ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICA PRIVADA
"TOULOUSE LAUTREC"

CREACIÓN DE UN APLICATIVO MÓVIL QUE AYUDE A OPTIMIZAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS ORGÁNICOS EN LOS HOGARES DE LIMA METROPOLITANA

Trabajo de Investigación para obtener el grado de Bachiller en la Dirección y Diseño Gráfico

AUTOR:
JOSELYN SANDY PARIANSULLCA HUAMANI
https://orcid.org/0009-0009-1575-8627

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

AUTOR:
ERICK DOMINIQUE SUSANIBAR MARAÑON
https://orcid.org/0009-0003-0272-5582

Asesor
LENY AMELIA PERCCA TREJO
https://orcid.org/0000-0002-8363-8354

Lima - Perú
2023

ENVIO 47

ENVIO 47

Desarrollo Educativo S.A. Instituto Toulouse Lautrec

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::11391:465180665

Fecha de entrega

7 jun 2025, 7:53 a.m. GMT+2

Fecha de descarga

7 jun 2025, 8:01 a.m. GMT+2

Nombre de archivo

JOSELYN SANDY PARIANSULLCA HUAMANI - ERICK DOMINIQUE SUSANIBAR MARAÑON.docx.pdf

Tamaño de archivo

2.6 MB

39 Páginas

7446 Palabras

40.016 Caracteres

19% 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
9% 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

El presente trabajo de investigación se plantea en el contexto del área estratégica de desarrollo prioritario de Seguridad Alimentaria y la actividad económica de Actividades de alojamiento y servicios de comida que busca resolver el desperdicio de residuos orgánicos en los hogares, teniendo como población beneficiaria a los encargados del hogar en Lima metropolitana.

Por ende, la investigación tiene como objetivo desarrollar la aplicación móvil ¨ECO CHEF¨ para promover la optimización de los productos orgánicos en los hogares de Lima Metropolitana, efectuando mejores hábitos en el consumo y aprovechamiento de los alimentos y así disminuir el desperdicio de estos, teniendo efectos positivos en nuestra economía.

Se ha hecho uso de la metodología Toulouse Thinking, en el siguiente orden: Investigar, Idear, Desarrollar y Transferir. consiguiendo información acertada y metódica con resultado innovador. Los usuarios beneficiarios son personas encargadas de los alimentos en los hogares de Lima Metropolitana, que buscan reducir su impacto ambiental y tener mayor ahorro de tiempo y dinero, por lo cual necesitan de ayuda para cambiar sus hábitos.

Como resultado, se generó una atracción de parte de los usuarios respecto al tema, ya que la aplicación móvil brinda herramientas para organizarse, recetas automáticas, datos y sugerencias de manera simple y sencilla para conseguir una variación en sus hábitos. De esta forma, se genera ahorro de tiempo, economía y tiene un impacto positivo en el tema ambiental.

Palabra clave: *optimización, alimentos, hogares, ahorro, hábitos***.**

Contenido

Resumen del Trabajo de Investigación 3
1. 6
2. Justificación 9
2.1 Justificación Social 10
2.2 Justificación Práctica 11
2.3 Justificación Metodológica 11
3. Reto de innovación 12
3.1 Pregunta General: 12
3.2 Preguntas específicas: 12
3.3 Objetivo General: 13
3.4 Objetivos específicos: 13
4. Sustento Teórico 13
4.1 Estudios previos 13
4.2. Marco Teórico 16
4.3 Creación de una aplicación para la optimización de alimentos 16
4.4 Conceptualización de la aplicación móvil 17
4.5 Características de la aplicación: 17
4.6 Estrategias de Marketing en plataformas digitales 19
4.7 Formas para la optimización de alimentos orgánicos 20
4.8 Importancia de crear una app móvil para la optimización de alimentos 21
5. Beneficiarios 22
5.1 Directos 22
5.2 Indirectos 22
5.2.1 Arquetipo del cliente 22
5.3 Cantidades de beneficiarios 24
6. Propuesta de Valor 24
6.1 Propuesta de Valor 25
6.2 Segmento de Clientes 25
6.3 Canales 25
6.4 Relación con los clientes 26
6.5 Actividades Clave 26

6.5.1 Tecnología: 26
6.5.2 Publicidad: 26
6.6 Recursos Clave 27
6.6.1 Humanos: 27
6.6.2 Intelectuales: 27
6.6.3 Financieros: 27
6.6.4 Tecnológico: 27
6.7 Aliados Clave 28
6.7.1 Instituciones del estado: 28
6.8 Fuentes de Ingreso 28
6.8.1 Plan premium: 28
6.8.2 Publicidad: 28
6.9 Presupuestos 29
Tabla 1 *Inversión Inicial* 29
Tabla 2 *Inversión Anual* 30
7. Resultados 31
8. Conclusiones: 32
Bibliografía 33
10. Anexos 38
39

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. *Inversión Inicial* ……..… 28

Tabla 2. *Inversión Mensual* …….. 29

1. Contextualización del Problema

Entre los diecisiete objetivos para el desarrollo sostenible (ODS) planteados por la ONU dirigido al año 2030, se encuentra la Producción y Consumo Responsable. Conocido como la ODS 12, recalca la urgencia de la buena utilización de los recursos para su mejor producción, utilización y conservación, evitando las pérdidas. Uno de estos recursos, que con su desperdicio causa gran impacto medioambiental, económico y cultural son los alimentos. (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación FAO, 2023)

Benítez, R. (2023) La merma que se da a conocer de la reducción en la elaboración de productos comestibles por la persona son después de la recolección de alimentos, reserva y traslado. El residuo de los productos alimenticios es causado por descartar productos que aún son valiosos y que en principio se relaciona con la conducta o hábitos de los comerciantes mayoristas y minoristas, tiendas de alimentos y clientes.

La República (2021) Nuestro país desperdicia mensualmente 1.07 millones de toneladas de productos alimenticios, qué es el 4% de lo que se genera al mes, a causa de los contratiempos en la línea de producción, de acuerdo a la información recaudada por Sustainability.

Los datos dictan qué en América Latina, nuestro país es uno de los que genera más despilfarro de productos comestibles.

Vite (2022) En consecuencia con el Ente que vela por la estabilidad de los alimentos y la alimentación de manera global del 2022, se calculó que hace 2 años, más del 50% de personas en nuestro país se hallaban sin estabilidad en el tema de los alimentos.

En base al problema de la mala optimización de consumo de alimentos en los hogares de Lima Metropolitana, es necesario buscar la manera de reducirlos.

ONU (2020) El tema en cuestión es el exceso de productos destinados a nuestras viviendas que por una mala administración de lo que vamos a adquirir y de la forma en la guardamos los productos se terminan desperdiciando generando perdida de dinero para los clientes.

Esto perjudica en mayor medida a las personas que compran al por mayor para guardar sus productos por más tiempo y a los consumidores que compran sin pensar.

