ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICA PRIVADA
"TOULOUSE LAUTREC"

APP PARA FOMENTAR EL ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE QUE AYUDE A AMINORAR EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD EN LOS JÓVENES UNIVERSITARIOS DE 18 A 29 AÑOS, 2023

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

AUTOR:
EDWIN KELVI SALAZAR ANTICONA
https://orcid.org/0009-0009-6161-9150

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

AUTOR:
GÜIDO SEBASTIAN SCHENONE PALOMINO
https://orcid.org/0009-0009-8317-1588

Asesor:
JOSÉ ANTONIO CORAL
https://orcid.org/0000-0001-7774-1227

Lima - Perú
2023

ENVIO 47

ENVIO 47

Desarrollo Educativo S.A. Instituto Toulouse Lautrec

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::11391:465197468

Fecha de entrega

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

Fecha de descarga

7 jun 2025, 8:02 a.m. GMT+2

Nombre de archivo

EDWIN KELVI SALAZAR ANTICONA - GÜIDO SEBASTIAN SCHENONE PALOMINO.docx.pdf

Tamaño de archivo

627.5 KB

35 Páginas

7401 Palabras

43.892 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

17% Fuentes de Internet
4% Publicaciones
11% 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 trabajo de investigación tiene como propósito crear una app orientada a incorporar hábitos saludables y sostenibles gradualmente, con el objetivo de mejorar su estilo de vida y reducir el sobrepeso y la obesidad.

La metodología TOULOUSE TINKING fue empleada para este proyecto, abordando desde el análisis del problema identificado, se ideó proponer el desarrollo de una aplicación móvil destinada a fomentar hábitos saludables y sostenibles. Esta app busca no solo ayudar en la planificación y logro de metas, sino también promover un enfoque de vida más sostenible. La experiencia dinámica y atractiva para mantenerlos motivados. Además, crear contenido en redes sociales (Instagram, Facebook, TikTok) para difundir información relevante sobre la importancia de un estilo de vida saludable y sostenible. Buscando establecer una conexión más cercana con aquellos interesados en este proceso.

El proyecto se enfoca en jóvenes universitarios de 18 a 29 años en Lima Metropolitana, ya que son quienes principalmente se beneficiarían de la aplicación. Esta elección se debe a que muchos de ellos enfrentan dificultades para organizar su tiempo, experimentan estrés debido a las responsabilidades académicas y otros factores. Además, muchos muestran una pequeña iniciativa de querer un cambio en sus hábitos.

El aplicativo móvil, tiene un nivel de inversión de S/14,034, para empezar, en el desarrollo del proyecto se ha tenido un gasto mensual de S/7,000 con la finalidad de invertir más a futuro. Se ha hecho una estimación de las ventas proyectadas para los próximos tres meses de S/37,350. En el segundo mes se recupera la inversión, a partir del tercer mes, habrá ganancias mínimas, los meses subsecuentes va aumentando y da la posibilidad de realizar nuevas actualizaciones y versiones.

En resumen, el prototipo del aplicativo móvil presentado generó resultados muy positivos. Los usuarios encontraron las herramientas ofrecidas que ayudan a incorporar nuevos hábitos en su estilo de vida de manera fácil y dinámica, lo cual motiva a comenzar y mantener su uso. Esto es muy alentador, ya que demuestra cómo nuestro proyecto puede tener un impacto progresivo pero importante tanto para sí mismos como para el medio ambiente.

Palabras Clave: Estilo de vida, Saludable, Sostenible, App, Hábitos, Sobrepeso, Obesidad

Table de Contenido

Resumen

1. **Contextualización del Problema** 7
2. **Justificación** 8
   - **2.1 Justificación Social** 8
   - **2.2 Implicaciones Prácticas** 9
   - **2.3 Utilidad Metodológica** 10
3. **Reto de Innovación** 10
   - **3.1 Preguntas** 11
   - **3.2 Objetivos** 11
4. **Sustento teórico** 12
   - **4.1 Estudios previos** 12
   - **4.2 Marco Teórico** 16
     - **4.2.1 Definiciones Conceptuales** 16
       - **4.2.1.1 Estilo de Vida Saludable** 16
       - **4.2.1.2 Estilo de Vida Sostenible** 16
       - **4.2.1.3 App** 17
     - **4.2.2 Características** 17
     - **4.2.3 Importancia** 18
5. **Beneficiarios** 18
   - **5.1 Directos** 18
   - **5.2 Indirectos** 18
   - **5.3 Arquetipo Cliente** 18
   - **5.4 Mapa de Actores** 19

5.5 Cantidad de Beneficiarios 20

6. Propuesta de Valor 20

6.1 Propuesta de Valor 20

6.2 Segmento de Clientes 20

6.3 Canales 20

6.4 Relación con Clientes 20

6.5 Actividades Claves 20

6.6 Recursos Claves 21

6.7 Aliados Claves 22

6.8 Fuentes de Ingreso 23

6.9 Presupuesto 24

Resultados 26

Conclusiones 27

Bibliografía 29

Índice de tablas

Tabla 1. *Inversión inicial* 24

Tabla 2. Gastos mensuales 25

Tabla 3. Ingresos 25

Tabla 4. *Viabilidad del proyecto* 26

1. Contextualización del Problema

Desde 1975, la tasa de obesidad en todo el mundo ha aumentado casi tres veces. En la mayoría de los países, el sobrepeso y la obesidad causan más muertes que la falta de nutrición (Organizacion Mundial de La Salud, 2021)

Según el más reciente informe de la Federación Mundial de Obesidad se proyecta que para el 2035 el 51% de la población mundial sufrirá de sobrepeso u obesidad, lo que afectará a más de 4.000 millones de personas. Además, el informe indica que, en el Perú, la población con estas condiciones de salud aumentará al 34% si los casos se incrementan en un 2,5% anualmente. (Grupo Vital Perú, 2023)

