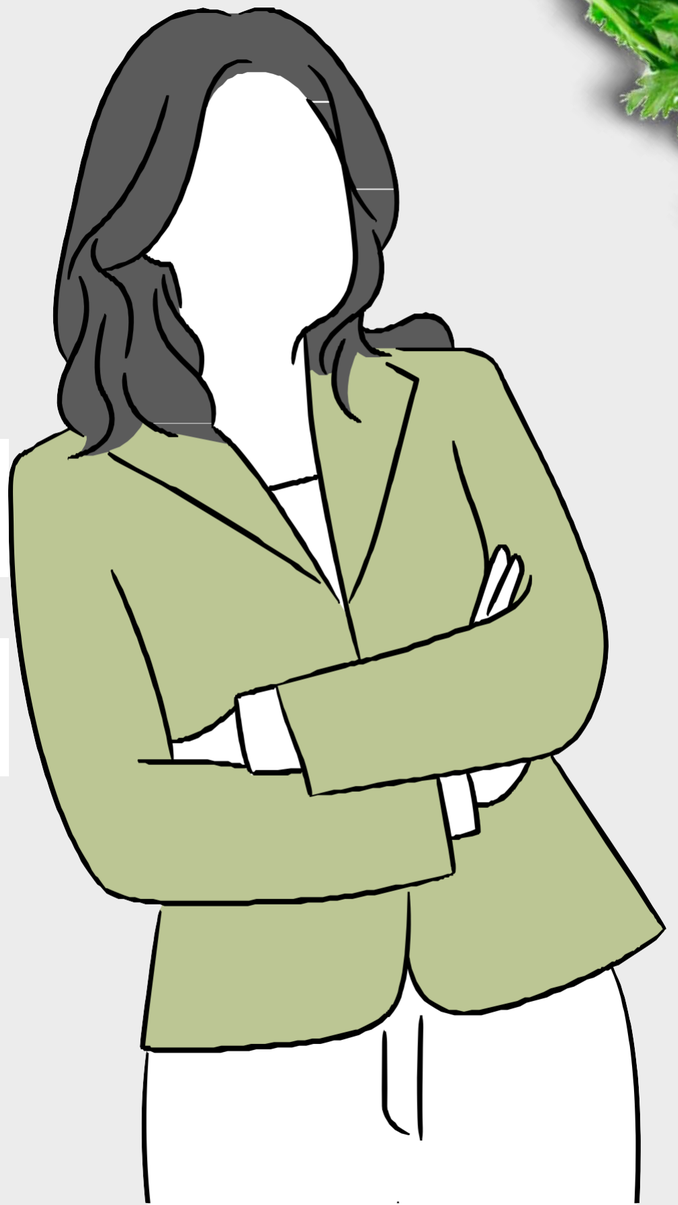
ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR TOULOUSE LAUTREC

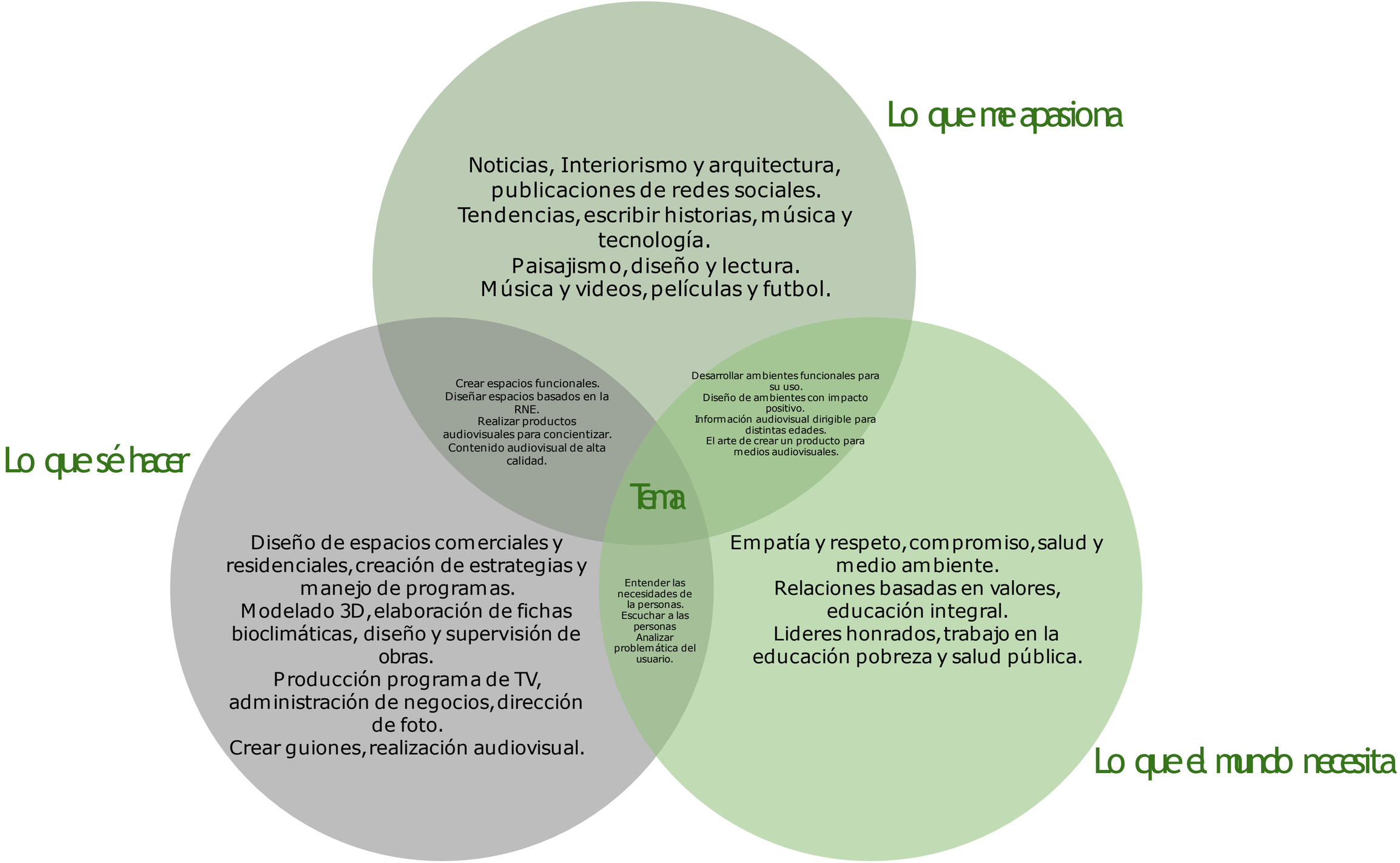
TOULOUSE LAUTREC





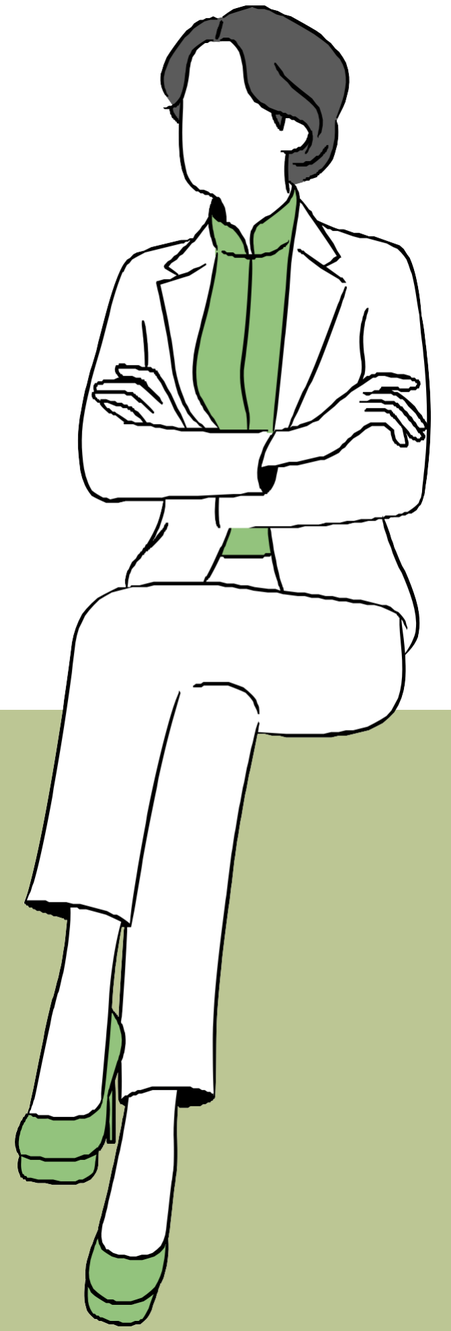
Mrecharge




Lo que me apasiona
Noticias, Interiorismo y arquitectura, publicaciones de redes sociales.
Tendencias, escribir historias, música y tecnología.
Paisajismo, diseño y lectura.
Música y videos, películas y futbol.
Lo que sé hacer
Diseño de espacios comerciales y residenciales, creación de estrategias y manejo de programas.
Modelado 3D, elaboración de fichas bioclimáticas, diseño y supervisión de obras.
Producción programa de TV, administración de negocios, dirección de foto.
Crear guiones, realización audiovisual.
Lo que el mundo necesita
Empatía y respeto, compromiso, salud y medio ambiente.
Relaciones basadas en valores, educación integral.
Lideres honrados, trabajo en la educación pobreza y salud pública.
Crear espacios funcionales.
Diseñar espacios basados en la RNE.
Realizar productos audiovisuales para concientizar.
Contenido audiovisual de alta calidad.
Desarrollar ambientes funcionales para su uso.
Diseño de ambientes con impacto positivo.
Información audiovisual dirigible para distintas edades.
El arte de crear un producto para medios audiovisuales.
Tema
Entender las necesidades de la personas.
Escuchar a las personas
Analizar problemática del usuario.

