

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



**CENTRO RECREACIONAL “NUTRIGO LAND” QUE AYUDA A
PROPICIAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN NIÑOS DE 5 A 7
AÑOS DE LIMA METROPOLITANA**

Trabajo de investigación para obtener el grado de Bachiller en
Publicidad y Marketing Digital

Autor:

CLAUDIA ANDREA DURAN POBLETE
(ORCID: 0000-0002-8733-2432)

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

Autor:

ESTRELLA DEL ROCÍO RIVAS ARTEAGA
(ORCID: 0000-0002-7686-8872)

Asesor:

LENNY AMELIA PERCCA TREJO
(ORCID: 0000-0002-8363-8354)

Lima, Perú
Agosto, 2022

Resumen del Proyecto de Investigación

El planteamiento de este proyecto es debido a la dificultad en aceptar ingerir la comida saludable por ser poco agradable y atractiva en niños de etapa pre-escolar. Esto genera una gran preocupación en los padres, quiénes tienen que brindar al infante una adecuada alimentación diariamente, teniendo en cuenta que carecen de tiempo debido a su trabajo, no se sienten seguros si le están dando una alimentación balanceada y no saben de nuevas metodologías que ayuden a su alimentación.

Es por ello, que se propone como objetivo la creación del centro recreacional “NutriGo Land”, este espacio ayuda a propiciar una alimentación saludable en niños de 5 a 7 años. La metodología empleada en esta investigación es Toulouse Thinking, la cual consiste en: investigar, idear, desarrollar y transferir. Adicionalmente a ello, se realiza un plan de investigación para la muestra con las siguientes herramientas: entrevistas a profundidad, encuestas, observaciones de campo y talleres generativos.

Como resultado, los padres tendrán un espacio para poder conocer nuevas metodologías que podrán aplicar en la alimentación de sus hijos. Un lugar donde se rompe con la rutina y el estrés que se genera a diario cuando el niño no le apetece comer en casa con formas dinámicas, atractivas y divertidas que logren captar la atención de sus niños. Lo más importante es que el niño obtendrá mayor conocimiento del porqué es importante una alimentación nutritiva, pero de una forma disruptiva que despierta su creatividad y otorga decisión para su elección en la comida. Finalmente, también buscamos generar mayor acercamiento y confianza en donde padres e hijos sean cómplices, logrando acrecentar vínculos de amor, compañía y seguridad entre ellos, factores muy importantes para su óptimo desarrollo.

Palabras clave: desnutrición, comida saludable, cultura alimentaria, niños.

TABLA DE CONTENIDO

Resumen del proyecto de innovación	
1. Contextualización del problema.....	5
2. Justificación.....	7
2.1 Justificación Social.....	8
2.2 Justificación Práctica.....	9
2.3 Justificación Metodológica.....	9
3. Reto de Innovación.....	10
3.1 Pregunta General.....	10
3.2 Objetivo General.....	11
4. Sustento teórico.....	11
4.1 Estudios previos.....	11
4.2 Marco teórico.....	15
4.2.1 Conceptualización de alimentación saludable.....	15
4.2.2 Características para fomentar una alimentación saludable.....	17
4.2.3 Importancia de una alimentación saludable.....	19
5. Beneficiarios.....	21
5.1 Directos.....	21
5.2 Indirectos.....	21
6. Propuesta de valor.....	22
6.1 Propuesta de valor.....	22
6.2 Segmento de clientes.....	22
6.3 Canales.....	23
6.4 Relación con los clientes.....	23
6.5 Actividades clave.....	24
6.6 Recursos clave.....	25
6.7 Aliados clave.....	27
6.8 Fuentes de ingreso.....	28
6.9 Presupuesto.....	29
7. Resultados.....	29
8. Conclusiones.....	32

9. Bibliografía.....	34
10. Anexos.....	40

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Presupuesto del costo por Fabricación	
---	--

1. Contextualización del Problema

En la actualidad, los malos hábitos en la alimentación generan gran impacto y preocupación a nivel mundial. Esto se centra principalmente en los alimentos que ingerimos; ya que, sin una orientación adecuada, podemos vernos perjudicados principalmente por exceso y/o falta de comida, mala calidad de la misma y horarios inadecuados al consumirlas. De acuerdo a lo investigado por Cervantes, se plantea una inadecuada alimentación es capaz de afectar todos los aspectos de nuestra vida.

En base a lo investigado, el Perú no sólo se vio golpeado por la crisis sanitaria de los últimos años debido al coronavirus; sino que la situación se agravó aún más, por las malas prácticas alimenticias que se incrementaron a causa de ello.

Según Lopez (como se citó en Lázaro, 2020) manifiesta que:

es importante tener en cuenta que las malas prácticas alimenticias matan 11 millones de personas en el mundo, según una investigación publicada en la prestigiosa revista científica The Lancet en la que el Perú también fue parte del estudio y se demostró que se trata del país latinoamericano con menos muertes por esta causa. Sin embargo; la posición del Perú en el ranking, no necesariamente refleja la dieta alimenticia insana que lleva el ciudadano promedio. “Lo que vemos en este estudio es que no alcanzamos el consumo e ingesta adecuada de frutas, de vegetales, de cereales integrales, de semillas oleaginosas como las nueces o el maní, de ácidos grasos como el Omega 3” indica el nutricionista Mirko Lázaro del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición de la Instituto Nacional de Salud (INS). (párr.2)

El resultado de esta investigación demuestra el déficit de educación nutricional saludable que cada más carece en el Perú. A continuación, mostramos la ingesta dietética diaria que debe recibir un niño entre 5 a 7 años de edad y lo tenemos en cuenta para el diseño del presente proyecto.

Asimismo, cuando se trata de niños de 5 a 7 años, la alimentación está centrada en su crecimiento, el desarrollo de su organismo y la capacidad de aprendizaje; que, si están bien encaminados, servirán de prevención ante posibles enfermedades infantiles que pueden dejar huellas en los niños de por vida. En ese rango de edad, aún se están desarrollando los hábitos alimenticios e inculcarles hábitos saludables asegurará una mejor nutrición en el futuro.

La UNICEF (2019), señala que:

En la cucharada con que una madre o un padre alimenta a un niño pequeño, la comida es amor. En el banquete en el que una familia cocina para celebrar la mayoría de edad de un niño, la comida es comunidad. En los gritos y risas de los adolescentes que comparten refrigerios después de la escuela, la comida es alegría. Y para todos los niños y los jóvenes de todo el mundo, la comida es la representación de la vida, un derecho fundamental y la base de una nutrición sana y un desarrollo físico y mental sólido. (p.4)

Por consiguiente, consideramos que el crear vínculos afectivos, seguros y sanos marca una diferencia en el desarrollo de los hijos; ya que ellos tienen sus propias formas de ver, pensar y sentir; y qué mejor manera de estimularla en compañía de sus padres.

Según Puma, García, Ochoa y Erazo (2020),

Menciona que una parte esencial en el aprendizaje de ellos, son los juegos y la familia; los que aportan al desarrollo cognitivo y psicomotriz. Sin embargo, no siempre se da este vínculo, no sólo por falta de interés o tiempo sino porque los

padres no tienen conocimiento acerca de metodologías lúdicas que favorezcan su alimentación. (p.3)

Este tema beneficia no sólo a los niños como objetivo principal, sino también a los padres que aprenden durante el proceso y es que se suele tener la idea que los niños aprenden por su propia cuenta. Sin embargo, es una idea muy descabellada y fuera de la realidad en la que vivimos debido a que es la influencia del entorno al que lo rodea, el cual lo lleva a repetir hábitos de alimentación, conductas y acciones.

De lo redactado anteriormente, partiendo de las carreras de Arquitectura de interiores, Dirección & diseño gráfico y Publicidad & marketing digital, se pretende dar solución al problema creando un centro recreacional NutriGo Land el cual tendrá como objetivo promover una alimentación saludable a niños entre 5 a 7 años que pertenezcan a la etapa pre-escolar dentro de Lima Metropolitana. A su vez, este centro invitará a que los padres formen parte de las actividades en conjunto a sus hijos.

Se concluye, que el problema que a los niños se les dificulta aceptar la comida saludable por ser poco agradable y atractiva, se solucionará con la creación del centro recreacional NutriGo Land, que ayudará a fomentar una alimentación saludable a niños entre 5 a 7 años que pertenezcan a Lima Metropolitana, mediante actividades que le permitan alimentarse sanamente de forma creativa, dinámica y divertida.

2. Justificación

Muchos niños de Lima Metropolitana suelen presentar inconvenientes a la hora de recibir positivamente alimentos saludables, ya sea por sabor, textura u otros factores que impidan su consumo.

2.1 Justificación Social:

Buscamos brindar apoyo a niños entre las edades de 5 a 7 años; ya que muchos de ellos presentan problemas a la hora de alimentarse de manera saludable. Debido a ello, se busca brindar soporte para aquellas familias que padecen de este problema, mediante la creación del centro recreacional NutriGo Land; el cual brindará actividades variadas que permitan promover una alimentación saludable.

Según Gómez y Perdomo (2020) mencionan que:

La alimentación adecuada es una de las condiciones más importantes en el desarrollo psíquico y fisiológico del niño para el aumento de su fortaleza física y su mayor capacidad de resistencia ante las enfermedades. Por tanto, la calidad del proceso de alimentación tiene relación directamente con la protección y la salud de estos, que en el futuro será la base de un estilo de vida saludable, por lo que la educación nutricional se convierte en una materia indispensable en esta etapa. (p. 120)

De lo mencionado en la cita anterior, se puede inferir como la alimentación es uno de los factores más importante en la etapa de crecimiento y desarrollo de un niño; ya que mantener una alimentación saludable y llena de buenos hábitos alimenticios garantiza una óptima calidad de vida futura.

El objetivo del presente trabajo es dar solución al problema mediante la creación del centro recreacional NutriGo Land que ayude a propiciar una alimentación saludable a niños de 5 a 7 años que pertenecen a una etapa pre-escolar dentro de Lima Metropolitana.

2.2 Justificación Práctica:

En la actualidad, existen muchos niños que no aceptan de manera positiva cierto tipo de alimentos que colaboran para su óptimo desarrollo. Esto es debido ya sea al sabor, la textura, la presentación poco atractiva u otros diferentes factores. Una carencia de alimentación óptima puede ser perjudicial en el crecimiento y desarrollo de todo niño, lo cual puede acarrear problemas en el futuro. Uno de los factores que provoca este tipo de problema está relacionado a la falta de acompañamiento (ausencia de compañía física) a la hora de su alimentación. Es importante mencionar también, que existen ciertos casos en que los niños siguen y copian el ejemplo de los padres a la hora de comer.