De acuerdo con la Organización Mundial de Salud (2021), define que la obesidad y el sobrepeso se caracterizan por la acumulación inusual o excesiva de grasa, lo cual puede ser un gran riesgo para la salud. Para determinar si una persona padece sobrepeso u obesidad se utiliza el índice de masa corporal (IMC). La cual se obtiene al dividir el peso en kilos entre el cuadrado de su altura en metros (kg/m2). Si el IMC es mayor a 25 se identifica que es sobrepeso, mientras que la obesidad se establece cuando el IMC es superior a 30. (Organización Mundial de La Salud, 2021)

Desde el punto de vista de la biomedicina, el sobrepeso y la obesidad se tratan como condiciones médicas y como factores de riesgo para el desarrollo de otras enfermedades. Además, esto conlleva a que el individuo sienta una carga de culpa moral, pues considera que su estilo de vida explica la causa. (Cruz Sánchez, Tuñón Pablos, Villaseñor Farías, Álvarez Gordillo, & Nigh Nielsen, 2013)

El aumento del sobrepeso y la obesidad en los jóvenes está contribuyendo al aumento constante de las enfermedades no transmisibles (ENT) en la edad adulta. Por lo tanto, es claro que adoptar medidas en cuanto a los hábitos de vida, como el ejercicio y una alimentación saludable, resulta beneficioso para prevenir y reducir de manera

significativa los factores de riesgo (Suazo-Fernández & Valdivia Fernández-Dávila, 2017)

Teniendo en cuenta las investigaciones reportadas y partiendo de las carreras de Arquitectura de Interiores, Comunicación Audiovisual y Multimedia, Dirección y Diseño Gráfico, y Dirección y Diseño Publicitario se busca abordar y resolver el problema de la falta de autodisciplina en adoptar un estilo de vida saludable para la prevención del sobrepeso, con la creación de una app, la cual se encargará de ayudar a planificar y alcanzar metas de salud y bienestar, además podrán tener un seguimiento de su progreso diario. Esta app servirá como una fuente constante de motivación para adoptar nuevos hábitos saludables y sostenibles, creando una conexión entre su bienestar y el planeta.

Finalmente se concluye que, la creación de esta app tendrá un impacto positivo en la vida de los usuarios al ayudarlos a tomar conciencia de la importancia de un estilo de vida saludable y sostenible para la prevención del sobrepeso y la obesidad.

2. Justificación

Esta investigación nace por tres principales razones: La primera, la (ODS) 12 de producción y consumo responsable, justifica su desarrollo en el consumo y la producción mundiales (fuerzas impulsoras de la economía mundial) dependen del uso del medio ambiente natural y de los recursos de una manera que continúa teniendo efectos destructivos sobre el planeta. La segunda es el sobrepeso en jóvenes estudiantes, está razón fue utilizada por la empatía y vivencia del caso presentado, la tercera razón es por la magnitud de información que se encuentra sobre el tema esto ayudándonos a entender con más claridad el problema, cooperando a poder encontrar la solución en base de la investigación encontrada.

2.1 Justificación Social

En Perú, existen enfermedades relacionadas a la alimentación, sea esta excesiva (sobrepeso / obesidad) o deficiente (desnutrición / anemia). Alertado por el creciente aumento de estas, el Estado Peruano ha desarrollado una variedad de programas sociales como el Programa del Vaso de Leche, los Comedores Populares o Qali Warma. Estos tres programas concentran sus esfuerzos en la desnutrición de las personas que más lo necesitan, pero descuidan el otro extremo de las enfermedades alimenticias.

Se ha demostrado que los desórdenes alimenticios se deben principalmente a la falta de cultura alimentaria en poblaciones vulnerables, que no tienen el conocimiento necesario para comer balanceadamente. Este problema también puede desembocar en otro tipo de enfermedades indirectamente relacionadas, como, por ejemplo, diabetes. (Diez-Canseco & Saavedra-Garcia, 2017)

En la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar del 2021, el 36.9 % personas de 15 años a más presentó sobrepeso y el 25.8 % de este mismo grupo de edad sufren de obesidad. Este es el motivo por el que se necesita con urgencia crear una manera para apoyar a los jóvenes del país a mejorar sus estilos de vida. (Minsa, 2022)

En 2014, la Organización Mundial de la Salud (OMS) creó recientemente una comisión para acabar con la obesidad, a través de la cual dio las siguientes directrices: Aplicar planificaciones que impulsen la alimentación sana y aminorar la alimentación "chatarra"; promover la actividad física y así reducir el estilo de vida sedentario y ofrecer a los menores de edad con problemas de obesidad servicios para controlar su peso corporal y se les haga un seguimiento integral para modificar para bien su estilo de vida. (Unicef, 2019)

Estas indicaciones van centradas en niños y adolescentes principalmente, por lo que es importante dirigir estos esfuerzos a jóvenes adultos / estudiantes universitarios,

quienes están en una etapa complicada de sus vidas y necesitan cambios pequeños para poder lograr sus objetivos de salud.

2.2 Implicaciones prácticas

Esta investigación se realiza porque según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la cantidad de personas con obesidad se ha triplicado. En el año 2016, el exceso de peso afectaba a más de 1.900 millones de adultos mayores de 18 años. Entre estos, más de 650 millones padecían obesidad. Esto implica que el 39% de adultos mayores de 18 años presenta sobrepeso. Esta tasa fue del 39% entre hombres y del 40% entre mujeres. En 2016, el 13% de la población adulta a nivel global sufría de obesidad, con una incidencia del 11% en hombres y del 15% en mujeres. Por lo tanto, esta propuesta busca minimizar este problema. (Villena, 2017)

2.3 Utilidad Metodológica

En primer lugar, se ha utilizado la metodología Toulouse Thinking, para investigar (observar y entender la situación problemática, desde los entes afectados hasta los insights involucrados), idear (generar opciones para solucionar estos problemas, a modo de conceptos), desarrollar (crear prototipos en base a las ideas antes planteadas) y transferir (establecer mejoras para la propuesta creada y presentarla a la comunidad como algo que se puede aplicar). El objetivo de esta propuesta es crear un aplicativo con diseño innovador, amigable y dinámico que genere una experiencia de usuario en la que se den micro cambios en su estilo de vida de las personas.