TEMA

Malos hábitos de consumo de alimentos en la oficina en personas entre 23 y 30 años



Este tema se relaciona con el ODS de "Salud y bienestar", ya que se desea implementar una dieta balanceada rica en nutrientes y la actividad física, promoviendo una adecuada salud





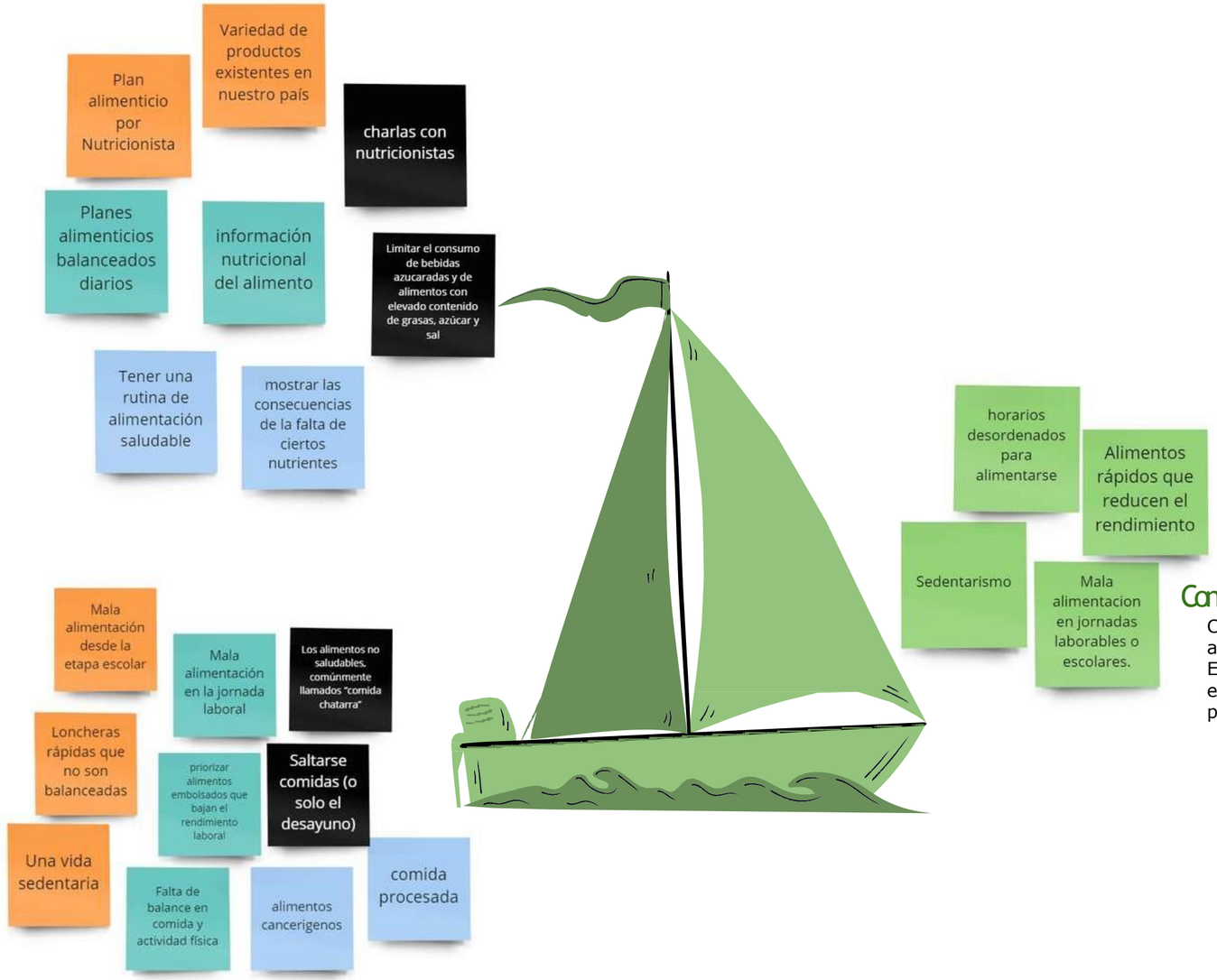
MAPA DEL PROBLEMA

Todo lo que sí funciona

Escribir en notas todo lo que SI FUNCIONA, o mejor dicho todo lo que va "viento en popa" del tema que seleccionaron en el ejercicio anterior. Este es un ejercicio de DIVERGENCIA es decir, generar opciones basadas en la cantidad, dejarse llevar por los instintos y la imaginación.

Todo lo que no funciona

Escribir en notas todo lo que NO FUNCIONA, los problemas, retos y dificultades del tema que seleccionaron en el ejercicio anterior. Esas cosas que no nos dejan seguir adelante o nos tienen anclados para evitar que nos movamos. Ejercicio de divergencia.

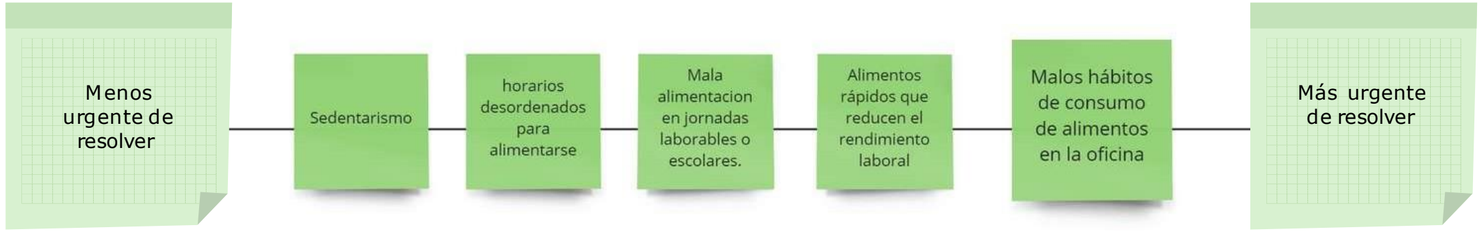


Convergencia

Cuando tengan todos los problemas, van a agrupar en categorías los que se repiten. Esta es un ejercicio de CONVERGENCIA, es decir requiere de análisis y disciplina para seleccioar las alternativas clave.

Matriz priorización

Cuando tengamos los problemas agrupados, se hace una votación para selecionar los que son más interesantes. Cada miembro del grupo tiene 3 votos. Los problemas con más votos pasan a ser organizados en la matriz de priorización. A treves de una conversacion grupal, deben determinar que problemas son más urgentes de resolver y es ahí donde encontran el problema para su proyecto.





PLAN DE INVESTIGACIÓN

PLAN DE INVESTIGACIÓN

Pregunta de investigación	método	muestreo	características
¿Considera su alimentación saludable?	ENCUESTA	30 personas que trabajen en oficina	Formulario preguntas y respuestas (Google Forms)
¿Consume snacks entre sus comidas principales (media mañana - tarde?	ENCUESTA	10 personas que trabajen + de 8 horas en oficina	Formulario preguntas y respuestas (Google Forms)
¿Cuál es la parte más complicada de iniciar un plan nutricional?	ENTREVISTA	3 nutricionistas	Entrevista virtual de 30 a 40 minutos (grabación de voz o audio)
¿ Suele saltar el desayuno o el almuerzo?	ENCUESTA	8 oficinistas	Formulario preguntas y respuestas (Google Forms)
¿Realiza actividad física?	ENCUESTA	5 oficinistas	Formulario preguntas y respuestas (Google Forms)
¿Cuál sería la rutina de alimentación saludable para un oficinista?	ENTREVISTA	3 psicólogos	Entrevista virtual de 30 a 40 minutos (grabación de voz o audio)
¿Qué tipo de comidas prepara con más frecuencia para llevar al trabajo?	ENCUESTA	15 oficinistas	Formulario preguntas y respuestas (Google Forms)
¿ Su alimentación en la oficina la considera nutritiva?	ENCUESTA	10 oficinistas	Formulario preguntas y respuestas (Google Forms)
¿Es difícil seguir una dieta cuando la mayoría de empleos involucran poca actividad física?	ENTREVISTA	3 nutricionistas	Entrevista virtual de 30 a 40 minutos (grabación de voz o audio)
¿ Qué alimentos debemos evitar ya que reducen nuestra energía?	ENTREVISTA	2 nutricionistas	Entrevista virtual de 30 a 40 minutos (grabación de voz o audio)
¿Tienes opciones sanas en el menú del delivery?	ENCUESTA	15 oficinistas	Formulario preguntas y respuestas (Google Forms)



