

Biografías Alimentarias:

Una mirada diversa para reconocer territorio, ingredientes e identidades

Escrito por: Carolina Gutiérrez Sánchez, Investigación y Gestora (UABC-Ensenada Creativa);
Adrián Macías Díaz, Productor Audiovisual (UABC);
Marco Antonio Meza León, Productor de Sonido (UABC).
gutierrez.carolina96@uabc.edu.mx
Mexico



Resumen

El estudio de la alimentación permite tener un abanico amplio de enfoques y perspectivas reunidas para analizar y trabajar sobre paradigmas complejos relacionados a ella. Hoy en día, se ha documentado un despertar global sobre cómo era y cómo ha sido nuestra alimentación tras una pandemia inesperada, es así, que surge una necesidad de conectar con los orígenes, los procesos y la naturaleza de los alimentos. Biografías alimentarias, es un proyecto de investigación audiovisual que trata de visibilizar y decodificar desde la creatividad, las memorias y bondades de los territorios a través de los ingredientes propios de un entorno alimentario determinado y las narrativa de las personas detrás de ellos; esta narrativa explora saberes de las personas que han creado un fuerte vínculo de vida sobre ingredientes identitarios. Partimos de que un ingrediente puede generar miles de historias, como los alimentos base, los cuales, unifican a las culturas pero se diferencian por las prácticas, transformaciones de los entornos e historias creadas alrededor de estos alimentos base. Para documentar estos ingredientes-territorio y saberes partimos sobre un enfoque de investigación cualitativo desde la diversidad de distintas miradas-saberes-disciplinas (trans conocimientos)

para conjugar saberes con un objetivo común...transmitir y hacer sentir los alimentos que son parte del patrimonio natural y gastronómico. El resultado son tres cápsulas documentales que se sitúan en tres entornos alimentarios diferentes, con personajes que han heredado la tradición cultural de los pueblos originarios de Baja California.

Abstract

The study of food allows a wide range of approaches and perspectives to be brought together to analyze and work on complex paradigms related to it. Today, a global awakening has been documented about what our food was and has been like after an unexpected pandemic, thus, a need arises to connect with the origins, processes and nature of food. Food biographies, is an audiovisual research project that tries to visualize and decode from creativity, the memories and benefits of the territories through the ingredients of a specific food environment and the narrative of the people behind them; This narrative explores the knowledge of people who have created a strong bond of life on identity ingredients. We start from the fact that an ingredient can generate thousands of stories, such as basic foods, which unify cultures but are differentiated by practices, transformations of environments and stories created around these basic foods. To document these ingredients-territory and knowledge, we start from

a qualitative research approach from the diversity of different perspectives-knowledge-disciplines (trans-knowledge) to combine knowledge with a common goal...transmit and make people feel the foods that are part of the heritage. natural and gastronomic. The result is three documentary capsules that are set in three different food environments, with characters that have inherited the cultural tradition of the native peoples of Baja California.

Abstrato

O estudo da alimentação permite reunir uma ampla gama de abordagens e perspectivas para analisar e trabalhar paradigmas complexos relacionados a ela. Hoje, foi documentado um despertar global sobre como era e tem sido nossa alimentação após uma pandemia inesperada, assim, surge a necessidade de se conectar com as origens, processos e natureza dos alimentos. Food biografias, é um projeto de pesquisa audiovisual que tenta visualizar e decodificar a partir da criatividade, as memórias e benefícios dos territórios através dos ingredientes de um ambiente alimentar específico e a narrativa das pessoas por trás deles; Esta narrativa explora o conhecimento de pessoas que criaram um forte vínculo de vida a partir de ingredientes identitários. Partimos do fato de que um ingrediente pode gerar milhares de histórias, como alimentos básicos, que unificam culturas, mas se diferenciam

por práticas, transformações de ambientes e histórias criadas em torno desses alimentos básicos. Para documentar esses ingredientes-território e saberes, partimos de uma abordagem de pesquisa qualitativa a partir da diversidade de diferentes perspectivas-saber-disciplinas (trans-conhecimento) para combinar o conhecimento com um objetivo comum... parte do patrimônio natural e gastronômico. O resultado são três cápsulas documentais ambientadas em três ambientes gastronômicos diferentes, com personagens que herdaram a tradição cultural dos povos nativos da Baixa Califórnia.