Por todo lo mencionado anteriormente, se busca cubrir la necesidad de alimentar de forma saludable a los niños y que con ello disfruten de este proceso junto a sus padres, obteniendo una experiencia satisfactoria la cual genere un mejor hábito alimenticio y se fortalezca el vínculo filial.

2.3 Justificación Metodológica:

Para realizar esta investigación, se utilizó la plataforma virtual de Miro, en la cual, se pudo seleccionar el tema del proyecto y se definió el mapa del problema. Después de analizar la información, se realizó una investigación exhaustiva para conseguir información relevante para definir el contexto DPESTA; el que permitió tener una idea más clara del ámbito de desarrollo del plan de investigación y con ello, definir el mapa de actores. Se utilizaron las herramientas de encuestas y entrevistas para recopilar más información. Además; se realizaron talleres generativos, observaciones de campo e investigaciones de escritorio.

Posterior a ello; se recopiló la información respectiva y se hizo el descargo de este para la generación del mapa mental, el que ayudó a encontrar ciertos “insights” y esto permitió definir más a profundidad los cuatro arquetipos.

Finalmente, se generó en conjunto el reto de diseño, lo cual generó un enfoque más directo mediante la pregunta clave; la que ayudó a generar la propuesta de valor para realizar el planteamiento de la solución al problema encontrado.

3. Reto de innovación

Alimentación saludable en niños de 5 a 7 años de Lima Metropolitana

PREGUNTA GENERAL:

¿Cómo podríamos ayudar a propiciar una alimentación saludable en niños de 5 a 7 años de Lima Metropolitana?

Preguntas Específicas:

P1: ¿Qué recursos se necesitan para crear el centro recreacional “NutriGo Land” que ayude a solucionar la poca promoción de la alimentación saludable en niños de 5 a 7 años de Lima Metropolitana?

P2: ¿Qué tipo de actividades o juegos recreativos serían ideales para promover una alimentación saludable en niños de 5 a 7 años de Lima Metropolitana?

P3: ¿Que tan efectivo sería la creación del centro recreacional NutriGo Land que ayude a promover la alimentación saludable en niños de 5 a 7 años de Lima Metropolitana?

OBJETIVO GENERAL:

Crear el centro recreacional NutriGo Land que ayude a propiciar una alimentación saludable en niños de 5 a 7 años de Lima Metropolitana.

Objetivos Específicos:

- O1:** Identificar los recursos necesarios para la creación del centro recreacional NutriGo Land que propicie una alimentación saludable en niños de 5 a 7 años de Lima Metropolitana.
- O2:** Diseñar actividades y/o juegos recreativos ideales para promover una alimentación saludable en niños de 5 a 7 años de Lima Metropolitana.
- O3:** Evaluar la efectividad que tendría el crear el centro recreacional NutriGo Land que ayude a promover una alimentación saludable en niños de 5 a 7 años de Lima Metropolitana.

4. Sustento Teórico**4.1. Estudios previos**

Leiva, P & Zamora, C (2019). *Campaña publicitaria para mejorar los conocimientos y actitudes sobre una alimentación saludable de los estudiantes de la Institución Educativa “Andrés Avelino Cáceres” - Trujillo*. Para optar el título en Ciencias de la comunicación. Universidad Cesar Vallejo.

El objetivo fue determinar en qué medida una campaña de publicidad mejora los conocimientos y actitudes sobre la alimentación saludable de los estudiantes de la Institución Educativa Andrés Avelino Cáceres –Trujillo.

Después de aplicarse la campaña publicitaria se llegó a la conclusión que el conocimiento sobre las consecuencias, las acciones preventivas e identificación de alimentos sin valor nutricional incrementó notablemente en los estudiantes.

Asimismo, existe un mayor manejo de la información sobre los hábitos alimenticios, así como una mejor motivación para aplicar las buenas prácticas sobre una alimentación saludable, teniendo en cuenta el valor nutricional de los alimentos.

La utilidad de esta tesis es el resultado de las entrevistas aplicadas durante su investigación, debido a que los padres a raíz de esta campaña publicitaria lograron tener iniciativa para mejorar sus prácticas alimentarias con sus hijos. Todo a causa de la campaña que fue dirigida hacia sus hijos (los estudiantes) y le transmitieron la información.

Sanchez, Y & Segura, M (2021). *Taller de hábitos alimentarios para promover estilos de vida saludable en niños de 4 años de Jardín N°215,2019*. Para optar el título en Educación Inicial. Universidad Nacional de Trujillo.

El objetivo fue comprobar que el taller de hábitos alimentarios promueve estilos de vida saludable en niños de 4 años de Jardín N°215,2019. Para ello, se tuvo que identificar los hábitos alimentarios, estilos de vida según la alimentación y estilos de vida según la actividad física; antes y después de aplicar el taller.

Los resultados demostraron que la aplicación del taller de hábitos saludables favorece significativamente los estilos de vida a través de sesiones en talleres secuenciales. Los talleres consistían en las siguientes actividades: práctica de modales en la mesa al consumir los alimentos incluyendo el correcto lavado de manos y cepillado junto a actividades que promueven el consumo de alimentos saludables. Se buscaba estimular

la protección responsable de una salud integral para contribuir en un estilo saludable a favor de un desarrollo personal óptimo.

La utilidad de esta tesis nos sirve por el resultado positivo obtenido en el taller de hábitos alimentarios aplicada en los niños de 4 años del jardín; esto se debe a que el 92.6% se encontraba en nivel bajo y luego del taller alcanzaron un nivel alto de 88.9%. Este resultado demuestra que las creaciones de talleres experimentales ayudan a promover sus conocimientos mejorando su alimentación hacia una saludable.

Navarro, A (2019). *Campaña gráfica publicitaria sobre el hábito de una lonchera nutritiva en los escolares del distrito de comas - Lima*. Para obtener el grado de bachiller en diseño digital publicitario. Universidad Tecnológica del Perú.

El objetivo de la tesis es promover una alimentación saludable en niños para luchar contra la anemia y la desnutrición a través de una campaña gráfica publicitaria que fomente el consumo de una lonchera nutritiva en el colegio 3077- El Álamo del distrito de Comas, 2019.

Los resultados mostraron que los padres de familia reconocen la importancia de una lonchera nutritiva, el uso de personajes animados si pueden representar un mensaje o un concepto para los padres, los padres de familia comprenden el mensaje de un afiche si este es claro y directo y los padres reconocen a los afiches como fuente efectiva de información.

La utilidad de la tesis para nuestra investigación es que nos demuestra que se puede fomentar una alimentación saludable e influir en los hábitos alimenticios a través de herramientas de una campaña gráfica publicitaria.

Abat, C. (2018). *Restaurante “Indoors-Farming” de comida saludable*. Para optar por el grado académico de maestro en administración y dirección de negocios.

Universidad de Lima.

El objetivo consiste en implementar un restaurante bio-experiencial de educación nutricional que ofrezca una experiencia multisensorial única, que combine el arte y la ciencia para interiorizar el conocimiento de la alimentación saludable y nutritiva, al mismo tiempo que deleite al comensal con alimentos en un bufet y/o platos a la carta, que estén basados en el modelo de Plato Saludable de la Escuela Pública de la Universidad de Harvard, los que proporcionen a su vez beneficios económicos; satisfaciendo las necesidades de la población de Lima Metropolitana.

Los resultados de esta investigación, concluyen que el proyecto de comida saludable, partiendo del principio del Plato Saludable de Harvard, hace referencia a una correcta forma de alimentarse de forma saludable y nutritiva en donde se combinan los 4 elementos principales para una dieta diaria. A su vez; se determina que el tener un espacio de recreación con tecnología multimedia que integre música y artes visuales, sin ocupar gran espacio; permiten a las familias el disfrutar de un lugar seguro para sus hijos, en donde ellos puedan divertirse y también aprender a alimentarse sanamente.

La utilidad de la tesis desde el enfoque de la carrera de arquitectura de interiores, deja en evidencia lo importante que es contar con un espacio físico fuera de casa, el que pueda brindar de una manera distinta una experiencia multisensorial única, la que aporte mayor conocimiento respecto a una alimentación saludable, en donde puedan interactuar padres e hijos de forma didáctica y divertida; generando un medio de aprendizaje y fortaleciendo a su vez el vínculo filial entre ellos.

Zárate, P (2016). *Restaurante temático de autoservicio - La Paz, Bolivia*. Para obtener el título en la carrera de Arquitectura. Universidad Mayor de San Andrés.

El objetivo fue brindar un espacio arquitectónico que ofreciera un servicio de alto valor alimenticio y nutricional, se dio un impacto visual a partir de la ergonomía de los espacios, las formas ortogonales, las texturas y la paleta de color utilizada.

El resultado de esta investigación da a conocer que una correcta distribución espacial sobre el terreno brinda varias facilidades a la hora de plantear un diseño, dando la oportunidad de poder generarle una experiencia al consumidor y pueda disfrutar de su estadía, de tal manera que pueda regresar en varias ocasiones.

El aporte de esta tesis a nuestra investigación se basa en que un espacio con una distribución correcta, los materiales y texturas definidas, pueden brindar un apoyo a la hora de impulsar la alimentación saludable y fomentar mejores hábitos alimenticios a futuro.

4.2. Marco teórico

4.2.1 Conceptualización de alimentación saludable

Vitalia.es menciona que, según la Organización Mundial de la Salud (2016),

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición, entendida como una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular, es un elemento fundamental para mantener una vida saludable (párr. 1).

Además, refiere que:

La nutrición es el proceso en el que nuestro organismo utiliza el alimento para mantenerse en buen funcionamiento y reparar zonas deterioradas. Para ello se llevan a cabo diversos procesos entre los que se incluye la absorción, asimilación y transformación de los alimentos, que permiten al organismo incorporar los nutrientes destinados a su mantenimiento, crecimiento y correcto funcionamiento.

Con frecuencia se utiliza el término alimentación como sinónimo de nutrición, pero tienen diferencias que se deben tener en cuenta, la más destacable sería que la nutrición es un acto involuntario y la alimentación depende de actos voluntario y conscientes a la hora de ingerir los alimentos. (párr.2-3)

Es así como se puede observar que, cada quien puede actuar sobre su propia alimentación y en este caso son los padres quienes tienen que responsabilizarse por incluir alimentos saludables (en las proporciones adecuadas) en la dieta diaria de sus niños, para que éstos disfruten de una correcta nutrición para beneficio de todo su organismo.