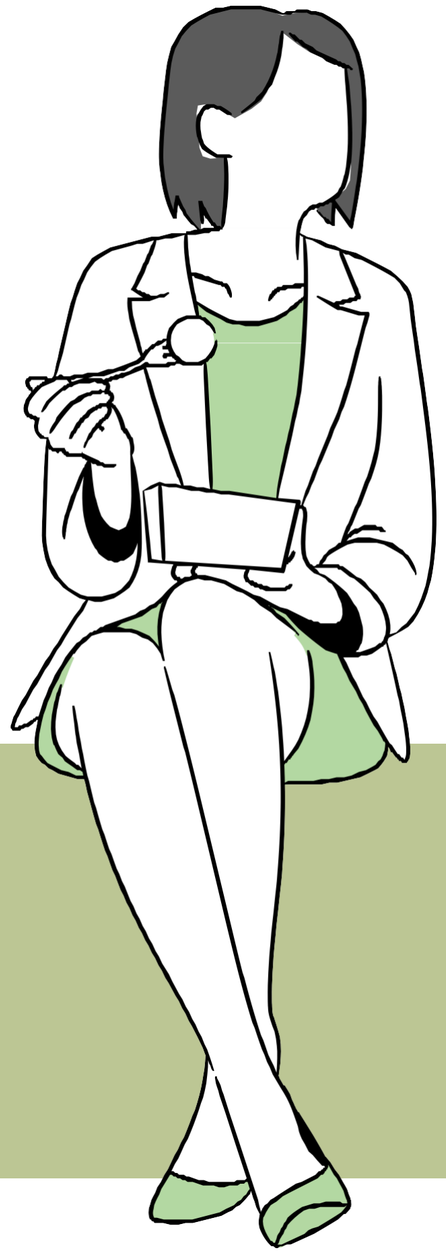
CONTEXTO DPESTA

Contexto DPESTA

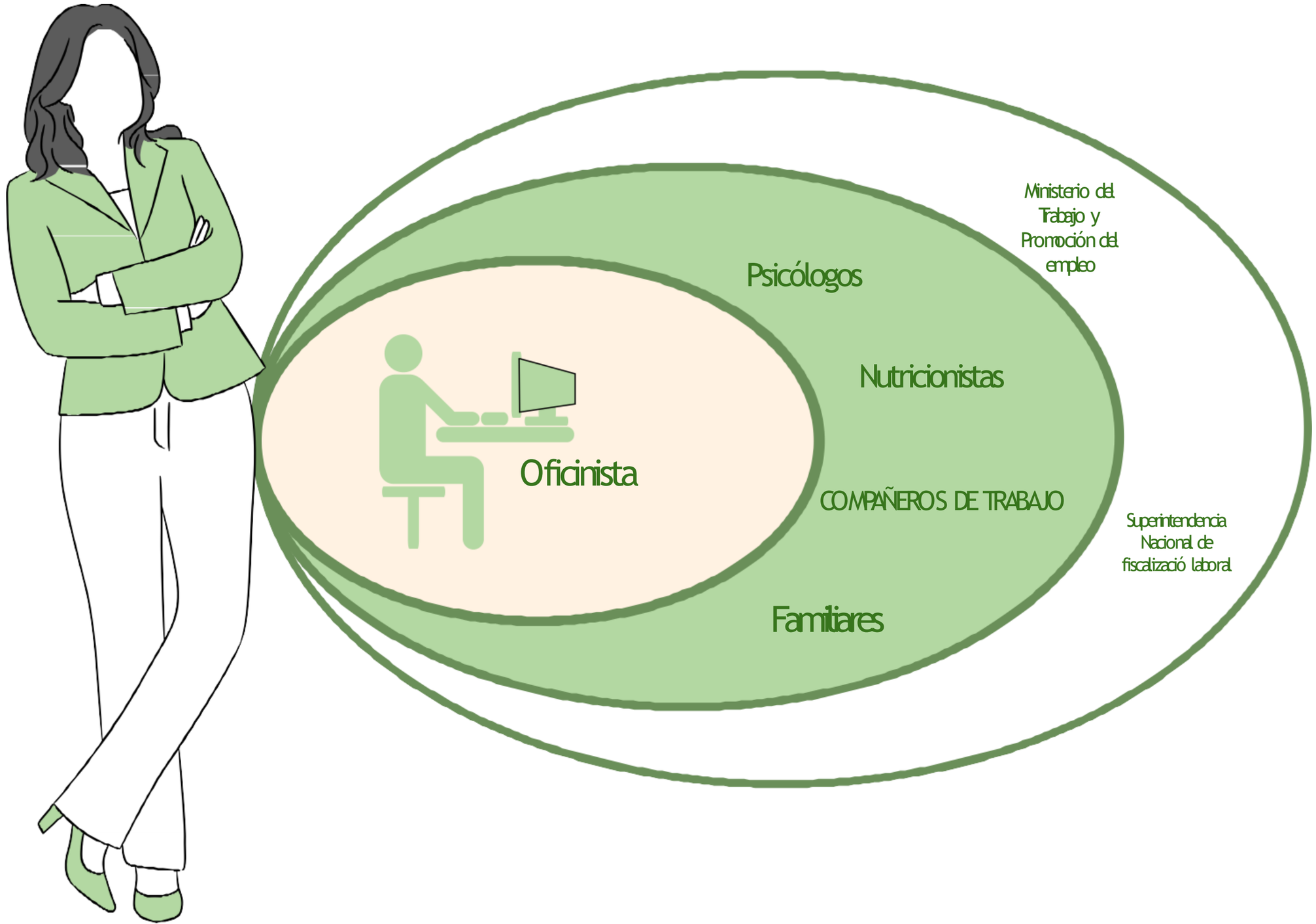
Investigación del contexto	Oportunidades	Amenazas
D Demográfico: Personas que trabajan en oficinas suelen cometer errores al momento de buscar algún snack rápido	Planes de alimentación y actividades físicas	Demanda de comercio de comida no saludable
P Político: El MINSA y MINAGRI promueven actividades para consumir alimentos sanos.	Campañas para concientizar	Es difícil llegar a las grandes entidades
E Económico: El precio es la principal barrera para empezar a comer saludable	Buscar vendedores para adquirir productos a diferentes precios	Desestabilidad económica en Perú

Contexto DPESTA

	Investigación del contexto	Oportunidades	Amenazas
S Sociocultural	La sociedad tiene poca cultura en un plan alimenticio adecuado	Se le puede ofrecer una propuesta de plan alimenticio	Las tendencias suelen pasar rápido "de moda"
T Tecnológico	La industria alimentaria evoluciona constantemente y la tecnología juega un papel importante en este sector.	Mayor control de calidad de productos	Alimentos procesados con maquinaria tecnológica
A Ambiental	Cuidado de tierras en donde crece los alimentos	Más ventas de alimentos orgánicos, menos ultraprocesados	Sobrexplotación de la tierra



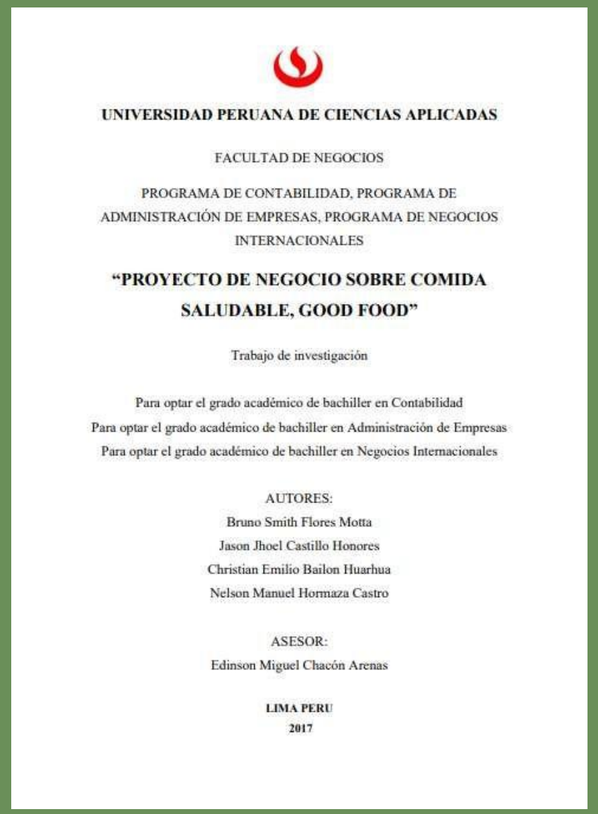
MAPA DE ACTORES


Ministerio del Trabajo y Promoción del empleo
Psicólogos
Nutricionistas
Oficinista
COMPAÑEROS DE TRABAJO
Superintendencia Nacional de fiscalización laboral
Familiares

INVESTIGACIÓN DE ESCRITORIO



‘PROYECTO DE NEGOCIO SOBRE COMIDA SALUDABLE, GOOD FOOD”



UNIVERSIDAD PERUANA DE CIENCIAS APLICADAS

FACULTAD DE NEGOCIOS

PROGRAMA DE CONTABILIDAD, PROGRAMA DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS, PROGRAMA DE NEGOCIOS INTERNACIONALES

“PROYECTO DE NEGOCIO SOBRE COMIDA SALUDABLE, GOOD FOOD”

Trabajo de investigación

Para optar el grado académico de bachiller en Contabilidad
Para optar el grado académico de bachiller en Administración de Empresas
Para optar el grado académico de bachiller en Negocios Internacionales