Para aplicar esta metodología, también se ha recurrido a técnicas de investigación como cuestionarios y entrevistas, mayoritariamente virtuales, y al uso de gráficos para poder tabular la información obtenida en los cuestionarios de manera cuantitativa, así como análisis cualitativos de la información recogida de las entrevistas.

Se puede afirmar que los resultados de la investigación están apoyados en técnicas de investigación válidas en el campo.

3. Reto de Innovación.

Falta de hábitos saludables para aminorar el sobrepeso y la obesidad dirigida a jóvenes universitarios de Lima metropolitana, en el año 2023.

3.1 Preguntas

Pregunta general

¿De qué manera se puede fomentar nuevos hábitos saludables y sostenibles, entre los jóvenes universitarios de Lima metropolitana?

Preguntas Específicas

P1: ¿Cuáles son los elementos esenciales que influyen en la elección de los jóvenes universitarios para adoptar y conservar hábitos saludables y sostenibles?

P2: ¿Qué canales de comunicación son los más efectivos para llegar a los jóvenes universitarios y transmitirles información sobre hábitos saludables y sostenibles?

P3: ¿Cuál es la importancia de la educación y la concienciación en la adopción de hábitos saludables y sostenibles en el entorno universitario?

3.2 Objetivos

Objetivo General

Creación de una app para contribuir de manera efectiva a fomentar nuevos hábitos saludables, con un enfoque en aminorar el sobrepeso y la obesidad, entre los jóvenes universitarios de Lima metropolitana.

Objetivos específicos

O1: Investigar los elementos esenciales que influyen en la elección de los jóvenes universitarios para adoptar y conservar hábitos saludables y sostenibles.

O2: Identificar los canales de comunicación son los más efectivos para llegar a los jóvenes universitarios.

O3: Demostrar la importancia de la educación y la concienciación en la adopción de hábitos saludables y sostenibles en el entorno universitario.

4. Sustento teórico

4.1. Estudios previos

(Alfaro Alvarado, Elías García, Ramos Aguirre, & Toyama Taira, 2022). *Propuesta de Aplicativo Móvil para Consulta y Control de Consumo Nutricional* tesis para obtener el grado de Magíster en Administración Estratégica de Empresas otorgado por la Pontificia Universidad Católica del Perú.

Este proyecto explora una idea de negocio con el objetivo de combatir el sobrepeso en la sociedad. La propuesta es ofrecer información sobre nutrición de manera fácil y accesible, consultas y seguimiento de alimentación mediante una app llamada “Nutritracker”. Utilizan tecnología existente e introduce un modelo de negocio innovador y radical, respaldado por una base de datos personalizada, facilitando el acceso a información nutricional.

Esto nos ayuda a confirmar que hoy en día las personas pasan un mayor tiempo en sus smartphones, y lo favorable que sería crear una app que esté diseñada para la adopción de nuevos hábitos que fomenten un estilo de vida saludable, además innovar con nuevas herramientas de tecnología que se van implementando.

(Morales Martínez, 2023). *Razones de las preferencias en el uso de apps nutricionales por parte de los estudiantes de una universidad privada de Lima-Perú*. Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética, Facultad de Ciencias de la Salud programa académico de nutrición y dietética por la Universidad de Ciencias Aplicadas.

Como se ha investigado, existen aplicaciones nutricionales que permiten a sus usuarios informarse sobre alimentación saludable, pero son dirigidas principalmente a especialistas en nutrición y profesionales de la salud. Así mismo, han desarrollado las siguientes aplicaciones: ZUCAR, que ayuda a personas con diabetes, YICO, que brinda información sobre alimentación y nutrición ALERTA, que provee información con respecto a las etiquetas de los productos ultra procesados y NutriGest, aplicación dirigida a nutricionistas, Por último, TPCA "Tablas Peruanas de Composición de Alimentos, que dan los valores referenciales diarios y cuántas calorías aporta cada alimento.

Por el momento, no se cuenta con registros de aplicaciones nutricionales peruanas que permitan realizar registro, control y cálculo calórico de alimentos consumidos a diario. Del mismo modo, se desconoce si jóvenes universitarios interactúan con apps similares en el mercado internacional.

La conclusión a la que se llegó es que es necesario e importante desarrollar esta aplicación, con un enfoque hacia las costumbres alimenticias de los jóvenes universitarios peruanos, para poder ayudarlos a alcanzar sus metas alimenticias, haciendo un

seguimiento de sus hábitos alimenticios, de modo que puedan cambiar su estilo de vida de manera positiva.

(Mazzucco, 2023). *Diseño de aplicación móvil para mantener hábitos saludables.* Repositorio para finalizar el grado de la Universidad Siglo 21 Democrática, Laica Trascendente.

Este presente trabajo se centra en fomentar la adopción de hábitos saludables en la rutina diaria y mantenerlos a largo plazo, lo cual siempre resulta un gran desafío. Se creó esta propuesta de una aplicación móvil para ayudar y sostener nuevos hábitos saludables utilizando un diseño adaptado a cada distinto usuario.

Lo atractivo de la aplicación es la novedad, accesibilidad y una vista atractiva al usuario. Generando motivación constante y bienestar. Se contempla un registro diario para poder generar cambios y a la vez que sea interactivo con una identidad fresca y simple de estilo minimalista. Algo ideal para que se sientan constantemente motivados, confortables y con apoyo en este proceso desafiante.

(Álvarez, 2018) *Investigación en el diseño de una app para la mejora de los hábitos saludables en jóvenes universitarios.* Libro de investigación multimedia el análisis de contenido en la Era Digital.

La investigación tiene el propósito de proponer la elaboración y ejecución de una aplicación para incentivar la creación de hábitos beneficiosos en los jóvenes universitarios y entonces poder confirmar que las aplicaciones y tecnología vestible tienen la efectividad de promover los buenos hábitos de la salud humana, con base a la revisión de literatura científica, para analizar las principales necesidades de los estudiantes universitarios en cuanto a información y formación sobre hábitos saludables, según la percepción de los expertos, y repasa las principales características de diseño de las aplicaciones móviles y tecnología vestible disponibles actualmente en el mercado.