Según la Revista Colombiana de Cardiología (2020):

La alimentación es el pilar del desarrollo de las personas. Cada fase de desarrollo tiene diferentes necesidades energéticas, vitamínicas, minerales y proteicas. La alimentación debe cumplir tres objetivos en el transcurso de la vida: lograr un crecimiento y desarrollo adecuado evitando el déficit de nutrientes, prevenir enfermedades crónicas secundarias a los déficits o excesos de alimentos y generar hábitos adecuados de alimentación. (p.50)

Por ende, llevar una alimentación saludable consiste en lograr una dieta que cumpla con las necesidades de la persona y evite enfermedades a corto y largo plazo para tener una buena calidad de vida, la que se vea inculcada desde la infancia y con ello, perdure como estilo de vida a lo largo de los años.

4.2.2 Características para fomentar una alimentación saludable

La alimentación es un proceso voluntario, por el que el individuo elige los alimentos que va a ingerir atendiendo a su disponibilidad, gustos, hábitos y necesidades.

Depende de factores sociales, económicos, psicológicos y geográficos, aunque este último factor alcanza menor carácter diferenciador en el mundo desarrollado por la posibilidad de transportar en poco tiempo entre distintos continentes alimentos que pueden conservar sus características organolépticas y nutritivas.

En el año 2015, el médico pediatra Galiano, M.J. menciona que el ser humano no necesita ningún alimento determinado para mantener su salud, sino solamente; energía y nutrientes en la cantidad suficiente a lo que su organismo requiere. Estos nutrientes, están almacenados en los alimentos, aunque ninguno de ellos es completo (exceptuando la leche materna en los mamíferos antes del destete). Según ello, una buena alimentación deberá de incorporar alimentos de los diferentes grupos: cereales, verduras y frutas, grasas y aceites, carne, pescado, leche, huevos, leguminosas y otros; para constituir una dieta variada que, además de energía, proporcione los tres tipos de nutrientes (energéticos, plásticos y sustancias reguladoras) en cantidad y calidad suficiente.

Además; una dieta saludable, debe contener cierta proporción de alimentos que se ajusten a la distribución contemplada en la dieta equilibrada en término de nutrientes;

sumado a ello, los alimentos que la integran deben ser aptos para el consumo desde el punto de vista de higiene y seguridad alimentaria; así como su forma de preparación y presentación debe de ser respetuosa con la cultura, la tradición y otras características de quien la consume.

Es importante mencionar que una alimentación saludable debe cumplir con los siguientes criterios:

- Ser variada (alimentos, presentación, preparación).
- Poseer unos niveles nutricionales que se ajusten a las características de los individuos.
- Está repartida a lo largo del día, con arreglo a las condiciones de vida del individuo.

Con todo ello, se puede observar que los principios básicos de una dieta saludable pueden resumirse en tres palabras: moderación, variedad y equilibrio. No obstante, es importante mencionar, que una óptima alimentación tiene un componente social, en donde la familia y el círculo social condicionan también los hábitos alimentarios.

Existen a su vez, diferentes factores que propician una óptima alimentación saludable en niños, pudiendo mencionar a alguno de estos:

- Involucrar a los niños a que participen en la elección de sus alimentos (comidas).
- Ofrecer en menor cantidad aquellos alimentos que no conocen o nunca han degustado.
- No obligar ni imponer a comer los alimentos bajo ninguna circunstancia; así como los adultos deberán de brindar el ejemplo de cómo se debe de comer saludablemente.
- Comer en familia, propiciando un clima agradable y motivador para el niño.

4.2.3 Importancia de una alimentación saludable

Un componente considerable en el hábito humano es la alimentación saludable, ya que de la forma en cómo los niños en edad preescolar se alimenten dependerá su desarrollo y buena salud. Indistintamente de la condición social; las familias deben generar buenos hábitos de alimentación saludable para que los niños no se vean afectados en el apoyo nutricional.

Según la Revista de Pediatría Integral SEPEAP (2020) menciona que:

En cuanto al desarrollo emocional, en esta etapa preescolar, aumenta la actividad, la autonomía y la curiosidad, se vuelven caprichosos con las comidas y, a veces, presentan fobias a todo lo nuevo, incluidos los alimentos. El niño va desarrollando sus preferencias y clasifica los alimentos entre los que le gustan y los que no le gustan, influido por su aspecto, sabor y olor. A su vez, tiene capacidad para regular la ingesta de energía a lo largo del día. Es frecuente que haga varias tomas pequeñas a lo largo del día, pudiendo realizar un gran ingreso energético en unas comidas en detrimento de otras, si bien, con un consumo calórico global normal y estable. (párr.8)

Según lo afirmado, se puede apreciar la gran importancia que tiene el inculcar una óptima alimentación a temprana edad en los niños; ya que es un factor primordial el inculcar buenos hábitos de manera lúdica y didáctica, en donde el niño pueda tener la oportunidad de conocer un gran variedad de alimentos sanos de una manera distinta, con formas divertidas y atractivos a su vista, con colores vistosos y llamativos,

los que cautiven su atención y curiosidad por querer probarlos; es así como se fomentará un buen hábito en éstos, donde se forjará un aprendizaje lúdico en base a su curiosidad, la que se verá reflejada en torno a sus preferencias y gustos propios de su edad.

Por ende, se busca no sólo evitar consecuencias negativas en torno al crecimiento físico de no alimentarse sanamente desde pequeños; sino también, evitar consecuencias negativas en su parte intelectual, psíquica y emocional.

Resulta importante mencionar, que los hábitos alimentarios y las pautas de alimentación comienzan a establecerse muy pronto, desde el inicio de la alimentación complementaria (después de los 6 meses) y están consolidados antes de finalizar la primera década de la vida, persistiendo en gran parte en la edad adulta.

Se observa también, que el comportamiento, los hábitos y las prácticas alimentarias que adquieren los padres por medio de sus conocimientos, serán ejecutados y reflejados a través de los niños y ello influirá en su desarrollo cerebral y físico en la primera etapa de su vida, en donde su cuerpo y cerebro se encuentran en crecimiento acelerado. Y si el niño carece de una alimentación adecuada; se verá afectada en gran proporción su desarrollo psicomotor y psicológico, e inclusive; en las niñas permanecerá una amenaza para tener hijos saludables en el futuro, manteniéndose el ciclo de pobreza a lo largo de la vida.

Es así como, a partir de las carreras de Publicidad y Marketing Digital, Arquitectura de Interiores y Dirección y Diseño Gráfico, se buscará fomentar una alimentación saludable en niños de 5 a 7 años, donde se buscará la mejor forma de fomentar una alimentación saludable en estos niños, la cual se logre de una forma didáctica,

creativa y atractiva; con la cual la comida ya no será más “un plato más aburrido en su mesa”, sino que contenga además de todos los factores nutricionales requeridos, un componente importante para el niño: color, forma y diversas sensaciones que estimulen sus sentidos, a manera de que ellos se sientan atraídos a probar y degustar distintos platos, aquellos que usualmente no están acostumbrados.

5. Beneficiarios

5.1 Directos

El servicio de centro recreacional NutriGo Land, está enfocado principalmente en niños con rango de edad entre 5 a 7 años, los cuales no disfrutaban de comer sano, rechazan las loncheras que se les envían a la escuela, no gustan de las legumbres y verduras, y se les dificulta el probar alimentos que no conocen y no tienen costumbre de comer en casa. Pero que, en realidad, requieren de hacerlo debido a los diversos factores antes mencionados y con la presente propuesta se buscará fomentar de manera didáctica y divertida una óptima alimentación saludable en todos ellos.

5.2 Indirectos

Los beneficiarios indirectos del centro recreacional NutriGo Land, son padres (mamá y/o papá) de niños entre 5 a 7 años de edad, quienes viven preocupados por la mala alimentación de sus menores hijos, los que no disfrutaban de comer saludable. Estos beneficiarios, no encuentran las herramientas adecuadas para fomentar de manera efectiva el hábito de comer saludablemente y se ven muy mortificados y preocupados por ello; ya que son conscientes de la importancia que tiene la alimentación en sus niños para su óptimo crecimiento y desarrollo físico, mental e intelectual, pero que no cuentan con las herramientas necesarias para poder crear en ellos un hábito saludable e inculcarles de manera didáctica, fomentando con su ejemplo el que sus hijos puedan

percibir, entender y ser estimulada su curiosidad e interés por la obtención de mayores alimentos saludables en su dieta alimenticia.

(a)Arquetipo del cliente

Los beneficiarios son niños y niñas de 5 a 7 años que no disfrutan de comer saludablemente en Lima Metropolitana. Éstos, son niños que buscan divertirse en todo momento, los que disfrutan de comer golosinas y comida rápida, a pesar de que comen todo lo que sus padres les sirven pero que encuentran aburrido o poco atractivo el ingerir verduras, sopas, menestras, legumbres, etc. En sus tiempos libres, suelen salir a pasear con sus padres al centro comercial y/o a comer en algún restaurante de comida rápida. Por último; necesitan que su momento de alimentación sea atractivo y divertido, aunque esto le conlleve a comer saludablemente.

Mateo Fajardo Javes tiene 5 años, cursa el nivel inicial en el colegio Innova Schools del Callao. Vive con sus padres y su hermanita menor, en el distrito de El Callao. Es un excelente estudiante, come todo lo que le envían sus padres en su lonchera escolar, aunque no siempre lo disfruta. En sus tiempos libres, se dedica a dibujar, leer, jugar y además hace muchas actividades junto a sus padres como cocinar, ver películas y salir a comer a restaurantes de comida rápida. Por último, necesita recibir una alimentación saludable y balanceada que a su vez sea rica y divertida.

6. Propuesta de Valor

6.1. Propuesta de valor

La mala alimentación de los niños impacta en gran escala en su vida diaria, es por esta razón que buscamos ayudarlos creando un centro recreacional que ayude a propiciar una alimentación saludable de una forma creativa, dinámica y divertida

6.2. Segmento de clientes

Según los arquetipos desarrollados durante la investigación, se logra identificar a dos tipos de clientes. El primero es el beneficiario directo; el cual abarca a niños de 5 a 7 años pertenecientes a Lima Metropolitana que presentan dificultades en ingerir comida saludable, manifestando que son poco atractivas y agradables. El segundo es el beneficiario indirecto; acá se encuentran los padres preocupados por la alimentación de sus hijos y no encuentran una manera adecuada, ni el tiempo suficiente para lograr hacerlo con éxito.

