

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



**COMBATIENDO LOS MALOS HÁBITOS EN LA ALIMENTACIÓN**

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

**AUTOR:**

**Patricia Del Rosario Merino Babilón**  
(ORCID: 0000-0002-9702-2454)

Lima - Perú  
**2021**

## **Resumen**

El proyecto de innovación “Combatiendo los malos hábitos en la alimentación” se plantea en el contexto del área estratégica de desarrollo prioritario de Seguridad alimentaria y la actividad económica de Salud humana y asistencia social y busca resolver los malos hábitos en la alimentación, teniendo como población beneficiaria los jóvenes estudiantes y trabajadores.

Se aplicó la metodología de Design Thinking y Lean Startup, que contempla herramientas colaborativas y de pensamiento visual como la técnica persona para plantear arquetipos y validar usuarios, mapa de actores para reconocer el contexto y mercado, mapa de trayectoria, para delinear la mecánica de la propuesta, canvas de propuesta de valor, para consolidar el concepto innovador, canvas de modelo de negocio que permita observar la sostenibilidad de la propuesta, entre otras, que son presentadas en detalle en el documento a continuación.

La solución innovadora presentada en forma de propuesta de valor consiste en una plataforma digital que ayudará al usuario a cambiar sus malos hábitos de alimentación, se trata de una aplicación móvil con distintos métodos que facilitarán los cambios de hábitos en la alimentación de las personas haciendo seguimientos diarios, motivación personalizada, opciones alimenticias según las necesidades que requiera cada usuario, entre otras.

Para la experimentación se diseñaron prototipo(s) de un grupo de Whatsapp, invitando a personas a participar por un mínimo costo ofreciéndoles un monitoreo diario y personalizado, así pudieron experimentar una pequeña introducción de lo que vendría a complementar la aplicación móvil; se obtuvo como resultado la sorpresa de muchos de nuestros participantes al quedar evidenciado su mal hábito que tenían a la hora de comer.

Se concluye que la solución propuesta logra demostrar que con una buena disciplina y constancia obtenida mediante la ayuda de la aplicación el usuario mejorará y cambiará automáticamente sus hábitos alimenticios teniendo como resultados un estilo de vida más saludable y se recomienda complementar con prácticas deportivas o ejercicios semanales.

--