Para poder realizar la investigación, se efectuó una revisión sistemática cualitativa que abarcó estudios identificados en tres repositorios, desde 2015 hasta 2017. Además, se utilizaron dos grupos para identificar las necesidades de formación de universitarios y profesionales de salud, y así poder identificar las características que lleva un diseño móvil. Los resultados sugieren que el empleo de estos implementos podría ser eficaz para disminuir el peso corporal, incrementar las actividades físicas, reducir el consumo excesivo de alcohol y promover otros hábitos beneficiosos.

En este caso se reconocieron temas claves de diseño de aplicaciones y características que favorecen el fomentar hábitos saludables. Las aplicaciones se encuentran en una etapa de crecimiento muy prometedora y pueden ser beneficiosas en diversos aspectos de la vida. Este estudio concluye que el valor de la investigación en este entorno y la atención a los aspectos de comunicación educativa para lograr avances significativos en su aplicación en el sector educativo.

Los resultados obtenidos demuestran cómo las aplicaciones móviles efectivas pueden generar cambios positivos entre los jóvenes estudiantes universitarios, respaldando la validez de la propuesta inicial.

(Ingaruca & Polar, 2021). *TRUCA: Plataforma de trueque y vida sostenible.* Proyecto de investigación para obtener el grado de Bachiller en Dirección y Diseño Gráfico por la Escuela de Educación Superior Tecnológica Privada Toulouse Lautrec.

El proyecto de innovación Truca: Plataforma de Trueque y Vida Sostenible, busca atraer la atención de los consumidores hacia alternativas más amigables con el medio ambiente, como el trueque. Su enfoque se dirige a personas interesadas en la sostenibilidad que buscan ser consumidores consientes y estén dispuestas con la preservación del medio ambiente.

Esta aplicación no solo promueve el intercambio de bienes, sino también promueve la educación mediante talleres, además ofrece productos ecológicos como alternativas al consumismo convencional.

TRUCA nos ayuda a sacar otra perspectiva de las aplicaciones donde no solo aprovechamos la tecnología digital, sino que lo hacemos con un enfoque en la sostenibilidad, facilitando a los jóvenes un acceso más amplio y sencillo para crear conciencia no solo sobre sí mismos, sino también sobre el medio ambiente.

4.2 Marco teórico

4.2.1 Definiciones conceptuales

4.2.1.1 Estilo de vida saludable

Llevar un estilo de vida saludable, según la Organización Mundial de la Salud, se trata de la forma de vivir que resulta de la combinación entre condiciones generales de vida y las acciones individuales, influenciados por factores socioculturales y rasgos personales. Como dice (Tala, Vásquez, & Plaza, 2020), a lo largo de las generaciones, se ha reconocido que los estilos de vida tienen el potencial de influir positivamente en la salud de las personas. Estos estilos de vida representan las maneras en que los individuos llevan a cabo su día a día.

4.2.1.2 Estilo de vida sostenible

Los estilos de vida sostenibles son cruciales para avanzar hacia una sociedad y un entorno más sostenibles. Sin embargo, se necesitan cambios significativos para lograrlo. De acuerdo con (Egea Ronda & del Campo Giménez, 2023) nuestra salud está influenciada en un 43% por nuestras elecciones de estilo de vida y en un 19% por el entorno en el que vivimos. El consumo de tabaco, alcohol, actividad física inactiva y elección de alimentos impactan tanto a la salud como al ecosistema. El crecimiento constante de la población y los patrones de consumo excesivo han llevado a importantes

cambios, como el aprovechamiento de recursos naturales, la generación masiva de desechos y contaminantes peligrosos, lo que ha generado alteraciones que impactan tanto en la salud del planeta como en la nuestra.

Dado que la alimentación es crucial tanto para la salud humana y la preservación del medio ambiente, se vuelve de suma importancia la conexión entre ellas. La producción descontrolada de alimentos no sostenibles conlleva una carga de problemas, que incluye desde la obesidad hasta la desnutrición, agravados por el cambio climático y aumentando la vulnerabilidad. La dieta a nivel mundial sugiere una combinación de grupos de alimentos que benefician tanto la salud humana como la sostenibilidad del entorno. Es esencial adaptar esta dieta a nivel local, considerando la cultura y geografía de la población, y teniendo en cuenta factores como la procedencia de los alimentos, su forma de producción, la ausencia de sustancias nocivas, el transporte, los residuos, el envasado y los impactos sociales y medioambientales.

4.2.1.3 App

Como dice (Alonso Arévalo & Mirón Canelo, 2017) El uso de tecnología móvil para mejorar los resultados de salud puede transformar la manera en la que se proveen los servicios médicos en todo el mundo. Este avance se refleja en el constante progreso tecnológico y la expansión acelerada de aplicaciones móviles, abriendo nuevas perspectivas para la incorporación de la salud móvil en los sistemas de atención sanitaria.

4.2.2 Características

En Estados Unidos el EE.UU.. Department of Health and Human Services Food and Drug Administration (FDA, 2022) proporciona una serie de recomendaciones con el propósito de asistir a los desarrolladores para crear tecnología mHealth segura y eficiente. Su objetivo es ofrecer claridad y asistencia para identificar el software. En el Apéndice

B de la guía, se presentan ejemplos de software sobre los cuales la FDA planea utilizar con discreción. Algunos de esos ejemplos son:

- Software que emplea datos del paciente, como edad, género y comportamientos de riesgo, para brindar evaluaciones de detección, asesoramiento y recomendaciones preventivas adaptadas a cada paciente, en colaboración con entidades reconocidas y establecidas.
- Características de software que, a través de una lista de signos y síntomas comunes, ofrecen una lista de posibles condiciones médicas y orientación sobre cuándo buscar atención médica profesional.
- Características de software que conducen al usuario por medio de un cuestionario de síntomas y, a partir de esto, ofrecen una sugerencia sobre el tipo de centro médico más apropiado para sus necesidades.
- Software orientadas a pacientes con prediabetes, ofreciendo guía y recursos para desarrollar buenos patrones alimenticios y fomentar la actividad física.

