

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICA PRIVADA  
TOULOUSE LAUTREC**



**LA FALTA DE HÁBITOS ALIMENTICIOS Y COMO ESTOS NOS  
CONLLEVAN A CONSUMIR PRODUCTOS  
ULTRAPROCESADOS QUE AFECTAN A LA SALUD**

Trabajo de investigación para obtener el grado de bachiller en  
Arquitectura de Interiores

**AUTORES:**

**Nicole Esthefany Sandoval Aniceto**  
(ORCID: 0000-0003-4393-253X)

**Laidi Michael Medrano Vasquez**  
(ORCID: 0000-0002-9190-1837)

**ASESOR:**

**César Augusto Oshiro Gusukuma**  
(ORCID: 0000-0002-4221-5232)

Lima-Perú

**Diciembre 2021**

## **Resumen del Proyecto de Investigación**

El presente proyecto de investigación tiene como objetivo crear nuevos buenos hábitos alimenticios debido a que la falta de este tipo de hábitos conduce al consumo de alimentos y / o productos que afectan de forma negativa la salud de la población. Por otro lado, la desinformación existente sobre los productos procesados se extiende manera muy amplia y profunda sobre el territorio nacional.

El objetivo de esta investigación es crear un nuevo sistema de alimentación en el hogar que funcione en conjunto con asistentes virtuales y restaurantes que muestran el porcentaje calórico e ingredientes por producto, para que nuestro asistente pueda organizar y ordenar automáticamente los alimentos para nuestros usuarios, de acuerdo con sus objetivos nutricionales, resolver el problema de la falta de hábitos alimenticios, de tiempo y de sabor.

Se realizaron 150 encuestas ciudadanas y 16 entrevistas con una duración de 40 minutos. Del estudio de investigación realizado podemos inferir que el 67,3% de nuestros encuestados son conscientes del daño que causan los alimentos ultra procesados por la falta de buenos hábitos alimenticios, por lo que, estarían dispuestos a cambiar sus hábitos usando nuestro asistente virtual.

Durante el primer encuentro con la aplicación, solicitará saber un poco más de ti, incluida tu información personal y objetivos nutricionales, el sistema evaluará y recomendará hábitos saludables.

Finalmente, con la ayuda de estos resultados, pudimos lograr nuestro objetivo general, que es crear un nuevo sistema de alimentación para el hogar que funcione en conjunto con un asistente virtual y restaurantes, de tal forma que nuestro asistente pueda organizar y solicitar alimentos automáticamente de acuerdo a los objetivos alimenticios de cada uno de nuestros usuarios, solucionando de esta manera el problema de falta de buenos hábitos alimenticios.

## **Research Project Summary**

The present research project aims to create new good eating habits because the lack of these types of habits leads to the consumption of food and / or products that negatively affect the health of the population. On the other hand, the existing disinformation about processed products extends very broadly and deeply over the national territory.

The objective of this research is to create a new home food system that works in conjunction with virtual assistants and restaurants that show the caloric percentage and ingredients per product, so that our assistant can automatically organize and order food for our users, from According to your nutritional goals, solve the problem of lack of eating habits, time and taste.

150 citizen surveys and 16 interviews with a duration of 40 minutes were carried out. From the research study carried out we can infer that 67.3% of our respondents are aware of the damage caused by ultra-processed foods due to the lack of good eating habits, so they would be willing to change their habits using our virtual assistant.

During the first encounter with the application, it will ask to know a little more about you, including your personal information and nutritional goals, the system will evaluate and recommend healthy habits.

Finally, with the help of these results, we were able to achieve our overall goal, which is to create a new home food system that works in conjunction with a virtual assistant and restaurants, so that our assistant can automatically organize and order food from according to the nutritional objectives of each of our users, thus solving the problem of lack of good eating habits.

## TABLA DE CONTENIDO

### Resumen del proyecto de innovación

1. Contextualización del problema...	1
2. Justificación...	2
3. Reto de Innovación...	4
4. Sustento teórico...	5
4.1 Estudios previos...	5
4.2 Marco teórico...	8
5. Beneficiarios...	11
6. Propuesta de valor...	13
6.1 Propuesta de valor...	13
6.2 Segmento de clientes...	13
6.3 Canales...	13
6.4 Relación con los clientes...	14
6.5 Actividades clave...	14
6.6 Recursos clave...	14
6.7 Aliados clave...	15
6.8 Fuentes de ingreso...	15
6.9 Presupuesto...	16
7. Resultados...	17
8. Conclusiones...	19
9. Bibliografía...	20
10. Anexos...	22

## 1. Contextualización del Problema

Zaldivar (2018) indica que:

Las consecuencias de una alimentación no adecuada están fundadas en estudios que reconocen el efecto perjudicial de las sustancias que componen los productos ultraprocesados cuando interactúan con el organismo. Las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, el sobrepeso, la obesidad y algunos tipos de cáncer, entre otras, son solo algunas de las que afectan en mayor grado a la salud de las personas con dietas ricas en ultraprocesados. (p. 6)

En la actualidad nos dicen que debido a la alta demanda de consumo de ultraprocesados nos están llevando a un deterioro corporal, como nos dice Popkin (2020) el alto consumo de estos productos ha provocado un incremento en el índice de sobrepeso, obesidad y malnutrición en la mayoría de países con retribución media y media-baja, debido al excesivo consumo.

“El número de niños con obesidad de entre 5 y 19 años se ha multiplicado, aumentando entre 10 y 12 veces en todo el mundo. El sobrepeso y la obesidad, durante mucho tiempo considerados trastornos de los ricos, afectan ahora cada vez más a los pobres, lo cual refleja la mayor disponibilidad en todos los países del mundo de “calorías baratas” procedentes de alimentos grasos y azucarados. Estos trastornos incrementan el riesgo de contraer enfermedades no contagiosas, como la diabetes tipo

2. Los análisis realizados como parte del estudio sobre Carga Mundial de Enfermedades sugieren que las prácticas de alimentación que carecen de una nutrición adecuada son actualmente la principal causa de muerte en todo el mundo.” (Ministerio de Salud 2021)

En el Perú existen diferentes leyes a favor de la seguridad alimentaria y nutricional,

tales como la Ley 313115 - Ley 30021 que tiene por objeto “la promoción y protección efectiva del derecho a la salud pública, al crecimiento y desarrollo adecuado de las personas, a través de las acciones de educación, el fortalecimiento y fomento de la actividad física.” (Datum 2018) por ellos las industrias deberán adaptarse a los octógonos de color negro y blanco.

Flores y Quispe (2021) nos hablan de los octógonos y nos dicen que:

Este tipo de etiquetados es promovido por la Organización Panamericana de la Salud, con el fin de informar y educar a la población acerca de los valores nutricionales en los alimentos que se comercializan en los diferentes países, y advertir los elementos dañinos o que pudiesen afectar la salud de los individuos. (p. 1)

El problema identificado es la falta de hábitos alimenticios que conllevan al consumismo de los alimentos y/o productos que afecta a la salud de la población peruana, debido a la desinformación que existe sobre los productos ultraprocesados en cuanto a su elaboración, contenido y daños que ejercen en nuestra vida.

