica a la obra, manteniendo la intención narrativa y el concepto del proyecto.

El estilo general del libro girará en torno a un enfoque minimalista, que prioriza el uso del blanco del papel, los márgenes amplios y una composición aireada. Esta decisión responde al deseo de que el lector pueda detenerse y observar cada elemento como una pieza independiente. El minimalismo no solo permite una lectura pausada, sino que refuerza la carga simbólica de los materiales al darles espacio y protagonismo.

Para subrayar la diferencia entre las narrativas, uno de los recursos que se plantea es una orientación distinta según el tipo de texto, de esta forma las recetas se presentarán en orientación vertical o rotadas 180°, respetando el modo en que fueron escritas en el cuaderno original. Los fragmentos doctrinales se colocarán en horizontal, lo que obligará al lector a girar el libro, haciendo más evidente su carácter “externo” y normativo.

Esta decisión va relacionada con uno de los principios del proyecto, que es que el lector tenga que manipular físicamente el libro para poder leerlo por completo, reproduciendo así la sensación de descubrir recuerdos desordenados en una caja. Esta idea no solo se aplicará mediante la alternancia de textos en vertical y horizontal, sino también mediante la variación del ritmo visual. Habrá páginas con una única imagen o texto, otras con varios documentos superpuestos, algunas muy vacías y otras más densas. La colocación del texto y las imágenes en la página se utilizará como recurso para crear pausas y rupturas.

5.1.2 Sistema tipográfico

La estructura tipográfica del proyecto se articula en torno a la diferenciación clara de las tres narrativas que lo componen. Para ello, se trabajará con tres tipografías distintas, cuidadosamente seleccionadas no solo por su legibilidad, sino también por su simbolismo y su coherencia estética con el concepto del libro. Cada tipografía asignada contribuirá a reforzar la identidad de cada capa de contenido, permitiendo al lector identificar con facilidad su procedencia dentro del relato.

TIPOGRAFÍA PARA EL RECETARIO

Una de las premisas fundamentales del proyecto es la fidelidad al cuaderno original escrito por Perfecta Alonso Sánchez entre 1939 y 1965. Aunque se ha trasladado el contenido manuscrito a tipografía digital, se ha intentado mantener la estructura visual y los matices de la escritura manual, respetando letras o palabras resaltadas con más presión de tinta, tachones y correcciones, frases encajadas o montadas unas sobre otras, aclaraciones entre líneas y palabras escritas más pequeñas o añadidas posteriormente.

Además, se ha respetado la orientación del texto original, lo que significa que algunas páginas requerirán rotarse 180° para ser leídas correctamente, como ocurre en el manuscrito.

Para el recetario y el resto de textos corridos se utilizará la tipografía Karibu en formato Thin y con un cuerpo de letra de 11 puntos. Karibu es una sans serif contemporánea de líneas limpias y estructura abierta, que combina una lectura fluida con un aspecto ligero, casi frágil, en sintonía con el tono del archivo original. Su aspecto sobrio permite que no compita con el contenido visual o los documentos escaneados, y su trazo fino guarda cierta cercanía con la escritura manuscrita, sin llegar a imitarla.



Variantes:

- Karibu Thin, cuerpo 11 puntos e interlineado 21 puntos, para el texto del recetario. El interlineado amplio se justifica para permitir la inclusión de aclaraciones o superposiciones, simulando la escritura añadida del manuscrito original.
- Karibu Thin, cuerpo 9 puntos, se usará para palabras o frases que originalmente estaban escritas en tamaño menor, preservando las proporciones del documento original.
- Karibu Regular, cuerpo 11 puntos, empleada para resaltar palabras que en el cuaderno aparecen enfatizadas con más tinta o presión de pluma, marcando esos acentos visuales tal como se perciben en el manuscrito.

TIPOGRAFÍA PARA LOS FRAGMENTOS DEL LIBRO MUJERES: ORIENTACIÓN FEMENINA

Para los fragmentos extraídos del libro Mujeres: Orientación femenina de María Pilar Morales (1942) se ha seleccionado la tipografía Prestige Elite Std – Bold, una fuente que imita el estilo de las máquinas de escribir mecánicas. Esta elección remite a la idea de documento oficial, mecanografiado, normativo, y en contraste directo con la escritura íntima y fluida del recetario.

Esta fuente, rígida y monoespaciada, refuerza visualmente la sensación de que se trata de un discurso impuesto, externo, y aporta un carácter técnico que lo diferencia del resto de contenidos.

**Variantes:**

- Prestige Elite Std – Bold, cuerpo 9 puntos, para los fragmentos largos, que se colocarán en orientación horizontal.
- Prestige Elite Std – Bold, cuerpo 15 puntos, para fragmentos cortos o sentencias destacadas, colocados en vertical. Su mayor tamaño sirve para que llamen la atención a primera vista, interrumpiendo o cuestionando.

TIPOGRAFÍA CALIGRÁFICA

Como gesto simbólico y afectivo, se ha digitalizado y vectorizado la caligrafía original de Perfecta Alonso Sánchez, extraída del cuaderno de recetas. Esta tipografía personalizada se empleará únicamente para los títulos de las recetas y los capítulos, como forma de preservar su presencia directa y su voz manuscrita dentro del libro, sin sobrecargar el conjunto visual.

Figura 199: Ejemplos de títulos con la tipografía caligráfica de Perfecta Alonso Sánchez vectorizada

Boema Económica Comidas de carnes.
Espiritual de aves en crudo Barta del cielo

En conjunto, el sistema tipográfico propuesto combina criterios funcionales (claridad y diferenciación), estéticos (armonía visual y legibilidad) y simbólicos (respetar las voces y discursos que estructuran el proyecto). Las variaciones de tamaño, estilo y orientación se utilizan como herramientas para acompañar el ritmo cambiante de la lectura, e invitan al lector a reconstruir la memoria a partir de estos fragmentos visualmente reconocibles.

5.1.3 Sistema cromático

La elección de los colores en este proyecto no responde únicamente a criterios estéticos, sino que busca reforzar el contenido simbólico y emocional del libro. Se ha definido una paleta compuesta por cuatro colores, todos extraídos o inspirados directamente del material original.

Esta paleta se divide en colores principales, que estructuran la narrativa visual del libro, y colores secundarios, que complementan y aportan matices en momentos específicos.

El color principal del proyecto será el tono de marrón "Tinta seca" (Pantone 7589 C). Este marrón cálido y desaturado se usará para todos los textos del recetario y del contenido base. Este tono hace referencia directa al color real de la tinta usada en el cuaderno manuscrito.

Además de su fidelidad visual al original, representa lo doméstico, lo gastado, lo que ha sido escrito y usado. Es un color orgánico, cercano, que conecta con la idea de lo vivido y lo heredado.

Junto al color principal se encontrará el tono "Verde norma" (Pantone 5757 C), el segundo color principal del proyecto. Este verde apagado y sobrio ha sido reservado para los fragmentos del libro *Mujeres: Orientación femenina* (1942). Remite directamente a su función simbólica: representar el discurso normativo, externo, impuesto desde el sistema educativo y religioso franquista. Su tono apagado refuerza la idea de rigidez, control y moral impuesta. Es el color de las reglas, del catecismo, de la obediencia institucionalizada.

Este color se diferencia claramente del marrón cálido del recetario y establece una oposición visual y conceptual: lo íntimo frente a lo doctrinal, lo vivido frente a lo aprendido, lo afectivo frente a lo estructurado.

Como colores secundarios, se encontraría por un lado el tono de gris "Grafito" (Pantone Cool Gray 8C). Este gris medio, neutro y limpio, toma su nombre de la textura del lápiz. Se usará en los momentos donde el recetario original fue escrito en lápiz y también como color de apoyo en otras partes del libro. Representa lo inacabado, lo provisional, lo que puede borrarse o rectificarse, y por tanto funciona como símbolo de lo incompleto y lo corregible.

Su sobriedad y neutralidad lo convierten en un color funcional, pero con una carga simbólica que lo conecta con la fragilidad.

Y por otro lado, se encontraría el tono "Tinta azul" (Pantone PQ-7683 C). Este azul intenso se utilizará puntualmente cuando el original lo demande, especialmente en los últimos tramos del recetario, donde hay varias páginas escritas con bolígrafo.

Este color representa una etapa posterior del cuaderno y funciona como símbolo de continuidad y adaptación. Alude a una escritura más moderna, aunque igualmente íntima, y evoca el carácter cotidiano de la vida doméstica: listas, notas, cartas, anotaciones sueltas.

Tinta seca

Pantone 7589 C

705A49

C:	42	R:	112
M:	51	G:	90
Y:	59	B:	73
K:	43		

Verde norma

Pantone 5757 C

81843B

C:	51	R:	129
M:	33	G:	132
Y:	86	B:	59
K:	18		

Grafito

Pantone Cool Gray 8 C

9B9D9E

C:	41	R:	155
M:	31	G:	157
Y:	31	B:	158
K:	9		

Tinta azul

Pantone PQ - 7683 C

5479B3

C:	69	R:	84
M:	44	G:	121
Y:	0	B:	179
K:	11		

El azul se empleará con moderación, en consonancia con el uso limitado que tiene en el documento original, pero sirve para marcar visualmente momentos distintos dentro del cuaderno, generando contraste sin romper la armonía general.

En su conjunto, esta paleta transmite una estética sobria, nostálgica y funcional, muy en sintonía con el concepto de archivo familiar encontrado. Lejos de colores brillantes o decorativos, los tonos elegidos remiten al papel envejecido, a la tinta, al uso y al paso del tiempo. Esta decisión responde tanto a un criterio visual como conceptual, ya que se trata de construir un libro que remita a una memoria reencontrada, una colección de documentos que han sobrevivido al olvido.

Además, la combinación de estos colores permite establecer con claridad las jerarquías narrativas del proyecto: El marrón como la voz principal, la de la mujer que escribió su vida en recetas, el verde como la voz externa, la que marca lo que debía ser, y el gris y el azul como rastros de la vida cotidiana.

La paleta cromática del libro no solo contribuye a la diferenciación visual de los contenidos, sino que refuerza el diálogo entre las tres narrativas que lo componen. Se convierte así el color en un recurso narrativo más, coherente con el tono, el contexto histórico y la carga simbólica del proyecto, sin estridencias ni decoraciones innecesarias.

5.1.4 Tratamiento de los elementos visuales

Una parte esencial de este proyecto es la integración de documentos visuales procedentes del archivo familiar, no como elementos decorativos, sino como testimonios materiales de una época.

Para poder trabajar con ellos en el desarrollo del libro, todos los documentos han sido escaneados en alta calidad (300 ppp), respetando su tamaño original y conservando los márgenes, manchas, bordes irregulares y huellas de uso. Estos detalles no se han eliminado, ya que refuerzan la sensación de autenticidad del archivo y su condición de documento encontrado.

El tratamiento digital de las imágenes se ha realizado desde una lógica de respeto y cuidado del material original, buscando que cada documento “respire” en el diseño según su peso emocional, simbólico o narrativo. Se ha evitado aplicar una edición excesiva o estandarizada, priorizando una maquetación sensible, que preserve la textura visual y la carga afectiva de cada objeto.

En casos en los que sea relevante, se incluirá el reverso de ciertas fotografías o postales, colocándolo en la página opuesta, de manera que al pasar la página el lector tenga la sensación de estar dando la vuelta a un objeto real, reproduciendo el gesto físico de explorar una caja de recuerdos. Este recurso busca activar la experiencia material del libro, llevando al lector a una interacción más íntima y pausada con el contenido.

A lo largo del libro se intercalarán páginas especiales para los bocetos de bordado, que serán los únicos documentos impresos en un tipo de papel

distinto, traslúcido y de baja opacidad, que simula el papel vegetal sobre el que fueron dibujados. Esta decisión responde al deseo de preservar la delicadez y la fragilidad del material original, ofreciendo al lector una experiencia visual distinta y más cercana al objeto real.

Por último, para reforzar el carácter de material hallado, se explorará también el uso de texturas impresas: manchas de grasa, tinta corrida, bordes desgastados o dobleces. Estas intervenciones gráficas se aplicarán con moderación, siempre con un propósito narrativo y no como elementos decorativos. Su función es acompañar el contenido, no opacarlo. Por ejemplo, en las páginas que reproducen las recetas se podrán incluir manchas similares a las del cuaderno original, reforzando la idea de uso y paso del tiempo.

En términos generales, se han definido dos variantes principales de edición:

- **Imágenes en color original (CMYK):** Estas se han mantenido en su color real siempre que aportaran valor simbólico o estético. Se ha respetado el tono del papel, las manchas, los trazos de tinta o los colores desvaídos, ya que forman parte del carácter único del documento y contribuyen a reforzar la conexión con el tiempo y el uso.



Figura 200: Ejemplos de tratamiento de fotos en color

- **Imágenes viradas a escala de grises:** En algunos casos, las imágenes originales ya estaban en blanco y negro o no aportaban visualmente al conjunto por sus colores desajustados o incoherentes con la estética general. En estos casos, se ha optado por pasarlas a escala de grises y, en vez de utilizar blanco y negro puro, se han virado al color marrón principal del proyecto. Esta decisión aporta una mayor calidez a la imagen, mantiene la unidad cromática y evita una lectura demasiado fría o distante.

Figura 201: Ejemplos de tratamiento de fotos en escala de grises



Figura 202: Ejemplo de tratamiento de fotos de texturas

- Asimismo, hay una tercera categoría de imágenes, que incluye documentos de menor relevancia narrativa pero con valor visual (formularios, papeles oficiales, anotaciones aisladas, etc.) y las texturas impresas. Estas imágenes se aplicarán en escala de grises con muy baja opacidad, permitiendo que actúen como capas secundarias, sin interferir en la legibilidad ni ocupar un papel protagonista. Su presencia refuerza el concepto de archivo acumulado o usado, sin interrumpir el ritmo de lectura.

Los documentos se encontrarán virados a gris y las texturas a marrón, para reforzar la idea de mancha de grasa o paso de tiempo.

Este planteamiento no busca generar una estética artificial, sino acompañar el contenido desde lo visual, facilitando al lector la inmersión en una narrativa construida desde la memoria, el olvido, la norma y lo cotidiano. Los documentos no ilustran: hablan por sí mismos, y su tratamiento gráfico está pensado para que esa voz se escuche clara, emocional y respetuosa.

5.2 Planificación de la maquetación: criterios, estructura y bocetos

5.2.1 Criterios de maquetación y jerarquía visual

Antes de iniciar el proceso de maquetación, se ha definido una serie de normas y jerarquías que estructurarán el diseño del libro. Esta fase previa permite establecer una base sólida para lograr coherencia visual, ritmo de lectura y fluidez narrativa entre los diferentes tipos de contenido que conviven en el proyecto.