En promedio la mitad de los desechos en nuestro país son compuestos naturales del desecho de productos comestibles. La capital y las urbanizaciones son las que tienen la mayor parte de estos desperdicios y según él informe del municipio más del 60% de estos viene de los hogares. (Ministerio del Ambiente MINAM, 2018).

En base a lo redactado y partiendo de las carreras de Dirección y Diseño Publicitario, Arquitectura de Interiores, Dirección y Diseño Gráfico, Diseño y Gestión de Moda; se propone la creación de un aplicativo móvil que está dirigido a personas encargadas de la alimentación en sus hogares, en donde solo tendrán que ingresar datos una vez y será cuando recién entre a la app. Se le preguntará solo lo necesario como su tipo de alimentación, es decir, si es vegetariano, vegano

u omnívoro y el número de miembros que cuenta la familia. Como base al usar a la aplicación se pregunta: ¿Qué alimentos tienes disponible en tu nevera/alacena? Para que así se muestre las recetas que contengan esos alimentos que se desea optimizar. Además, se podrá organizar una serie de platillos para la semanas o meses que el usuario desee; luego de ello se genera una lista de compras de acuerdo al tiempo que el usuario lo necesite, ya sea diaria, semanal o mensual, aparte se podrá tener un apoyo en video recetas y recetas compartidas por la propia comunidad del aplicativo, detallando en cada platillo reseñas, los ingredientes a utilizar, el tiempo de cocción y el paso a paso para realizar los platillos que elija. Diariamente se irá verificando el accionar de cada usuario para determinar que platillos busco para que así se determine el impacto ambiental respecto a los kilos de alimentos orgánicos que contiene, el tiempo y dinero que ahorro solamente por hacer ese plato.

El aplicativo contempla brindar un servicio que se centre en el aprovechamiento máximo de los ingredientes en los hogares para optimizar la experiencia en la cocina para el consumidor. Todo esto de manera personalizada mientras va recordando las preferencias y gustos del cliente

Mientras tanto, la experiencia de compra y preparación de productos seguiría siendo la misma. Solo el hábito de planeación y optimización cambiarán.

En conclusión, la creación de de aplicativo móvil que ayude a optimizar el consumo de alimentos orgánicos en los hogares de Lima metropolitana ayudará a mejorar los hábitos y consumo del público, ayudando así en su organización y a consumir de manera estratégica, reducir los desperdicios, generar un ahorro de tiempo y dinero sustancial.

2. Justificación

La actual investigación se concentra en mitigar un problema latente que impacta gran parte de los hogares en el área Metropolitana de Lima que no cuentan con las herramientas necesarias para contrarrestar la mala optimización de alimentos orgánicos, Para ello se genera la iniciativa de crear un aplicativo móvil que ayude a optimizar el consumo de alimentos orgánicos en los hogares de Lima metropolitana**.**

2.1 Justificación Social

El dilema del desperdicio de grandes cantidades de comestibles es característica de las sociedades desarrolladas, tiene como actores principales los restaurantes, mercados minoristas y los hogares. Siendo el hogar el más difícil de corregir por su complejidad de costumbres y hábitos.

Los consumidores de hogar presentan deficiencias para organizar sus compras, también comprando en exceso y reaccionando excesivamente a las fechas de vencimiento. Por otro lado, los minoristas se ven obligados a desechar grandes volúmenes de alimentos completamente aptos para el consumo debido a estándares estéticos y de calidad establecidos por la mente colectiva. Juárez, 2020).

Por esta razón se propone crear un aplicativo móvil para optimizar los alimentos creando menús con los productos que tienen en casa sin necesidad de adquirir productos adicionales y de esta manera reduciremos los tiempos, costos y desperdicios orgánicos. El objetivo y el gran beneficio para los usuarios es el obtener la ayuda para optimizar de mejor manera los alimentos

disponibles, además de elaborar listas de compras y planes de menús de manera instantánea y regular.

2.2 Justificación Práctica

Está investigación se realiza con el propósito de reducir el desaprovechamiento de alimentos de los hogares ya que debido a la mala gestión en las compras y la falta de organización en sus cocinas y despensas se genera mucho desperdicio. Tal como indica la Worldwildlife (2018) “La pérdida de productos orgánicos es más que solo un problema poblacional también es un problema medioambiental. Al desperdiciar estos productos no solo lo desechamos, sino que se pierde todo el consumo eléctrico y líquido que se necesita para la producción, recolección, movilización y envoltura” generando a la larga un impacto medioambiental y económico afectando de primera mano a los hogares más vulnerables y en general a todos los hogares con el alza de precios.

Por esto con nuestra propuesta se busca la optimización de los recursos alimentarios de los hogares de Lima Metropolitana con el fin de reducir el desperdicio que se genera por la mala gestión de compras y la falta de organización.

2.3 Justificación Metodológica

Con la finalidad de que la presente propuesta sea innovadora se ha hecho uso de la metodología Toulouse Thinking, que potencia el pensamiento creativo por medio del procedimiento ágil, flexible y reiterativo. Está metodología consta de un procedimiento de cuatro etapas: Investigar, Idear, Desarrollar y Transferir.

Para la primera etapa Investigar se definió el tema de estudio y utilizando la herramienta Matriz de priorización se logró identificar la problemática más urgente a resolver. Teniendo ya planteado el tema y problemática, se utilizó el DPESTA, el cual sirvió para identificar los contextos de cada uno de los factores necesarios. Así mismo, para reconocer los actores que engloban el tema se realizó la herramienta Mapa de actores.

De igual forma, otra herramienta base para el desarrollo y mejor entendimiento fue el Mapa mental, el cual ayudó a descubrir el insight para dar con los arquetipos de los usuarios conociendo así mejor sus puntos de vista y poder definir el reto de diseño.

Por otro lado, la herramienta Lienzo de Propuesta de Valor ha ayudado a sintetizar los conocimientos acerca de las necesidades y expectativas de los usuarios para poder idear y desarrollar la solución de manera más certera.

3. Reto de innovación

Optimizar el consumo de alimentos orgánicos en los hogares de Lima metropolitana.

3.1 Pregunta General:

¿De qué manera se podría ayudar a optimizar el consumo de alimentos orgánicos en los hogares del área Metropolitana de Lima?

3.2 Preguntas específicas:

1. ¿Cuáles recursos se necesitarían para crear un aplicativo móvil que ayude a optimizar el consumo de alimentos orgánicos en los hogares de Lima Metropolitana?

2. ¿Qué tipo de recetarios se requerirían para formar hábitos que ayuden a optimizar el consumo de alimentos orgánicos en los hogares de Lima Metropolitana?

3. ¿Qué tan efectivo sería crear un aplicativo móvil que ayude a optimizar el consumo de alimentos orgánicos en los hogares de Lima Metropolitana?