## **2. Justificación**

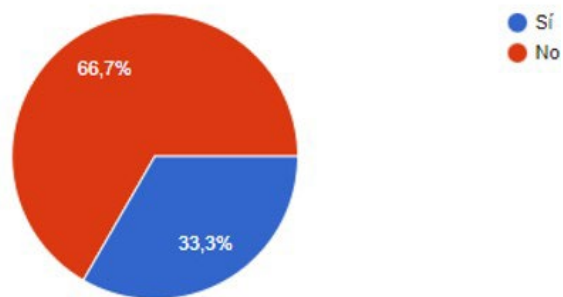
Debido a nuestras experiencias hemos percibido como familiares y conocidos de nuestro entorno han ido adquiriendo enfermedades y deterioros de salud (Sobrepeso y obesidad, cardiovascular, diabetes mellitus tipo 2, colesterol alto, etc.) debido al consumo de productos ultraprocesados. Uno de ellos nos cuenta que nació en un entorno donde todas las reuniones se acompañaban con gaseosa, hamburguesas, pizzas, etc. al ser productos que se venden por diferentes medios como productos para compartir en familia y en momento especiales (TV, medios Sociales, Radio) nunca imaginó que le traería daños colaterales. Cuando él se independizó no tiene el hábito de concitar, ni hacer mercado, siempre tuvo en casa una persona que se encargaba de ese rol, por el cual su primera opción fue consumir alimentos ultra ofertados los cuales

hoy en día son su peor pasar, debido a sus enfermedades tiene que buscar tipos de alimentación que no le cuesten mucho dinero, tiempo y que estén a su disposición del día a día.

Según nuestras encuestas podemos deducir que: el 67,3% de nuestros encuestados son conscientes del daño que causan los ultraprocesados por la falta de buenos hábitos alimenticios.

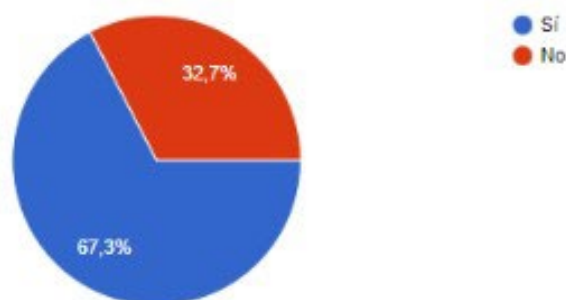
¿Consideras que tienes buenos hábitos alimenticios?

150 respuestas



¿Sabes cuáles son los daños que causa el consumo de alimentos ultra procesados?

150 respuestas



### **3. Reto de innovación**

Por medio de las herramientas de investigación identificamos hallazgos importantes, los cuales nos hacen pensar el origen de los malos hábitos alimenticios. Desde tiempos remotos una persona de cada familia se dedicaba a realizar los labores alimenticios, lo cual generó que los demás integrantes no tengan la responsabilidad, conocimiento y costumbre por la cocina, con llevándolos a que en su independencia justifiquen su mala alimentación con no sé cocinar, no tengo tiempo de cocinar, no me gusta cocinar, por ende consumen alimentos ultraprocesados y ultra ofertados.

#### **Objetivo general:**

- Crear un nuevo sistema de alimentación a domicilio, que trabaje de la mano con un asistente virtual y restaurantes que muestran el % calórico e ingredientes por producto, de forma que nuestro asistente pueda organizar y solicitar alimentos automáticamente para nuestro usuario, de acuerdo sus objetivos alimenticios, solucionando su problema de falta de hábitos, tiempo y gusto por la cocina.

#### **Objetivo Específico:**

- Incrementar el consumo de comida saludable.
- Reducir el nivel de enfermedades a causa de una mala alimentación de alimentos ultraprocesados.
- Determinar la influencia de las comidas ultraprocesadas en los hábitos alimenticios de las personas.



## **4. Sustento Teórico:**

### **4.1 Estudios previos**

A continuación, los siguientes estudios que hemos encontrado, creemos que son relevantes, que aportan a esta investigación y están relacionados con el tema de nuestra investigación: “La falta de hábitos alimenticios, y como estos nos conllevan a consumir productos ultraprocesados que afectan a la salud”.

Como nos dice Del Águila (2017) En la actualidad se ha introducido nuevos productos en el mercado, que han cambiado nuestros hábitos alimenticios y estilo de vida, la presente investigación tiene como objetivo poder evaluar si la comida chatarra influye en los hábitos alimenticios de los adolescentes por ello como propuesta de solución plantean poder ampliar y ejecutar mejor la ley 30021 además de regularizar la publicidad sobre la comida chatarra que brindan los medios de comunicación y que los centros educativos brinden charlas al igual que los padres de familia en casa, debido al estudio previo realizado se pudo encontrar que las comidas o alimentos denominados comida ultraprocesada producen enfermedades de deterioro del cuerpo y que los malos hábitos conllevan a consumir estos productos.

Por último, este antecedente guarda relación con el presente estudio debido a que su problema principal es como los hábitos alimenticios influyen en el consumo de comida ultraprocesada y cómo estos afectan a la salud de las personas.

Vargas, & Solorzano (2019) Hicieron la investigación sobre la Influencia del consumo de comida ultraprocesada (chatarra) en los hábitos alimenticios de los estudiantes del segundo grado del nivel secundario de la institución educativa San Martín de Socabaya–Arequipa. Los estudiantes tuvieron como objetivo general generar conciencia en los estudiantes sobre la importancia de los buenos

hábitos alimenticios para evitar futuras enfermedades. Tienen como objetivo específico fomentar la instalación de quioscos en los centros educativos además, organizar una feria de productos saludables bajo el lema “Mente sana cuerpo sano”. Como producto realizarán un catálogo de alimentos que tengan octógonos, también habrá paneles informativos acerca de comida ultraprocesada y alimentos saludables.

Esta investigación nos sirve como antecedente, ya que guarda relación con nuestro problema y objetivo que es generar buenos hábitos alimenticios para evitar futuras enfermedades.

Moliní (2007) indica la influencia de la comida ultraprocesada en los hábitos alimenticios de las personas, los cuales siendo sus mayores consumidores jóvenes con una economía inestable, familias con hijos menores los cuales son influenciados por los medios de comunicación induciéndolos a consumir alimentos no nutritivos y comidas ultraprocesadas, trabajadores que no cuentan con el tiempo exacto para poder tener una buena alimentación debido a sus exigentes jornadas laborales. Por ende el objetivo de este artículo es indicar cómo este tipo de negocios de comidas va en aumento de expansión, debido a alta aceptación por su agrado al paladar, bajos costos, horarios de atención prolongados, atención inmediata, precios ultras ofertados, extensa selección de platos a la carta, bajos precios además de poder adquirirlos con gran facilidad, generando las principales enfermedades crónicas en las personas y muchos de ellas mortales como enfermedades cardiovasculares, cancerígenas. Por último nos hace pensar la relación de este artículo con nuestro problema, como los malos hábitos de las personas y su falta de conciencia han deteriorado su salud por consumir alimentos ultraprocesados y cómo estos negocios abren nuevas sedes, generando mayor consumismo.

(Chávez et al., 2013). Consumo de comida rápida y obesidad, el poder de la buena alimentación en la salud. RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo.

Tienen como objetivo general concienciar sobre los beneficios que aporta el consumo responsable y en su defecto de los graves problemas que se derivan del abuso de determinados alimentos y del sedentarismo a través de unos conocimientos básicos sobre la influencia de la alimentación y el ejercicio físico en la salud.

El consumo excesivo de comida rápida no solo puede promover el desarrollo de obesidad, sino que también es un factor de riesgo para el desarrollo de comorbilidades.

Por lo tanto, existen razones de peso para crear conciencia entre la población sobre qué es y qué no es la comida, que nutre y sirve al cuerpo. Desde el sobrepeso y la obesidad se han convertido en el enemigo público de la humanidad, desde el no existen simples problemas estéticos, sino serios problemas de salud, que pueden degenerar en enfermedades como la diabetes tipo 2 y la hipertensión arterial.

Por último, este antecedente guarda relación con el presente artículo debido a que su problema principal es como el consumo de comida chatarra puede generar enfermedades, malos hábitos alimenticios, sedentarismo y cómo estos afectan a la salud de las personas.

En la investigación realizada por Greppi (2012) indica que su objetivo principal en el estudio de investigación es analizar, comparar los hábitos alimenticios en los adolescentes de escuelas públicas y privadas. Como el nivel socioeconómico

influye en estos y así poder saber la variedad, cantidad y calidad de los alimentos que se consumen y donde se realizan la mayoría de estas comidas.

