ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PRIVADA TOULOUSE LAUTREC

MIKHU MUSUM!

Juntos por una alimentación más sostenible

Proyecto de innovación para obtener el grado de Bachiller en Comunicación Audiovisual Multimedia

AUTOR:

FERNANDO ROBERT BASALDUA ZUÑIGA

Proyecto de innovación para obtener el grado de Bachiller en Dirección y Diseño Gráfico

AUTOR:

ALEXA NICOLE HUAMÁN SÁNCHEZ

CONTENIDO

01 INVESTIGAR

- Elección de ODS
- Definición del tema del proyecto
- Mapa de problema
- Contexto DPESTA
- Mapa de Stakeholders
- Plan de investigación
- Guión de encuestas
- Guion de entrevistas
- Guión del taller generativo para comprender
- Diario de observación
- Investigación
- Descarga de encuestas
- Descarga de entrevistas
- Descarga de taller generativo para comprender
- Compilación de datos
- Interpretación de información
- Insights
- Arquetipo
- Reto de diseño
- Lienzo , tema , problema , reto

02 IDEAR

- Propuesta de valor (alternativas)
- Guión de taller generativo para Co -crear
- Propuesta de valor (a nivel abstracto)
- Ideación
  - Lluvia de ideas (divergencia)
  - Agrupar y evaluar (convergencia)
  - Matriz de priorización y selección
- Propuesta de valor (a nivel concreto)
- Desarrollo : Aterrizaje de solución
- Moodboard
- Descarga del taller generativo para Co-crear

03 DESARROLLAR

- Propuesta de valor (alternativas)
- Guión de taller generativo para Co -crear
- Propuesta de valor (a nivel abstracto)
- Ideación
  - Lluvia de ideas (divergencia)
  - Agrupar y evaluar (convergencia)
  - Matriz de priorización y selección
- Propuesta de valor (a nivel concreto)
- Desarrollo : Aterrizaje de solución
- Moodboard
- Descarga del taller generativo para Co-crear



ETAPA

INVESTIGAR



SEMANA 2

- Elección de ODS
- Definición del tema del proyecto
- Mapa del problema
- Contexto DPESTA (Investigación de escritorio)



ELECCIÓN DE ODS

ELECCIÓN DE LA ODS



Reducción de la informalidad

Inversión pública con enfoque social

Promover el emprendimiento en las pequeñas empresas de ropa

Igualdad de género

Acceso a la información

Inclusión de personas con discapacidad

Promover la diversidad cultural



Desarrollar programas para promover las prácticas agrícolas

Desperdicio de alimentos

Consumo responsable

Implementar programas para incrementar el reciclaje en las playas

Desperdicios de recursos

Educar sobre la sostenibilidad

Consumismo

DEFINICIÓN DEL TEMA DEL PROYECTO



DEFINIR EL TEMA DEL PROYECTO

01 METAS ASOCIADAS A LA ODS		02 LO QUE ME APASIONA			03 LO QUE SÉ HACER (HABILIDADES)		
REDUCCIÓN DE LA INFORMALIDAD	META 10.B	Protección a los comerciantes formales	Incrementar las capacitaciones	Capacitar y orientar a los emprendedores	Fomentar el diálogo y coordinación con los comerciantes.	Crear plataformas de voluntariado para asesorar a los comerciantes	Creación de foros o webs donde puedan informar los tratos a los empleados
		Apoyar a los emprendedores	Protección al empleado y desempleado	Formalizar empresas	Ofrecerles espacios adecuados a precios módicos	Crear reuniones para brindar asesoría a pequeñas empresas	
CONSUMO RESPONSABLE	META 12.2	Crear proyectos de conservación	Promover la economía circular	Crear huertos	Paneles publicitarios para concientizar	Creación de empaques con más de una función	Controlar el consumo eléctrico de electrodomésticos
		Fomentar la alimentación sostenible	Empezar a educar a los más jóvenes	Dejar de utilizar bolsas de plástico	Campañas visuales de concientización	Videos para concientizar	Activaciones , eventos que traten de sostenibilidad
EDUCAR SOBRE LA SOSTENIBILIDAD	META 12.1	Desarrollar programas educativos	Desarrollar alianzas estratégicas con beneficios	Reciclar y reutilizar todo lo que encuentres a tu paso	Crear un movimiento con influencers para promoverlo.	Apps de planificadores alimenticios y reciclaje de desperdicios orgánicos	Hacer publicidad para concientizar más
		Organizar eventos y ferias sostenibles	Ferias y eco ferias amigables	Reducir la emisión de gases contaminantes	Crear una campaña estratégica sobre el uso eficiente de los recursos	Contenido informativo en redes sociales y creación de comunidades	Reutilizar y reciclar para dejar de contaminar

DEFINIR EL TEMA DEL PROYECTO

01 METAS ASOCIADAS A LA ODS

INCLUSIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD

META 10.2

02 LO QUE ME APASIONA

- Generar empleos inclusivos
- Comunicación más inclusiva
- Dar igualdad de oportunidades para todos
- Generar una red de apoyo
- Accesos a servicios básicos
- Respetar decisiones

03 LO QUE SÉ HACER (HABILIDADES)

- Generar materiales audiovisuales para concientizar a las personas.
- Brindar más apoyo a las personas con discapacidad en los deportes
- Crear canales de contacto mediante redes sociales.
- Aplicaciones donde se facilite la comunicación inclusiva y marketing
- Canales de alerta
- Redes sociales , activaciones

04 REDACTAR EL TEMA

PROMOVER LA ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE EN JÓVENES ADULTOS ENTRE 25 Y 45 AÑOS EN LIMA METROPOLITANA



MAPA DEL PROBLEMA

MAPA DEL PROBLEMA

01 TODO LO QUE NO FUNCIONA

Notas de todo lo que NO FUNCIONA, los problemas, retos y dificultades del tema seleccionado. Esas cosas que no nos dejan seguir adelante o nos tienen anclados para evitar que nos movamos. Ejercicio de divergencia.

1. **Falta de información en la mayoría de hogares**
2. **A las personas se les hace tedioso la idea de reciclar**
3. **Falta de conciencia ambiental**
4. **Impacto en la salud humana**
5. **Deterioro del medio ambiente**
6. **En las escuelas no se promueve a profundidad la sostenibilidad**



03 ¿POR QUÉ?

Técnica de los 5 porqués para profundizar en las razones por las cuales no funciona.

	01	02	03	04	05
¿POR QUÉ?	Porque no le toman la debida importancia	Porque no creen que sea importante	Porque los colegios no profundizan más este tema	Porque piensan que reciclar es difícil	Porque no están informados y no saben cómo hacerlo
¿POR QUÉ?	Porque no damos el ejemplo a los más pequeños	Porque no se investiga sobre el reciclaje	Porque no promocionan más emprendimientos sostenibles	Porque seguimos contaminando sabiendo que nos hace daño	Porque las personas prefieren ignorar a decir a alguien que bote su basura
¿POR QUÉ?	Porque preferimos acostumbrarnos a la basura en vez de hacer algo	Porque no vemos el impacto	Las personas no las cuidan porque les falta educación ambiental	No lo priorizan porque no ven la gran amenaza que puede llegar a ser.	Porque en algunas escuelas no se promueve
¿POR QUÉ?	Porque el estado no insiste en este problema	Porque aún sigue habiendo esta falta de consciencia	Porque la municipalidad no brinda la debida atención al problema	Porque las personas no saben cuidarlas	Las personas no siembran plantas porque no saben como hacerlo porque nos falta educación agrícola
¿POR QUÉ?	Falta de conciencia de las autoridades	Falta de interés hacia el cuidado ambiental	Falta de conocimientos	Falta de dinero	Poca acción en las municipalidades

03 ¿POR QUÉ?

Técnica de los 5 porqués para profundizar en las razones por las cuales no funciona.

06

¿POR QUÉ?	No lo aplican porque no tienen idea de cómo hacerlo
¿POR QUÉ?	Las personas prefieren comprar cosas nuevas en vez de reutilizar las que ya tienen
¿POR QUÉ?	Porque se nos hace más fácil botar las cosas
¿POR QUÉ?	Las personas pueden no adoptar una alimentación sostenible si no tienen disponibilidad a productos sostenibles.
¿POR QUÉ?	Muchas personas pueden no estar completamente informadas sobre lo que implica una alimentación sostenible y cómo llevarla a cabo

MAPA DEL PROBLEMA

02 TODO LO QUE SÍ FUNCIONA

Notas de todo lo que SÍ FUNCIONA, o mejor dicho todo lo que va “viento en popa” del tema que seleccionado. Este es un ejercicio de DIVERGENCIA es decir, generar opciones basadas en la cantidad.

1. **Realizar activaciones con mucha información sobre la sostenibilidad**

2. **Elaboración de ferias y eventos sostenibles**

3. **Las prácticas de sostenibilidad crea un ambiente seguro, sano y productivo .**

4. **Participación comunitaria**

5. **Muchas personas en lima no están completamente informadas sobre lo que implica una alimentación sostenible y cómo llevarla a cabo.**



03 ¿POR QUÉ?

Técnica de los 5 porqués para profundizar en las razones por las cuales sí funciona.

	01	02	03	04	05
¿POR QUÉ?	Porque esto ayudará a que la gente esté más informada sobre el tema .	La gestión adecuada de residuos previene la acumulación de desechos	La gestión gestión de residuos ayudan a mejorar la calidad del aire y del agua	Ayudaría a las personas a conocer opciones más eco amigables	Se genera visibilidad a empresas y productos sostenibles
¿POR QUÉ?	Porque aumenta la conciencia ambiental y compartir ideas de sostenibilidad	Implementa actividades educativas, charlas y talleres para la conciencia ambiental	Generar una temprana cultura en la sostenibilidad ayudaría a mejorar el problema	Promover la preservación de recursos naturales	Fomentan estilos de vida saludables, como la alimentación orgánica y la actividad física
¿POR QUÉ?	Agrupando pequeñas comunidades pueden generar un gran impacto	Aprenden a mejorar su consumo	Incentivar a las pequeñas y grandes empresas a cuidar el medio ambiente genera mayor conciencia en los trabajadores	El estado debe brindar capacitaciones gratuitas en estas empresas para fomentar a mejorar el medio ambiente	Las empresas que apliquen estas prácticas se verían reconocidas por el estado.
¿POR QUÉ?	La energía renovable mejora la economía del país	Ayuda a luchar contra el cambio climático	Sus recursos no se agotan nunca	Garantiza el incremento de producción de forma eficiente	Aumenta la calidad y cuidado de los alimentos
¿POR QUÉ?	Se darían más vidas a los productos	Se podría disminuir los desperdicios	Se utilizan materiales reciclables	Ayuda a cultivar tus propios alimentos y ser autosuficiente	Aprenden a comprar mejores alimentos

04 MATRIZ PRIORIZACIÓN

Determinamos qué problemas son los más urgentes y menos urgentes de resolver , para posteriormente organizarlos en la matriz de priorización y de esa manera encontrar el problema del proyecto.



Menos urgente de resolver

- Las personas prefieren comprar cosas nuevas en vez de reutilizar las que ya tienen.
- Porque en algunas escuelas no se promueve
- Fomento de la agricultura sostenible
- Apoyo a iniciativas empresariales sostenibles
- Promoción de dietas basadas en plantas
- Educación continua sobre alimentación sostenible

- Promoción de iniciativas de compra consciente
- Implementación de políticas gubernamentales
- Las personas pueden no adoptar una alimentación sostenible si no tienen acceso a una variedad de productos sostenibles.
- Apoyo a iniciativas de reciclaje de alimentos
- Muchas personas en lima no están completamente informadas sobre lo que implica una alimentación sostenible y cómo llevarla a cabo.
- Implementa actividades educativas, charlas y talleres para la conciencia ambiental



Más urgente de resolver

PROYECTO

ODS



META ASOCIADA

Meta 12.2:
Lograr la gestión sostenible y el uso eficiente de los recursos naturales.

Meta 12.3:
Reducir a la mitad el desperdicio de alimentos per cápita mundial en la venta al por menor y a nivel de los consumidores y reducir las pérdidas de alimentos en las cadenas de producción y suministro, incluidas las pérdidas posteriores a la cosecha.

TEMA

Promover la alimentación sostenible

PROBLEMA

La desinformación sobre una alimentación sostenible y baja en desperdicios en jóvenes adultos entre 25 y 45 años en lima metropolitana

CONTEXTO DPESTA



CONTEXTO DPESTA

En este análisis identificamos los factores del contexto y cómo afectan a nuestro problema. Para ello se ha hecho una investigación respecto a cada uno de los factores: Demográfico, político, económico, sociocultural, tecnológico y ambiental. Toda información colocada esa asociada al tema elegido.



DEMOGRÁFICO

INVESTIGACIÓN DEL CONTEXTO	OPORTUNIDADES	AMENAZAS
• La educación sostenible impartida por los docentes no es la más adecuada. • El plan "Ciudades Sostenibles" incluye 43 distritos en Lima y 7 en el Callao. Este proyecto será utilizado como un modelo inicial para implementar la plataforma en diversas ciudades a lo largo del país. • El Perú tiene el porcentaje más bajo en sostenibilidad con un 8%. • El acceso a servicios de recibimiento de material reciclable es necesario pero no suficiente para la generación del hábito de reciclaje.	• Mayor acceso a alimentos frescos y nutritivos a través de la agricultura sostenible. • La promoción de estilos de vida sostenibles, como la alimentación saludable y la actividad física, puede contribuir a una mejor calidad de vida • La implementación de una educación sostenible puede servir como motor para transformar los sistemas educativos. • Fomento de la participación ciudadana en la toma de decisiones ambientales	• Desplazamiento forzado y migración involuntaria debido a eventos climáticos extremos y la degradación de ecosistemas. • Riesgo de conflictos relacionados con la competencia por recursos naturales en áreas afectadas por la migración. • Desafíos en la atención y protección de las personas desplazadas. • Posibles tensiones entre la mejora de la calidad del medio ambiente y el desarrollo económico. • Necesidad de inversión en infraestructura de salud y educación.

CONTEXTO DPESTA

En este análisis identificamos los factores del contexto y cómo afectan a nuestro problema. Para ello se ha hecho una investigación respecto a cada uno de los factores: Demográfico, político, económico, sociocultural, tecnológico y ambiental. Toda información colocada esa asociada al tema elegido.



POLÍTICO

INVESTIGACIÓN DEL CONTEXTO	OPORTUNIDADES	AMENAZAS
• El propósito de la actual legislación marco del Sistema Nacional de Gestión Ambiental (SNGA) es garantizar que las entidades públicas cumplan de manera eficiente con sus metas ambientales. • La Ordenanza Municipal N° 1629 ratifica la Ordenanza Marco para fomentar la agricultura urbana como parte de la estrategia de gestión ambiental. • La finalidad de la Ley N° 26410 consiste en la planificación, promoción, coordinación, control y vigilancia del entorno y el patrimonio natural de la Nación.	• Establecimiento de un marco normativo para la protección del medio ambiente y la promoción de prácticas sostenibles. • Fomento de la transparencia y la responsabilidad en la gestión ambiental. • Impulso a la adopción de prácticas sostenibles por parte de la industria y el gobierno. • Las municipalidades pueden desempeñar un papel importante en la promoción de la educación ambiental. • Acceso a financiamiento y recursos internacionales para proyectos sostenibles.	• Resistencia de industrias y sectores que pueden verse afectados por regulaciones ambientales más estrictas. • Necesidad de recursos y capacidad para hacer cumplir las regulaciones de manera efectiva. • Posibilidad de corrupción y captura regulatoria. • Fragmentación o falta de representatividad en la sociedad civil, lo que puede dificultar la coordinación de esfuerzos. • Posibles tensiones o conflictos con intereses económicos y políticos contrapuestos. • Riesgo de represión o amenazas a activistas y defensores del medio ambiente.

CONTEXTO DPESTA

En este análisis identificamos los factores del contexto y cómo afectan a nuestro problema. Para ello se ha hecho una investigación respecto a cada uno de los factores: Demográfico, político, económico, sociocultural, tecnológico y ambiental. Toda información colocada esa asociada al tema elegido.



ECONÓMICO

INVESTIGACIÓN DEL CONTEXTO	OPORTUNIDADES	AMENAZAS
• La transición hacia una economía circular puede generar oportunidades económicas en la gestión de residuos. • PLARS se esfuerza por contribuir a que los gobiernos de Perú y Colombia alcancen una reactivación económica que sea sostenible, equitativa e inclusiva • En el año 2022, se registró un incremento del 55,2% en la inversión extranjera directa en América Latina y el Caribe. • Amazonía: invertirán más de S/ 300 millones en negocios sostenibles.	• Promoción de la cultura local y de las tradiciones. • Impulso a la conservación de áreas naturales y culturales. • Aumento de la productividad agrícola a largo plazo. • Se promueve un uso más eficiente de los recursos naturales, lo que puede llevar a una reducción de costos para las empresas y una gestión más responsable de los recursos.	• Riesgo de pérdida de autenticidad cultural debido a la comercialización excesiva. • Resistencia al cambio y a la adopción de prácticas agrícolas sostenibles. • Algunas prácticas sostenibles pueden requerir inversiones iniciales más altas o pueden no proporcionar beneficios económicos inmediatos. • Desafíos para hacer cumplir las regulaciones ambientales.

CONTEXTO DPESTA

En este análisis identificamos los factores del contexto y cómo afectan a nuestro problema. Para ello se ha hecho una investigación respecto a cada uno de los factores: Demográfico, político, económico, sociocultural, tecnológico y ambiental. Toda información colocada esa asociada al tema elegido.

SOCIOCULTURAL



INVESTIGACIÓN DEL CONTEXTO	OPORTUNIDADES	AMENAZAS
• Las empresas están comenzando a comprender la capacidad de alinear sus mensajes con la sostenibilidad para establecer conexiones con consumidores conscientes y explorar nuevas oportunidades de negocio. • La creciente conciencia sobre la sostenibilidad ambiental ha llevado a un interés en la alimentación y la gastronomía sostenibles. Esto puede influir en la cultura alimentaria y en la promoción de prácticas agrícolas y culinarias más sostenibles.	• Preservación de conocimientos tradicionales sobre la naturaleza. • Participación activa de las comunidades indígenas en la gestión de áreas protegidas. • Promoción del ecoturismo y del comercio justo de productos indígenas. • Fortalecimiento de la identidad cultural y la autoestima de las comunidades indígenas. • Sensibilización del público sobre cuestiones ambientales y culturales. • Promoción del arte y la cultura local.	• Desplazamiento y presión sobre las comunidades indígenas debido a la expansión industrial y agrícola. • Explotación de recursos naturales en tierras indígenas sin su consentimiento. • Pérdida de conocimientos tradicionales debido a la influencia de culturas dominantes. • Comercialización excesiva que puede desvirtuar el propósito original del evento. • Riesgo de impactos ambientales negativos debido a la gran afluencia de personas. • Dependencia económica de estos eventos, lo que puede llevar a presiones para su expansión.

CONTEXTO DPESTA

En este análisis identificamos los factores del contexto y cómo afectan a nuestro problema. Para ello se ha hecho una investigación respecto a cada uno de los factores: Demográfico, político, económico, sociocultural, tecnológico y ambiental. Toda información colocada esa asociada al tema elegido.

TECNOLÓGICO

INVESTIGACIÓN DEL CONTEXTO	OPORTUNIDADES	AMENAZAS
• La tecnología se utiliza cada vez más para monitorear y gestionar el medio ambiente. • Ecoins® es la primera plataforma digital regional que promueve la economía circular. • El impulso hacia la sostenibilidad ambiental ha propiciado el avance de tecnologías innovadoras en la gestión de residuos. • "En Casa yo Reciclo" es una aplicación desarrollada por el Ministerio del Ambiente que brinda a la ciudadanía información sobre los lugares donde pueden llevar sus residuos.	• Fomento de la innovación y la investigación en tecnologías limpias. • Mejora de la recopilación de datos y la toma de decisiones basada en la información ambiental. • Reciclaje y reutilización eficientes de materiales. • Las tecnologías de seguimiento y trazabilidad permiten una mejor implementación de modelos de economía circular.	• Dependencia de avances tecnológicos constantes para mantener la sostenibilidad. • Inversión significativa para el desarrollo y la implementación de tecnologías verdes. • Se puede dejar atrás a comunidades que no tienen acceso a la tecnología. • Posibles problemas de seguridad cibernética en sistemas de movilidad inteligente.

CONTEXTO DPESTA

En este análisis identificamos los factores del contexto y cómo afectan a nuestro problema. Para ello se ha hecho una investigación respecto a cada uno de los factores: Demográfico, político, económico, sociocultural, tecnológico y ambiental. Toda información colocada esa asociada al tema elegido.



AMBIENTAL

INVESTIGACIÓN DEL CONTEXTO

- Establecer áreas protegidas y adoptar prácticas de gestión sostenible son medidas que contribuyen a preservar los singulares ecosistemas de América Latina.
- Invertir en fuentes de energía renovable, como la solar y la eólica, tiene el potencial de disminuir la huella de carbono y la contaminación del aire en América.
- A pesar de que han transcurrido 15 años desde la promulgación de la Ley General de Residuos Sólidos, Perú aún enfrenta serios desafíos en cuanto a la gestión de la limpieza pública.
- Fomentar técnicas agrícolas sostenibles, como la agricultura orgánica y la agroecología, puede disminuir la degradación del suelo y la contaminación del agua, al mismo tiempo que fortalece la seguridad alimentaria.

OPORTUNIDADES

- Reducción de la dependencia de combustibles fósiles importados.
- Creación de empleos en la industria de energías renovables.
- Contribución a la reducción de emisiones de carbono.
- Potencial para exportar energía renovable.
- Uso eficiente y sostenible del recurso hídrico.
- Reducción de la contaminación del agua y la mejora de la calidad del agua.
- Desarrollo de tecnologías para la desalinización y la purificación del agua.
- Preservación de ecosistemas acuáticos y biodiversidad.

AMENAZAS

- Altos costos iniciales de inversión en infraestructura renovable.
- Dependencia de condiciones climáticas para energía solar y eólica.
- Necesidad de actualización constante de la tecnología
- Escasez de agua debido al crecimiento de la población y la demanda industrial.
- Contaminación del agua por desechos industriales y agrícolas.
- Cambio climático y variabilidad en los patrones de precipitación.

CONTEXTO DPESTA



REFERENCIAS

1.Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible. (2019, 9 de mayo)
https://www.minambiente.gov.co/colombia-ya-tiene-4000-negocios-verdes-minambiente/#:~:text=Bogot%C3%A1%20D.%20C.%2C%209%20de%20mayo,de%20Ambiente%20y%20Desarrollo%20Sostenible.