La organización espacial de los elementos no se entiende como una pauta rígida, sino como una guía que respeta la esencia de cada contenido y que facilita su integración en las páginas.

Se ha optado por un formato editorial de 19×24 cm. Este tamaño permite que el libro sea manejable y cómodo para el lector, sin renunciar al espacio suficiente para jugar con la composición, los márgenes amplios y el uso intencionado del blanco del papel, clave en una propuesta de estilo minimalista. La disposición horizontal del formato también facilita la lectura en pliegos y el uso de dobles páginas.

La herramienta de maquetación seleccionada ha sido InDesign. Las páginas se organizan con márgenes superior, inferior e interior de 20 mm, y un margen exterior de 12 mm. El sangrado se fija en 3 mm. Se trabaja en vista de pliegos, para poder planificar la relación entre las páginas enfrentadas desde el principio.

Para la estructura de base se ha creado una retícula modular compuesta por 13 filas y 11 columnas con medianiles de 3 mm, generando módulos de 11,6 × 12,6 mm.

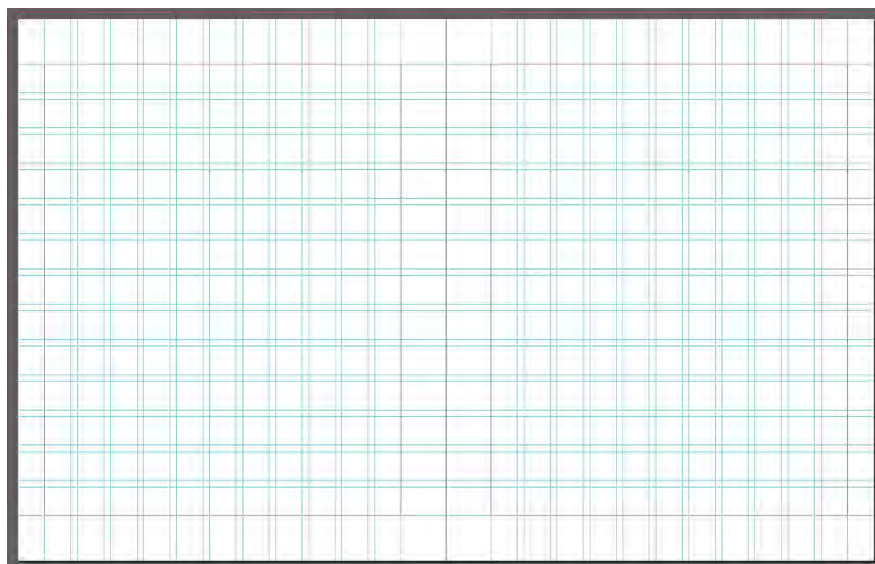


Figura 203: Sistema de retícula modular escogido, con márgenes y sangrado

Esta retícula versátil permite múltiples combinaciones, adaptándose a las tres narrativas presentes en el libro.

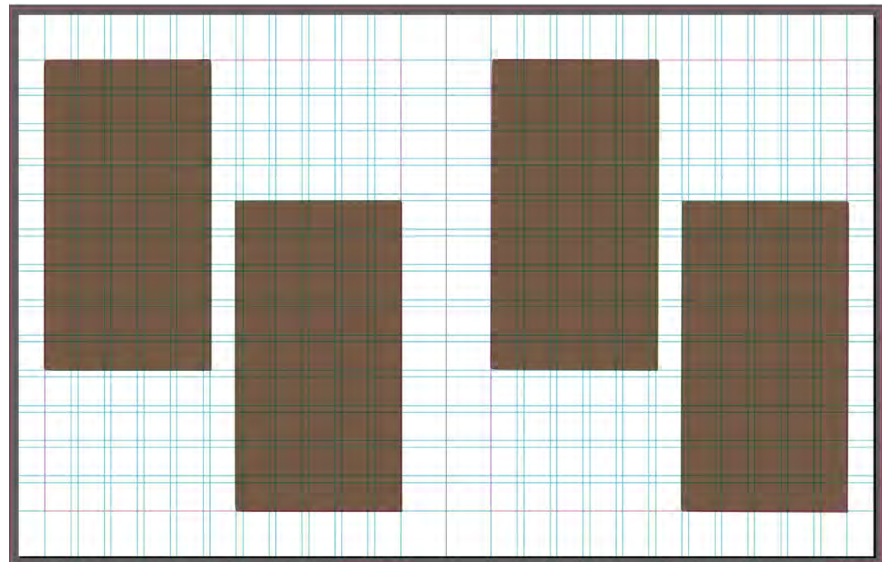
Los textos del recetario respetan la disposición original del cuaderno manuscrito, de forma que el contenido que hay agrupado en cada página del cuaderno manuscrito, se encontrará igualmente agrupado en la misma página en el libro maquetado.

Cada página se compone a partir de dos columnas verticales, la primera receta de cada página comienza siempre en la esquina superior izquierda y se desarrolla hasta ocupar el espacio que requiera. El resto de recetas de la misma página se colocan compartiendo la segunda columna y colocadas en este espacio en función de lo que ocupe cada una.

Los títulos, escritos con la tipografía manuscrita vectorizada, acompañan siempre a sus respectivas recetas, pero de una forma menos rígida, la disposición de estos dependerá del resto de los elementos de la página.

El sistema busca ser fiel a la lógica interna del cuaderno y reforzar la experiencia de leer un original transcrito.

Figura 204: Disposición de los textos del recetario en el sistema reticular

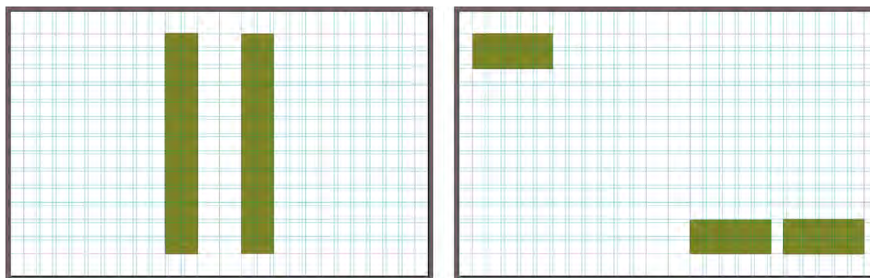


Los fragmentos del libro *Mujeres: orientación femenina* se integran con un código visual claro. Se distinguen dos tipos: los fragmentos largos y los fragmentos cortos.

Los fragmentos largos se colocan en disposición horizontal, a lo largo del margen interior de cada página. Su orientación obliga al lector a girar el libro, generando pausas en la lectura y resaltando la dimensión ideológica de estos textos.

Los fragmentos cortos, por otro lado, se disponen de forma vertical, alineados a las esquinas de las páginas. En los pliegos, pueden aparecer en la esquina superior izquierda de la página izquierda y otros en las esquinas inferiores de la página derecha. Esta colocación permite que aparezcan como "intervenciones", breves anotaciones que se insertan en el ritmo general del libro como llamada de atención.

5. Diseño y maquetación

5.2 Planificación de la maquetación:
criterios, estructura y bocetos5.2.1 Criterios de maquetación
y gerarquía visual

La colocación de las imágenes es más flexible, adaptándose al contenido de cada página y a las dimensiones de los documentos originales. Cuando hay una sola imagen, esta se coloca centrada en la página o en el pliego, generando impacto visual. En el caso de imágenes múltiples, se organizan en retículas de 4 o 6 elementos, o bien se ubican en las esquinas, respetando siempre un margen visual amplio que permita que cada imagen “respire” en la página.

Figura 205: Disposición de los fragmentos de libro *Mujeres: Orientación femenina* en el sistema reticular

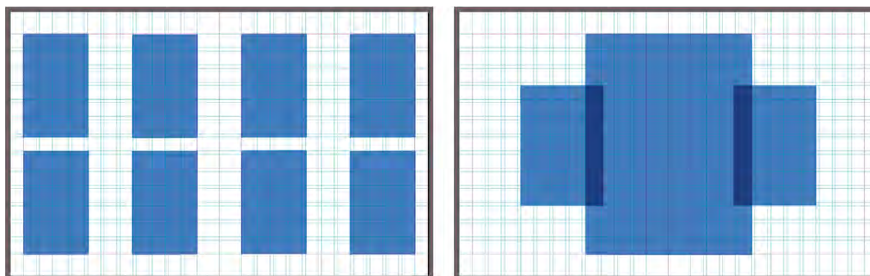


Figura 206: Disposición de los documentos visuales en el sistema reticular

Para mantener la coherencia entre contenido y estructura visual, se ha definido un orden de prioridad en la maquetación que permite construir cada página en función de los elementos narrativos y su peso simbólico. Esta jerarquía no es completamente rígida, pero sirve como pauta general que garantiza una composición armónica y una lectura fluida:

- 1. Textos del recetario:** Son el eje estructural del libro, con una estructura fija y constante y su colocación se rige por la lógica del cuaderno original. Se mantienen el orden, la orientación y el espacio aproximado que ocupaban en el manuscrito.
- 2. Fragmentos largos:** Se integran en orientación horizontal, adosados a los márgenes interiores, respetando los márgenes y el ritmo del texto principal.
- 3. Documentos visuales:** Su disposición es más libre y depende de los anteriores tanto por espacio disponible como por su carga narrativa o estética.
- 4. Fragmentos cortos:** Se insertan al final del proceso compositivo, actuando como pequeñas interrupciones visuales o acotaciones de lectura que invitan a la reflexión.
- 5. Títulos de las recetas:** Aunque están directamente vinculados al texto del recetario, los títulos se colocan como último paso. Se posicionan acompañando su receta correspondiente, pero con libertad para adaptar su ubicación en función de la composición general. Se prioriza que su colocación contribuya al equilibrio visual de la página o del pliego, reforzando su legibilidad sin interferir con el resto de elementos.

Esta jerarquía permite que el conjunto del libro respire con naturalidad y conserve un equilibrio formal que no imponga una lectura única, sino que guíe sutilmente al lector entre las voces que conviven en el libro: la personal, la visual y la normativa.

5.2.2 Storyboard y estructura narrativa

Antes de comenzar la fase de maquetación, se ha desarrollado un storyboard de pliegos. Esta tabla de contenidos permite visualizar y planificar de forma detallada cómo se distribuirán los contenidos a lo largo del libro

Para el desarrollo de este proyecto es especialmente útil, ya que al trabajar con narrativas múltiples y formatos no lineales, ayuda a prever cómo se articularán las diferentes capas del contenido, anticipar la cantidad de contenido en cada página y asegurar una lectura coherente tanto en términos simbólicos como rítmicos.

Además el storyboard permite optimizar el proceso de maquetación, garantizando que el resultado no sea arbitrario y permite definir el flujo del libro como una experiencia, guiando al lector a través de una secuencia que no es solo lógica, sino también emocional y simbólica.

Haciendo un resumen, este libro se plantea como una experiencia editorial que se aleja de la estructura lineal convencional para construir un relato fragmentado, íntimo y simbólico. La disposición de los contenidos en el storyboard responde a un trabajo de montaje simbólico y crítico que articula tres capas narrativas fundamentales: el recetario manuscrito, los fragmentos del libro *Mujeres: Orientación femenina* de María Pilar Morales, y una colección de fotografías y documentos personales recuperados del archivo familiar.

La obra se estructura en pliegos que combinan yuxtaponen estos materiales con la intención de hacer del libro un objeto de descubrimiento, como si el lector abriese una antigua caja de recuerdos familiar y, a través de sus hallazgos, pudiera reconstruir una memoria colectiva, en especial la memoria femenina silenciada o reducida durante la posguerra y dictadura española.

Antes de realizar la tabla con el contenido del storyboard se ha planteado de forma escrita el recorrido simbólico que se quería seguir en el libro:

1. Apertura emocional

El libro se abre con una postal con una carta de amor escrita por Isaías González Pinto a Luchy Serrano Alonso, abuelos de la autora, durante su servicio militar, y una dedicatoria de la autora a su abuela y bisabuela.

Esta decisión establece un vínculo emocional directo entre el lector y la historia familiar, anclando el relato en lo íntimo, lo afectivo y lo cotidiano. Las primeras páginas introducen también imágenes religiosas y retratos familiares que actúan como umbral simbólico hacia el universo que se va a desplegar: una combinación de domesticidad, moral cristiana y represión emocional.

2. La cocina como carga simbólica

La sección de recetas de carne se presenta como el eje estructural del libro. Las recetas se combinan con fragmentos que refuerzan la idea de que saber cocinar era, para la mujer de la época, una virtud esencial y una obligación moral. Al yuxtaponer estos textos con documentos como cartillas agrícolas o fotos de bodas, el libro enfatiza que la cocina representaba tanto el espacio de sustento como el de control: el lugar donde se formaban y evaluaban las mujeres como esposas.

3. Saber, deber y silencio: el ideal de la mujer educada

En las páginas centrales del libro se intensifica la presencia de fragmentos doctrinales centrados en la formación integral de la mujer como esposa y madre. Estos fragmentos se presentan junto a documentos de labores, fragmentos manuscritos, fotos de carnet y fotografías, estableciendo una doble lectura: por un lado, el discurso institucional que moldeaba el rol femenino, y por otro, los rostros anónimos de quienes lo vivieron, muchas veces en silencio.

La fotografía actúa aquí como símbolo de identidad documentada, de la mujer individualizada y al mismo tiempo reducida a una función.

4. Fragmentación, contradicción y disidencia

En la segunda mitad del libro, se introducen cada vez más imágenes de mujeres solas, embarazadas, en el interior del hogar o en momentos de intimidad, contrastadas con imágenes de hombres. Estos retratos se entremezclan con recetas de postres, símbolo del cuidado, del placer doméstico, y fragmentos sobre la mujer moderna, su supuesta desviación moral, y el rechazo a su autonomía.

5. Religión y culpa: el mandato espiritual

La sección final retoma el discurso religioso, con fragmentos que insisten en la necesidad de conservar la pureza, el miedo al castigo divino y la importancia de la virtud cristiana. Las cartas del cielo, colocadas al final del libro y rotadas 180 grados, invitan al lector a literalmente girar el libro para leerlas: un gesto simbólico que alude a la interioridad, la confesión, el castigo y la plegaria. Estas cartas no son solo textos devocionales: son testimonio de una espiritualidad impuesta como forma de control, especialmente sobre el cuerpo y la figura de la mujer.

6. Cierre circular: del olvido al reconocimiento

El libro se cierra como se abre: con postales, fotos religiosas y recordatorios. Pero ahora, después del viaje visual y textual, esas imágenes ya no son neutrales. Han sido resignificadas por el conjunto. Se han convertido en símbolos de una época, pero también en huellas de una historia que se niega al olvido.

En conjunto, el libro se construye como una caja de recuerdos familiares abierta al lector. Fotografías, recetas manuscritas, fragmentos doctrinales y documentos cotidianos que se entrelazan para rescatar una memoria íntima y colectiva: la de las mujeres silenciadas durante la posguerra española.