4.2.3 Importancia

De acuerdo con la (FDA, 2022), falta las aplicaciones móviles tienen la capacidad de ayudar a individuos en la gestión de su salud y bienestar, a su vez influenciando a adoptar una forma de vida saludable y ofrecer conocimientos relevantes cuando y donde la necesiten. Estas herramientas están siendo adoptadas tan rápido como su desarrollo y esto se aplica tanto a profesionales de la salud como a consumidores y pacientes.

5. Beneficiarios

5.1. Directos

El servicio que se brinda se dirige a jóvenes universitarios de 18 a 29 años de Lima metropolitana, que desean adoptar nuevos hábitos saludables para mejorar su estilo de vida con un enfoque en la sostenibilidad.

5.2. Indirectos

Los beneficiarios indirectos incluyen a los nutricionistas y los personal trainers, son esenciales para garantizar el funcionamiento eficiente de la app, la cual ofrece ayuda con los hábitos alimenticios y actividad física.

5.3. Arquetipo cliente

Los beneficiarios son jóvenes universitarios de 18 a 29 años que residen en Lima Metropolitana. El propósito de esta iniciativa es ayudarles a establecer una rutina adaptada a cada usuario con nuevos hábitos que fomente su bienestar personal y contribuya al cuidado del medio ambiente. Estos jóvenes están plenamente conscientes de que su estilo de vida actual no es saludable ni sostenible y están decididos a iniciar un viaje hacia el cambio. A pesar de haber intentado hacer cambios en el pasado, se han dado cuenta de que la constancia les juega en contra. Ellos esperan encontrar la motivación y las herramientas necesarias para lograr establecer nuevos hábitos de manera efectiva.

Isabela Carrasco, 22 años, está actualmente estudiante de Diseño Gráfico en la PUCP, vive en San Miguel junto con su familia. Debido a sus compromisos académicos y laborales, pasa el mayor tiempo en una posición sedentaria. En su tiempo libre suele ver series y películas, pero también se ha notado un patrón de desorden en su vida cotidiana. Cuando experimenta situaciones de estrés tiende a recurrir a comer de más, donde es influenciada por las ofertas de comida rápida. Es consciente de que ciertas incomodidades que experimenta están relacionadas con su estilo de vida, intenta hacer actividad física pero no tiene constancia ni organización. Además, está interesada en explorar formas de reducir su huella ecológica, como la elección de opciones más amigables con el entorno. Busca un equilibrio entre mejorar su salud personal y contribuir a un planeta más saludable

Los arquetipos se crearon a partir de la información recopilada de los lienzos, que incluyeron entrevistas, encuestas y el análisis del mapa de actores.

5.4 Mapa de actores

Este mapa se dividió en tres sesiones para su análisis:

Centrales: Son jóvenes universitarios de 18 a 29 años de Lima Metropolitana, quienes llevan malos hábitos en su estilo de vida y no saben si experimentan sobrepeso u obesidad.

Directos: En esta sección se incluyen las personas que están más vinculadas y forman parte del entorno cercano e influyente de los jóvenes universitarios. Encontramos a los familiares, amigos, influencers, medios de comunicación y redes sociales.

Indirectos: En esta sección se encuentran los nutricionistas y personal trainer, quienes no mantienen un contacto directo con el público, pero influyen de alguna manera. También se tomó en cuenta a las Municipalidades, MINSA y ONG VIVA Vive Valores.

5.5 Cantidad de beneficiarios

El proyecto se basa en beneficiar a los jóvenes universitarios, según (MINEDU, 2023), son alrededor de 732 161 mujeres y 691 570 hombres estudiantes activos, jóvenes de 18 a 29 años que residen en Lima metropolitana, los cuáles formarán parte de esta comunidad. La aplicación creará una mejora en el día a día de cada uno de los usuarios.

6. Propuesta de valor

6.1 Propuesta de valor

Una app especialmente diseñada para ayudar a planificar y alcanzar objetivos de salud y bienestar, al mismo tiempo llevarlos a tener un enfoque más sostenible en la vida cotidiana.

6.2 Segmento de clientes

Jóvenes universitarios entre 18 y 29 años, de género masculino y femenino que residan en Lima metropolitana.

6.3 Canales

Se promocionará por las redes sociales más conocidas de nuestros clientes que son Facebook, Instagram y TikTok, a través de videos con distintos formatos y diseños para cada red social, para que los usuarios puedan compartir y así poder expandirse.

6.4 Relación con los clientes

La creación de la aplicación se basa en mejorar el bienestar de la salud física, además del seguimiento cuidado del cuerpo y de la productividad sostenible, mejorando la calidad de vida desarrollando hábitos a largo plazo.

6.5 Actividades claves

Se creará una identidad visual de la aplicación, difundiéndose por medio de las cuentas creadas de redes sociales como Instagram, Facebook y TikTok ya que por estos medios nuestra idea podrá promocionarse a través de la interacción de nuestro usuario por medio de la opción de compartir, todo esto será evaluado por medio de un plan de marketing.

6.6 Recursos Claves

Los recursos humanos son una parte primordial para el desarrollo del presente proyecto, ya que cada uno desempeña sus respectivas funciones, conocimiento y habilidades de acuerdo a las necesidades que cada puesto requiere. Mas adelante, se describirá cada rol.