2.Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). Taller sobre los efectos socioeconómicos de los cambios demográficos en Perú.
https://www.cepal.org/es/eventos/taller-efectos-socioeconomicos-cambios-demograficos-peru

3. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). Objetivos de Desarrollo Sostenible.
https://ods.inei.pe/ods/objetivos-de-desarrollo-sostenible

4. Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) Acerca de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible.

https://www.cepal.org/es/temas/agenda-2030-desarrollo-sostenible/acerca-la-agenda-2030-desarrollo-sostenible

5.Ministerio del Ambiente (MINAM). Municipios distritales promueven acciones a favor del reciclaje.

https://institucion/minam/noticias/50007-municipios-distritales-promueven-acciones-a-favor-del-reciclaje

6.FAOLEX.Ley Nº 28245 - Ley marco del Sistema Nacional de Gestión Ambiental.
https://www.fao.org/faolex/results/details/es/c/LEX-FAOC050183/#:~:text=Ley%20N%C2%BA%2028245%20%2D%20Ley%20marco,FAOLEX
7.Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) Acerca de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible.

https://foroalc2030.cepal.org/2022/es/programa/conocimientos-tradicionales-pueblos-indigenas-la-conservacion-la-biodiversidad-desarrollo

8.https://blogs.iadb.org/sostenibilidad/es/mpas-entender-tu-impacto-ambiental/

9. Ministerio del Ambiente (2022)
https://sinia.minam.pe/informacion/apps

10. Congreso de la República (2019)
https://cdn.pe/uploads/document/file/5038703/ley-que-promueve-el-uso-de-la-inteligencia-artificial-en-fav-ley-n-31814.pdf?v=1692895308

11.Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible de Colombia. Gestión integral del recurso hídrico: Uso eficiente y ahorro del agua.
https://www.minambiente.gov.co/gestion-integral-del-recurso-hidrico/uso-eficiente-y-ahorro-del-agua/

12. Ministerio del Ambiente del Perú. Nueva Ley de Residuos Sólidos.
https://www.minam.pe/gestion-de-residuos-solidos/nueva-ley-de-residuos-solidos/



SEMANA 3

- Mapa de stakeholders
- Plan de investigación
- Guión de encuestas
- Guión de entrevistas



MAPA DE STAKEHOLDERS

MAPA DE STAKEHOLDERS

01

ACTORES CENTRALES

- Consumidores
- Nutricionistas

02

ACTORES DIRECTOS

- Empresas
- Educadores
- Chefs

03

ACTORES INDIRECTOS

- Organizaciones internacionales
- Defensores del consumo sostenible
- Agricultores y ganaderos
- Medios de comunicación



Organizaciones internacionales



Empresas



Defensores del consumo sostenible



Educadores



Consumidores



Nutricionistas



Agricultores y ganaderos

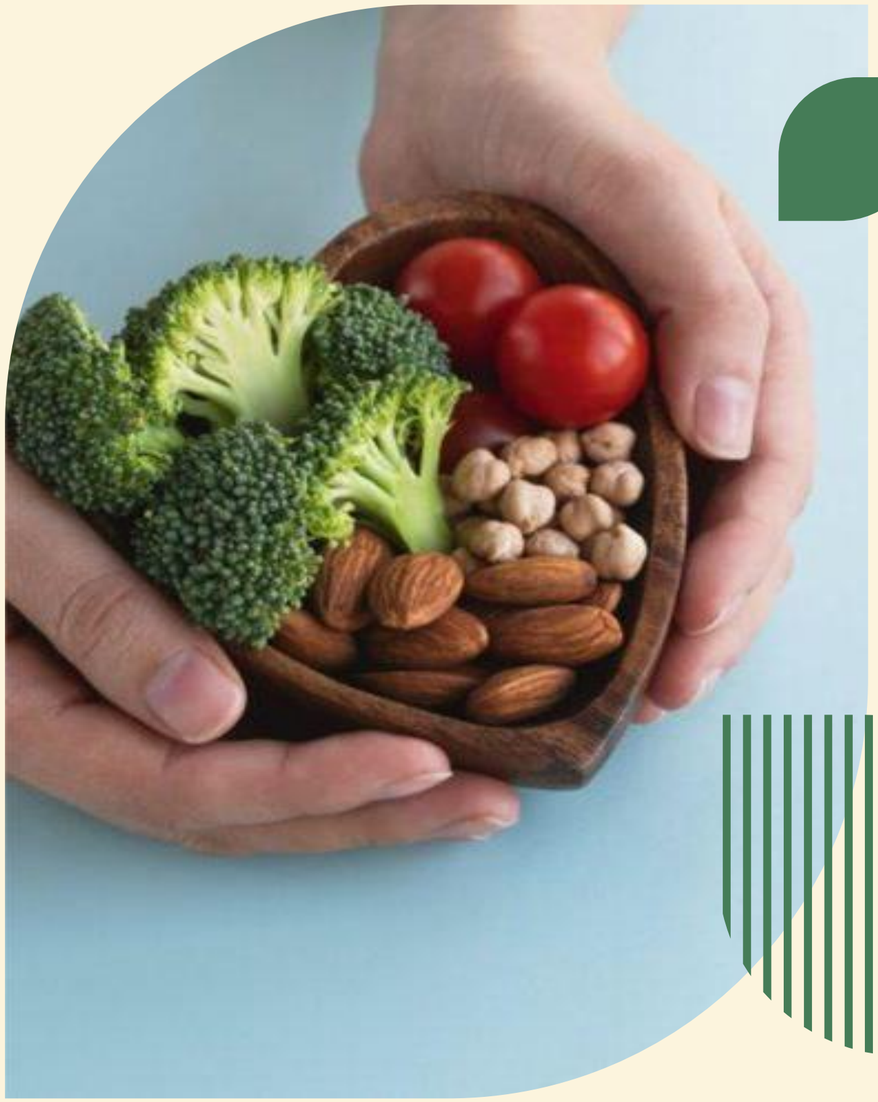


Chefs



Medios de comunicación

PLAN DE INVESTIGACIÓN



PLAN DE INVESTIGACIÓN

¿QUÉ QUIERO APRENDER?	MÉTODO	MUESTRA	CARACTERÍSTICAS DE LA MUESTRA	RECURSOS
Profundizar en cómo es que los jóvenes perciben la alimentación sostenible. Si la consideran importante o relevante en sus vidas o si asocian la alimentación sostenible con ciertos beneficios o desafíos.	ENCUESTAS	80 JÓVENES ADULTOS	JÓVENES ADULTOS ENTRE 25 Y 45 AÑOS	GOOGLE FORMS
Evaluar el conocimiento de los jóvenes sobre la alimentación sostenible. Si tienen conocimientos sobre los principios de la alimentación sostenible o conocen las prácticas y elecciones alimenticias que respaldan la sostenibilidad.				
Analizar las actitudes y comportamientos hacia la alimentación sostenible y si están dispuestos a adoptar prácticas alimenticias más sostenibles. Encontrar que factores influyen en sus decisiones alimenticias.				
Descubrir si existe una brecha en el conocimiento sobre la alimentación sostenible y si los las personas están interesados en aprender más.				

PLAN DE INVESTIGACIÓN

¿QUÉ QUIERO APRENDER?	MÉTODO	MUESTRA	CARACTERÍSTICAS DE LA MUESTRA	RECURSOS
Comprende detalladamente cómo las prácticas de alimentación sostenible afectan positivamente al medio ambiente. Cómo es que las elecciones alimentarias sostenibles tienen beneficios para la salud individual y comunitario.	ENCUESTAS	2 Especialistas	Expertos en sostenibilidad/ alimentación sostenible	ZOOM
Investigar si los nutricionistas y dietistas respaldan activamente la alimentación sostenible y en qué medida. Está aprobada en la comunidad nutricional la importancia de la sostenibilidad alimentaria o se han hecho estudios en base al tema.		1 Médico	Nutricionistas y/o dietistas	
Medir el conocimiento que las personas tienen sobre la alimentación sostenible. Ver si están familiarizados con los principios básicos de la alimentación sostenible o si conocen prácticas alimenticias específicas que respaldan la sostenibilidad.		5 Usuarios	Jóvenes adultos entre 25 y 45 años	
Explorar los problemas que los jóvenes enfrentan al intentar adoptar hábitos alimenticios sostenibles e identificar motivadores que podrían incentivarlos a reducir el desperdicio de alimentos y optar por opciones más sostenibles.	TALLER GENERATIVO	5 Usuarios	Jóvenes adultos entre 25 y 45 años	• Zoom • Miro • Canva



GUIÓN DE ENCUESTAS

A TENER EN CUENTA

SE REALIZÓ UNA ENCUESTA DIRIGIDA A 80 MUESTRAS



Muestra: Jóvenes adultos entre 25 y 45 años que residen en Lima Metropolitana

GUIÓN DE ENCUESTAS

Pregunta de investigación

- ¿Cómo es la alimentación del peruano?
- ¿Cuál es el conocimiento en el Perú sobre la alimentación sostenible?

Resultados esperados

- La poca información que tienen los peruanos sobre la alimentación sostenible
- La poca conciencia que tenemos sobre el medio ambiente.

Introducción

¡Hola!
Somos estudiantes de Toulouse Lautrec y estamos llevando a cabo una investigación con el objetivo de profundizar en el conocimiento de personas que posiblemente no estén familiarizadas con el concepto de la alimentación sostenible. Queremos entender sus percepciones, conocimientos y actitudes respecto a este tema de gran relevancia.

Preguntas

1.- Sexo

2.- ¿Cuál es tu rango de edad?

3.-¿En que parte de Lima resides?

4.-¿Consideras que tienes una alimentación saludable?

5.-¿Eres consiente en tu alimentación?

6.-¿Cómo suele ser tu alimentación?

7.-¿Donde sueles comprar tus insumos para cocinar?

8.-¿Cuál es la primera idea que se te viene a la cabeza cuando escuchas la frase "alimentación sostenible"?

9.-¿Has notado cambios en la calidad de los alimentos o en su disponibilidad a lo largo de los años?

10.-¿Qué tipo de alimentos consumes regularmente?

11.- ¿Haz hablado con amigos o familiares sobre la alimentación sostenible?

12.- Actitudes y comportamientos hacia la Alimentación Sostenible

13.-¿Crees que la sostenibilidad en la alimentación es importante para las generaciones futuras?

14.-¿Qué cambios crees que podrían hacerse a nivel comunitario para promover la alimentación sostenible?

15.-¿Estás dispuesto a tener una mejor gestión sobre el desperdicio de alimentos en tu hogar?

16.-¿Pórque crees que la mayoría de personas no adopta una alimentación sostenible?

17.-¿Qué impacto crees que puedan tener tus elecciones alimentarias en el medio ambiente?

LINK DE ENCUESTA



https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd-XXOp8bRQlquBeAkS3VY_RM-m9-JjqmuW8l6kylxBKBfMEw/viewform?usp=sf_link

GUIÓN DE ENTREVISTA



A TENER EN CUENTA

SE REALIZÓ 3 TIPOS DE ENTREVISTAS DISTINTAS , DIRIGIDAS A DIFERENTES MUESTRAS :



Entrevista 1: Expertos en sostenibilidad/alimentación sostenible



Entrevista 2: Nutricionistas y/o dietistas



Entrevista 3: Usuarios

GUION DE ENTREVISTAS 1 - ESPECIALISTAS

Pregunta de investigación

- ¿Cuáles son los principales desafíos que enfrenta una persona que quiere iniciar una alimentación sostenible?
- ¿Cómo pueden los consumidores ser más conscientes y sostenibles en sus elecciones alimentarias?

Resultados esperados

- Consejos sobre cómo ayuda la alimentación sostenible al medio ambiente y la salud.La poca conciencia que tenemos sobre el medio ambiente.
- Consejos sobre cómo podemos iniciar a comer de manera sostenible.

Introducción

Buenos días,
Mi nombre es XXXXX y en esta ocasión, tenemos el privilegio de conversar con XXXXX que ha dedicado su tiempo y esfuerzo a promover y practicar la alimentación sostenible.
Agradecemos a XXXXX por su tiempo y su valiosa contribución a esta conversación. Sus perspectivas y experiencias son fundamentales para avanzar hacia una alimentación más sostenible y un futuro más saludable para todos.

Preguntas

1.- ¿Podrías presentarte y compartir un poco tu experiencia y trayectoria en el campo de la sostenibilidad ambiental?

2.- ¿Qué te llevó a interesarte por el medio ambiente y a realizar tantos proyectos enfocados a.la sostenibilidad ambiental?

3.- ¿Cuáles son los principales desafíos que has enfrentado al promoverlo?

4.- ¿Han recibido ayuda de otras organizaciones? ¿Cuáles?

5.- ¿Puedes describir un proyecto o iniciativa en el que estés trabajando actualmente relacionado con la sostenibilidad ambiental?

6.- En tu experiencia, ¿cuáles son los mayores obstáculos que las personas enfrentan al intentar llevar a cabo estos proyectos?

7.-¿Cuál crees que es el papel de la educación en la promoción de la sostenibilidad?

8.- ¿Tienes conocimiento sobre algunas políticas gubernamentales o regulaciones que estén diseñadas para fomentar la alimentación sostenible?

9.- ¿Consideras que la alimentación sostenible puede llegar a impactar positivamente al medio ambiente y la salud de las personas?

10.- ¿Qué recomendaciones darías a quienes deseen comenzar a adoptar prácticas alimentarias más sostenibles en su vida diaria?

11.¿Cómo imaginas un futuro en el que la alimentación sostenible sea más ampliamente aceptada y practicada?

12.¿Qué cambios o avances esperas ver en el ámbito de la alimentación sostenible en los próximos años?

13.¿Cuáles son tus expectativas en cuanto al impacto que la alimentación sostenible puede tener en la salud pública y el medio ambiente en el futuro?

14.¿Tienes alguna reflexión o conclusión que quieras compartir sobre la importancia de la alimentación sostenible para las generaciones futuras?

15.¿cómo crees que las personas pueden tomar acción para promover la alimentación sostenible en sus comunidades y en el mundo en general?

16.Por último, ¿Tienes planes o proyectos futuros relacionados con la alimentación sostenible o la sostenibilidad ambiental que te gustaría compartir?

GUION DE ENTREVISTAS 2 - NUTRICIONISTA

Pregunta de investigación

- ¿Cuáles son los principales desafíos que enfrenta una persona que quiere iniciar una alimentación sostenible?
- ¿Cómo pueden los consumidores ser más conscientes y sostenibles en sus elecciones alimentarias?

Resultados esperados

- Consejos sobre cómo ayuda la alimentación sostenible al medio ambiente y la salud.La poca conciencia que tenemos sobre el medio ambiente.
- Consejos sobre cómo podemos iniciar a comer de manera sostenible.

Introducción

Buenos días,
Mi nombre es XXXXX y en esta ocasión, tenemos el privilegio de conversar con XXXXX que ha dedicado su tiempo y esfuerzo a promover y practicar la alimentación sostenible.
Agradecemos a XXXXX por su tiempo y su valiosa contribución a esta conversación. Sus perspectivas y experiencias son fundamentales para avanzar hacia una alimentación más sostenible y un futuro más saludable para todos.

Preguntas

1.- ¿Podrías presentarte y compartir un poco tu experiencia como nutricionista?

2.- ¿Puede explicarnos en términos simples en qué consiste la alimentación sostenible y por qué es relevante en la actualidad?

3.- ¿Recomienda la incorporación de alimentos sostenibles en la dieta diaria de sus pacientes? ¿Qué tipo de alimentos?

4.- ¿Considera que una dieta sostenible es beneficiosa para la salud?

5.- ¿Cuáles son los principales desafíos que enfrenta la gente al tratar de adoptar una dieta más sostenible en su vida cotidiana?

6.- ¿Cómo pueden las personas asegurarse de obtener los nutrientes necesarios al seguir una dieta sostenible? ¿Hay alguna deficiencia común que debamos tener en cuenta?

7.-¿Cree que la alimentación sostenible es factible para la mayoría de las personas en su vida cotidiana?

8.- ¿Piensa que una dieta sostenible puede ayudar a reducir ciertos problemas de salud, como la obesidad o las enfermedades cardiovasculares?

9.- ¿Cuáles son los principales obstáculos que encuentra la gente al tratar de adoptar una alimentación más sostenible?

10.- ¿Cómo cree que evolucionará la conciencia sobre la alimentación sostenible en los próximos años? ¿Cuál es su visión para el futuro en este campo?

11.En su opinión, ¿cómo podemos fomentar un cambio positivo hacia la alimentación sostenible a nivel comunitario y global?

12.¿Ha notado un aumento en la demanda de orientación sobre la alimentación sostenible en su práctica profesional?

13.¿Recomienda a sus pacientes reducir el consumo de carne en favor de proteínas vegetales más sostenibles?

14.¿Cuál es su opinión sobre el impacto de la alimentación sostenible en la salud pública y el medio ambiente?

15.¿Considera que la educación sobre la alimentación sostenible debería ser parte integral de la formación en nutrición?

16.Por último, ¿Qué recomendaciones ofrece para mantener una dieta sostenible y equilibrada en el día a día?

GUION DE ENTREVISTAS 3 - USUARIOS

Pregunta de investigación

- ¿Que tán familiarizados están los jóvenes con el concepto de "alimentación sostenible"?
- ¿Están concientes o buscan informarse sobre el impacto de la alimentación con el medio ambiente?

Resultados esperados

- Identificar áreas de oportunidad para la promoción de prácticas alimenticias más sostenibles.
- Evaluar si existe una disposición por parte de las personas para buscar información y educarse sobre cómo pueden hacer elecciones alimentarias más sostenibles.

Introducción

Buenos días,
Mi nombre es XXXXX y en esta ocasión, tenemos el privilegio de conversar con XXXXX que ha dedicado su tiempo y esfuerzo a promover y practicar la alimentación sostenible.
Agradecemos a XXXXX por su tiempo y su valiosa contribución a esta conversación. Sus perspectivas y experiencias son fundamentales para avanzar hacia una alimentación más sostenible y un futuro más saludable para todos.

Preguntas

1.- ¿Cuál es tu comida favorita?

2.- ¿Cuántas veces a la semana consumes carne?

3.- ¿Reciclas o compostas tus residuos alimentarios? ¿Por qué?

4.- ¿Qué tan consciente eres de los impactos ambientales de tus hábitos alimenticios?

5.- ¿Dónde sueles comprar tus alimentos con mayor frecuencia? ¿Por qué?

6.- Qué entiendes por "alimentación sostenible?

7.-¿Cuál es tu fuente principal de información sobre qué alimentos son buenos?

8.- ¿Alguna vez haz considerado consultar a un nutricionista para mejorar los hábitos alimenticios desde una perspectiva sostenible?

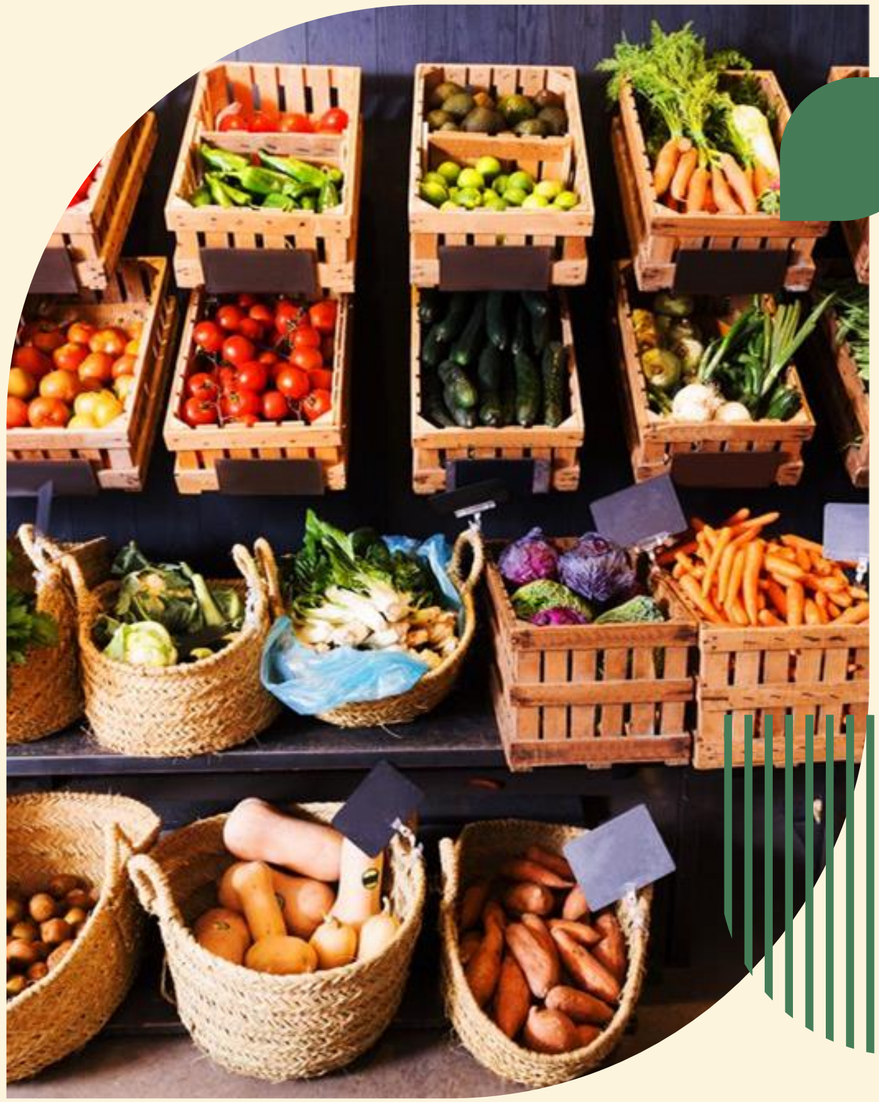
9.- ¿Cuáles crees que son los obstáculos o dificultades para fomentar una alimentación sostenibles entre las personas de tu edad?

10.- ¿Tienes alguna idea o sugerencia sobre cómo podríamos difundir información sobre la alimentación sostenible entre los jóvenes?



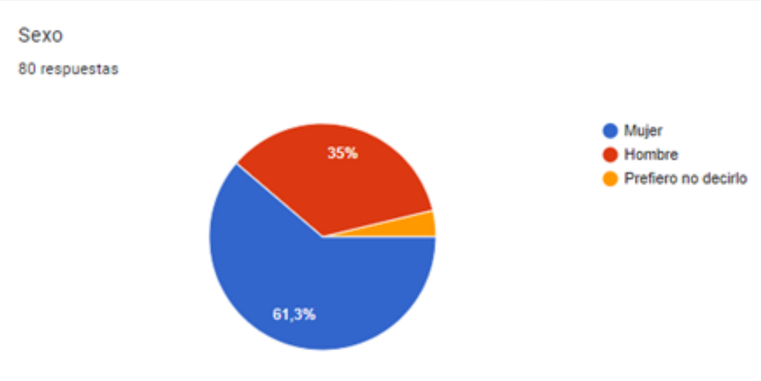
SEMANA 4

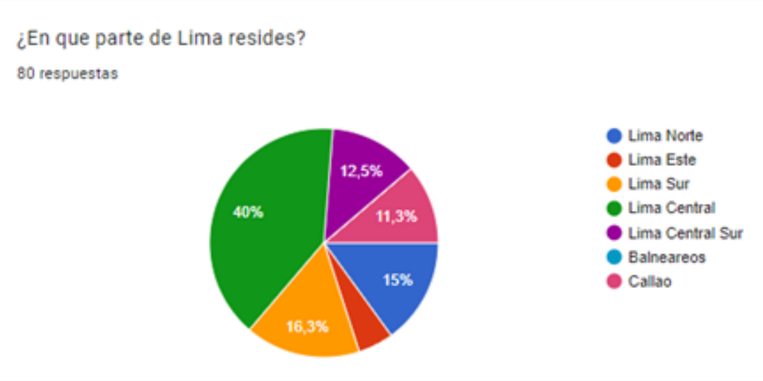
- Descarga de encuestas
- Descarga de entrevistas
- Descarga de taller generativo para comprender Compilación de datos
- Organización de datos Interpretación de información - Mapa mental
- Insights



DESCARGA DE ENCUESTAS

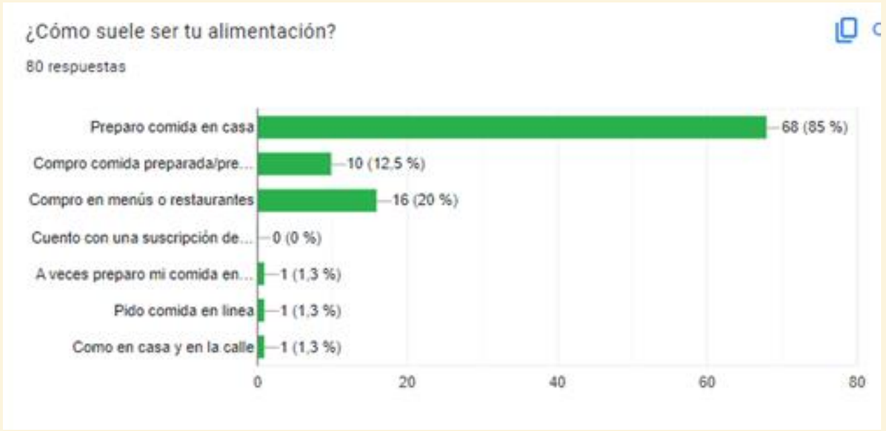
ENCUESTAS


Sexo
80 respuestas
35%
61,3%
Mujer
Hombre
Prefiero no decirlo


¿En que parte de Lima resides?
80 respuestas
12,5%
11,3%
40%
15%
16,3%
Lima Norte
Lima Este
Lima Sur
Lima Central
Lima Central Sur
Balneareos
Callao


¿Consideras que tienes una alimentación saludable?
80 respuestas
47,5%
52,5%
Si
No

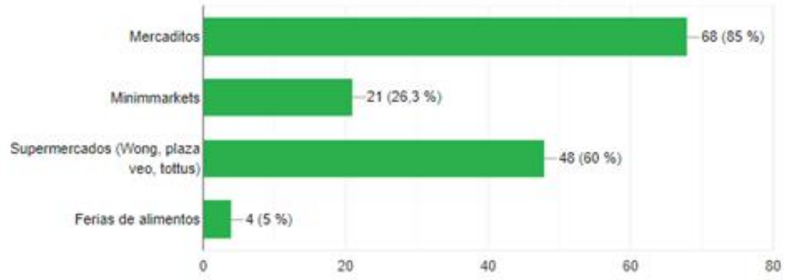

¿Eres consiente en tu alimentación?
80 respuestas
13,7%
17,5%
10%
50%
Si
No
Voy/fuí a un nutricionista
Sigo influencers
Investigo en línea
No le presto atención
A veces depende emocionalmente


¿Cómo suele ser tu alimentación?
80 respuestas
Preparo comida en casa
68 (85 %)
Compro comida preparada/pre...
10 (12,5 %)
Compro en menús o restaurantes
16 (20 %)
Cuento con una suscripción de...
0 (0 %)
A veces preparo mi comida en...
1 (1,3 %)
Pido comida en linea
1 (1,3 %)
Como en casa y en la calle
1 (1,3 %)
0
20
40
60
80

ENCUESTAS

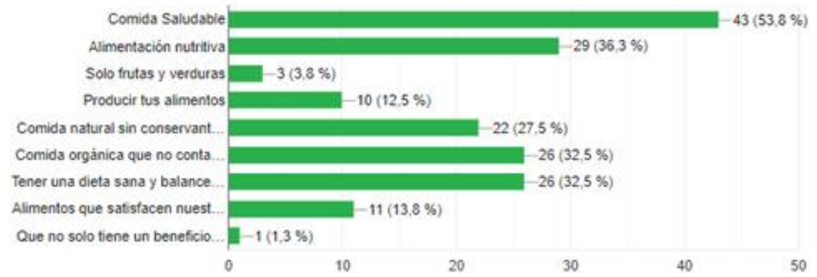
¿Donde sueles comprar tus insumos para cocinar?