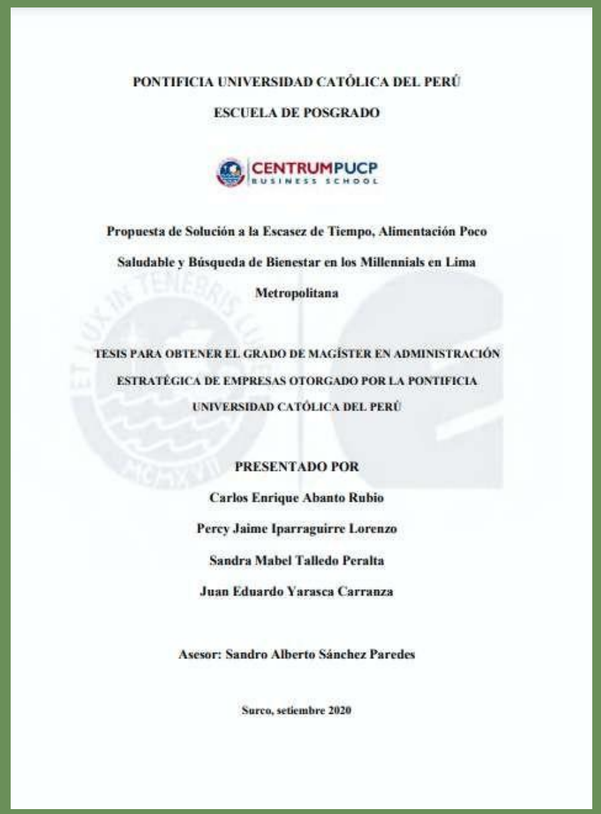
AUTORES:
Bruno Smith Flores Motta
Jason Jhoel Castillo Honores
Christian Emilio Bailon Huarhua
Nelson Manuel Hormaza Castro

ASESOR:
Edinson Miguel Chacón Arenas

LIMA PERU
2017

https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/622166/HORMAZA_CN.pdf?sequence=16

Propuesta de Solución a la Escasez de Tiempo, Alimentación Poco Saludable y Búsqueda de Bienestar en los Millennials en Lima Metropolitana



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ

ESCUELA DE POSGRADO

CENTRUMPUCP BUSINESS SCHOOL

Propuesta de Solución a la Escasez de Tiempo, Alimentación Poco Saludable y Búsqueda de Bienestar en los Millennials en Lima Metropolitana

TESIS PARA OBTENER EL GRADO DE MAGÍSTER EN ADMINISTRACIÓN ESTRATÉGICA DE EMPRESAS OTORGADO POR LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ

PRESENTADO POR

Carlos Enrique Abanto Rubio

Percy Jaime Iparraguirre Lorenzo

Sandra Mabel Talledo Peralta

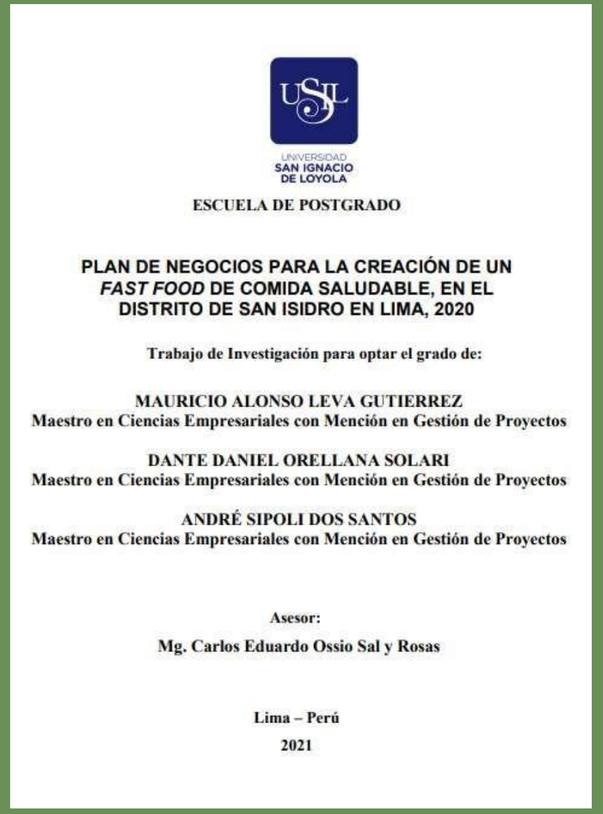
Juan Eduardo Yarasca Carranza

Asesor: Sandro Alberto Sánchez Paredes

Surco, setiembre 2020

https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/17247/Alimentaci%c3%b3n-bienestar-millennials%20-ABANTO.pdf?sequence=1&isAllowed=y

PLAN DE NEGOCIOS PARA LA CREACIÓN DE UN FAST FOOD DE COMIDA SALUDABLE, EN EL DISTRITO DE SAN ISIDRO EN LIMA, 2020



USIL UNIVERSIDAD SAN IGNACIO DE LOYOLA

ESCUELA DE POSTGRADO

PLAN DE NEGOCIOS PARA LA CREACIÓN DE UN *FAST FOOD* DE COMIDA SALUDABLE, EN EL DISTRITO DE SAN ISIDRO EN LIMA, 2020

Trabajo de Investigación para optar el grado de:

MAURICIO ALONSO LEVA GUTIERREZ
Maestro en Ciencias Empresariales con Mención en Gestión de Proyectos

DANTE DANIEL ORELLANA SOLARI
Maestro en Ciencias Empresariales con Mención en Gestión de Proyectos

ANDRÉ SIPOLI DOS SANTOS
Maestro en Ciencias Empresariales con Mención en Gestión de Proyectos

Asesor:
Mg. Carlos Eduardo Ossio Sal y Rosas

Lima – Perú
2021

https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/1d893100-8bf4-4c1f-8e4e-b0bf1f2477c3/content

Plan de Negocios para diseño y desarrollo de una aplicación móvil de bienestar nutricional



esan GRADUATE SCHOOL OF BUSINESS

Plan de Negocios para diseño y desarrollo de una aplicación móvil de bienestar nutricional

Tesis presentada en satisfacción parcial de los requerimientos para obtener el grado de Magister en Gerencia de Servicios de Salud:

1708279 Angélica María Flores Fuentes

1712620 Karina Pedraza Maquera

1712923 Jessica Eliana Vargas Ore

Programa de la Maestría en Gerencia de Servicios de Salud

Lima, 29 de mayo de 2020

https://repositorio.esan.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12640/2034/2020_MAGSS_17-1_05_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Plan de negocio sobre delivery de comida saludable a base de insumos orgánicos: Organik



UNIVERSIDAD PERUANA DE CIENCIAS APLICADAS

FACULTAD DE NEGOCIOS

PROGRAMA ACADÉMICO DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS

PROGRAMA ACADÉMICO DE NEGOCIOS INTERNACIONALES

Plan de negocio sobre delivery de comida saludable a base de insumos orgánicos: Organik

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Para optar el grado de bachiller en Administración de Empresas

Para optar el grado de bachiller en Negocios Internacionales

AUTORES

Cardozo Palomares, Aracelly Fatima (0000-0002-0306-3205)

Chavez Carrillo, Renzo Luciano (0000-0001-8892-0183)

Porras Aldavarca, Jackelin Ganina (0000-0003-1937-9930)

Tarazona Suarez, Erika Edith (0000-0003-0670-5725)

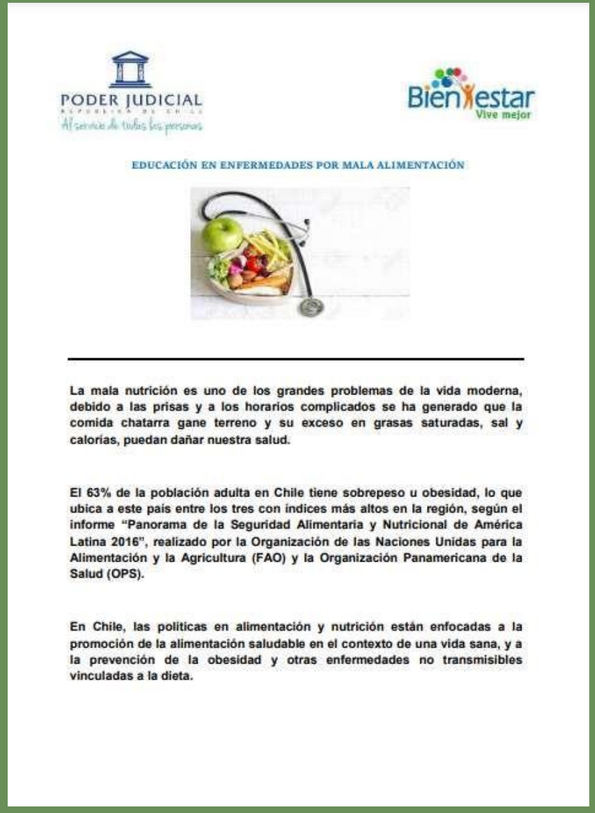
ASESOR

Vargas Garcia, Allan Herminio (0000-0003-2092-8706)

Lima, 15 de julio 2019

https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/628253/Cardozo_PA.pdf?sequence=3&isAllowed=y

EDUCACIÓN EN ENFERMEDADES POR MALA ALIMENTACIÓN



PODER JUDICIAL

Bienestar Vive mejor

EDUCACIÓN EN ENFERMEDADES POR MALA ALIMENTACIÓN

La mala nutrición es uno de los grandes problemas de la vida moderna, debido a las prisas y a los horarios complicados se ha generado que la comida chatarra gane terreno y su exceso en grasas saturadas, sal y calorías, puedan dañar nuestra salud.