1. Cocinando ideas para explorar las biografías alimentarias.

A través de estas páginas narraremos el proceso creativo y el re pensar sobre un proyecto que incluye distintos productos, una investigación académica, una serie documental y canales de difusión mediante el uso de redes sociales. El objetivo es explorar la diversidad ecosistémica y alimentaria, contada a través de recolectores, cazadores, agricultores y pescadores de Baja California. El resultado integrado son tres cápsulas documentales que presentan las biografías alimentarias de Yanet, Rigo y Amelia quienes han heredado la tradición gastronómica de sus antepasados yumanos, cada uno es un retrato de las tradiciones vivas sobre la alimentación del noroeste mexicano,

y refleja la relación que existe entre los recursos naturales que les rodean, la recolección de ingredientes y cómo utilizan sus saberes para preparar y compartir platillos únicos.

El proyecto surge a partir de una investigación que explora los sistemas alimentarios tradicionales vigentes de la región de Baja California. De aquí se identifican personas, contextos, paisajes idóneos que retratan territorios vistos desde las relaciones con los otros que los rodean y que conectan a través del alimento. En esta identificación se enfatizó la necesidad de darle voz a las personas con saberes magníficos sobre los ingredientes y los territorios en una región caracterizada por grandes flujos migratorios, paisajes diversos y una visión pluri diversa sobre la identidad culinaria.

A lo largo del extenso daremos voz a las fases sobre este proyecto en una propuesta integradora de reflexión. En la segunda parte iniciamos el diálogo sobre la investigación académica, misma que es la base para la generación creativa de Biografías Alimentarias. La tercera parte, exploramos la relación del lente y la narrativa, el paisaje vivo descrito a través de las imágenes, los momentos y cada movimiento para servir la mesa. Para la cuarta parte, nos acercaremos a los paisajes mediante el recorrido sonoro de lo que ocurre en los espacios, las voces y los sonidos.

2. Pensar en las biografías alimentarias: cultura, naturaleza, paisajes y memorias

Detrás de cada alimento hay un trabajo, una enseñanza, hay una temporalidad, una forma de vida, hay un montón de factores que deberíamos tener en cuenta. En este recorrido dentro de la investigación sobre la alimentación de mi territorio, he caído en cuenta

que no hay espacio que integre más disciplinas como el de la cocina, es un espacio que en sus procesos requiere integrar conocimientos en botánica, química, diseño, cultura, biología, comunicación, medicina, antropología, psicología, economía, entre otros. De la cocina entendida como espacio surgen memorias, valores, resistencia, poder y amor, elementos que conjugados representan el lado cultural de nuestra humanidad.



Figura 1. Proceso de reflexividad de la biografía alimentaria como un canal de conexión entre la naturaleza y la cultura.

Aunado a lo cultural de la comida, está lo biográfico, lo hablado que nos distingue pero también nos une, esto implica lo que para unos significa comida. Es de ahí que parte la investigación de identificar a aquellos saberes sobre ingredientes que están presentes en ecosistemas muy particulares de la región, tal vez algunos de estos únicos, propios de

especies endémicas, pero que también se atañen a prácticas culinarias que dan identidad, unidad y sentido de pertenencia con el paisaje alimentario. Cada persona tiene un saber único sobre su construcción histórica alrededor del alimento, en este proyecto se busca dar voz a aquellas personas identificadas a través de la investigación. Esto como

una forma de poner sobre la mesa y potencializar el mensaje del tema de la alimentación, lo tradicional ligado con los ecosistemas y su relevancia en un mundo de ingredientes rápidos, degradación ambiental e inequidades.

Ahora bien, en la investigación cualitativa, se colectan biografías sobre los alimentos tradicionales y cotidianos, como elemento para valorar la cultura, naturaleza y memorias. Estas biografías surgen de narrativas que nos regalan códigos implícitos en el discurso sobre los orígenes, formas de manejar alimentos silvestres-cultivados, los modos de vida en contextos rurales, formas de procesamiento y consumo. En la cocina se realiza mayormente el procesamiento y consumo, espacios que nos dieron apertura a observar y convivir. Es importante destacar, que al ser un espacio íntimo pero también colectivo, las relaciones y la apertura surgen del trabajo de campo previo de la investigación (2016-2019), la confianza y empatía establecida con cocineras y cocineros.