- Diseñador Gráfico - se encarga de toda la parte visual creando contenidos publicitarios diseñando productos gráficos crear de contenidos para redes sociales, web y aplicación móvil. utiliza herramientas digitales transmitiendo mensajes y emociones de manera efectiva a través de imágenes. el diseñador

gráfico juega un papel esencial en la construcción de marcas, eventos y productos. (Chiroque Landayeta, 2021)

- Desarrollador – se encargan de crear los códigos para los programas que ejecutan las aplicaciones y de resolver los problemas que se presentan mantienen las aplicaciones actualizadas conocimientos en lenguajes de programación como Java y Swift entre otros (EPITECH, 2023)
- Especialistas en UI// UX - dos profesionales con distintas funciones que complementan. El diseño UX, se orienta a la interacción con el usuario para que sea fácil y entendible, mientras el diseño UI es más llamativa, para que puedan disfrutar de una experiencia mientras interactúa con la aplicación. (Rizo, 2022)
- Programadores – los que se encargaran de toda la parte lógica de la aplicación, es decir los códigos que necesita la misma para funcionar, así como también realizar las pruebas necesarias para que los diversos dispositivos inteligentes tengan a la aplicación funcionando al 100%. (Barcelona Activa, 2023)
- Arquitecto de Software – es un profesional altamente calificado que se encarga de la creación del diseño y la planificación de sistemas de software, identificar soluciones que beneficien al usuario final y trabajar con herramientas y tecnologías adecuadas para mejorar los sistemas y procesos. (Universia, 2022)
- Ingeniero de control de calidad – cuya labor es la de que la aplicación tenga un buen funcionamiento desde el punto de vista de la experiencia de usuario. Lo que se busca con su trabajo es que no haya errores al momento de liberarla aplicación al mercado. Trabaja junto con el equipo del desarrollo de la aplicación, siendo él la primera persona en probar la aplicación. (Universia, 2022)
- Community manager – debe de usar toda su creatividad e ingenio a la hora de desarrollar contenidos interesantes, como videos e imágenes en forma se pueda

captar la atención de los potenciales usuarios invitándolos a interactuar con la marca. (Cristina Piedad, 2022)

- Administrador – quien se encarga del capital y gestiona la contabilidad de la empresa, una de sus principales labores es lleva el registro y control de las ventas que se hayan realizado, así como de relacionarse con diversas personas, con las capacidades para agilizar y lograr una implementación favorable de la empresa. debe mostrar una gran capacidad de recopilar, analizar e interpretar información, esto permitirá hallar oportunidades de mejora, tomar decisiones y dar solución a problemáticas empresariales complejas. (Educaweb, 2023)

6.7 Aliados Claves

Nuestros aliados claves son personas o entidades que van a colaborar para que nuestro modelo de negocio sea viable y nos proveen con recursos y conocimientos.

- Nutricionista - profesionales de la salud que brindan orientación sobre nutrición como deben alimentarse las personas y ayudarlas a crear hábitos sanos con el fin de que mejoren su salud. Estos profesionales siempre están en constante capacitación y formación de acuerdo con Ley Nº 30188. (Ministerio de Salud, 2016)
- Minsa - (Ministerio de Salud) como misión proteger promoviendo la salud previniendo enfermedades y apoyando a la recuperación y rehabilitación de personas que estén saliendo de cuadros clínicos de moderados a graves. Mediante la resolución ministerial N°764-2022, que se publicó el diario El Peruano, donde aprueba el documento técnico “Abordaje nutricional para la prevención y control del sobrepeso y la obesidad tipo 1 de la persona joven y adulta mayor” (Ministerio de Salud, 2022)

- Universidades – ya que la aplicación está orientado a jóvenes, las Universidades pueden llegar a ser puntos importantes para la promoción de la salud, ya que los estudiantes pasan la mayor parte de su día en sus centros de estudio, eso por supuesto, sin contar a la vasta cantidad de estudiantes que trabajan al mismo tiempo. Este ajetreado ritmo de vida está ligado a altos niveles de stress, lo que hace que se les dificulte realizar actividad física, por ello hay que poner énfasis en crear ambientes apropiados para realizar actividad física y así como promover que en los comedores universitarios haya alimentos saludables, así como la creación de programas de promoción de salud.
- Municipalidades - los alcaldes de Lima metropolitana han establecido programas donde buscan aumentar la calidad de vida previniendo diversas enfermedades como la anemia, el sobrepeso y obesidad, y la salud mental bajo la supervisión del Minsa y otros expertos en la salud pública (Ministerio de Salud, 2016)

6.8 **Fuentes de ingreso**

Nuestras fuentes de ingreso se basan en:

- Ingreso por ventas - videos de ejercicios y lecturas
- Ingreso por aplicativo - suscripciones para membresías
- Ingreso por publicidad en nuestra App - suscripción mensual
- Ingreso por consulta de nutricionista

6.9 Presupuesto

Todo proyecto necesita de una inversión inicial, la cual está compuesta por personal humano (profesionales que desarrollaran la aplicación), costos legales, costos de marketing y costos de alojamiento (los servidores virtuales en donde se alojaran los datos de la aplicación) dicha inversión se realiza, como su nombre indica al principio del proyecto con la finalidad de obtener un beneficio a futuro.

Tabla 1

Presupuesto inicial

Item	Descripción de recursos	Cantidad	Costo	Unitario/ importe
1	Diseñador grafico	1	S/1,400	S/1,400
1	Especialista en UX,UI	1	S/1,300	S/1,300
1	Desarrollador	1	S/1,400	S/1,400
1	Programador	1	S/1,450	S/1,450
1	Arquitecto de software	1	S/1,450	S/1,450
1	Ingeniero de control de calidad	1	S/1,500	S/1,500
1	Administrador (freelance)	1	S/500	S/500
1	Community manager(freelance	1	S/500	S/500
1	Costo de registro de marca	1	S/534	S/534
1	Costo de alojamiento de la aplicación	1	S/2,500	S/2,500
1	Publicidad de Facebook, Instagram, tiktok	1	S/1,200	S/1,200
1	Mantenimiento de la interfaz	1	S/300	S/300
	Total			S/14,034

Fuente: elaboración propia

Nota: durante el inicio del proyecto, con respecto a la inversión de recursos humanos, está considerando contratar a profesionales independientes que trabajen en modalidad remota asi se espera que cada uno tenga una serie de proyectos establecidos deberán cumplir bajo los plazos acordados, los cuales serán cancelados al culminar sus trabajos.