3.3 Objetivo General:

Crear un aplicativo móvil que ayude a optimizar el consumo de alimentos orgánicos en los hogares de Lima metropolitana que ayude a optimizar el consumo de alimentos orgánicos en los hogares de Lima Metropolitana

3.4 Objetivos específicos:

1. Determinar que recursos se necesitaría para crear un aplicativo móvil que ayude a optimizar el consumo de alimentos orgánicos en los hogares de Lima Metropolitana.

2. Identificar que tipo de recetarios se necesitan para formar hábitos que ayuden a optimizar el consumo de alimentos orgánicos en los hogares de Lima Metropolitana.

3. Comprobar la efectividad de crear un aplicativo móvil que ayude a optimizar el consumo de alimentos orgánicos en los hogares de Lima Metropolitana.

4. Sustento Teórico

4.1 Estudios previos

Conde Madera, D. L., & Hidalgo Pulido, S. A. (2017) crearon un *Diseño de un Sistema de Gestión de Desperdicios de Alimentos para el Banco de Alimentos de Bogotá: En Busca de un*

Consumo Responsable, para obtener el título de Ingeniero de Sistemas en la Universidad Distrital de Francisco José de Caldas.

Tiene como objetivo buscar los datos a través de una investigación a estudios antecedentes, ONGs y el Banco de alimentos de Bogotá para crear un sistema eficiente. Se realizaron además acercamientos y observaciones al Banco de Alimentos de Colombia. Esta problemática se solucionó con una plataforma web el cual integraría un sistema para la gestión de desperdicios de comida para la ciudad con mayor eficiencia que el actual. La utilidad de este estudio se ve reflejado en el desarrollo de un sistema que unifique usuarios con un sistema de acopio y distribución a través de plataformas digitales.

Zubía, J., & De, M. (2020). desarrollaron un *Plan de negocio de la start-up expire. Un enfoque para acabar con el desperdicio de alimentos* para obtener el Grado en Administración y Dirección de Empresas y Grado en Relaciones Internacionales en la Universidad Pontificia Comillas.

Para poder enfrentar el problema se desarrolla un marco teórico donde se explora el problema del desperdicio de alimentos a gran nivel por causas, factores y actores. Se utilizaron base de datos académicos y luego el desarrollo de un startup a través de los modelos Canvas de Modelo de Negocio y Propuesta de Valor. La investigación y el cuerpo de trabajo tiene como objetivo digitalizar la industria minorista de alimentos en España, a través de una aplicación digital llamada *Expire.* Se centrará en disminuir los desperdicios de alimentos en las etapas de distribución y consumo, conectando al usuario de un dispositivo móvil con la base de datos de los supermercados, para que estos puedan ofrecerles productos cercanos a vencer a precios muy

descontados. La mencionada propuesta es relevante para el presente proyecto porque desarrolla una plataforma digital para conectar actores que deseen comercializar alimentos.

Alvarez A. (2021). desarrolló la tesis *Diseño de Aplicativo móvil para reducir el desperdicio alimentario en hogares de Lima Metropolitana y contrarrestar el incremento del índice de inseguridad alimentaria,* para optar por el grado académico de Bachiller en Arte y Diseño Empresarial en la universidad San Ignacio de Loyola.

El proyecto se centra en investigar los datos actuales en referencia al desperdicio de alimentos en el Perú, identificar a actores en la problemática como los hogares de N.S.E. A y, la MIDAGRI, la MIDIS, el Banco de Alimentos del Perú, la FAO. Se utilizó base de datos académicas para recopilar cifras, además de 2 encuestas y 4 entrevistas para el mismo N.S.E., el cual genera la mayor cantidad de desperdicios alimentarios en hogares. Se desarrolla entonces una aplicación llamada *Rescata,* el cual conecta ONGs, usuarios y restaurantes para poder acceder rápidamente a donaciones y platos solidarios creados por la ONG Acción por el Hambre. Esta plataforma sirve como un antecedente a un sistema de intercambio de comidas que beneficiaría al presente proyecto.

Esquivel., et al (2021) desarrollaron la tesis *Propuesta de Implementación de un Sistema de Gestión de Alimentos para Consumo en el Hogar,* para obtener el título de magíster en administración de negocios globales otorgado por la Pontificia Universidad Católica del Perú.

Tuvo como objetivo resolver la problemática de la generación de desperdicios y el sobre stock de productos del hogar. Llegando a la conclusión que la presente investigación está planteando abordar un problema muy relevante para la sociedad actualmente, brindando la

posibilidad de contar con una herramienta que les facilite la organización de sus compras y además le ayuda a optimizar las misma pudiendo generar ahorros considerables

Se escogió el presente estudio dentro de la investigación para analizar temas relevantes que tienen similitud en el proyecto, ya que se enfocan en la organización de las compras y en reducir los desperdicios de alimentos.

Alvarez R. (2020) desarrolló el proyecto aplicado *Diseño prototipo aplicación móvil dirigido a consumidores en la ciudad de Bogotá para reducir desperdicios de alimentos* para optar al título de Especialista de Gestión de Proyecto otorgado por la Universidad Nacional Abierta y a Distancia ¨UNAD¨. Escuela de Ciencias Administrativas, Contables, Económicas y de Negocios.

Tuvo como objetivo diseñar un prototipo de una app móvil para disminuir los desperdicios de alimentos no consumidos por usuarios finales al tener presente las fechas de vencimientos o tiempo de descomposición de alimentos, así como concientizar al mismo consumidor en la importancia de saber administrar sus recursos a la hora de hacer sus compras.

Llegando a la conclusión que se puede a través de la tecnología impactar en comportamientos de los consumidores de productos alimenticios

Se considera este proyecto dentro de la investigación porque brinda información de nuevas posibilidades para la administración de los recursos y compras, dando un valor agregado a los métodos actuales.

4.2. Marco Teórico

4.3 Creación de una aplicación para la optimización de alimentos

En la actualidad se vive en la era digital, las aplicaciones móviles se han convertido en compañeros constantes para hacernos más fácil la vida cotidiana incluida la alimentación. Es por esto que la creación de una aplicación para la optimización de alimentos nos ofrece cuantiosos beneficios en cuanto a su eficiencia y la facilidad de uso.

La mina digital (2019) las aplicaciones son software que fueron creadas con el propósito de ayudar al consumidor a llevar a cabo alguna tarea profesional, de entretenimiento o de ocio. Las Apps buscan ayudar la realización de algún trabajo en específico o para la gestión del día a día.

4.4 Conceptualización de la aplicación móvil

Economíatic (2018) Las aplicaciones móviles en la actualidad son el motivo por lo cual las personas pasan más horas en sus celulares ya que facilitan varias tareas diarias. La creación de una app es un buen método para llegar a los usuarios y posicionarse como marca.

La conceptualización de una aplicación móvil para la optimización de alimentos orgánicos es el proceso para plantear los objetivos según las necesidades de los usuarios, y generar el contenido que cumpla con estos objetivos y necesidades. La conceptualización para la creación de la aplicación va a garantizar que se cumpla con los objetivos, las funcionalidades principales, la interfaz y la experiencia del usuario.