6.3. Canales

Los principales canales de comunicación que se usarán para la difusión de nuestra propuesta son:

- **Página web:** Para tener una presentación general del servicio y detalle de lo que incluye cada una de las actividades que tendrá el centro.
- **Redes sociales:** Nos enfocaremos en una comunicación directa hacia los padres a través de Facebook, Instagram y Tik Tok. Se informará acerca de la venta de entradas, espacios recreacionales, promociones de lanzamiento, beneficios y más.

Adicional a ello, los canales para los medios de pago serán de manera física acercándose al centro recreacional o mediante la página web.

6.4. Relación con los clientes

La creación de del Centro Recreacional “NutriGo Land”, ayudará a fomentar una alimentación saludable en niños de 5 a 7 años de edad y a su vez; una mejor relación entre padres e hijos, aprendiendo de forma creativa y dinámica mejores hábitos de alimentación a través de talleres liderados por especialistas como: mini chef guiado, estación do-it- yourself, zona para comer en familia, juego de mesas, entre otros. Además de fortalecer un vínculo, buscamos principalmente incentivar

y concientizar a los niños hacia una alimentación saludable de una forma distinta y agradable de comer en un espacio cómodo, divertido y seguro.

6.5. Actividades clave

Dentro de las actividades principales a realizar se encuentran:

- **Infraestructura:** Se definirá un espacio físico, el cual será recreado con una temática creativa dirigida a niños en edad pre-escolar. Esto se llevará a cabo mediante el uso de mobiliarios, texturas, formas y colores que brinden dinamismo y resulten atractivos a la vista de un niño. Se buscará a su vez; brindar un valor agregado a la propuesta, en donde se contribuirá al cuidado del medio ambiente, utilizando dentro del mobiliario e infraestructura en general, materiales eco amigables, los que contribuyan al cuidado y buen mantenimiento del medio ambiente que nos rodea, generando a la par una mejor experiencia y calidad de vida a todos los usuarios.
- **Publicidad:** Para generar un impacto al usuario se dará una nota de prensa la cual dé a conocer sobre el producto y todos los beneficios que posee. Incentivar al público a que visiten y conozcan un poco más sobre el tema de una buena alimentación.
- **Marketing:** Con la creación de cuentas en las redes sociales tales como Facebook e Instagram, se buscará incrementar la cantidad de personas que conozcan del producto mediante la interacción frecuente en las mismas.

- Campañas: Se presentará una campaña de lanzamiento la cual contará con beneficios para las primeras personas asistentes y que conozcan un poco más sobre la propuesta que se presenta.

6.6. Recursos clave

- Implementación de mobiliario para público: Debido a la funcionalidad del espacio, se deberá considerar un mobiliario variado, tales como mesas, sillas, repisas, estanterías entre otros, dichos elementos serán seleccionados en relación con la temática del lugar.
- Equipamiento de mobiliario: Para el acondicionamiento del mobiliario, en lo que refiere a butacas, sillas, mesas y lámparas, se propuso el uso de muebles de material bambú, por ser este un material ligero, fuerte y resistente a la intemperie y la humedad, y que además; cuenta con un ciclo de vida más corto que el de la mayoría de los árboles, lo que lo hace ser un material biodegradable, cumpliendo así con el cuidado y la preservación del medioambiente, asegurando la existencia del mundo futuro.
- Implementación de mobiliario para alimentación: Como se mencionó en líneas anteriores, se hace requerimiento de mobiliarios específicos dependiendo de su utilidad, en este caso se hará uso de muebles altos y bajos, vitrinas, islas de congelación, entre otros. Estos permitirán una mejor organización con todos los insumos.

- **Materiales:** El material didáctico, impreso o no, facilita el desarrollo y aprendizaje de los niños y niñas y su utilización será libre unas veces y dirigida, otras. Se sabe también que es conveniente quitar del alcance de los niños y niñas los materiales que sean peligrosos, nocivos o no necesarios. Es por ello que cada material dentro de los espacios, tendrán un sitio específico y debidamente señalizado.

Toda disposición y organización de los materiales deben procurar que el niño o niña adquiera una progresiva autonomía y que aprenda a asumir pequeñas responsabilidades.

Además de ello, se utilizarán utensilios para la cocina en material de acero inoxidable 316, material recomendado por ser particularmente adecuado para el contacto con alimentos porque tiene una alta resistencia a ácidos, bases y cloruros, como la sal. Además, dificulta que las bacterias se adhieran y sobrevivan. Su capacidad de limpieza fácil lo convierte en la primera opción para condiciones estrictas de higiene. Y el acero inoxidable 304 será utilizado para la implementación del equipamiento para la cocina, por ser este un material que se puede mantener escrupulosamente limpio y soportar todo tipo de productos químicos. A su vez; es importante mencionar que el acero inoxidable es 100% reciclable. Se sabe que el 50% del acero inoxidable nuevo proviene de chatarra de acero inoxidable fundida vieja, completando así el ciclo de vida completo. Lo que demuestra el gran compromiso que tenemos con el cuidado y la preservación del medio ambiente.

Cabe mencionar que el material didáctico propuesto, será revisado periódicamente, con el fin de retirar y/o reparar los juegos o utensilios que se hayan deteriorado por el propio uso y con ello se seleccionarán los materiales en desuso para crear nuevas propuestas que conlleven a generar un recycling con fines de apoyo social a entidades con menores oportunidades de desarrollo.

- Gestión de marketing y publicidad: En relación con la difusión del producto en redes sociales, se contará con comunicadores encargados de manejar las redes sociales y todo lo relacionado a ello.
- Personal de trabajo: Se requerirá de personal el cual brinde el apoyo necesario para la implementación de todo lo planteado anteriormente. También se necesitará de personas las cuales puedan tener distintos cargos referidos al proyecto, tales como administración y/o la atención de este.

6.7. Aliados clave

- Proveedores de insumos: Con la base del proyecto definida, será necesario contar con insumos de la mejor calidad, de esta manera serán las empresas y/o marcas asociadas las cuáles serán las encargadas de abastecer los productos requeridos.
- Instituciones educativas: Considerando el beneficio que puede generar el producto, las instituciones educativas formarían parte de los aliados dado que se encuentra en relación con el tipo de público que se presenta.

- Programas de apoyo: En complemento a las instituciones educativas, también se busca generar lazos con programas de apoyo, los cuales poseen los mismos objetivos y trabajando en conjunto se pueden obtener mejores aportes y resultados.
- Profesionales del rubro: Debido al proyecto presentado, se busca contar con expertos en el tema de alimentación saludable, por ello se plantea contar con nutricionistas, chefs, entre otros, los cuales brindarán un soporte a todo lo planteado anteriormente.
- Influencers: Para poder generar un mayor impacto, se busca crear un vínculo mediante las redes sociales, se contará con apoyo de influencers dedicados al rubro de alimentación saludable y vida sana.

6.8. Fuentes de ingresos

- Venta de entradas: Mediante la venta de entradas se plantea generar ingresos para poder recuperar la inversión, además de ofrecer membresías Premium que permitan a los clientes acceder a las distintas actividades presentadas, ofertas, descuentos, entre otros.
- Tienda de merchandising: Se plantea introducir una tienda la cual venda productos del proyecto, de tal manera se busca generar un recuerdo en base a la experiencia obtenida dentro del lugar, lo que permita a los clientes volver en distintas oportunidades.

- Paquetes de promoción: Integración de paquetes tanto educativos o corporativos en caso sea requerido por la empresa o institución, presentará beneficios y promociones.

6.9. Presupuesto

Tabla 1: Presupuesto de costo por Fabricación

PRESUPUESTO COSTO POR FABRICACIÓN						
	UNIDAD	P. UNITARIO	CANTIDAD	PARCIAL		
1. OBRAS PRELIMINARES						
1.1	Revisión de la superficie	per	PEN 200.00	2	PEN	400.00
1.2	Visita del espacio	per	PEN 100.00	2	PEN	200.00
1.3	Levantamiento de medidas	per	PEN 150.00	2	PEN	300.00
2. TRANSPORTE						
2.1	Movilidad de los insumos varios	und	PEN 100.00	1	PEN	100.00
2.2	Movilidad de los mobiliarios	und	PEN 150.00	1	PEN	150.00
2.3	Movilidad de los muebles de cocina	und	PEN 200.00	1	PEN	200.00
3. IMPLEMENTACIÓN DE MOBILIARIOS						
3.1	Juego de comedor + sillones booth 2 piezas	und	PEN 500.00	4	PEN	2,000.00
3.2	Mesa conservadora de alimentos refrigerada con puertas	und	PEN 2,800.00	1	PEN	2,800.00
3.1	Módulo bajo de cocina de melamine con puertas batientes	und	PEN 420.00	3	PEN	1,260.00
3.2	Silla alta bar giratoria JH Collection	und	PEN 139.00	6	PEN	834.00
3.3	Mesada principal de melamine con tablero granito	und	PEN 700.00	1	PEN	700.00
3.4	Cocina eléctrica simple 2 hornillas acero inox.	und	PEN 189.00	3	PEN	567.00
4. COMPLEMENTOS						
4.1	Set de cubiertos 24 piezas acero inox.	und	PEN 69.90	5	PEN	349.50
4.2	Juegos de ollas + sartenes de acero inox. RECORD	und	PEN 180.00	4	PEN	720.00
4.3	Juego de utensilios de cocina silicona Lhogar	und	PEN 90.00	4	PEN	360.00
5. PINTURA						
5.1	Pintura Kolor standard en muros doble capa color blanco	gl	PEN 63.00	2	PEN	126.00
5.2	Pintura Kolor satinado bengala (anaranjado)	gl	PEN 75.00	1	PEN	75.00
5.3	Pintura Kolor verde pastel	gl	PEN 75.00	1	PEN	75.00
5.4	Pintura Kolor satinado base pastel (azul)	gl	PEN 75.00	1	PEN	75.00
6. ILUMINACIÓN						
6.1	Luminaria empotrada Smart LED Troffer PHILLIPS	und	PEN 60.00	14	PEN	840.00
6.3	Luminaria suspendida modelo Polaris aluminio PHILLIPS	und	PEN 10.00	8	PEN	80.00
7. MANO DE OBRA						
8.1	Mano de obra por día de trabajo - Maestro	per	PEN 100.00	2	PEN	200.00
8.2	Mano de obra por día de trabajo - Ayudante	per	PEN 80.00	8	PEN	640.00
						PEN 13,051.50

Fuente: Elaboración propia del autor

7. Resultados

Se dio como resultado el logro del cumplimiento del reto de innovación, debido a que se pudo resolver la problemática de que a los niños en edad pre escolar se les dificulta aceptar la comida saludable por ser poco agradable y atractiva. Esto se mejorará con la creación del Centro Recreacional “NutriGo Land”, en el cual los niños aprenderán de manera didáctica, creativa, lúdica y divertida a alimentarse sanamente en compañía de sus padres quienes serán invitados a participar también de las diversas actividades

didácticas y recreacionales. Ambos serán partícipes de una nueva y agradable experiencia, en donde juntos, transformarán la experiencia culinaria en un escenario ideal de exploración, juego, enseñanza y aprendizaje. Conocerán mucho más sobre alimentos sanos, ricos en vitaminas y minerales; así el cómo establecer las cantidades y porciones diarias que el organismo necesita para su buen funcionamiento. Y lo más importante, se afianzarán los vínculos afectivos entre padres e hijos, lo que reforzará en cada niño su autoestima, confianza y seguridad, factores claves para un óptimo desarrollo emocional y mental.