Habiendo obtenido los resultados de investigación como conclusión final se encuentra que en ambas escuelas no tienen una diferencia significativa en los hábitos alimenticios dentro de las escuelas, pero hay una marcada tendencia alimenticia fuera de estos, debido a que más del 50% de los encuestados, son consumistas frecuentes de comidas chatarras o ultra procesadas.

Debido a todo lo investigado, este estudio tiene relación con nuestro trabajo debido a que el porcentaje de consumidores de comida ultra procesada excede el 50% del total de encuestados, es decir que gran cantidad de personas tienen malos hábitos alimenticios y que estos, los llevaron a consumir comida ultra procesada.

## **4.2 Marco teórico**

### **Alimentos Ultraprocesado**

“Un alimento ultra procesado es aquel que ha sufrido cambios en su estado natural, es decir, cualquier producto agrícola crudo sometido ha lavado, limpieza, molienda, corte, picado, calentamiento, pasteurización, escaldado, cocción, enlatado, congelado, secado, deshidratación, mezclado, envasado u otros procedimientos que alteran los alimentos de su estado natural” (Babio et al, 2020, p. 10).

Estos productos procesados contienen ciertas características las cuales indican que:

Los alimentos ultraprocesados son formulaciones industriales fabricadas íntegra o mayormente con sustancias extraídas de alimentos (aceites, grasas, azúcar, almidón, proteínas), derivadas de constituyentes de alimentos (grasas hidrogenadas, almidón modificado) o sintetizadas en laboratorios a partir de materias orgánicas, como derivados de petróleo y carbón (colorantes, aromatizantes, resaltadores de sabor y diversos tipos de aditivos usados para dotar

a los productos de propiedades sensoriales atractivas). Son ejemplos de este tipo de alimentos, las bebidas gaseosas endulzadas, jugos de frutas embotellados, panes empaquetados, golosinas, queques empaquetados, la mayoría de galletas dulces y saladas, comidas para preparar en microondas.

( Serrano, 2019, p. 28)

### **Hábitos alimenticios:**

Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales. El proceso de adquisición de los hábitos alimentarios comienza en la familia. (Fundación española de nutrición 2014).

Desarrollar prácticas de alimentación saludable en los niños y las niñas es una labor que requiere de la atención constante de las madres y padres, que se fortalece cuando se realizan las compras en conjunto, se cocina y come en familia. El sobrepeso y la obesidad afectan a 1,000 millones de personas en el mundo, de esta preocupante cifra, 22 millones son niños menores de 5 años. En el Perú, el porcentaje de obesidad infantil se ha incrementado; según cifras del Instituto Nacional de Salud la prevalencia de sobrepeso para los niños de 5 a 9 años es de 15.5 por ciento y para la población de 10 a 19 años es de 12.5 por ciento.( Minsa 2013)

### **Comida rápida chatarra:**

Con la revolución Industrial se produjeron grandes cambios tanto laborales como sociales, como la sustitución de la mano de obra por maquinaria, la evolución del transporte, la cadena de montaje, la localización de la actividad económica en el centro de las ciudades, los horarios rígidos o la aparición de zonas dormitorio. Todos estos hechos provocaron que las personas comenzaran a coincidir en los traslados al trabajo, así como, en las horas de descanso, por lo que la pérdida de

tiempo empujó a nuevos diseños de infraestructuras y servicios, entre ellos el de restauración. Este debía amoldarse a la situación económica y al tiempo disponible de los trabajadores. En 1920 aparecen en Estados Unidos los primeros locales de hamburguesas aunque no fue hasta 1937 cuando los hermanos Dick Y Mac McDonald comenzaron a utilizar la producción en cadena, propia de otras industrias, con la intención de poder atender en pocos minutos los pedidos de la multitud de personas que deben comer en tiempo reducido (Rodríguez, 2011, p. 3).

## 5. Beneficiarios

Mediante nuestro problema (La falta de hábitos alimenticios que afectan a la salud y como estos nos conllevan a consumir productos ultraprocesados), realizamos las investigaciones debidas identificando a nuestro arquetipo, el cual tiene como descripción de ser una persona independiente, donde no tiene tiempo de preparar sus alimentos, no sabe cocinar y no la tiene intención de hacerlo, debido a que en su infancia y adolescencia su madre era la que ejercía este rol (administraba, adquiere, compraba, preparaba y servía los alimentos) por ende nuestro arquetipo no tiene la costumbre, hábito y conocimiento de hacerlo. Desde que se independizó su vivencia lo ha conllevado a tener la necesidad de buscar alternativas de alimentación, encontrando a primera instancia una variedad de productos ultra ofertados, supliendo sus alimentos de antaño por cereales caramelizados por las mañanas, en sus almuerzos variedad de menús desbalanceados y por las noches una gran lista de productos de comida ultraprocesada, las cuales lo han conllevado a tener sobrepeso y enfermedades colaterales como presión arterial alta.

Debido a los problemas de nuestro arquetipo, nos preguntamos ¿Cómo podríamos satisfacer las necesidades nutricionales de las personas que tienen malos hábitos alimenticios, para que dejen de consumir alimentos ultraprocesados?

Nuestro esquema de flujo es muy sencillo:

Una vez que Daniel (nuestro arquetipo) haya descargado la app por medio de App Store o Google Play de forma gratuita, encontrará a su asistente virtual el cual le facilitará la experiencia ya que organizará, seleccionará y solicitando los alimentos diarios, semanales o mensuales, de esta forma Daniel tendrá más tiempo en realizar otras actividades, no estará pendiente de sus comida y sobretodo no estará tentado de alimentarse con productos ultraprocesados, por falta de buena comida. Daniel también podrá visualizar dentro del App diferentes opciones de alimentación, cada uno con un objetivo, Ejemplo: (Alimentación para

bajar de peso, Alimentación para mantener el peso, Alimentación para aumentar de peso), en cada opción se mostrará una lista de ingrediente para que Daniel pueda elegir sus favoritos, estos servirán para que el asistente virtual de Daniel pueda seleccionar platos que sean de su agrado, cabe resaltar que el sistema trabajará de la mano con restaurantes los cuales mostrarán su índice calórico e ingredientes de manera que se haga una elección correcta en base al objetivo y gustos de Daniel. También tendrá opciones de envío alimenticios, Daniel podrá solicitar sus 03 comidas un día antes por la noche, en la mañana a primera hora, o por comida, todo dependiendo a sus intereses y posibilidades, el sistema también cuenta con 02 diferentes formas de envío de alimentos, Automático o Previa autorización, Opción 1: Previa autorización, Opción 2: Automático, si es Previa Autorización le llegará a Daniel un mensaje a su teléfono, correo o llamada por su asistente virtual, Ejemplo: Hola Daniel, buenos días, hoy tenemos algo delicioso para ti, **desayuno:** Huevos revueltos con jamón inglés (148 calorías), tostadas integrales (30g. 120 calorías), café americano (0 calorías), jugo de naranja (100 mililitros, 60 calorías); **Almuerzo:** Pollo al horno con papa dorada y ensalada de palta (504 calorías); **Cena:** Ensalada de Atún - Lata en Agua con lechuga, papa dorada, tomate y limón (338 calorías), ¿Desea tomar la orden?. Así concluiría esta opción, pero si la opción a elegir fuese la automática, solo llegara un mensaje y llamada de su asistente virtual indicando la llegada de sus alimentos, Ejemplo: Hola Daniel tus alimentos están llegando a su destino entre las 6:30 am - 7:15 am aproximadamente de acuerdo a lo programado, ten un excelente día. De esta forma Daniel tendrá diferentes alternativas para tener una mejor experiencia. El envío también tiene 02 opciones, Daniel podrá ingresar una dirección de reparto o si desea que el envío se realice de acuerdo a la ubicación que figura en su teléfono donde se encuentra él, todo para facilitarle sus alimentos y no interrumpir sus actividades.



