ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICA PRIVADA

"TOULOUSE LAUTREC"

APLICACIÓN PARA MEJORAR LOS MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN OFICINISTAS DE 23 A 30 AÑOS EN LIMA METROPOLITANA

Trabajo de Investigación para obtener el grado de Bachiller en Arquitectura de Interiores

AUTOR:

STEPHANI LIZBETH CUNYA CRIOLLO

(https://orcid.org/0000-0002-3398-2958)

Trabajo de Investigación para obtener el grado de Bachiller en Comunicación Audiovisual Multimedia

AUTOR:

LUIS ANGEL VELI BARTOLO

(https://orcid.org/0000-0002-7341-4824)

Asesor:

LIA LUCY REBAZA LÓPEZ

(https://orcid.org/0000-0003-2147-5358)

Lima-Perú

Agosto 2022

ENVIO 50

ENVIO 50

Desarrollo Educativo S.A. Instituto Toulouse Lautrec

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::11391:465887839

Fecha de entrega

10 jun 2025, 6:06 a.m. GMT+2

Fecha de descarga

10 jun 2025, 6:18 a.m. GMT+2

Nombre de archivo

LP - APLICACIÓN PARA MEJORAR LOS MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN OFICINISTAS - T_INVES....docx

Tamaño de archivo

431.6 KB

36 Páginas

6413 Palabras

35.426 Caracteres

18% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado

Fuentes principales

18% Fuentes de Internet
2% Publicaciones
8% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Resumen del Trabajo de Investigación

Frente a la problemática de los malos hábitos alimenticios en los colaboradores que realizan su labor ocho horas diarias en oficinas de Lima Metropolitana, se ha realizado un análisis de mercado para ofrecer un servicio que solucione este problema. Las causas de los malos hábitos alimenticios son la falta de tiempo de prepararse alimentos saludables, el costo de la comida con mayor valor nutricional, y la facilidad de adquirir comida rápida. Por lo que, se propone el servicio MY RECHARGE, es un aplicativo que ofrece la compra de paquetes de comida saludable para conseguir objetivos nutricionales y de cuidado con la salud, así mismo tendrá la opción de búsqueda para encontrar los establecimientos de comida saludable, supermercados y gimnasios más cercanos a su trabajo, contará con el servicio de delivery para facilitar las compras y acceso a descuentos, brindando así la información más importante para iniciar con su rutina saludable estando en la oficina. La muestra fue de 200 personas oficinistas de Lima Metropolitana, se aplicó una metodología Toulouse thinking. Logrando tener como resultados que el 96% se suscribirán en el aplicativo entre los tres niveles, generando un retorno de capital en menos de 6 meses, mostrando de esta manera que la propuesta es factible.

Palabras claves: Alimentación saludable, Oficinistas, Aplicativo móvil.

TABLA DE CONTENIDO

Contenido

TABLA DE CONTENIDO 3
ÍNDICE DE TABLAS 4
1. 5
2. 7
2.1. Justificación social 7
2.2. Implicancias prácticas 8
2.3. Justificación metodológica 9
3. 9
3.1. Preguntas 10
3.2. Objetivos 10
4. 11
4.1. 11
4.2. 14
5. 17
6. 18
6.2. 19
6.3. 19
6.4. 19
6.5. 20
6.6. 20
6.7. 20
6.8. 20
6.9. 20
7. 22
8. 23
9. 24
10. 26

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Inversión del proyecto 21
Tabla 2. Gastos trimestrales del proyecto 21
Tabla 3. Ingresos Trimestrales 21
Tabla 4. Flujo de Egresos e Ingresos 22

1. Contextualización del Problema

A nivel mundial, la mala alimentación es un gran inconveniente para la humanidad, como consecuencia de esto se visualiza un aumento de casos de obesidad, la obesidad es una causa de muerte alcanzando al 2.8 millones de personas, antes era considerado un problema para países que tenían altos ingresos, hoy en día no existe tal discriminación. (OMS, 2021).

Las dietas altas en sodio y bajas en granos y frutas son causas de una alimentación no saludable, según la The Lancet (2017) fallecen una de cada cinco personas por este motivo, alcanzando así ser responsables de más fallecimientos a escala global que el tabaco o cualquier otro factor de riesgo.

Los malos hábitos de alimentación es un problema mundial que pasa por desapercibido en los jóvenes que andan más preocupados trabajando o estudiando, ellos descuidan mucho su alimentación por diferentes razones como falta de tiempo, dinero e información. A medida que pasa el tiempo pueden obtener enfermedades puede tener resultados indeseados a corto y largo plazo o ser frecuentes a enfermarse por tener un sistema inmunológico debilitado. (Herrero, 2019)

Por lo tanto, una alimentación adecuada es la base para garantizar un mejor rendimiento en el sector laboral y profesional, lamentablemente el lugar del trabajo es el escenario donde más irregularidades alimenticias se cometen. (Herrero, 2019)

Wanjek (2005) sostiene que la cantidad de colaboradores que están felices con los alimentos que ingieren son pocos, y esto está relacionado con la mala nutrición y los programas de alimentación deficientes.

Durante las horas laborales, los oficinistas muchas veces ven afectada su alimentación, ya sea por falta de tiempo, cansancio, priorizar otras actividades en sus tiempos libres, o por falta de economía ya que una gran población de jóvenes en el Perú labora en oficinas bajo una

remuneración mínima vital. Logrando así un consumo excesivo de alimentos industrializados y de deficiente valor nutricional; la mayoría de los oficinistas suelen presentar hábitos alimentarios poco saludables como hacer ayunos, saltarse las comidas, no respetar las 3 comidas al día, una alimentación basada en comida rápida, y la falta de asesoría nutricional, provocando de este modo conductas perjudiciales para la salud. Se debe mantener un enfoque renovado, replantear la situación por la que los trabajadores pasan y conlleva con ello las nuevas metas como adversidades que se presentan. Todo buen hábito alimenticio no solo mejora el rendimiento tanto físico como mental, sino que también influye de manera importante en la productividad beneficiando no solo a la empresa sino a todos los colaboradores. Esto debe ser de suma urgencia porque tener un trabajo tan rutinario donde solo se está sentado a un computador como puede llegar a ser el de un oficinista requiere una vida saludable para evitar futuras complicaciones en la salud a corto o largo plazo. Se sabe que la rutina en el trabajo se relaciona mucho con los hábitos que se adoptan, afectando a la alimentación, estado de ánimo y la productividad, creando una deficiente producción de nuestro trabajo diario (Wanjek, 2005).

Es importante desarrollar un plan de nutrición que favorezca el rendimiento, salud física y mental, para que se pueda implementar en el día a día, se debe considerar que la alimentación es un factor muy importante para el desarrollo del trabajo; el cuerpo necesita de distintos nutrientes y también de la actividad física para poder tener un buen estado de salud. Los malos hábitos alimenticios que se crean en la oficina, pasar 8 horas frente al computador, sin pausas activas y consumiendo alimentos procesados, a largo plazo traerán problemas de salud crónicos y de obesidad.

Por ello, se propone facilitar la manera de alimentarse, haciéndola más rápida y sencilla, evitando un trastorno alimenticio y las consecuencias que este puede traer, desarrollando un aplicativo web, donde se encontrarán tips de alimentación nutritiva en las oficinas de Lima, localizando establecimiento de comida saludable para que puedan facilitar la entrega de

alimento a través de delivery, accediendo a descuentos y brindando información importante sobre rutinas saludables, supermercados, gym s.

2. Justificación

La presente investigación se enfoca en resolver una problemática existente que afecta a un grupo del sector laboral, en este caso, los oficinistas con malos hábitos alimenticios. Para ello se busca desarrollar la creación de un aplicativo web y máquina expendedora, en beneficio de ellos.

2.1. Justificación social

El Perú en materia de salud alimentaria, atraviesa una deuda nutricional que viene siendo postergada y los múltiples problemas alimentario-nutricionales pendientes de solución. Según Mauricio A. (2022), la cantidad de fallecidos por la coyuntura actual de la pandemia Covid-19, el 80% tenía obesidad, ya que estas personas tienen mayor riesgo de mortandad, 8 a 1 con respecto a un individuo sano. En el Perú, la cantidad de personas con diabetes mayores a los 15 años, ha alcanzado a ser el 4% de cien personas y los que padecen de presión arterial alta alcanzan más de la mitad de adultos.

En este sentido, es necesario poner énfasis en una adecuada educación alimentaria nutricional, siendo un camino prioritario y debe ser un trabajo conjunto entre el Estado, el sector privado, los especialistas de la salud y la sociedad, a fin de promover buenos hábitos alimenticios.

Teniendo en cuenta esta problemática, el proyecto busca beneficiar a personas que laboran en oficinas y que quieren implementar una rutina saludable a su vida además de detectar irregularidades en la alimentación para poder generar un plan de prevención. Se busca dar una opción de costo accesible para el sector de jóvenes oficinistas que empiezan con un

sueldo básico, a través de aplicativo web y servicio de delivery de snacks y comidas saludables en su área de trabajo, a la vez que contará con especialistas en nutrición y psicología.