Se logró validar dicho proyecto, con personas pertenecientes a nuestro público objetivo, siendo estos niños entre 5 y 7 años, que viven dentro de Lima Metropolitana; así como también con padres y/o madres entre 25 y 40 años, que viven dentro de Lima Metropolitana. La validación se llevó a cabo mediante talleres generativos, en dónde se compartieron distintas inquietudes y experiencias, brindando a su vez diversos aportes y puntos de vista en torno a la creación del Centro Recreacional “NutriGo Land”.

Se logró involucrar en el proceso de selección y preparación de sus alimentos a los niños de 5 a 7 años de Lima Metropolitana para que disfruten comer sanamente obteniendo los siguientes resultados:

- Los niños se vieron muy motivados al comer de una manera distinta, la que les resultó muy atractiva al poder tener la decisión de elegir qué alimentos consumir.
- Los niños se divierten cogiendo los alimentos con sus propias manos, sin necesidad de utilizar utensilios para la manipulación respectiva.
- Los niños quedaron satisfechos con dicha experiencia, la cual gustarían replicar de igual forma en sus casas junto a sus padres.

- Los niños gustan tener los alimentos a su alcance, para su mayor confort y seguridad; generando mayor creatividad e interés por conocer más sobre sus alimentos.
- Los niños tienden a distraerse con facilidad, es por ello que el acompañamiento de los padres permitió que se concentran y pusieran mayor empeño para aprender de forma didáctica y con ello alegrar y capturar la atención de sus padres, quienes resultaron muy satisfechos con la experiencia generada.
- La experiencia permitió una diversidad de alimentos para una amplia elección que resulte agradable a cada paladar, con lo que se logró que todos los niños se alimentasen de diversas formas y con distintos potajes.
- Los “toppings” cautivaron la atención de los niños al contener diversidad de formas y colores.
- Los padres quedaron muy satisfechos con la propuesta de valor, ya que afirmaron que esta sacará de la rutina de estrés y aburrimiento que encuentran en casa al lidiar a diario con sus niños para que acepten comer de forma saludable.
- Los padres afirmaron que la propuesta si cumple con inculcar el hábito de comer saludablemente.
- Los padres manifiestan que replicarán en sus hogares junto a sus niños las ideas desarrolladas dentro del centro recreacional “NutriGo Land”, para hacer que sus hijos coman sanamente y de manera divertida.

Los resultados mostrados se lograron conseguir gracias a la investigación y el análisis minucioso que se realizó previamente para determinar cuál sería la mejor forma de lograr captar la atención de niños pre escolares mediante diversas actividades que le permitan

alimentarse sanamente de forma creativa, dinámica y divertida. En donde alimentarse no sea más una obligación ni un castigo; sino que, por el contrario; se cree un ambiente en donde se le facilite su predisposición a alimentarse sanamente y a su vez; se establezcan relaciones humanas con su entorno, y en especial; se genere mayor cercanía y confianza con los padres.

8. Conclusiones

Se concluye que los niños en edad preescolar, se encuentran a tiempo de prevenir complicaciones en su salud, para lo cual necesitan intervenciones a temprana edad, como programas o campañas nutricionales, las que se enfoquen en ayudar a reducir el consumo de comidas altas en azúcares y grasas; así como también, promuevan la actividad física de forma dinámica tanto dentro como fuera de casa. Un componente considerable en el hábito humano es la alimentación saludable, de la forma como los niños en edad preescolar se alimenten, dependerá su desarrollo y su buena salud. Indistintamente de la condición social, las familias deben generar buenos hábitos de alimentación saludable para que los niños no se vean limitados en su crecimiento físico, intelectual y emocional. Se deberá también enfocar en la educación a nivel individual de madres y/o padres, quienes son los encargados de que estas adaptaciones de hábitos alimenticios se prolonguen a lo largo de la vida de sus hijos. Es debido a ello que mediante el proyecto “NutriGo Land”, se contribuirá a fomentar buenos hábitos alimenticios, de una manera distinta, de forma creativa y lúdica en niños de 5 a 7 años, con lo cual se contribuirá a mejorar la calidad alimenticia en éstos y a su vez; se conseguirá brindar las pautas necesarias para que los padres logren conciliar el tema de juego, estimulación y cultura alimenticia dentro de sus hogares.

La presencia física de los padres en cada momento de la vida del niño es de suma importancia para éstos, ya que ellos son su fuente principal de motivación en su proceso de aprendizaje. Asimismo, apreciamos que la comida debe de ser un momento grato, que genere un compartir placentero, tanto para padres como para hijos; y vale mencionar, la importancia de la recomendación del especialista médico pediatra, quien afirma que no se debería nunca obligar comer a los niños, ya que esto genera un fuerte rechazo a los alimentos a largo plazo. Concluyendo así, que las familias son las encargadas y responsables de generar buenos hábitos de alimentación saludable, para que los niños no se vean afectados en su correcto desarrollo y óptimo rendimiento escolar.

Se puede afirmar también, que el juego es sinónimo de aprendizaje y sirve como fuente de instrucción y de desarrollo de competencias. Además; tiene múltiples beneficios: favorece la sociabilidad, promueve el trabajo en equipo e incentiva la creatividad. La forma lúdica y creativa en que se desarrolle el aprendizaje, propiciará en los niños mayor atención y captación de todo lo observado y/o escuchado. Se sabe, además; que el juego tiene la facultad de capacitar al niño para que estructure, aprenda y comprenda su mundo. A raíz de ello, al disponer dentro de este proyecto, dinámicas lúdicas, espacios creativos, diversidad de texturas, materiales y colores, se logra captar la atención de éstos, para que de esta forma, consigan entender la gran importancia que tiene el consumir alimentos naturales, ricos en vitaminas y minerales, los que colaboran a su sano y óptimo crecimiento.

En “NutriGo Land”, se ofrece un espacio interactivo y alternativo donde los niños pueden jugar, percibir, entender y ser estimulados al fomentar la curiosidad y el interés en el aprendizaje de cómo alimentarse sanamente; lo que ayuda a que los padres dejen de forzar e imponer los alimentos a sus hijos y que éstos sean los propiciadores de nuevas

formas, que sean entretenidas y divertidas para alimentarse voluntariamente con productos de procedencia orgánica los que cuentan con mayor contenido nutritivo.

“NutriGo Land”, tiene como propósito, además; el servir de guía y ayuda para la toma de decisiones a los adultos responsables del cuidado del niño y que a su vez; los padres cuenten con mayores herramientas y conocimiento respecto al tipo de alimentación que necesitan sus hijos, las que ayuden a mejorar sus prácticas de alimentación y nutrición dentro de casa.

9. Bibliografía

- Abad C. (2018). *Restaurante “Indoors-Farming” de comida saludable* (tesis para obtener el grado de magister en administración y dirección de negocios) Universidad de Lima, Lima – Perú.
https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/6989/Abad_Schoster_Carmen_%20Luisa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- *Alimentación saludable en niños de 6 a 8 años.* (s/f). Instituto Nacional de salud.
<https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/ninos-y-ninas/porciones-recomendadas/ninos-de-6-8-anos>
- *Alimentación sana.* (2018). Organización Mundial de la Salud.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#:~:text=Para%20los%20adultos,o%20arroz%20moreno%20no%20procesados>

- Cachumba C. (2013). *La nutrición infantil y su incidencia en el rendimiento escolar de los niños del quinto grado de educación general básica de la escuela Carlos Larco del Cantón Rumiñahui Parroquia Sangolqui* (tesis para obtener el grado de licenciada en ciencias de la educación) Universidad técnica de Ambato, Ambato - Ecuador.
[http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/5613/1/nutrici%
c3%b2ncecicac_humbaPDF.pdf](http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/5613/1/nutrici%c3%b2ncecicac_humbaPDF.pdf)
- Cervantes P. (2022). *Consecuencias de lo malos hábitos alimenticios en la empresa*. Aprende Institute.
<https://aprende.com/blog/bienestar/nutricion/consecuencias-de-los-malos-habitos-alimenticios-de-tus-colaboradores-en-tu-empresa/>
- Céspedes J., Fajardo A., Martínez C., Moreno Z., & Villaveces M. (2020). *Percepción sobre alimentación saludable en cuatro instituciones escolares*. Revista colombiana de cardiología. 27 (1), 49-54.
<https://www.elsevier.es/es-revista-revista-colombiana-cardiologia-203-pdf-S0120563319301706>
- Erazo J.C., García D., Ochoa S., & Puma N. (2020). Estrategias lúdicas para la vinculación familiar en el desarrollo infantil integral. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*. 5(5), 178-199.
<http://dx.doi.org/10.35381/r.k.v5i5.1039>
- Expósito. H., & Gonzales. O. (2020). *Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente*. Pediatría integral.

<https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2020-03/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente-2/>

- Galiano M.J. (2015). *Alimentación del niño preescolar, escolar y adolescente*. Pediatría integral.

<https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2015-05/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente/>

- Ginebra.Suiza - OMS.2016; enero de 2017 temas de salud. (2020). Organización Mundial de la Salud. Nutrición.

www.who.int/topics/nutrition/es/p

- Gómez C., & Perdomo M. (2019). *La prevención desde la familia para evitar una inadecuada dieta nutricional de los niños en la primera infancia*. Zenodo

<https://zenodo.org/record/3605188#.YvWfMHbMJPZ>}

- Gómez N. (2021). *Gamificación y aprendizaje basado en juegos para la educación en hábitos de vida saludable en la infancia* (tesis para optar el grado de doctor en “formación en la sociedad del conocimiento”) Universidad de Salamanca, Salamanca – España.

https://repositorio.grial.eu/bitstream/grial/2354/1/Tesis_Nazaret_final_sinfirma.pdf

- *La mala alimentación perjudica la salud de los niños en todo el mundo, advierte UNICEF*. (2019). UNICEF.