El 63% de la población adulta en Chile tiene sobrepeso u obesidad, lo que ubica a este país entre los tres con índices más altos en la región, según el informe "Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional de América Latina 2016", realizado por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

En Chile, las políticas en alimentación y nutrición están enfocadas a la promoción de la alimentación saludable en el contexto de una vida sana, y a la prevención de la obesidad y otras enfermedades no transmisibles vinculadas a la dieta.

https://bienestar.pjud.cl/wp-content/uploads/documentos/contenidos-hijos/Enfermedades-Asociadas-a-una-Mala-Alimentaci%C3%B3n.pdf

Prospectiva: 7 grandes avances en tecnología alimentaria



Josep Martínez Vicedo / 16 Septiembre 2021

Prospectiva: 7 grandes avances en tecnología alimentaria

La industria alimentaria evoluciona constantemente y la tecnología juega un papel importante en este sector. Los avances científicos y técnicos permiten hoy producir alimentos y bebidas que se adaptan mejor a las demandas de los consumidores de una manera segura, con procesos productivos más sostenibles y eficientes, cubriendo la demanda de mercados globales.

Los 7 avances en tecnología alimentaria que ha seleccionado el equipo de técnicos e investigadores especializados de AINIA, por el papel que están jugando y van a jugar para el futuro del sector alimentario son:

1. Internet de las Cosas (IoT), la Inteligencia Artificial y el Big Data

Está cambiando radicalmente la manera de fabricar, transportar y consumir alimentos. Un informe de Accenture estima que la inversión global en el Internet de las Cosas (IoT) alcanzará la cota de 600.000 millones de dólares en 2020. En el caso particular de la industria de alimentación, se está produciendo una revolución a través de la digitalización de procesos que va a dar como resultado una mayor eficiencia y flexibilidad en:

- La **fabricación del alimento** (la llamada industria 4.0).
- Las actividades relacionadas con la **cadena de valor**.
- Y el control de la **calidad y seguridad alimentarias**.

Todo esto unido a la gran cantidad de información disponible fruto de dicha digitalización, mejorará la toma de decisiones por parte de los equipos directivos y de gestión, con un conocimiento como nunca se tuvo del consumidor, abriendo numerosas oportunidades en el campo de la personalización de producto y nuevas formas de interacción.

Para aquellos que deseen profundizar en esta temática, recomendamos la lectura de este artículo: El futuro es hoy: la fábrica de alimentos 4.0

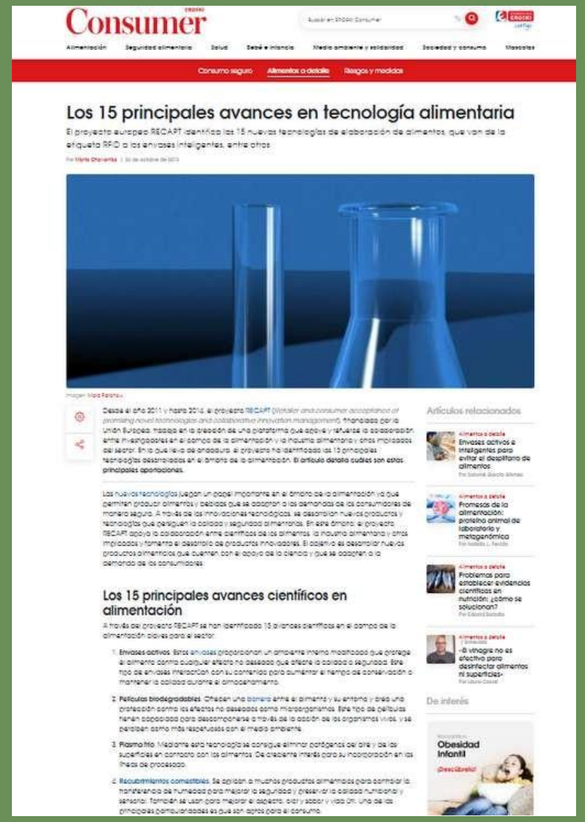
2. Microencapsulación y nanoencapsulación para el diseño de ingredientes de última generación

Las tecnologías de **microencapsulación** están permitiendo, en los últimos tiempos, desarrollar alimentos con nuevas propiedades, más seguros y más saludables, así como **ingredientes funcionales y aditivos** novedosos con propiedades avanzadas.

Se trata de una de las alternativas más demandas por la industria alimentaria para mantener la conservación de las propiedades de los productos. Gracias a este proceso, las sustancias bioactivas de los alimentos se introducen en una matriz del producto para impedir que se pierdan. Así, se protegen de la reacción con otros compuestos, se frenan las reacciones de oxidación e incluso, se logra liberar nutrientes de forma controlada. En este sentido, el

https://www.ainia.es/ainia-news/prospectiva-7-grandes-avances-tecnologia-alimentaria/

Los 15 principales avances en tecnología alimentaria



Consumer

Consumo seguro | Alimentos a debate | Riesgos y medidas

Los 15 principales avances en tecnología alimentaria

El proyecto europeo RECAPT identifica los 15 nuevos tecnologías de elaboración de alimentos, que van de la etiqueta RFID a los envases inteligentes, entre otros

Por Marta Chavarrías | 30 de octubre de 2015

Artículos relacionados

Los 15 principales avances científicos en alimentación

A través del proyecto RECAPT se han identificado 15 avances científicos en el campo de la alimentación claves para el sector.

1. **Envases activos.** Estos envases proporcionan un ambiente interno modificado que protege el alimento contra cualquier efecto no deseado que afecte la calidad o seguridad. Este tipo de envase interactúa con su contenido para aumentar el tiempo de conservación o mantener la calidad durante el almacenamiento.
2. **Películas biodegradables.** Ofrecen una barrera entre el alimento y su entorno y crean una protección contra los efectos no deseados como microorganismos. Este tipo de películas hacen posible que puedan descomponerse a través de la acción de los organismos vivos, y se pueden tomar más respetuosas con el medio ambiente.
3. **Plasmatita.** Mediante esta tecnología se consigue eliminar contagios del aire y de las superficies en contacto con los alimentos. Se presenta interés para su incorporación en las líneas de procesado.
4. **Recubrimientos comestibles.** Se aplican a muchos productos alimenticios para controlar la transferencia de humedad para mejorar la seguridad y preservar la calidad nutricional y sensorial. Tomando se usan para mejorar el aspecto, olor y sabor y vida útil. Una de las principales comunidades es que son aptos para el consumo.

De interés

https://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/los-15-principales-avances-en-tecnologia-alimentaria.html

Entrevistas

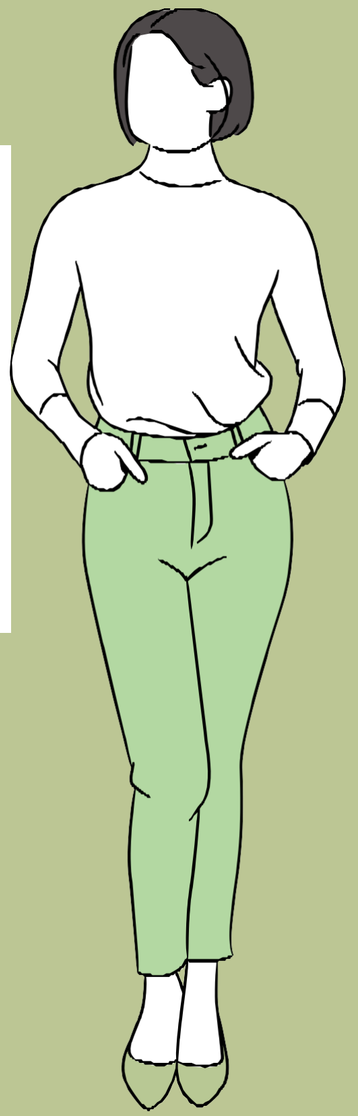


GUIÓN DE ENTREVISTA

Introducción

Hola Buenos/dias /tarde/ noche! Somos estudiantes de la Escuela Toulouse Lautrec y estamos realizando una entrevista de malos hábitos de consumo de alimentos en la oficina en personas entre 23 y 30 años.

Nombre y edad
Datos demográficos



GUIÓN DE ENTREVISTA

entrevista



preguntas

1.- ¿Cómo es que ustedes deben fomentar nuevos hábitos alimenticios?

2.- ¿ Cómo debemos elegir los alimentos que debemos consumir?

3.- ¿Cuáles son los alimentos que debemos integrar en nuestra alimentación diaria en la oficina?

4.- ¿ Qué alimentos debemos evitar ya que reducen nuestra energía?

5.- Pasar tanto tiempo en la oficina nos puede provocar ansiedad, ¿Que recomienda?

6.- ¿Qué tipo de recomendaciones saludables daría usted para mejorar los hábitos saludables de un trabajador?

7.- ¿A qué se debe el desinterés de los empleados por hacer ejercicio o comer saludable?

8.- ¿Cuál sería la dieta saludable que debería tener un trabajador?

9.-¿Cuál es el rango de edad de sus pacientes que más frecuentan consulta?

10.- ¿Cuáles son los casos más repetitivos que usted trata en consulta?

11.-¿Cuál es la parte más complicada de iniciar un plan nutricional?

12.- ¿Qué puntos se deben considerar para crear un plan nutricional?