2.2. Implicancias prácticas

El siguiente informe de investigación se basa en el desarrollo de comidas con planes nutricionales que contribuirán a realizar el objetivo de cada usuario (oficinista) personalizándolo a los resultados que se desea obtener, estas comidas pasarán por un estudio con el nutricionista para cumplir con la ración diaria de comida, toda esta información estará en la aplicación que será el medio de comunicación principal con el usuario. La App MY RECHARGE estará disponible en las tiendas de aplicaciones más usadas por el público objetivo, como play store y apple store, la aplicación se actualizará todos los días con los menús disponibles, allí los usuarios elegirán sus alimentos y programará la entrega de estos.

Esta aplicación tendrá una cobertura en los distritos de Barranco, Surquillo, Miraflores, Surco, San Borja, y San Isidro, ya que son los lugares con mayor afluencia de trabajadores.

Para preparar los alimentos, se alquilará una Dark Kitchen, que está implementada con los equipos necesarios para poder hacer los platillos diarios, el taller de cocina tendrá congeladora y refrigeradora para almacenar los productos y tenerlos frescos, los productos utilizados serán de estación y orgánicos sin agroquímicos.

Está app tendrá una opción que ayudará al usuario a encontrar establecimientos saludables que estén cerca de su ubicación, el cual le permitirá buscar de manera rápida alternativas saludables entre restaurantes, snacks y panaderías, que están registradas en la app, cuando el usuario decida pedir algún producto de estos establecimientos, el personal de delivery se encargará de llevar el pedido hasta su ubicación, también habrán descuentos y cupones para poder ser utilizados y potenciar las ventas de estos establecimientos, dándole al

usuario, la información necesaria para poder adaptar cambios en su rutina de hábitos alimenticios.

Además, contará con tres paquetes de menú que se ofrecerán a los usuarios, podrán escoger el plan que se acomode a ellos y el plato del día. Cada plato se actualizará todos los días para brindarles opciones variadas.

Como resultado los oficinistas que accedan al programa del plan de alimentos notarán cambios significativos en su estado de ánimo y salud, que a largo plazo conseguirán obtener los resultados por el cual optaron e implementando hábitos alimenticios que sean nutritivos y aporten vitaminas esenciales para su día a día.

2.3. Justificación metodológica

La metodología aplicada para la investigación es Toulouse Thinking, está guía permitirá desarrollar mediante una gestión ágil, flexible e iterativa, con el propósito de lograr resultados innovadores. Este proceso consiste en 4 fases: Investigar, Idear, Desarrollar y Transferir. Cada fase permite potenciar la idea, desde lo básico hasta lo dificultoso. La aplicación de esta metodología concede enfocarse en la resolución de problemas para diseñar soluciones centradas en las personas, visualizar soluciones viables y evidenciar mejoras significativas en favor a la propuesta.

Así mismo el uso del gráfico “Mapa mental” fue específico para recaudar la información relevante junto con el reconocimiento y creación de arquetipos para definir el usuario central.

3. Reto de innovación

Creación de una aplicación para mejorar los malos hábitos de alimentación en oficinistas de 23 a 30 años en Lima Metropolitana, en el año 2022.

3.1. Preguntas

Pregunta General

¿De qué manera se puede mejorar los hábitos alimenticios en oficinistas de 23 a 30 años en Lima Metropolitana?

Preguntas específicas

P1: ¿Qué estrategias se usarán para desarrollar un plan de mejora nutricional para los oficinistas?

P2: ¿Es rentable la propuesta de negocio para mejorar los hábitos alimenticios en oficinistas de 23 a 30 años en Lima Metropolitana?

P3: ¿Cuáles serán los alimentos que se ofrecerán a los oficinistas?

P4: ¿Cuál será el impacto de una aplicación sobre la alimentación de los oficinistas?

3.2. Objetivos

Objetivo general

Crear una aplicación para mejorar los malos hábitos de alimentación en oficinistas de 23 a 30 años en Lima Metropolitana, en el año 2022.

Objetivos específicos

O1: Identificar las estrategias que se usarán para desarrollar un plan de mejora nutricional para los oficinistas.

O2: Determinar la rentabilidad de la propuesta de negocio para mejorar los hábitos alimenticios en oficinistas.

O3: Identificar los alimentos saludables que se preparará a los oficinistas.

O4: Comprobar el impacto de la aplicación sobre la alimentación de los oficinistas.

4. Sustento Teórico

4.1. Antecedentes

Flores et. al (2017) *Proyecto de Negocio sobre comida saludable, Good Food.* Para obtener el grado académico de bachiller en Contabilidad, Administración de Empresas y Negocios Internacionales. Perú.

Consta en la implementación de un sistema de comercialización de la empresa mixta Good Food, vía delivery de platos de comida saludable mediante pedidos realizados por diversos medios como internet, aplicación de Smartphone, página web. La estrategia consistió en el empleo de internet y aplicación de la tienda en línea para brindar mayores facilidades al cliente en acceder a la inscripción, página web, conocer los platos saludables y buscar asesoría nutricional por chat en Facebook por un nutricionista. Esta diferenciación se constituyó en la principal ventaja competitiva de Good Food, de tal forma que se puedan personalizar las atenciones manteniendo los costos lo más bajos posibles sin afectar la propuesta de valor. Según la evaluación financiera se estimó la inversión de 69,238 soles, compuestos por 30% de un tercero y 70% de accionistas y patrimonio; en un periodo de 3 años, dicha evaluación fue realizada en un escenario base de valor actual neto de 404,170 soles, un costo promedio ponderado de capital de 15.99%, una tasa interna de retorno del 190%. Determinando que el proyecto es rentable, pero con riesgo moderado, y siendo una oportunidad de tomar en cuenta por los inversionistas.

Este trabajo aporta a la propuesta con datos claros que se deben tomar en cuenta, como el planeamiento estratégico, validación del mercado, plan de marketing, mercado objetivo, plan de operaciones, estructura organizacional y recursos humanos, plan económico financiero. Además, el mercado objetivo son jóvenes, generación Y y Z que trabajan o viven dentro de las zonas de San Isidro y Miraflores; semejante a la población objetiva de la investigación. Ya que

son las zonas con mayores consumidores de comida saludable entre otras que tienen un reciente crecimiento de este tipo de producto. Es importante la consideración de estos puntos mencionados ya que permitirá extrapolar resultados y conclusiones.

Cardozo, Chávez, Porras y Tarazona (2019) *Plan de Negocio sobre delivery de comida saludable a base de insumos orgánicos: Organik.* Para obtener el grado académico de bachiller en Administración de Empresas y Negocios Internacionales. Perú.

Organik ofrece comida saludable utilizando básicamente productos orgánicos, brinda servicio de asesoría nutricional, va dirigido a trabajadores entre 18 y 45 años, que laboran en oficinas y son residentes en el distrito de San Isidro, el nivel socioeconómico en A y B. El resultado de la propuesta según su análisis de rentabilidad fue con un indicador para el inversor de S/.29,873.00, con una tasa de 26.84%, que se recupera en algo más de 4 años, por cada sol invertido hay un factor multiplicador de 1.42 en el tiempo de recuperación. Concluyendo que la propuesta es rentable.

Este trabajo aporta a la propuesta con herramientas que se deben considerar para poder elaborar un plan de negocio de este rubro. Además, es semejante el mercado objetivo, personas que laboran en oficinas, las edades del proyecto se encuentran dentro del rango de edades de esta investigación mencionada. La zona donde se desarrolla está dentro de la zona que se escogió para este proyecto, brindando un detalle beneficioso, la rentabilidad en esta zona. La importancia de considerar lo mencionado, da lugar a poder obtener buenos resultados.

Leva, M., Orellana, D. y Dos A. (2021) *Plan de negocios para la creación de un Fast Food de comida saludable, en el distrito de San Isidro en Lima, 2020.* Para obtener el grado académico de Maestro en Ciencias Empresariales con Mención en Gestión de Proyectos. Perú.

Al realizar el análisis del entorno de la industria y mercado, se realiza el plan de negocio de la creación de comida rápida con alimentos saludables, logrando satisfacer al cliente con comida sana de manera rápida. El proyecto tiene un local donde pueden ir a recoger la comida

o delivery para hacerlo más sencillo para el cliente. Los clientes son de nivel socioeconómico A y B entre los 20 y 40 años, sin discriminación de sexo, ni de estado civil, ni ocupación. La inversión sería de S/.217,983.00, donde el 34% sería el capital de trabajo. El proyecto es rentable según el análisis financiero el WACC es de 19.02%, el TIRF es el 50.34% y el TIRE es de 55.09%.

Este trabajo aporta a la propuesta con las consideraciones que deben estar dentro de la inversión inicial. Además de generar una idea en el cliente objetivo, y el lugar donde hay más posibilidades de que el proyecto sea más rentable.

Flores, A., Pedraza, K. y Vargas, J. (2020) *Plan de Negocios para diseño y desarrollo de una aplicación de bienestar nutricional, 2020.* Para obtener el grado de Magíster en Gerencia de Servicios de Salud. Perú.

KawsayFit es una aplicación para conectar a través de una plataforma virtual con el usuario. Donde la finalidad es convertir los hábitos saludables en un estilo de vida, con el asesoramiento nutricional personalizado conectándose en cualquier momento y desde cualquier lugar. Su público objetivo son personas con diabetes y ofrece 2 paquetes de asesoramiento. Brindando coaching nutricionales para acompañarlos en el proceso de cambios. Los profesionales serán los encargados de mantener una relación directa con los clientes.