Este proyecto es un homenaje a la memoria olvidada, una forma de justicia poética hacia todas aquellas mujeres que, desde el silencio, sostuvieron la vida. Una obra editorial que no solo se lee, sino que se explora.

PÁGINAS	CAPÍTULO	PÁGINA IZQUIERDA	PÁGINA DERECHA	CONTENIDO
1	TÍTULO		Título libro	Introducción al libro: Una postal de amor de mi abuelo mientras estaba en la mili a mi abuela, especificaciones sobre el contenido de donde viene cada cosa, los fragmentos el libro de rectas, los documentos, etc. Primeros fragmentos de introducción con fotos más generales y dedicatoria a mi abuela y mi bisabuela con una foto de las dos.
2-3		Foto reverso postal 11		
4-5	INTRODUCCIÓN	Especificaciones	Título del libro	
6-7		Dedicatoria y foto SF 10		
8-9		Fragmento <i>Mujeres</i> 1		
10-11		Fragmento <i>Mujeres</i> 4 y SF 22		
12-13	COMIDAS DE CARNE	Portada capítulo con título		
14-15		Fragmento <i>Mujeres</i> 2	Recordatorio 2	Religión y la mujer. Fotos de postales religiosas
16-17		Reverso recordatorio 2	Recordatorios 6, 8 y 10	
18-19		Receta 1. Documento 5 e interior documento 5		Inicio de recetas junto con cartilla de ganadería, en relación a las cosas que tenían y podían comer.
20-21		Receta 1 y 2	Receta 2 y 3	
22-23		Fragmento <i>Mujeres</i> 8. Foto SF 21		Mujer cristiana con misión de matrimonio junto con una foto de boda.
24-25		Receta 4, título 5. Fragmento <i>Mujeres</i> 15	Receta 5 y 6	Importancia que se le daba a saber cocinar bien en la mujer
26-27		Receta 6	Receta 6 y 7	
28-29		Receta 7 y 8. Fragmento <i>Mujeres</i> 16	Receta 8 y 9	
30-31		Receta 9 y 10	Receta 10 y 11	
32-33		Receta 11, 12 y 13 Documento 1	Receta 13, 14 y 15	
34-35		Receta 15 y 16	Receta 16. Fragmento <i>Mujeres</i> 17	
36-37		Fragmento <i>Mujeres</i> 22 y 13. Documento 14		
38-39		Receta 17 y 18	Receta 18 y 19	Importancia de conocer las labores del hogar y la costura en la mujer, junto con un documento de ganchillo. Importancia de que la mujer conozca todos los conocimientos que se asocian a su sexo ya que sin ellos ella será la culpable de que su marido actúe mal o sus hijos no estén bien educados, toda la responsabilidad de la casa y la educación se pone sobre la mujer. Imágenes de carnet de personas de la familia.
40-41		Receta 20, 21	Receta 22	
42-43		Fragmento <i>Mujeres</i> 5. Reverso fotos carnet S2 y N		
44-45		Fotos carnet A3, S2, B2, N y A1	Fotos carnet B, A4, A2 y S1	
46-47		Reverso fotos carnet S1 y A2	Fragmento <i>Mujeres</i> 7	Importancia de que se le daba a saber cocinar bien en la mujer. Foto de dos hombres en un bar bebiendo cerveza
48-49		Receta 23 y 24	Receta 24 y 25	
50-51		Receta 25 y 26	Fragmento <i>Mujeres</i> 18. Foto SF 5	
52-53		Foto F 2	Receta 26 y 27	
54-55		Receta 27, 28	Receta 28 y 29 Documento 15	
56-57		Receta 29, 30 y 31	Receta 31, 32 y 33	
58-59		Foto SF 9 y 13. Fragmento <i>Mujeres</i> 6 y 21		Importancia de que la mujer conozca sus deberes y haga bien sus tareas de mujer pero sin dejar de lado su belleza y su autocuidado para no desencantar al hombre. Fotos de mujer embarazada en su casa
60-61		Receta 34	Receta 35 y 36	
62-63		Receta 36, 37 y 38	Documento 2	
64-65		Reversa documento 2	Receta 38, 39 y 40	
66-67		Receta 40 y 41. Documento 6		
68-69		Fragmento <i>Mujeres</i> 30	Reverso foto F11	

70-71		Foto F11, SF1 y 12	Foto F 15 y 16	Importancia de la educación de las hijas, para que sean unas buenas mujeres en un futuro. Fotos de niños pequeños
72-73		Reverso foto F15 y 16	Foto SF23	
74-75	POSTRES	Portada capítulo con título		
76-77		Fragmento <i>Mujeres</i> 14		
78-79		Fragmento <i>Mujeres</i> 23. Foto SF19		Solo la mujer bien instruida en los valores femeninos puede alcanzar la felicidad. Fotos de mujeres.
80-81		Foto SF 11, 14 y 15		
82-83		Fragmento <i>Mujeres</i> 19	Receta 42 y 43	Importancia que se le daba a saber cocinar bien en la mujer.
84-85		Receta 43, 44 y 45	Receta 45, 46	
86-87		Fragmento <i>Mujeres</i> 3	Reverso foto F6	La mujer es inferior al hombre, ella solo es esposa y madre. La mujer debe someterse al hombre. Imágenes de hombres en la mili con armas.
88-89		Foto F6	Foto F 9 y 14	
90-91		Reverso foto F 9 y 14	Foto F8	
92-93		Receta 47	Receta 48	Importancia de que la mujer conozca sus deberes y haga bien sus tareas de mujer entre ellas el cocinar
94-95		Reverso postal 1. Fragmento <i>Mujeres</i> 11		
96-97		Receta 49 y 50	Receta 50 y 51	
98-99		Receta 51, 52 y 53	Receta 53 y 54. Fragmento <i>Mujeres</i> 20	
100-101		Receta 54, 55, 56 y 57	Receta 58 y 59	
102-103		Fragmento <i>Mujeres</i> 27. Reverso postal 2		La mujer debe conservarse íntegra, pura y católica. Imágenes religiosas y cartas
104-105		Postal 2	Postal 3	
106-107		Reverso postal 3	Reverso Postal 9. Fragmento <i>Mujeres</i> 26	
108-109		Receta 60 y 61	Receta 61, 62 y 63	
110-111		Receta 63 y 64	Receta 65 y 66	
112-113		Fragmento <i>Mujeres</i> 31	Foto SF 7 y 8. Reverso foto SF 6	La mujer debe adaptarse al hombre, ellos no son pacientes, por lo que si la mujer no se adapta y cambia él se irá. Fotos de hombres.
114-115		Foto SF 3, 4, 6, 7, 8 y 17		
116-117		Fragmento <i>Mujeres</i> 38. Reverso foto SF7	Fragmento <i>Mujeres</i> 32	
118-119		Receta 67 y 68	Receta 69 y 70	
120-121		Fragmento <i>Mujeres</i> 33	Foto reverso F 5 y 17	
122-123		Foto F 5 y 17	Foto F 3 y reverso F 13 Fragmento <i>Mujeres</i> 34	
124-125		Fragmento <i>Mujeres</i> 35 Foto F 13 y reverso F 3	Foto F 12 y 18	
126-127		Fragmento <i>Mujeres</i> 36 Foto reverso 12 y 18	Fragmento <i>Mujeres</i> 39	
128-129	MISERICORDIA	Misericordia		
130-131		Fragmento <i>Mujeres</i> 37	Foto reverso postal 11	Temática religiosa, importancia de la religión en la mujer y de la buena mujer cristiana, con fotos religiosas y texto de cartas al cielo en las que se nota el miedo que se metía sobre todo a la mujer por medio de la religión, ya que si no seguían los valores cristianos dios las castigaría.
132-133		Hallazgos en Roma	Hallazgos en Roma	
134-135		Carta al cielo 2	Carta al cielo 2. Hallazgos en Roma	
136-137		Foto recordatorio 11. Fragmento <i>Mujeres</i> 10		
138-139		Carta al cielo 1	Carta al cielo 1	
140-141		Carta al cielo 1. Foto postal 4		
142-143		Fragmento <i>Mujeres</i> 9	Foto reverso postal 1, 3, 5 y 9	
144-145		Foto recordatorio 1, 3, 5 y 9	Foto recordatorio 13 y 14	
146-147		Foto recordatorio 12		
148	CARTA DEL CIELO	Título del capítulo		

5.2.3 Bocetos de maquetación y planificación visual

Una vez definidos los criterios de maquetación, las jerarquías visuales y la estructura narrativa general del proyecto a través del storyboard, se procedió a realizar una serie de bocetos de maquetación como paso intermedio antes de comenzar el diseño final.

En un primer momento se planteó realizar únicamente bocetos de las páginas más representativas, como las portadas de capítulo, páginas con una sola imagen, dobles páginas que combinaran fragmentos y recetas, etc., con el objetivo de establecer modelos base que sirvieran como plantilla para el resto del contenido.

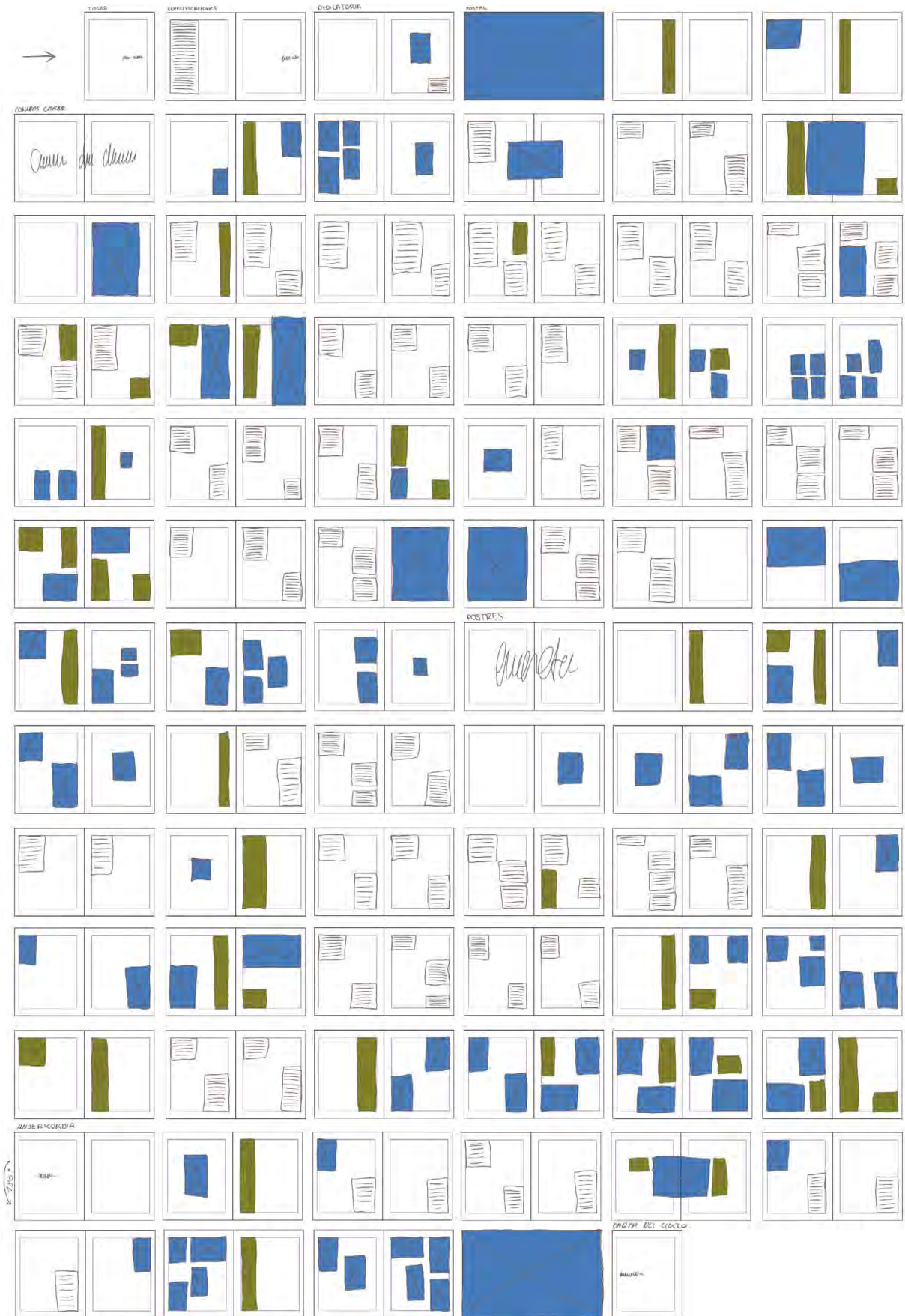
Sin embargo, durante el desarrollo se comprobó que cada página del libro tenía características diferentes en cuanto a la cantidad y tipo de elementos que contenía. Es por esto por lo que se optó por desarrollar bocetos de maquetación de la totalidad del libro, página por página, lo que permitió afinar con mayor precisión la disposición de cada contenido. Esta decisión facilitó varios aspectos del proceso, como verificar que los contenidos cabían adecuadamente en las páginas asignadas; identificar la necesidad de añadir, suprimir o redistribuir páginas para mantener el equilibrio del ritmo visual; comprobar la coherencia entre las partes y el flujo narrativo del conjunto para evitar acumulaciones de documentos, detectar vacíos, o prevenir ritmos visuales descompensados y garantizar una lectura fluida y equilibrada a nivel gráfico y simbólico.

Los bocetos se desarrollaron siguiendo tanto los criterios de maquetación definidos previamente como el orden narrativo propuesto en el storyboard. Sin embargo, no se conciben como un diseño cerrado, sino como una guía flexible y abierta a cambios durante la maquetación final en InDesign. Este planteamiento permite mantener una base sobre la cual trabajar, sin limitar la toma de decisiones creativas que puedan surgir en el proceso final de diseño.

Para facilitar la lectura de los bocetos y diferenciar rápidamente los tres tipos de contenido, se ha utilizado un código de colores, en el que las imágenes se representaron en azul, los fragmentos doctrinales del libro *Mujeres: Orientación femenina*, en verde y los textos del recetario manuscrito, en recuadros marrones.

Esta diferenciación cromática en los bocetos facilita el análisis visual y estructural del conjunto antes de entrar en los detalles gráficos finales.

Figura 207: Bocetos para la planificación visual



5.3 Diseño final del cuerpo del libro

Con todos los elementos del estilo, la maquetación y la estructura definidos y organizados, se da comienzo al proceso de maquetación definitiva del cuerpo del libro en Adobe InDesign.

Este trabajo se realiza en primer lugar, volcando los contenidos que corresponden a cada página, una vez hecho esto se comienza a maquetar pliego por pliego, respetando la planificación establecida durante las fases previas.