13.- ¿Con qué tipo de usuario es más difícil trabajar?

GUIÓN DE ENTREVISTA

entrevista

preguntas

14.- ¿Cuál sería la rutina de alimentación saludable para un oficinista?

15.- ¿Cuáles son los riesgos para la salud de un estilo de vida sedentario?

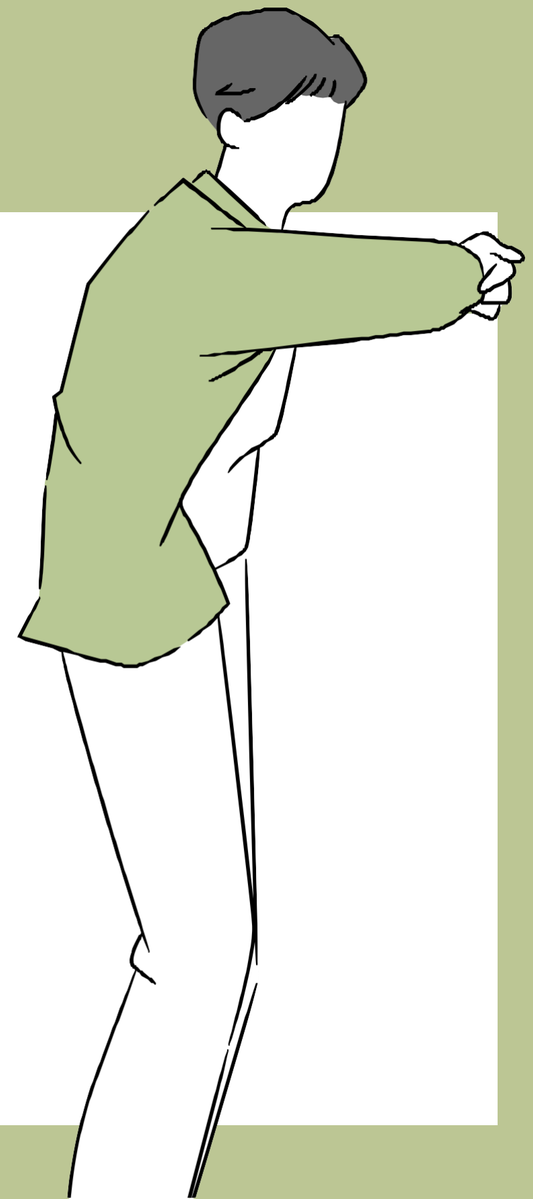
16.- ¿Cómo afecta un estilo de vida sedentario en el cuerpo humano?

17.- ¿Cómo mejorar los hábitos alimenticios en los jóvenes?

18.- ¿Qué tan consciente es la juventud de los aditivos ?

19. ¿Es difícil seguir una dieta cuando la mayoría de empleos involucran poca actividad física?

20. ¿Considera usted que el horario de trabajo influye también en una mejor alimentación



GUIÓN DE ENTREVISTA

entrevista psicólogo



Hola Buenos/dias /tarde/ noche! Somos estudiantes de la Escuela Toulouse Lautrec y estamos realizando una entrevista de malos hábitos de consumo de alimentos en la oficina en personas entre 23 y 30 años.

GUIÓN DE ENTREVISTA

entrevista psicólogo

preguntas

1.¿De qué manera la mala alimentación afecta psicológicamente a una persona?

2.¿Es la ansiedad una de las principales causas de una mala alimentación?

3.¿Qué trastornos de conducta alimenticia son más comunes en los oficinistas?

4.¿Qué tanto influye la mente en un mal hábito de alimentación?

5.¿Qué mecanismos utiliza en pacientes para evitar los malos hábitos alimenticios?

6.- Qué rango de edad tienen los pacientes que frecuentan consulta médica

7.- ¿Qué casos de desorden alimenticio ha tratado?

8.-¿Es posible poder cambiar el hábito y las costumbres de un usuario?

9.- ¿Qué papel tiene el entorno para lograr que el usuario logre un cambio de vida saludable?

10.- ¿Qué es necesario para lograr tener éxito en lograr un plan de vida saludable?

11.¿Cómo influye la alimentación con nuestro bienestar emocional?

12.¿Qué consecuencias puede traer los malos hábitos de alimentación con nuestra salud mental?

13.¿Cómo identificamos conductas alimentarias inadecuadas en nuestro horario laboral?

GUIÓN DE ENTREVISTA

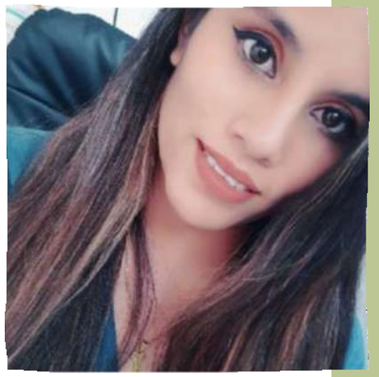
entrevista psicólogo

preguntas

14. Nuestra conducta se puede ver influenciada por nuestros hábitos de alimentación?
15. ¿Por qué es importante la psicología en la nutrición?
16. ¿Qué tanto influye el entorno social en los hábitos alimenticios?
17. ¿Una baja autoestima afecta el interés de tener una vida saludable?
18. ¿La alimentación emocional afecta más a los jóvenes?, ¿y cómo prevenirla?
19. ¿Entonces para corregir una buena alimentación debemos empezar por lo emocional en una persona?
20. ¿Qué tipo de terapia o ayuda sería la adecuada para evitar los problemas relacionados a los malos hábitos?

ENTREVISTA

Entrevista a Bachiller en Nutrición y Dietética Maria Luisa Garay Loyaga



La entrevista nos dió información importante, como la gran conexión que tiene el estado de ánimo con el cómo nos alimentamos, también son explica de los trastornos y la vida sedentaria, y que enfermedades nos causan a largo tiempo, nos aconseja evitar comer chatarra y nos recomienda llevar alimentos que nos van a saciar de manera rica en nutrientes. Si pedimos por delivery debemos tomarnos el tiempo de buscar alimentos saludables, las pausas activas en el trabajo es una opción que nos ofrece para sentirnos activos, tomar agua y optar por snacks de frutos secos o frutas. A los jefes, les recomienda que piensen en ofrecer charlas que enriquezcan estos conocimientos y equipar el lugar de trabajo con alimentos balanceados.

Licenciado en Psicología Alex Daniel Troncos Chiquihuanca



Ell primer factor en la nutrición se relaciona mucho con los comportamientos y emociones que tiene un individuo a diario, esto le hace tomar decisiones que pueden causar algunas estos malos hábitos, recomienda practicar cambiar los hábitos por 21 días para acogerlo en la rutina, y tratar con especialistas si sufre de algún trastorno alimenticio, como la bulimia y anorexia. La ansiedad es un factor que pone en riesgo nuestra salud en el trabajo ya que nos hace tener todo el tiempo hambre y desconcentra de nuestros quehaceres diarios, es muy importante tratarla.

ENTREVISTA

Licenciado en psicología Leonardo Ulises Barrientos Alcade

Reconocer que es lo que uno está haciendo mal y le está haciendo daño es el primer paso para hacer cambio, Se debe corroborar que está haciendo que no es posible para iniciar un cambio físico.
Modificando el ambiente físico a nuestro favor será lo siguiente para lograr cambiar mi salud para bien.
Se necesita la ayuda de un buen psicológico para gestionar el comportamiento que pueda producir a que una persona lograr a una correcta alimentación. El psicólogo te va a enseñar cómo gestionar tu comportamiento para que puedas seguir las recomendaciones nutricionales que te mandan el nutriólogo.
Cambiando la forma de como uno piensa o como actúa, el psicólogo cumple un rol importante a poder lograr una mejora en la alimentación de cada uno de nosotros.



Licenciada en psicología - CEO de PSICOSUR Carol Leyla Pérez Rodríguez



La entrevista nos dio a conocer que es más importante inculcar a tener buenos hábitos como un medio de prevención y cuidado, a su vez recalco y explico la frase de que una mente sana nos ayuda tener un un cuerpo saludable, también nos explico que muy distinto alimentarse que nutrirse y que muchas veces llegamos a cometer el error de que creemos que mientras más comemos más energía vamos a tener, y que muchas veces descuidamos la calidad de productos que ingerimos, debemos tener en cuenta que una mala nutrición genera un mal rendimiento académico y laboral, a su vez también afecta nuestro autoestima.
Los casos de trastorno alimenticio más frecuentes es la vigorexia ortodoxia, anorexia y bulimia, y que la mayoría de trastornos empiezan en la etapa de adolescencia
De esta entrevista podemos recalcar que la psicóloga nos explicó que nuestro cuerpo es nuestro medio de transporte para poder alcanzar nuestras metas, y que si nosotros no le damos un adecuado mantenimiento a este vehículo es más difícil o más lento nuestro proceso para alcanzar cualquier meta.

ENTREVISTA



Licenciada en psicología Kriesia Malqui Aguilar

La entrevista nos dio a conocer que es importante mantener un buen equilibrio entre nuestra mente y nuestro cuerpo, nos explico que debemos amar nuestro cuerpo y que debemos encontrar nuestra mejor versión de nosotros mismos porque somos los que nos acompañaremos desde el principio hasta los finales de nuestra vida

Explicó también que para poder identificar que estamos empezando a generar malos hábitos alimenticios debemos analizar cual es nuestra rutina diaria, estos malos hábitos en su mayoría empiezan cuando nos salteamos las comidas, menciono que este problema afecta muchas veces a jóvenes trabajadores que a veces por falta de tiempo no toman desayuno antes de salir de casa, o que saltan sus comidas para ahorrar dinero. y que un método que usa para la recuperación de sus pacientes en estos casos, es mostrarles que los logros son adquiridos por ellos mismos y que ella como profesional solo es un medio.