## **6. Propuesta de Valor**

### **6.1 Propuesta de valor**

Para poder resolver el problema ideamos brindar un servicio de ama de casa, mozo, amigo o compañero de casa virtual, tú le darás la personalidad que gustes, este sistema te facilitará opciones de alimentación por medio de una app, solicitando delivery por ti de acuerdo a tus objetivos nutricionales, organizando tus comidas en base a tus horarios y presupuesto económico. Este sistema trabajará de la mano con pequeños restaurantes que estén buscando nuevos clientes, clientes que optan por comidas ricas, saludables y contundentes. Los restaurantes que se vayan sumando al sistema tendrán como regla identificar las calorías, ingredientes, tablas nutricionales, etc. por producto, para que así el sistema pueda realizar un balance de los alimentos a diario, obteniendo un balance calórico adecuado por tu talla, peso y objetivos.

### **6.2 Segmento de clientes:**

Nuestro arquetipo de cliente son personas mayores de 18 años a más, de nivel socioeconómico A y B que quieren mejorar su alimentación y estilo de vida. Nuestro público objetivo son personas que consumen alimentos ultraprocesados debido a que tienen malos hábitos alimenticios.

### **6.3 Canales**

Como medio principal crearemos un aplicativo, el cual será el primer contacto con nuestro cliente, en el podrá visualizar nuestros servicios e interactuar con su avatar virtual de manera simultánea y lo acompañará en su proceso de mejora, usaremos las redes sociales como medios de comunicación entre ellas facebook,

instagram y youtube, además colocaremos banners publicitarios en las calles para generar más audiencia.

#### **6.4 Relación con los clientes**

El servicio que ofreceremos es un asistente, ama de casa, amigo o compañero de casa virtual, facilitará opciones de alimentación solicitando delivery por ellos de acuerdo a sus objetivos nutricionales, organizará tus comidas de acuerdo a tus horarios y presupuesto económico, todo esto a través del aplicativo.

#### **6.5 Actividades clave**

Para generar mayor impacto en el público desarrollamos un servicio personalizado en el cual se podrá encontrar variedad de información de alimentos saludable y restaurantes cercanos, mediante la publicidad que se generará en las redes sociales, se podrá realizar el pedido de comida a través de la plataforma y se podrá interactuar de forma simultánea con un avatar el cual ha sido personalizado por el usuario, este servicio busca generar nuevos hábitos alimenticios y mantener un estilo de vida saludable, con la plataforma podrá llevar un seguimiento de sus objetivos y avances diarios, así podrá observar los resultados a largo plazo y sentirse bien con el proceso de cambio.

#### **6.6 Recursos clave**

Un programador para que desarrolle el diseño de la aplicación y pueda generar una experiencia satisfactoria y amigable al momento de utilizarla.

Un diseñador gráfico para el desarrollo del diseño que se usará en redes sociales y banners publicitarios.

Community manager para el desarrollo y gestión de redes sociales.

Un área de trabajo (oficina).

### **6.7 Aliados clave:**

Diferentes restaurantes de comida saludable para obtener una gran variedad de productos y alimentos. App store y play store para que todos los smartphome con tecnología android y apple tenga acceso a la aplicación.

### **6.8 Fuentes de ingresos**

Los ingresos fijos serán a través de los inversionistas y colaboradores que se asociaron a nuestro servicio.

Costo de membresía del aplicativo móvil.

Restaurante que quieran pertenecer a nuestra app.

## **6.9 Presupuestos**

Con una inversión inicial de quince mil ochocientos treinta y seis mil soles, en costos fijos y variables, el periodo de recuperación de la inversión inicial será de ocho meses y una semana.

Algunos costos solo se darán durante el primer año como son la licencia de Windows 10 Home, y los derechos de App Store y Play Store. Por otro lado, se puede observar que algunos costos operativos tendrán que ser debitados año tras año, como son los costos por el servicio de Microsoft 365 y las aplicaciones de Creative Cloud. Si bien estos costos son muy importantes representan una parte muy pequeña de nuestro presupuesto total, dejando el restante a los costos de las ventas, como son los costos de desayunos, costos de almuerzos y costos de cenas. Anexo 4.

## 7. Resultados

Durante el desarrollo de nuestro proyecto de investigación obtuvimos evidencias de campo de 16 entrevistas y 150 encuestas, las cuales nos permiten cumplir nuestros objetivos específicos y así poder incrementar el consumo de comida saludable de personas que tienen malos hábitos alimenticios que debido a esto elevaban el consumo de comida ultraprocesada. Previniendo así que las personas corran riesgo de sufrir enfermedades a causa de estas comidas, detectando cómo influye la comida ultraprocesada en los hábitos alimenticios de las personas.

Finalmente con todos estos resultados logramos cumplir con nuestro objetivo general que es crear un nuevo sistema de alimentación a domicilio, que trabaje de la mano con un asistente virtual y restaurantes que muestran el % calórico e ingredientes por producto, de forma que nuestro asistente pueda organizar y solicitar alimentos automáticamente para nuestro usuario, de acuerdo sus objetivos alimenticios, solucionando su problema de falta de hábitos, conllevando a una mejor vida alimenticia y evitando problemas de salud.

Para la experimentación se realizó un prototipo de sistema de hardware que trabaja de la mano con un asistente virtual, el cual crea un sistema de alimentación, que trabaja con restaurantes aliados que muestran el porcentaje calórico de cada alimento que se sirva.

Para experiencia con el usuario se creó un aplicativo móvil, que con el acompañamiento de asistente virtual podrá guiarte en el acceso de este mismo. Como primer encuentro con la aplicación te pedirá saber un poco más de ti, específicamente información personal y objetivos nutricionales, para que así nuestro sistema te evalúe y pueda brindarte un mejor hábito alimenticio.

Además podrás seleccionar alimentos e ingredientes de tu preferencia, para así poder evitar intoxicaciones, y poder brindar a nuestros usuarios una mejor experiencia

nutricional, eligiendo correctamente los menús con los alimentos seleccionados previamente.

Contamos con planes nutricionales de acuerdo a cada usuario, por lo cual en la ventana siguiente que es de “Presupuesto” podrás elegir entre una amplia variedad de planes, las cuales están compuestas por diarias, semanales y mensuales, dentro de estas podrás elegir si optas por pedir todas las comidas (desayuno, almuerzo o cena) o prefieres dos de nuestras comidas o solo una. El sistema de pago será muy fácil y sencillo, a través de pago con tarjeta o transferencia interbancaria.

Contamos con un sistema de delivery automático, donde las comidas llegarán a la dirección que indiques, previamente seleccionando la comida del día y confirmando la dirección exacta donde te encuentres.

El cronograma de alimentación tendrá dos opciones que son las recomendadas donde el sistema te creará un cronograma personalizado, brindándote horarios específicos de alimentación y personalizado donde el usuario podrá elegir los horarios de despacho de sus alimentos según a sus intereses. Cargando estos datos al sistema, el restaurante realizará las preparaciones de los alimentos asignados por el asistente virtual en base a lo establecido. Además. el usuario podrá configurar la hora de despacho de sus alimentos.

Para la preparación de los alimentos, el asistente virtual asigna a los restaurantes la preparación de estos. Los restaurantes se encargaran de preparar los alimentos sanos, contundentes y deliciosos, colocando el porcentaje calórico de cada ingrediente o alimento, para que de esta manera el asistente virtual pueda hacer la selección de menús. de manera que se pueda obtener alimentos que puedan ayudar en los objetivos alimenticios de los usuarios, cambiando sus hábitos alimenticios y mejorando su salud.

Por último, nuestro asistente virtual te ayudará en el proceso brindándote el acompañamiento constructivo para que puedas lograr tus objetivos de una mejor manera. Además de esto te brindará frases y mensajes motivacionales a diario.