A continuación, se muestran algunas capturas del proceso de diseño en InDesign. Estas imágenes permiten visualizar cómo se integran los distintos componentes dentro del sistema de retícula establecido, y cómo se traduce en la práctica el planteamiento editorial trabajado a lo largo del proyecto.

Figura 208: Capturas del proceso de diseño en InDesign



Para facilitar la gestión del diseño, el archivo de InDesign se ha estructurado de forma ordenada y funcional:

- Uso de capas diferenciadas para texto, imágenes y elementos gráficos, lo que facilita el control visual y evita errores durante la exportación.
- Implementación de estilos de párrafo y carácter para mantener la coherencia tipográfica y agilizar modificaciones globales si fueran necesarias.
- Creación de estilos de color personalizados, asignados a cada uno de los tonos definidos en la paleta del proyecto (Tinta seca, Verde norma, Grafito y Tinta azul). Esto permite una rápida adaptación del diseño si fuera necesario realizar cambios cromáticos.
- Aplicación de páginas maestras para unificar márgenes, numeración y fondos en determinados bloques.
- Configuración del documento en vista de pliegos, con retícula modular activa y sangrado de 3 mm para asegurar una impresión correcta.

La planificación técnica y visual previa ha sido esencial para poder abordar la maquetación del libro con claridad, coherencia y flexibilidad. Esta estructura no solo ha optimizado el flujo de trabajo en InDesign, sino que ha permitido mantener la fidelidad con la intención narrativa del proyecto. A través de esta metodología, el libro se construye como un objeto cuidado, en el que cada elemento tiene su lugar y sentido dentro del conjunto.

Una vez finalizada la maquetación, el archivo se ha preparado para su impresión mediante la exportación en PDF de alta calidad con marcas de corte, sangrados activados y perfiles de color adecuados al sistema de impresión. Se ha realizado una revisión técnica completa del archivo para asegurar que todas las imágenes tengan resolución óptima (300 ppp), que las tipografías estén incrustadas y que los colores estén correctamente gestionados según los perfiles CMYK y Pantone definidos en el proyecto. Todo esto con el fin de garantizar la máxima fidelidad entre el diseño en pantalla y el resultado impreso.

5.4 Diseño de portada y encuadernación

Una de las decisiones más importantes para cerrar el proyecto fue cómo resolver visual y materialmente la portada y la encuadernación del libro. Este aspecto era especialmente importante, ya que debía reforzar simbólicamente los conceptos centrales, en especial el de descubrir una caja de recuerdos familiares.

Para la encuadernación se optó por un sistema artesanal con cosido visto, realizado por el taller madrileño La Eriza, especializado en técnicas tradicionales y encuadernación a medida. El cosido expuesto no solo aporta un valor estético y artesanal, sino que refuerza visualmente el carácter manual, íntimo y doméstico del proyecto. Se plantea utilizar un hilo en tono marrón "Tinta seca", el color principal del proyecto, que hace referencia directa al color de la tinta con

la que está escrito el recetario original, estableciendo así un vínculo visual entre el contenido y su encuadernación.

Para las guardas del libro, en lugar de utilizar papel liso, se optó por reproducir en alta calidad las guardas originales del cuaderno manuscrito de Perfecta Alonso Sánchez. En la guarda delantera aparece una receta para hacer jabón, orientada 180°, como en el original. En la guarda trasera, una receta de galletas, también colocada en la misma posición y orientación. Ambas páginas funcionan como puertas de entrada y salida del libro, en las que se plantean temas como el cuidado, la higiene, el trabajo doméstico, y el placer cotidiano.

En la portada no aparecerá ningún texto ni título, ni el nombre del proyecto, ni el de la autora. Esta elección se debe a reforzar la sensación de objeto encontrado, de caja de recuerdos rescatada del fondo de un armario. Cuando uno se encuentra con una caja antigua, esta normalmente no está etiquetada o suele ser de otra cosa completamente diferente; su contenido se desconoce hasta que se abre. En lugar del título, se han colocado dos imágenes clave. En la portada, ubicada en la esquina superior derecha, se encuentra la fotografía más representativa del proyecto, Luchy Serrano Alonso, embarazada, cocinando. En la contraportada, una segunda fotografía de la misma protagonista, esta vez posando frente a la iglesia del pueblo. Ambas imágenes refuerzan el simbolismo del libro desde lo doméstico y lo espiritual, desde el cuidado interior del hogar hasta la vida pública bajo el ideal femenino impuesto.

Este conjunto de decisiones también pretenden preservar la fuerza simbólica de la imagen de portada, sin distracciones. La fotografía funciona como una síntesis visual del proyecto: el rol asignado a la mujer, la maternidad, la cocina como lugar de carga y cuidado, y la resistencia cotidiana desde lo doméstico. Cargar esta imagen de texto podría restarle potencia visual o condicionar su lectura simbólica. En cambio, de esta forma, se le da el protagonismo absoluto.

Además, eliminar el texto de la portada acentúa el carácter contemporáneo del diseño, manteniendo un equilibrio entre lo nostálgico y lo actual. Se alinea también con una estética editorial más sobria y cuidada, que confía en que el lector sabrá encontrar el valor del contenido sin necesidad de explicaciones inmediatas.

La tapa irá forrada en tela azul (tono "Tinta azul" del proyecto), un color presente en el recetario original, utilizado en algunos fragmentos escritos a bolígrafo, reforzando el vínculo con la memoria material del proyecto. A nivel simbólico, el azul también remite a lo familiar, lo íntimo y lo sobrio. Es un color que transmite calma, profundidad y contención emocional.

Por último, como ya se ha comentado, una de las premisas principales para la encuadernación era que transmitiese el concepto de caja de recuerdos, sobre el que gira gran parte del proyecto. En una primera fase, se planteó hacer del propio libro una caja en sí misma, añadiendo un lomo en todos los laterales y jugando con elementos constructivos, como imanes, se simulará la forma de una caja cerrada, que al abrirse revelase su contenido. Sin embargo, esta opción fue descartada por cuestiones de funcionalidad. El libro está pensado para ser manipulado activamente, hay que girarlo, darle la vuelta y moverse entre orientaciones y estructuras. Además, tiene dos comienzos posibles, uno por la parte frontal y otro por la parte trasera, donde se encuentra la sección de Carta del cielo, colocadas a 180 grados. Convertir el libro en una caja rígida dificultaba

esta experiencia de lectura, restándole fluidez y practicidad.

La solución final fue separar libro y caja, pero diseñarlos de manera que ambos funcionen como un mismo objeto simbólico. Se decidió realizar una caja personalizada, forrada en la misma tela azul que recubre el libro, con una ventana frontal troquelada en la tapa. Esta apertura tiene la misma forma, tamaño y posición que las imágenes que aparece en la portada y contraportada del libro. De este modo, cuando el libro está dentro de la caja, la imagen se ve a través de la ventana, y cuando se saca, la misma imagen sigue visible, generando un efecto de continuidad.

Es por esto, que se considera que el diseño de la encuadernación y la portada se ha resuelto desde una visión coherente con el concepto global del proyecto. Cada elección pretende reforzar simbólicamente la idea de archivo íntimo y memoria recuperada. La portada no presenta ni explica: invita a entrar, a mirar, a descubrir. Como cuando abrimos una caja sin saber qué guarda dentro, el lector accede al libro con una expectativa abierta, dispuesto a reconstruir, página a página, la historia olvidada de muchas mujeres que, como Perfecta o Luchy, vivieron desde los márgenes.

5.5 Pruebas de impresión y elección de materiales

Una vez completada la maquetación del libro, se realizaron diferentes pruebas de impresión con el objetivo de ajustar los últimos detalles técnicos y definir con precisión los materiales con los que se imprimirá la versión final del proyecto.

En una primera fase, se imprimió el contenido del libro en papel offset blanco de 80 gr, es decir, en un papel de folio común. Estas pruebas tenían como intención verificar el tamaño de la tipografía, comprobar la legibilidad de los textos, evaluar la calidad de las imágenes y detectar posibles conflictos visuales en las páginas en las que conviven texturas de fondo y textos.



Figura 209: Pruebas de impresión en papel offset blanco de 80 gr

Gracias a estas pruebas se realizaron ajustes finales en los que se retocaron ligeramente algunas opacidades de las texturas, se corrigieron escalas tipográficas y se comprobaron los contrastes de color para garantizar una lectura cómoda y clara en todas las páginas.

Después, se realizaron pruebas en diferentes tipos de papeles, para encontrar el soporte más adecuado para el libro. Se buscaba un papel con cierta rugosidad y carácter matérico, que transmitiera la idea de archivo y que conectara estéticamente con el proyecto. Estas fueron las opciones probadas:

- Conqueror 120 gr blanco natural: es un papel con una textura lineal muy marcada. Aporta elegancia y un aire clásico, aunque la textura puede interferir en la legibilidad de los textos más pequeños.
- Verjurado 100 gr blanco natural: es un papel con una textura más ligera que el anterior, aunque el tono ligeramente amarillento de la página afectaba a la percepción del color en algunas imágenes.
- Papel reciclado 100 gr: es un papel con una textura orgánica pero discreta, un tono cálido y tacto agradable. Su apariencia transmite más cercanía y autenticidad, lo que conecta con el carácter de archivo y recuerdo encontrado que tiene el proyecto.

Finalmente, se optó por el papel reciclado de 100 gr como papel principal del libro. Su tacto y aspecto encajan con la estética del proyecto y además, ofrece buena legibilidad y reproduce fielmente tanto las fotografías como las texturas que acompañan a algunas páginas.

También se realizaron pruebas específicas con papel vegetal, con el objetivo de reproducir la textura visual de los papeles originales donde se trazaban los bocetos de bordado. Estas pruebas permitieron verificar que la transparencia era la adecuada para superponer los dibujos sobre otras páginas sin perder nitidez ni legibilidad. La textura translúcida refuerza la fragilidad del documento original y potencia su carga simbólica.

Una vez finalizadas todas las pruebas y definidos los materiales, se procedió a la preparación de archivos para imprenta, ajustando los márgenes, líneas de corte, sangrados y perfiles de color. Se exportaron los archivos en PDF/X-4, y se generaron documentos separados para la impresión del cuerpo del libro, la foto de la portada, las guardas y las páginas que van en papel vegetal.

Con esto, el proyecto queda completamente listo para enviar a producción.

Figura 210: Pruebas de impresión en diferentes tipos de papeles





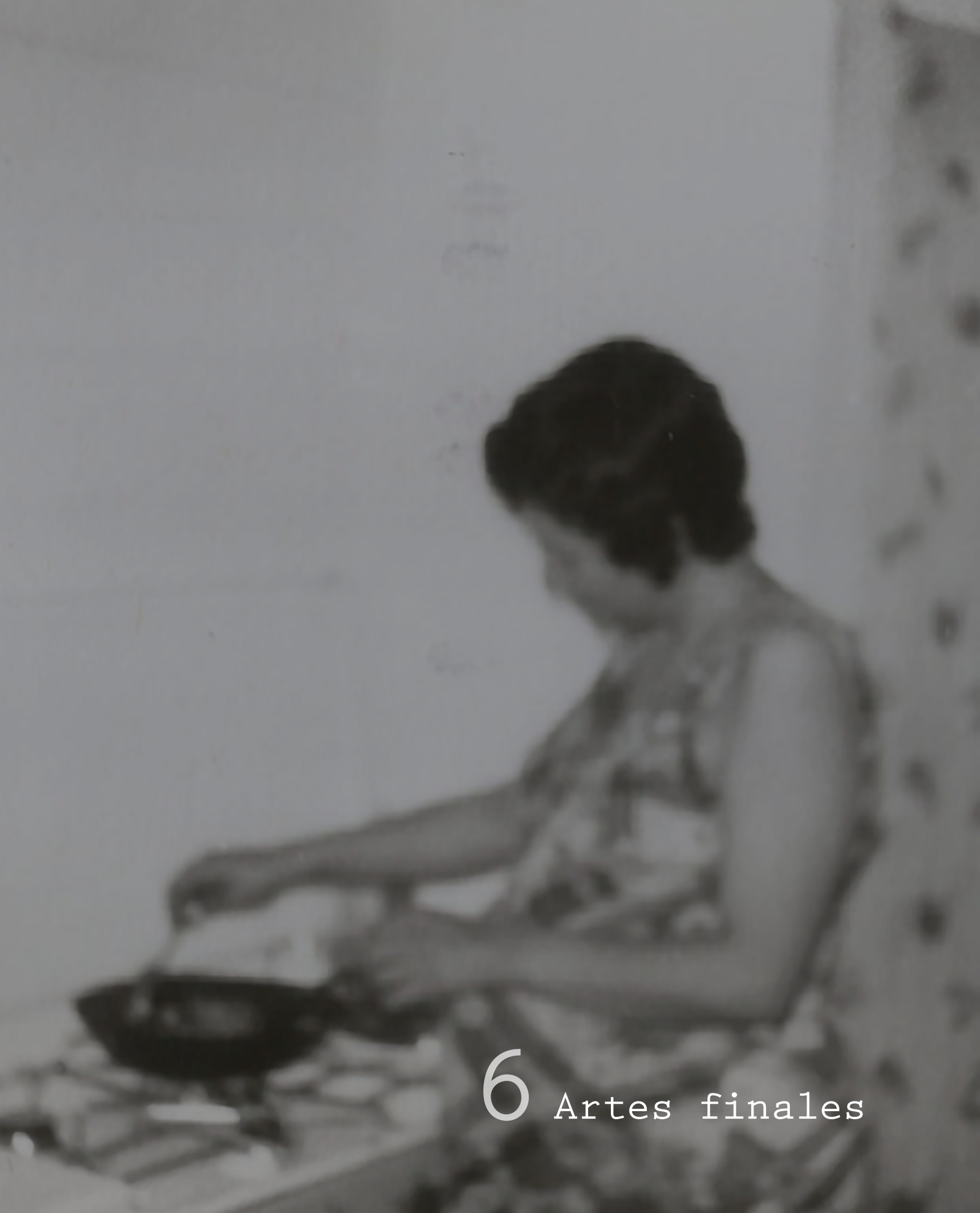
Se divide la gallina en trozo:
pequeños, que sera echado
cazuela con un poco de ma
para que se doren, sazónar
sal y añadiendo caldo en ca
necesaria, luego se deja qu
enfrie y conseguido esto, s
en el fondo de otra fuente
o lechuga no muy picada, c



Se divide la gallina en trozos
pequeños, que sera echados
cazuela con un poco de man
para que se doren, sazónanc
sal y añadiendo caldo en car
necesaria, luego se deja que
enfrie y conseguido esto, se
en el fondo de otra fuente es
o lechuga no muy picada, er
de los pedazos de gallina so
la salsa a la mayonesa bien



Se divide la gallina en trozos muy
pequeños, que sera echados en un
cazuela con un poco de manteca
para que se doren, sazónándolos c
sal y añadiendo caldo en cantidad
necesaria, luego se deja que se
enfrie y conseguido esto, se colocan



6 Artes finales

Una vez definido el diseño, seleccionados los materiales y realizadas las pruebas necesarias, se presenta una recopilación visual de los artes finales del libro.