4.5 Características de la aplicación:

A. Contenido:

El contenido base de la aplicación trata de la optimización de alimentos orgánicos que los usuarios tienen en sus hogares creando desde el comienzo la herramienta necesaria donde podrán

poner los ingredientes con los que cuentan y que no saben como usarlos para que la aplicación les muestre recetas con lo que puedan optimizar estos alimentos. Ya que el aplicativo se centra en el aprovechamiento máximo de los alimentos, brindará sugerencias o tips donde podrán ver más formas alternas sobre como se podría utilizar los alimentos orgánicos o los restantes de estos que se cree que ya no tiene valor pero que realmente hay recetas con lo que podría optimizar al máximo.

Además, según el perfil del usuario se sugerirá menús ya sea diario, semanal o quincenal para que se cerciore del consumo de los productos que tiene en casa. Finalmente, según lo guardado en menús se generará automáticamente el listado de ingredientes necesarios que se necesita comprar con los pesos y cantidades exactas.

B. Interfaz:

Contar con una interfaz adecuada es fundamental para que el uso de la app resulte natural y atractiva.

Según Deusto formación (2022) la interfaz es todo el espacio en el que el consumidor navega y observa de la app, esto implica todos los componentes gráficos y visuales.

La interfaz debe de ser fácil de usar, armónica a la vista e intuitiva para asegurar que el usuario se sienta cómodo con ella.

C. Experiencia de usuario:

Para garantizar una experiencia satisfactoria al usuario se tendrá en cuenta la facilidad de uso, la forma de interactuar intuitiva y la personalización

Según Digitis (2019) La personalización es una táctica clave para garantizar la fidelización del usuario y su constancia.

Es por esto que la aplicación es una experiencia personalizada desde su inicio tomando datos bases como miembros en el hogar, que de igual manera podrá ser modificado en cada receta por si la cantidad de personas varia, y preferencias alimenticias, como omnívoro, vegetariano o vegano. Además de que cada usuario podrá ver el resultado de sus mejoras en cuanto ahorro económico, de tiempo e impacto ambiental.

4.6 Estrategias de Marketing en plataformas digitales

4.6.1. Plataformas digitales

Matosas-López, L. (2020) En el área de las tácticas en la mercadotecnia, en el que se ubica este trabajo, los clientes recurren a este medio con la finalidad de remunerar o convencer sus requerimientos de diálogo con la empresa o distintivo representativo.

Contribuir con creadores de contenido y empresas relacionadas, identificando a los creadores de contenido y referentes en las plataformas digitales orientado en la alimentación, la sustentabilidad o una forma de vida responsable. Se establecerá estrategias y compartir sus opiniones en las plataformas digitales

4.6.2 Técnicas de diálogo

Freire, K. (2020). El entendimiento de las tácticas de la mercadotecnia habilita a que se lleve a cabo actuaciones que puedan perfeccionar el puesto, atención al usuario, uso del beneficio, las ciencias aplicadas, vía por donde el diálogo es vasto y atraviesa los límites, mantener en el tiempo un correcto diálogo con los usuarios es crea un vínculo valioso, en todo

momento el usuario quiere tener una buena atención, que genere la solución de sus requerimientos.

Creación de temas pedagógicos e importantes acerca de la optimización de alimentos orgánicos y como el aplicativo móvil ayudaría a disolver este inconveniente. Se crearán textos culinarios, material visual y se incluirá documentaciones diarias que cuenten al público acerca de como se generó y como concluyó la optimización de alimentos orgánicos además de dar recomendaciones simples para el aprovechamiento máximo del alimento.

4.6.3 Interrelación colectiva

Sánchez, M (2018) Las corporaciones contienen gran variedad de opciones de colocar un caudal económico en los recursos comunes, bien sea oyendo a los clientes, cautivando e impulsando a que participen, creando un vínculo entre la empresa y el usuario, se genera un contacto para que los medios conozcan a la organización, sus beneficios y sus promociones.

Se realizarán reuniones a través de plataformas digitales, como seminarios, conversatorios de manera presencial, intercambio de ideas acerca de la optimización de alimentos orgánicos. Se traerá a referentes en sostenibilidad, cocineros y creadores de contenido a contribuir en las reuniones para así darlos a conocer en las plataformas digitales. Además, se podrán crear competencias en las que el público puede tomar parte y contar sus beneficios obtenidos en el aplicativo.

4.7 Formas para la optimización de alimentos orgánicos

4.7.1 La programación y la administración de compras

BBVA (2023) La programación metódica para la adquisición de productos alimenticios se tiene en consideración lo que se necesita realmente y dejando de lado adquisiciones por impulso. También se debe dar importancia a la administración adecuada del registro de productos alimenticios, tomando en cuenta el pensamiento que es “el primer alimento que ingrese será el primero en salir” evitando así que los productos se venzan.

4.7.2 Optimización de los productos alimenticios

Intur Perú (2021) Los productos alimenticios tienen un papel crucial en la preparación de un plato. Se suele pensar que cuanto mejores sean los productos, más deliciosa será la comida. No obstante, esto no es totalmente cierto. Las denominadas "sobras" son partes de estos productos que se descartan solamente porque no se sabe cómo utilizarlas para la preparación de cierto plato.

Es esencial comprender cómo aprovechar al máximo cada parte de la carne, verduras o frutas, ya que en lugares inesperados pueden esconderse sabores sorprendentes. Es fundamental reconocer el valor completo de estos productos, incluyendo tallos de verduras, raíces o partes menos utilizadas de las carnes. Con inteligencia, ingenio e imaginación, se pueden lograr grandes hazañas culinarias.

4.7.3 Almacenaje adecuado

Água, P (2023) La vigilancia del temple y rocío son detalles a tener en cuenta, para el óptimo mantenimiento de ciertos productos alimenticios, específicamente los que necesitan un cuidado más exigente cuando son almacenadas en bajas temperaturas. La conservación del

producto y la falta de contaminación de otros productos u otros contaminantes son detalles cruciales para dar garantía de la protección de los productos alimenticios. La observación constante de la fecha de vencimiento y el seguimiento de todos los productos se deben tomar en cuenta.

4.8 Importancia de crear una app móvil para la optimización de alimentos

La creación de la app móvil tiene un gran valor, dado que se orienta en la optimización de la comida en los hogares de Lima Metropolitana, problemas que se viene incrementando por una inadecuada gestión de compras. Teniendo como objetivo tener una mejor organización de adquisición de los alimentos, aprovechar los alimentos disponibles generando así el menor desperdicio posible, Además, ayudando a reducir el impacto ambiental y beneficios económicos en la canasta del hogar.

5. Beneficiarios

5.1 Directos

El servicio interactivo está enfocado en los encargados del hogar de Lima Metropolitana que buscan optimizar los alimentos orgánicos para poder reducir los desperdicios, generar ahorro económico y de tiempo mediante el uso de la tecnología, con el fin de gestionar sus alimentos orgánicos en el hogar de manera fácil y dinámica.