A título personal, concibo que la comida es un vínculo a través del lenguaje, de los otros, de la tierra y entorno (paisaje). Aunado a lo creativo, a lo cultural de la comida, está lo biográfico, lo que para uno es la comida, lo que para otro fue y lo que para los que vienen no será. Cuando pensamos en la frase somos lo que comemos, debemos pensar también en lo que comieron aquellos

con los que he crecido, con los que he convivido, y en los paisajes en los que he crecido o estado. Sin duda, hay una relación entre la comida y el paisaje, el paisaje concebido desde aquello que nos rodea, una palabra que viene de la geografía pero que si lo integramos a lo alimentario, nos transporta a aquellos sistemas entrelazados entre la naturaleza, las condiciones locales que interactúan en la producción de alimentos (Egberg, 2011). Pero también un paisaje alimentario se acerca a aquellos entornos industrializados y globalizados donde la comida viaja a otras partes del mundo y es desconocida en su origen.

En sí la comida como paisaje nos puede acercar o alejar de nuestro territorio, nos acerca a comprender la biodiversidad que existe en el sistema alimentario local o tradicional, o nos aleja del mismo. Entonces, ¿por qué hablar de biografías, que importancia tienen en el contexto actual globalizado, rápido y en el que todo mundo está contando historias? la respuesta nos acerca a recordar la lentitud aplicada la cocina, la contemplación, a la gran diversidad de contextos alimentarios alrededor de procesos e ingredientes, a retomar la naturaleza como base primaria de la vida contada en las anécdotas del pasado, puesto que hoy vivimos en un mundo virtual lleno de historias que se deslizan rápidamente, que minuto a minuto invaden la pantalla, ahora pasamos del fast food al fast food view.

Desde la concepción más austera a la más compleja, una biografía remite a la narrativa de una persona en torno a su historia y los sucesos relevantes impregnados en la memoria. Las biografías aparecen como una herramienta metodológica de la ciencias humanas y sociales para documentar aquello que se sabe y las vivencias alrededor de la persona (Valero, 2016). El término no se percibe desde una concepción individualista, sino más bien, desde una percepción identitaria y adjudicada a colectivizar en un ecosistema natural y alimentario. Sin duda, no hay práctica humana más creativa que cocinar, cocinar exige, investigación, sostiene nuestra materialidad, nos permite transformarnos como especie, gestiona la salud, congrega tradición y saberes de diferentes culturas, favorece a la convivencia, en su diversidad biológica acumula un gran potencial creativo que se presenta en saberes narrados en el pasado y en el ahora, y todo esto, es una biografía alimentaria.

Pensar en el proceso de documentación en la cocina

Esta primera parte de cápsulas de biografías alimentarias comprende las narrativas de personas con la herencia cultural yumana, la cultura originaria de la región. La observación, la entrevista y participación fueron instrumentos clave para reconocer aquellos códigos dentro del diálogo que permitan determinar los

elementos del paisaje que son parte de una alimentación tradicional propia. Los antiguos Yumanos de la región se caracterizaban por ser semi nómadas, cazadores-recolectores-pescadores, y esto resulta interesante pues a diferencia de otras culturas como las mesoamericanas al sur de México, ellos incorporaron la agricultura de manera tardía en los procesos de secularización (XVIII-XIX). Desarrollaron grandes sabidurías sobre los entornos inhóspitos del territorio, y ahora algunos conocimientos siguen vigentes en las generaciones presentes.

Este proceso de caracterización de diversos entornos muy particulares dio pie a pensar en los alimentos propios de los diferentes ecosistemas alimentarios que se pueden abordar en la región, partiendo de los entornos de la costa (pacífico norte) costa (alto golfo de California), valles (Guadalupe, OjosNegros, Santo Tomas), Sierras (Juárez y San Pedro Martir), y el desierto (Figura 2). En nuestro territorio el rancho es un elemento vinculante, pues se encuentran en cualquier entornos naturales de la región, como un espacio habitacional-natural de producción familiar, ganadería, huerta y de creatividad.