En estas imágenes se puede ver el resultado completo de la maquetación, página a página, así como el diseño de portada. Esta recopilación permite observar de forma global cómo los distintos elementos conviven dentro del objeto editorial, cerrando el proceso de diseño con coherencia simbólica, estética y narrativa.

Para consultar el libro completo *Cocina económica*, resultado final del proyecto de diseño editorial, acceda al documento **Anexo_03_Libro_Cocina_Económica** incluido en los materiales complementarios del proyecto.

Figura 211: Vista global por pliegos del libro *Cocina económica* y diseño de portada

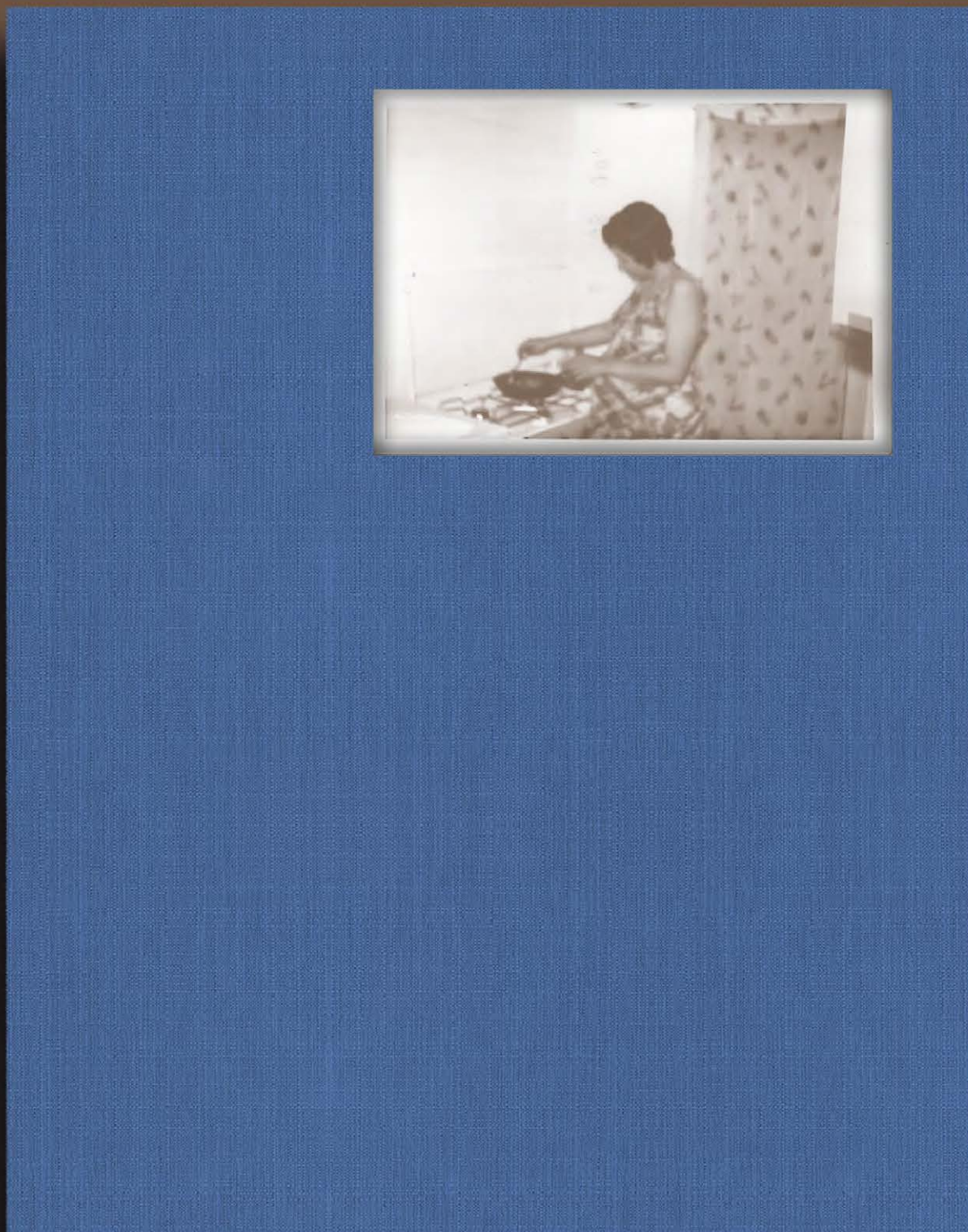


Figura 212: Vista global por pliegos del libro *Cocina económica*

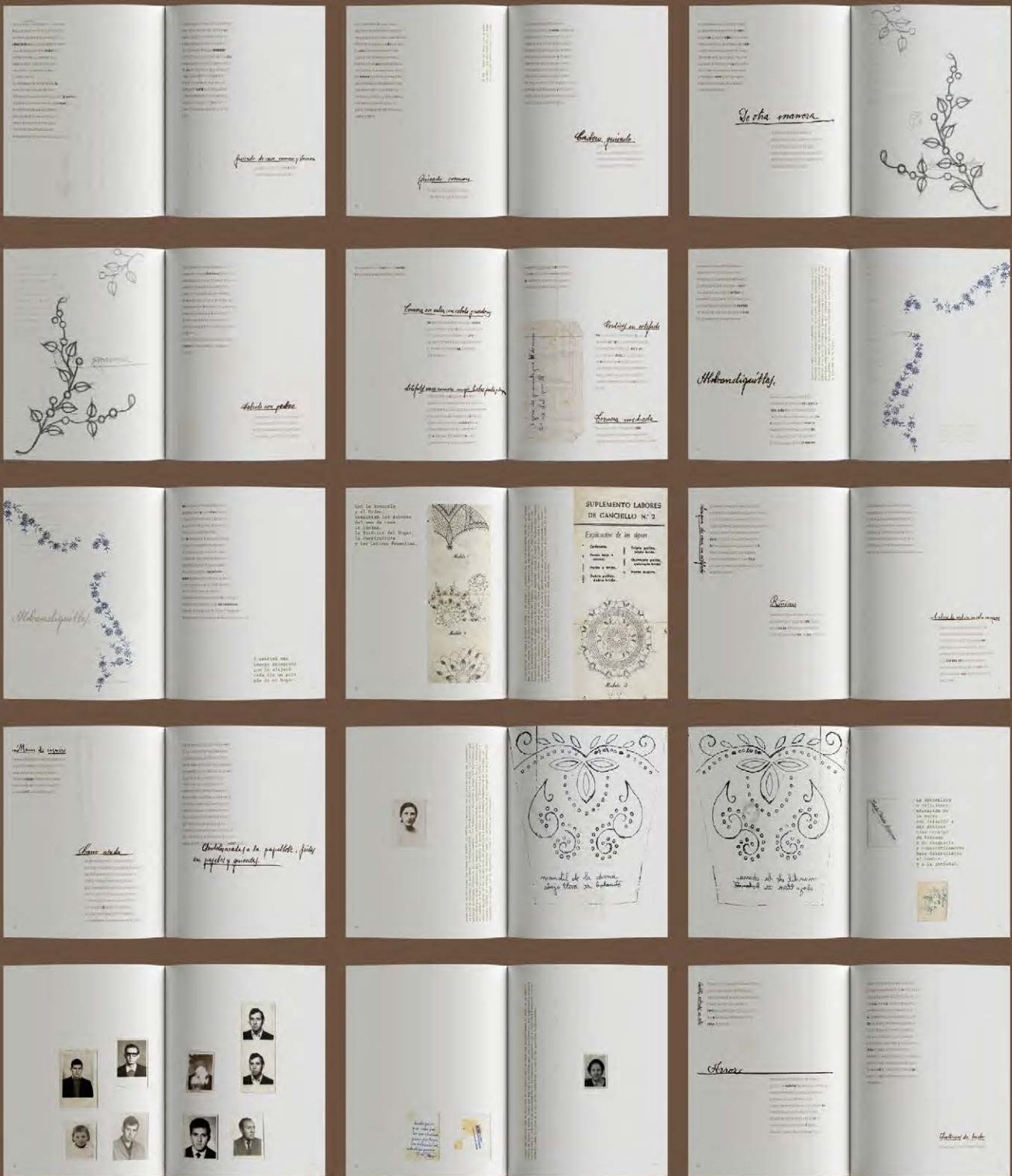


Figura 213: Vista global por pliegos del libro *Cocina económica*



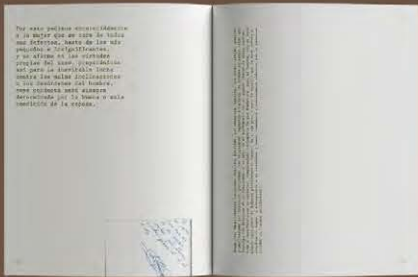
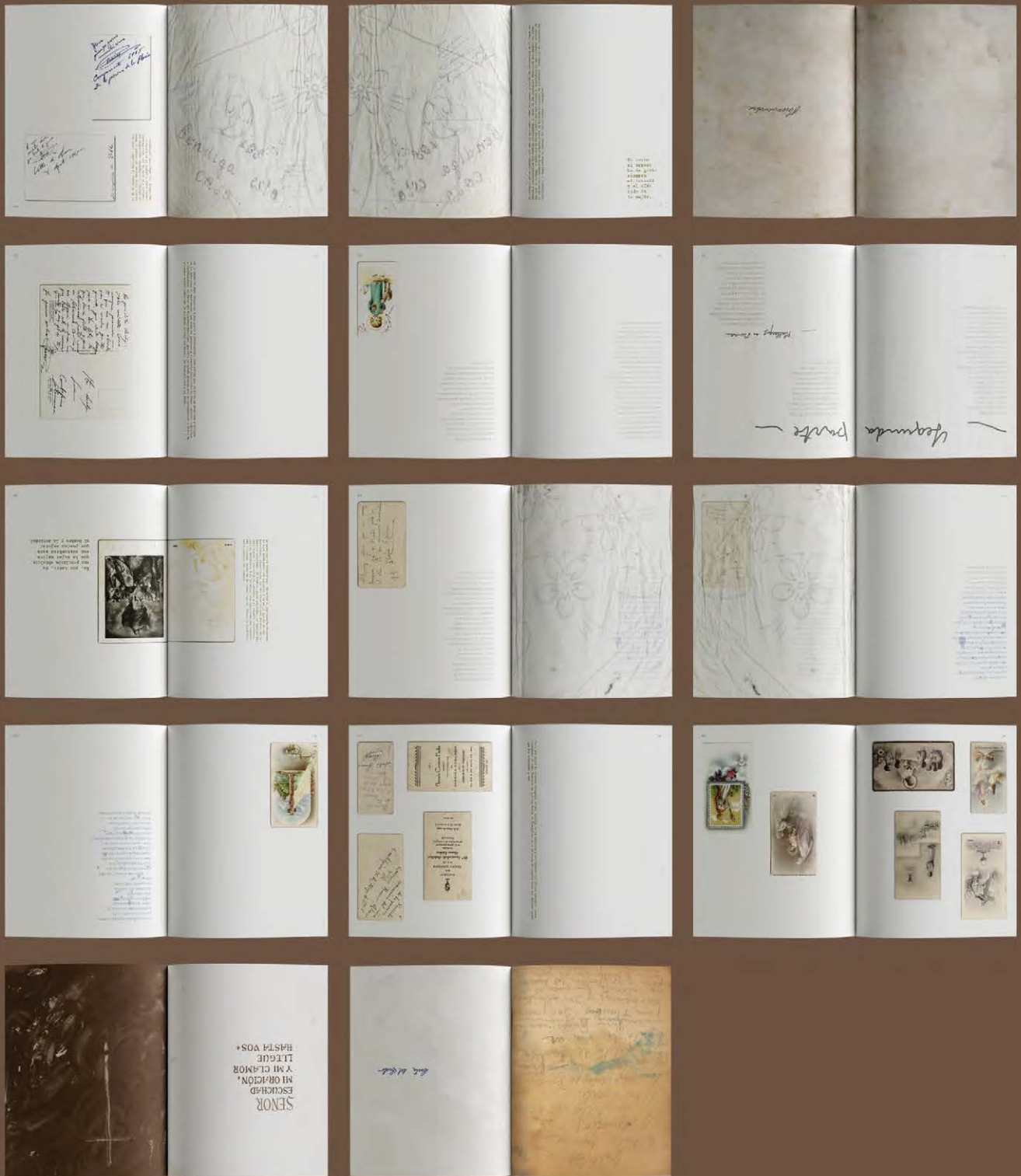


Figura 214: Vista global por pliegos del libro *Cocina económica* y diseño de contraportada





ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS







Cocina económica: Manual para alimentar hogares y construir silencios ha logrado materializarse como un proyecto editorial completo que cumple con los objetivos planteados desde su inicio: preservar una memoria familiar íntima y transformarla en una obra crítica, simbólica y visualmente coherente que reflexiona sobre la memoria femenina durante la posguerra y la dictadura franquista.

Desde el punto de vista formal, el resultado ha sido un objeto editorial cuidadosamente planificado y ejecutado, dando como resultado un libro de 158 páginas, en formato 19 x 24 cm, encuadernado con cosido visto y presentado en una caja forrada en tela con una apertura frontal, que se alinea con el simbolismo y la narrativa del proyecto.

La paleta cromática, basada en los colores reales del cuaderno y sus utensilios, aporta calidez y coherencia visual. Las decisiones tipográficas permiten diferenciar las tres narrativas con claridad sin sacrificar la unidad del conjunto. La estructura fragmentada, la orientación variable de los textos y la lectura no lineal contribuyen a generar una experiencia activa, donde el lector debe manipular el libro para descubrir su contenido, reforzando el concepto de caja de recuerdos.

El diseño de portada, la encuadernación con cosido visto y la caja editorial con ventana refuerzan el carácter objetual del libro, conectando directamente con el simbolismo del proyecto.

Las tres capas narrativas se entrelazan a través de estas elecciones de diseño y maquetación para construir una experiencia de lectura que exige del lector una participación activa y un análisis crítico de los contenidos, a la vez que aportan una experiencia estética y visual.

En conjunto, este proyecto representa un caso de éxito en cuanto a diseño y ejecución. A través de la combinación entre lo personal y lo histórico, lo visual y lo narrativo, lo artesanal y lo conceptual, *Cocina económica* demuestra cómo un archivo doméstico puede convertirse en un objeto editorial potente, que invita a reflexionar sobre el rol de la mujer, la transmisión de saberes y la memoria silenciada durante el franquismo. Más allá de ser una pieza académica, se propone como una obra publicable, con valor cultural, artístico y editorial, que permite generar conversación en torno a la historia, el género y la memoria desde el lenguaje del diseño.