Tabla 2

Gastos mensuales

Item	Descripción de recursos	cantidad	Costo	Unitario/ importe

1	Mantenimiento de la interfaz de la App	1	S/300	S/300
1	Administrador (freelance)	1	S/500	S/500
1	Community manager (freelance	1	S/500	S/500
1	Costo de alojamiento de la aplicación	1	S/2,500	S/2,500
1	Publicidad en redes sociales	1	S/1,200	S/1,200
1	Servicio de nutricionista	1	S/2,000	S/2,000
	Total			7,000

Fuente: elaboración propia

Nota: en los gastos mensuales se va a contar con un administrador y un community manager ambos freelances que van a trabajar de manera virtual recibirán un ingreso mensual para mantener la aplicación en uso.
También se contará con un nutricionista y la modalidad de ingreso es por comisión será de 50% para ambas partes.

Tabla 3

Ingresos

Ingresos	descripción	Costo unitario	Estimado de unidades vendidas al mes	Ingreso estimado mensual	Ingreso estimado trimestral
Ingreso por venta	Videos de ejercicios y lecturas	S/5.90	500	S/2,950	S/8,850
Ingreso por aplicativo	Suscripciones membresía	S/30	150	S/4,500	S/13,500
Ingreso por publicidad	suscripción mensual	S/20	50	S/1,000	S/3,000
Consulta nutricionista	Consulta	S/40	100	S/4,000	S/12,000
	Total				37,350

Fuente: elaboración propia

Nota: nuestros ingresos se basan en ingresos por ventas, suscripciones de membresías,
ingresos por publicidad y consulta por la nutricionista.

Tabla 4

Viabilidad del proyecto

Total, de ingresos trimestrales estimados	Total, de inversión	Total, de gastos por tres meses	Utilidad / perida
S/37,350	*S/14,034*	*S/21,000*	*S/2,316*

Fuente: elaboración propia

Nota: cómo podemos observar se esta haciendo una proyección hacia tres meses, en el primer mes de lanzada de la aplicación, no vamos a recuperar todo lo invertido en el Tercer mes se pueden ver los resultados también podemos decir que nuestro proyecto si
Tiene un potencial.

Resultados

Se logró cumplir satisfactoriamente con el reto de innovación, debido a que se pudo ayudar a aminorar la problemática del sobrepeso y la obesidad en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana, “UnoxUno” guía a descubrir quién eres y a crear quién quieres llegar a ser, a través de micro hábitos los cuales ayudan a planificar y alcanzar objetivos de salud y bienestar, al mismo tiempo llevarlos a tener un enfoque más sostenible en la vida cotidiana. de esta manera ayuda a crear conciencia gradualmente sobre la importancia de cuidar tanto de uno mismo como del planeta.

Se logró validar el proyecto con jóvenes estudiantes de la PUCP, Ricardo Palma y la UNAC de Lima Metropolitana, mediante una simulación de app, donde pudieron

experimentar el funcionamiento y los objetivos de “UnoxUno”. Los comentarios han sido positivos, destacando que la aplicación es educativa y los impulsa a descubrir y a cumplir más metas. Además, ayuda a mantener una organización en las actividades diarias. Esto despierta un genuino interés en probarla. Los usuarios también han notado que pueden contribuir de una manera fácil con el medio ambiente en su vida cotidiana con un consumo responsable.

Los resultados arrojaron un panorama positivo. La mayoría de los jóvenes estudiantes no saben si están experimentando sobrepeso u obesidad, a pesar de notar cambios en sus cuerpos. Al darles la experiencia de la simulación de la app y la información detallada sobre el funcionamiento y los beneficios, hemos generado un alto grado de interés y una respuesta positiva de los jóvenes universitarios.

Conclusiones

Entre los resultados más notables, podemos destacar los siguientes:

Como primera conclusión, los resultados obtenidos demuestran que es factible desarrollar una aplicación que fomenta un estilo de vida saludable y, al mismo tiempo, genere conciencia ambiental de manera sencilla, permitiendo a las personas contribuir de forma efectiva. Aunque ya hay otras aplicaciones disponibles para mejorar los estilos de vida y adoptar hábitos saludables. "UnoxUno” adopta un enfoque distinto; en lugar de obsesionarse con contar calorías para lograr la salud y perder peso, su objetivo es fomentar la comprensión y la conexión con el propio cuerpo y el planeta, lo cual resulta positivo tanto para la salud personal como para el entorno ambiental.

Como segunda conclusión, las encuestas y entrevistas destacaron el interés de los jóvenes universitarios en adoptar un cambio en su estilo de vida y buscan formas para lograrlo.

Como tercera y crucial conclusión, nuestra aplicación no está limitada a jóvenes universitarios, sino que se presenta como una herramienta versátil que beneficia a cualquier persona que aspire a transformar su estilo de vida. Su propósito no se limita únicamente a beneficiar a los usuarios, sino que también se enfoca en generar un impacto positivo en el medio ambiente de una manera más sencilla y efectiva.

Se concluye que, con esta aplicación, tendremos la oportunidad de forjar una comunidad más extensa que promueva tanto hábitos saludables para los individuos como para el bienestar del medio ambiente de generaciones futuras.

Bibliografía

Alfaro, S., Elías, M., Ramos, F, y Toyama, D. (2022). *Propuesta de Aplicativo Móvil para Consulta y Control de Consumo Nutricional* [Tesis de magíster, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio de Tesis PUCP. http://hdl.handle.net/20.500.12404/23603

Alonso-Arévalo, J. y Mirón-Canelo, J. (2017). Aplicaciones móviles en salud: potencial, normativa de seguridad y regulación. *Revista Cubana de Información en Ciencias de la Salud, 28*(3), 1-13. http://scielo.sld.cu/pdf/ics/v28n3/rci05317.pdf

Álvarez, J. R. (2018). Investigación en el diseño de una app para la mejora de los hábitos saludables en jóvenes universitarios. En A. Chaves Montero, M. d. Rodríguez Rosell, & I. Salcines Talledo, *Investigación multimedia: el análisis de contenido en la Era Digital* (págs. 65-84). Sevilla: Egregius.