Para estas primeras cápsulas se colaboró con tres familias, en diferentes entornos ecosistémicos y con diferentes ingredientes. Primer en valle, un encinar en donde se encuentra una comunidad Kumiai, y donde se abrió la puerta para

documentar la elaboración de un ingrediente de temporada de abril-mayo, la mostaza (*Brassica nigra*), colectada y preparada por una reconocida artesana y cocinera. El segundo escenario, requirió subir a la montaña en la parte serrana, para encontrarnos con un vaquero quien gusta de la caza, las tradiciones

heredadas por su abuela y la colecta del piñón. Después viajamos al desierto, pasando de un estado a otro para encontrarnos con una gran artesana Cucapá quien nos llevó al río en el que creció y que da alimento a su comunidad, pero que ahora es zona de conflicto.

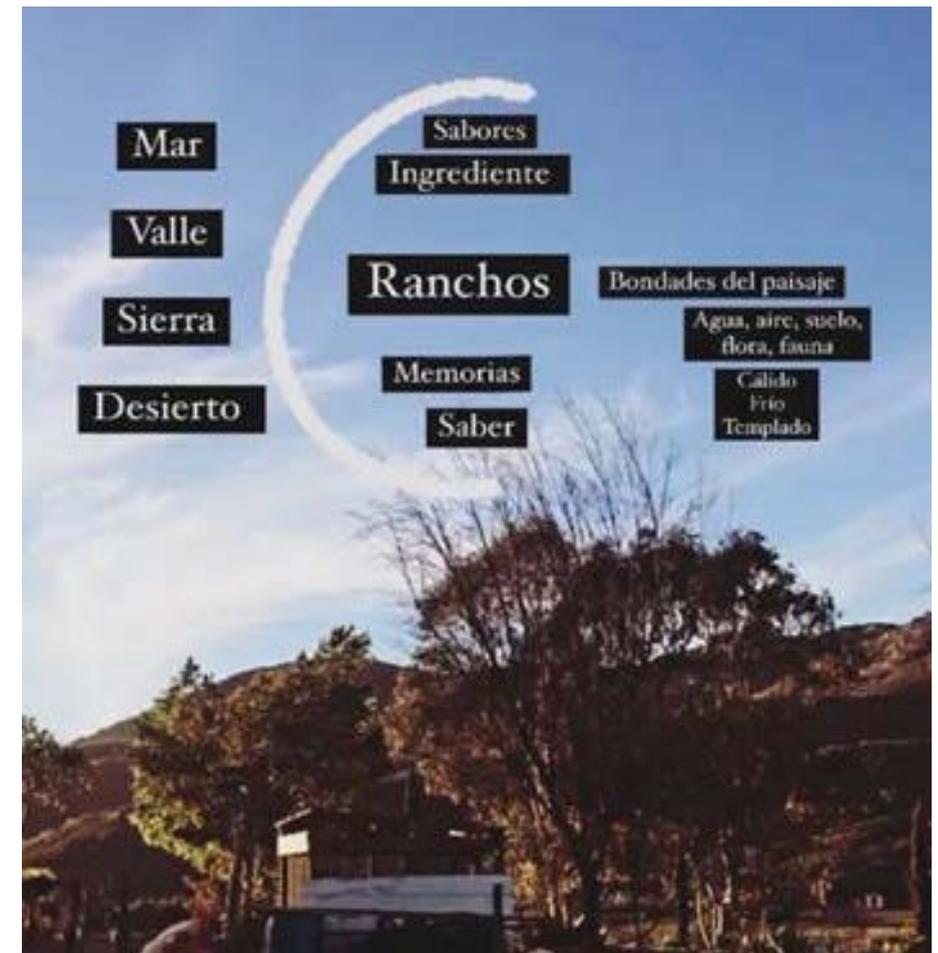


Figura 2. Elementos de las biografías alimentarias de acuerdo al contexto regional.

En el proceso de documentación para la preparación de los alimentos se tuvieron que contemplar las temporadas de los alimentos silvestres, además de las cosechas, de ahí ubicar uno o dos ingredientes/preparaciones protagónicas, y quienes tienen conocimiento vinculado a esos elementos. Una vez determinado en donde, cuando, con quien y que se va a documentar, se pasó a desarrollar las siguientes cuatro fases previas:

- Primero. Hacer visitas previas para socializar el proyecto con cocineras(ros) y sondear interés.
- Segundo. Trabajo colaborativo, para generación de ideas, se plantean características del espacio, ingrediente y cultura para pensar en un guión de entrevista y generar una estructura de la dinámica.
- Tercero. Ya en la visita focalizada, preguntar si se permite grabación de voz e imagen en el proceso de elaboración, y pedir autorización de su uso sin fines lucrativos para efectos del proyecto.
- Cuarto. Documentación visual, sonora y dialógica tres elementos que se traducen a paisajes esenciales de las biografías, descritos más adelante.