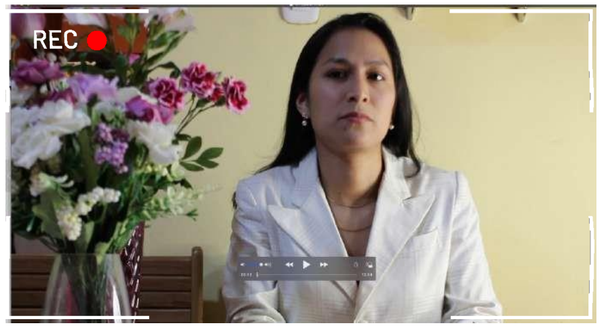


Entrevista a Bachiller en Psicologia Tania Torres

El comportamiento esta determinado por lo social y lo biológico. Lo que uno coma afecta a nivel cognitivo pensamientos de ansiedad, depresión, mal humor.

Ejemplo si uno abusa de comer azucares tiene a tener pensamientos mas ansiosos y si ya los estuviera padeciendo estaría transformándose en un trastorno de ansiedad social.

Los oficinistas al ser personas bajo mucho estrés y bajo mucha presión optan por escoger las comidas rápidas para saciar con la ansiedad que tengan en el momento. Es como un remedio a corto plazo sin embargo esta ansiedad no se debe seguir comiendo este tipo de comidas por las consecuencias de comer muchas comidas poco saludables.



Insights

Tener malos hábitos alimenticios, causa problemas en la salud, que a largo plazo desencadenan una serie de enfermedades es por eso que quisiera cambiar mi rutina por un plan de mejora para mi bienestar.

Una adecuada nutrición nos ayuda a garantizar un óptimo estado físico, por ende tenemos un mejor rendimiento en nuestras actividades diarias (laboral).

La nutrición es un factor muy importante para el rendimiento físico y mental en el trabajo.

La rutina diaria genera cambios de hábitos en la personas que no pueden organizarse, esto termina en la mala alimentación y en la falta de actividad física.



¿Cómo podríamos...



Usuario

El actor principal de la investigación es el oficinista.

+ Necesita +

Necesidad

La necesidad de este es generar un cambio en su vida ya que se considera una persona muy sedentaria, con un desorden alimenticio.

Por qué

Insight

Cuidar su salud para un futuro, y gozar de una buena salud.

Reto de diseño

¿Cómo podemos hacer un plan de mejora nutricional y crear hábitos saludables en los trabajadores de oficina dentro de su jornada laboral?

Arquetipos



ARQUETIPOS

	ARQUETIPO	DOLOR	INSIGHT	¿COMO PODRIAMOS?
 Sharon Lopez NUTRICIONISTA	Ella actualmente trabaja de lunes a viernes en un consultorio particular y en un hospital público -Es una persona alegre, organizada y bastante activa	Le duele no tener muchas alternativas saludables para poder merendar fuera de casa - le duele que su mayoria de pacientes no la busquen para tener un plan nutricional como prevención	Busca motivar a sus pacientes a buscar la mejor version de ellos mismos - Se esfuerza por hacer que comer sea una buena experiencia para sus pacientes	Buscar el apoyo de sus colegas para tener alternativas al actuar y poder generar el cambio que desea
 Jair Conde JEFE DE AREA	El es ing. de sonido pero en la actualidad se encarga de una agencia publicitaria , hace el intento de tener una vida fitnes pero su circulo social no lo ayuda	El desearia que sus amigos y colegas tanbien tengan una vida saludable como el que intenta llevar , cree que mientras pasa mas edad se debe tener mas cuidado	Él necesita un poco de organizacion en su vida , se deja influenciar mucho por sus amistades pero el intenta luchar contra su propia persona	Él debe pedir ayuda ó matricularse en ciertas actividades para que pueda llevar un mejor control en sus habitos alimenticios - Un plan de almuerzo nutritivo - Una membresia de gym anual

ARQUETIPOS

	ARQUETIPO	DOLOR	INSIGHT	¿COMO PODRIAMOS?
 Felipe Francis	Oficinista 28 años , trabaja 8 horas diarias y tiene malos hábitos de alimentación.	Luego de darse cuenta de sus hábitos , siente culpa y piensa que en el futuro las enfermedades y el sedentarismo actual pasarán factura.	Oficinista 28 años , trabaja 8 horas diarias y tiene malos hábitos de alimentación.	-Conseguir un equilibrio saludable en su rutina diaria -Desarrollo y organización de su alimentación
 Leonardo Ulises	Joven egresado de la carrera de psicologia , actualmente realiza su tesis para lograr su titulación	Le agobia la idea de lo complicado que le esta resultando iniciar con su tesis. Esto afecta tanto su investigación como su alimentación	Conocer sobre la alimentación y la actividad fisica en la vida diaria de los oficinistas, sus causas y consecuencias Usar estos datos no solo en su tesis sino también en dar mejores diagnosticos a sus paciente.	Solicitar personal adecuado (nutriólogos y/o psicólogos) para que lo asesoren y asi poder entregar su tesis

ARQUETIPO: FELIPE FRANCIS (OFICINISTA)

Propuesta de valor

Diseñar una cocina callejera portátil, en donde los alimento sean frescos con un amplio menú saludable, que sea accesible y que llegue a puntos de mayor afluencia de trabajadores en oficina

Gain Creators

- Creación de promociones y ofertas en productos saludable.
- Garantia de productos en buen estado.
- Alimentos que aporten engría y contribuyan en una buena alimentación

Pain Relievers

- Estara en los puntos estratégicos, ofreciendo distintos platillos saludable
- Armable y portátil para su uso
- Menu saludable con diferentes planes

Gains

- Alimentarse de manera balanceada en la oficina
- Preciosa accesibles
- Establecimientos conmejores propuestas de alimentación

Jobs to be done

- Crear un plan de alimentación en su trabajo
- Dejar la vida sedentaria y empezar a hacer ejercicio saliendo de la oficina

Pains

- Conformismo y Excusas.
- Pensar en la enfermedades que puede desencadenar en un futuro
- temor de gastar tanto en un menú saludable

PROPUESTA DE VALOR , ARQUETIPO

ARQUETIPO:SHARON LOPEZ (NUTRICIONISTA)

Gain Creators

- Recordar y recomendar buenos hábitos en elemento publicitario
- impacto visual, atractivo y amigable
- Planes de charlas y asesoramiento nutricional, para las oficinas

Propuesta de valor

crear una menbresia de almuerzo saludable, que sea accesible, con un packaging creativo en donde se transfiera consejos o frases servicio de delivery raído

Pain Relievers

- Destacar pequeñas frases en merchandising de impacto visual diario
- Comunicación amigable
- Entrega rapiña

Gains

- Encontrar opciones saludable , cerca al trabajo
- Destacar el tema de la nutrición a favor de sus pacientes
- Crear mejores estilo de vida

Jobs to be done

- Incentivar a las damas personas a buscar la mejor version de ellas
- Buscar alternativas para generar cambios de hábitos en sus pacientes

Pains

- No Priorizar la nutrición como fundamental en la salud publica
- No encontrar una carta variada en los menú
- Temor de gastar tanto en un menú saludable

PROPUESTA DE VALOR

ARQUETIPO: JAIR CONDE (JEFE DE ÁREA)

Gain Creators

- Membresías de plan saludable para múltiples personas para que puedan compartirse con amigos y llevar a cabo juntos el reto.
- Brinda una comunidad de personas que tienen el mismo deseo de mejorar sus hábitos.

Propuesta de valor

Crear programas sobre los hábitos alimenticios en redes sociales y tener una opción premium donde encuentre ayuda profesional y personalizada (incluye un plan de alimentación preparado)

Pain Relievers

- Será estricto siempre enviando la comida en la hora adecuada con la cantidad necesaria para el usuario
-
- Enviará información para mejorar los hábitos de alimentación en su día a día.
- Llenará los huecos de falta de información respecto a los tipos de ejercicio y alimentación en diferentes situaciones.

Gains

- Una vida saludable
- Más información del tema para compartir.
- Mayor producción laboral en las primeras horas del día.

Jobs to be done

- Acercarse más a su equipo de trabajo.
- Indagar acerca de los problemas de deficiencia laboral.

Pains

- La falta de tiempo y energía en su vida diaria.
- Desorganización en sus tiempos de alimentación.
- Su equipo de trabajo suele tener bajo rendimiento en las primeras horas del día.