Esta es una manera de cambiar nuestros hábitos alimenticios y mejorar nuestra salud previniendo enfermedades, sin sufrir tanto con “dietas milagrosas”, “tratamientos forzosos”. Nuestros usuarios quedarán satisfechos con lo que consumen, sabiendo que están comiendo rico, sano y saludable sin tener que dejar de consumir sus alimentos favoritos.

## **8. Conclusiones**

El reto de innovación se cumplió correctamente debido a que pusimos a prueba nuestro servicio con usuarios claves, llegando a la conclusión que con nuestros usuarios, si pueden cambiar sus hábitos alimenticios y mejorar su salud, si es que son constantes con nuestro servicio.

Detectamos 2 puntos fuertes de nuestro servicio:

- Constructivo: Brindaremos las pautas necesarias para que nuestro usuario pueda construir una mejor vida nutricional, y así cambie sus hábitos alimenticios.
- Acompañamiento: Para cada usuario hay un seguimiento personalizado, de esta manera poder evaluar y tener claro los objetivos de cada uno, acompañando en su evolución nutricional y forma de vida.

Finalmente, damos por hecho que nuestra solución “Foryou” puede ayudar a muchas personas a cambiar sus hábitos alimenticios, dejar de consumir comidas ultraprocesadas, y evitar que sufran alguna enfermedad. Este servicio te ofrece mejorar tu salud sin tener que dejar de lado los alimentos que más prefieres, ayudando a cada usuario en su desarrollo saludable, mental y físico.

## 9. Bibliografía

- Arteaga Zaldívar, E. (2018). *El consumo de ultraprocesados y factores de riesgo para la población*. (Tesis para obtener el grado en periodismo) recuperado de: [MEMORIA CONSUMO DE ULTRAPROCESADOS Y FACTORES DE RIESGO PARA LA POBLACION FINAL.pdf \(us.es\)](#)
- Popkin. B., P. (2020). El impacto de los alimentos ultraprocesados en la salud. 2030 - Alimentación, agricultura y desarrollo rural en América Latina y el Caribe, No. 34. Santiago de Chile. FAO. Recuperado de: [El impacto de los alimentos ultraprocesados en la salud \(fao.org\)](#)
- Ministerio de Salud del Perú. (2021). Programa articulado nutricional. recuperado de: [http://www.minsa.gob.pe/presupuestales/doc2021/ANEXO2\\_1.pdf](http://www.minsa.gob.pe/presupuestales/doc2021/ANEXO2_1.pdf)
- Datum. (2018) Ley de Alimentación Saludable. Recuperado de: [https://www.datum.com.pe/new\\_web\\_files/files/pdf/Leydealimentaci%c3%b3nsaludable.pdf](https://www.datum.com.pe/new_web_files/files/pdf/Leydealimentaci%c3%b3nsaludable.pdf)
- Enma, F. Rossi, Q. (2021) *Relación entre la lectura de los octógonos nutricionales y hábitos alimenticios saludables en consumidores de alimentos envasados de juliaca, puno, 2020* (Tesis para optar el título profesional de químico farmacéutico). Recuperado de: [RELACIÓN ENTRE LA LECTURA DE LOS OCTÓGONOS NUTRICIONALES Y HáBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN CONSUMIDORES DE ALIMENTOS ENVASADOS DE J.pdf \(uma.edu.pe\)](#)
- Jessica, A. (2017) *Influencia de la comida chatarra en los hábitos alimenticios de las adolescentes de la institución educativa 20321 santa rosa, huacho en el año 2017*. (Tesis para optar el título de licenciado (a) en educación nivel secundaria especialidad: biología, química y tecnología de los alimentos). Recuperado de: [JESSICA MAGALY DEL AGUILA ROJAS.pdf \(unjfsc.edu.pe\)](#)
- Rosita, V. Ruth, S. (2019) *influencia del consumo de comida chatarra en los hábitos alimenticios de los estudiantes del segundo grado del nivel secundario*



*de la institución educativa san martín de socabaya – Arequipa 2019.* (tesis para optar el título de licenciadas en educación, especialidad: ciencias naturales).

Recuperado de:

[EDvamarg.pdf \(unsa.edu.pe\)](#)

- Dolores, M. (2007) Repercusiones de la comida rápida en la sociedad.

Recuperado de:

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2480144>

- Oscar, O. & Socorro, F. (2013) Consumo de comida rápida y obesidad, el poder de la buena alimentación en la salud. Recuperado de:

[Redalyc.Consumo de comida rápida y obesidad, el poder de la buena alimentación en la salud](#)

- David, G. (2012) *Hábitos alimentarios en escolares adolescentes.* (Tesis para optar licenciatura en nutrición) [111865.doc \(vaneduc.edu.ar\)](#)

- Nancy, B. , Patricia, C. & Jordy, S.(2020). Alimentos ultraprocesados.

Recuperado de:

[http://www.nutricio.urv.cat/media/upload/domain\\_1498/imatges/lilibres/ULTRA PROCESADOS%2021-06.pdf](http://www.nutricio.urv.cat/media/upload/domain_1498/imatges/lilibres/ULTRA PROCESADOS%2021-06.pdf)

- Ministerio de Salud (2019). Guías alimentarias para la población peruana.

Recuperado de:

[https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/INS/1128/guias\\_alimentarias\\_poblacion\\_peruana.pdf](https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/INS/1128/guias_alimentarias_poblacion_peruana.pdf)

- Fundación Española de Nutrición (2014). Hábitos alimentarios. Recuperado de:

[Hábitos alimentarios | FEN](#)

- Ministerio de Salud (2013) El ejemplo de los padres es clave en los hábitos alimenticios de sus hijos. Recuperado de:

<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/33504-el-ejemplo-de-los-padres-es-clave-en-los-habitos-alimenticios-de-sus-hijos>

- AEA business school (2011) Consumo de comida rápida. Recuperado de:

<https://www.abc.es/gestordocumental/uploads/Sociedad/comida-rapida.pdf>

## 10. Anexos

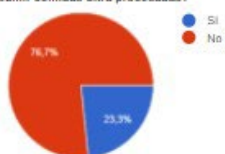
### Anexo 1.

#### Encuestas:

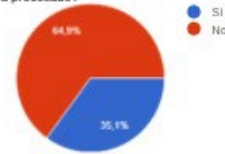
¿Cuáles de estos síntomas has sentido por consumir comida chatarra?



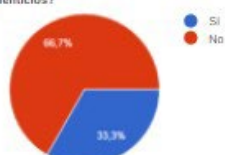
¿Has recibido información sobre los efectos de consumir comidas ultra procesadas?



¿Lleva a cabo la información recibida sobre productos ultra procesado?



¿Consideras que tienes buenos hábitos alimenticios?



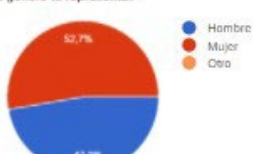
¿Sabes como se elaboran los productos ultra procesados?



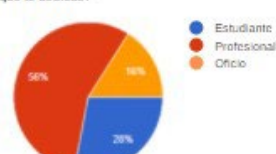
¿Sabes cuales son los daños que causa el consumo de alimentos ultra procesados?



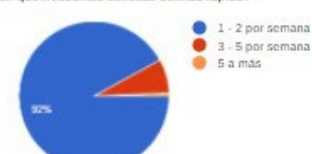
¿Qué género te representa?



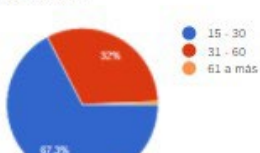
¿A qué te dedicas?



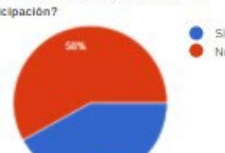
¿Con qué frecuencia solicitas comida rápida?