Barcelona Activa [BA]. (2023) *Programador de aplicaciones* https://treball.barcelonactiva.cat/porta22/es/fitxes/M/fitxa34107/programadora-de-_aplicacionesmoviles.do#:~:text=El%2Fla%2

Chiroque, V. (2021). *Competencias profesionales que demandan los estudiantes de Diseño Gráfico de una universidad privada al 2030* [Tesis para optar el grado académico de Maestro en docencia superior, Universidad Ricardo Palma]. Red de Repositorios Latinoamericanos. https://hdl.handle.net/20.500.14138/4160

Cruz Sánchez, M., Tuñón Pablos, E., Villaseñor Farías, M., Álvarez Gordillo, G., & Nigh Nielsen, R. B. (2013). Región y sociedad . *Sobrepeso y obesidad: una propuesta de abordaje desde la sociología*, 169. Obtenido de Scielo: https://www.scielo.org.mx/pdf/regsoc/v25n57/v25n57a6.pdf

Diez-Canseco, F. y Saavedra-Garcia, L. (2017). Programas sociales y reducción de la obesidad en el Perú: reflexiones desde la investigación. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública, 34*(1), 105-112. https://doi.org/10.17843/rpmesp.2017.341.2772

Educan web (2023). *Administrador de sitios web.* https://www.educaweb.com/profesion/administrador-sitios-web-122/

Egea Ronda, A., & Campo Giménez, M. D. (2023). Estilos de vida, sostenibilidad y salud planetaria. Revista Clínica de Medicina de Familia, 16(2), 106-115. https://doi.org/10.55783/rcmf.160208

EPITECH. (2023). *Desarrollador apps.* https://www.epitech-it.es/desarrollador-apps/

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2019, agosto). *Prevención del sobrepeso y la obesidad en niños, niñas y adolescentes.* https://www.unicef.org/media/96096/file/Overweight-Guidance-2020-ES.pdf

Food and Drug Administration [FDA]. (2022, 29 de setiembre). *Funciones de software del dispositivo, incluidas aplicaciones médicas móviles.* https://www.fda.gov/medical-devices/digital-health-center-excellence/device-software-functions-including-mobile-medical-applications

Grupo Vital Perú. (2023, 15 de junio). *Obesidad y riesgos para la salud.* https://www.grupovital.com.pe/obesidad/

Ingaruca, Y. y Polar, R. (2021) *TRUCA: Plataforma de trueque y vida sostenible.* [Proyecto de Bachiller, Toulouse Lautrec]. Repositorio TLS. https://repositorio.tls.edu.pe/handle/20.500.12826/101#:~:text=Busca%20atraer%20la%20atenci%C3%B3n%20del,por%20la%20situaci%C3%B3n%20medio%20ambiental.

Mazzucco, C. (2022*). Diseño de aplicación móvil para mantener hábitos saludables* [Trabajo final de grado, Universidad siglo 21]. Repositorio Universidad Siglo 21. https://repositorio.21.edu.ar/handle/ues21/27669

Ministerio de Educación [MINEDU]. (2023, junio). *La universidad en cifras.* https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/9077

Ministerio de Salud [MINSA]. (2016, 7 de agosto*). Reconocer el rol del nutricionista en la promoción de la alimentación saludable en el país.* https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/14978-minsa-reconoce-el-rol-del-nutricionista-en-la-promocion-de-la-alimentaci

Ministerio de salud [MINSA]. (2016, 21 de octubre) *Minsa y alcaldes de Lima Metropolitana unidos en lucha contra las enfermedades.* https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/14663-minsa-y-alcaldes-de-lima-metropolitana-unidos-en-lucha-contra-las-enfermedades

Ministerio de Salud [MINSA]. (2022, 23 de septiembre). *Misión y visión.* *https://www.minsa.gob.pe/transparencia/index.asp?op=103#:~:text=El%20Ministerio%20de%20Salud%20tiene,todos%20los%*

Ministerio de Salud [MINSA]. (2022, 23 de julio). *15 millones de personas tienen sobrepeso y obesidad.* https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/634511-minsa-15-millones-de-personas-tienen-sobrepeso-y-obesidad

Morales, M. (2023). *Razones de las preferencias en el uso de apps nutricionales por parte de los estudiantes de una universidad privada de Lima-Perú*. [Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética, Facultad de Ciencias de la Salud programa académico de nutrición y dietética por la Universidad de Ciencias Aplicadas]. Repositorio académico UPC. https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/667981/Morales_MA.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Organización Mundial de la Salud. [OMS]. (2021, 9 de junio). *Obesidad y Sobrepeso.* https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

Piedad, C., Cando, C. y Herrera, J. (2023) *innovación en las funciones estratégicas de posicionamiento del community manager en empresas de servicios* Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, (vol.6) 6(3), 2779-2799 DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i3.2419

Rizo, C. (2021-2022) *Más que Diseño* (1.ª ed..) Alpha editorial S.A & ESIC Editorial. https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=wtavEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=articulos+cientificos+concepto+de+Especialistas+en+UI//+UX&ots=qWN1lVSDSH&sig=-XMDM-EKxrIKUby167WZD3sb-Pk#v=onepage&q&f=false

Suazo-Fernández, R., Fernández-Dávila, F. (2018). Actividad física, condición física y factores de riesgo cardio-metabólicos en adultos jóvenes de 18 a 29 años. *Anales de la Facultad de Medicina, 78(2),* 145-149. http://dx.doi.org/10.15381/anales.v78i2.13188

Tala, Á., Vásquez, E. y Plaza, C. (2022). Estilos de vida saludables: una ampliación de la mirada y su potencial en el marco de la pandemia. *Revista médica de Chile*, *148*(8), 1189-1194. http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020000801189

Universia (2022, 6 de abril) *¿Que profesionales intervienen en el desarrollo de Apps?* https://www.universia.net/pe/actualidad/orientacion-academica/que-hace-un-especialista-UX-UI-1154176.html

Villena, J. (2017, del 25 al 30 de setiembre). Prevalencia de sobrepeso y obesidad en el Perú [Simposio]. *Obesidad en la mujer*, Lima, Perú. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-51322017000400012