80 respuestas



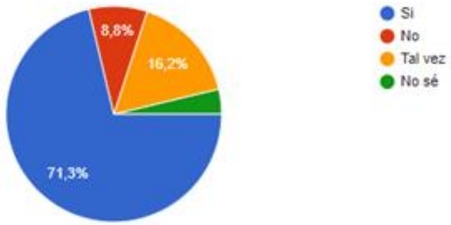
¿Cuál es la primera idea que se te viene a la cabeza cuando escuchas la frase "alimentación sostenible"?

80 respuestas



¿Has notado cambios en la calidad de los alimentos o en su disponibilidad a lo largo de los años?

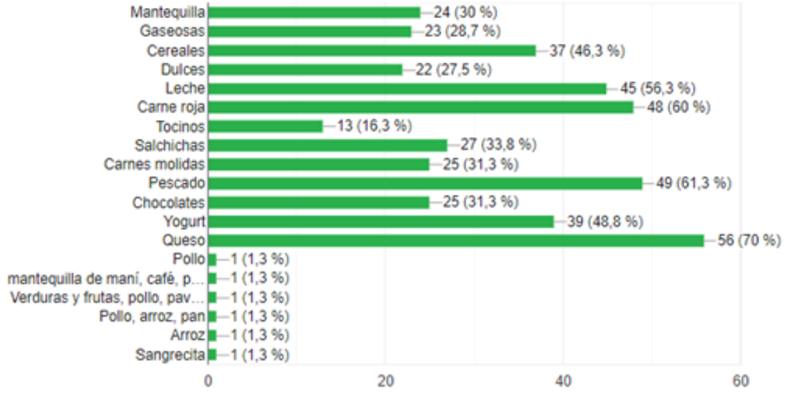
80 respuestas



¿Qué tipo de alimentos consumes regularmente?

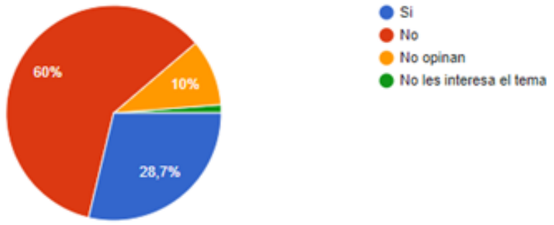
Copiar

80 respuestas



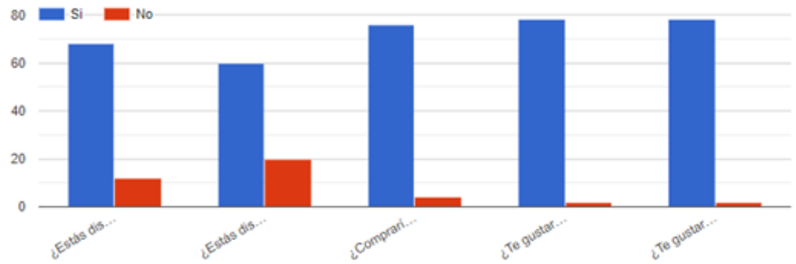
¿Haz hablado con amigos o familiares sobre la alimentación sostenible?

80 respuestas



Actitudes y comportamientos hacia la Alimentación Sostenible

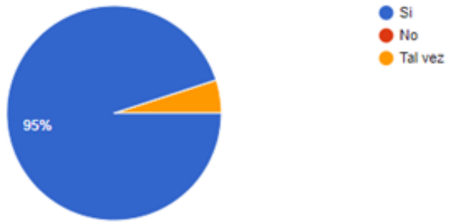
Copiar



ENCUESTAS

¿Crees que la sostenibilidad en la alimentación es importante para las generaciones futuras?

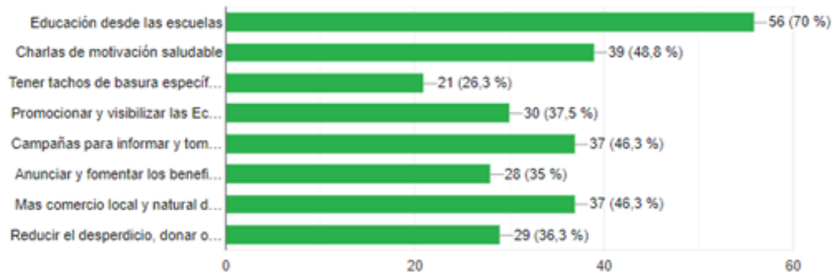
80 respuestas



¿Qué cambios crees que podrían hacerse a nivel comunitario para promover la alimentación sostenible?

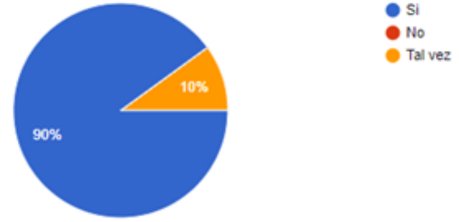
Copiar

80 respuestas



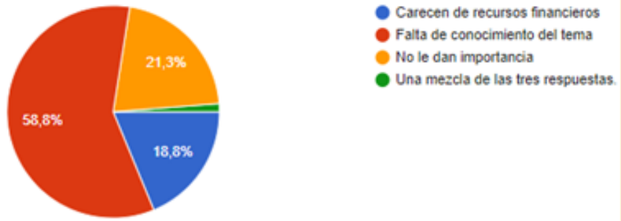
¿Estás dispuesto a tener una mejor gestión sobre el desperdicio de alimentos en tu hogar?

80 respuestas



¿Pórque crees que la mayoría de personas no adopta una alimentación sostenible?

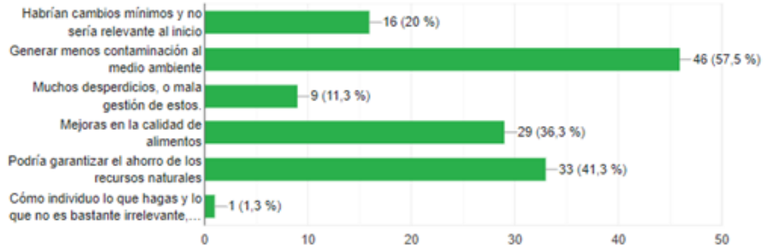
80 respuestas



¿Qué impacto crees que puedan tener tus elecciones alimentarias en el medio ambiente?

Copiar

80 respuestas



DESCARGA DE ENTREVISTAS



ENTREVISTA A ESPECIALISTAS 1

Respuestas

1: Claro, como te comentaba, estudié Ingeniería en Gestión de Empresas y dentro de la carrera, veíamos todo lo relacionado con la gerencia y administración de negocios. En la universidad, investigué y descubrí que la gran mayoría de las empresas en el país pertenecen al sector MIPYME (Micro, Pequeñas y Medianas Empresas), lo que representaba un desafío para implementar sostenibilidad en este sector. A raíz de esto, en la universidad, iniciamos un proyecto para mejorar la gestión de residuos sólidos y promover la conciencia ambiental en la comunidad universitaria.

2: Mi interés por el medio ambiente surge desde pequeña, impulsada por mi familia y la preocupación por cuidar el entorno. Este interés se intensificó al darme cuenta de que las problemáticas ambientales que se presentan en los barrios y comunidades también se reproducen en la universidad. Esto me motivó a buscar soluciones y promover la conciencia ambiental en la comunidad universitaria

3: Uno de los desafíos principales fue lograr que la problemática resonara en la comunidad universitaria, incluyendo a estudiantes, docentes y autoridades. También enfrenté el reto de encontrar apoyo y colaboración de organizaciones y grupos de estudiantes voluntarios. Hubo casos en los que no se mostraron interesados o tenían otras prioridades.

4: Sí, hemos recibido colaboración de tres grupos de estudiantes voluntarios en la universidad. Estos grupos estaban comprometidos con temas ambientales y estaban dispuestos a trabajar en iniciativas para mejorar la gestión de residuos sólidos y promover la conciencia ambiental en la comunidad universitaria.

5: En la actualidad, me dedico a evaluar y formular proyectos sociales e iniciativas de emprendimiento social. También participo en plataformas y concursos relacionados con emprendimientos sociales a nivel nacional. Mi enfoque está en promover soluciones innovadoras y sostenibles para diversos problemas sociales y ambientales.

6: Uno de los mayores obstáculos es la falta de conciencia y comprensión sobre la importancia de abordar temas ambientales y sociales. Además, la resistencia al cambio y la falta de apoyo pueden dificultar la implementación de proyectos sostenibles.

ENTREVISTA A ESPECIALISTAS 1

Respuestas

7: La educación juega un papel fundamental en la promoción de la sostenibilidad. Es crucial para crear conciencia y formar ciudadanos comprometidos con el cuidado del medio ambiente y la promoción de prácticas sostenibles en su vida diaria.

8: Hay diversas políticas y regulaciones gubernamentales que buscan fomentar la alimentación sostenible. Por ejemplo, se promueven iniciativas para impulsar la agricultura familiar y la seguridad alimentaria, así como la implementación de prácticas agrícolas más sostenibles.

9: la industria cárnica es una de las más contaminantes pero para ello tendríamos que hablar del efecto climático sí y te lo digo en chiquito nada más y para poder abordar los cambios climáticos hay que tener en cuenta dos cosas primero el concepto no el tema del cambio climático está ligado a la temperatura en 30 años o más, o sea, en un rango de tiempo de todos los pagan la redundancia de todos los cambios que se ha dado subidas y bajadas de temperatura lluvias y nevadas, o sea todo lo que se da pero en un rango de tiempo ya algunos revisan estadísticas algunos algo así entonces este a raíz de ese cambio climático se toman dos acciones principales ya que son la adaptación el clima y la mitigación.

10: La importancia de comprender el impacto ambiental de la dieta y la necesidad de educación y conciencia para fomentar cambios en los hábitos alimentarios.

11: Las personas deben tomar conciencia y adoptar prácticas más sostenibles en su alimentación, contribuyendo así a la preservación del medio ambiente.

12: Espero una mayor conciencia y adopción de prácticas alimentarias más sostenibles a nivel global.

ENTREVISTA A ESPECIALISTAS 1

Respuestas

13: Espero que la alimentación sostenible contribuya a reducir los problemas de salud asociados a la alimentación no sostenible y a la preservación del medio ambiente.

14: Destacó la necesidad de educación y conciencia para fomentar la adopción de prácticas alimentarias más sostenibles y preservar el medio ambiente para las generaciones venideras.

15: Sugiero la importancia de educar sobre el impacto ambiental de la alimentación y animar a las personas a adoptar prácticas más sostenibles en su vida diaria.

16: Me dedico justamente a ver proyectos o emprendimientos sociales y pulsar emprendimientos sociales, básicamente es eso, hay un concurso muy una plataforma muy grande, que se llama kuna, está a nivel nacional y promueven un concurso justamente sobre emprendimientos sociales, entonces yo veo esa dinámica como proyectista como evaluadora formuladora evaluadora de proyectos sociales de innovación.

ENTREVISTA A ESPECIALISTAS 2

Respuestas

1: Comencé mi trabajo en el campo de la sostenibilidad ambiental en 2013, después de encontrar un delfín varado en la Costa Verde de Perú. Este incidente me llevó a investigar sobre la conservación marina y las leyes de pesca. Inicialmente, empecé dando talleres a pescadores artesanales sobre límites de pesca y conservación de especies marinas. A lo largo de los años, mi enfoque se expandió para incluir proyectos ambientales en tierra, como cocinas mejoradas y actividades de concienciación ambiental. También contribuimos a la legislación de prohibición de plásticos de un solo uso y promovimos la sostenibilidad en restaurantes de Miraflores. Posteriormente, nos centramos en la conservación en la Amazonía peruana, obteniendo una concesión de conservación y trabajando con comunidades locales en proyectos de conservación sostenible.

2: Mi interés en el medio ambiente comenzó después de encontrar un delfín varado en la playa y preguntarme por qué había muerto. Esto me llevó a investigar y tomar medidas para proteger a estas especies y sus hábitats. A medida que me involucra más en la conservación marina, me di cuenta de la importancia de abordar los problemas ambientales en tierra también. Mi pasión por la sostenibilidad ambiental creció a medida que trabajaba en proyectos que abordan problemas reales y contribuyen al bienestar de las comunidades y la biodiversidad.

3: En mi trabajo, he enfrentado numerosos desafíos. Uno de los desafíos más grandes es la falta de conciencia y educación sobre temas ambientales, lo que a menudo se traduce en una falta de interés y participación de la comunidad. También hemos enfrentado dificultades en la implementación de leyes y regulaciones ambientales, así como la extracción ilegal de recursos naturales. Además, la falta de acceso a servicios básicos, como salud y educación, en comunidades remotas ha complicado nuestros esfuerzos de conservación.

4: Sí, hemos recibido ayuda y colaboración de varias organizaciones a lo largo de nuestros proyectos de sostenibilidad ambiental. Hemos trabajado con organizaciones locales e internacionales que comparten nuestros objetivos y han proporcionado recursos financieros, capacitación y apoyo técnico.

5: En la actualidad, estamos trabajando en un proyecto en la Amazonía peruana centrado en la conservación sostenible de los recursos naturales y la protección de especies en peligro de extinción. Nuestra meta es construir cinco puestos de control para continuar con la preservación de bosques y poner en marcha proyectos piloto que promuevan la sostenibilidad. También estamos capacitando a las comunidades locales en prácticas de conservación y trabajando en la lucha contra la tala ilegal en la zona.

6: Los mayores obstáculos que enfrentamos al llevar a cabo proyectos de sostenibilidad ambiental incluyen la falta de conciencia y educación ambiental en las comunidades. Muchas personas no comprenden la importancia de la conservación y pueden ser reacias a cambiar sus prácticas. Además, la extracción ilegal de recursos naturales y la falta de regulación efectiva son desafíos significativos. También es complicado trabajar en áreas remotas donde las comunidades pueden carecer de acceso a servicios básicos y enfrentar dificultades económicas.

ENTREVISTA A ESPECIALISTAS 2

Respuestas

7: La educación desempeña un papel fundamental en la promoción de la sostenibilidad. Es esencial crear conciencia y comprensión sobre los problemas ambientales y sus impactos en la sociedad. La educación ambiental puede inspirar a las personas a tomar medidas responsables y a adoptar prácticas más sostenibles en sus vidas diarias. Además, la educación permite a las comunidades comprender la importancia de conservar sus recursos naturales y puede llevar a un mayor compromiso y participación en proyectos de sostenibilidad.

8: Actualmente, no tengo información específica sobre políticas gubernamentales o regulaciones relacionadas con la alimentación sostenible en Perú. Sin embargo, es común que los gobiernos implementen medidas para promover la sostenibilidad en la producción y consumo de alimentos, como regulaciones sobre etiquetado de productos orgánicos, programas de apoyo a agricultores locales y campañas de concienciación sobre la importancia de una dieta sostenible.

9: Sí, definitivamente. La alimentación sostenible tiene un impacto positivo tanto en el medio ambiente como en la salud de las personas. Promover prácticas agrícolas sostenibles reduce la presión sobre los recursos naturales, minimiza la deforestación y disminuye la emisión de gases de efecto invernadero. Al mismo tiempo, una dieta sostenible, que incluye alimentos locales y de temporada, puede mejorar la salud al proporcionar alimentos más frescos y nutritivos, reducir el desperdicio de alimentos y apoyar a las comunidades locales.

10: Algunas recomendaciones para quienes deseen adoptar prácticas alimentarias más sostenibles en su vida diaria incluyen:
Consumir alimentos locales y de temporada.
Reducir el desperdicio de alimentos planificando las compras y utilizando sobras.
Optar por productos orgánicos y de agricultura sostenible cuando sea posible.
Reducir el consumo de carne y optar por fuentes de proteína más sostenibles como legumbres y pescado de captura responsable.
Evitar el uso excesivo de plástico y elegir envases reutilizables

11: Imagino un futuro en el que la alimentación sostenible sea más ampliamente aceptada y practicada como un futuro en el que las personas estén más conectadas con sus alimentos y su origen. Esto implicaría un aumento en la producción y consumo de alimentos locales y de temporada, así como una mayor conciencia sobre la procedencia de los alimentos. Las comunidades estarían más involucradas en la producción de alimentos y la agricultura sostenible se convertiría en la norma en lugar de la excepción. Este futuro también incluiría una reducción significativa en el desperdicio de alimentos y un enfoque en la calidad nutricional de las dietas.

12: En los próximos años, espero ver varios cambios y avances en el ámbito de la alimentación sostenible, como:
Mayor conciencia pública sobre la importancia de la alimentación sostenible.
Más apoyo gubernamental para políticas y regulaciones que fomenten la sostenibilidad en la producción de alimentos.
Un aumento en la disponibilidad de alimentos locales y de temporada en los mercados.
Mayor inversión en la investigación y desarrollo de prácticas agrícolas sostenibles.
La adopción generalizada de tecnologías y prácticas agrícolas más respetuosas con el medio ambiente.
El crecimiento de movimientos como el vegetarianismo y el veganismo.
Reducción significativa del desperdicio de alimentos a nivel mundial

ENTREVISTA A ESPECIALISTAS 2

Respuestas

13: Tengo grandes expectativas en cuanto al impacto que la alimentación sostenible puede tener en la salud pública y el medio ambiente en el futuro. Una alimentación sostenible, que incluye alimentos frescos y locales, puede mejorar la salud de las personas al proporcionar una dieta más nutritiva y equilibrada. Además, reducirá la presión sobre los recursos naturales y ayudará a mitigar los efectos del cambio climático. Espero que en el futuro veamos una disminución en las enfermedades relacionadas con la dieta, una mejora en la calidad de los alimentos disponibles y una reducción en la huella ambiental de la producción de alimentos.

14: La alimentación sostenible es esencial para las generaciones futuras. Nuestra forma actual de producir y consumir alimentos no es sostenible a largo plazo y está agotando los recursos naturales y dañando el medio ambiente. Si no tomamos medidas para cambiar nuestras prácticas alimentarias, las generaciones futuras enfrentarán escasez de alimentos, degradación del suelo y problemas de salud relacionados con la dieta. La alimentación sostenible no es solo una opción, es una necesidad para garantizar un futuro saludable y próspero para las generaciones venideras.

15: Las personas pueden tomar varias acciones para promover la alimentación sostenible en sus comunidades y en todo el mundo, como:
Elegir alimentos locales y de temporada.
Reducir el consumo de carne y optar por fuentes de proteína sostenibles.
Reducir el desperdicio de alimentos planificando compras y utilizando sobras.
Apoyar a agricultores locales y mercados de agricultores.
Educar a otros sobre la importancia de la alimentación sostenible.
Participar en iniciativas de conservación y sostenibilidad ambiental.
Presionar a los gobiernos para que implementen políticas y regulaciones que fomenten la sostenibilidad en la producción de alimentos.
Cada pequeña acción individual puede tener un impacto positivo en la promoción de la alimentación sostenible a nivel comunitario y global.

16: Actualmente, estamos enfocados en proyectos de conservación en la Amazonía peruana, pero también estamos explorando oportunidades relacionadas con la alimentación sostenible. Tenemos planes de continuar colaborando con comunidades locales en la protección de recursos naturales y la promoción de prácticas sostenibles. Además, estamos abiertos a futuras colaboraciones y proyectos que contribuyan a la sostenibilidad ambiental y la mejora de la calidad de vida de las comunidades.

ENTREVISTA A NUTRICIONISTA

Respuestas

1: Bueno, he tenido la oportunidad de trabajar con distintos grupos y condiciones de salud, y mi objetivo siempre es ayudar a todas las personas a alcanzar sus objetivos de salud y bienestar a través de la alimentación.

2: La alimentación sostenible es relevante en la actualidad porque el sistema alimentario actual es uno de los principales contribuyentes al cambio climático, la pérdida de biodiversidad y también la desigualdad social.

3: Usualmente, los alimentos sostenibles que se consideran son las frutas y verduras de temporada, los cereales integrales, las legumbres, los frutos secos, las semillas, y todo aquello que sea de la tierra. Esto puede variar dependiendo del paciente y sus preferencias.

4: Sí, una dieta sostenible es beneficiosa para la salud, ya que los alimentos sostenibles son más nutritivos que los alimentos procesados y tienen un menor impacto en el medio ambiente.

5: Los principales desafíos incluyen la disponibilidad económica para adquirir alimentos sostenibles, la falta de información sobre cómo hacer la transición a una dieta sostenible y la necesidad de cambiar hábitos alimenticios.

6: La suplementación de nutrientes como hierro y vitamina B12 es importante para aquellos que siguen una dieta sostenible, ya que algunos nutrientes son más difíciles de obtener de alimentos de origen vegetal. Es importante planificar una dieta equilibrada y variada para asegurarse de obtener todos los nutrientes necesarios.

ENTREVISTA A NUTRICIONISTA

Respuestas

7: La viabilidad de una alimentación sostenible depende de la disponibilidad económica de cada persona, pero se pueden tomar medidas para hacer la transición hacia una dieta más sostenible, incluso con un presupuesto limitado.

8: Sí, una dieta sostenible puede contribuir a la reducción de problemas de salud como la obesidad y enfermedades cardiovasculares debido a la calidad de los alimentos que promueve.

9: Los principales obstáculos incluyen la falta de información y educación sobre alimentación sostenible, la disponibilidad y los costos de alimentos sostenibles, y la resistencia a cambiar hábitos alimenticios.

10: Es importante promover la educación y la conciencia sobre la alimentación sostenible a nivel comunitario y global. Mi visión para el futuro es que la sociedad sea más consciente de la importancia de la alimentación sostenible y que las políticas y regulaciones apoyen esta tendencia.

11: Es fundamental promover la educación alimentaria y trabajar de forma interdisciplinaria para promover la alimentación sostenible. Además, es importante establecer políticas y regulaciones que respalden la producción y consumo de alimentos sostenibles.

12: Sí, he notado un aumento en la demanda de orientación sobre la alimentación sostenible en mi práctica profesional, lo que refleja un creciente interés en este tema.

ENTREVISTA A NUTRICIONISTA

Respuestas

13: Sí, recomiendo a mis pacientes reducir el consumo de carne y optar por proteínas vegetales más sostenibles, limitando la ingesta de carne a no más de 300 gramos por semana.

14: La alimentación sostenible tiene un impacto positivo tanto en la salud pública como en el medio ambiente, ya que los alimentos sostenibles son más nutritivos y tienen un menor impacto en el cambio climático, la contaminación y la biodiversidad.

15: Sí, considero que la educación sobre la alimentación sostenible debería ser parte integral de la formación en nutrición, para que los nutricionistas estén capacitados para asesorar a sus pacientes sobre este tema.

16: Recomiendo elegir alimentos de temporada y locales, cocinar en casa, reducir el desperdicio de alimentos, planificar una dieta equilibrada y, en algunos casos, considerar la suplementación de nutrientes como hierro y vitamina B12. También es importante buscar información y apoyo de un profesional de la nutrición para hacer una transición exitosa hacia una dieta sostenible.