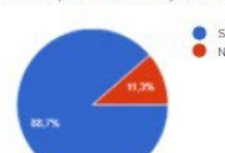
¿Qué edad tienes?



¿Planificas tu alimentación con días de anticipación?



¿La comida que consumes influye en tu salud?



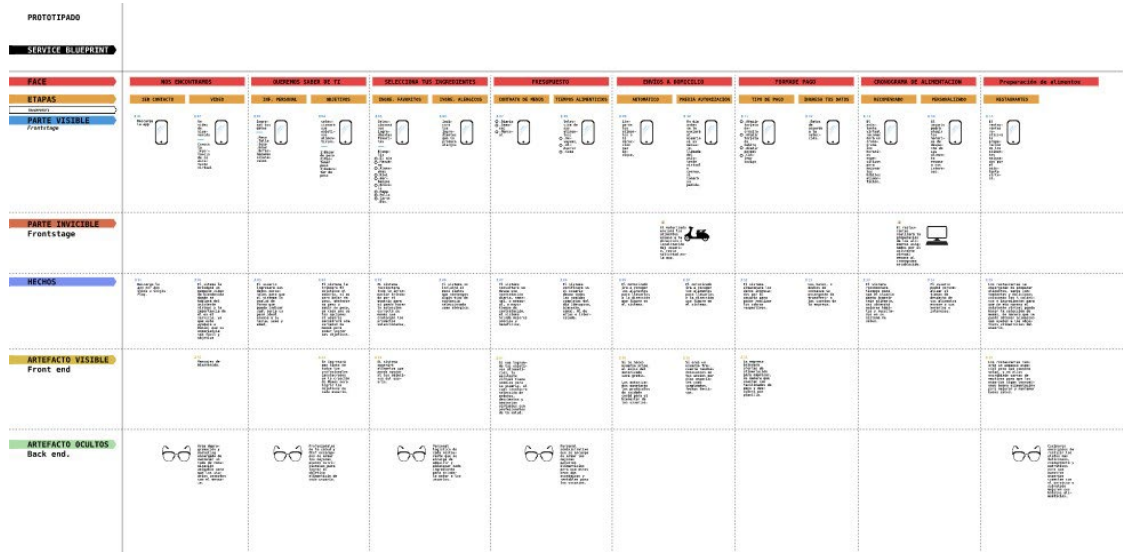
## Anexo 2.

### Entrevistas:

- ¿Cuál es tu nombre? ¿Qué edad tienes? ¿A qué te dedicas? ¿Qué especialidad tienes?
- ¿Hace cuánto tiempo estás en el sector salud? Cuéntanos tu experiencia...
- ¿Qué entendemos por alimentos ultra procesados?
- ¿Quiénes crees que consumen más este tipo de alimentos? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son los casos más comunes que has tratado de personas que se alimentan con productos ultra procesados? ¿Cuáles son los síntomas?
- ¿Qué tipo de enfermedades te desarrolla el alimentarte con este tipo de productos?
- ¿Los casos más comunes son de hombres o mujeres? ¿Edades?
- Las personas que son detectadas con este tipo de males como colesterol alto, diabetes, etc. ¿Por qué lo siguen consumiendo? ¿Estos alimentos generan un tipo de adicción?
- ¿Qué tan comprometido está el centro sector salud en estos temas?
- ¿Por qué crees que las personas consumen este tipo de productos?
- ¿Crees que si las personas tuvieran la información correcta y exacta con respecto al daño que hacen los alimentos ultra procesados dejarían de consumirlos?
- ¿Usted ha consumido alguna vez alimentos ultra procesados? Si la respuesta es sí responder ¿Por qué?
- ¿Qué hizo para dejarlos de consumir?
- ¿Qué recomendación darías a las personas para dejar este tipo de alimentos?

### Anexo 3.

#### Blue print:



### Anexo 4.

#### Presupuesto:

#### Inversiones

Materiales	Cantidad	Precio	Total
Computadoras	7	3.000	21.000
Escritorios	7	300	2.100
Sillas de Escritorio	7	199	1.393
Impresora	1	700	700
Telefonos	1	800	800
Utiles de oficina	7	50	350
			-
Friobar	1	800	800
microondas	1	349	349
Cafetera	1	200	200
Proyector	1	1.300	1.300
dispensador de agua	1	700	700
wacom	1	500	500
			-
			-
			-
			-
			-
<b>TOTAL</b>			<b>S/. 30.192</b>

## Alquiler

Gastos de Alquiler	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICEMBRE
Alquiler mensual	6.898,00	6.898,00	6.898,00	6.898,00	6.898,00	6.898,00	6.898,00	6.898,00	6.898,00	6.898,00	6.898,00	6.898,00
Locales necesarios	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
<b>Total Alquiler</b>	<b>6.898,00</b>	<b>6.898,00</b>	<b>6.898,00</b>	<b>6.898,00</b>	<b>6.898,00</b>	<b>6.898,00</b>	<b>6.898,00</b>	<b>6.898,00</b>	<b>6.898,00</b>	<b>6.898,00</b>	<b>6.898,00</b>	<b>6.898,00</b>