<https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/la-mala-alimentaci%C3%B3n-perjudica-la-salud-de-los-ni%C3%B1os-en-todo-el-mundo-advier>

- León K., & Arguello J.P. (s/f). *Efectos de la pandemia por la COVID-19 en la nutrición y la actividad física de adolescentes y jóvenes*. UNICEF.
<https://www.unicef.org/lac/efectos-de-la-pandemia-por-la-covid-19-en-la-nutricion-y-actividad-fisica-de-adolescentes-y-jovenes#:~:text=Durante%20la%20crisis%20de%20COVID,%25>

- Leyva L., & Zamora C. (2019). *Campaña publicitaria para mejorar los conocimientos y actitudes sobre una alimentación saludable de los estudiantes de la institución educativa Andrés Abelino Cáceres- Trujillo* (tesis para obtener el grado de licenciada en ciencias de la comunicación) Universidad César Vallejo, Trujillo – Perú.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36709/leyva_rl.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Lopez M. (2019). *Los malos hábitos alimenticios: La nueva pandemia del siglo XXI*. RPP. <https://rpp.pe/vital/salud/los-malos-habitos-alimenticios-la-nueva-pandemia-del-siglo-xxi-noticia-1192139#:~:text=En%20peligro%3A%20El%2069.9%25%20de,azota%20a%201a%20salud%20mundial>.

- *Mala alimentación causa el mayor porcentaje de casos de anemia en menores de 36 meses*. (2019). Ministerio de Salud.
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/28608-mala-alimentacion-causa-el-mayor-porcentaje-de-casos-de-anemia-en-menores-de-36-meses>

- *Más peruanos con sobrepeso.* (s/f). Observatorio de Nutrición y Estudio del Sobrepeso y Obesidad.

<https://observateperu.ins.gob.pe/noticias/219-mas-peruanos-con-sobrepeso-y-obesidad-cada-ano#:~:text=8%20de%20cada%2010%20peruanos,alto%2021%25%20sufren%20de%20obesidad>

- Navarro M. (2018). *Cómo fomentar hábitos saludables en niños de 5 a 6 años* (tesis para obtener el grado de maestro en educación infantil) Universidad Internacional de la Rioja, Valencia – España.

<https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/6816/NAVARRO%20FERRANDINO%20MARIA%20DEL%20PILAR.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- *Niños, alimentos y nutrición. Crecer bien en un mundo en transformación.* (2019). UNICEF.

<https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo.pdf>

- Redacción RPP (2015) *Especialista: no existe cultura alimentaria en hogares o colegios del Perú.* RPP.

<https://rpp.pe/vida-y-estilo/salud/especialista-no-existe-cultura-alimentaria-en-hogares-o-colegios-del-peru-noticia-906015>

- Reviriego C. (2020). *Alimentación del niño preescolar.* Guía infantil.

<https://www.guiainfantil.com/salud/alimentacion/preescolar.htm>

- Rodríguez L. (2020). *Trucos para motivar a los niños a comer. Por qué no come mi hijo*. Guía Infantil. <https://www.guiainfantil.com/alimentacion/trastornos/trucos-para-motivar-a-los-ninos-a-comer-por-que-no-come-mi-hijo/#header0>

- Sánchez Y., & Segura M. (2021). *Taller de hábitos alimentarios para promover estilos de vida saludable en niños de 4 años del jardín N° 215, 2019* (tesis para obtener el grado de licenciada en educación inicial) Universidad Nacional de Trujillo, Trujillo – Lima.
<https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/17043/SANCHEZ%20REYES-SEGURA%20SAMANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Secretaria de Salud México. (2016). *Nutrición en la niña y el niño de 5 a 9 años*. Gobierno de México.
<https://www.gob.mx/salud/articulos/nutricion-en-la-nina-y-el-nino-de-5-a-9-anos#:~:text=Tambi%C3%A9n%20es%20recomendable%20que%20tu,contienen%20az%C3%BAcar%20que%20no%20necesita>

- *Un tercio de los niños del país está en riesgo de desnutrición crónica*. (2022). Salud con lupa.
<https://saludconlupa.com/noticias/un-tercio-de-los-ninos-del-pais-esta-en-riesgo-de-desnutricion-cronica/>

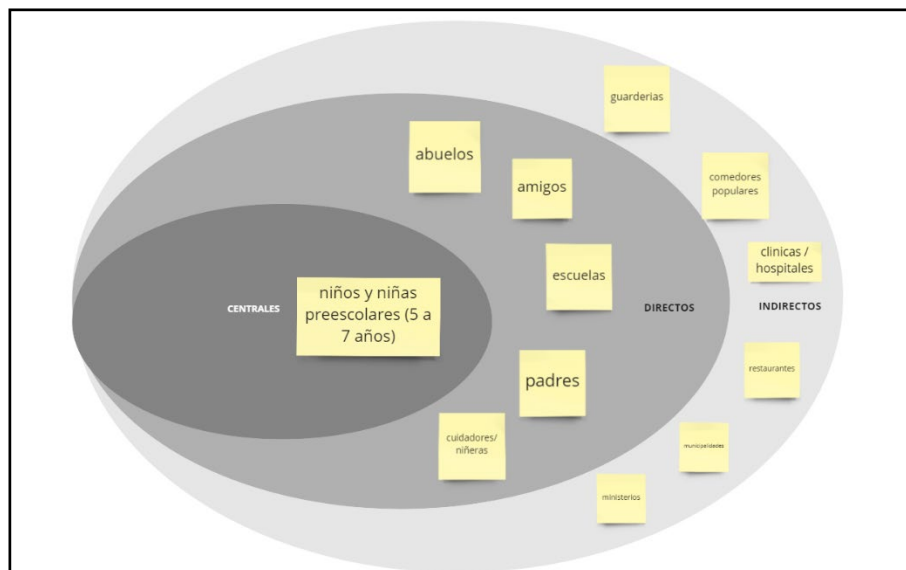
- Uzin R., & Zarate P. (2016). *Restaurante temático de autoservicio: Sopocachi- La Paz* (tesis para obtener el grado de magíster en arquitectura) Universidad Mayor de San Andrés, La Paz – Bolivia.
<https://repositorio.umsa.bo/xmlui/handle/123456789/11678>

- Zegarra E. (2020). *De la pandemia a la crisis de alimentos en Perú*. Ojo Público.


<https://ojo-publico.com/1830/de-la-pandemia-la-crisis-de-alimentos-en-peru>

10. Anexos


Anexo 1: Mapa de Actores




Anexo 2: Arquetipo “Niño de padres convencionales”

Persona (Nombre)	Niño de Padres convencionales	Comportamientos	Pains y Gains
<p>¿Quién es tu arquetipo? ¿Cómo se ve? ¿Qué hace?</p>  <p>Mateo Fajardo Javes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiene 5 años. • Vive con papá, mamá y su hermana menor. • Esta en nivel preescolar en una institución de educación pública. • Le gusta pintar y jugar con su hermanita de 3 años en sus tiempos libres. 		<p>¿Cómo vive tu arquetipo el problema? ¿Qué es importante saber sobre sus comportamientos? ¿Cómo tu arquetipo ve el mundo?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le gusta mucho comer galletas, golosinas y postres, aunque no los suele comer muy a menudo. • Come todo lo que le mandan en la lonchera sino sus padres le limitan actividades que le gusta hacer su hace lo contrario. • Come todo lo que sus padres le sirven así no le guste y sus padres lo acompañan hasta que termine de comer. • Si sus padres no están presentes, solo es cuidado por los abuelos. • Su mamá es ama de casa y emprendedora, así que pasa la mayoría de tiempo cuidando a su hijo. 	<p>¿Qué le duele/molesta? (Pains)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que no le dejen usar el celular mientras almuerza. • No poder comer siempre lo que él quiere. • Le molesta demorar mucho a la hora de comer y tener menos tiempo para jugar a la hora del recreo. • Le duele que a veces le envíen en su lonchera alimentos que no le gustan o no le provocan. • Le duele no siempre disfrutar lo que le dan para comer.
<p>¿Qué dice o piensa?</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Me gusta ir al colegio a disfrutar del recreo" • "Quiero jugar todo el tiempo" • "Quiero pizza" • "No me gusta las lentejas" 			<p>¿Qué quiere o necesita? (Gains)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quiere comer comida que realmente le guste y le atraiga, (como su amor por los dulces). • Necesita comer saludable. • Necesita una buena orientación nutricional que este presente en todas sus comidas del día. • Quisiera que le pregunten más sobre lo que le gustaría que le envíen en su lonchera.


Anexo 3: Arquetipo “Niño de padres modernos”

Persona (Nombre)	Niño de padres moderno	Comportamientos	Pains y Gains
<p>¿Quién es tu arquetipo? ¿Cómo se ve? ¿Qué hace?</p>  <p>Lizeth Martínez Rojas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiene 5 años. • Es hija única y vive con sus padres. • La cuida una niñera de de 8am-6pm. • Esta en nivel preescolar de una institución de educación privada. • Le gusta bailar y ver videos en el celular de su mamá. • Sufre de alergias, especialmente al polvo. 		<p>¿Cómo vive tu arquetipo el problema? ¿Qué es importante saber sobre sus comportamientos? ¿Cómo tu arquetipo ve el mundo?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ve como su papá siempre madruga para ir al trabajo. • Luego su mamá es quién se queda para hacer su lonchera temprano hasta que llegue su niñera y ella se va a trabajar. • Cuando llega su niñera, es ella quien la alista para llevarla al nido. • Por la tarde, su niñera la recoge del preescolar y le da de almorzar mirando videos desde el celular de su niñera. • Luego de bañarla, su niñera le permite ver la TV con una ensalada de frutas o a veces gomitas si se portó bien en la escuela y obedeció en todas las indicaciones. • Su mamá le ayuda con sus tareas de la escuela cuando llega de trabajar. • Su papá a veces le trae KFC de cena y le permiten ver videos a través de su celular mientras ella come. 	<p>¿Qué le duele/molesta? (Pains)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que sus padres no estén la mayoría del día con ella. • Cuando le dicen que no debe de ver videos, mirar TV y/o el celular mientras come. • Le molesta almorzar lentejas. • Le molesta no ir al mall para comer comida rápida con sus padres.
<p>¿Qué dice o piensa?</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Me gusta ir al colegio" • "Me gusta las fresas" • "Me gusta salir a jugar con Doki" • "Quiero ir al mall con mi mamá" • "Quiero papas fritas con ketchup" • "¡Quiero gomitas y ver Pepa!" 			<p>¿Qué quiere o necesita? (Gains)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quiere comer comida que realmente le guste y le atraiga. • Quisiera poder comer dulces y llevar snacks en la lonchera como sus otros compañeros. • Necesita mayor tiempo de calidad con sus padres y que ellos le expliquen el porqué hay determinados alimentos que no puede comer. • Necesita una correcta alimentación balanceada, la que contribuya en disminuir sus cuadros alérgicos. • Quiere una tablet para ver sus videos y bailes en cualquier lugar y momento. • Necesita que le envíen mayor variedad de alimentos en su lonchera que sean divertidos y atractivos.