5.2 Indirectos

Los beneficiarios indirectos del servicio interactivo para hogares serían encargados del hogar que residan en otros distritos y provincias del país, que buscan optimizar sus alimentos orgánicos para poder reducir los desperdicios, generar ahorro económico y de tiempo mediante el

uso de la tecnología, con el fin de gestionar sus alimentos orgánicos en el hogar de manera fácil y dinámica.

5.2.1 Arquetipo del cliente

Los beneficiarios son los hogares de Lima Metropolitana. Son familias que se preocupan por tener una buena alimentación, disfrutan preparar sus propios alimentos, y compran lo necesario en la preparación de sus alimentos para no tener que desperdiciarlos. Son conscientes sobre la importancia de la reducción de desperdicios de alimentos y su impacto al medio ambiente, creen que el buen uso de la tecnología facilita la gestión y los hábitos. Sin embargo, muchas personas no administran bien su tiempo ni tienen el interés para investigar sobre cómo optimizar mejor sus alimentos. Finalmente, el arquetipo espera que el resto de personas tomen más conciencia y logren identificar los beneficios tanto ambientales como los beneficios a nivel de hogar que podrían darse si cuentan con la ayuda de la tecnología como el ahorro de tiempo y dinero.

Lourdes es una señora ama de casa de 45 años de edad, casada, madre de 3 hijos, vive en el distrito de Juan de Miraflores. Es una persona multifacética, pendiente de su familia y la alimentación de sus hijos. Lourdes, se considera una mujer luchadora que a pesar de las dificultades siempre sale adelante con buen humor. Finalmente, convive con su esposo trabajador y con tres pequeños hijos que aún cursan la escuela primaria y secundaria. Conoce sobre los beneficios que puede tener si no genera muchos desperdicios alimentarios, sin embargo, no sabe como reducirlas, se le dificulta organizar y gestionar los productos que tiene en casa. Lleva una vida ajetreada por lo que el tiempo es valioso para ella. Es consciente que genera desperdicios orgánicos en su hogar, pero con el tiempo limitado y la falta de conocimiento sobre como actuar

para evitarlos no le da la importancia debida. Finalmente, le gustaría tener un medio que facilite este dolor, que sea algo innovador y de fácil uso para que pueda optimizar los alimentos orgánicos que tiene en su hogar.

Los arquetipos fueron desarrollados tomando como referencia toda la información recopilada de los lienzos de investigación, además de las entrevistas y encuestas, y el Mapa de Actores, el cual fue dividido en tres secciones:

Sección 1: - Centrales: En esta sección se encuentran el público objetivo, quienes son las personas encargadas de hogar de Lima Metropolitana, los más afectados por la problemática establecida previamente, el desperdicio de los alimentos orgánicos, Además, ellos serán los beneficiarios de la solución que se plantea.

Sección 2 - Directos: En esta sección se encuentran las personas quienes tienen contacto más directo y forman parte del entorno social de los encargados del hogar. Encontramos a los hijos, esposos, familiares, vecinos y amistades.

Sección3 - Indirectos: En esta sección se encuentran las organizaciones públicas y privadas, quienes no mantienen un contacto tan directo con el público elegido. Se tomaron en cuenta las organizaciones privadas como Start up de consumo de alimentos, y a entidades públicas tales como el Ministerio de Agricultura y la Municipalidad de Lima. Sin embargo, no influyó mucho para el desarrolló previo de los arquetipos.

5.3 Cantidades de beneficiarios

El presente proyecto va enfocado a hogares en Lima Metropolitana (aproximadamente 1 000 hogares). Fueron escogidos según la delimitación social y la investigación, con el fin de ofrecer el servicio tecnológico fomentando la optimización de

alimentos orgánicos. También se espera brindar la información adecuada sobre los beneficios que trae consigo una buena gestión como: reducción de desperdicio de alimentos orgánicos, el ahorro económico y de tiempo.

6. Propuesta de Valor

6.1 Propuesta de Valor

La optimización de alimentos orgánicos no debería ser una tarea difícil de realizar teniendo en cuenta que en la actualidad vivimos en una era digital que nos puede facilitar la realización de tareas del hogar. La propuesta de valor se enfoca en brindar un servicio al cliente que le ayude a optimizar y economizar mejor sus alimentos. Además, brinda al consumidor final una variedad de opciones de menús personalizados y sugerencias de otras personas, se podrá informar a la app los alimentos disponibles que tienen en sus hogares para que le sugiera una variedad de platillos, aprovechando así todos los alimentos posibles, esto se verá reflejado en los logros diarios, dando a conocer el ahorro de tiempo, dinero y el aporte que se hace al medio ambiente.

6.2 Segmento de Clientes

Se ha identificado que los clientes potenciales son los líderes encargados de la cocina en el hogar siendo estos mayormente los padres de familia que velan por la buena gestión de

alimentos, también personas que no están dentro del público objetivo como aquellas que no se encargan de la cocina, pero están interesadas en conocer tips y recetas que le ayuden a optimizar sus alimentos.

6.3 Canales

Los canales a utilizar son principalmente; a través de smartphones ya que esta es la única plataforma para el uso de la solución en forma de aplicación móvil. Así mismo, existirán canales físicos en forma de pegatinas y carteles en supermercados o bodegas, invitando a los compradores a descargar la aplicación para manejar mejor los productos que compran a través de un código QR.

6.4 Relación con los clientes

Al ser la aplicación móvil un medio digital se ha creado un espacio interactivo entre los usuarios y los miembros a lo cual lo llamaremos comunidad, en este espacio se compartirá blogs educativos todas las semanas, los miembros podrán subir contenido de sus recetas, opiniones y podrán comentar.

6.5 Actividades Clave

6.5.1 Tecnología:

Es de suma importancia, el tener acceso a los servidores para poder albergar la porción de datos que se llega a necesitar para el desarrollo de un aplicativo emergente. Es importante tomar

en consideración que el diseño al que tendrán acceso los usuarios debe ser didáctico, de fácil acceso y atractivo de manera visual.

6.5.2 Publicidad:

La publicidad en las redes sociales y canales masivos, son importantes para incrementar la difusión y que sea atractiva para los usuarios que la descarguen, tenemos que incentivar a los responsables de los hogares y que conozcan los beneficios que se les brindara por este servicio.

6.6 Recursos Clave

6.6.1 Humanos:

Trasladar la información necesaria para que los usuarios puedan optimizar los alimentos orgánicos, aparte de ello se tendrá que generar un aplicativo desde cero, se necesitará de desarrolladores y programadores para crear el código y adaptarlo para que la interacción del usuario con el app de manera visual, sea fácil e interactiva.

6.6.2 Intelectuales:

Es necesario que se pueda tener el registro de los derechos del interfaz de interacción del aplicativo para que pueda ser usado en los móviles de los usuarios.