ENTREVISTA A USUARIO 1

Respuestas

1.- La lasaña

2.- Todos los días

3.- De vez en cuando composto la cáscara de huevo triturada ya que aporta nutrientes a las plantas

4.- No soy tan consciente como debería hacerlo

5.- En el mercado por que hay variedad de productos, precios, verduras y frutas para escoger

6.- Que se puede mantener durante largo tiempo sin agotar los recursos o causar un grave daño al medio ambiente

7.-El internet o Google

8.- Con toda la sinceridad, no lo había pensado

9.- Bueno, que muchas personas, incluyéndome, no le tomamos la verdadera importancia que merece

10.- Bueno, yo pienso que por medio de redes sociales como Facebook, Twitter, TikTok e Instagram se podrían hacer videos de como se podría cambiar el tipo de alimentación por uno sostenible o tal vez dando tips y consejos de cómo se podría mejorar todo en ese aspecto

ENTREVISTA A USUARIO 2

Respuestas

1.- Mi comida favorita es el ají de gallina

2.- Consumo carne animal todas las semanas

3.- No reciclo, por que no cuento con una cultura de reciclaje

4.- No soy consciente, ya que no se mucho con respecto al tema

5.- En los mercados y en un minimarket de confianza por que ahí tengo a mis caseros y me siento cómodo

6.- No lo sé

7.-Cuento con un nutricionista de confianza que me brinda información sobre mis alimentos

8.- Si, decidí acudir a uno por temas de salud y hacer cambios en mi alimentación

9.- La juventud hoy en día es más "podrida" en su alimentación ya que al buscar algo rápido acude a los enlatados o comidas no muy saludables
ya no siguen las tradiciones de una cocina más natural.

10.- Se debería de enseñar a las "malas", mostrando ejemplos a detalle para poder generar una mayor conciencia sobre el daño que esto ocasiona

ENTREVISTA A USUARIO 3

Respuestas

1.- Arroz chaufa

2.- Todos los días sin excepción alguna, en especial carne y pescado

3.- A veces solo suelo reciclar plásticos, en caso de la composta no, pero mi mamá solía hacerlo

4.- No casi soy consciente por que normalmente compro cosas en el mercado de las cuáles son frutas verduras y animales, de los cuáles creo que están industrializados y no se el impacto ambiental que tienen

5.- Compro con mayor frecuencia en el mercado o supermercados como plaza vea y centros comerciales

6.- Lo entiendo como la compra de tus productos que no dañan el medio ambiente que pueden ser reutilizados

7.-Tik tok o redes sociales, no leo ningún libro de nutrición

8.- Si he considerado visitar a un nutricionista, pero no de una manera sostenible, si no desde una perspectiva de salud

9.- Creo que sería más que todo el marketing que hacen las empresas lo que te impide tener una alimentación más sostenible o las facilidades que te da comprar algo en la calle, por que tu vas y compras algo ya hecho

10.- Sí, sería publicandolo en alguna red social para poder seguir llegando a más personas

ENTREVISTA A USUARIO 4

Respuestas

1.- Spaghettis a la huancaína con lomo saltado

2.-Diariamente, hace años quise ser vegetariana y reducir mi consumo de carne y todo, me duró un mes o un poquito más pero no pude, necesitaba comer carne y creo que es por la costumbre misma de haber crecido con esa alimentación

3.- No reciclo ni composto residuos, por qué no tengo la costumbre, la cultura de hacerlo. En mi casa lo hace mi abuelo, pero hace compost y también lo que hace es sembrar las semillas que encuentra o le sobrar de alguna fruta y el me cuenta todo el proceso que eso lleva; lo veo, pero yo no lo hago

4.- No me puesto a pensar la verdad, pero si lo hago ahora yo creo que mientras siga pasando el tiempo los animales se extinguirían por la cantidad tan masiva de carne que consumimos

5.- Normalmente lo que es pollo, arroz, abarrotes y verduras en el mercado, pero si frutas envasadas en supermercados. Por qué la verdad prefiero comprar frutas en supermercados que en mercados.

6.- Lo primero que se me viene a la cabeza es reciclar o algo que ayude al medio ambiente, que sea beneficioso para nosotros y el medio ambiente

7.- No soy alguien de sentarme y buscar que alimentos son buenos o que alimentos son malos, yo como lo que cocinan en casa o en la calle, pero no tengo una fuente. Pero cuando lleve dieta con un nutricionista o cuando intenté ser vegetariana ahí si busque que podría cambiar, como que beneficios me daba la proteína del pollo o que verduras o que alimentos que no sea animal, me da lo mismo que un pollo por ejemplo, pero ahora ya no lo hago.

8.- Realmente no, fui al nutricionista más que nada para mejorar mi alimentación por que tenía una super mala y para verme físicamente mejor, pero de cierta manera el nutricionista te ayuda a equilibrar y él me guío mucho y yo también averiguaba; como por ejemplo en vez de hacer una hamburguesa de carne puedes hacerte una de lenteja. Algunas cosas las hago y otras trato de seguir haciéndolas, pero no, llevo una alimentación normal, pero equilibrada.

9.- Yo creo que varía mucho, por que no todos vemos la realidad de lo que pueda pasar de acá a algunos años, por ejemplo si seguimos comiendo masivamente las carnes y el pollo. También creo que no hemos tenido la cultura de buscar alternativas o no hay mucha publicidad sobre esto; yo creo que por cada persona es diferente como por la manera que están acostumbrados a comer, el tiempo o la disponibilidad o quién les prepara la comida o si comen en la calle, cosas así.

9.- Como te digo, he visto por internet muy poca información sobre los alimentos, como cuando intenté ser vegetariana eh intenté buscar alternativas y encontraba muy poco y eso me frustraba. Yo creo que difundir esto como dar opciones de comidas (como el ejemplo de la hamburguesa) dar información de que alimentos te dan los mismo beneficios que un alimento animal. Usando imágenes informativas, ver el plato ya terminado de una comida "normal" y no solo ver vegetales, por que yo veo que hay más variedad, pero muy poca información y yo creo que si vemos más de eso podríamos tomar más consciencia.

ENTREVISTA A USUARIO 5

Respuestas

1.- Arroz chaufa

2.- Casi toda la semana ya que como mucho pollo

3.- No, ya que no tengo espacio para hacer ninguna composta, las sobras la botamos a la basura

4.- Hasta la fecha no tenga mucha conciencia acerca de eso

5.- Usualmente todo lo compro en los supermercados, ya que me quedan cerca y me parecen una opción más fácil y rápida

6.- Pues una alimentación que sea sana y beneficiosa para mi salud y colabore con el medio ambiente supongo

7.-Supongo que el internet, por que ahí encuentras todos los nutrientes y tablas de calorías acerca de los alimentos

8.- Si, pero el tiempo no me da para ir a algún nutricionista aunque quisiera

9.- Creo más que nada el obstáculo principal es el interés de las personas y la ignorancia ya que muchos no conocen.

10.- Creo que la mejor forma de difundir esta información sería a través de las redes sociales ya que ahora está en auge, así muchas personas lo verían y se enteraron de esto.



COMPILACIÓN DE DATOS

DESCARGA DE DATOS

DATOS DE ENCUESTAS

Podemos ver que el 54% de nuestros encuestados son mujeres y están en el rango de 18-25 años de edad .

El 44% de nuestros encuestados residen en Lima centro y dentro de estos en 54% tienen una alimentación saludable .

El 48% de nuestros encuestados no le presta atención a la alimentación que tiene , pero el 90% resalta que se alimentan de comida casera .

El 86 % de los usuarios encuestados compran en mercaditos y el 56 % considera que la alimentación sostenible significa para ellos comida saludable .

El 76% de nuestros encuestados notaron cambios a lo largo de los años en los alimentos y los alimentos más consumidos son el queso , pescado , carne roja , leche , cereales

El 55% no hablan de alimentación sostenible pero si están dispuestos a pagar un poco más por alimentarse bien , cuidar el medio ambiente y aceptar recomendaciones .

El 92% opinan que la alimentación sostenible es importante para las generaciones futuras .

El 90% está dispuesto a tener una mejor gestión de desperdicios , pero el 68% considera que no lo hacen por falta de conocimiento del tema .

El 54% de los usuarios encuestados creen que el impacto que pueden lograr hacia el medio ambiente con su alimentación puede ser generar menos contaminación.

DESCARGA DE DATOS

DATOS DE ENTREVISTA ESPECIALISTAS

Evelyn - Especialista en innovación

La importancia de la educación ambiental para promover la conciencia y la acción sostenible en la sociedad.

Se debe reducir la huella de carbono en las empresas, especialmente en las MIPYME.

La falta de conciencia ambiental y la necesidad de educación ambiental en la comunidad estudiantil.

La industria cárnica causa un gran impacto en la contaminación ambiental.

Plataforma llamada KUNAN que promueve proyectos sociales y emprendimientos sociales relacionados con temas como la alimentación sostenible

La necesidad de mitigar los efectos negativos del cambio climático a través de la educación y la concienciación sobre la alimentación sostenible y la reducción del consumo de carne.

Promover soluciones a problemas sociales y ambientales.

La importancia del voluntariado y el emprendimiento social en la promoción de prácticas sostenibles.

Fiorella - Founder & CEO We can be heros

La educación ambiental desempeña un papel fundamental en la promoción de la sostenibilidad al crear conciencia y comprensión sobre los problemas ambientales.

Debemos generar conciencia sobre la procedencia de los alimentos

Uno de los mayores obstáculos es la falta de conciencia y educación ambiental en las comunidades, así como la extracción ilegal de recursos naturales.

Si no se cambian las prácticas alimentarias, las generaciones futuras podrían enfrentar escasez de alimentos y problemas de salud relacionados con la dieta.

La extracción ilegal de recursos, como la madera, es un problema importante y está relacionado con la falta de regulación y fiscalización.

La alimentación sostenible puede mejorar la salud de las personas al proporcionar alimentos frescos y nutritivos y reducir el desperdicio de alimentos.

Las personas deben tomar medidas como elegir alimentos locales y de temporada, reducir el consumo de carne y educar a otros sobre la importancia de la alimentación sostenible.

DESCARGA DE DATOS

DATOS DE ENTREVISTA MÉDICO

Diana - Nutricionista

La alimentación sostenible busca ayudar a las personas a alcanzar sus objetivos de salud y bienestar a través de la alimentación.

El sistema alimentario actual es uno de los principales contribuyentes al cambio climático, la pérdida de biodiversidad y la desigualdad social.

Una dieta sostenible se compone de alimentos como frutas y verduras de temporada, cereales integrales, legumbres, frutos secos, semillas y otros alimentos de origen vegetal.

La distribución de alimentos sostenibles y de carne se adapta según las preferencias del paciente, pero se recomienda no consumir más de 300 gramos de carne por semana

En casos de dietas vegetarianas, puede ser necesario suplementar con hierro, vitamina B12 y otros nutrientes difíciles de obtener de fuentes vegetales.

Los recursos económicos son un desafío para adoptar una dieta sostenible, ya que los alimentos sostenibles a veces son más caros.

La educación alimentaria y la comunicación son esenciales para fomentar un cambio positivo hacia la alimentación sostenible a nivel comunitario

Reducir el desperdicio de alimentos es importante, y existen iniciativas como Simba que recogen y reutilizan los residuos de alimentos para ayudar a la población vulnerable y reducir el desperdicio.

DESCARGA DE DATOS

DATOS DE ENTREVISTA USUARIOS

Nataly		Marcelo		Nicolás	
Consumo de carne diario	De vez en cuando composta la cáscara de huevo triturada para sus plantas	Consumo carne animal todas las semanas	No cuenta con cultura de reciclaje	Casi toda la semana ya que como mucho pollo	No recicla ni composta por falta de espacio y las sobras terminan en la basura
No soy tan consciente como debería hacerlo	Compra en los mercados por la variedad	No soy consciente, ya que no se mucho con respecto al tema	Prefiere mercados y minimarket por confianza	Hasta la fecha no tenga mucha conciencia acerca de eso	supermercados, por cercanía y le parecen una opción más fácil y rápida
Busca información por internet	No le toman importancia al tema	Tiene un nutricionista de confianza y cambió su alimentación por salud	La juventud hoy en día es más "podrida" en su alimentación ya que al buscar algo rápido	Se informa por internet y no acude a un nutricionista por falta de tiempo	El obstáculo principal es el interés de las personas y la ignorancia ya que muchos no conocen.
videos de como se podría cambiar el tipo de alimentación por uno sostenible o tal vez dando tips y consejos	"Que se mantiene a largo plazo sin agotar recursos ni dañar el ambiente."	Prefiere el contenido gráfico y enseñarlo a las "malas"	"No se que es alimentación sostenible"	La mejor forma de difundir esta información sería a través de las redes sociales ya que ahora está en auge	"Pues una alimentación que sea sana y beneficiosa para mi salud y colabore con el medio ambiente supongo"

DESCARGA DE DATOS

DATOS DE ENTREVISTA USUARIOS

Rubén

Consumo de carne y pescado diario	Suele reciclar plástico, pero su mamá composta
No es muy consciente del tema	Compra en mercados y supermercados
Se informa a base de Tik Tok y redes sociales, pero considera el nutricionista por temas de salud	Publicando información en redes sociales se podría llegar a más personas
El marketing que hacen las empresas grandes es el problema	"La compra de tus productos que no dañan el medio ambiente que pueden ser reutilizados"

Maryson

Consumo de carnes diario, intentó ser vegetariana pero por la costumbre no pudo	No recicla ni composta, pero su abuelo si
Mientras siga pasando el tiempo los animales se extinguirán	Prefiere comprar frutas en supermercados; carnes y abarrotes en el mercado
No suele buscar que alimentos son buenos o que alimentos son malos. Fue al nutricionista para mejorar su alimentación por que tenía una super mala y para verse físicamente mejor	Puede variar mucho, por que no todos vemos la realidad de lo que pueda pasar de acá a algunos años
Usando imágenes informativas, ver el plato ya terminado de una comida "normal" y no solo ver vegetales	"Lo primero que se me viene a la cabeza es reciclar o algo que ayude al medio ambiente, que sea beneficioso para nosotros y el medio ambiente"

ORGANIZACIÓN DE DATOS



ORGANIZACIÓN DE INFORMACIÓN

ALIMENTACIÓN

Consumo carne animal todas las semanas

Consumo de carne casi toda la semana, en especial pollo

Consumo de carne diario

Consumo de carne y pescado diario

Casi toda la semana ya que como mucho pollo

Consumo de carnes diario, intentó ser vegetariana pero por la costumbre no pudo

La alimentación sostenible busca ayudar a las personas a alcanzar sus objetivos de salud y bienestar a través de la alimentación.

En casos de dietas vegetarianas, puede ser necesario suplementar con hierro, vitamina B12 y otros nutrientes difíciles de obtener de fuentes vegetales.

La distribución de alimentos sostenibles y de carne se adapta según las preferencias del paciente, pero se recomienda no consumir más de 300 gramos de carne por semana

CULTURA DE RECICLAJE

Reducir el desperdicio de alimentos es importante, y existen iniciativas como Simba que recogen y reutilizan los residuos de alimentos para ayudar a la población vulnerable y reducir el desperdicio.

Suele reciclar plástico, pero su mamá composta

No cuenta con cultura de reciclaje

De vez en cuando composta la cáscara de huevo triturada para sus plantas

No recicla ni composta por falta de espacio y las sobras terminan en la basura

No recicla ni composta, pero su abuelo si

ORGANIZACIÓN DE INFORMACIÓN

HÁBITOS DE CONSUMO

Prefiere mercados y minimarket por confianza

Prefiere comprar frutas en supermercados; carnes y abarrotes en el mercado

Compra en mercados y supermercados

Compra en los mercados por la variedad

Supermercados, por cercanía y le parecen una opción más fácil y rápida

Las personas deben tomar medidas como elegir alimentos locales y de temporada, reducir el consumo de carne y educar a otros sobre la importancia de la alimentación sostenible.

ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

La alimentación sostenible puede mejorar la salud de las personas al proporcionar alimentos frescos y nutritivos y reducir el desperdicio de alimentos.

La industria cárnica causa un gran impacto en la contaminación ambiental.

Se debe reducir la huella de carbono en las empresas, especialmente en las MIPYME.

El sistema alimentario actual es uno de los principales contribuyentes al cambio climático, la pérdida de biodiversidad y la desigualdad social.

PROBLEMÁTICA

La importancia de la educación ambiental para promover la conciencia y la acción sostenible en la sociedad.

Los recursos económicos son un desafío para adoptar una dieta sostenible, ya que los alimentos sostenibles a veces son más caros.

La extracción ilegal de recursos, como la madera, es un problema importante y está relacionado con la falta de regulación y fiscalización.

La falta de conciencia ambiental y la necesidad de educación ambiental en la comunidad estudiantil.

Uno de los mayores obstáculos es la falta de conciencia y educación ambiental en las comunidades, así como la extracción ilegal de recursos naturales.

Si no se cambian las prácticas alimentarias, las generaciones futuras podrían enfrentar escasez de alimentos y problemas de salud relacionados con la dieta.

ORGANIZACIÓN DE INFORMACIÓN

CONOCIMIENTO Y APRENDIZAJE

Tiene un nutricionista de confianza que le informa y cambió su alimentación por salud

"La compra de tus productos que no dañan el medio ambiente que pueden ser reutilizados"

No le toman importancia al tema

Una dieta sostenible se compone de alimentos como frutas y verduras de temporada, cereales integrales, legumbres, frutos secos, semillas y otros alimentos de origen vegetal.

Mientras siga pasando el tiempo los animales se extinguirán si no tomamos consciencia

No suele buscar que alimentos son buenos o que alimentos son malos. Fue al nutricionista para mejorar su alimentación por que tenía una super mala y para verse físicamente mejor

El marketing que hacen las empresas grandes es el problema

No es muy consciente del tema

No soy tan consciente como debería hacerlo

Busca información por internet

Se informa por internet y no acude a un nutricionista por falta de tiempo

"No se que es alimentación sostenible"

Hasta la fecha no tenga mucha conciencia acerca de eso

No soy consciente, ya que no se mucho con respecto al tema

Se informa a base de Tik Tok y redes sociales, pero considera el nutricionista por temas de salud

"Lo primero que se me viene a la cabeza es reciclar o algo que ayude al medio ambiente, que sea beneficioso para nosotros y el medio ambiente"

Puede variar mucho, por que no todos vemos la realidad de lo que pueda pasar de acá a algunos años

El obstáculo principal es el interés de las personas y la ignorancia ya que muchos no conocen.

"Que se mantiene a largo plazo sin agotar recursos ni dañar el ambiente."

"Pues una alimentación que sea sana y beneficiosa para mi salud y colabore con el medio ambiente supongo"

La juventud hoy en día es más "podrida" en su alimentación ya que al buscar algo rápido

ORGANIZACIÓN DE INFORMACIÓN

MÉTODOS PARA INFORMAR

Publicando información en redes sociales se podría llegar a más personas

Prefiere el contenido gráfico y enseñarlo a las "malas"

La mejor forma de difundir esta información sería a través de las redes sociales ya que ahora está en auge

videos de como se podría cambiar el tipo de alimentación por uno sostenible o tal vez dando tips y consejos

Usando imágenes informativas, ver el plato ya terminado de una comida "normal" y no solo ver vegetales

Debemos generar conciencia sobre la procedencia de los alimentos

La importancia del voluntariado y el emprendimiento social en la promoción de prácticas sostenibles.

Plataforma llamada KUNAN que promueve proyectos sociales y emprendimientos sociales relacionados con temas como la alimentación sostenible

Reducir el desperdicio de alimentos es importante, y existen iniciativas como Simba que recogen y reutilizan los residuos de alimentos para ayudar a la población vulnerable y reducir el desperdicio.

La necesidad de mitigar los efectos negativos del cambio climático a través de la educación y la concienciación sobre la alimentación sostenible y la reducción del consumo de carne.

Promover soluciones a problemas sociales y ambientales.

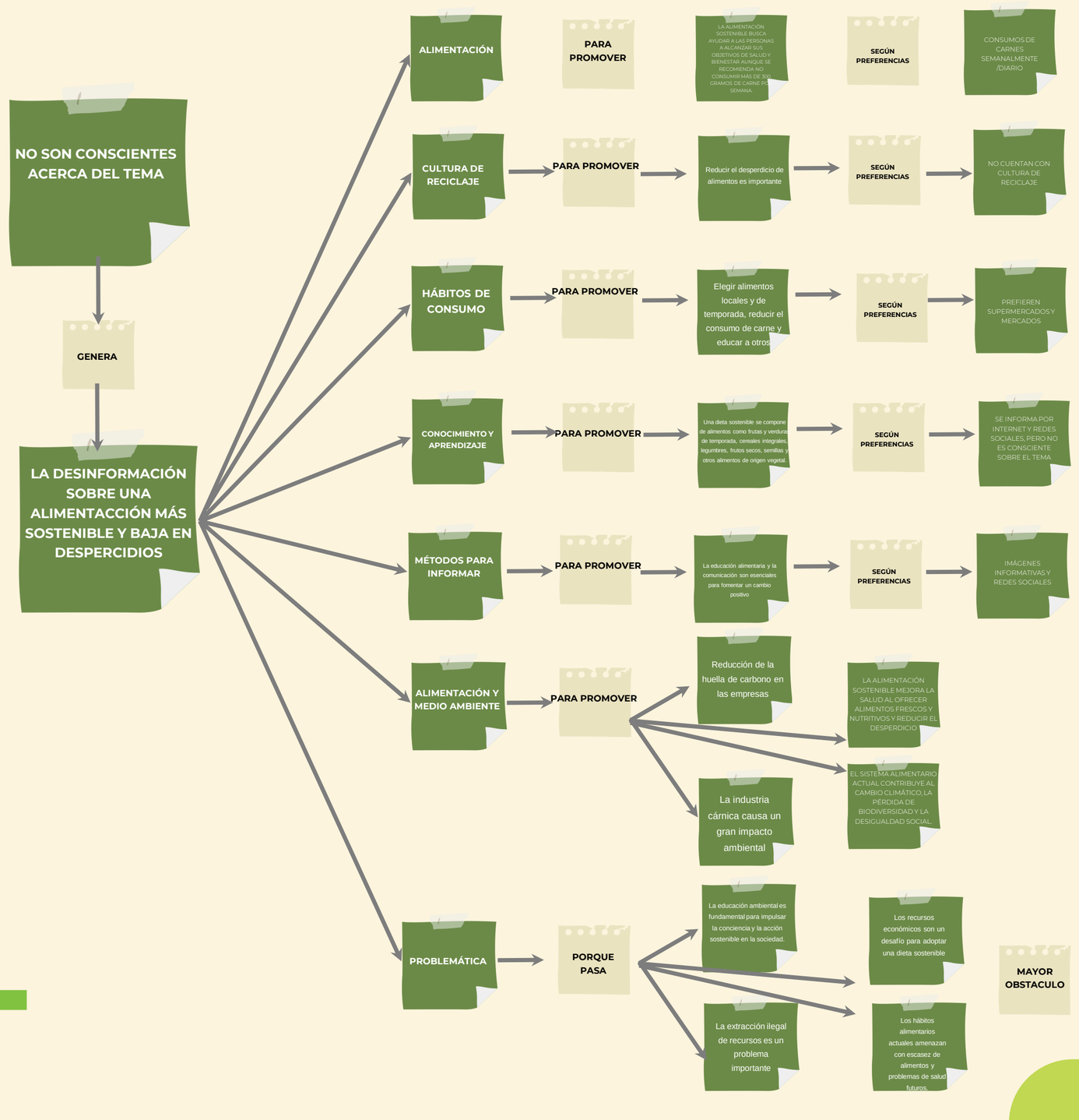
La educación alimentaria y la comunicación son esenciales para fomentar un cambio positivo hacia la alimentación sostenible a nivel comunitario

La educación ambiental desempeña un papel fundamental en la promoción de la sostenibilidad al crear conciencia y comprensión sobre los problemas ambientales.



INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN

MAPA MENTAL


NO SON CONSCIENTES ACERCA DEL TEMA
GENERA
LA DESINFORMACIÓN SOBRE UNA ALIMENTACCIÓN MÁS SOSTENIBLE Y BAJA EN DESPERCIDIOS
ALIMENTACIÓN
PARA PROMOVER
LA ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE BUSCA AYUDAR A LAS PERSONAS A ALCANZAR SUS OBJETIVOS DE SALUD Y BIENESTAR AUNQUE SE RECOMIENDA NO CONSUMIS MÁS DE 300 GRAMOS DE CARNE POR SEMANA
SEGÚN PREFERENCIAS
CONSUMOS DE CARNES SEMANALMENTE /DIARIO
CULTURA DE RECICLAJE
PARA PROMOVER
Reducir el desperdicio de alimentos es importante
SEGÚN PREFERENCIAS
NO CUENTAN CON CULTURA DE RECICLAJE
HÁBITOS DE CONSUMO
PARA PROMOVER
Elegir alimentos locales y de temporada, reducir el consumo de carne y educar a otros
SEGÚN PREFERENCIAS
PREFIEREN SUPERMERCADOS Y MERCADOS
CONOCIMIENTO Y APRENDIZAJE
PARA PROMOVER
Una dieta sostenible se compone de alimentos como frutas y verduras de temporada, cereales integrales, legumbres, frutos secos, semillas y otros alimentos de origen vegetal.
SEGÚN PREFERENCIAS
SE INFORMA POR INTERNET Y REDES SOCIALES, PERO NO ES CONSCIENTE SOBRE EL TEMA
MÉTODOS PARA INFORMAR
PARA PROMOVER
La educación alimentaria y la comunicación son esenciales para fomentar un cambio positivo
SEGÚN PREFERENCIAS
IMÁGENES INFORMATIVAS Y REDES SOCIALES
ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
PARA PROMOVER
Reducción de la huella de carbono en las empresas
LA ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE MEJORA LA SALUD AL OFRECER ALIMENTOS FRESCOS Y NUTRITIVOS Y REDUCIR EL DESPERDICIO
EL SISTEMA ALIMENTARIO ACTUAL CONTRIBUYE AL CAMBIO CLIMÁTICO, LA PÉRDIDA DE BIODIVERSIDAD Y LA DESIGUALDAD SOCIAL
La industria cárnica causa un gran impacto ambiental
PROBLEMÁTICA
PORQUE PASA
La educación ambiental es fundamental para impulsar la conciencia y la acción sostenible en la sociedad.
Los recursos económicos son un desafío para adoptar una dieta sostenible
La extracción ilegal de recursos es un problema importante
Los hábitos alimentarios actuales amenazan con escasez de alimentos y problemas de salud futuros.
MAYOR OBSTACULO
Falta de conciencia en las comunidades

INSIGHTS



INSIGHTS PRODUCTO DEL ANÁLISIS

1.- Descripción del contexto	2.- Comunicación del dilema	3.- Identificación del porqué	4.- Descubrimos la motivación	5.- Estado ideal
Jóvenes con poco o nulos conocimiento en alimentación sostenible	Cómo saber si la información es fiable, por dónde y cómo puedo empezar con la alimentación sostenible	Falta de conocimiento en el tema y de fuentes confiables	Mejorar su salud y tener un menor impacto en el medio ambiente	Encontrar información de confianza rápida y entendible

INSIGHT	"Me siento bien cuando entiendo los conceptos, la información no es engorrosa y veo que es beneficiosa para mi"

INSIGHTS PRODUCTO DEL ANÁLISIS

1.- Descripción del contexto	2.- Comunicación del dilema	3.- Identificación del porqué	4.- Descubrimos la motivación	5.- Estado ideal
Deseo tener información relevante sobre recetas o que hacer con las sobras de comida, que sea visualmente atractiva y que me ayude a responder mis dudas	No se como ni donde empezar a buscar, tampoco se como iniciar estas prácticas sin morir en el intento	Se me hace tedioso tanto texto y palabras muy técnicas	Quiero mejorar mi salud y deseo saber que hacer con la comida sobrante o que esté a punto de vencer	Quiero tener información visual y fácil de entender con un paso a paso

INSIGHT	Me gusta la información visual por qué siento que el tema se vuelve más atractivo, más aún cuando se trata de adquirir nuevos hábitos y no me paso horas tratando de leer un artículo

INSIGHTS PRODUCTO DEL ANÁLISIS

1.- Descripción del contexto	2.- Comunicación del dilema	3.- Identificación del porqué	4.- Descubrimos la motivación	5.- Estado ideal
Falta de conciencia ambiental y poca importancia en su alimentación, buscando cosas rápidas y poco saludables	Por donde y como podemos empezar para que tomen consciencia	Por qué ya tienen una cultura y hábitos formados	Muchos jóvenes buscan tener un cambio en su alimentación por salud, pero no pueden acudir a un especialista por tiempo o recursos	Que sepan a dónde acudir para tener una alimentación más saludable sostenible

INSIGHT	Para captar su atención, es vital aprovechar la tecnología y combinar los beneficios de la alimentación sostenible con los atributos de la comida rápida, como la rapidez, el sabor, la diversión y la asequibilidad.



SEMANA 5

- Arquetipo
- Reto de diseño



ARQUETIPOS

ARQUETIPO



Nombre: Nancy Ramos
Edad: 40
Ocupación: Nutricionista

Nancy se viste de manera moderna y casual, con delantales coloridos que reflejan su amor por la cocina. Lleva consigo una bolsa reutilizable y prefiere productos locales y orgánicos. Su energía vibrante y su sonrisa contagiosa la hacen cercana y accesible.

¿QUÉ DICE O PIENSA?

- **Se siente abrumada por las demandas de su trabajo y opta por opciones alimenticias rápidas, pero sé que no es lo mejor.**
- **Aunque aconseja sobre hábitos alimenticios saludables, a veces le cuesta seguirlos.**
- **Sabe que la nutrición es clave para la salud, pero encontrar el equilibrio entre su carrera y bienestar a veces resulta desafiante.**
- **Le preocupa no poder cumplir con sus propias recomendaciones nutricionales y cómo eso podría afectar su salud a largo plazo.**
- **En su trabajo, está constantemente rodeada de información sobre nutrición, pero aplicarla en su vida diaria es un desafío real.**
- **A pesar de sus conocimientos, hay días en los que simplemente no tengo la energía para preparar comidas saludables y eso le frustra.**

¿QUÉ LE DUELE/MOLESTA?

- **Le molesta no poder seguir sus propias recomendaciones nutricionales debido a la falta de tiempo.**
- **La dualidad entre su papel de experta en nutrición y sus elecciones alimenticias a veces le causa frustración.**
- **Le duele sentirse abrumada por las demandas de su trabajo y no poder priorizar su propia salud.**
- **La preocupación por el impacto a largo plazo en su bienestar le causa molestia.**
- **La dificultad para encontrar el equilibrio entre su carrera y su salud le causa incomodidad.**
- **La frustración por no tener la energía para preparar comidas saludables en algunos días afecta su bienestar emocional.**

¿CÓMO VIVE EL PROBLEMA?

- **Nancy experimenta la dualidad entre sus conocimientos en nutrición y la dificultad para mantener una alimentación equilibrada en medio de su vida profesional intensa.**
- **A pesar de su dedicación a la salud, a veces cede a la conveniencia alimentaria debido a las demandas de su trabajo.**
- **Nancy ve el mundo desde la perspectiva de una profesional de la nutrición, pero también como alguien que lucha con los desafíos comunes de mantener hábitos saludables.**
- **Su vida laboral intensa a veces afecta su bienestar, y busca soluciones realistas que se integren en su apretada rutina.**
- **Nancy valora la importancia de la nutrición, pero enfrenta obstáculos para aplicar consistentemente esos principios en su propia vida.**
- **La visión de Nancy sobre el mundo nutricional está equilibrada entre la teoría y la práctica, reconociendo los desafíos reales que enfrenta diariamente.**

¿QUÉ QUIERE O NECESITA?

- **Quiere encontrar estrategias realistas para mantener una alimentación saludable dentro de su apretada agenda.**
- **Necesita opciones alimenticias que se ajusten a su ritmo de trabajo sin comprometer su salud.**
- **Quiere integrar hábitos alimenticios saludables de manera coherente en su vida diaria.**
- **Necesita manejar el estrés asociado con su trabajo de manera más efectiva para mejorar su bienestar general.**
- **Quiere sentirse capacitada para aplicar en su vida diaria los conocimientos que comparte con sus clientes.**
- **Necesita experimentar un equilibrio sostenible entre su carrera y su bienestar personal.**

ARQUETIPO



Nombre: Andrea Huamani
Edad: 35
Ocupación: Arquitecta - Supervisora de obra

Andrea se encuentra en una etapa clave de su vida donde la conciencia ambiental y la sostenibilidad son elementos centrales de su visión del mundo. Considera que su campo de estudio tiene un papel fundamental en la creación de entornos construidos que no solo sean estéticamente agradables, sino también sostenibles y respetuosos con el medio ambiente.

¿QUÉ DICE O PIENSA?

- El trabajo demandante a veces le deja agotada, y recurre a alimentos rápidos para seguir adelante.
- Sabe que debería prestar más atención a su dieta, pero la presión en el trabajo lo hace difícil.
- A veces, se siente atrapada entre la eficiencia laboral y sus necesidades de bienestar personal.
- Sus horarios irregulares a veces dificultan la planificación de comidas saludables.
- La falta de energía le afecta y encontrar tiempo para cuidar su alimentación le parece imposible.
- Aunque disfruta de su trabajo, la carga a veces le hace sentir desequilibrada en su vida.

¿QUÉ LE DUELE/MOLESTA?

- Le duele sentirse agotada y depender de alimentos poco saludables para mantenerse.
- La presión laboral constante le molesta y dificulta priorizar su alimentación.
- La sensación de estar atrapada entre la eficiencia laboral y sus necesidades personales la afecta emocionalmente.
- La irregularidad en sus horarios le causa molestias al planificar comidas saludables.
- La falta de energía la duele, afectando su rendimiento y bienestar general.
- El desequilibrio entre su amor por el trabajo y los sacrificios personales le causa incomodidad.

¿CÓMO VIVE EL PROBLEMA?

- Andrea vive el desafío de la alimentación saludable como un equilibrio precario entre eficiencia laboral y cuidado personal.
- Sus comportamientos reflejan la necesidad de opciones alimenticias rápidas debido a la intensidad de su trabajo.
- Andrea ve el mundo desde la perspectiva de una profesional dedicada, pero con la carga de trabajo a veces siente sacrificios en su bienestar.
- A pesar de su amor por la arquitectura, experimenta momentos de desequilibrio entre su vida profesional y personal.
- Sus horarios irregulares dificultan la implementación consistente de hábitos alimenticios saludables.
- La falta de tiempo para planificar comidas la lleva a depender de opciones de conveniencia, afectando su bienestar.

¿QUÉ QUIERE O NECESITA?

- Quiere opciones alimenticias que se integren fácilmente en su agitada rutina laboral.
- Necesita estrategias para equilibrar la eficiencia en el trabajo con su bienestar personal.
- Quiere mejorar su energía y vitalidad para enfrentar los desafíos laborales.
- Necesita reducir la dependencia de alimentos rápidos y poco saludables.
- Quiere encontrar tiempo para cuidar su alimentación sin comprometer su rendimiento.
- Necesita experimentar un equilibrio armonioso entre su vida profesional y personal.

ARQUETIPO



Nombre: Rodrigo Burga
Edad: 33
Ocupación: Especialista en Marketing Digital para una gran empresa en el sector empresarial.

Rodrigo es un apasionado de comunicación que considera que la información y la narrativa pueden tener un impacto significativo en la conciencia social. A pesar de trabajar a tiempo completa en una gran empresa, encuentra tiempo para involucrarse en iniciativas que promueven la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

¿QUÉ DICE O PIENSA?

- La falta de tiempo le impide mantener una dieta más saludable, y eso le frustra.
- Necesita encontrar opciones de alimentos rápidas y prácticas que se ajusten a su estilo de vida ocupado.
- Se siente culpable por recurrir constantemente a comidas procesadas, pero parece ser la única opción en su agenda.
- Quiere mejorar su salud digestiva, pero no sabe por dónde empezar con su rutina tan apretada.
- La alimentación sostenible le suena bien, pero no sabe cómo integrarla de manera realista en su día a día.
- Le encantaría sentirse más enérgico y saludable, pero la falta de tiempo es un obstáculo constante.

¿QUÉ LE DUELE/MOLESTA?

- La falta de tiempo para preparar comidas saludables le genera frustración.
- Experimenta molestias físicas, como problemas digestivos, debido a una alimentación poco equilibrada.
- Se molesta consigo mismo por depender de comidas procesadas, sintiendo que podría hacerlo mejor.
- La preocupación por su salud a largo plazo debido al aumento de peso le causa inquietud.
- La desconexión entre su deseo de mejorar y las limitaciones de tiempo le causa malestar.
- La culpa por no poder mantener una dieta más saludable afecta su bienestar emocional.

¿CÓMO VIVE EL PROBLEMA?

- Rodrigo experimenta la falta de tiempo como una barrera significativa para adoptar hábitos alimenticios más saludables.
- Su vida agitada lo lleva a depender de opciones de alimentos rápidos y prácticos, priorizando la conveniencia sobre la nutrición.
- Rodrigo ve el mundo como un lugar desafiante donde mantener una dieta equilibrada es complicado debido a sus responsabilidades diarias.
- La frustración de Rodrigo proviene de la desconexión entre su deseo de mejorar su alimentación y las limitaciones de su apretada agenda.
- Rodrigo tiende a sentirse atrapado entre su aspiración por una alimentación más saludable y la realidad de su estilo de vida activo y ocupado.

¿QUÉ QUIERE O NECESITA?

- Quiere encontrar opciones alimenticias que se integren fácilmente en su apretada agenda.
- Necesita una solución práctica y conveniente para mejorar sus hábitos alimenticios.
- Quiere sentirse más enérgico y mejorar su rendimiento físico.
- Necesita estrategias realistas para incorporar la alimentación sostenible en su vida cotidiana.
- Quiere reducir las molestias estomacales y mejorar su salud digestiva.
- Necesita opciones de alimentos que sean saludables y asequibles para mantener su bienestar.

ARQUETIPO



Nombre: Julián Salas
Edad: 27
Ocupación: Community Manager en una agencia publicitaria

Julián, con 27 años, desempeña el rol de Community Manager en una agencia publicitaria. Su trabajo diario implica gestionar la presencia en línea de marcas y empresas. A pesar de su papel centrado en la tecnología y las redes sociales, Julián mantiene una fuerte convicción en la importancia de la sostenibilidad y busca integrar prácticas conscientes en su vida personal y profesional.

¿QUÉ DICE O PIENSA?

- El ritmo constante de las redes sociales lo agota, pero siente la presión de mantenerse siempre conectado.
- A veces, se pregunta si su pasión por el trabajo está afectando su salud.
- La falta de tiempo le lleva a recurrir a comidas rápidas, pero sabe que no es la mejor opción.
- Quiere seguir destacándose en su trabajo, pero también necesita encontrar un equilibrio con su bienestar.
- Aunque ama lo que hace, a veces le preocupa que la falta de atención a su salud pueda pasarle factura a largo plazo.
- Sabe que necesita hacer cambios en su dieta, pero la rapidez del entorno digital a veces se lo hace difícil.

¿QUÉ LE DUELE/MOLESTA?

- Le duele sentir la presión constante de mantenerse activo en las redes sociales sin comprometer su salud.
- La preocupación sobre el impacto a largo plazo en su salud debido a la falta de atención le molesta.
- La rapidez del entorno digital le duele al dificultar la adopción de hábitos alimenticios más saludables.
- La falta de tiempo para cuidar su dieta le causa molestias y frustración.
- La conexión constante con las redes sociales a veces le molesta al limitar su tiempo para cuidar de sí mismo.
- La necesidad de equilibrar el trabajo digital con el bienestar personal le causa incomodidad.

¿CÓMO VIVE EL PROBLEMA?

- Julián vive el desafío de equilibrar la vida digital con el bienestar físico, a menudo sacrificando la calidad de sus comidas por la eficiencia.
- Sus comportamientos reflejan una conexión constante con las redes sociales, lo que a veces afecta su capacidad para cuidar de su salud.
- Ve el mundo desde la perspectiva de un apasionado del trabajo digital, pero con una conciencia creciente sobre la importancia de su salud.
- La rapidez del entorno digital lo lleva a optar por soluciones rápidas, impactando sus elecciones alimenticias y su bienestar.
- Su vida está marcada por la interconexión constante, pero también por la necesidad de encontrar un equilibrio sostenible.
- Julián ve el mundo digital como su campo de juego, pero reconoce la necesidad de cuidar su salud para seguir siendo efectivo.

¿QUÉ QUIERE O NECESITA?

- Quiere opciones alimenticias rápidas y nutritivas que se adapten a su estilo de vida digital.
- Necesita estrategias para equilibrar la eficiencia en su trabajo digital con el cuidado de su salud.
- Quiere mejorar su concentración y energía para optimizar su rendimiento en redes sociales.
- Necesita reducir la dependencia de alimentos poco saludables y snacks de conveniencia.
- Quiere incorporar hábitos alimenticios sostenibles y balanceados en su rutina diaria.
- Necesita experimentar una mejora general en su salud y bienestar sin sacrificar su pasión por el trabajo digital.

RETO DE DISEÑO



RETO DE DISEÑO

ARQUETIPO		DOLOR/ NECESIDAD		INSIGHT
Nutricionista (Nancy)	LE DUELE / NECESITA	Recursos, herramientas y apoyo para promover una alimentación saludable	¿POR QUÉ?	Puedo aprovechar recursos tecnológicos para llamar la atención, proporcionando información accesible y demostrando que es posible disfrutar de una alimentación sostenible que sea rápida, deliciosa y económica.

¿ CÓMO PODRÍAMOS ?

generar el hábito entre los jóvenes de acceder a información sobre alimentación sostenible de manera fácil y rápida, al mismo tiempo que les demostramos que esta alimentación puede ser deliciosa y asequible?

ACCIÓN O INTENCIÓN

Nutricionista

ARQUETIPO

Promover hábitos alimenticios saludables entre los jóvenes y proporcionarles herramientas que necesitan para tomar decisiones informadas

EFECTO DESEADO

01

ARQUETIPO

RETO DE DISEÑO

ARQUETIPO + **DOLOR/ NECESIDAD** + **INSIGHT**

Andrea — LE DUELE / NECESITA — **Recetas atractivas e información rápida** — ¿POR QUÉ? — **Lo visual me parece más atractivo y siento que la información es más clara, rápida y concisa**

¿ CÓMO PODRÍAMOS ?

proporcionar información sobre alimentación sostenible de manera concisa y rápida, especialmente cuando se trata de adquirir nuevos hábitos?

ACCIÓN O INTENCIÓN

Joven adulto promedio

ARQUETIPO

Facilitar la adopción de prácticas alimentarias sostenibles, con recetas atractivas, sencillas y bajo en desperdicios

EFECTO DESEADO

02

ARQUETIPO

RETO DE DISEÑO

ARQUETIPO + **DOLOR/ NECESIDAD** + **INSIGHT**

Rodrigo — LE DUELE / NECESITA — **Información y recursos sencillos para adoptar prácticas sostenibles** — ¿POR QUÉ? — **Requiero una guía clara de como hacer las cosas y que sea de fácil acceso**

¿ CÓMO PODRÍAMOS ?

guiar de forma clara, fácil y concisa a los jóvenes para ayudarlos a adoptar prácticas alimenticias sostenibles?

ACCIÓN O INTENCIÓN

Adulto un poco consciente

ARQUETIPO

Que tomen decisiones alimenticias más sostenibles y locales

EFECTO DESEADO

03

ARQUETIPO

RETO DE DISEÑO

ARQUETIPO + **DOLOR/ NECESIDAD** + **INSIGHT**

Julián — LE DUELE / NECESITA — **Apoyo en la adopción de dietas saludables e información de puntos de recolección** — ¿POR QUÉ? — **Cuando se trata de adquirir nuevos hábitos se aprecia tener la información necesaria sin necesidad de pasar horas buscándola**

¿ CÓMO PODRÍAMOS ?

¿Cómo podríamos reunir a la comunidad de Veggie, ofreciendo recetas saludables, información nutricional específica, y recursos sobre puntos de recolección sostenibles, todo en un solo lugar?

ACCIÓN O INTENCIÓN

Vegetariano parcial

ARQUETIPO

Promover la sostenibilidad alimentaria en múltiples sectores y fomentar la colaboración entre individuos, comunidades y organizaciones para crear un cambio social

EFECTO DESEADO

04

ARQUETIPO



SEMANA 6

- Lienzo, tema, problema, reto



LIENZO, PROBLEMA, RETO

LIENZO,PROBLEMA, RETO

MARCO DEL PROYECTO

ODS



META ESPECÍFICA DE LA ODS

Reducir a la mitad el desperdicio de alimentos per cápita mundial en la venta al por menor y a nivel de los consumidores y reducir las pérdidas de alimentos en las cadenas de producción y suministro, incluidas las pérdidas posteriores a la cosecha.

CONCEPTO

Bio Ferias y mercados saludables: Estrategias en incidencia política para promover alimentación sana y consumo responsable bajo principios de economía solidaria.

Las presiones sociales para alcanzar cierto estatus exacerban el consumo. Como la identidad y el lugar que una persona ocupa en la sociedad se basa en su capacidad y hábitos de consumo.

Promover prácticas agrícolas sostenibles, como la agricultura orgánica y la agroecología, puede reducir la degradación del suelo y la contaminación del agua, al tiempo que aumenta la seguridad alimentaria.

Agricultura sostenible: Adoptar prácticas agrícolas sostenibles, como la agricultura orgánica o la agroforestería, puede mejorar la productividad a largo plazo.

La creciente conciencia sobre la sostenibilidad ambiental ha llevado a un interés en la alimentación y la gastronomía sostenibles. Esto puede influir en la cultura alimentaria y en la promoción de prácticas agrícolas y culinarias más sostenibles.

TEMA

Promover la alimentación sostenible en Lima Metropolitana

LIENZO,PROBLEMA, RETO

DESARROLLO DEL PROBLEMA

DATOS RELEVANTES DEL PROBLEMA

- La cultura de reciclaje
- Hábitos de consumo
- Mala alimentación
- Desperdicio de Alimentos
- Inseguridad Alimentaria y Leyes de Desperdicio de Alimentos
- Responsabilidad Empresarial
- Hambre y Desnutrición
- Falta de Conciencia sobre la Alimentación Sostenible
- Impacto Ambiental de la Agricultura Convencional

PROBLEMA

Muchas personas en Lima no están completamente informadas sobre lo que implica una alimentación sostenible baja en desperdicios y cómo llevarla a cabo.

DATOS RELEVANTES DE LAS PERSONAS ASOCIADAS AL PROBLEMA

- Desconocimiento sobre Alimentación Sostenible
- Acceso Irregular a Alimentos Suficientes
- Impacto en la Salud y Bienestar Económico
- Desperdicio de Alimentos en los Hogares
- Cambio de Hábitos Alimenticios
- Desafíos en la Educación y Concientización
- Brecha Generacional en la Conciencia Ambiental

LIENZO,PROBLEMA, RETO

ARQUETIPOS

DATOS RELEVANTES DEL PROBLEMA

Nombre: Nancy Ramos
Edad: 40
Ocupación: Nutricionista



DOLORES PRINCIPALES

- **Le molesta no poder seguir sus propias recomendaciones nutricionales debido a la falta de tiempo.**
- **La dualidad entre su papel de experta en nutrición y sus elecciones alimenticias a veces le causa frustración.**
- **Le duele sentirse abrumada por las demandas de su trabajo y no poder priorizar su propia salud.**

BENEFICIOS PRINCIPALES

-Necesito tener más herramientas para conectar con los jóvenes.
-Quiero generar consciencia sobre su alimentación en ellos
-Apoyo de alguna entidad para generar programas

DATOS RELEVANTES DE LAS PERSONAS ASOCIADO AL PROBLEMA

Nombre: Andrea Huamani
Edad: 35
Ocupación: Arquitecta - Supervisora de obra



DOLORES PRINCIPALES

- **Le duele sentirse agotada y depender de alimentos poco saludables para mantenerse.**
- **La presión laboral constante le molesta y dificulta priorizar su alimentación.**
- **La irregularidad en sus horarios le causa molestias al planificar comidas saludables.**

BENEFICIOS PRINCIPALES

-Necesito información más visual, con recetas fáciles de preparar.
-Necesito que las frutas dejen de venir con tanto plástico
-Quiero opciones cerca de donde puedo ir a comprar

LIENZO,PROBLEMA, RETO

ARQUETIPOS

DATOS RELEVANTES DEL PROBLEMA



Nombre: Rodrigo Burga
Edad: 33
Ocupación: Especialista en Marketing Digital

DOLORES PRINCIPALES

- La falta de tiempo para preparar comidas saludables le genera frustración.
- Experimenta molestias físicas, como problemas digestivos, debido a una alimentación poco equilibrada.
- La preocupación por su salud a largo plazo debido al aumento de peso le causa inquietud.

BENEFICIOS PRINCIPALES

-Necesito tener más herramientas para conectar con los jóvenes.
-Quiero generar consciencia sobre su alimentación en ellos
-Apoyo de alguna entidad para generar programas

DATOS RELEVANTES DE LAS PERSONAS ASOCIADO AL PROBLEMA



Nombre: Julian Salas
Edad: 27
Ocupación: Community Manager

DOLORES PRINCIPALES

- Le duele sentir la presión constante de mantenerse activo en las redes sociales sin comprometer su salud.
- La preocupación sobre el impacto a largo plazo en su salud debido a la falta de atención le molesta.
- La falta de tiempo para cuidar su dieta le causa molestias y frustración.