Anexo 4: Arquetipo “Mamá Gallina”

Persona (Nombre)	Mamá Gallina	Pains y Gains
<p>¿Quién es tu arquetipo? ¿Cómo se ve? ¿Qué hace?</p>  <p>Mariella Campos Rivadeneira</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiene 33 años. • Es casada hace 6 años. • Vive en Jesús María. • Es ama de casa y trabaja de forma independiente desde casa preparando postres a pedido. • Tiene 2 hijos en edad pre escolar. 	<p>¿Cómo vive tu arquetipo el problema? ¿Qué es importante saber sobre sus comportamientos? ¿Cómo tu arquetipo ve el mundo?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se esfuerza mucho por apoyar a su esposo trabajando desde casa sin descuidar a sus niños. • Se encarga de las compras del hogar. • Cocina y trata de cuidar la alimentación de toda su familia. • Se preocupa por la alimentación de sus hijos para que tengan un buen desarrollo. 	<p>¿Qué le duele/molesta? (Pains)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que sus hijos dejen ciertos alimentos de la lonchera que ella les envía a diario. • Tiene miedo de que sus hijos no se estén alimentando de manera correcta. • No tener el suficiente conocimiento sobre una buena alimentación y eso le causa mucha frustración. • Que sus hijos sean selectivos con la comida que se les prepara. <p>¿Qué quiere o necesita? (Gains)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Capacitarse sobre alimentación saludable para poder brindarla a su familia. • Que sus hijos se alimenten de manera correcta para que tengan más energías y mejor rendimiento pre-escolar. • Ver por el bienestar de su familia y que sus hijos acepten todo tipo de alimentos que se preparan en casa y se le envían en sus loncheras. • Siente la necesidad de no dejar solo a su hijo para preveer que no le pase nada malo o termine de acabar su comida. (siempre lo acompaña).
<p>¿Qué dice o piensa?</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Voy a comprar fruta para la lonchera de mis hijos" • "Tengo que levantarme temprano para alistar la lonchera de mis hijos" • "¿Se comenán toda la lonchera?" • "¿Sentirán presión de sus compañeros para comer cosas que no debe?" 		



Anexo 5: Arquetipo “Padre Relevó”

Persona (Nombre)	Padre Relevo	Comportamientos	Pains y Gains
<p>¿Quién es tu arquetipo? ¿Cómo se ve? ¿Qué hace?</p>  <p>Roberto Pérez Galdós</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiene 35 años. • Tiene 8 años de casado con Micaela Robles. • Trabaja como contador desde casa. • Gusta mucho de pasar tiempo de calidad con su único hijo. • Se ejercita a diario y gusta nadar los fines de semana. 		<p>¿Cómo vive tu arquetipo el problema? ¿Qué es importante saber sobre sus comportamientos? ¿Cómo tu arquetipo ve el mundo?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuando la madre no puedo ocuparse de la alimentación del hijo, el es el encargado de tomar esa responsabilidad. • Prepara a lonchera de su hijo cada vez su esposa sale temprano para reuniones de trabajo. • Le preocupa la alimentación de su hijo pero no tiene el tiempo suficiente para hacerse cargo por sí mismo. • Pasa la mayor parte del tiempo trabajando pero en sus ratos libres pasa tiempo con su hijo, llevándolo a su restaurante favorito de comida rápida. 	<p>¿Qué le duele/molesta? (Pains)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le preocupa que su hijo no se alimente bien por no pasar tiempo con él. • Que su hijo no se esté desarrollando de manera correcta. • Le preocupa que su hijo enferme por no alimentarse bien. • No tener una vida económicamente estable para poder invertir en una buena alimentación adecuada.
<p>¿Qué dice o piensa?</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Tengo que trabajar para mantener a mi familia". • "Soy el ejemplo de mi hijo". • "Piensa en proteger a su familia siempre". • "Me gustaría que me hijo estudie una buena carrera". 			<p>¿Qué quiere o necesita? (Gains)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quiere que su hijo sea feliz, sano y bien alimentados • Quisiera saber un poco más de alimentación balanceada para que le envíe una lonchera ideal a su hijo. • Necesita más tiempo libre para pasar con su familia. • Compartir tiempos cortos de calidad con su hijo.

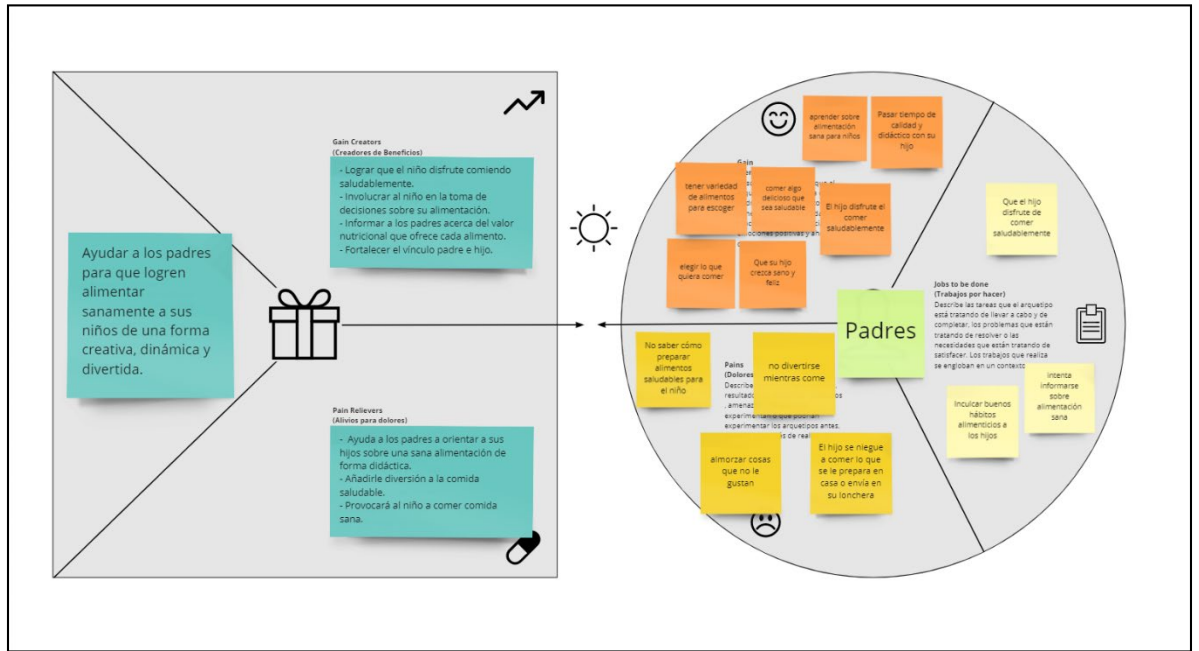
Anexo 5: Lienzo Tema, Problema, Reto



LIENZO, TEMA, PROBLEMA, RETO

<p>Alimentación saludable en niños de 5 a 7 años de Lima Metropolitana</p>	<p>A los niños se les dificulta aceptar la comida saludable por ser visualmente poco agradable y atractiva</p>	<p>Las preferencias en la alimentación de los niños se basan según las texturas y colores divertidos</p>	<p>Es necesario tener estrategias para que un niño coma saludable y obtenga un desarrollo escolar óptimo</p>	<p>Los niños saben que alimentos son sanos pero no saben el porqué son buenos y sanos para ellos</p>	<p>Los niños basan sus conocimientos de alimentación saludable en base a lo que le inculcaron sus padres</p>
 <p>"Mamá Gallina"</p>	 <p>"Papá Relevo"</p>	 <p>"Hijo de Padres Convencionales"</p>	 <p>"Hija de Padres Modernos"</p>	<p>¿Cómo podríamos propiciar una alimentación saludable en los niños a través de momentos agradables con sus padres?</p>	
<p>Tiene miedo a de no alimentar bien a sus hijos lo que les pueda causar alguna enfermedad</p>	<p>Le preocupa que su hijo enferme y no quiera alimentarse bien por no poder darle el tiempo que se merece.</p>	<p>Le molesta que su opinión no sea tomada en cuenta cuando no quiere comer algo que no le gusta</p>	<p>Le molesta no poder comer sus alimentos en compañía de sus padres</p>		