6.6.3 Financieros:

El contratar con acceso a los servidores para la recolección de información, a los programadores y desarrolladores o derecho de uso de una interfaz, es de suma importancia para

la primera inicial. después los egresos regulares serán por mantener los diseños del interfaz actualizados.

6.6.4 Tecnológico:

Obtener acceso a los servidores y que estén activos, esto permitirá que la red esté en funcionamiento y que ayude a la rapidez, esto ayudará a que no haya bajones en la red y se pueda generar un inconveniente en el aplicativo.

Se necesita para el proyecto especialistas que ocuparan el puesto de: Programadores, diseñadores, soporte técnico, creadores de contenido, publicidad y marketing.

6.7 Aliados Clave

Acorde a la propuesta de valor, lo que se tendría que conseguir:

6.7.1 Instituciones del estado:

El MINAM (Ministerio del ambiente) es uno de nuestros aliados, esta institución es de suma importancia para impulsar la optimización de alimentos en el sector.

Empresas Privadas:

Nuestro aliado más importante son los encargados del alimento en los hogares en Lima Metropolitana, ya que se conoce que el 28% de los desechos de alimentos orgánicos en el hogar en el mundo se podría producir por el mal acondicionamiento de los alimentos, el exceso de abastecimiento de alimentos, preparar mucha comida.

6.8 Fuentes de Ingreso

6.8.1 Plan premium:

El principal ingreso que se tiene son por las suscripciones que tiene diferentes planes, ya sea mensual, trimestral y anual, esta suscripción te brinda beneficios personalizados para cada usuario, de acuerdo a la información que recabamos antes de la inscripción.

6.8.2 Publicidad:

Se van a generar alianzas con organizaciones que tengan las metas y objetivos en común, esto ayudará a poder expandirnos y generar un ingreso monetario adicional.

6.9 Presupuestos

Tabla 1 *Inversión Inicial*

Descripción	Tiempo (Meses)	Costo Unitario (PEN)	Costo Total (PEN)
Computadora	-	3000	3,000
Desarrollador de App	1	3000	3000
Diseño UI / UX	1	3000	3000

Servicio de Internet	al mes	100	100
Espacio PlayStore	al año	90	90
Espacio App Store	al año	359	359
			9,549

Tabla 2 *Inversión Anual*

Descripción	Tiempo	Costo Unitario	Costo Total
Desarrollador de App	Mes	2000	22,000
Internet	Mes	100	1100
Publicidad	Mes	200	2200
			25,300

7. Resultados

Se logró cumplir con satisfacción el reto de innovación, debido a que se pudo aliviar la problemática de la mala optimización del consumo de alimentos orgánicos en los hogares de Lima Metropolitana mediante “Un aplicativo móvil que ayude a optimizar el consumo de alimentos orgánicos en los hogares de Lima metropolitana”, aplicativo móvil que te ayuda a optimizar los alimentos orgánicos, dando opciones de recetas según los ingredientes que estén más pronto a vencer. Además, se generará un plan de menús semanal, creando una lista de compras de acuerdo a los platillos que vas a cocinar y brindándote recetarios creativos para poder utilizar todos tus alimentos y aprovecharlos al máximo. De este modo se contrarresta la problemática dando una solución al usuario.

El reto de innovación se cumplió en la medida que se desarrolló una investigación a los antecedentes, al público objetivo y el desarrollo de un prototipo que consecuentemente pasó por un proceso de validación.

El proyecto se validó gracias al público objetivo que son los líderes en el hogar, los que se encargan de la cocina y de los alimentos en casa que residen en el área de Lima Metropolitana, mediante un focus group en donde pudieron interactuar con el aplicativo. Luego de ello, expresaron cada uno su perspectiva del funcionamiento del aplicativo. En su mayoría, los comentarios fueron buenos, constructivos y demostraron disposición para ingresar el aplicativo a su rutina. Nació una atracción para poder conseguir mayor información sobre el aplicativo móvil y se animaron a compartir la idea de cómo el aplicativo funciona a sus familiares y amigos.

Los resultados se pudieron dar, por nuestro público objetivo antes mencionado en donde asistieron al taller generativo, Ahí se expresó con detalles el fondo del proyecto y en donde pueden expresar sus diversos puntos de vistas, hábitos, creencias y dolores, eso ayuda a obtener

información de suma importancia para la investigación. Adicionalmente a ello se brindó datos generales sobre la mala optimización del consumo de alimentos orgánicos en los hogares de Lima Metropolitana.

Finalmente, se logró crear un grupo de comunicación con los participantes para probar la función esencial de la aplicación, dándoles recetas para preparar con los ingredientes que mencionen. De esta manera se logró generar un impacto en los hábitos del público, optimizando su alimentación y reduciendo el desperdicio.

8. Conclusiones:

Se concluye que, con los resultados obtenidos en la validación del prototipo, se identificó como factible la creación del aplicativo móvil que ayude a optimizar el consumo de alimentos orgánicos en los hogares de Lima Metropolitana, los cuales mostraron atracción por la información que se les brindó respecto al funcionamiento del aplicativo móvil, al diseño práctico, y sobre la información brindada.

Se establecieron los recursos necesarios para poder llevar a cabo el desarrollo y operación de la aplicación móvil, de modo que el modelo de negocio sea económicamente factible, mediante un cálculo de costos e ingresos, que incluye las actividades necesarias para que la propuesta sea de valor. Además, se recopiló información sobre la optimización de alimentos, asimismo una base de recetas y material audiovisual que brinde las proporciones exactas según las porciones solicitadas y, así, se logre reducir el desperdicio de manera sustancial.

Como segunda conclusión, se logró identificar que los recetarios más pedidos fueron los que tienen a mayor detalle en los pasos a seguir, si cuentan con algún material extra como video

recetas para un mejor entendimiento, además de contar con las cantidades exactas de cada ingrediente y según las porciones solicitadas.

Como tercera conclusión se pudo comprobar la efectividad de que el aplicativo móvil ayuda a optimizar los alimentos orgánicos en los hogares ya que se brinda opciones de recetas de manera personalizada según los insumos que están a punto de vencer y que no saben cómo utilizarlos, logrando así, según las validaciones, la reducción de desperdicios de alimentos orgánicos en sus hogares.