FICHA TÉCNICA DEL PROYECTO:

Título completo: Cocina económica

Formato cerrado: 19 x 24 cm

Número de páginas: 154

Encuadernación: Cosido visto, portada en tapa dura forrada en tela

Colores principales: Pantone 7589 C (Tinta seca), Pantone 5757 C (Verde norma), Pantone Cool Gray 8C (Grafito), Pantone PQ-7683C (Tinta azul)

Tipografías: Karibu Thin y Regular, Prestige Elite Std Bold y tipografía vectorizada basada en la caligrafía de Perfecta Alonso Sánchez

Papel interior: Papel reciclado 100 g

Papel especial: Papel vegetal translúcido

Figura 215: Mockup con la caja cerrada del libro *Cocina económica*

Figura 216: Mockup portada y caja abierta del libro *Cocina económica*





Figura 217: Mockup del interior del libro *Cocina económica*



Figura 218: Mockup del interior del libro *Cocina económica*



Figura 219: Mockup del interior del libro *Cocina económica*





Corijas

Se parten rebanadas de pan se mojan estas con leche **vino** blanco y huevos batidos y se frién en aceite bién caliente hasta que estén doradas y entonces se sirven con azúcar y canela estas se comen bien calientes, lo mismo se ~~hacen~~ con miel, para lo cual se deshace la miel con agua caliente, y se les echa hasta cubrirlos.

Dulce de pimienta

Se escogen los pimientos que sean carnosos, se asan en el horno se sacan y se ponen en una cesta envueltos en un paño teniéndolos así como una hora, y despues se mondan y se parten en tiras, luego se van limpiando con un paño blanco para **quitar toda** la semilla, y no se lavan, hecho esto, se tiene el almibar

espumado y colado y a medio punto se echa en el pimiento para que hierva hasta que se pongan subido en su punto, y si quedase claro, se le vuelve a dar ~~el~~ hervor, a los tres o cuatro días despues, se deja pasar unos ocho o quince días para que se penetre bien el almibar.

Sedre

En una vasija nueva se pone cantidad de leche, segun se ~~usa~~ se le mezza almídon y azúca nado, y bien desleído en frío, a cocer a fuego lento sin de bilitarla. Cuando ya está ~~se~~ cuajado se pone en un molde un rodillo o cosa parecida, y con un macho se le fuerza para que se van haciendo ejemplo

CONCLUSIONES





Cocina económica: Manual para alimentar hogares y construir silencios nace con el objetivo de diseñar un libro que rescate una memoria familiar concreta para transformarla en una reflexión crítica sobre la memoria colectiva de las mujeres españolas durante la posguerra y la dictadura franquista.

A través de un extenso proceso de investigación, recuperación documental, diseño y conceptualización editorial, se ha logrado dar forma a una obra que cumple con su propósito fundamental de preservar, reinterpretar y visibilizar desde lo gráfico una historia que, de no haberse contado, habría quedado silenciada y olvidada.

En relación con el objetivo principal, el proyecto ha conseguido transformar un testimonio personal en una pieza editorial contemporánea que no solo conserva su valor emocional, sino que amplía su significado al vincularlo con el contexto político, social y cultural de la época. A través del trabajo editorial, este cuaderno ha pasado de ser un objeto doméstico y olvidado para convertirse en el eje narrativo de una obra que entrelaza múltiples voces y niveles de lectura.

Respecto al objetivo de contextualizar históricamente el proyecto, se ha realizado un estudio detallado del marco sociopolítico de la posguerra y del rol que se le asignó a la mujer dentro del sistema nacionalcatólico. Esta investigación no solo ha proporcionado el soporte teórico necesario para sustentar el proyecto, sino que ha reforzado la toma de decisiones en cuanto a la narrativa, la selección de contenidos y el enfoque visual. De este modo, cada elemento del libro ha sido concebido con coherencia y responsabilidad, entendiendo que diseñar desde la memoria implica también una postura ética y un conocimiento frente al pasado.

En cuanto al archivo familiar, se ha conseguido cumplir el objetivo de preservar y poner en valor los documentos personales recuperados. Fotografías, cartas, postales y documentos oficiales han sido digitalizados, restaurados y editados con criterios técnicos y simbólicos, priorizando su carga emocional sin alterar su autenticidad. Estos materiales no han sido utilizados como simple acompañamiento visual, sino como piezas clave que aportan nuevas capas de lectura y enriquecen el discurso del proyecto. La decisión de mantener elementos como el reverso de las fotografías o los detalles del envejecimiento del papel, ha sido fundamental para mantener vivo el carácter humano y real del archivo.

Otro de los logros ha sido la integración de las tres narrativas del libro (recetario, fragmentos doctrinales y documentos visuales) en un único objeto editorial. A través de un sistema de maquetación basado en la diferenciación gráfica, la rotación de páginas, la jerarquía tipográfica y el ritmo visual, se ha conseguido que el lector pueda identificar, explorar y conectar estos tres ejes sin confusión. Esta estructura no lineal favorece una lectura pausada, activa y simbólica, que emula el acto de abrir una caja de recuerdos y reconstruir una historia desde sus fragmentos.

En el plano más técnico, se ha cumplido también el objetivo de diseñar una encuadernación y un formato editorial coherente con el contenido y el concepto del libro. La elección del cosido visto, el uso de tela en la encuadernación, la ausencia de texto en portada y la imagen seleccionada para la misma refuerzan la idea de libro como objeto afectivo. El diseño de la caja que envuelve el libro, con una ventana que deja ver la imagen de la portada, contribuye a consolidar

la metáfora visual de la “caja de recuerdos”, reforzando la experiencia sensorial y simbólica del lector.

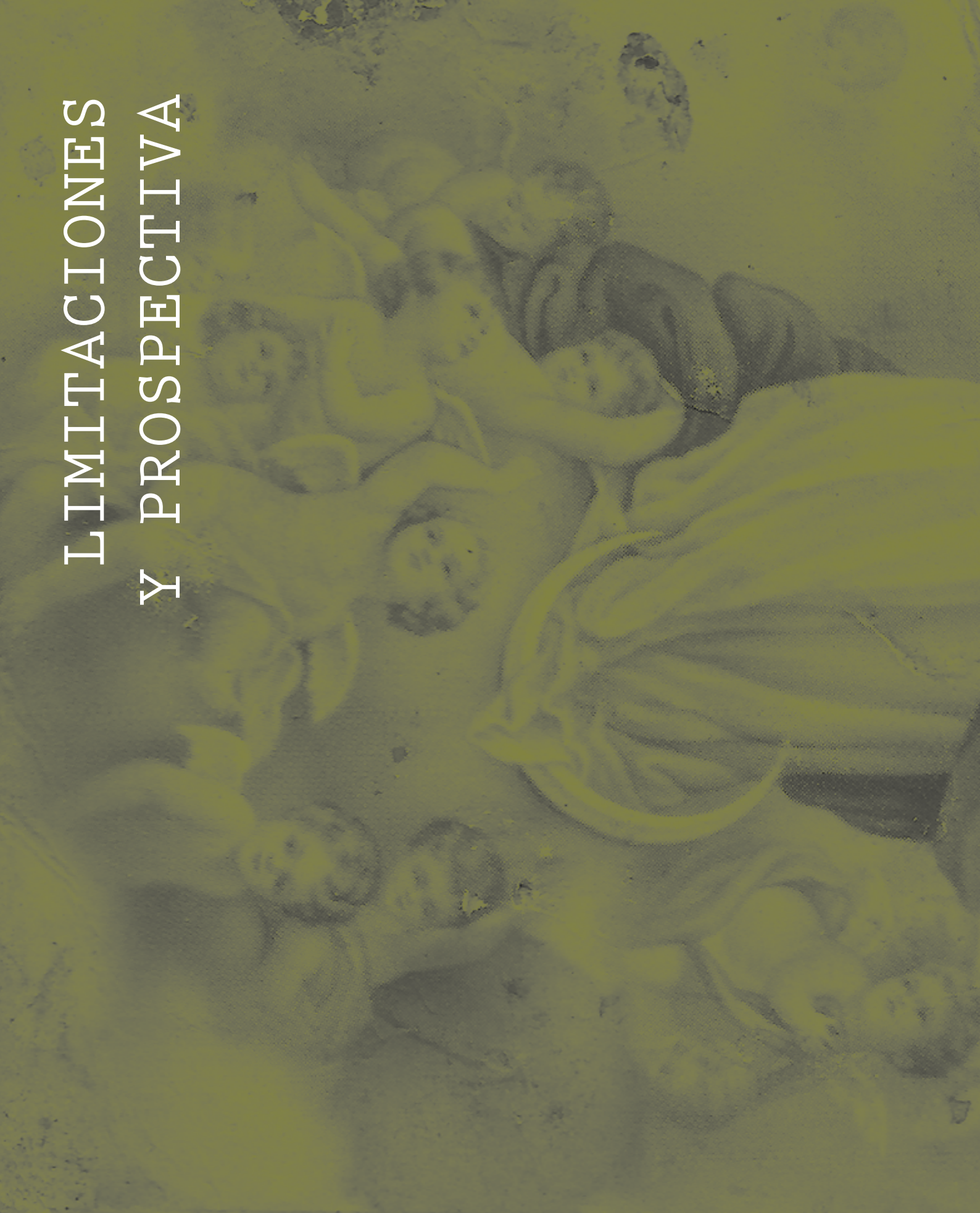
Todas estas decisiones, junto con el trabajo de planificación visual, han permitido mantener una visión clara durante todo el proceso, facilitando una ejecución más precisa y cuidada.

Finalmente, este proyecto ha logrado trasladar al lenguaje del diseño editorial una experiencia de memoria íntima y colectiva, apelando tanto a lo emocional como a lo histórico. Más allá de su dimensión gráfica, *Cocina económica* es una propuesta crítica sobre el rol que han ocupado las mujeres en nuestra historia reciente y una forma de reconocer la importancia de su labor cotidiana como motor de supervivencia. La obra ofrece al lector una experiencia visual y narrativa que no solo informa, sino que emociona y cuestiona.

Todo esto no habría sido posible sin la integración de las distintas disciplinas del diseño estudiadas durante los cinco años de carrera, como la maquetación editorial, la tipografía, la gestión del color, la dirección de arte o el diseño material y de encuadernación, todas ellas fundamentales para dotar al libro de una coherencia visual y simbólica.

En definitiva, este proyecto no solo ha cumplido con los objetivos establecidos, sino que ha demostrado el potencial del diseño editorial como herramienta de memoria, crítica social y reparación simbólica. A través de una propuesta sensible y técnicamente rigurosa, se ha convertido en un caso de éxito que demuestra cómo lo personal puede transformarse en colectivo, y cómo lo olvidado puede adquirir una nueva forma de permanencia.

LIMITACIONES Y PROSPECTIVA







1 Limitaciones

A lo largo del desarrollo de *Cocina económica: Manual para alimentar hogares y construir silencios*, se han encontrado una serie de limitaciones que, si bien no han impedido la consecución de los objetivos propuestos, sí han condicionado ciertos aspectos del proyecto y abierto posibles líneas de mejora o profundización en el futuro.


Una de las principales limitaciones ha sido el acceso a fuentes documentales de la época de posguerra y franquismo, especialmente materiales que reflejaran el discurso institucional dirigido a las mujeres durante la posguerra. Aunque finalmente se consiguió un ejemplar original de *Mujeres: Orientación femenina* (1942) de María Pilar Morales, su obtención no fue sencilla, ya que el libro no está disponible en librerías ni bibliotecas convencionales, y hubo que adquirirlo a través de una tienda especializada en productos de colección.

En un primer momento, se valoraron otras publicaciones contemporáneas, como fragmentos de obras literarias escritas por mujeres o revistas de la Sección Femenina, pero muchas de ellas no estaban disponibles físicamente o no se conservaban en buenas condiciones. Esta falta de acceso ha limitado el abanico de fuentes, obligando a centrar el discurso ideológico exclusivamente en una obra, lo cual, ha sido eficaz y simbólicamente potente, pero también ha acotado la variedad discursiva que podría haberse logrado con más documentación.

La mayor dificultad del proyecto, sin embargo, ha sido de carácter estructural y conceptual: conseguir que el libro funcionase como una unidad coherente a pesar de estar formado por tres narrativas muy distintas entre sí. Estas narrativas no solo son diversas en formato, tono y contenido, sino también en el tipo de lectura que requieren. Lograr que convivieran de forma fluida dentro de un mismo objeto editorial, sin que una eclipsara a la otra o rompiera la lectura, ha sido uno de los retos más complejos del proyecto. Fue necesario un trabajo exhaustivo de planificación, estructura, jerarquía visual y diseño de lectura simbólica para poder integrar estos tres ejes y ofrecer al lector una experiencia comprensible y emocional.

Además, se presentó también el desafío de estructurar los contenidos a lo largo del libro de forma que se construyese una narrativa simbólica, no lineal, que invitara a una lectura activa, pausada y crítica. La distribución de materiales debía lograr no solo equilibrio visual, sino también sentido narrativo. Encontrar ese ritmo, ese equilibrio entre pausas, silencios y estímulos visuales, ha exigido una gran cantidad de pruebas, bocetos y reajustes constantes hasta dar con una estructura que funcionara simbólicamente y a nivel de lectura.

Por otro lado, el propio carácter del proyecto, que se encuentra a medio camino entre archivo, libro de artista y pieza editorial contemporánea, plantea un reto en cuanto a su publicación y distribución en el mercado editorial actual. Si bien este aspecto será abordado en el apartado de gestión editorial, no deja de ser un aspecto que limita su alcance, especialmente por la naturaleza experimental del formato y los materiales empleados.

An abstract painting with a dark, textured background. A prominent, glowing cross is centered in the upper half. The background is composed of swirling, brushstrokes in shades of brown, black, and dark green. There are some brighter, more colorful strokes in red and purple on the right side. The overall mood is somber and contemplative.

2 Prospectiva

Una vez finalizado el proyecto, se plantean diferentes formas de continuar con el trabajo realizado, con el objetivo de dar visibilidad al contenido del libro y seguir reflexionando sobre la memoria femenina y el legado de las mujeres que vivieron la posguerra y el franquismo desde el espacio doméstico.

En primer lugar, se desarrollará un vídeo promocional del libro, que servirá como herramienta de difusión y de refuerzo conceptual. En este vídeo se incluirá una entrevista a Luchy Serrano Alonso, propietaria del archivo familiar utilizado como base para el proyecto. Su testimonio permitirá conectar el contenido visual y editorial con la memoria oral, y ofrecerá una mirada personal sobre los recuerdos, el valor simbólico de los objetos cotidianos y el papel de las mujeres en aquel contexto histórico.