3. Documentar la comida mediante el paisaje visual (Adrián)

Hacer una serie audiovisual fuera de las grandes plataformas de streaming

Escogimos hacer una serie para tener la oportunidad de llevar al espectador a conocer a los personajes, sus reflexiones, sus espacios y su memoria de forma más íntima. Es un formato poco común fuera de las plataformas de streaming, pero tomando en cuenta que la forma en que podíamos difundirlo es mediante las redes sociales buscamos lograr lo anterior descrito pero también atraer la atención del espectador. Además, cada episodio funciona por sí mismo de manera independiente y puede ser compartido de esa manera. Los episodios tienen un visionado libre y la interacción con el público se da de manera personal, nosotros manejamos las redes sociales del proyecto.

Los personajes son personas

Para trabajar en una pieza biográfica, es decir una narración de la vida es necesario crear una complicidad con la persona que tuvo la confianza de compartir su espacio, entorno familiar, su trabajo y testimonio. En este sentido, fue fundamental establecer de manera clara nuestra búsqueda y de igual manera que la persona que protagoniza establezca lo que nos quiere y puede compartir. A partir

de esos acuerdos nosotros tenemos un compromiso muy importante con los personajes y la forma en que fueron representados mediante el lenguaje audiovisual, es decir el tipo de ángulos, encuadres, colores, forma en que fueron iluminados, las acciones que serían o no grabadas, etc. Las personas con las que trabajamos fueron muy generosas con lo que nos compartieron.

Contemplar los paisajes

Desde el punto de vista fotográfico, un paisaje sería la reunión de distintos elementos relacionados a un espacio determinado que quedan delimitados por un campo visual o encuadre. Podemos observar en conjunto la vegetación de un lugar, la composición de ciertas rocas, el

acomodo de ciertas casas, un grupo de personas transitando de un espacio a otro, cómo los personajes se desplazan entre distintos espacios, etc. Pero hay también elementos implícitos que se construyen por ejemplo si hace calor o frío mediante la tonalidad de colores, la estación del año por estado de algunas hojas de árboles, la lejanía que tienen los lugares respecto a la ciudad, etc. Casi todo fue rodado con iluminación natural, de acuerdo a las bondades que otorga el sol pero también otras fuentes como el fuego. De acuerdo a la posición del sol los colores de las plantas varían por los efectos de translucidez, refracción de luz y otras condiciones lumínicas que nos otorga el espacio.

En ese sentido, los paisajes son un elemento fundamental para construir

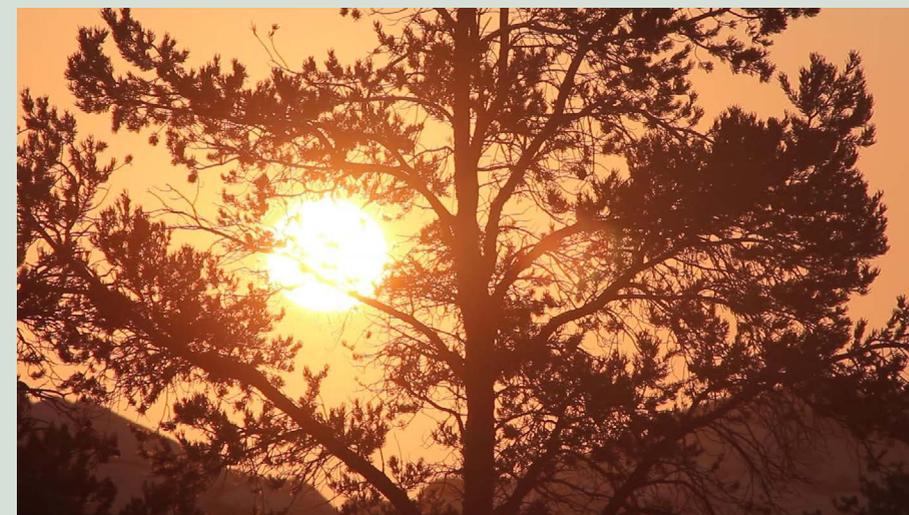


Figura 1. Contemplar la salida del sol, la iluminación y la naturaleza. Foto: Adrian Macias, 2020

una continuidad en la primera temporada de la serie. En los primeros tres capítulos podemos ver cómo varían los paisajes entre sí, se plantea que cada capítulo es un viaje por distintos ecosistemas: valle, sierra, desierto y por eso es importante verlos en cierto orden, hay entonces un tránsito de oeste a este en la parte norte de Baja California.