Este trabajo aporta a la propuesta con puntos estratégicos para el desarrollo de una plataforma. Dando así una planificación de funciones que deben desarrollarse para conseguir la información adecuada del usuario obteniendo un registro ideal para la personalización de los paquetes a ofrecer.

Daza, Escalante, Méndez y Pacheco. (2021) *Fit4you- Propuesta de implementación de una aplicación móvil de comida saludable personalizada en el distrito de Ate, 2021.* Para optar el Grado Académico de Bachiller en Ingeniería Informática y de Sistemas. Perú.

Fit4you es una aplicación que permitirá realizar pedidos de comida saludable, que serán escogidos por el cliente, con opciones variadas y precios accesibles, en el distrito de Ate. Contará con el servicio de entrega rápida a través del servicio de delivery. Este proyecto también busca fomentar una cultura saludable, en la cual los alimentos sanos se incorporen en la vida de los ciudadanos para así reducir problemas de salud. También implementarán Webinars para brindar más información de un estilo saludable.

Este trabajo aporta de manera significativa acerca del modelo de negocio, y sobre las características que debe tener el aplicativo móvil, también sobre los medios de difusión que se deben considerar para obtener resultados óptimos con el público objetivo.

4.2. Marco teórico

4.2.1. Hábitos Alimenticios

Son conductas que obtiene cada persona a lo largo de su vida, estos son de forma consciente, ya que para esto se toma dos decisiones: en qué momento alimentarse y con qué hacerlo, también son influenciables de manera psicológica, social incluso religiosa. (Arangoytia y Cutipa, 2019)

4.2.2. Buenos hábitos alimenticios

Para una buena alimentación, es necesario respetar la pirámide nutricional, incluir: grasas y aceites, consumo de lácteos, frutas y verduras, proteínas como carnes y huevos, cereales y tubérculos y agua. Es importante considerar la variedad, el equilibrio y la moderación en las porciones. De esta manera se evita el aumento de enfermedades no transmisibles. (Arangoytia y Cutipa, 2019)

4.2.3. Nutrición saludable

La Fundación Bengoa, explica que la nutrición saludable es de gran importancia y debe ser inculcada en temprana edad, ya que una de las principales tareas de los seres humanos es

tener una alimentación balanceada para mantener en buen estado físico y mental, pero también expresa que el hábito de una nutrición saludable puede ser aprendida en cualquier etapa de la vida si es que no fue aprendida desde la niñez. (Leva, Orellana y Dos, 2021)

4.2.4. Beneficios de una nutrición saludable

Calañas-Continente y Bellido (2006), explica que una nutrición saludable define factores importantes en el desarrollo del ser humano, como la salud, el crecimiento, y el funcionamiento fisiológico, también explica que una alimentación saludable contribuye en el desarrollo de los diferentes aspectos de vida de un adulto, incluido mejor desempeño de manera laboral.

4.2.5. Consideraciones en el valor nutricional

La valoración nutricional es la unión de dimensiones y caracteres del cuerpo que se puedan medir como el caso del peso que se mide en kilogramos y la talla que se mide en metros, para lograr señalar los parámetros de un estado nutricional bueno. Se debe añadir el IMC que es el índice de masa corporal, donde se relaciona la masa en kilogramo y la talla en metros cuadrados. (Arangoytia y Cutipa, 2019)

4.2.6. Malos hábitos alimenticios

Para la elaboración de este proyecto se investiga la definición del concepto malos hábitos alimenticios, refiriéndose a una serie de acciones que causan desequilibrio, con un exceso o carencia de nutrientes en una persona, alterando el desempeño de las actividades diarias.

4.2.7. Causas de los malos hábitos alimenticios

En la investigación Lema A. (2011) menciona que:

Las causas de los malos hábitos dependen de la cultura y estilo de vida que llevan las personas, ya que se desarrollan como práctica habitual de diferentes acciones, como saltar comidas, la ingesta de alimentos altos en azúcar y sodio y dietas que incluyen el consumo

excesivo de carbohidratos, estas actividades se generan por no tener un plan de nutrición, siendo una causa muy importante de la falta de organización para determinar una alimentación saludable en el día a día.

4.2.8. Consecuencia de los malos hábitos alimenticios en el trabajo

Bermejo A. (2005), expresa que una deficiente alimentación puede traer consecuencias negativas para el organismo, como lesiones bioquímicas. También explica que los alimentos consumidos determinan el funcionamiento del organismo, porque la fuente principal de energía del ser lo obtenemos de lo que se ingiere, "somos lo que comemos" y el cuerpo humano llega a ser el resultado de la alimentación. Por lo que genera menos energía, cansancio y diversas enfermedades, evitando que el ser humano se desempeñe en su vida laboral al cien por ciento.

4.2.9. Enfermedades por la mala alimentación

La salud mundial está afectada por las enfermedades crónicas no transmisibles representada con las siglas ECNT, estas se generan por conductas no sanas ni saludables, ocasionadas por las mismas personas, dentro de estás están las enfermedades de trastornos alimenticios. (Arangoytia y Cutipa, 2019)

Dentro de las enfermedades por la mala alimentación, según el estudio que se está desarrollando es la gastritis, la cual es una enfermedad de inflamación de la mucosa gástrica, desarrollada por factores exógenos y endógenos, donde se daña el tejido por el trabajo de los jugos gástricos sin alimento, esto puede agravarse y convertirse en úlceras gástricas o duodenales. (Rodríguez, Boffill, Rodriguez, Losada y Socías, 2019)

Otra es la obesidad, la cual es un inconveniente universal en los humanos, se puede definir como la acumulación de forma anormal de grasa en el cuerpo del ser humano y que perjudica a la salud, en la escala del índice de masa corporal, para considerar obesidad debe superar 30 IMC, si supera el 25 se denomina sobrepeso. Esta condición trae otras enfermedades como la hipertensión arterial, diabetes, cáncer de colon. (Garcés y Romero,2017)

La obesidad ha aumentado debido al estilo de vida actual, por el trabajo y sedentarismo, las personas no se dan el tiempo de prepararse una alimentación adecuada, y los recursos también son limitados, prefiriendo consumir alimentos procesados y de rápido alcance. Existen 4 grados de obesidad según el IMC, Sobre peso o pre obeso, desde 25 a 29.9 IMC, donde el riesgo es aumentado; Obeso grado I o moderada, desde 30 a 34.9 IMC, el riesgo es aumento moderado; Obesidad grado II o severa, desde 35 a 39.9 IMC, el riesgo es aumento severo; Obesidad grado III o mórbida, mayor de 40 IMC, riesgo aumento muy severo. (Garcés y Romero,2017)

4.2.10. Importancia de los buenos hábitos alimenticios

El desarrollo de hábitos alimenticios saludables es esencial para cada etapa de la vida de un ser humano, para mantener un cuerpo sano. Estos hábitos involucran desde dar el tiempo, el espacio y el disfrute de los alimentos diarios hasta la forma como se preparan y la elección de estos. Los hábitos diarios de alimentación se ven reflejados en las acciones que hace nuestro cuerpo de manera diaria, como se ve la piel y hasta en el humor de un individuo. Algunos beneficios de obtener estos buenos hábitos son: Disminución del nivel de estrés, no tener adicción a la comida, perder peso y mantenerse, evitar cambios bruscos de humor y el desempeño en las actividades laborales. (Méndez, 2019)

5. Beneficiarios

Los beneficiarios de esta investigación son las personas que trabajan en oficinas con horarios corridos de ocho horas diarias y tienen una hora de almuerzo, ubicadas en Lima Metropolitana, entre los 23 a 30 años, con un perfil demográfico de nivel socioeconómico “A”, “B” y “C”. Siendo este el arquetipo que regularmente trata de llevar alimentos que cocina en casa, pero muchas veces no le alcanza el tiempo y decide pedir comida por delivery o compra

menú cerca de su centro de trabajo, otras opciones que toman es comprar comida procesada para no sentir hambre o decidir no almorzar ese día.

Las personas que realizan este tipo de trabajo, antes de ir a la oficina, sienten preocupación de lo que almorzarán, tienen la presión de prepararse algo para llevar con un tiempo limitado, aumentando el estrés, ansiedad y frustración a su día laboral, muchos de ellos tienen que decidir si ese día descansan un rato más o hacen sus alimentos, los cuales no siempre son nutritivos, o no tienen lo necesario para serlo.

Durante la hora de almuerzo en su vida laboral, si llevan alimento, se sienten aliviados de poder comer algo, pero a la vez ver su comida recalentada no les da satisfacción como cuando comen comida recién preparada, muchos pierden lo que se prepararon antes de ir a la oficina, porque se malogra la comida por estar un tiempo prolongado en un depósito no adecuado. Si no llevan alimentos, los oficinistas toman dos decisiones, comprar alguna cosa para comer, en su mayoría comida procesada para eliminar la sensación de hambre en el momento o quedarse sin alimento hasta la hora de salida de la oficina. Se debe añadir que, a lo largo del tiempo en la oficina, la mayoría de los trabajadores se levanta para comprar golosinas en las máquinas dispensadoras.

Para poder brindar una solución a esta problemática, se realizó una encuesta a 200 personas oficinistas que tienen una rutina diaria parecida a lo mencionado en párrafos anteriores, en Lima Metropolitana.