BENEFICIOS PRINCIPALES

-Necesito información más visual, con recetas fáciles de preparar.
-Necesito que las frutas dejen de venir con tanto plástico
-Quiero opciones cerca de donde puedo ir a comprar

LIENZO,PROBLEMA, RETO

DEFINIENDO EL RETO DE DISEÑO

INSIGHT

Cuando tengo las cosas a mano se me ayuda a establecer mis metas y se me hace más fácil mantener mis hábitos

Me gusta la información visual cuando trato de aprender cosas nuevas, ya que así las entiendo mejor y lo veo más práctico

Puedo aprovechar recursos tecnológicos para llamar la atención, proporcionando información accesible y demostrando que es posible disfrutar de una alimentación sostenible que sea rápida, deliciosa y económica.

Cuando se trata de adquirir nuevos hábitos se aprecia tener la información necesaria sin necesidad de pasar horas buscándola

Cuando se trata de adquirir nuevos hábitos se aprecia tener la información necesaria sin necesidad de pasar horas buscándola

RETO DE DISEÑO

¿Cómo podríamos guiar de forma clara, fácil y concisa a los jóvenes para ayudarlos a adoptar prácticas alimentarias sostenibles?

¿Cómo podríamos emplear herramientas tecnológicas para atraer la atención de los jóvenes y demostrar que la alimentación sostenible puede ser rápida, deliciosa y asequible?

¿Cómo podríamos generar el hábito de reducir el desperdicio de alimentos de manera fácil y rápida, al mismo tiempo que les demostramos que la alimentación sostenible puede ser saludable y asequible?

¿Cómo podríamos reunir a la comunidad de Veggie, ofreciendo recetas saludables, información nutricional específica, y recursos sobre puntos de recolección sostenibles, todo en un solo lugar?

¿Cómo podríamos generar el hábito de reducir el desperdicio de alimentos de manera fácil y rápida, al mismo tiempo que les demostramos que la alimentación sostenible puede ser saludable y asequible?

ETAPA

IDEAR





SEMANA 7

- **Propuesta de valor (alternativas)**
- **Guión de taller generativo para co-crear**

PROPUESTA DE VALOR



PROPUESTA DE VALOR (ALTERNATIVAS)

PROPUESTA DE VALOR

Sabemos que tu tiempo es valioso, y la importancia de mantener una alimentación saludable es innegable. Por eso, nuestro servicio de e-commerce, no solo ofrecemos la conveniencia de comidas listas para disfrutar, sino que también nos comprometemos a brindarte una experiencia completa centrada en tu bienestar y en el respeto por el medio ambiente.



CREADORES DE BENEFICIO

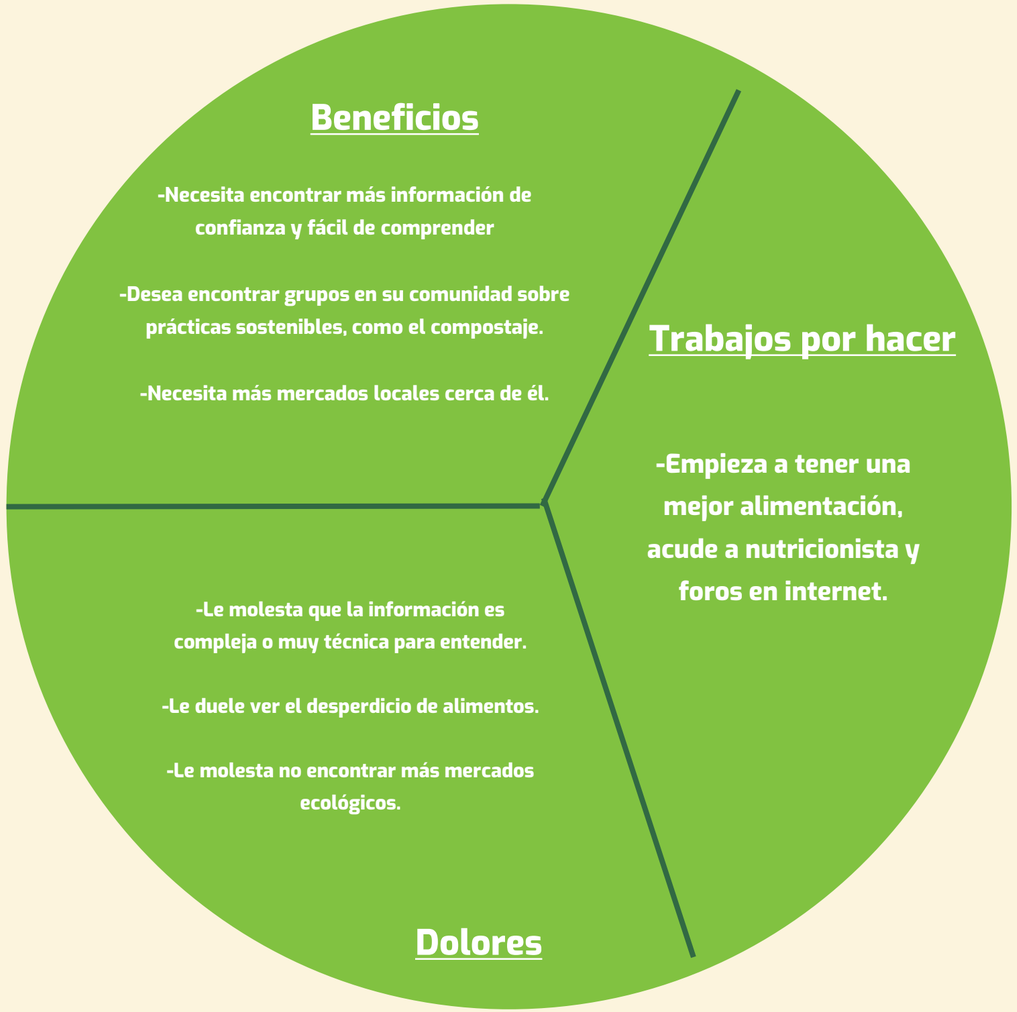
- Tendrán un espacio educativo con información al alcance
- Acceso más fácil a productos ecológicos
- No habrá limitaciones de ubicación
- Ubicar fácilmente eventos eco amigables y puntos de acopio
- Podrá encontrar mercados locales y tiendas de alimentos sostenibles
- Podrán conectar con personas expertas en el tema o que tengan experiencia

ALIVIOS DE DOLORES

- Disminuir tiempos de búsqueda
- Fomentar la participación de los jóvenes a compartir sus experiencias.
- Poder gestionar sus comprar para evitar compras de alimentos innecesarios
- Planificar sus comidas y considerar la fecha de caducidad de los productos
- Evitar hacer tramos largos para encontrar mercados

RETO DE DISEÑO

¿Cómo podríamos guiar de forma clara, fácil y concisa a los jóvenes para ayudarlos a adoptar prácticas alimenticias sostenibles?



PROPUESTA DE VALOR (ALTERNATIVAS)

CREADORES DE BENEFICIO

- Tener mapas en donde se muestren la ubicación de tiendas, mercados y restaurantes que ofrecen alimentos sostenibles
- Tener una visibilidad de cómo se ven los platos y alimentos
- Ver que alimentos son sostenibles en base a categorías de colores para indicar su nivel de sostenibilidad
- Acceso a una amplia gama de recetas fáciles de preparar, con instrucciones paso a paso y videos tutoriales
- Colaboración con tiendas locales para ofrecer frutas y productos sin exceso de envases

PROPUESTA DE VALOR

Ofrecer una experiencia integral, presentando una propuesta de valor que va más allá de simplemente proporcionar acceso a información nutricional y recetas sostenibles. Desarrollar un aliado en la búsqueda de un estilo de vida saludable y respetuoso con el medio ambiente, todo ello adaptado a tu presupuesto.



ALIVIOS DE DOLORES

- Tener recetas rápidas y fáciles que puedan prepararse en poco tiempo
- Visualizar recetas apetitosas que se adapten a diferentes presupuestos
- Poder organizar su cocina y evitar que los alimentos se malogren.
- Colaborar con servicios de comidas preparadas que ofrezcan opciones sostenibles y saludables
- Colaborar con productores y tiendas para ofrecer productos en envases sostenibles, como materiales biodegradables o sistemas de recarga.

RETO DE DISEÑO

¿Cómo podríamos generar el hábito entre los jóvenes de reducir su desperdicio de alimentos de manera fácil y rápida, al mismo tiempo que les demostramos que la alimentación sostenible puede ser saludable y asequible?

Beneficios

-Necesita información más visual sobre que alimentos tienen un impacto medio ambiental.

-Quiere recetas fáciles de preparar.

-Necesita que las frutas dejen de venir con tanto plástico.

-Quiere opciones cerca de donde pueda ir a comprar.
ales cerca de él.

Trabajos por hacer

Dejó de lado la cocina para comer en restaurantes saludables y prioriza su alimentación en el consumo de frutas.
Pero aún está buscando informarse para preparar recetas saludables y ricas.

Le molesta que las recetas que encuentra no sean muy apetitosas y parezcan caras.

Le duele no poder buscar más información por falta de tiempo.

No sabe que hacer con tanto desperdicio de envases

Le duele que se le malogren los alimentos que no pudo cocinar por su falta de tiempo

Dolores

PROPUESTA DE VALOR (ALTERNATIVAS)

CREADORES DE BENEFICIO

- Publicar contenido visual, como videos cortos, infografías y fotos de comidas sostenibles y deliciosas.
- Compartir historias personales pueden inspirar y generar empatía.
- Participación activa en redes sociales donde los jóvenes discuten temas relacionados con la alimentación
- Trabajar con influencers en línea
- Crear juegos o aplicaciones relacionados con la alimentación sostenible

PROPUESTA DE VALOR

Enfocar el bienestar integral y el respeto por el entorno, ofreciendo una propuesta de valor única que va más allá de la nutrición convencional. Forjando un vínculo más saludable con la comida para que vivas una vida plena y sostenible.

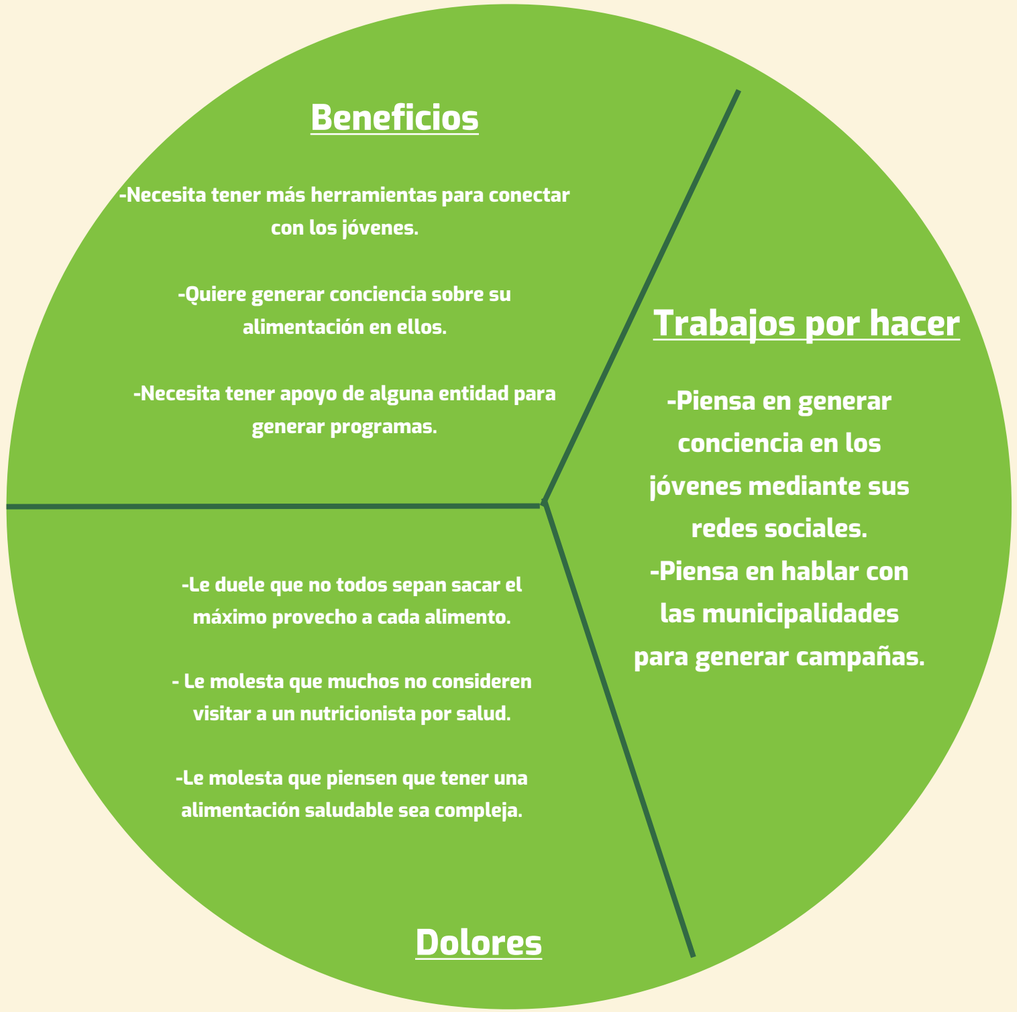


ALIVIOS DE DOLORES

- Crear grupos de apoyo en línea
- Ofrecer consejos personalizados de nutrición
- Organizar campañas de concienciación
- Implementar programas de educación en alimentación saludable en escuelas y universidades
- Organizar charlas y seminarios

RETO DE DISEÑO

¿Cómo podríamos emplear herramientas tecnológicas para garantizar que la información necesaria sobre alimentación sostenible esté al alcance de los jóvenes sin que tengan que invertir horas en buscarla, y además, demostrar que la alimentación sostenible puede ser rápida, deliciosa y asequible?



PROPUESTA DE VALOR (ALTERNATIVAS)

PROPUESTA DE VALOR

Facilitar la adopción de hábitos alimenticios sostenibles en la sociedad, presentando una propuesta de valor que fusiona la información sobre alimentación sostenible con una rutina interactiva y eficiente, todo dentro de límites de tiempo bien definidos.



CREADORES DE BENEFICIO

- Crear un festival de vegetarianos
- Brindar charlas gratuitas para familiarizar a las personas sobre alimentación sostenible
- Difundir por redes información sobre la alimentación sostenible

ALIVIOS DE DOLORES

- Diseñar rutinas y cumplirlas
- Establecer límites de tiempo
- Considerar pedir por delivery los productos que requiere
- Crear un plan diario
- Evitar hacer tramos largos para encontrar mercados

RETO DE DISEÑO

¿Cómo podríamos reunir a la comunidad de Veggie, ofreciendo recetas saludables, información nutricional específica, y recursos sobre puntos de recolección sostenibles, todo en un solo lugar?

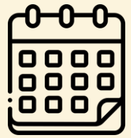




GUIÓN DE TALLER GENERATIVO PARA CO-CREAR

ORGANIZACIÓN DE INFORMACIÓN

APRENDER Y CONOCER UN POCO MÁS SOBRE LA ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE



FECHA Y HORA

Viernes 10-Noviembre 2023
7:00 p.m a 8:30 p.m



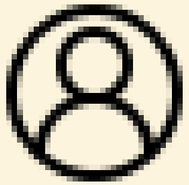
LUGAR

Vía zoom



MATERIALES

- **Plataforma Zoom**
- **Cámaras**
- **Videos informativos**
- **Canva**



MUESTRA

Jóvenes entre 18 y 28 años

GUIÓN DE TALLER GENERATIVO PARA COMPRENDER

APRENDER Y CONOCER UN POCO MÁS SOBRE LA ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE

Introducción

¡Bienvenidos y Bienvenidas!
Somos alumnos de la institución Toulouse Lautrec y estamos realizando un trabajo de investigación
Les damos la bienvenida a una nueva dinámica donde podrán aprender y divertirse con nosotros nuestro objetivo con este taller: Es ver su conocimiento sobre alimentación sostenible y si conocen maneras de reducir su desperdicio de alimentos.
También saber sus opiniones sobre aplicativos de suscripción de comidas y que esperan de este tipo de servicio.

Desarrollo del taller

1.- Empezamos con la pregunta:
¿Sábes qué alimentos son sostenibles?
Los participantes tendrán que indicarnos en el cuadro proporcionado cuáles son alimentos que creen sostenibles

2.- Continuamos haciendo preguntas divididas en bloque
2.1 ¿Cuál sería tu plan de comida ideal?

- **¿Cuál sería tu presupuesto diario/mensual para un plan de comida?**
- **¿Qué tipo de alimentos te gustaría encontrar o cuáles crees ideales?**
- **¿Crees que una comida sostenible es deliciosa y asequible?**

2.- Continuamos haciendo preguntas divididas en bloque
2.2 ¿Cómo lidias con tus desechos?

- **¿Qué sueles hacer con los alimentos que te sobran en la cocina?**
- **¿Sábes cómo darle una segunda vida?**

2.- Continuamos haciendo preguntas divididas en bloque
2.3 Con respecto a nuestro E-commerce

- **¿Qué te parece más atractivo de la opción de recibir comidas programables y asesoría nutricional personalizada en línea?**
- **¿Tienes alguna experiencia previa con servicios de comida saludable por suscripción?**
- **¿Cuál consideras que sería el factor más importante a la hora de elegir un servicio de comida sostenible en línea?**

2.- Continuamos haciendo preguntas divididas en bloque
2.4 Empieza a contribuir con el medio ambiente

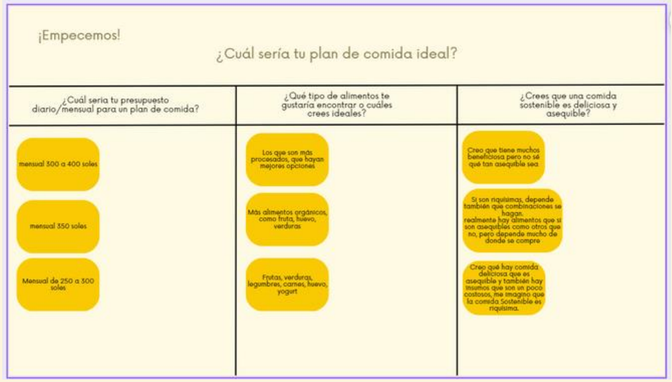
- **¿Cómo te motivaría nuestro servicio de suscripción para lograr tus objetivos nutricionales y contribuir al medio ambiente?**
- **¿Qué te gustaría que adicionamos a nuestro servicio que otros no tengan?**
- **¿Qué sugerencias o mejoras tendrías para este servicio que busca ayudar a los clientes a alcanzar sus objetivos nutricionales y contribuir al medio ambiente?**

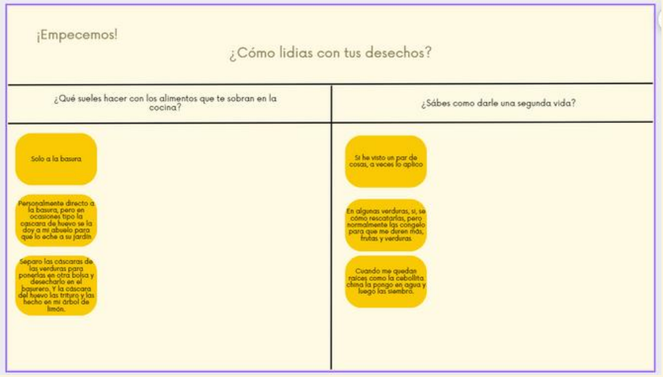
3.- Cierre
Los participantes nos podrán dejar sugerencias para así poder seguir mejorando

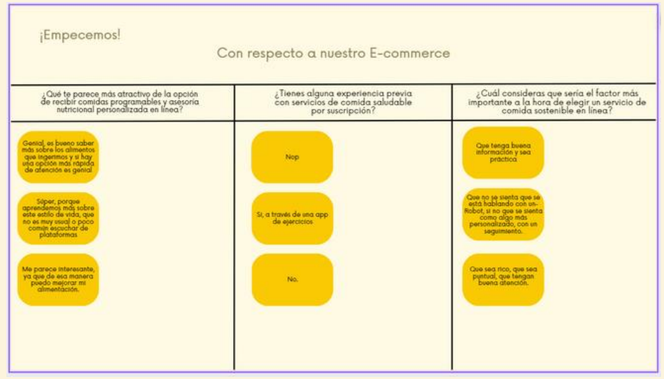
EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS - TALLER GENERATIVO 01

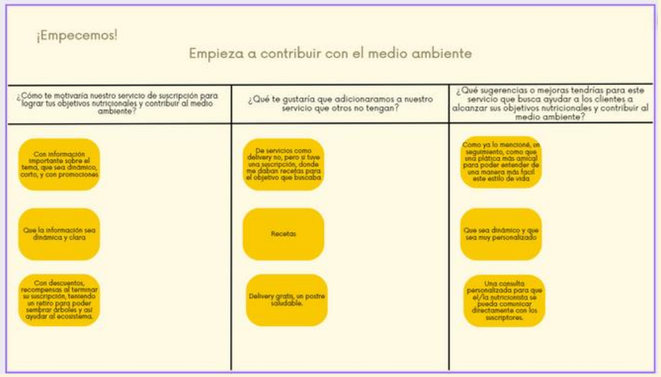


















SEMANA 8

- Ideación
- Lluvia de ideas (divergencia)
- Agrupar y evaluar (convergencia)

IDEACIÓN



IDEACIÓN : LLUVIA DE IDEAS (DIVERGENCIA)

RETO DE DISEÑO

¿Cómo podríamos guiar de forma clara, fácil y concisa a los jóvenes para ayudarlos a adoptar prácticas alimenticias sostenibles?

- Libro electrónico
- Aplicación interactiva
- Juegos en línea educativos sobre alimentación
- Calendarios de ferias eco amigables o locales
- Crear grupos locales para solucionar los desperdicios de alimentos
- Guía en línea con recursos, artículos y enlaces
- Plataforma para compartir recetas y experiencias
- Diseñar una plataforma web
- Crear actividades relacionadas a la sostenibilidad
- Sistema de recompensas
- Colaboración con chefs o nutricionistas
- Programas de mentoría
- Fácil ingreso con pocos pasos .
- Organizar eventos virtuales
- Organizar talleres
- Plataforma de intercambio de alimentos
- Trabajar con instituciones juveniles
- Colaboración con influencers juveniles
- Un blog de estilo de vida sostenible
- Generar conciencia mediante videos interactivos

IDEACIÓN : LLUVIA DE IDEAS (DIVERGENCIA)

RETO DE DISEÑO

¿Cómo podríamos guiar de forma clara, fácil y concisa a los jóvenes para ayudarlos a adoptar prácticas alimenticias sostenibles?

- Una aplicación que proporciona recetas sostenibles y consejos sobre la procedencia de los alimentos
- Plataforma web para conectar a los consumidores con restaurantes proporcionando información detallada sobre sus prácticas y menús.
- Plataforma con consejos sobre cómo reducir el desperdicio de alimentos
- Crear una guía en donde se pueda visualizar cómo preparar cada alimento dependiendo de su estado de madurez para evitar desperdicios
- Tener un programa de lealtad con recompensas por cada cambio que hagan
- Aplicación de compras de solo alimentos o comidas sostenibles
- Sitio web o blogs para comparar y encontrar precios más asequibles y productos ecológicos
- Video tutoriales de cocina sostenible
- Desafíos mensuales o programas de lealtad relacionados a la alimentación donde puedan ganar premios
- Consejos para reducir costos y desperdicios de alimentos
- Biblioteca de recetas
- Programa de seguimiento de hábitos
- Hacer tendencia la alimentación sostenible
- Eventos ecoamigables
- Foros de discusión
- Comunidad en línea
- Mediante promociones y descuentos
- Talleres de cocina sostenible
- Ferias eco amigables
- Concursos de cocina sostenible

IDEACIÓN : LLUVIA DE IDEAS (DIVERGENCIA)

RETO DE DISEÑO

¿Cómo podríamos guiar de forma clara, fácil y concisa a los jóvenes para ayudarlos a adoptar prácticas alimenticias sostenibles?

- Asistentes virtuales de alimentación sostenible
- Planes de comidas de bajo costo
- Comparar precios de alimentos convencionales con opciones sostenibles
- Planificador de compras basado en preferencias, objetivos y presupuestos
- Chats con nutricionistas para resolver dudas básicas y recibir consejos
- Búsqueda por proximidad para encontrar restaurantes y mercados de alimentos sostenibles cercanos a su ubicación.
- Videos educativos personalizados según sus necesidades
- Aplicación con recetas sostenibles
- Crear actividades relacionadas a la sostenibilidad
- Sistema de recompensas
- Plataforma para compartir recetas de la comunidad
- Juegos en línea para aprender a comprar y ahorrar dinero
- Transmisiones en vivo por redes sociales
- Mostrar recetas de comida rápida, pero en una versión sostenible
- Organizar talleres
- Plataforma de intercambio de alimentos
- Lanzar desafíos mensuales con recordatorios para poder generar hábitos
- Implementar chatbots de nutrición que respondan preguntas frecuentes y brinden recomendaciones.
- Realidad aumentada en compras
- Organizar sesiones virtuales en grupo para que puedan aprender

IDEACIÓN : LLUVIA DE IDEAS (DIVERGENCIA)

RETO DE DISEÑO

¿Cómo podríamos guiar de forma clara, fácil y concisa a los jóvenes para ayudarlos a adoptar prácticas alimenticias sostenibles?