A través de los paisajes podemos también contemplar distintos elementos, buscamos que el espectador se sienta allí. Los paisajes fueron registrados con teleobjetivos, en planos cerrados que uno tras otro, de manera fragmentada cobran sentido a través del montaje. Así el espectador visita a los personajes en su entorno.

Cronología de la preparación de alimento

No es una preparación de receta como estamos acostumbrados a ver en las series de streaming, buscamos en cada proceso ver las manos y las herramientas que se utilizan para por ejemplo, lograr la textura de la masa con la que se hacen tortillas de harina, la forma en que se exprime la mostaza y cómo se mide la cantidad de humedad que debe tener, la paciencia para limpiar el trigo con un colador y un soplido con la boca que hace que las cáscaras de la semilla que se desprenden vuelan por el viento hasta caer al suelo y se vuelve comida para las gallinas que hay en el rancho.



Figura 2. Limpiar el trigo para elaboración de platillos tradicionales para la comunidad.



Figura 3. Preparación de receta tradicional de pescado lisa, endémico del bajo delta del Río Colorado

El lenguaje audiovisual permite solo ver y escuchar, pero las imágenes por los referentes culturales que tenemos nos permiten mediante su significado también oler, sentir y saborear. El momento que todos esperamos es cuando la comida está lista, se sirve y se comparte.

4. Documentar la comida mediante el paisaje sonoro (Marco)

La exploración sensorial en esta serie documental ha sido uno de los rasgos principales. La idea de entablar una conversación entre los interlocutores y la serie a través de la imagen, los personajes, los paisajes,

sus historias y platillos, son necesarias para acercarnos a una experiencia más completa; conectar con lo que se ve, pero también con lo que se escucha, y es aquí en donde el sonido toma un papel fundamental en la realización de nuestro trabajo.

Espacios y sonoridad

El concepto de paisaje sonoro, un término acuñado por el compositor musical y profesor canadiense Raymond Murray Schafer, se puede entender como la sucesión de ruidos que entretienen el ambiente sonoro de un espacio o lugar determinado.

En el caso de Biografías alimentarias, desde un inicio nos preocupamos por representar la basta riqueza sonora de los entornos naturales, espacios de interacción, de convivencia, y acción de los personajes de la serie que permitan “retratar” la sonoridad que les rodea: el ‘burbujear’ característico del agua en una olla que ha llegado a temperaturas muy altas; el crujir constante de la leña que es abrazada por el fuego; los golpes sobre el suelo de piñones que caen desde las alturas de un pino agitado; el correr del río mientras se prepara una balsa para salir a pescar, son claros ejemplos de los sonidos que acompañan la cocina de Amelia, Yanet y Rigoberto.

La huella sonora

Para lograr el registro sonoro de la serie, se esbozaron aquellos sonidos representativos de cada lugar, una especie de lista que permitiera visualizar la creación de lo que sería el lienzo sonoro de la producción. Esto favoreció a reflexionar sobre cómo se podría capturar la complejidad sinfónica de los paisajes que visitamos y respetar, en mayor medida, aquello que pudiese figurar como sonidos ‘propios’ del sitio, a lo que R. M. Schafer denomina keynote o huella sonora, estas pueden ser: el danzar del viento con las hojas de los árboles, el galope y relinchar de un caballo, los



Figura 4. Acompañamiento de cocinera en elaboración de platillo tradicional, proceso de captura de sonidos de la cocina y escucha de sentires sobre sus alimentos.

animales que juegan dentro de su corral, las semillas que al momento de lavarlas chocan entre sí, etc.