6. Propuesta de Valor

6.1. Propuesta de valor

RECHARGE:

Aplicativo que ofrece la compra de paquetes de comida saludable para conseguir objetivos nutricionales y de cuidado con la salud, así mismo tendrá la opción de búsqueda para

encontrar los establecimientos de comida saludable, supermercados y gimnasios más cercanos a su trabajo, contará con el servicio de delivery para facilitar las compras y acceso a descuentos, brindando así la información más importante para iniciar con su rutina saludable estando en la oficina.

6.2. Segmento de clientes

Directos:

Personas entre 23 y 30 años que elaboran en oficinas a tiempo completo. Este segmento de clientes son los que obtienen mayor beneficio, ya que el plan de negocio es diseñado para el manejo de su horario y lista de alimentos nutritivos para esas edades.

Indirectos:

Organizaciones que cuentan con colaboradores que manejan ese tipo de horario.

6.3. Canales

El principal canal de publicidad serán las redes sociales, compartiendo contenido de valor del aplicativo, estas redes serán Instagram, Tik-Tok y YouTube.

Además, se realizarán reuniones corporativas, donde se presentará el servicio que brindamos.

La comunicación con el cliente de manera directa será a través del aplicativo, añadido se puede realizar las consultas y solución de dudas mediante WhatsApp.

6.4. Relación con los clientes

La comunicación será directa con los clientes, de manera dinámica, empática y moderna, ya que la entrega del servicio será sistematizada, con entregas diarias de productos nutricionales y saludables en los ambientes corporativos.

6.5. Actividades clave

Las actividades serán: Desarrollar el aplicativo Mobile, Crear lista de comida saludable para venta, Elaborar los empaques y envases, Planificar el contenido de redes sociales, Crear una base de datos para tener la información de cada usuario y Crear paquetes de servicios para empresas.

6.6. Recursos clave

Los recursos necesarios son: Computadoras, Servidores, Programadores, Internet y Taller de cocina.

6.7. Aliados clave

Se necesita proveedores: De insumos, Agencia de publicidad, Programador de Apps, Socios con marcas claves.

Se necesita colaboradores: Chefs, Psicólogos, Nutricionistas, Personal de entrega (delivery), Administrador.

Se necesita clientes: Alianzas con empresas y oficinas privadas de Lima.

6.8. Fuentes de ingresos

Se busca generar ganancias a través de:

- Venta de Productos.
- Convenios corporativos.
- Monetización del contenido de redes sociales.
- Ingreso fijo por membresía para empresas.

6.9. Presupuestos

Para la inversión del proyecto del negocio se considera:

Tabla 1. Inversión del proyecto

INVERSIÓN	Monto
Recursos de producción	S/ 30,175.00
Recursos administrativos	S/ 7,900.00
Recursos logísticos	S/ 40,295.00
Recursos financieros	S/ -
TOTAL	S/ 78,370.00

Para los gastos del proyecto del negocio de manera trimestral se considera:

Tabla 2. Gastos trimestrales del proyecto

GASTOS	Monto
Recursos de producción	S/ 15,575.00
Recursos administrativos	S/ 5,920.00
Recursos logísticos	S/ 1,200.00
Recursos Financieros	S/ 3,875.85
Recursos de difusión	S/ 1,000.00
TOTAL	S/ 26,570.85
Trimestral	S/ 79,712.55

El servicio se divide en tres niveles de subscripción:

- Subscripción básica con un costo mensual de S/.255.00.
- Subscripción Intermedia con un costo mensual de S/.290.00.
- Subscripción Premium con un costo mensual de S/.340.00.

Tabla 3. Ingresos Trimestrales

SUBSCRIPCIÓN	CANTIDAD	MONTO
Básica	80	S/ 20,400.00
Intermedia	30	S/ 8,700.00
Premium	50	S/ 17,000.00
TOTAL	160	S/ 46,100.00
Trimestral	160	S/ 138,300.00

Se debe añadir la comisión por venta de 1.5 soles por un pronóstico de 70 ventas al mes, dando un total mensual de S/.105. El servicio generaría un ingreso trimestral total de S/.138,405.00.

Tabla 4. Flujo de Egresos e Ingresos

	MES 1	MES2	MES 3	MES 4	MES 5
INVERSIÓN INICIAL	S/ 78,370.00	S/ -	S/ -	S/ -	S/ -
GASTOS MENSUALES	S/ 26,570.85	S/ 26,570.85	S/ 26,570.85	S/ 26,570.85	S/ 26,570.85
TOTAL DE EGRESOS	S/ 104,940.85	S/ 26,570.85	S/ 26,570.85	S/ 26,570.85	S/ 26,570.85
TOTAL DE INGRESOS	S/ 46,100.00	S/ 46,100.00	S/ 46,100.00	S/ 46,100.00	S/ 46,100.00
UTILIDAD	-S/ 58,840.85	-S/ 39,311.70	-S/ 19,782.55	-S/ 253.40	S/ 19,275.75

La tabla 4 señala que la inversión sería retornada en su totalidad, en el mes cinco.

7. Resultados

La cantidad de personas encuestadas para el proyecto fueron 200, las cuales se obtuvieron los siguientes resultados:

El 80% de los encuestados se encuentran dentro de la edad del cliente objetivo, el 46% son mujeres y el 55% son hombres, el 93% consumen frecuentemente comida rápida y el 89% lo consume como almuerzo diario, el 38% casi nunca se prepara sus alimentos para el almuerzo y el 24% nunca. El 75% casi no respeta su horario de almuerzo en el trabajo.

El 88% de los encuestados realiza frecuentemente pedidos delivery, pero 89% contestó que nunca piden delivery de comidas saludables, ya que menos del 50% considera consumirlos, porque más del 50% supone que la comida saludable es de mayor costo que la no saludable.

El 71% no conoce la ubicación de establecimientos de comida saludable, el 63% no conoce los mercados de frutas y el 56% desconoce algún lugar de entrenamiento cerca al lugar donde trabaja, motivo por el cual el 90% tal vez hace ejercicio en algún momento del día. El 85% descarga con frecuencia algún aplicativo de salud.

Con la información obtenida, se sabe que la mayoría de oficinistas desean recibir su alimentación en su establecimiento laboral, con una comunicación sencilla, por lo que se brinda el servicio MY RECHARGE, donde se brinda alimentación saludable a través de delivery a los oficinistas, para que puedan empezar a cuidarse, la comunicación se realizará de manera fácil y sencilla a través del aplicativo para celular.

Para poder brindar un mejor servicio, se trabaja con los establecimientos que venden alimentos saludables cercanos a la zona, así agilizamos el servicio delivery y realizar una investigación del balance nutricional de los clientes objetivos.

Para el proyecto se obtuvo un resultado positivo con el 96% de usuarios están dispuestos a descargar el aplicativo de la propuesta, además que el 63% o sea 80 personas pagarían el nivel básico, el 36% o sea de 30 personas pagarían el nivel intermedio y el 48% o sea 50 personas pagarían el nivel premium. Indicando de esta manera que el proyecto sería rentable.

8. Conclusiones

Se concluye que se brindó una manera fácil de obtener alimentos saludables para mejorar los malos hábitos de alimentación en oficinistas de 23 a 30 años en Lima Metropolitana, estableciendo el servicio RECHARGE.

Se identificó las estrategias que se usarán para desarrollar un plan de mejora nutricional para los oficinistas, utilizando la metodología Design thinking. La estrategia principal es conocer el balance nutritivo del cliente objetivo; realizar alianzas con los establecimientos de venta de alimentos nutritivos cercanos a la zona para la llegada a tiempo de la comida a los oficinistas.

Se concluye que funcionó el reto, porque de los 200 participantes, 160 personas escogieron el servicio y se suscribieron, generando que el capital se retorne en 5 meses. Otro motivo es la elección estratégica de establecimientos cercanos con los que se trabajará, permitiendo que se cumpla con la rapidez y la llegada de tiempo de los alimentos.

9. Bibliografía

Arangoytia, K. y Cutipa, L. (2019) *Hábitos alimentarios de adultos mayores institucionalizados relacionados con el estado nutricional y las enfermedades crónico – degenerativas, Lima – 2019.* [tesis de licenciatura Universidad Nacional de Educación.] https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/4325/H%c3%a1bitos%20alimentarios%20de%20adultos%20mayores%20institucionalizados%20relacionados.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Cachiguango, F. y Fichamba, D. (2021) H*ábitos alimentarios como factor de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) de los adultos en la comunidad de Peguche, Cantón Otavalo, 2020.* [tesis de licenciatura Universidad Técnica del Norte.] http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11075/2/06%20NUT%20384%20TRABAJO%20GRADO.pdf

Cardozo, A., Chávez, R., Porras, J. y Tarazona, E. (2019) *Plan de Negocio sobre delivery de comida saludable a base de insumos orgánicos: Organik*. [tesis de pregrado Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.] https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/628253/Cardozo_PA.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Flores, B., Castillo, J., Bailon, C. y Hormaza, N. (2017) *Proyecto de Negocio sobre comida saludable, Good Food.* [Trabajo de investigación de bachiller, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. Repositorio Académico UPC]. https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/622166/HORMAZA_CN.pdf?sequence=16

Flores, A., Pedraza, K. y Vargas, J. (2020) *Plan de Negocios para diseño y desarrollo de una aplicación móvil de bienestar nutricional.* [Tesis para obtener el grado de Magíster en Gerencia de Servicio de Salud, Esan Graduate School Of Business].