## Sueldos

Gerente general - Nicole	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Setiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Numero de personas	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Sueldo (mensual)	S/. 3.000,00	S/. 3.000,00	S/. 3.000,00	S/. 3.000,00	S/. 3.000,00	S/. 3.000,00	S/. 3.000,00	S/. 3.000,00	S/. 3.000,00	S/. 3.000,00	S/. 3.000,00	S/. 3.000,00
Total (Sueldo + Gratificación + CTS Anual)	S/. 3.750,00	S/. 3.750,00	S/. 3.750,00	S/. 3.750,00	S/. 3.750,00	S/. 3.750,00	S/. 3.750,00	S/. 3.750,00	S/. 3.750,00	S/. 3.750,00	S/. 3.750,00	S/. 3.750,00
<b>Total Mes</b>	<b>S/. 3.750,00</b>	<b>S/. 3.750,00</b>	<b>S/. 3.750,00</b>	<b>S/. 3.750,00</b>	<b>S/. 3.750,00</b>	<b>S/. 3.750,00</b>	<b>S/. 3.750,00</b>	<b>S/. 3.750,00</b>	<b>S/. 3.750,00</b>	<b>S/. 3.750,00</b>	<b>S/. 3.750,00</b>	<b>S/. 3.750,00</b>
<b>Director grafico - Jose</b>	<b>Enero</b>	<b>Febrero</b>	<b>Marzo</b>	<b>Abril</b>	<b>Mayo</b>	<b>Junio</b>	<b>Julio</b>	<b>Agosto</b>	<b>Setiembre</b>	<b>Octubre</b>	<b>Noviembre</b>	<b>Diciembre</b>
Numero de personas	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Sueldo (mensual)	S/. 3.000,00	S/. 3.000,00	S/. 3.000,00	S/. 3.000,00	S/. 3.000,00	S/. 3.000,00	S/. 3.000,00	S/. 3.000,00	S/. 3.000,00	S/. 3.000,00	S/. 3.000,00	S/. 3.000,00
Total (Sueldo + Gratificación + CTS Anual)	S/. 3.750,00	S/. 3.750,00	S/. 3.750,00	S/. 3.750,00	S/. 3.750,00	S/. 3.750,00	S/. 3.750,00	S/. 3.750,00	S/. 3.750,00	S/. 3.750,00	S/. 3.750,00	S/. 3.750,00
<b>Total Mes</b>	<b>S/. 3.750,00</b>	<b>S/. 3.750,00</b>	<b>S/. 3.750,00</b>	<b>S/. 3.750,00</b>	<b>S/. 3.750,00</b>	<b>S/. 3.750,00</b>	<b>S/. 3.750,00</b>	<b>S/. 3.750,00</b>	<b>S/. 3.750,00</b>	<b>S/. 3.750,00</b>	<b>S/. 3.750,00</b>	<b>S/. 3.750,00</b>
<b>Gerente de Marketing - Luis</b>	<b>Enero</b>	<b>Febrero</b>	<b>Marzo</b>	<b>Abril</b>	<b>Mayo</b>	<b>Junio</b>	<b>Julio</b>	<b>Agosto</b>	<b>Setiembre</b>	<b>Octubre</b>	<b>Noviembre</b>	<b>Diciembre</b>
Numero de personas	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Sueldo (mensual)	S/. 3.000,00	S/. 3.000,00	S/. 3.000,00	S/. 3.000,00	S/. 3.000,00	S/. 3.000,00	S/. 3.000,00	S/. 3.000,00	S/. 3.000,00	S/. 3.000,00	S/. 3.000,00	S/. 3.000,00
Total (Sueldo + Gratificación + CTS Anual)	S/. 3.750,00	S/. 3.750,00	S/. 3.750,00	S/. 3.750,00	S/. 3.750,00	S/. 3.750,00	S/. 3.750,00	S/. 3.750,00	S/. 3.750,00	S/. 3.750,00	S/. 3.750,00	S/. 3.750,00
<b>Total Mes</b>	<b>S/. 3.750,00</b>	<b>S/. 3.750,00</b>	<b>S/. 3.750,00</b>	<b>S/. 3.750,00</b>	<b>S/. 3.750,00</b>	<b>S/. 3.750,00</b>	<b>S/. 3.750,00</b>	<b>S/. 3.750,00</b>	<b>S/. 3.750,00</b>	<b>S/. 3.750,00</b>	<b>S/. 3.750,00</b>	<b>S/. 3.750,00</b>
<b>TOTAL SALARIOS GERENCIA</b>	<b>S/. 15.000,00</b>	<b>S/. 15.000,00</b>	<b>S/. 15.000,00</b>	<b>S/. 15.000,00</b>	<b>S/. 15.000,00</b>	<b>S/. 15.000,00</b>	<b>S/. 15.000,00</b>	<b>S/. 15.000,00</b>	<b>S/. 15.000,00</b>	<b>S/. 15.000,00</b>	<b>S/. 15.000,00</b>	<b>S/. 15.000,00</b>
<b>Web master</b>	<b>Enero</b>	<b>Febrero</b>	<b>Marzo</b>	<b>Abril</b>	<b>Mayo</b>	<b>Junio</b>	<b>Julio</b>	<b>Agosto</b>	<b>Setiembre</b>	<b>Octubre</b>	<b>Noviembre</b>	<b>Diciembre</b>
Numero de personas	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Sueldo (Mensual)	S/. 2.500,00	S/. 2.500,00	S/. 2.500,00	S/. 2.500,00	S/. 2.500,00	S/. 2.500,00	S/. 2.500,00	S/. 2.500,00	S/. 2.500,00	S/. 2.500,00	S/. 2.500,00	S/. 2.500,00
Total (Sueldo + Gratificación + CTS Anual)	S/. 3.125,00	S/. 3.125,00	S/. 3.125,00	S/. 3.125,00	S/. 3.125,00	S/. 3.125,00	S/. 3.125,00	S/. 3.125,00	S/. 3.125,00	S/. 3.125,00	S/. 3.125,00	S/. 3.125,00
<b>Total Mes</b>	<b>S/. 3.125,00</b>	<b>S/. 3.125,00</b>	<b>S/. 3.125,00</b>	<b>S/. 3.125,00</b>	<b>S/. 3.125,00</b>	<b>S/. 3.125,00</b>	<b>S/. 3.125,00</b>	<b>S/. 3.125,00</b>	<b>S/. 3.125,00</b>	<b>S/. 3.125,00</b>	<b>S/. 3.125,00</b>	<b>S/. 3.125,00</b>
<b>Planner</b>	<b>Enero</b>	<b>Febrero</b>	<b>Marzo</b>	<b>Abril</b>	<b>Mayo</b>	<b>Junio</b>	<b>Julio</b>	<b>Agosto</b>	<b>Setiembre</b>	<b>Octubre</b>	<b>Noviembre</b>	<b>Diciembre</b>
Numero de personas	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Sueldo (Mensual)	S/. 2.500,00	S/. 2.500,00	S/. 2.500,00	S/. 2.500,00	S/. 2.500,00	S/. 2.500,00	S/. 2.500,00	S/. 2.500,00	S/. 2.500,00	S/. 2.500,00	S/. 2.500,00	S/. 2.500,00
Total (Sueldo + Gratificación + CTS Anual)	S/. 3.125,00	S/. 3.125,00	S/. 3.125,00	S/. 3.125,00	S/. 3.125,00	S/. 3.125,00	S/. 3.125,00	S/. 3.125,00	S/. 3.125,00	S/. 3.125,00	S/. 3.125,00	S/. 3.125,00
<b>Total Mes</b>	<b>S/. 3.125,00</b>	<b>S/. 3.125,00</b>	<b>S/. 3.125,00</b>	<b>S/. 3.125,00</b>	<b>S/. 3.125,00</b>	<b>S/. 3.125,00</b>	<b>S/. 3.125,00</b>	<b>S/. 3.125,00</b>	<b>S/. 3.125,00</b>	<b>S/. 3.125,00</b>	<b>S/. 3.125,00</b>	<b>S/. 3.125,00</b>
<b>Community manager</b>	<b>Enero</b>	<b>Febrero</b>	<b>Marzo</b>	<b>Abril</b>	<b>Mayo</b>	<b>Junio</b>	<b>Julio</b>	<b>Agosto</b>	<b>Setiembre</b>	<b>Octubre</b>	<b>Noviembre</b>	<b>Diciembre</b>
Numero de personas	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Sueldo (Mensual)	S/. 2.000,00	S/. 2.000,00	S/. 2.000,00	S/. 2.000,00	S/. 2.000,00	S/. 2.000,00	S/. 2.000,00	S/. 2.000,00	S/. 2.000,00	S/. 2.000,00	S/. 2.000,00	S/. 2.000,00
Total (Sueldo + Gratificación + CTS Anual)	S/. 2.500,00	S/. 2.500,00	S/. 2.500,00	S/. 2.500,00	S/. 2.500,00	S/. 2.500,00	S/. 2.500,00	S/. 2.500,00	S/. 2.500,00	S/. 2.500,00	S/. 2.500,00	S/. 2.500,00
<b>Total Mes</b>	<b>S/. 2.500,00</b>	<b>S/. 2.500,00</b>	<b>S/. 2.500,00</b>	<b>S/. 2.500,00</b>	<b>S/. 2.500,00</b>	<b>S/. 2.500,00</b>	<b>S/. 2.500,00</b>	<b>S/. 2.500,00</b>	<b>S/. 2.500,00</b>	<b>S/. 2.500,00</b>	<b>S/. 2.500,00</b>	<b>S/. 2.500,00</b>
<b>Personal de Aseo</b>	<b>Enero</b>	<b>Febrero</b>	<b>Marzo</b>	<b>Abril</b>	<b>Mayo</b>	<b>Junio</b>	<b>Julio</b>	<b>Agosto</b>	<b>Setiembre</b>	<b>Octubre</b>	<b>Noviembre</b>	<b>Diciembre</b>
Numero de personas	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Sueldo (Mensual)	S/. 1.000,00	S/. 1.000,00	S/. 1.000,00	S/. 1.000,00	S/. 1.000,00	S/. 1.000,00	S/. 1.000,00	S/. 1.000,00	S/. 1.000,00	S/. 1.000,00	S/. 1.000,00	S/. 1.000,00
Total (Sueldo + Gratificación + CTS Anual)	S/. 1.250,00	S/. 1.250,00	S/. 1.250,00	S/. 1.250,00	S/. 1.250,00	S/. 1.250,00	S/. 1.250,00	S/. 1.250,00	S/. 1.250,00	S/. 1.250,00	S/. 1.250,00	S/. 1.250,00
<b>Total Mes</b>	<b>S/. 1.250,00</b>	<b>S/. 1.250,00</b>	<b>S/. 1.250,00</b>	<b>S/. 1.250,00</b>	<b>S/. 1.250,00</b>	<b>S/. 1.250,00</b>	<b>S/. 1.250,00</b>	<b>S/. 1.250,00</b>	<b>S/. 1.250,00</b>	<b>S/. 1.250,00</b>	<b>S/. 1.250,00</b>	<b>S/. 1.250,00</b>
<b>TOTAL SALARIOS ADMINISTRATIVOS</b>	<b>25.000,00</b>	<b>25.000,00</b>	<b>25.000,00</b>	<b>25.000,00</b>	<b>25.000,00</b>	<b>25.000,00</b>	<b>25.000,00</b>	<b>25.000,00</b>	<b>25.000,00</b>	<b>25.000,00</b>	<b>25.000,00</b>	<b>25.000,00</b>