Bibliografía

Água, P., Delaunay, R., & Frias, A. (2023). Optimización de operaciones en cadenas de suministro: Minimizar los flujos de almacenamiento en función de la ubicación de los productos. *Revista de ingeniería de organización. 79, 52-58.* https://revistadyo.es/DyO/index.php/dyo/article/view/637

Alvarez A. (2021). *Diseño de Aplicativo móvil para reducir el desperdicio alimentario en hogares de Lima Metropolitana y contrarrestar el incremento del índice de inseguridad alimentaria.* (Grado de Bachiller) Universidad San Ignacio de Loyola, Perú. https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/4783ecc4-e02f-4bec-9ad1-4e607da10e44/content

Alvarez R. (2020) *Diseño prototipo aplicación móvil dirigido a consumidores en la ciudad de Bogotá para reducir desperdicios de alimentos.* (Proyecto para especialización) Universidad Nacional Abierta y a Distancia, Colombia. https://repository.unad.edu.co/handle/10596/34474

Beltrán, A. (6 de abril de 2022) ¿Qué impacto ambiental tiene el desperdicio de alimentos?. *El País.* https://elpais.com/ciencia/las-cientificas-responden/2022-04-06/que-impacto-ambienta.-tiene-el-desperdicio-de-alimentos.html

Benítez, R. (2023). *Pérdidas y desperdicios de alimentos en América Latina y el Caribe.* FAO. https://www.fao.org/americas/noticias/ver/es/c/239393/

Conde Madera, D. L. & Hidalgo Pulido, S. A. (2017). *Diseño de un Sistema de Gestión de Desperdicios de Alimentos para el Banco de Alimentos de Bogotá: En Busca de un Consumo.* (Trabajo de grado) Universidad distrital Francisco José de Caldas, Colombia. http://hdl.handle.net/11349/7406

Communications. (28 de abril de 2023). *Cocina de aprovechamiento: la comida no se tira, se aprovecha.* BBVA. https://www.bbva.com/es/sostenibilidad/cocina-de-aprovechamiento-la-comida-no-se-tira-se-aprovecha/

Digitis (29 de octubre de 2019) *La personalización como clave para el aumento de resultados.* Digitis. https://digitis.com/la-personalizacion-como-clave-para-el-aumento-de-resultados/

Esquivel., et al (2021) *Propuesta de Implementación de un Sistema de Gestión de Alimentos para Consumo en el Hogar*. (Tesis magíster) Pontificia Universidad Católica del Perú, Perú.
https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/21081

Fernandez, H. (8 de junio de 2018) *La importancia de las apps móviles en las empresas.* Economiatic. https://economiatic.com/diccionario-tecnologico/importancia-apps-moviles-empresas/

Freire, K., Rivera, D., & Ordoñez, D. (2020). Estrategias de marketing digital como medio de comunicación e impulso de las ventas. *Revista contribuciones a las ciencias sociales, ISSN: 1988-7833.* https://www.eumed.net/rev/cccss/2020/11/marketing-digital.html

Intur Perú. (1 de octubre de 2021). *Gastronomía: La importancia de las "sobras"*. Intur Perú. https://inturperu.edu.pe/gastronomia-la-importancia-de-las-sobras/

Juárez, C. (7 de mayo de 2020) *Desperdicio de alimentos: la importancia de reducir, prevenir, reutilizar y reciclar.* The Food Tech. https://thefoodtech.com/seguridad-

alimentaria/desperdicio-de-alimentos-la-importancia-de-reducir-prevenir-reutilizar-y-reciclar/

La República. (20 de marzo de 2021). En el Perú, la mitad de los alimentos termina en la basura, según estudio. *La República.* https://larepublica.pe/economia/2021/03/20/en-el-peru-la-mitad-de-los-alimentos-termina-en-la-basura-segun-estudio.

La Mina Digital (20 de noviembre de 2019) *¿Qué son las apps y cuál es su origen?.* La Mina Digital.
https://www.laminadigital.es/que-son-las-apps-origen/

Matosas-López, L. (27 de mayo de 2020) *Cómo distintos tipos de organización gestionan su presencia en plataformas sociales.* Researchgate.
https://www.researchgate.net/publication/348634348_Como_distintos_tipos_de_organizacion_gestionan_su_presencia_en_plataformas_sociales

Méndez, C., Yate, I., Roa, N., Reyes, M., Altube, L. y Delgado, G. (13 de junio de 2018). *Incorporación de rutinas para la reducción de desperdicios de alimentos.* MINAM https://investigacion.minam.gob.pe/observatorio/sites/default/files/policy_brief_-_0102.pdf

Miró, A. (27 de diciembre de 2022) *¿Qué es la interfaz de usuario en una aplicación?.* Deusto Formación.
https://www.deustoformacion.com/blog/apps-moviles/que-es-interfaz-usuario-aplicacion

Moran, M. (17 junio de 2020). *Consumo y producción sostenibles - Desarrollo Sostenible.* ONU. https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/sustainable-consumption-production/

Organización de las Naciones Unidas. (22 de septiembre de 2022) *Un reciente Día Internacional con un difícil punto de partida.* ONU. https://www.un.org/es/observances/end-food-waste-day/background

Sánchez, M., Fernández, M., & Mier-Téran, J. (2018). Revisión teórica del marketing en los medios sociales: Antecedentes y estado de la cuestión. *Revista de estudios empresariales. Segunda época, ISSN-e:1988-9046.* https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6492773

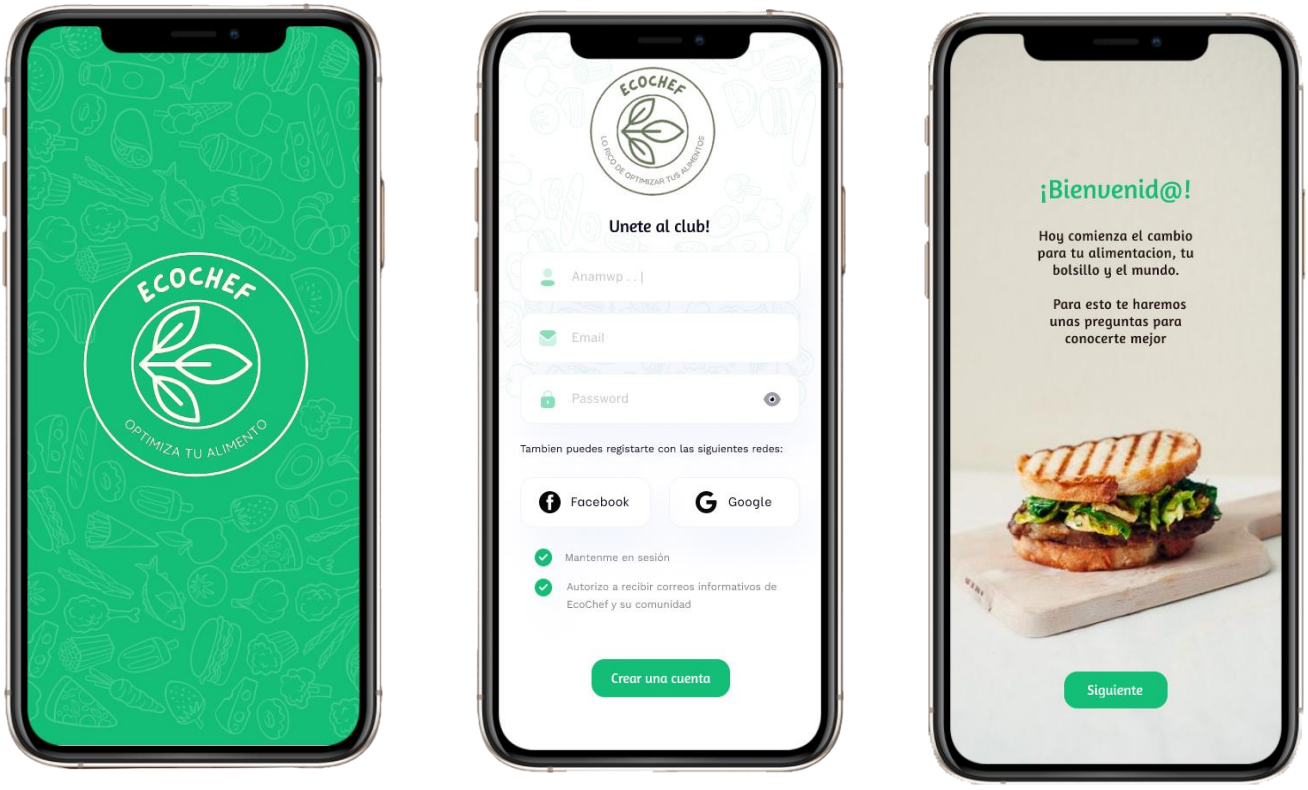
Vite, A. (2 de octubre de 2022) Impacto de los desperdicios de alimentos. *El Peruano.* https://elperuano.pe/noticia/192993-impacto-de-los-desperdicios-de-alimentos