https://repositorio.esan.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12640/2034/2020_MAGSS_17-1_05_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Daza, Escalante, Méndez y Pacheco. (2021) *Fit4you- Propuesta de implementación de una aplicación móvil de comida saludable personalizada en el distrito de Ate* [Tesis para obtener el Grado Académico de Bachiller en Ingeniería Informática y de Sistemas, Universidad San Ignacio de Loyola].

https://repositorio.usil.edu.pe/handle/usil/11342

Garcés, V. y Romero, J. (2017) *Estudio del comportamiento del consumidor y diseño de campaña de concienciación de malos hábitos alimenticios generando incremento de obesidad en los adultos en la ciudad de Guayaquil – Ecuador*. [tesis de pregrado Universidad Guayaquil.]

http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/25843/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACI%c3%93N%20GARC%c3%89S%20ROMERO%20.pdf

Herrero, A. (4 de abril del 2019) *La mala alimentación mata a más gente en el mundo que el tabaco. El Mundo.* https://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/salud/2019/04/04/5ca5004121efa0876a8b466a.html

La gran deuda nutricional para este 2022 (2022). *RPP Noticias*. https://rpp.pe/vital/expertos/la-gran-deuda-nutricional-para-este-2022-noticia-1383849

Leva, M., Orellana, D. y Dos A. (2021) *Plan de negocios para la creación de un Fast Food de comida saludable, en el distrito de San Isidro en Lima, 2020.* [Tesis para obtener el grado de Magister Universidad San Ignacio de Loyola]. https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/1d893100-8bf4-4c1f-8e4e-b0bf1f2477c3/content

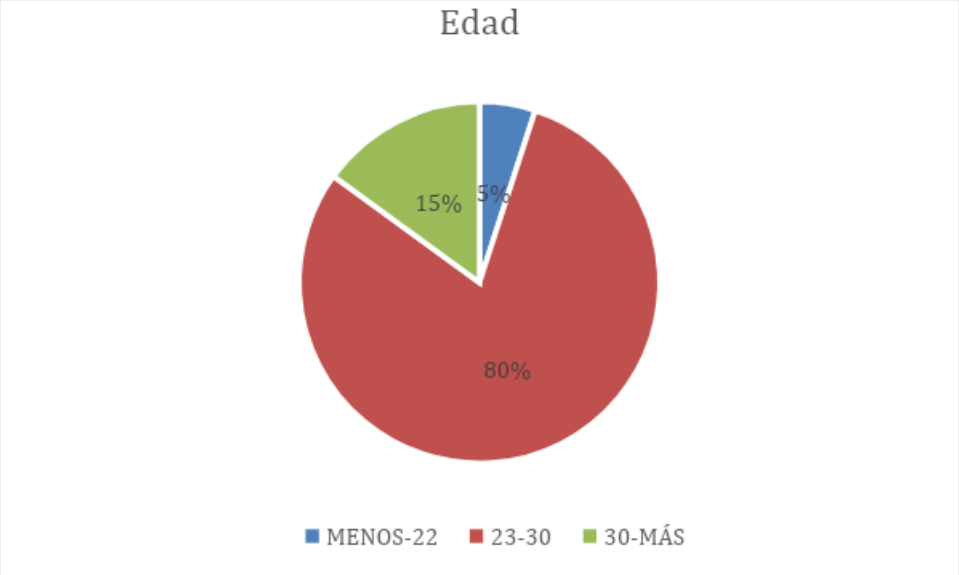
Mendez, F. (2019) Hábitos alimenticios en el desarrollo cognitivo. Guía Didáctica. [tesis de pregrado Universidad Guayaquil.] file:///C:/Users/PC/Downloads/BFILO-PMP-19P211.pdf

Rodríguez, J., Boffill, A., Rodríguez, L., Losada, J., & Socías, Z. (2019). Risk factors associated with acute or chronic gastritis in adults of an Ecuadorian hospital. *MEDISAN*, *23*(3), 424-434. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1029-30192019000300424&script=sci_arttext&tlng=en

10. Anexos

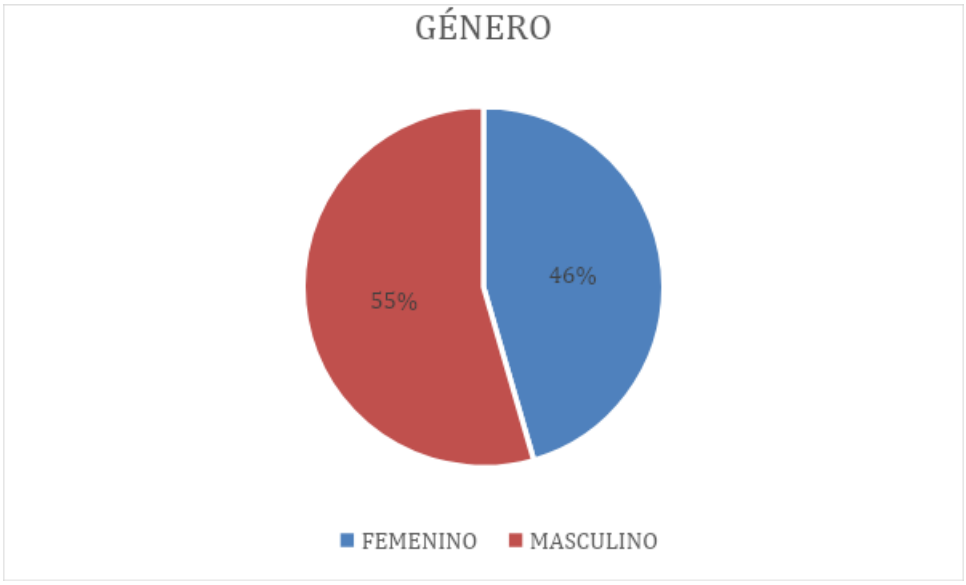
Anexo 1: Resultados de la encuesta

1. Edad



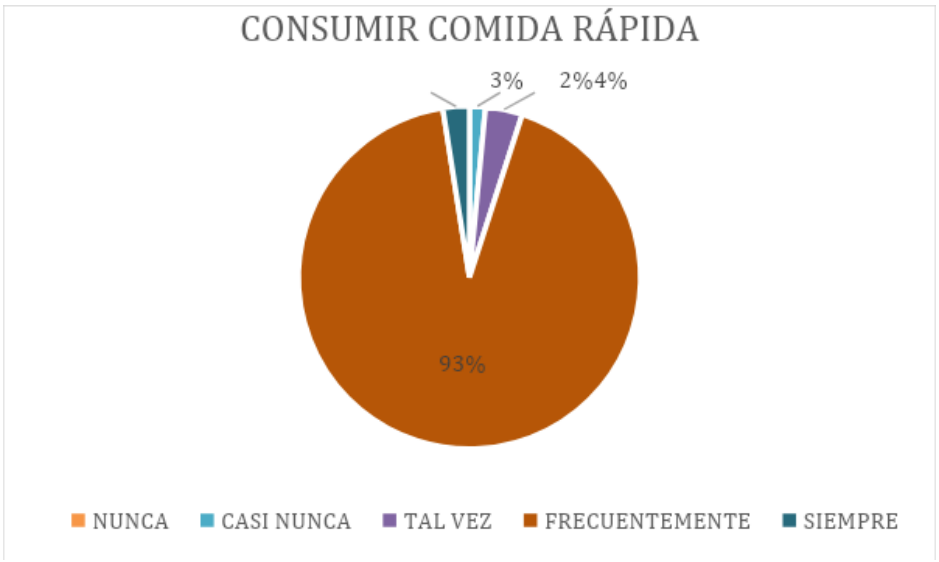
Nota. El 80% de los encuestados se encuentran en la edad del cliente objetivo.

2. Género



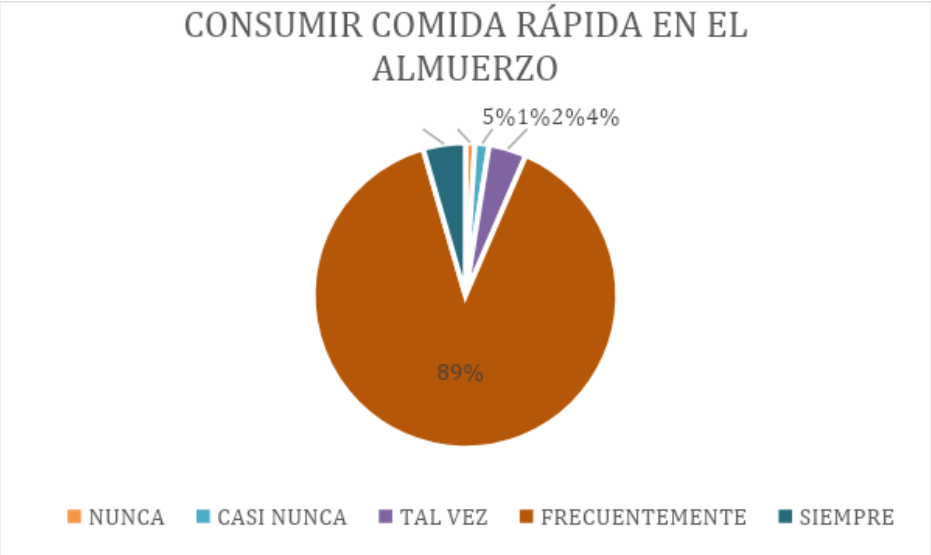
Nota. El 55% de los encuestados es de género masculino y el 46% es de género femenino.