Además, se contempla la creación de materiales digitales de presentación, como una maqueta animada del libro, extractos de páginas, fotografías del proyecto terminado o incluso una pequeña publicación digital explicativa que permita compartir el trabajo con mayor facilidad en entornos cercanos o académicos.

También se contempla la posibilidad de una pequeña tirada autoproducida del libro, promocionándola en redes. Es podría ayudar a dar a conocer el proyecto y a llamar la atención de alguna editorial, lo que permitiría una distribución más amplia y profesionalizada, así como su presentación en ferias de edición independiente y festivales relacionados con el diseño.

Por otro lado, se abre la posibilidad de que este libro sea el primero de una serie de proyectos editoriales que, siguiendo una lógica similar, trabajen con materiales personales y familiares como base para reconstruir y reinterpretar la memoria histórica. A partir de otros objetos domésticos, fotografías, cartas o documentos encontrados, podrían surgir nuevas publicaciones que mezclen diseño editorial, archivo y narrativa visual con un enfoque íntimo y crítico.

Todas estas líneas de continuidad permiten que el proyecto no se quede limitado al contexto académico, sino que evolucione hacia una práctica más amplia de exploración de la memoria, del diseño como herramienta de preservación y de lo editorial como medio de reflexión.

2.1 Gestión editorial

Este proyecto nace en un contexto académico, pero desde sus primeras fases se ha concebido como una obra con potencial para ser publicada. Tanto el enfoque temático como su desarrollo formal y conceptual permiten que pueda situarse más allá del ámbito educativo, aportando valor a la producción editorial contemporánea, especialmente en el campo del libro de artista, el ensayo visual y la memoria cultural.

Su carácter híbrido, que combina elementos documentales, diseño editorial, archivo familiar y crítica histórica, lo convierte en un libro que, sin ser convencional, puede interesar a un público amplio: lectores que se acercan desde la historia, desde la genealogía femenina, desde el arte o desde la experimentación gráfica. Además, aborda una temática relevante en la actualidad, la recuperación de la memoria silenciada de las mujeres, el papel del archivo personal en la construcción de identidades colectivas, y el poder del diseño como vehículo narrativo y emocional.

No obstante, el proyecto también presenta algunas limitaciones a nivel editorial. Al estar profundamente contextualizado en la historia española, en concreto, en la posguerra y la dictadura franquista, su relevancia se centra en el ámbito nacional. A esto se suma la complejidad de su estructura, ya que no es un libro de lectura lineal, ni tampoco un objeto puramente gráfico, lo cual puede dificultar su encaje dentro de las categorías editoriales tradicionales. Aun así, estas particularidades también suponen una fortaleza en el contexto adecuado, ya que es precisamente su condición de libro experimental y de memoria visual lo que lo hace único.

Teniendo esto en cuenta, se ha realizado una investigación sobre posibles editoriales interesadas en propuestas como esta, priorizando editoriales más pequeñas o independientes que trabajen con formatos especiales, obras con carga simbólica o con una clara intención de diálogo entre forma y contenido. Estas son las editoriales que podrían ser una plataforma adecuada para este proyecto:

- **Editorial Terranova:** editorial con sede en Barcelona que se especializa en proyectos de investigación visual, crítica cultural y archivos gráficos. Su catálogo acoge publicaciones que cruzan disciplinas, como la antropología visual, la fotografía o la memoria histórica, con un diseño editorial muy cuidado.
- **Editorial Caniche:** con una fuerte vocación experimental, publica libros que cruzan arte contemporáneo, pensamiento y memoria. Caniche trabaja con diseños especiales, y tiene un gran interés por las narrativas poco exploradas.
- **Editorial Dalpine:** editorial especializada en fotografía y narrativa visual. Muchos de sus libros nacen del archivo personal o de proyectos fotográficos que combinan imagen y texto desde una mirada subjetiva y crítica.
- **Editorial Tempora:** editorial independiente que centra su línea en proyectos que reflexionan sobre el tiempo y la memoria española. Trabajan principalmente con fotografía antigua.

Este proceso de gestión editorial se abordará desde una estrategia realista, con adaptaciones si fueran necesarias según los requerimientos de cada editorial. Lo importante será encontrar una vía de publicación que respete la esencia del proyecto y su sensibilidad formal y conceptual, permitiendo que el libro llegue a manos de quienes puedan encontrar en él una herramienta de reflexión, de memoria y de homenaje.

Para establecer contacto con las editoriales seleccionadas, se ha optado por redactar un modelo base de correo que permita presentar el proyecto de forma clara, concisa y profesional. Este modelo se adaptará en función de las particularidades de cada editorial, destacando aquellos aspectos del libro que mejor encajen con su línea editorial y con el tipo de publicaciones que desarrollan. A continuación, se muestra un ejemplo del correo enviado a la editorial Terranova.

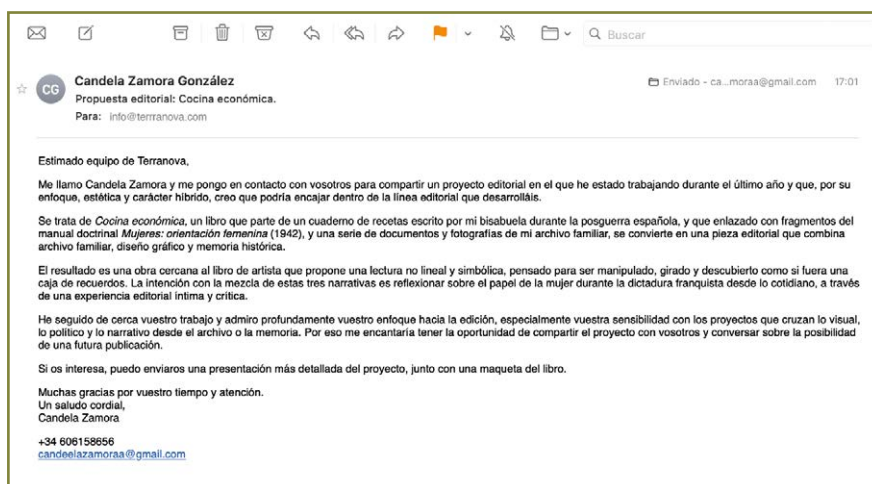
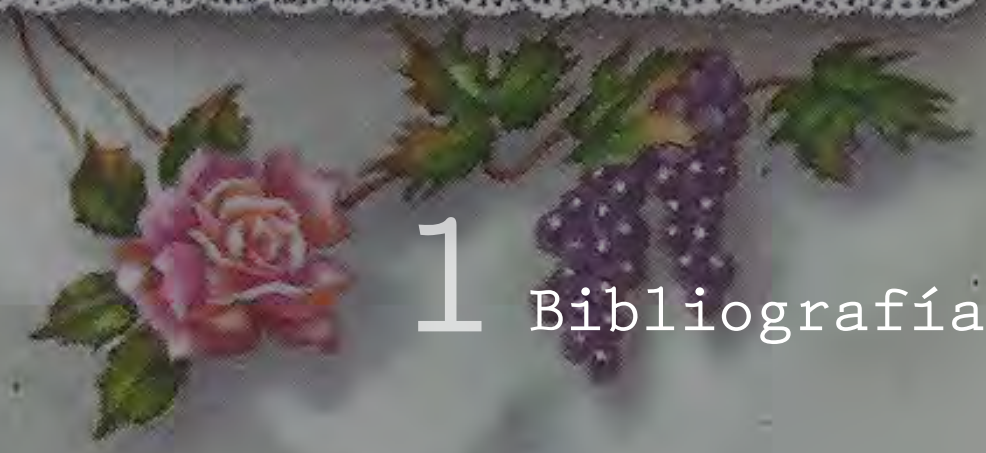


Figura 221: Captura del correo enviado a la editorial Terranova

BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA



210168402



1 Bibliografía

- ACOSTA, Yanet (2016) *De guerra y posguerra por Ignacio Doménech*. TheFoodiesStudies. Magazine #1. Madrid
- ARIAS CARREAGA, Raquel (2005) *Escritoras españolas (1939-1975): poesía, novela y teatro*. Madrid: Ediciones del Laberinto
- BARCIELA, Carlos. (2000) *El mercado negro de productos agrarios en la posguerra, 1939-1953. En España bajo el franquismo*. Barcelona: Crítica
- BARRANQUERO, Encarnación y PRIETO, Lucía (2003) *Así Sobrevivimos al hambre: estrategias de supervivencia de las mujeres en la posguerra española*. CEDMA, Málaga.
- BERNABEU MESTRE, Josep. PÉREZ CABALLERO, Pablo. GALIANA SÁNCHEZ, María. NOLASCO, Andreu. (2006). *Niveles de vida y salud en la España del primer franquismo: las desigualdades en la mortalidad infantil*. Revista de Demografía Histórica 1.
- BUREBA MATILLA, Gabriel (2002) *El ámbito rural de la postguerra española a través de la novela (1939-1962)*. Universidad Complutense de Madrid, Servicio de Publicaciones.
- CABEDO, Guadalupe (2013) *La madre ausente en la novel femenina de la posguerra española: Pérdida y liberación*. Kindle
- CANO, Mercedes (2001) *Hombre y mujer en la cultura tradicional española*. ACTAS. Madrid
- CASTILLO CÁCERES, Fernando (2010) *Capital aborrecida. La aversión hacia Madrid en la literatura y la sociedad del 98 a la posguerra*. Madrid: Ediciones Polifemo.
- COMINO ORIOLA, Adela (2020) *La revista "Chicas", un reflejo del ideal femenino de la posguerra española*. Universidad de Málaga.
- DRUCKER, Johanna (1995) *The century of artists' books*. Granary Books. Nueva York.
- FAJARDO, Sergio (2016) *Los consultorios sentimentales de radio durante el primer franquismo. A propósito del programa "Hablando con la Esfinge" (1946-1956)*. Arenal. Revista de historia de las mujeres, vol. 23, no 1.
- GARCÍA BLAY, María Gloria (2004) *El contexto socioeconómico de la primera posguerra española y su plasmación en la narrativa de Carmen Laforet*. Revista Española de Historia, vol. 240.
- GONZÁLEZ, Salvador Haro (2013) *Edward Ruscha y el libro de artista. El nacimiento de un nuevo paradigma*. Estudios sobre arte actual, no 1
- GONZÁLEZ TURMO, Isabel (2002) *Comida de pobre, pobre comida, en GRACIA, Mabel. Somos lo que comemos. Estudios de alimentación y cultura en España*. Barcelona, Ariel

GRACIA GARCÍA, Jordi y RUIZ CARNICER, Miguel Ángel (2001) *La España de Franco (1939-1975)*. Cultura y vida cotidiana. Síntesis, Madrid.

GUIDONET, Alicia (2011) *Memoria oral y alimentación: estrategias de supervivencia durante la Guerra Civil española (1936-1939) y la posguerra (1939-1955)*.

IBÁÑEZ DOMINGO, Malanie (2014) *Estómagos vacíos. La miseria de las mujeres vencidas en la inmediata posguerra*. Vínculos de Historia 3.

JEUNET, Jean-Pier (2001). *Amélie* [Película]. Claudie Ossard Productions.

JUANES, José (1942) *Breviario por José Juanes*. Medina. 6 de diciembre de 1942.

JUANES, José (1943) *Breviario por José Juanes*. Medina. 2 de mayo de 1943.

JUANES, José (1943) *Breviario por José Juanes*. Medina. 9 de mayo de 1943.

LEFEBVRE, Henri (1978) *De lo rural a lo urbano*. Península. Barcelona

LIPPARD, Lucy (1973) *The Artist's Book Goes Public*, en J. LYONS

LUPTON, Ellen (2004) *Thinking with type*. Princeton Architectural Press

LYONS, Joan (1985) *Artists' Books: A Critical Anthology and Sourcebook*. Visual Studies Workshop Press. Nueva York

MARÍN, Maite (2010) *Los objetos y la memoria: pequeña etnografía de un piso en la Barceloneta*. Periferia: revista de recerca i formaci. En antropologia, (13), 0001-16.

MARTÍN, Bibiana Crespo (2012) *El libro-arte/libro de artista: tipologías secuenciales, narrativas y estructuras*. En Anales de documentación. Facultad de Comunicación y Documentación y Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia

MARTÍN GAITE, Carmen (1978) *El cuarto de atrás*. Epublibre.

MARTÍN GAITE, Carmen (1958) *Entre Visillos*. Epublibre.

MARTÍN GAITE, Carmen (1987) *Usos amorosos de la posguerra española*. Epublibre.

MESAS REBOLLO, Pilar (2001) *El Servicio Social de la mujer de Sección Femenina de Falange: su implantación en el medio rural*. En *Nuevas tendencias historio-gráficas e historia local en España: actas del II Congreso de Historia Local de Aragón* (Huesca, 7 al 9 de julio de 1999). Instituto de Estudios Altoaragoneses.

MIRAMONTES VIDAL, Gabriela Betsabé (2022) *Las fronteras difusas de los documentos: el libro de artista en la formación bibliotecológica*. UNAM. Instituto de Investigaciones Bibliotecológicas y de la Información. México.

MORAL SANTIN, José Antonio (1981) *El cambio de rumbo del capitalismo de la autarquía a la liberación*. CARBALLO, Roberto, y otros (1981) *Crecimiento económico y crisis estructural en España (1959-1980)*. Akal. Madrid.

MORALES, María Pilar (1944) *Mujeres: orientación femenina*. Editora Nacional, Madrid.

MORENO, Paz y NAROTZKY, Susana (2000) *La reciprocidad olvidada: reciprocidad negativa, moralidad y reproducción social*. Hispania, LX/1.

MURO, Ángel (1892) *Almanaque de "Conferencias culinarias"*.

PALOMO CHIARLONES, Andrea (2019) *El libro de artista como objeto de expresión y creación*. Universidad de la Laguna. Santa Cruz de Tenerife

PASCUAL DE SAN JUAN, Pilar (1870) *Guía de la mujer o lecciones de economía doméstica para las madres de familia*. J. Bastinosé hijo, eds. Barcelona

PAZ MORENO, María (2012) *De la página al plato: El libro de cocina en España*. Ediciones Trea: Asturias.

PELTA, Raquel (2014) *Prohibido por color desagradable». Censura y diseño durante el primer franquismo (1936-1945)*. Universidad de Barcelona

PUGA Y PARGA, Manuel María (1943) *La cocina práctica*. Ediciones españolas, S.A: Madrid

REVESZ, Andrés (1941) *La sonrisa de la mujer*. Semana. 11 de noviembre de 1941.

RINA, César (2017) *Fascismo, nacionalcatolicismo y religiosidad popular: combates por la significación de la dictadura (1936 – 1940)*. Historia y política: ideas, procesos y movimientos sociales, 37.