- Mapa de recolección sostenible
- Calendario de eventos y recolección.
- Programa de desafíos mensuales
- Grupos locales de compra
- Crear una guía clave y sencilla con pasos a seguir
- Colaborar con tiendas locales
- Programas de mentorías con personas experimentadas
- Publicar revistas mensuales con recetas, consejos e información relevante
- Directorio de tiendas ecoamigables
- Programas de voluntariado y activismo
- Recordatorios de eventos
- Crear un mapa interactivo con puntos de acopio y mercados ecológicos
- Certificado para los restaurantes que promuevan la sostenibilidad.
- Aplicación que muestre dónde encontrar tiendas ecológicas y restaurantes sostenibles
- Crear una aplicación que brinde dietas vegetarianas
- Crear una aplicación interactiva para que pueda organizarse
- Trabajar con instituciones juveniles
- Colaboración con influencers juveniles
- Crear una biblioteca en línea con recursos descargables sobre alimentación sostenible
- Sitio web para intercambio de información

IDEACIÓN : LLUVIA DE IDEAS (DIVERGENCIA)

RETO DE DISEÑO

¿Cómo podríamos guiar de forma clara, fácil y concisa a los jóvenes para ayudarlos a adoptar prácticas alimenticias sostenibles?

APLICATIVOS

- Aplicación interactiva
- Aplicación de seguimiento de hábitos
- Aplicación de compras de solo alimentos o comidas sostenibles
- Una aplicación que proporciona recetas sostenibles y consejos sobre la procedencia de los alimentos
- Crear una aplicación que brinde dietas vegetarianas
- Crear una aplicación interactiva para que pueda organizarse
- Sistema de recompensas
- Calendarios de ferias eco amigables o locales
- Apps de información de alimentos y su huella de carbono
- Aplicación que permita escanear productos para conocer su huella de carbono
- Aplicación con recetas sostenibles
- Apps para voluntariados
- Mediante promociones y descuentos
- Planificador de compras basado en preferencias, objetivos y presupuestos

TALLERES

- Trabajar con instituciones juveniles
- Talleres comunitarios
- Organizar eventos virtuales
- Programas de mentoría
- Programas de voluntariado y activismo
- Talleres de cocina sostenible
- Concursos de cocina sostenible
- Planes de comidas de bajo costo
- Colaborar con tiendas locales
- Desafíos mensuales o programas de lealtad relacionados a la alimentación donde puedan ganar premios

IDEACIÓN : LLUVIA DE IDEAS (DIVERGENCIA)

RETO DE DISEÑO

¿Cómo podríamos guiar de forma clara, fácil y concisa a los jóvenes para ayudarlos a adoptar prácticas alimenticias sostenibles?

WEBS Y BLOGS

- Sitio web para intercambio de información
- Plataforma con consejos sobre cómo reducir el desperdicio de alimentos
- Plataforma web para conectar a los consumidores con restaurantes proporcionando información detallada sobre sus prácticas y menús.
- Diseñar una plataforma web
- Sitio web o blogs para comparar y encontrar precios más asequibles y productos ecológicos
- Un blog de estilo de vida sostenible
- Plataforma para compartir recetas y experiencias
- Publicar revistas mensuales con recetas, consejos e información relevante
- Chats con nutricionistas para resolver dudas básicas y recibir consejos
- Crear una biblioteca en línea con recursos descargables sobre alimentación sostenible
- Ofrecer evaluaciones nutricionales en línea
- Consejos para reducir costos y desperdicios de alimentos
- Foros de discusión
- Calendario de eventos y recolección.
- Crear una guía en donde se pueda visualizar como preparar cada alimento dependiendo de su estado de madurez para evitar desperdicios

MEDIOS AUDIOVISUALES

- Juegos en línea educativos sobre alimentación
- Generar tutoriales
- Videos educativos personalizados según sus necesidades
- Video tutoriales de cocina sostenible
- Generar conciencia mediante videos interactivos

IDEACIÓN : LLUVIA DE IDEAS (DIVERGENCIA)

RETO DE DISEÑO

¿Cómo podríamos guiar de forma clara, fácil y concisa a los jóvenes para ayudarlos a adoptar prácticas alimenticias sostenibles?

NUEVOS MEDIOS

- **Asistente virtual que aclare dudas**
- **Realidad aumentada en compras**
- **Búsqueda por proximidad para encontrar restaurantes y mercados de alimentos sostenibles cercanos a su ubicación.**
- **Asistentes virtuales de alimentación sostenible**
- **Crear un mapa interactivo con puntos de acopio y mercados ecológicos**
- **Juegos en línea educativos sobre alimentación**
- **Implementar chatbots de nutrición que respondan preguntas frecuentes y brinden recomendaciones.**
- **Mapa de recolección sostenible**
- **Colaboración con influencers juveniles**
- **Hacer tendencia la alimentación sostenible**



SEMANA 9

- Ideación
- Matriz de priorización y selección
- Propuesta de valor (a nivel concreto)
- Desarrollo - Aterrizaje de idea de solución
- Moodboard



IDEACIÓN

IDEACIÓN : MATRIZ DE PRIORIZACIÓN Y SELECCIÓN

RETO DE DISEÑO

¿Cómo podríamos generar el hábito entre los jóvenes de acceder a información sobre alimentación sostenible de manera fácil y rápida, al mismo tiempo que les demostramos que esta alimentación puede ser deliciosa y asequible?

	IDEA A	IDEA B	IDEA C	IDEA D	IDEA E
CARACTERÍSTICA DE LA PROPUESTA DE VALOR	Podrán monitorear hábitos obtener consejos, evaluar la huella de carbono de alimentos, acceder a recetas sostenibles, aprender sobre la procedencia de los alimentos y participar en el intercambio de productos sostenibles, con información sobre ferias eco-amigables.	Podrán acceder a consultores que trabajan con hogares y restaurantes para identificar áreas donde se puede reducir el desperdicio de alimentos, ya sea a través de una mejor gestión de inventario, planificación de comidas o técnicas de almacenamiento.	Este programa cuenta con talleres comunitarios, concursos de cocina sostenible con planes de comidas de bajo costo , así mismo programas de voluntariado y activismo con desafíos mensuales y programas de lealtad relacionados a la alimentación donde pueden ganar premios .	Se fomentará la sostenibilidad en múltiples aspectos. Podrán encontrarán recursos y herramientas para promover un estilo de vida más consciente y ecológico; como la reducción de desperdicios, acceder a información detallada sobre los restaurantes que adoptan prácticas sostenibles y ofrecen menús conscientes, podrán comparar precios y encontrar productos ecológicos asequibles en línea, tendrán una biblioteca en línea que alberga recursos descargables sobre alimentación sostenible y podrán cambiar información con otros usuarios	Podrán acceder a planes de alimentación balanceados y personalizados por suscripción, con delivery y enseña a los clientes cómo adoptar prácticas alimenticias más sostenibles en su vida cotidiana. Las comidas son programables y cuentan con asesoría nutricional personalizada online.

IDEACIÓN : MATRIZ DE PRIORIZACIÓN Y SELECCIÓN

RETO DE DISEÑO

¿Cómo podríamos generar el hábito entre los jóvenes de acceder a información sobre alimentación sostenible de manera fácil y rápida, al mismo tiempo que les demostramos que esta alimentación puede ser deliciosa y asequible?

	IDEA A	IDEA B	IDEA C	IDEA D	IDEA E
CREADORES DE BENEFICIOS	La sostenibilidad estará alcance de todos, mostrando la importancia de la misma; así los usuarios podrán tomar decisiones más informadas y adoptar prácticas que no solo reducen su impacto ambiental, sino que también mejoran su calidad de vida.	Mediante el asesoramiento podrán ahorrar mucho más dinero y reducir su impacto ambiental a través de prácticas alimenticias más conscientes.	Se realizará un festival de vegetarianos donde se podrá difundir por redes dando información sobre la alimentación sostenible posterior a esto brindaremos charlas gratuitas para familiarizar a las personas sobre el tema .	A través de consejos para reducir el desperdicio de alimentos, la plataforma nos ayuda a ahorrar dinero y reducir nuestra huella ambiental en casa o al momento de comer fuera.	Podrán lograr sus objetivos nutricionales a la vez que ayudan al medio ambiente.

IDEACIÓN : MATRIZ DE PRIORIZACIÓN Y SELECCIÓN

RETO DE DISEÑO

¿Cómo podríamos generar el hábito entre los jóvenes de acceder a información sobre alimentación sostenible de manera fácil y rápida, al mismo tiempo que les demostramos que esta alimentación puede ser deliciosa y asequible?

	IDEA A	IDEA B	IDEA C	IDEA D	IDEA E
ALIVIADORES DE DOLOR	- Sentirse menos abrumados por la información - Simplificar la toma de decisiones - Recordatorios para no olvidar las rutinas	-Podrán acceder a información profesional. -Podrán ahorrar su desperdicio de alimentos y ahorrar dinero. -Podrán acceder a alimentos de agricultores locales lo que reducirá el costo de los productos.	Podrán tener apoyo de la comunidad local , planificar sus comidas y considerar la fecha de caducidad de los productos así evitar hacer tramos largos para encontrar mercados como también podrán gestionar sus compras para evitar comprar alimentos innecesarios .	-Podrán encontrar opciones respetuosas con el medio ambiente -Consejos para simplificar la vida cotidiana -orientación sobre reciclaje y gestión de residuos	-Podrán ahorrar tiempo en la cocina -Tendrán un asesor personal para lograr sus objetivos -Aprenderán a sacarle el mayor provecho a sus alimentos.

IDEACIÓN : MATRIZ DE PRIORIZACIÓN Y SELECCIÓN

RETO DE DISEÑO

¿Cómo podríamos generar el hábito entre los jóvenes de acceder a información sobre alimentación sostenible de manera fácil y rápida, al mismo tiempo que les demostramos que esta alimentación puede ser deliciosa y asequible?

	IDEA A	IDEA B	IDEA C	IDEA D	IDEA E
TIPO DE INNOVACIÓN	RADICAL	INCREMENTAL	INFORMATIVA	RADICAL	INCREMENTAL

IDEACIÓN : MATRIZ DE PRIORIZACIÓN Y SELECCIÓN

RETO DE DISEÑO

¿Cómo podríamos generar el hábito entre los jóvenes de acceder a información sobre alimentación sostenible de manera fácil y rápida, al mismo tiempo que les demostramos que esta alimentación puede ser deliciosa y asequible?

	IDEA A	IDEA B	IDEA C	IDEA D	IDEA E
VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD	Es viable, ya que facilita la adopción de un estilo de vida más ecológico sin la necesidad de usar varias aplicaciones o recursos diferentes.	Es viable ya que tanto los hogares como los restaurantes a menudo enfrentan desafíos en la gestión de alimentos y la reducción del desperdicio. Esto aborda esta necesidad proporcionando servicios de consultoría y asesoramiento práctico.	Es viable ya que se empapara a las personas de información sobre alimentación sostenible como también se les informara donde podrán adquirir los productos mucho mas rápido y con mucha mas facilidad.	Es viable, por qué es de fácil acceso y con cualquier dispositivo y se podrán establecer alianzas	Es viable porque existe una creciente demanda de opciones alimenticias sostenibles y vegetarianas/veganas en la ciudad. Se observa un aumento en la conciencia ambiental y la adopción de dietas basadas en plantas.

PROPUESTA DE VALOR (A NIVEL CONCRETO)



PROPUESTA DE VALOR (A NIVEL CONCRETO)

CREADORES DE BENEFICIO

- Tener mapas en donde se muestren la ubicación de tiendas, mercados y restaurantes que ofrecen alimentos sostenibles
- Publicar contenido visual, como videos cortos, infografías y fotos de comidas sostenibles y deliciosas.
- Podrá encontrar mercados locales y tiendas de alimentos sostenibles
- Acceso a una amplia gama de recetas fáciles de preparar, con instrucciones paso a paso y videos tutoriales
- Colaboración con tiendas locales para ofrecer frutas y productos sin exceso de envases

PROPUESTA DE VALOR

Intangible

Te liberamos de la carga de la planificación y preparación de comidas. Al suscribirte a nuestros planes, ganas tiempo valioso que puedes dedicar a otras áreas importantes de tu vida.

Tangible

Te proporcionamos acceso a comidas sostenibles y saludables, cuidadosamente seleccionadas para cumplir con tus objetivos nutricionales. Cada platillo es elaborado con ingredientes frescos y de calidad, brindándote una experiencia culinaria deliciosa y nutritiva.



ALIVIOS DE DOLORES

- Ofrecer consejos personalizados de nutrición
- Visualizar recetas apetitosas que se adapten a diferentes presupuestos
- Poder organizar su cocina y evitar que los alimentos se malogren.
- Colaborar con servicios de comidas preparadas que ofrezcan opciones sostenibles y saludables
- Implementar programas de educación en alimentación saludable en escuelas y universidades

RETO DE DISEÑO

¿Cómo podríamos generar el hábito entre los jóvenes de reducir su desperdicio de alimentos de manera fácil y rápida, al mismo tiempo que les demostramos que la alimentación sostenible puede ser saludable y asequible?

Beneficios

-Necesita información más visual sobre que alimentos tienen un impacto medio ambiental.

-Quiere recetas fáciles de preparar.

-Necesita que las frutas dejen de venir con tanto plástico.

-Quiere opciones cerca de donde pueda ir a comprar.
ales cerca de él.

Trabajos por hacer

Dejó de lado la cocina para comer en restaurantes saludables y prioriza su alimentación en el consumo de frutas.
Pero aún está buscando informarse para preparar recetas saludables y ricas.

Dolores

Le molesta que las recetas que encuentra no sean muy apetitosas y parezcan caras.

Le duele no poder buscar más información por falta de tiempo.

No sabe que hacer con tanto desperdicio de envases

Le duele que se le malogren los alimentos que no pudo cocinar por su falta de tiempo



DESARROLLO : ATERRIZAJE DE SOLUCIÓN

DESARROLLO : ATERRIZAJE DE SOLUCIÓN

CONTACTO, USO Y PAGO DEL PRODUCTO:

01

CONTACTO Y REGISTRO

- Los usuarios podrán visitar el sitio web de la empresa o descargar su aplicación móvil.
- Allí, los usuarios tendrán la opción de registrarse en el servicio. El proceso de registro puede requerir información básica, como nombre, dirección de entrega y preferencias dietéticas.

02

SELECCIÓN DEL PLAN

- Una vez registrados, los usuarios pueden navegar por los diferentes planes de comida ofrecidos. Estos planes pueden incluir opciones para desayuno, almuerzo, cena o comidas completas, y los usuarios pueden seleccionar el plan que mejor se adapte a sus necesidades.

03

PERSONALIZACIÓN

- Los usuarios pueden tener la opción de personalizar sus planes de comida. Esto podría incluir la elección de comidas específicas, la exclusión de ingredientes alergénicos o la adaptación a dietas específicas, como vegetarianas o veganas.

04

PROGRAMACIÓN DE ENTREGA

- Los usuarios podrán programar la entrega de sus comidas de acuerdo con sus preferencias. Pueden elegir la frecuencia de entrega, como diaria, semanal o mensual, y la dirección de entrega.

05

PAGO

- Para pagar por los servicios, los usuarios tendrán opciones de pago en línea a través de tarjetas de crédito, débito, Yape y Plin.
-Los usuarios pueden configurar sus preferencias de pago y recibirán facturación periódica.

06

RECEPCIÓN DE COMIDAS

- Una vez que se haya realizado el pedido y se haya completado el proceso de pago, los usuarios recibirán sus comidas según la programación seleccionada. Las comidas serán entregadas en la dirección proporcionada en el momento convenido.

07

SOPORTE AL CLIENTE

-El canal de atención al cliente para atender consultas, solicitudes y problemas de los usuarios. Esto puede realizarse a través de chat en vivo, correo electrónico o WhatsApp.

DESARROLLO : ATERRIZAJE DE SOLUCIÓN

CARACTERÍSTICAS

01

CALENDARIO DE EVENTOS Y RECOLECCIÓN

Un calendario en línea que muestra eventos locales relacionados con la alimentación sostenible, como mercados de agricultores y talleres de cocina. También promueve la recolección de alimentos excedentes en eventos comunitarios.

02

GRUPOS LOCALES DE COMPRA

Facilita la formación de grupos locales de compra para alimentos sostenibles. Ayuda a los miembros a colaborar en la compra de alimentos y productos de agricultores locales, lo que puede reducir los costos y el desperdicio de envases.

03

COLABORACIÓN CON CHEFS Y NUTRICIONISTAS

Trabaja en colaboración con chefs y nutricionistas locales para ofrecer servicios de asesoramiento sobre cómo preparar comidas deliciosas y sostenibles. Esto puede incluir clases de cocina y talleres educativos.

04

BIBLIOTECA EN LÍNEA DE RECURSOS DESCARGABLES

Ofrece una biblioteca en línea con recursos descargables, que incluye guías, recetas sostenibles, listas de compras y consejos para reducir el desperdicio de alimentos.

DESCRIPCIÓN DE LA PV

NOMBRE

MIKHU MUSUM!

Juntos por una alimentación más sostenible

RESUMEN

Ofrecemos un servicio de e-commerce de comidas sostenibles como una alternativa clave para lograr objetivos nutricionales y al mismo tiempo ayudar al medio ambiente a través de planes alimenticios balanceados y personalizados por suscripción.

INVOLUCRADOS

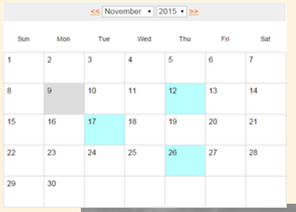
- Nutricionistas y Dietistas
- Expertos en Sostenibilidad
- Cocineros y Chefs
- Usuarios/Clientes
- Proveedores Sostenibles
- Empresas de Logística y Envío
- Inversionistas/Financieros
- Comunidad

NUESTRO DIFERENCIAL

Nosotros integramos un espacio de aprendizaje y enseñanza donde podrás saber qué hacer con tu comida sobrante y desechos; contamos con las asesorías de nutricionistas para que elijas tu plan ideal. Dentro de la plataforma también se propone la selección y compra de productos de proveedores y marcas comprometidos con la sostenibilidad.

MOODBOARD

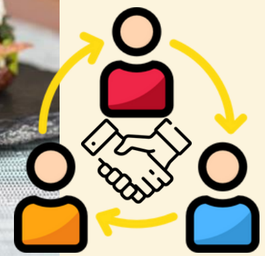



<< November 2015 >>
Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat
1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29 30









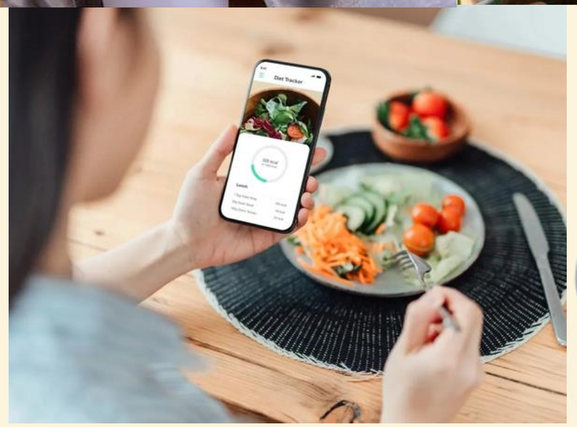

MY DIET PLAN
166
Calories of
1600
FATS
CARB
Breakfast:

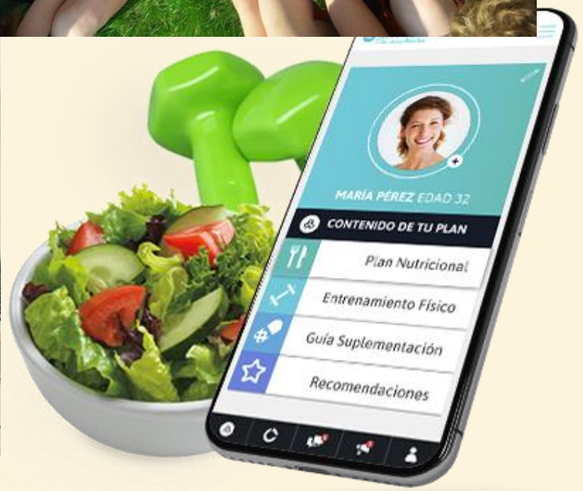





Batido de aguacate, zanahoria, arena y plátano






MARÍA PÉREZ EDAD 32
CONTENIDO DE TU PLAN
Plan Nutricional
Entrenamiento Físico
Guía Suplementación
Recomendaciones



SEMANA 10

- **Descarga del taller generativo para co-crear**



DESCARGA DEL TALLER GENERATIVO CO - CREAR

DESCARGA DE INFORMACIÓN

PARTICIPANTES

Jóvenes adultos entre 25 y 45 años

DINÁMICA

¿Sábes qué alimentos son sostenibles?



Santiago 25 años

Sostenibles	Leche de almendra Frutas Verduras Leche de soya
No Sostenibles	Gaseosa Pollo Carne roja
Depende	Anchovetas bonito Frijoles y legumbres

¿Cuál sería tu plan de comida ideal?

- Mensual de 250
- Comidas parecidas a las normales
- Creo que sí sería rico dependiendo de la combinación, pero supongo que será caro

¿Cómo lidias con tus desechos?

- Los suelo tirar a la basura
- No, pero eh visto a algunas personas hacerlo

Con respecto a nuestro E-commerce

- Suena interesante, porque estaría viendo a un especialista
- No, solo delivery de comida rápida
- Que las comidas se vean apetecibles y no estén caras

Empieza a contribuir con el medio ambiente

- Que la información este resumida y sea clara
- Comida que se parezca a la comida rápida, pero que sean saludables.
- Que lo pueda personalizar a mi gusto sin ninguna restricción



Maryson 25 años

Sostenibles	Verduras Frutas Avena Leche de almendras
No Sostenibles	Gaseosas carnes rojas pollo Leche de vaca
Depende	Camarón Frijoles y legumbres Pescados

- Mensual 350 soles
- Más alimentos orgánicos, como fruta, huevo, verduras
- Si son riquísimas, depende también que combinaciones se hagan. Realmente hay alimentos que si son asequibles como otros que no, pero depende mucho de donde se compre

- Personalmente directo a la basura, pero en ocasiones tipo la cáscara de huevo se la doy a mi abuelo para que lo eche a su jardín
- En algunas verduras, si, se cómo rescatarlas, pero normalmente las congelo para que me duren más, frutas y verduras

- Súper, porque aprendemos más sobre este estilo de vida, que no es muy usual o poco común escuchar de plataformas
- Si, a través de una app de ejercicios
- Que no se sienta que se está hablando con un-Robot, si no que se sienta como algo más personalizado, con un seguimiento.

- Con información importante sobre el tema, que sea dinámico, corto, y con promociones
- De servicios como delivery no, pero si tuve una suscripción, donde me daban recetas para el objetivo que buscaba
- Como ya lo mencioné, un seguimiento, como que una plática más amical para poder entender de una manera más fácil este estilo de vida

DESCARGA DE INFORMACIÓN

PARTICIPANTES	DINÁMICA	¿Cuál sería tu plan de comida ideal?	¿Cómo lidias con tus desechos?	Con respecto a nuestro E-commerce	Empieza a contribuir con el medio ambiente
Jóvenes adultos entre 25 y 45 años	¿Sábes qué alimentos son sostenibles?				
 Sayuri 26 años	Sostenibles: verduras, frutas, leche de soya, leche de almendras No Sostenibles: Leche de vaca, gaseosas, carnes rojas, pollo Depende: Anchoveta, bonito, camarones	· Mensual unos 300 soles · Comidas que me aporten nutrientes y sean beneficiosas · Me imagino que hay opciones ricas, pero algo costosas por la calidad de la misma	· No suelo reciclar ni comportar, así que tiro mis desechos. · Eh visto a otras personas hacerlo, pero yo no lo hago por falta de tiempo	· Me parece una idea genial, ya que cuido mi salud y al medio ambiente. · No exactamente. · Que sea rico y haya muchas opciones para niños y adultos	· Con recompensas e información clara y concisa · Recetas fáciles de preparar y que no lleven mucho tiempo · Que sea personalizado y se adapte a mi estilo de vida
 Geoffrey 39 años	Sostenibles: Verduras, Frutas, Leche vaca, Carne roja, Pollo No Sostenibles: Leche de almendra, Gaseosa Depende: Anchoveta, Bonito, Camarón, Frijol y legumbre, Leche de soya	· Mensual 900 soles · Alimentos con proteínas como carnes · Claro que sí, depende de la sazón	· Le doy a mi mascota lo que él pueda comer · Si, se puede hacer composta con desecho orgánicos, pero no suelo hacerlo	· Me parece interesante lo de la programación de las comidas y que las pueda recibir en donde esté · Saludable no, solo comida rápida · Que tenga todos los medios de pago, que la comida tenga garantía y el timepo de entrega	· Con descuentos o recompensas y puntos acumulados · Alta rotación de productos favoritos, como un ranking de los más pedidos · Garantizar que no hayan fallas con el aplicativo

DESCARGA DE INFORMACIÓN

PARTICIPANTES

Jóvenes adultos entre 25 y 45 años

DINÁMICA

¿Sábes qué alimentos son sostenibles?