3. Con qué frecuencia consumes comida rápida



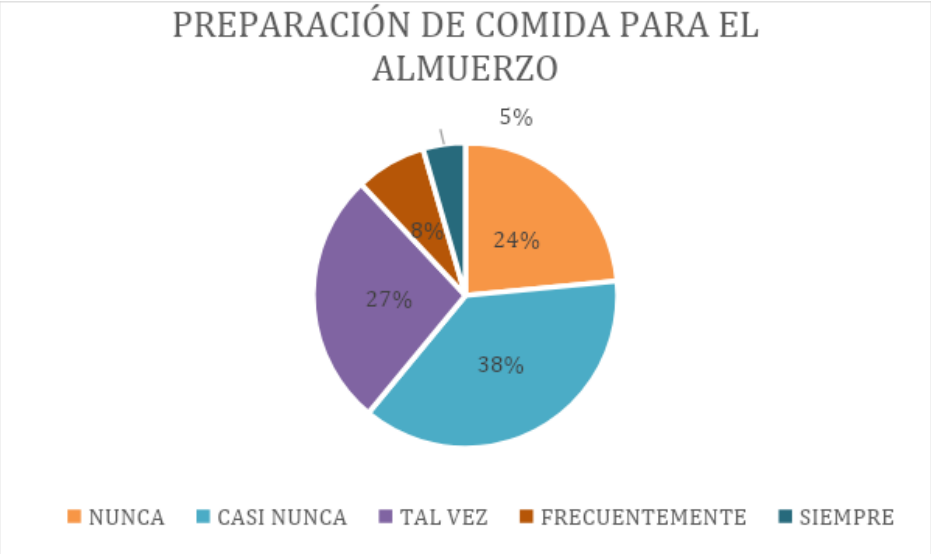
Nota. El 93% con frecuencia consumen comida rápida

4. Comes comida rápida para el almuerzo diario



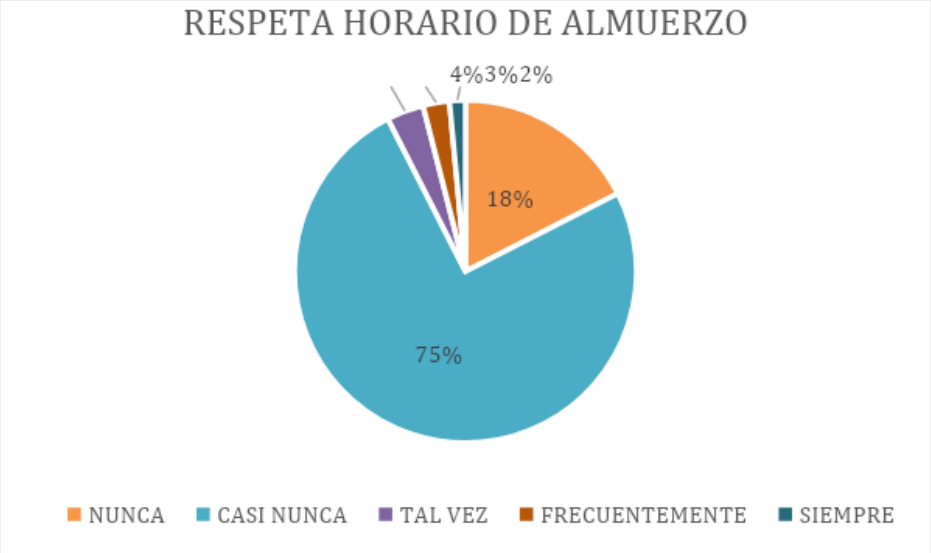
Nota. El 89% consume frecuentemente comida rápida en el almuerzo.

5. Con qué frecuencia preparas tus alimentos



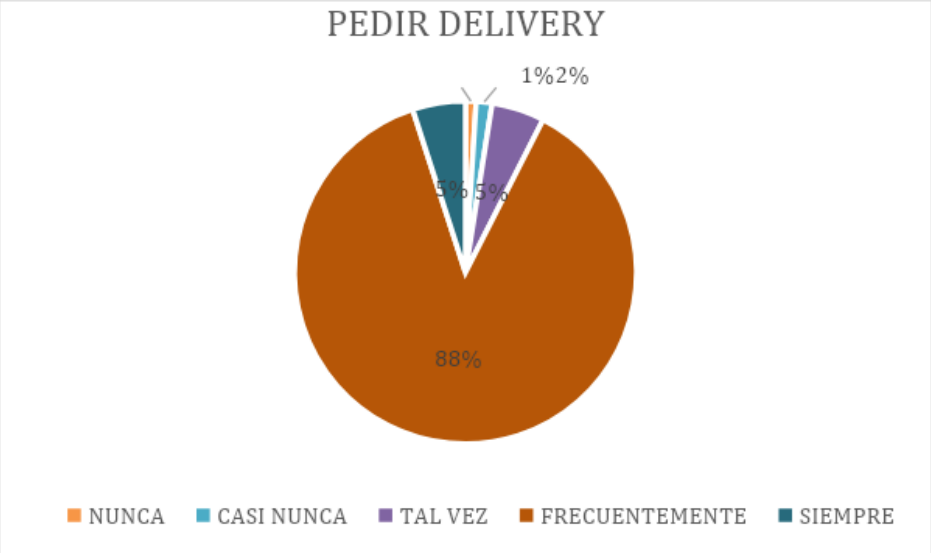
Nota. El 38% casi nunca prepara comida para el almuerzo.

6. Con qué frecuencia respetas tu horario de almuerzo



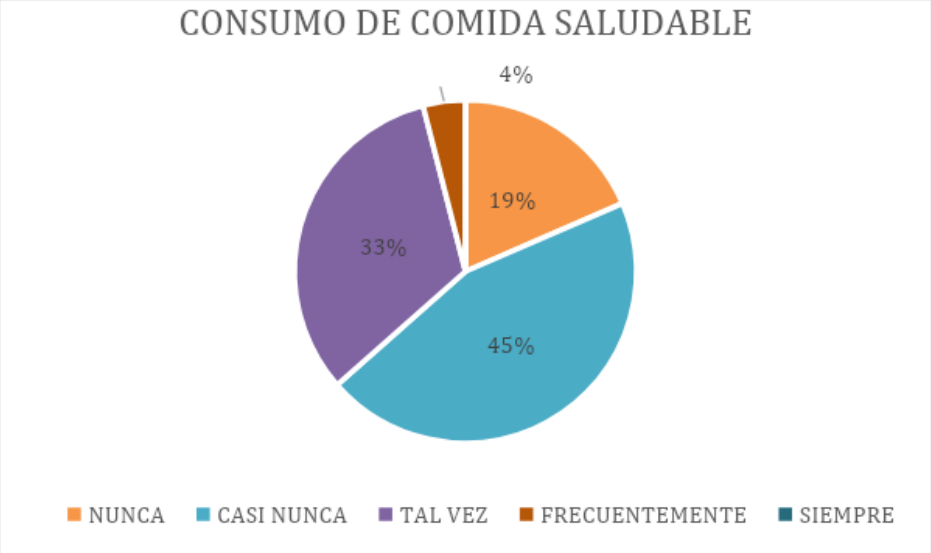
Nota. El 75% casi nunca respeta el horario de almuerzo.

7. Con qué frecuencia pides delivery



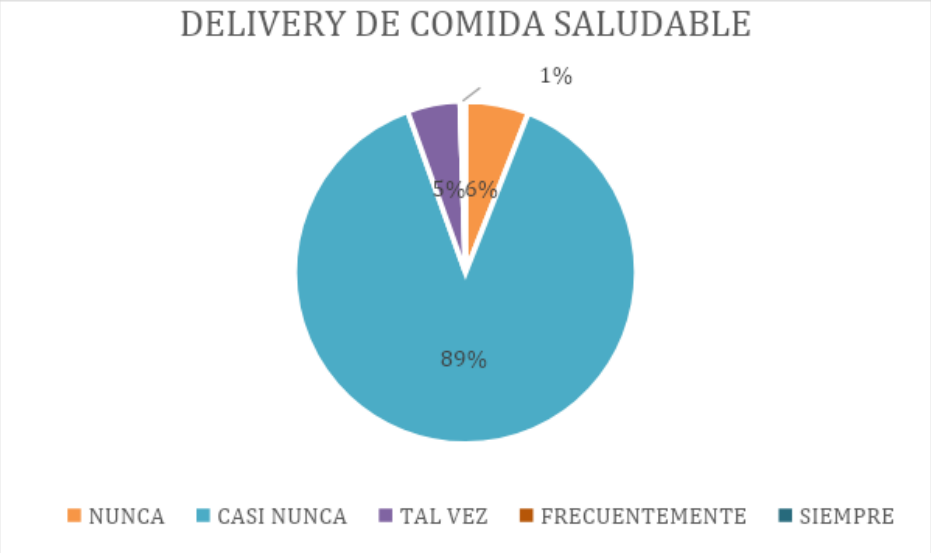
Nota. El 88% pide delivery de forma frecuente.