ROMERO, Vidal (2021) *Una relación complicada*. Revista Mercurio nº 215

ROS HOMBRAVELLA, Jacinto, y otros (1978) *Capitalismo español de la autarquía a la estabilización. 1939-1959*. Ediusa. Madrid.

SAMARA, Timothy (2002) *Making and beaking the grid*. Rockport Publishers.

SINUÉS DE MARCO, María Pilar (1859) *El ángel del hogar. Obra moral y recreativa dedicada a la mujer*. Madrid: Imprenta y Esteriotipia Española de los Señores Nieto.

VALIENTE FERNÁNDEZ, Celia (2003) *Las políticas para las mujeres trabajadoras durante el franquismo. En Mujeres y hombres en la España franquista: sociedad, economía, política, cultura*. Madrid. Universidad Complutense.

VEDIA DE UHAGÓN, Dolores (1896) *La mesa española: arte de cocina al alcance de una fortuna media*. Imprenta de la Voz de Guipúzcoa: San Sebastián

VELASCO, Miriam; SIMÓN, Carlos; EGIDO, Luis Mariano. (2018) *Sociedad y educación en la posguerra (1939-1953). Una mirada desde las imágenes de las memorias de prácticas de los primeros pedagogos instruidos en el franquismo*. Social and Education History, vol. 7, no 1.

(1942) *Consúltame*. Revista Medina. 15 de febrero de 1942.

(1944) *Consúltame*. Medina. 13 de agosto de 1944.



2 Webgrafía

A box, filled with memories / Goethe-Institut. Disponible en: <https://www.goethe.de/ins/us/en/kul/liv/24441634.html>

Barcelona expondrá objetos que los nazis confiscaron a sus víctimas para que sus familiares puedan recuperarlos / Theobjective. Disponible en: <https://theobjective.com/sociedad/2020-06-22/barcelona-expondra-objetos-los-naziconfiscaron-victimas-familiares-puedan-recuperarlos>

Daniel Gil, los mil rostros del libro (2012) / Gráfica. Disponible en: <https://grafica.info/daniel-gil-los-mil-rostros-del-libro>

De la página al plato. Libros de cocina y gastronomía.
Disponible en: <http://librosdecocinaygastronomia.blogspot.com/2012/05/de-la-pagina-alplato.html>

Diseñando libros. "Massimo Vignelli Makes Books" / Metalocus.
Disponible en: <https://www.metalocus.es/es/noticias/disenando-libros-massimo-vignelli-makes-books>

Diseño editorial: Elementos y aplicaciones clave / Universidad Europea. Disponible en: <https://creativecampus.universidadeuropea.com/blog/disen-editorial>

EGUARAS, Marina (2017) *El movimiento Moderno en el diseño editorial* / Marina Eguaras. Disponible en: <https://marianaeguaras.com/movimiento-moderno-en-el-diseno-editorial>

El cuerpo ausente: Tantas maneras de despedirse, tantas formas de pervivir / Castilla la Mancha Cultura. Disponible en: <https://cultura.castillalamancha.es/museos/exposiciones-temporales/el-cuerpo-ausente-tantasmaneras-de-despedirse-tantas-formas-de-pervivir-0>

El libro de artista / Catalogo artium. Disponible en: <https://catalogo.artium.eus/book/export/html/4070>

El Museo Reina Sofía amplía su colección con 30 portadas de 'La Codorniz' / RTVE. Disponible en: <https://www.rtve.es/noticias/20180625/museo-reina-sofia-amplia-sucoleccion-con-30-portadas-codorniz/1755960.shtml>

Emilia Pardo Bazán, en 10 frases gastronómicas que no pierden vigencia / Hello Chefs. Disponible en: <https://www.hellochefs.es/altacocina/v/emilia-pardo-bazan-en-10-frases-gastronomicas-que-no-pierden-vigencia>

Entre el arte y el diseño gráfico / Eresbil. Disponible en: <https://www.eresbil.eus/sites/karatulak/es/2-arte-diseno-grafico> *Everpresent* / LinkedIn. Disponible en: <https://www.linkedin.com/company/everpresent/>

Fallece el diseñador Yves Zimmermann, impulsor de la nueva mirada al diseño en España / Gráfica. Disponible en: <https://grafica.info/yves-zimmermann/>

Fundación Tipográfica Nacional / Klingspor Museum. Disponible en: <http://www.klingspor-museum.de/KlingsporKuenstler/Schriftgiessereien/FundacionTipograficaNacional/FundicionTipograficaNacional.pdf>

Grafistas. Diseño gráfico español 1939-1975. Segunda parte, de Carlos Pérez / Experimenta. Disponible en: <https://www.experimenta.es/noticias/historia/grafistascarlos-perez-2-3225>

Grupo 13: Publicidad, arte y el diseño en el Museo Nacional de Artes Decorativas / Experimenta. Disponible en: <https://www.experimenta.es/eventos/grupo-13-publicidad-arte-y-el-diseno-en-el-museo-nacional-de-artes-decorativas/>

Hypnerotomachia Poliphili / BNE Biblioteca Nacional de España. Disponible en: <https://www.bne.es/es/colecciones/incunables/incunablesgrabados/hypnerotomachia-poliphili>

Jan Tschichold, a 90 años de la publicación de Die neue Typographie / Experimenta. Disponible en: <https://www.experimenta.es/noticias/grafica-y-comunicacion/jantschichold-a-90-anos-de-la-publicacion-de-die-neue-typographie>

José Janés y el diseño de una colección canónica / Negritasycursivas. Disponible en: <https://negritasycursivas.wordpress.com/2021/04/09/jose-janes-y-el-dise-no-de-una-coleccion-canonica>

Las tipografías / Universitat Oberta de Catalunya. Disponible en: <https://diseny.recursos.uoc.edu/recursos/dis-marca/2-las-tipografias/>

La vida de los objetos / Diario de Sevilla. Disponible en: https://www.diariodesevilla.es/ocio/vida-objetos_0_2003256150.html

Los archivos familiares son una fuente valiosa para recuperar la memoria histórica de las comunidades / Ciudad de México, Secretaría de la cultura. Disponible en: <https://www.cultura.cdmx.gob.mx/comunicacion/nota/0826-20>

Memory Box review – family secrets and lies from Lebanon's darkest days / The Guardian. Disponible en: <https://www.theguardian.com/film/2022/jan/17/memorybox-review-family-secrets-and-lies-from-lebanons-darkest-days>

Mina Pachter in Memory's Kitchen / Leo Baeck Institute. Disponible en: <https://www.lbi.org/collections/Mahlzeit/mina-pachter/>

MONKAIOLA, Irantzu (2010) Revista graphics / Issuu. Disponible en: <https://issuu.com/revistagraphis/docs/graphis>

Mujeres encubiertas / Morella Negra. Disponible en: <https://morellanegra.com/2024/02/06/mujeres-encubiertas>

Nueva Forma, arquitectura y modernidad / Pioneros Gráficos. Disponible en: <https://pionerosgraficos.com/nueva-forma-arquitectura-y-modernidad>

Origen y primeras obras de la Agrupación de Grafistas FAD / Web de publicidad. Disponible en: <https://webdepublicidad.com/origen-agrupacion-de-grafistas-fad/>

¿Qué es el diseño editorial y en qué consiste? / Escuela británica de artes creativas y tecnología. Disponible en: <https://ebac.mx/blog/dise-no-editorial>

Recipes Out of Bilibid collected by Col. Halstead C Fowler, Compiled by Dorothy Wagner / Shakespeare & co books. Disponible en: <https://www.shakespeareandcobooks.com/products/recipes-out-of-bilibid-collected-by-colhalstead-c-fowler-compiled-by-dorothy-wagner>

Revista GACETA ILUSTRADA (1956-1983) / En la prensa de aquel día. Disponible en: <https://periodicosregalo.blogspot.com/2011/12/gaceta-ilustrada-1956-1983.html>

Ricard Giralt Miracle, pionero del diseño gráfico / DHub. Disponible en: <https://www.dissenyhub.barcelona/es/exposicion/ricard-giralt-miracle-pionero-del-disenografico>

RODRIGUEZ, C. (2022) *Evolución del diseño editorial y su proceso de cambio a medios digitales*. Disponible en: Issu. https://issuu.com/carg6191/docs/dise_o_editorial_-_folleto

Rossi, Attilio / DIDAC. Disponible en: <https://didac.gal/didac/es/coleccion/rossi-attilio>

SANCHEZ, Adolfo (1992) *La relación estética del hombre con el mundo. México. Grijalbo. 152 tendencias en diseño editorial para 2025: innovación que transforma* / Medialuna. Disponible en: <https://www.leomedialuna.es/tendencias-en-diseno-editorial-para-2025-innovacion-que-transforma/>

SANTOS, Félix (2003) *Exiliados y emigrados: 1939-1999*. Biblioteca Virtual Cervantes. Disponible en: <http://www.cervantesvirtual.com/nd/ark:/59851/bmcbc3v4>.

SERRANO, Vicente Alberto (2025) *Josep Pla y la revista "Destino"* / La luna del henares. Disponible en: <https://lalunadelhenares.com/josep-pla-y-la-revista-destino-por-vicente-alberto-serrano>

SOLAS, Javier (2016) *Grupo 13: El grupo* / Issuu. Disponible en: https://issuu.com/javierg.solas/docs/grupo_13_el_grupo

Súper Tipo Veloz, Joan Trochut / Mare Nostrum. Disponible en: <https://mare-nostrumgraficas.com/disenosuper-tipo-veloz-joan-trochut/>

Tendencias en el diseño editorial / Issuu. Disponible en: https://issuu.com/rafaafar24/docs/perez_20sanchez_20rafael_20adolfo_2_180d6cf3ff-0ce5/s/11292307

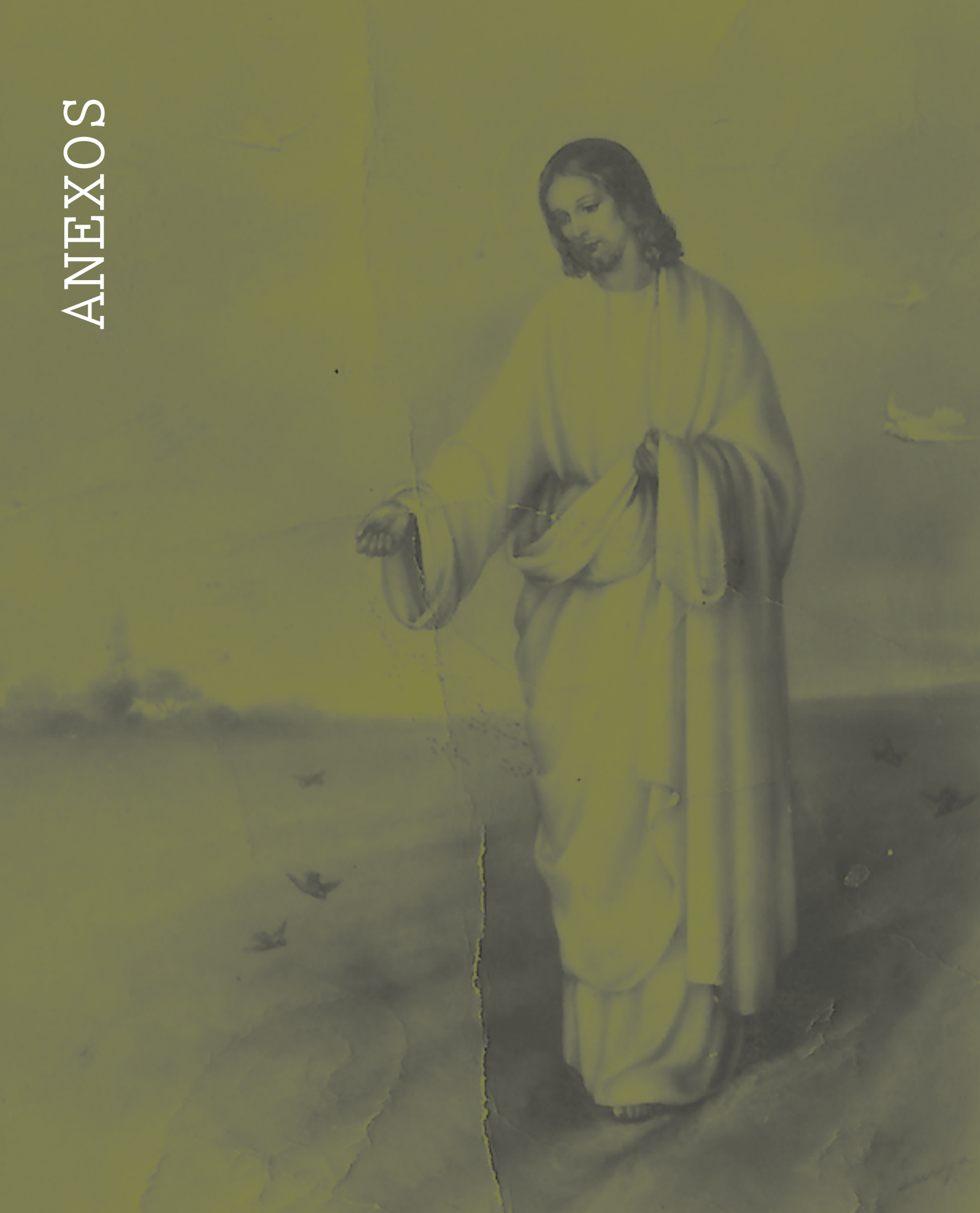
Tendencias de diseño editorial para libros, revistas y catálogos / Truyol Disponible en: <https://truyol.com/blog/tendencias-de-diseno-editorial/>

TORRES BARZOLA, Henry Alexander (2022) *Historia del diseño editorial*. Disponible en: https://issuu.com/henryalexandertorresbarzola/docs/publicaci_n_final_historia_del_dise_o_editorial

(2022) *Resumen sobre el Diseño Editorial, y su historia*. Universidad APEC. Disponible en: <https://www.studocu.com/latam/document/universidad-apec/dise-no-ycomunicacion-grafica-ii/disen-editorial/50710818>

60' / Pioneros Gráficos. Disponible en: <https://pionerosgraficos.com/category/60>

ANEXOS



1 Recetario original

Para consultar el recetario original completo, acceda al documento **Anexo_01_Recetario_Original** incluido en los materiales complementarios del proyecto.

2 Fragmentos del libro *Mujeres: orientación femenina*

Para consultar la recopilación completa de fragmentos del libro *Mujeres: Orientación femenina*, acceda al documento **Anexo_02_Fragmentos_Libro_Mujeres** incluido en los materiales complementarios del proyecto.

3 Obra editorial *Cocina económica*

Para consultar el libro completo *Cocina económica*, resultado final del proyecto de diseño editorial, acceda al documento **Anexo_03_Libro_Cocina_Económica** incluido en los materiales complementarios del proyecto.