## Costos

Item \ Año	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Setiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
<b>Luz</b>												
Facturación de luz al año	S/380,00	S/380,00	S/380,00	S/380,00	S/380,00	S/380,00	S/380,00	S/380,00	S/380,00	S/380,00	S/380,00	S/380,00
<b>Agua</b>												
Facturación de agua al año	S/150,00	S/150,00	S/150,00	S/150,00	S/150,00	S/150,00	S/150,00	S/150,00	S/150,00	S/150,00	S/150,00	S/150,00
<b>Telefono</b>												
Costo	S/70,00	S/70,00	S/70,00	S/70,00	S/70,00	S/70,00	S/70,00	S/70,00	S/70,00	S/70,00	S/70,00	S/70,00
<b>Gasto servicios basicos</b>	S/600,00	S/600,00	S/600,00	S/600,00	S/600,00	S/600,00	S/600,00	S/600,00	S/600,00	S/600,00	S/600,00	S/600,00

### OTROS COSTOS MENSUALES - Ejemplo: Materiales

Microsoft 365 Empresa Básico	S/140,70	S/140,70	S/140,70	S/140,70	S/140,70	S/140,70	S/140,70	S/140,70	S/140,70	S/140,70	S/140,70	S/140,70
Windows 10 Home	S/558,78	S/0,00	S/0,00	S/0,00	S/0,00	S/0,00	S/0,00	S/0,00	S/0,00	S/0,00	S/0,00	S/0,00
Todas las aplicaciones de Creative Cloud (i	S/274,00	S/274,00	S/274,00	S/274,00	S/274,00	S/274,00	S/274,00	S/274,00	S/274,00	S/274,00	S/274,00	S/274,00
App Store	S/397,98	S/0,00	S/0,00	S/0,00	S/0,00	S/0,00	S/0,00	S/0,00	S/0,00	S/0,00	S/0,00	S/0,00
Play store	S/80,40	S/0,00	S/0,00	S/0,00	S/0,00	S/0,00	S/0,00	S/0,00	S/0,00	S/0,00	S/0,00	S/0,00
Limpieza / Aseo	S/150,00	S/150,00	S/150,00	S/150,00	S/150,00	S/150,00	S/150,00	S/150,00	S/150,00	S/150,00	S/150,00	S/150,00
Internet	S/490,00	S/490,00	S/490,00	S/490,00	S/490,00	S/490,00	S/490,00	S/490,00	S/490,00	S/490,00	S/490,00	S/490,00
Costo por tercerarización												
Costo de desayunos	S/9.360,00	S/10.260,00	S/11.340,00	S/12.420,00	S/13.680,00	S/15.120,00	S/16.560,00	S/18.180,00	S/19.980,00	S/21.960,00	S/24.120,00	S/26.460,00
Costo de almuerzos	S/25.800,00	S/28.500,00	S/31.500,00	S/34.800,00	S/38.400,00	S/42.300,00	S/46.500,00	S/51.300,00	S/56.400,00	S/62.100,00	S/68.400,00	S/75.300,00
Costo de cenas	S/18.630,00	S/20.520,00	S/22.680,00	S/24.840,00	S/27.270,00	S/29.970,00	S/32.940,00	S/36.180,00	S/39.690,00	S/43.740,00	S/48.060,00	S/52.920,00
	3,74%											
<b>Gasto servicios basicos</b>	S/55.881,86	S/60.334,70	S/66.574,70	S/73.114,70	S/80.404,70	S/88.444,70	S/97.054,70	S/106.714,7	S/117.124,7	S/128.854,7	S/141.634,7	S/155.734,7

## Ventas

Rubro/Mes	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Setiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
<b>Ingreso por Desayunos</b>	14.040,00	15.390,00	17.010,00	18.630,00	20.520,00	22.680,00	24.840,00	27.270,00	29.970,00	32.940,00	36.180,00	39.690,00
Pedidos por día	52,00	57,00	63,00	69,00	76,00	84,00	92,00	101,00	111,00	122,00	134,00	147,00
Días al mes	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00
Precio de venta	9,00	9,00	9,00	9,00	9,00	9,00	9,00	9,00	9,00	9,00	9,00	9,00
<b>Ingreso por almuerzos</b>	38.700,00	42.750,00	47.250,00	52.200,00	57.600,00	63.450,00	69.750,00	76.950,00	84.600,00	93.150,00	102.600,00	112.950,00
Pedidos por día	86,00	95,00	105,00	116,00	128,00	141,00	155,00	171,00	188,00	207,00	228,00	251,00
Días al mes	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00
Precio de venta	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00
<b>Ingreso por cenas</b>	26.910,00	29.640,00	32.760,00	35.880,00	39.390,00	43.290,00	47.580,00	52.260,00	57.330,00	63.180,00	69.420,00	76.440,00
Pedidos por día	69,00	76,00	84,00	92,00	101,00	111,00	122,00	134,00	147,00	162,00	178,00	196,00
Días al mes	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00
Precio de venta	13,00	13,00	13,00	13,00	13,00	13,00	13,00	13,00	13,00	13,00	13,00	13,00
<b>INGRESOS TOTALES</b>	79.650,00	87.780,00	97.020,00	106.710,00	117.510,00	129.420,00	142.170,00	156.480,00	171.900,00	189.270,00	208.200,00	229.080,00

## Resultados

RESULTADOS												
	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Setiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Ventas	S/. 79.650	S/. 87.780	S/. 97.020	S/. 106.710	S/. 117.510	S/. 129.420	S/. 142.170	S/. 156.480	S/. 171.900	S/. 189.270	S/. 208.200	S/. 229.080
Costos Fijos	S/. 31.968	S/. 31.968	S/. 31.968	S/. 31.968	S/. 31.968	S/. 31.968	S/. 31.968	S/. 31.968	S/. 31.968	S/. 31.968	S/. 31.968	S/. 31.968
Costos Variables	S/. 56.412	S/. 60.865	S/. 67.105	S/. 73.645	S/. 80.935	S/. 88.975	S/. 97.585	S/. 107.245	S/. 117.655	S/. 129.385	S/. 142.165	S/. 156.265
<b>Utilidad</b>	<b>S/. -8.730</b>	<b>S/. -5.053</b>	<b>S/. -2.053</b>	<b>S/. 1.097</b>	<b>S/. 4.607</b>	<b>S/. 8.477</b>	<b>S/. 12.617</b>	<b>S/. 17.267</b>	<b>S/. 22.277</b>	<b>S/. 27.917</b>	<b>S/. 34.067</b>	<b>S/. 40.847</b>
<b>Margen</b>	<b>-11%</b>	<b>-6%</b>	<b>-2%</b>	<b>1%</b>	<b>4%</b>	<b>7%</b>	<b>9%</b>	<b>11%</b>	<b>13%</b>	<b>15%</b>	<b>16%</b>	<b>18%</b>

Periodo de recuperación de la inversión: 8 meses 1 semana  
 Julio se veía la recuperación de la inversión inicial