8. Con qué frecuencia consumes alimentos saludables



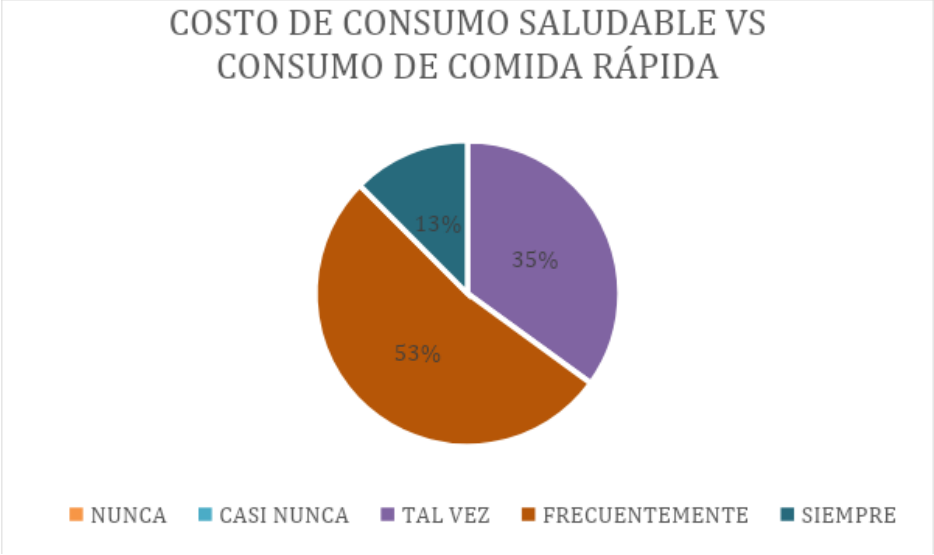
Nota. El 45% casi nunca consume comida saludable.

9. Con qué frecuencia pides delivery de comida saludable



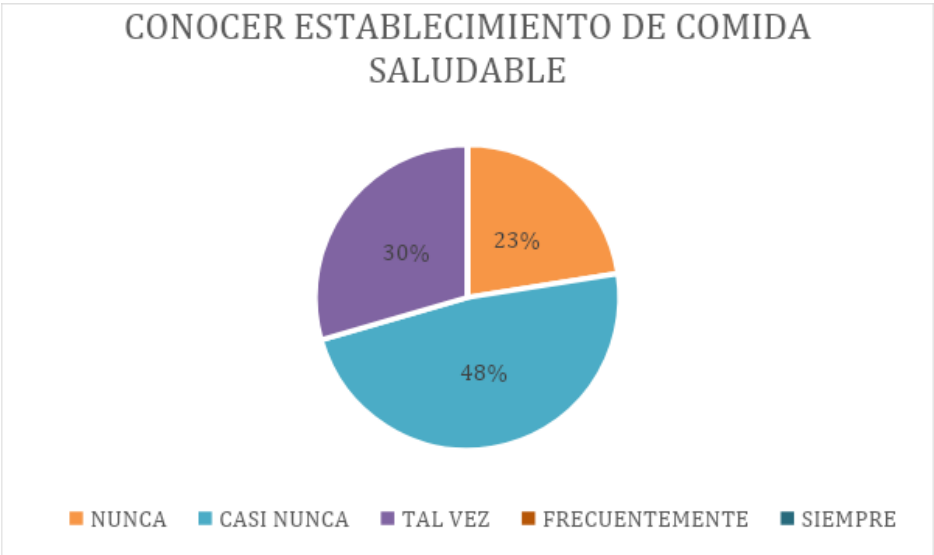
Nota. El 89% casi nunca pide delivery de comida saludable.

10. El costo de la comida saludable es mayor que la comida rápida



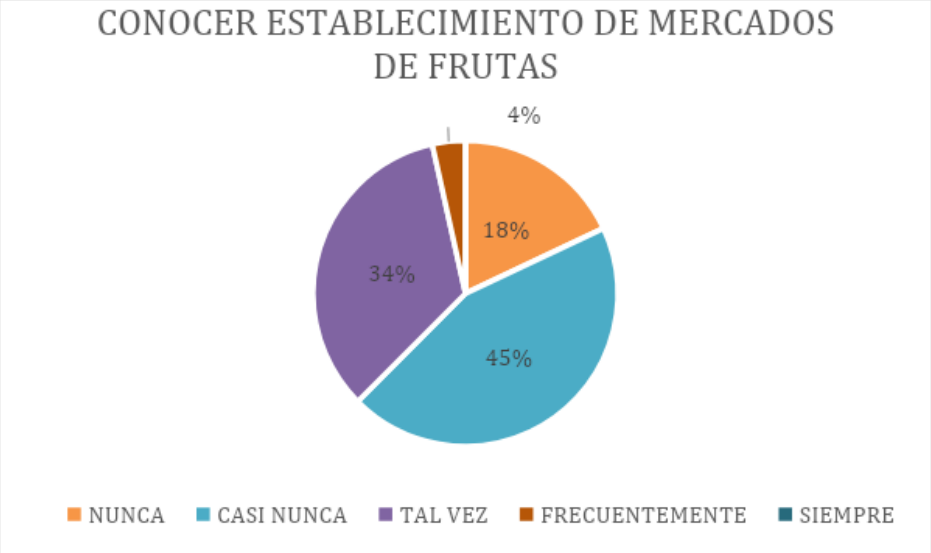
Nota. El 53% considera que con frecuencia la comida saludable es mayor a la comida rápida.

11. Conozco los establecimientos de comida saludable cerca del lugar donde trabajo



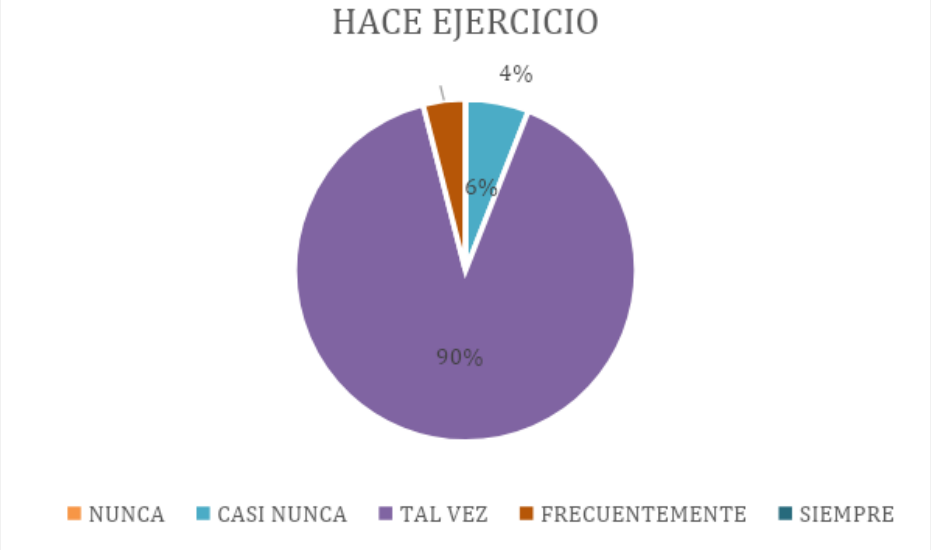
Nota. El 48% de los entrevistados casi nunca conocen los establecimientos de comida saludable.

12. Conozco los mercados de frutas cerca al lugar donde trabajo.



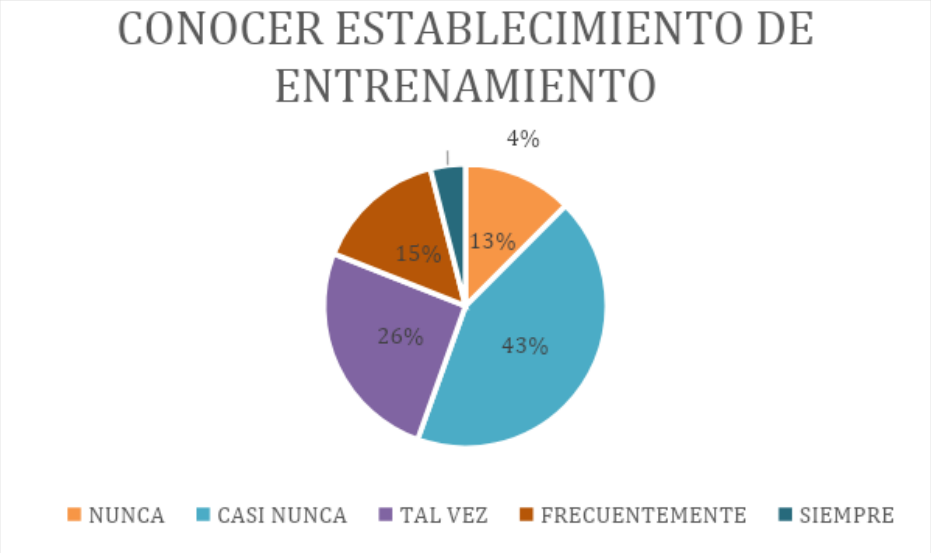
Nota. El 45% de los entrevistados casi nunca conocen los establecimientos de mercados saludables.