Sostenibles	Verduras Fruta leche de soya leche de almendras
No Sostenibles	Gaseosa Leche anchoveta pollo
Depende	Legumbres Camaron Bonito Carne



Angie 27 años

¿Cuál sería tu plan de comida ideal?	¿Cómo lidias con tus desechos?	Con respecto a nuestro E-commerce	Empieza a contribuir con el medio ambiente
· Mensual 300 a 400 soles · Que hayan mejores opciones y no comidas procesadas · Creo que la alimentación sostenible tiene muchos beneficios pero no se que tan asequible sea	· Solo a la basura · He visto un par de cosas y veces las aplico	· Genial, es bueno saber más sobre los alimentos que ingerimos y si hay una opción más rápida de atención es genial · Nop · Que tenga buena información y sea práctica	· Con descuentos, recompensas al terminar su suscripción, teniendo un retiro para poder sembrar árboles y así ayudar al ecosistema. · Delivery gratis, un postre saludable. · Una consulta personalizada para que el/la nutricionista se pueda comunicar directamente con los suscriptores.



Kenneth 37 años

Sostenibles	Verduras Frutas Avena Leche de almendras
No Sostenibles	Gaseosas carnes rojas pollo Leche de vaca
Depende	Camarón Frijoles y legumbres Pescados

¿Cuál sería tu plan de comida ideal?	¿Cómo lidias con tus desechos?	Con respecto a nuestro E-commerce	Empieza a contribuir con el medio ambiente
· Mensual 1000 soles · Comidas de casa · Si, depende de la sazón y las combinaciones	· Desecharlas a la basura · Si, pero no lo hago por falta de tiempo y desidia	· Me parece interesante lo de programas comidas e ir de la mano con un experto para poder cuidar mi salud · No, solo aplicativos como Rappi · Que me lo lleven a donde yo esté y pueda pagar como yo quiera	· Con descuentos y promociones · Postres y snacks · Seguimientos con los nutricionistas

SISTEMATIZAR INFORMACIÓN - DESCARGA

Recogemos todos los datos, ideas e información recolectada en el taller generativo (co-crear) para realizar el proceso de descarga y organización de información.

No cuentan con conocimientos de lo que implica una comida sostenible y suelen confundirlo con comidas saludables, llegando a confundir términos y significados

Desconocen la elaboración de los alimentos y su impacto en el medio ambiente

Creen que una comida sostenible si puede ser asequible dependiendo de los ingredientes

Suelen tirar la mayoría de sus desechos ya que no saben que hacer o cómo darle una segunda vida

Están familiarizados con apps de servicios de comidas

Están interesados en el impacto que tienen las cosas que consumimos tanto en el ambiente como en nuestro cuerpo.

SISTEMATIZAR INFORMACIÓN - DESCARGA

Recogemos todos los datos, ideas e información recolectada en el taller generativo (co-crear) para realizar el proceso de descarga y organización de información.

01

PRESUPUESTO

Esperan gastar un presupuesto mensual entre 250 a 400 soles

02

COMIDAS

Esperan encontrar alimentos orgánicos, como fruta, huevo, verduras y que tengan buenas combinaciones

03

ASEQUIBILIDAD Y SABOR

Creen que si podría ser deliciosa, pero que algunos ingredientes si pasarían de su presupuesto

04

DESECHOS

Suelen botar las sobras a la basura y solo le dan una segunda vida a algunos desperdicios

05

MOTIVACIONES

Con descuentos, recompensas, teniendo un retiro para poder sembrar árboles y así ayudar al ecosistema.

06

VEN IMPORTANTE

Que tenga buena información y sea práctica, que el servicio sea personalizado y tengan buena atención

ETAPA

DESARROLLAR





SEMANA 11

- Lienzo modelo de negocio

LIENZO DE MODELO DE NEGOCIO



LIENZO DE MODELO DE NEGOCIO

Creación de un servicio de e-commerce para generar el hábito de reducir el desperdicio de alimentos de manera fácil y rápida, al mismo tiempo que se demuestra que la alimentación sostenible es saludable y asequible.

ALIADOS CLAVE

- Auspiciadores
- Programadores y diseñadores
- Especialistas y nutricionistas
- Chefs
- Organizaciones
- Influencers
- Agricultores

ACTIVIDADES CLAVE

- Creación de la app
- Crear redes sociales
- Marketing
- Calendarios de eventos
- Asesoramientos y talleres

RECURSOS CLAVE

- Redes sociales
- Programación
- Equipos electrónicos (computadoras, celulares)
- Diseñadores gráficos
- Diseñadores UX/UI
- Marketing

PROPUESTA DE VALOR

Ofrecemos un servicio de e-commerce de comidas sostenibles como una alternativa clave para lograr objetivos nutricionales y al mismo tiempo ayudar al medio ambiente a través de planes alimenticios balanceados y personalizados por suscripción.

RELACIÓN CON LOS CLIENTES

- Confiable y cercana
- Dinámico y proactivo
- Intuitiva
- Se podrá encontrar una nueva manera de ver la alimentación y generar nuevos hábitos

CANALES

- Aplicación para dispositivo móvil
- Publicidad por FB e IG
- Redes sociales

SEGMENTOS DE CLIENTES

Clientes: Jóvenes adultos de 25 a 45 años
Género: Masculinos y Femeninos
Geográfico: Lima Metropolitana

PRESUPUESTO

Costos de operación

- Base de datos segura
- Programadores y diseñadores
- Softwares de diseño
- Mano de obra

Materiales

- Servidores
- Computadoras
- Celulares

Mantenimiento

- Computadoras
- Internet
- Luz

Gastos

- Publicidad
- Comisiones
- Pago personal

FUENTES DE INGRESO

- Ganancia por los planes suscripciones
- Espacio publicitario dentro de la aplicación



SEMANA 12

- Identificar la competencia
- Lienzo de modelo de negocio MVP/MSV

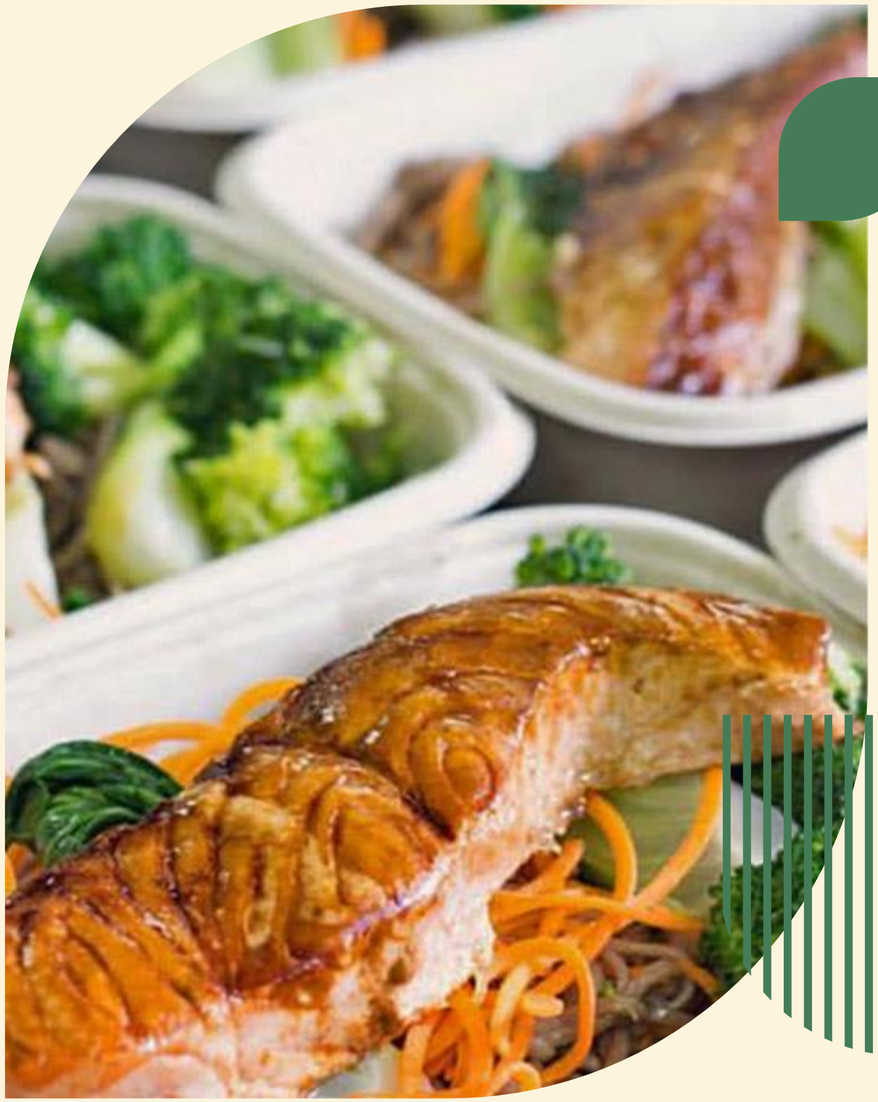


IDENTIFICAR LA COMPETENCIA

IDENTIFICAR A LA COMPETENCIA

PRODUCTO/ SERVICIO	Comida saludable medida por calorías y según tu objetivo nutricional.	Composteras para depas y casas	Web inglesa cuenta con un gran abanico de herramientas que podemos usar para disminuir nuestro desperdicio diario	App que hace de intermediario entre restaurantes o tiendas, permitiendote comprar comida no vendida de los locales a de tu alrededor
BREVE DESCRIPCIÓN	Manzana Verde es una APP que te ayuda a cumplir tus objetivos. Ya sea bajar de peso, mantener o subir de peso. Contamos con planes personalizados a domicilio y asesoría nutricional incluida en cada plan	Promueve el compostaje doméstico en departamentos, casas y oficinas	Cuenta con una calculadora de porciones para poder calcular bien la cantidad de alimentos que debemos comprar, hasta un recetario de recetas con sobras o consejos para hacer que tus alimentos duren más tiempo.	Puedes salvar comida de restaurantes y establecimientos de tu zona por muy poco dinero. Compra Packs Sorpresa y come bien al mismo tiempo que cuidas del planeta
¿EN QUÉ SE PARECE A MI SOLUCIÓN?	Ambas tenemos como objetivo proporcionar planes alimenticios personalizados y asesoría nutricional para ayudar a los usuarios a alcanzar sus objetivos relacionados con la salud y el peso	Buscan fomentar hábitos sostenibles en entornos cotidianos	Ambos estamos enfocados en la reducción del desperdicio de alimentos y la promoción de prácticas sostenibles	Buscamos generar un impacto ambiental positivo al reducir el desperdicio de alimentos y dando una segunda oportunidad a las comidas
¿EN QUÉ SE DIFERENCIA DE MI SOLUCIÓN?	Lo distintivo de nuestra propuesta es que nosotros integramos la sostenibilidad, la reducción del desperdicio de alimentos, la inclusión de herramientas educativas y colaboraciones con marcas sostenibles.	Nosotros abordamos la sostenibilidad a través de una alimentación consciente y la reducción del desperdicio de alimentos, Lima Compost se centra en la gestión de residuos mediante el compostaje doméstico.	No solo proporcionamos planes alimenticios personalizados y asesoramiento nutricional, sino que también destacamos la importancia de la sostenibilidad y la elección de alimentos locales. Nos diferenciamos al integrar colaboraciones con proveedores y marcas locales comprometidos con la sostenibilidad. Además incluímos elementos educativos para aumentar la conciencia ambiental	Vamos más allá de la gestión de alimentos, fomentando hábitos alimenticios saludables y sostenibles, así como a apoyar la economía local.

LIENZO DE MODELO DE NEGOCIO MVP/MSV



LIENZO DE MODELO DE NEGOCIO MVP/MSV

Creación de un servicio de e-commerce para generar el hábito de reducir el desperdicio de alimentos de manera fácil y rápida, al mismo tiempo que se demuestra que la alimentación sostenible es saludable y asequible.

ALIADOS CLAVE

- Auspiciadores
- Programadores y diseñadores
- Especialistas y nutricionistas
- Chefs
- Organizaciones
- Influencers
- Agricultores

ACTIVIDADES CLAVE

- Creación de la app
- Crear redes sociales
- Marketing
- Calendarios de eventos
- Asesoramientos y talleres

RECURSOS CLAVE

- Redes sociales
- Programación
- Equipos electrónicos (computadoras, celulares)
- Diseñadores gráficos
- Diseñadores UX/UI
- Marketing

PROPUESTA DE VALOR

Ofrecemos un servicio de e-commerce de comidas sostenibles como una alternativa clave para lograr objetivos nutricionales y al mismo tiempo ayudar al medio ambiente a través de planes alimenticios balanceados y personalizados por suscripción.

RELACIÓN CON LOS CLIENTES

- Confiable y cercana
- Dinámico y proactivo
- Intuitiva
- Se podrá encontrar una nueva manera de ver la alimentación y generar nuevos hábitos

CANALES

- Aplicación para dispositivo móvil
- Publicidad por FB e IG
- Redes sociales

SEGMENTOS DE CLIENTES

Clientes: Jóvenes adultos de 25 a 45 años
Género: Masculinos y Femeninos
Geográfico: Lima Metropolitana

PRESUPUESTO

Costos de operación

- Base de datos segura
- Programadores y diseñadores
- Softwares de diseño
- Mano de obra

Materiales

- Servidores
- Computadoras
- Celulares

Mantenimiento

- Computadoras
- Internet
- Luz

Gastos

- Publicidad
- Comisiones
- Pago personal

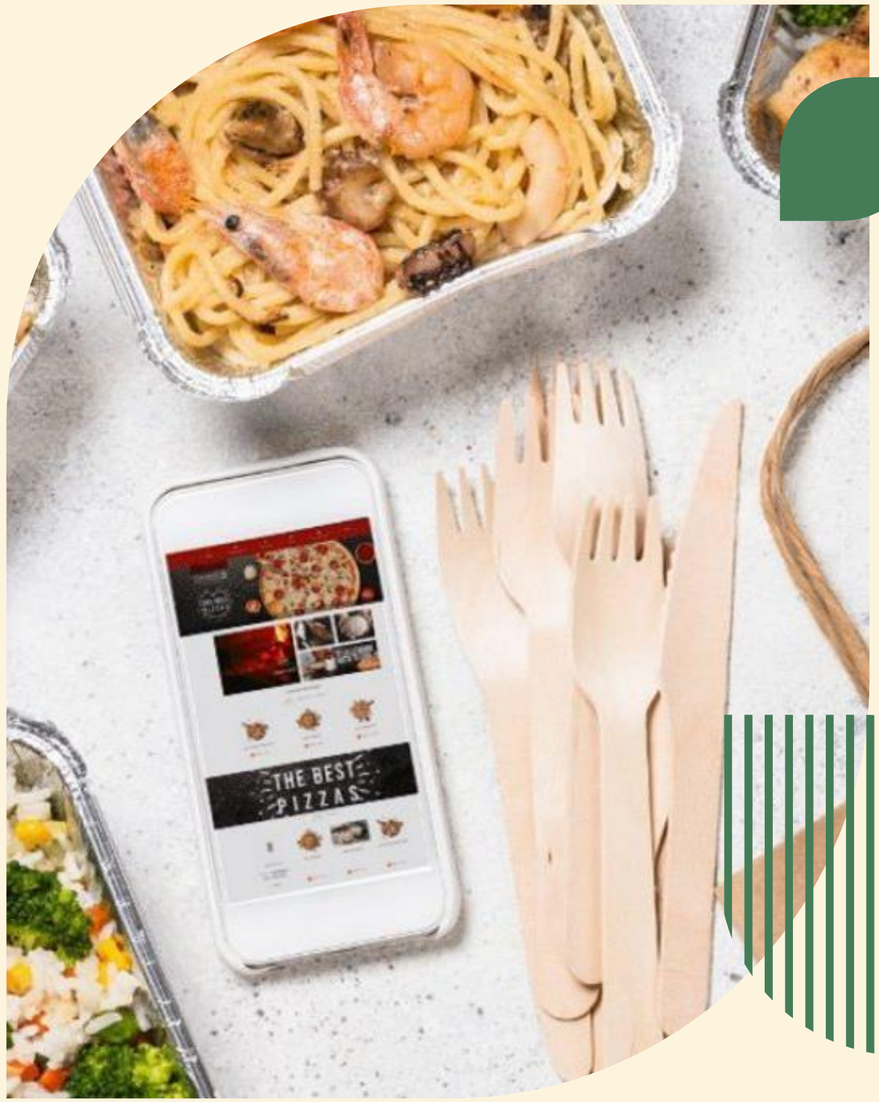
FUENTES DE INGRESO

- Ganancia por los planes suscripciones
- Espacio publicitario dentro de la aplicación



SEMANA 13

- Prototipos
- Validación
- Lienzo de presupuestos
- Lienzo de ingresos



PROTOTIPO

GUIÓN DE TALLER PARA VALIDACIÓN

OBJETIVO DE VALIDACIÓN

Introducción

!Hola! Somos estudiantes de la institución educativa Toulouse Lautrec y queremos conocer a fondo lo que piensan sobre Mikhumusum, nuestro aplicativo para la obtención de nuestro grado de bachiller. Su retroalimentación es fundamental para nosotros, ya que nos ayuda a perfeccionar la aplicación y garantizar que cumpla con los estándares más altos.

Dinámica

FASE 1

Explicación de qué va el proyecto y de nuestra propuesta de valor

Ofrecemos un servicio de e-commerce de comidas sostenibles como una alternativa clave para lograr objetivos nutricionales y al mismo tiempo ayudar al medio ambiente a través de planes alimenticios balanceados y personalizados por suscripción.

FASE 2

Proporcionaremos el link para el acceso al prototipo para que exploren la app

Se harán rondas de preguntas para resolver las dudas y escuchar opiniones de mejora

Se facilitará un link a un forms para respuestas más puntuales

Cierre

¡Muchas gracias a todos por su participación!
Todas sus opiniones son valiosas para nosotros ya que estas nos ayudarán a ver como mejorar para ustedes que nuestro servicio se adapte a sus necesidades.
Para más información y si desean hacernos alguna recomendación pueden contactarse con nosotros, estaremos agradecidos
Gracias y hasta otra oportunidad

PROTOTIPO - TESTEAR EL PRODUCTO

Los prototipos nos ayudan a validar nuestra idea de solución al ponerlos en contacto de usuarios. Desarrolla tres prototipos para probar si tu idea de solución es usable, viable y deseable.

01

Se les explicarán las funciones y características y otorgaremos un link donde podrán testear el aplicativo móvil y algunas de sus funciones https://www.figma.com/proto/QWR2ajk14CMSl04Vzc2VE5/Untitled?type=design&node-id=156-333&t=ggWDJkxBee2onkzB-1&scaling=scale-down&page-id=0%3A1&starting-point-node-id=156%3A333&mode=design

02

Se testeará si la interfaz es fácil de usar y si lo hacen de manera intuitiva.

03

Como implementos principales se urán celulares y computadoras.

04

Evaluaremos si la estética y el diseño visual de la aplicación contribuyen a la experiencia del usuario.

PROTOTIPO - TESTEAR EL SERVICIO

Los prototipos nos ayudan a validar nuestra idea de solución al ponerlos en contacto de usuarios. Desarrolla tres prototipos para probar si tu idea de solución es usable, viable y deseable.



PROTOTIPO - TESTEAR EL MODELO DE NEGOCIO

Los prototipos nos ayudan a validar nuestra idea de solución al ponerlos en contacto de usuarios. Desarrolla tres prototipos para probar si tu idea de solución es usable, viable y deseable.

01

Brindar un producto y servicio dinámico, intuitivo y que les motive a generar hábitos sostenibles

02

Evaluaremos si nuestro prototipo cumple con nuestra propuesta y si al público le genera y si es fácil incorporar hábitos alimenticios sostenibles en tu rutina diaria con nuestro servicio

03

Visualizar los elementos les parecen más atractivos

LIENZO DE PRESUPUESTOS



LIENZO DE PRESUPUESTO INICIAL

					IMPORTE
RECURSOS DE PRODUCCIÓN	Programación y creación de aplicativo S/ 70,000	Creación de página web S/ 4,000	Licencia de software y certificado de seguridad S/ 3,000	Actualizaciones de seguridad y mejoras S/ 7,000	S/ 75,000
RECURSOS DE ADMINISTRATIVO	Laptop S/ 3,200	Celular S/ 600			S/ 3,800
RECURSOS LOGÍSTICOS	Oficina S/ 1,400	Mochilas térmicas S/ 1,000			S/ 2,400
RECURSOS FINANCIEROS	Capital propio S/ 15,000				S/ 15,000
					S/ 105,200

LIENZO DE PRESUPUESTO MENSUAL

							IMPORTE
RECURSOS DE PRODUCCIÓN	Cocineros S/ 9,000	Agricultores S/ 4,800	Envases, bolsas, vasos y cubiertos S/ 1,000	Actualizaciones de seguridad y mejoras S/ 590			S/ 15,390
RECURSOS DE ADMINISTRATIVO	Atención al cliente S/ 1,000	Gerente S/ 1,500	Nutricionista S/ 9,000	Gastos administrativos S/ 500	Oficina S/ 700	Artículos de oficina S/ 80	S/ 12,780
RECURSOS LOGÍSTICOS	Luz e internet S/ 140	Línea celular S/ 40	Motorizado S/ 6,000				S/ 6,180
RECURSOS FINANCIEROS	Capital de terceros S/ 1,200						S/ 1,200
RECURSOS DE DIFUSIÓN	Pautas en RRSS S/ 1,400						S/ 1,400
							S/ 36,950



LIENZO DE INGRESOS

LIENZO DE INGRESOS

	COSTO UNITARIO	UNIDADES AL MES	INGRESO MENSUAL	INGRESO TRIMESTRAL
INGRESOS DE VENTAS	S/ 15	200	S/ 3,000	S/ 9,000
INGRESO POR PLAN BÁSICO	S/ 300	150	S/ 45,000	S/ 135,000
INGRESO POR PLAN INTERMEDIO	S/ 560	50	S/ 28,000	S/ 84,000
INGRESO POR PLAN COMPLETO	S/ 700	50	S/ 35,000	S/ 105,000
INGRESO POR PUBLICIDAD	S/ 300	10	S/ 3,000	S/ 9,000
INGRESO POR PERMANENCIA	S/ 250	10	S/ 2,500	S/ 7,500
			S/ 116,500	**S/ 349,500**

VALIDACIONES



VALIDACIONES

HIPÓTESIS

Había temor de que el prototipo no funcione o que las personas pierdan interés al ver que algunas funciones aún no estaban habilitadas y solo habían vistas previas de las mismas

Las personas perderán interés al pensar que es una aplicación más para pedir comida

OBSERVACIONES

Mostraron interés al ver que habían más opciones que solo pedir comida, como por ejemplo deshacerse de la basura orgánica

Al no estar familiarizados con lo que conllevan las comidas sostenibles del todo se vio interés en las recetas y cuáles son las comidas de temporada

Se vio interés al mostrar que habrían personas especializadas para tener un seguimiento y querían ver cómo se interactúa y cómo podrían formar parte de la comunidad

Había dudas de como utilizar algunas funciones de la app y cómo podrían mejorar sus hábitos con la misma

RESULTADOS

Los participantes mostraron interés en el aplicativo y les pareció interesante el mismo

Les gustó que el diseño sea sencillo y fácil de usar, que no hayan funciones ocultas o nada por el estilo

ACCIONES

Nos aconsejaron hacer algunas mejoras que tomaremos en cuenta y mostrarles en una próxima oportunidad las funciones a más detalles

También se tendrá en cuenta tener una opción de recordatorios para que los usuarios no dejen de lado la app y puedan seguir generando buenos hábitos


¡GRACIAS!