En este proceso de conciliar al sonido como una herramienta expresiva, sugerente, narradora, pero principalmente comunicativa, encontramos que no existía mejor forma de lograrlo que la que nos sugería el mismo lugar. Silencios cautivadores que remiten a una tranquilidad inigualable, se contrastan con el ensordecedor bullicio de la ciudad al momento de llegar a nuestros hogares. Las principales notas al aire eran orquestadas por el ir y venir de encinares que visten el extenso territorio del Valle, las aves que sigilosamente sobrevuelan las montañas rocosas y pinos de la sierra, y un sin fin de insectos quisquillosos enamorados del brillo que refleja el agua del Río Hardy; sonidos que envuelven una profunda e inquietante diversidad de vida, del cual, nuestros oídos urbanizados cada vez se enajenan más.

Escuchar es sentir

La función del sonido no se limita únicamente en sincronizar las acciones visuales con el fenómeno acústico que éstas provocan. La presencia del sonido en cada escenario busca evocar a las emociones, reflexiones, anhelos, recuerdos, y sentires que muestran los personajes al estar en contacto con su entorno. Un tratamiento sutil de los rincones emocionales que se dejan

escuchar en cada palabra, en cada risa, en una voz quebrada o incluso en un suspiro: la alegría de Rigo al entonar uno de los populares cantos de su comunidad mientras recolecta piñón, “El pino bailador”, sugiere gratitud ante la naturaleza por permitirle una vez más ser parte de esta ancestral tradición. Las carcajadas de Yanet al recordar sus intentos fallidos por cocinarle a su tío, deja entre ver una peculiar satisfacción a una práctica que fue dominando con el tiempo. El pausar reflexivo de Amelia al conversar con nosotros, denotan a una persona elocuente que piensa con quietud las palabras que relatan su historia.

Melodías de los personajes

La música fue compuesta y producida por Andrés Luna, desde su residencia en Monterrey, Nuevo León. Él no conocía a los protagonistas de las historias, los conoció a través de los primeros cortes de trabajo de edición y por algunas referencias que le contaba. En conjunto fuimos definiendo el leit motiv (es una melodía o idea fundamental de una composición musical) de cada personaje. Dado que cada capítulo era protagonizado por una cocinera, cada pieza contenía un leitmotiv distinto.

Se escogieron sonidos instrumentales principalmente en guitarras, una cítara que es un instrumento tradicional hindú y algunos aditamentos digitales como samplers, distorsiones de pedales y sintetizadores. La música

fue utilizada en todos los episodios en la misma estructura, aparece música al principio y al final principalmente, y en algunas secuencias que evocan acciones concretas o transiciones entre temas.

5. Lo que resultó, lo que creamos, con lo que nos quedamos

Uno de los resultados más presentes es la observación de que el comunicar en espacios colectivos una forma de alimentación o un ingrediente puede mover fibras que siembran semillas de curiosidad para diseñar nuevas oportunidades en el revalorar el sistema alimentario local o tradicional, así como los paisajes locales y los seres que ahí habitan. La biografía que se circunscribe en las relaciones naturales y culturas de ciertos alimentos puede evocar a toda una generación, localidad o región. Una de las intenciones es que este material sea usado para difundir el patrimonio gastronómico y natural, como una forma de reconocer a la gente que habita el territorio y los ingredientes que forman parte del paisaje natural de la región.

Este proyecto ha sido presentado en distintos espacios culturales, universidades, espacios comunitarios, congresos virtuales de ciencias sociales, coloquios, cines comunitarios etc. Durante más de un año, luego de la proyección de los episodios hemos tenido la oportunidad de conversar con espectadores de manera virtual

y presencial, esto nos ha traído conversaciones, intercambios de perspectiva, motivación, inspiración que nos impulsa a seguir creando y tejiendo redes con otros actores y conocer otros territorios. Pensar el alimento y las diversas formas de verlo, es algo que nos acerca a la convergencia y diversidad de pensamientos.

Canal divulgativo:

<https://www.youtube.com/channel/UCTlhX4TbsU1I4QdmXvObf2A>

Referencias

- Valero Pie, A. (2016). Biografía, historia e identidad: una propuesta y un ejemplo. *Desacatos*, (50), 52-69. Recuperado en 14 de marzo de 2022, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-050X2016000100052&lng=es&tlng=es.
- Egberg, B. M. (2011). Images of foodscapes: Introduction to foodscape studies and their application in the study of healthy eating out-of-home environments. *Journal perspectives on public health*.
- Schafer, Murray R. (1979). El mundo del sonido, los sonidos del mundo. *El correo: una ventana abierta al mundo* (XXIX), 4-8. Unesco.
- https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000074828_spa