13. Hago ejercicio con frecuencia



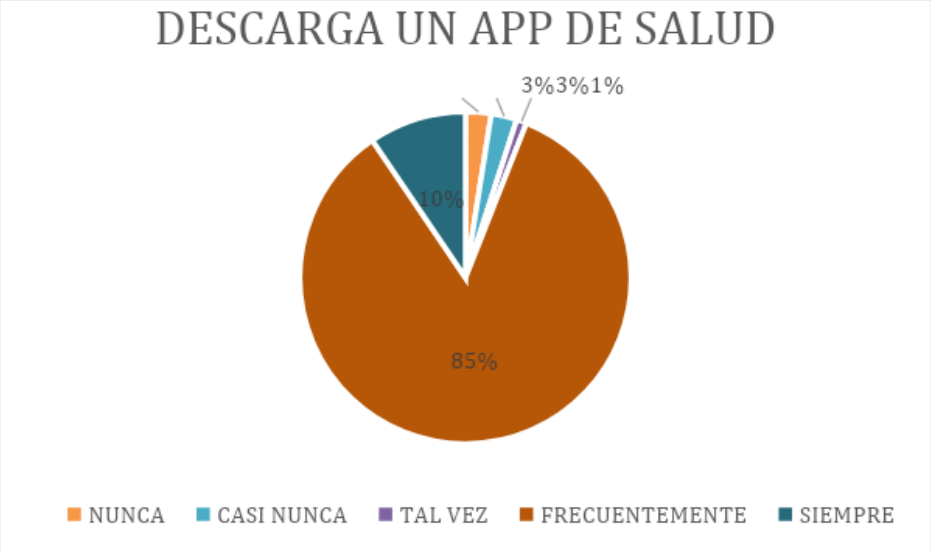
Nota. El 90% tal vez hace ejercicio.

14. Conozco los establecimientos de entrenamiento cerca al lugar donde trabajo



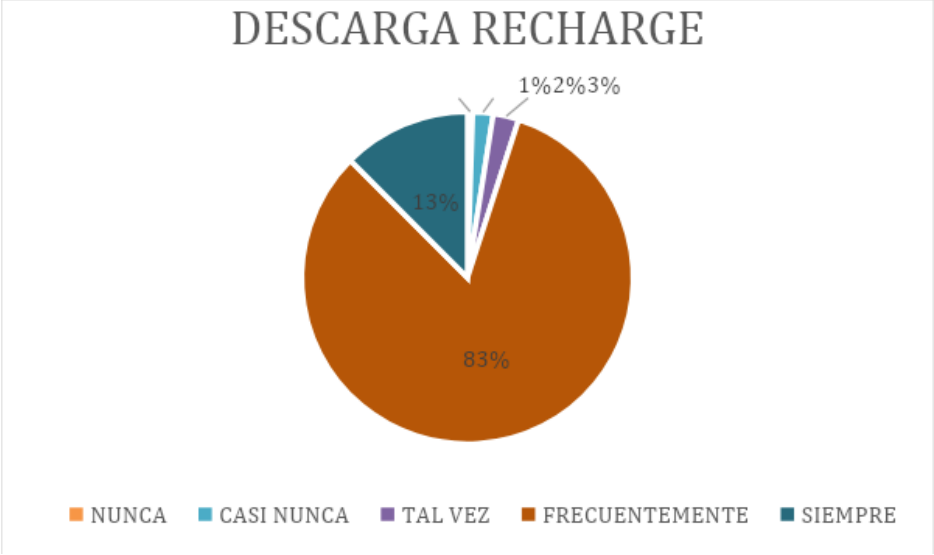
Nota. El 43% casi nunca conoce un establecimiento de entrenamiento.

15. Descargo app de salud



Nota. El 85% con frecuencia descarga un App de Salud

16. Descargaría RECHARGE, después de ver los beneficios que me ofrece.



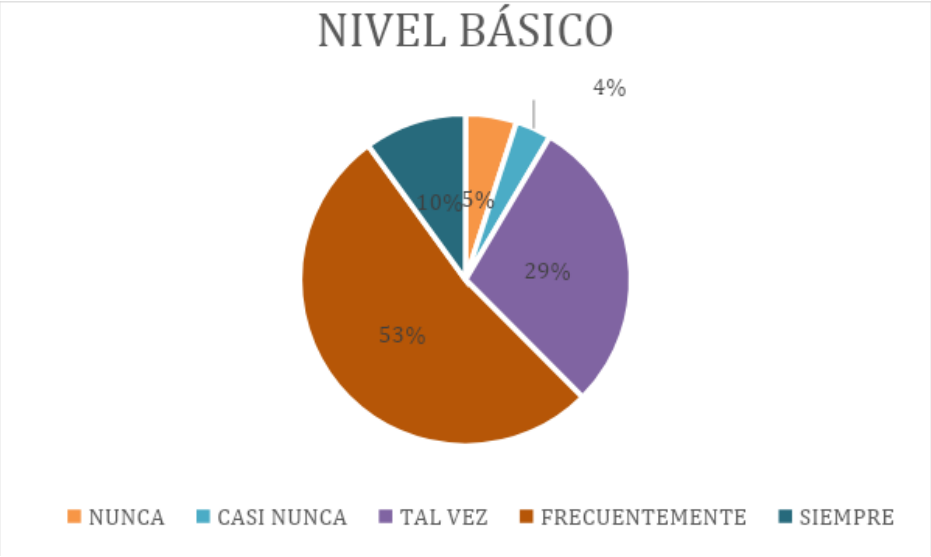
Nota. El 83% con frecuencia descargaría el App de Salud “RECHARGE”

17. Estoy dispuesto a pagar la suscripción de un aplicativo



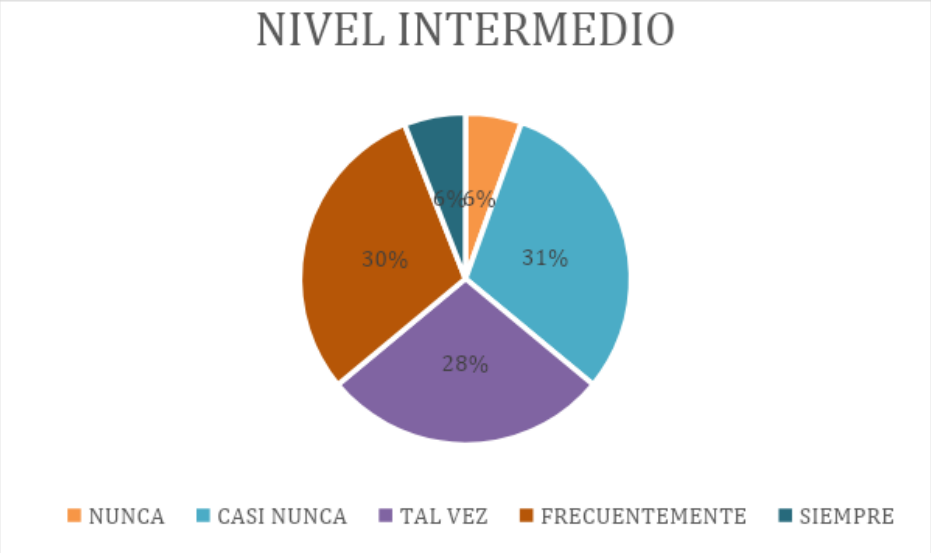
Nota. El 42% frecuentemente está dispuesto a pagar suscripción.

18. Estoy dispuesto a pagar menos de 260 mensual para obtener todos los beneficios de RECHARGE en nivel básico.



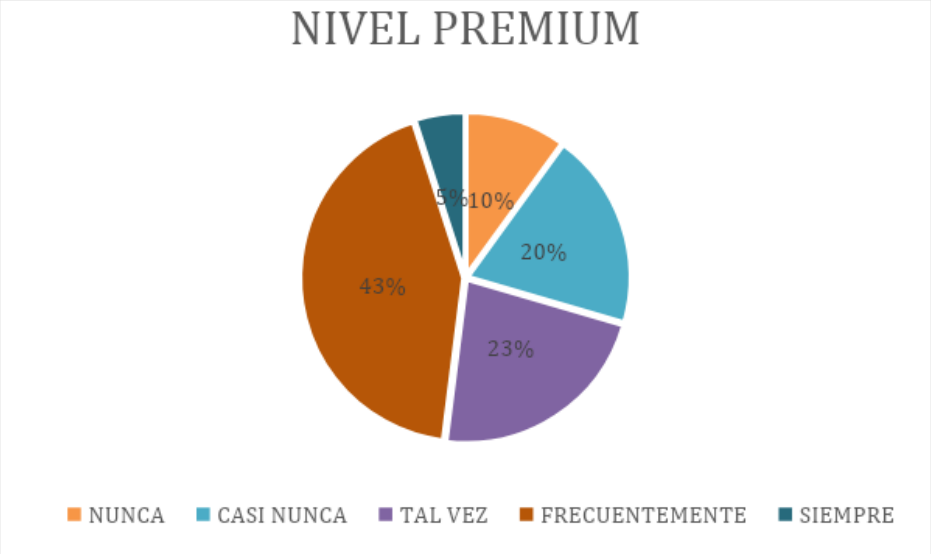
Nota. El 53% frecuentemente se subscribiría en el nivel básico del aplicativo Recharge.

19. Estoy dispuesto a pagar menos de 295 mensual para obtener todos los beneficios de RECHARGE en nivel intermedio.



Nota. El 30% frecuentemente se subscribiría en el nivel intermedio del aplicativo Recharge.

20. Estoy dispuesto a pagar menos de 345 mensual para obtener todos los beneficios de RECHARGE en nivel premium.



Nota. El 43% frecuentemente se subscribiría en el nivel premium del aplicativo Recharge.