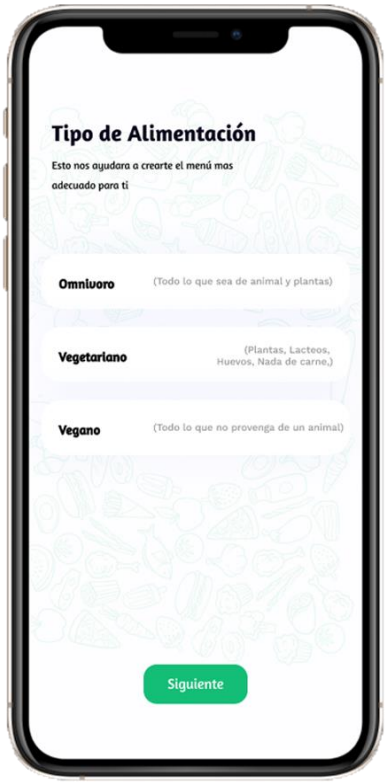
Worldwildlife (28 de agosto del 2018) *Lucha contra el cambio climático evitando el desperdicio de alimentos.* Worldwildlife https://www.worldwildlife.org/descubre-wwf/historias/lucha-contra-el-cambio-climatico-evitando-el-desperdicio-de-alimentos

Zubía, J., & De, M. (2020). *Plan de negocio de la start-up expire. Un enfoque para acabar con el desperdicio de alimentos.* (Trabajo de grado) Universidad Pontificia Comillas, España.

http://hdl.handle.net/11531/37369

10. Anexos



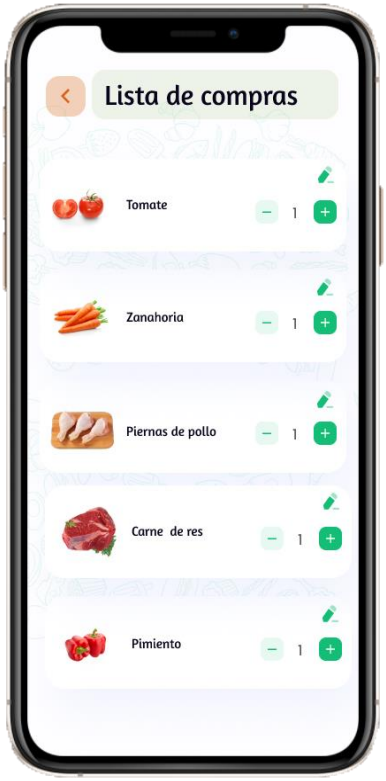

Tipo de Alimentación
Esto nos ayudara a crearte el menú mas adecuado para ti
Omnivoro
(Todo lo que sea de animal y plantas)
Vegetariano
(Plantas, Lacteos, Huevos, Nada de carne,)
Vegano
(Todo lo que no provenga de un animal)
Siguiente


¿Qué quieres optimizar hoy?
¿Qué tienes disponible en tu nevera/ alacena?
Selecciona los ingredientes que estan más cerca a vencer
Mira como progresas aqui:
1500
kg de CO2 menos en el aire.
150
Hrs de tiempo ahorrado
50
Soles ahorrados de tu bolsillo
Cocina
Comunidad
Videorecetas
Categorias
Perfil


Categorias
¿Qué tienes disponible en tu nevera/ alacena?
Recetas populares
Estofado de pollo
45 Minutos
Chaufa de pollo
20 Minutos
Platos rápidos
Escabeche de pescado
15 Minutos
Tallarines verdes
15 Minutos
Cocina
Comunidad
Videorecetas
Categorias
Perfil


Tallarines rojos
Nivel de difultad: 20 Mins
Nivel de difultad: Medio
Porciones
1
Reseña del plato
Los Tallarines rojos con pollo es un plato de fondo que se come mucho en el Perú. Este plato es una fusión de la comida peruana e italiana, ya que se origina en el spaghetti alla bolognese.
Ingredientes
Tomate
Cebolla
Zanahoria
Hongos y Laurel
Tallarines
Video
Comentarios:


Premium
Luis Perez
perezluis89@gmail.com
Lista de compras
Menú
Logros
Tips
Cocina
Comunidad
Videorecetas
Categorias
Perfil


Lista de compras
Tomate
1
Zanahoria
1
Piernas de pollo
1
Carne de res
1
Pimiento
1


Tips
Aqui mira tips sobre optimización, como conservar tus alimentos, aprende como organizarte mejor y conoce algunos trucos culinarios.
Si congelas tus carnes y pescados ua tener más tiempo de vida.
Si etiquetas los envases sabrás cuántos días lleva esa comida almacenada y nos dará una idea aproximada de si se encuentra en buen estado.
Si has consumido naranja y no sabes que hacer con la cascara, ¡preparate una infusión! es rica en vitaminas.
¿Sabias que si dejas el cerdo y pollo en salmuera se ponen más jugosos? Solo dejalos en agua con sal y verás la diferencia.


Logros
Tu progreso mensual
5200 kg de CO2 menos en el aire.
540 litros de agua ahorrada
250 Soles ahorrados de tu bolsillo
Medallas
Banquero
Super ahorrador
Rey de sobras
Intercambista de comida
Visionario
Planeador de menus
Comprometido
Usaste 5 dias la app


Menú
Lunes
Fresa con platano
5 Mins
Tallarines rojos
20 Mins
Martes
Escabeche de pescado
15 Mins
Atun con manzana
8 Minutos
Miercoles
Estofado de pollo
15 Mins
Ensalada griega
10 Minutos
Jueves
Chaufa de pollo
15 Mins
Suspiro a la limeña
60 Minutos
Viernes