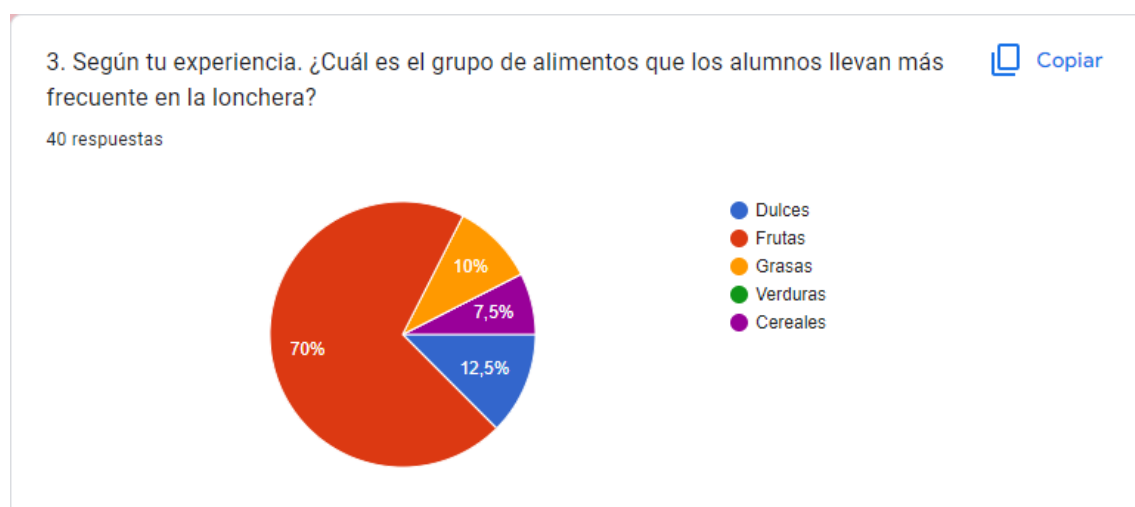
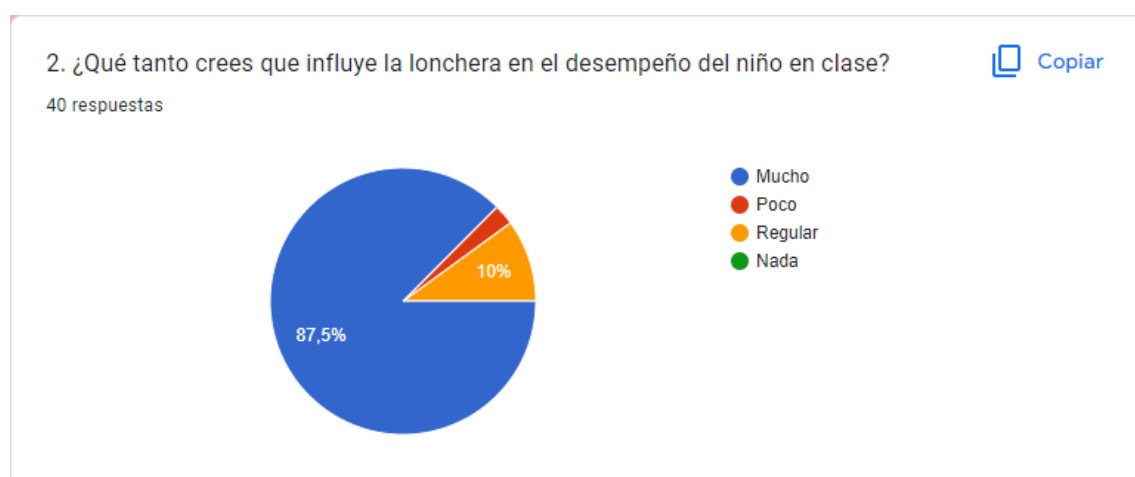
Anexo 6: Propuesta de valor



Anexo 7: Modelo de negocio

0. Visión Utópica: ¿Cuál es el propósito de tu modelo de negocio? ¿Para qué sirve tu proyecto?				
8. Aliados clave <ul style="list-style-type: none"> • Colegios / Nidos • Proveedores de insumos • Chef • Nutricionista • Personal de apoyo • Personal de limpieza • Influencers niños 	7. Actividades Clave <ul style="list-style-type: none"> - Publicidad en redes sociales. - Nota de prensa - Campaña de dscito en los primeros en adquirir entradas 	2. Propuesta de valor <p>Ayudar a los padres para que logren alimentar sanamente a sus niños de una forma creativa, dinámica y divertida.</p>	4. Relación con los clientes <ul style="list-style-type: none"> -Dinámico -Divertido -Personalizado -Espacios cómodos -Seguro -Confiable 	1. Segmento de clientes: Arquetipos <ul style="list-style-type: none"> - Hijos - Padres - Parientes - Nana
	6. Recursos clave <ul style="list-style-type: none"> • Mesas y sillas • Insumos • Pintura • Juegos didácticos y recreativos • Estaciones de comida • Estantes 		3. Canales <ul style="list-style-type: none"> -Redes sociales -Físico -Medios de pago - Web 	
9. Presupuestos <ul style="list-style-type: none"> - Alquiler de espacio - Licencia de funcionamiento al municipio - Sueldo al personal - Pago de servicios básicos - Servicio de asesoría a especialistas 		5. Fuentes de ingreso <ul style="list-style-type: none"> - Venta de entradas -Tienda de merchandising -Suscripción Premium -Venta de paquetes de talleres -Venta de paquetes corporativo 		

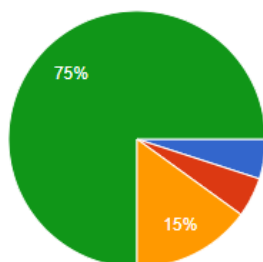
Anexo 8: Resultado de encuestas



4. ¿Cuál crees que es la principal razón por la cual los niños en temprana edad deberían comer saludable?

 Copiar

40 respuestas

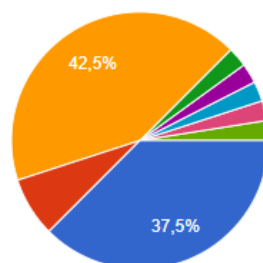


- Combatir trastornos nutricionales
- Rendir para actividades físicas
- Aportar en el crecimiento
- Todas las anteriores

5. Según tu experiencia, ¿Porqué hay niños que no llevan lonchera y llevan dinero para comprar algo en la cafetería del colegio?

 Copiar

40 respuestas

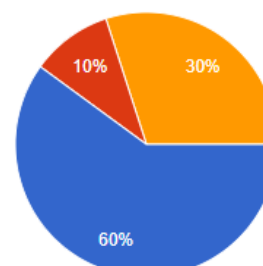


- Los padres no tienen tiempo de preparar la lonchera
- El niño prefiere comprar en el colegio que llevar una lonchera
- Es más fácil darle dinero al niño que p...
- No llevan dinero
- 6
- Todos traen su lonchera
- Cada niños y niñas llevan su lonchera...
- No ocurre en Inicial

6. ¿Con qué frecuencia crees que influyes en los padres a través de tus alumnos para que tengan una alimentación saludable?

 Copiar

40 respuestas

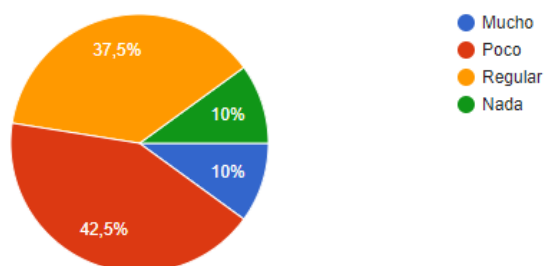


- Mucho
- Poco
- Regular
- Nada

7. ¿Con qué frecuencia recibe capacitación sobre alimentación y nutrición?

 Copiar

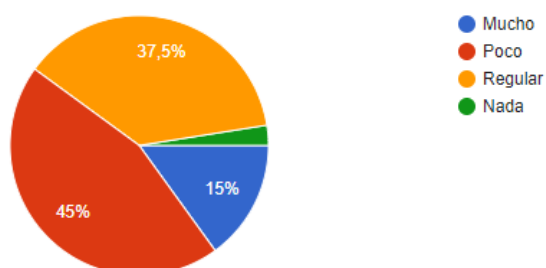
40 respuestas



8. ¿Qué tan propensos crees que son tus alumnos en sufrir algún trastorno nutricional según la convivencia que tienes diariamente?

 Copiar

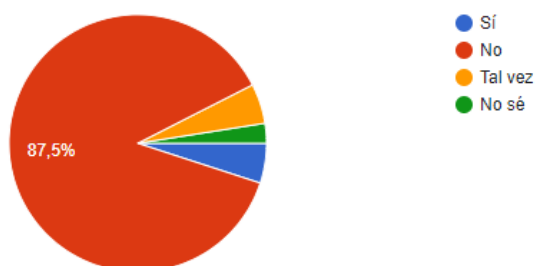
40 respuestas



9. ¿Consideras adecuado que los niños en edad preescolar lleven dinero para comprar alimentos dentro de su escuela?

 Copiar

40 respuestas



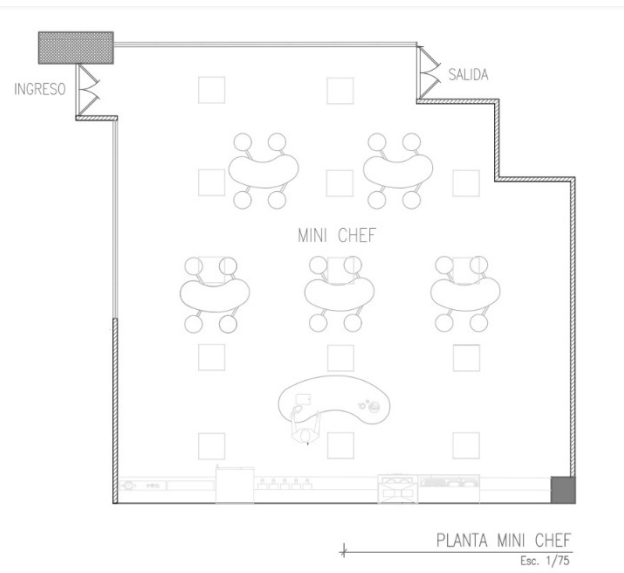
Anexo 9: Página web



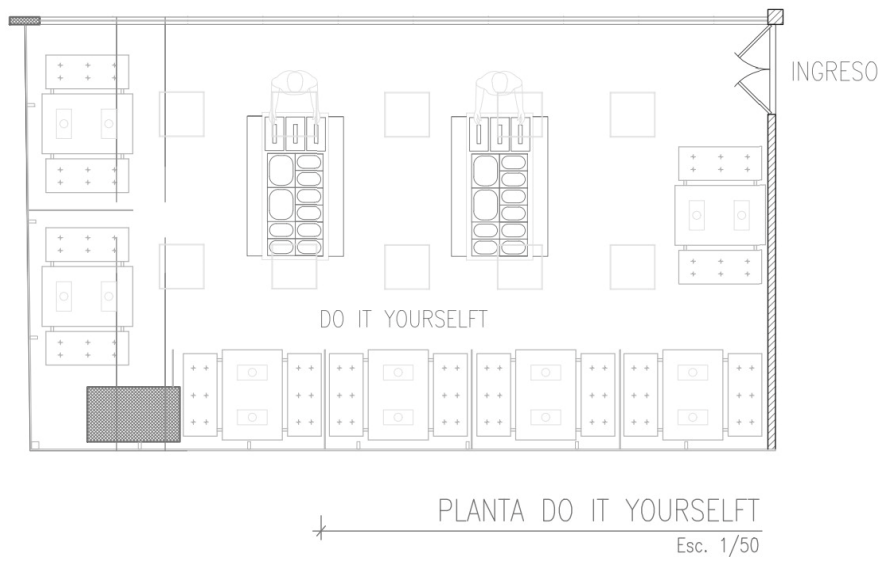
Anexo 10: Redes sociales



Anexo 11: Plano referencial de la experiencia “Mini Chef”



Anexo 11: Plano referencial de la experiencia “Do it Yourself”



Anexo 12: Referencia de Publicidad