PROPUESTA DE VALOR

ARQUETIPO:LEONARDO BARRIENTOS (PSICÓLOGO)

Gain Creators

- Resolver dudas que se presenten en los trabajadores
- Geberar confianza mediante este programa innovador
- Asesoria personalizadas atendiendo dudas de cada trabajador

Propuesta de valor

Producir un programa especial
que sera transmitido dentro de la Tv De la empresa donde se inviten especialistas (nutricionistas y psicólogo) para que resuelvan las dudas de los trabajadores

Pain Relievers

- Facil distribucion en los medios
- Dinamico y facil de consumir visualmente

Gains

- Mejjora en la alimentacion en horarios laboral
- Generar Consciencia sobre la nutricióny el rendimiento laboral

Jobs to be done

- Busqueda de los especialistas mas aptos para<las grabaciones
- Conseguir oficinistas que deseen ser entrevistado
- conseguir apoyo financiero

Pains

- No Conseguir Trabajadores para las entrevista
- No conseguir el financiamiento para la elaboración del programa

PROPUESTA DE VALOR

ENCUESTAS



IDENTIDAD DE GÉNERO

- Hombres (46)
- Mujeres (38)

¿CUANTOS AÑOS TIENE?

23 a 25 años (41)
26 a 28 años (19)
29 a 32 años (12)
33 años a más (13)

¿CONSIDERA SU ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

- SI (46)

- NO (38)

¿CONSUME SNACKS ENTRE SUS COMIDAS PRINCIPALES?

- SI (57)

- NO (28)

¿QUÉ ES LO QUE CONSUMES?

- Frutas (32)
-Golosinas, galletas, chips (27)
-Postres y panes (07)
-Café, gaseosas, jugos (19)

¿SUELE SALTAR EL DESAYUNO O EL ALMUERZO?

- SI (48)

- NO (37)

¿CÓMO CONSIDERAS TUS HÁBITOS ALIMENTICIOS?

- Regulares (49)
- Buenos (19)
- Malos (15)
- Excelentes (01)
- Pésimos (01)

¿SU ALIMENTACIÓN EN LA OFICINA LA CONSIDERA NUTRITIVA?

- SI (43)

- NO (42)

¿REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA?

- 1a 2 veces por semana (38)
- Interdiario (24)
- Nunca (13)
- Todos los días (10)

¿LLEVA SU ALMUERZO AL TRABAJO?

- SI (61)

- NO (24)

https://forms.gle/WWNGwHAG94m2k3cJ9

¿TIENES OPCIONES SANAS EN EL MENÚ DEL DELIVERY?

- NO (44)
- SI (41)

¿QUÉ TIPO DE COMIDAS PREPARA CON MÁS FRECUENCIA PARA LLEVAR AL TRABAJO?

estofados (39)
cocidos al vapor (22)
frituras (15)
Ensaladas (09)

¿CUÁNTO CONSUME DE AGUA AL DÍA?

- 3 a 5 vasos (01)
- 1vaso(06)
- 1litro (22)
- 2 litros (23)
- 3 litros (12)



SUELE PEDIR DELIVERY, ¿QUÉ ES LO QUE PIDE?

-Hamburguesas, pollo frito, pizza (40)
- Comida criolla, comida fusión(22)
-Frapuccino, café, jugos (09)
-Pan, sandwiches, postres (09)
-Ensaladas, crepes saludables (05)

¿SUFRE DE ALGUNA ENFERMEDAD?

- No (69)
- Sobrepeso(11)
- Diabetes (03)
- Hipertensión Arterial (01)
- Anemias (01)

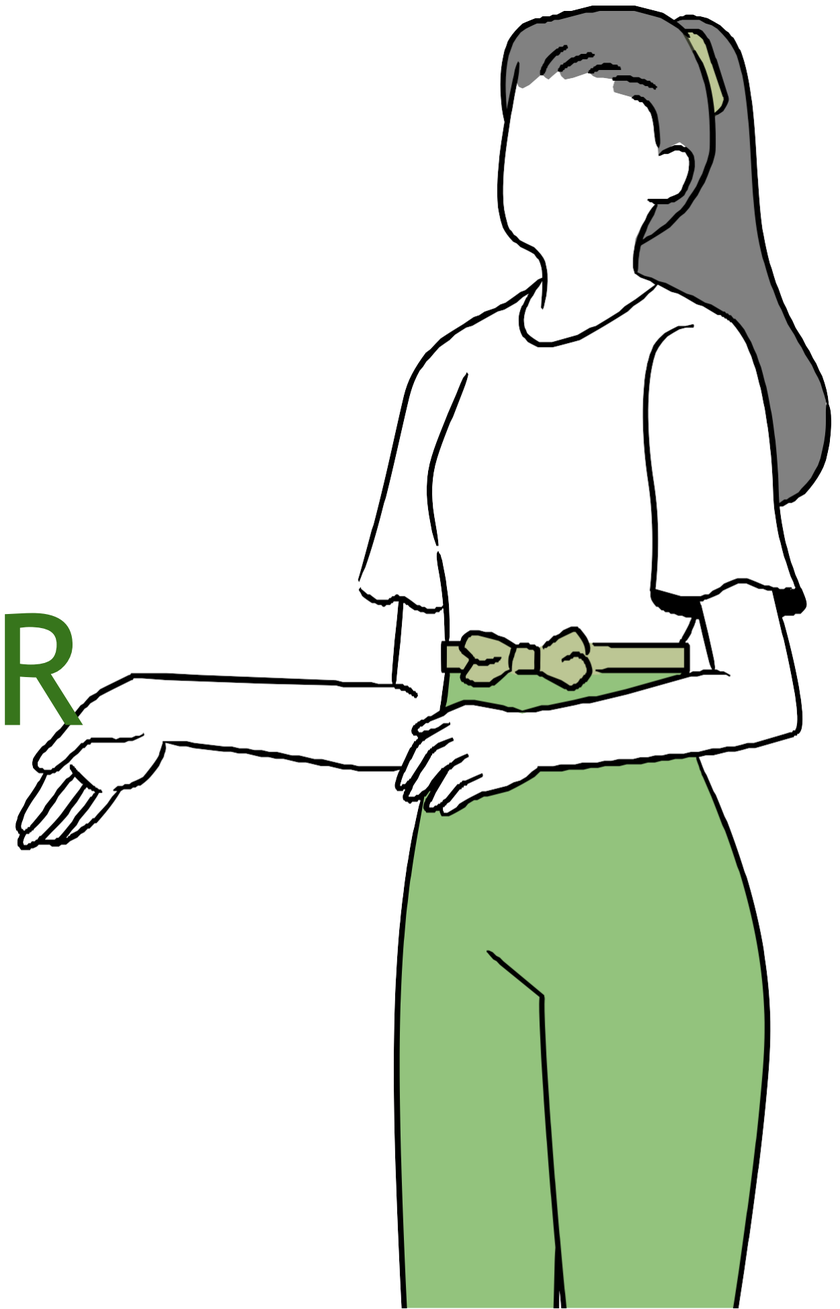
¿EN QUÉ COMIDA DEL DÍA SUELES COMER MÁS?

- Almuerzo(43)
- Cena(42)
- Desayuno (11)

¿ERES CONSUMIDOR HABITUAL DE LAS MÁQUINAS DE CAFÉ?

- SI (56)
- NO (29)

PROPUESTA DE VALOR



PROPUESTA DE VALOR

Propuesta de valor

My Recharge, es una aplicación que ofrece la compra de paquetes de comida saludable para conseguir objetivos nutricionales y de cuidado con la salud, así mismo tendrá la opción de búsqueda para encontrar los establecimientos de comida saludable, markets y gimnasios más cercanos a su trabajo, contará con el servicio de delivery para facilitar las compras y acceso a descuentos, brindando así la información más importante para iniciar con una rutina saludable estando en la oficina.

Gain Creators

- Estudio del mercado para establecer los precios de los productos.
- Variedad de snacks y comidas saludables caseros propuestos por un profesional en nutrición.
- Descuentos y cuponeras para compras
- Entregas rápidas y eficientes en un rango de horario.
- Buena experiencia del servicio completo.

Pain Relievers

- Acceso de publicidad en los edificios de oficina para dar a conocer el servicio saludable.
- Variedad de comida y snacks saludables con insumos de temporada, información detallada de establecimientos cercanos que ofrecen productos saludables para compra por delivery.
- Información nutricional detallada del snack mediante una aplicación e información con datos importantes para mejorar la nutrición.
- Recetas tentadoras con versiones saludables.
- Comida en buen estado y fresca, empaquetada y llevada al destino con sumo cuidado.

Gains

- Alimentos a precios accesibles.
- Incorporar snacks con alto valor nutricional en su día a día de oficina.
- Tener descuentos en sus productos favoritos
- poder tener productos nutricionales a su alcance
- Buen estado de ánimo

Jobs to be done

- Mejorar su rutina de alimentos diarios.
- Excusas diarias para no alimentarse bien.
- Intentos fallidos de dietas.
- Falta de conocimiento sobre alimentos saludables.

Pains

- La empresa en donde trabaja no se preocupa por su alimentación.
- La comida que encuentra alrededor de su trabajo, es muy cara y no hay muchas opciones saludables.
- Falta de educación nutricional.
- La comida saludable no se ve tan apetecible como una comida convencional.
- La comida saludable delivery no llega en buen estado.



IDEACIÓN

IDEACIÓN DE LA PROPUESTA

Plan semanal, quincenal y mensual de alimentación.

FoodTruck para repartir los alimentos en buen estado.

Preparación de alimentos al instante en Foodtruck.

Convenios con empresas.

Asesoramiento personalizado de nutricionistas.

Opciones de menú saludable y opción de crear su plato diario.

Puntos estratégicos y de mayor afluencia de oficinistas.

App de recepción de pedidos.

información de hábitos alimenticios (vida sedentaria)

información nutricional de cada comida

Comida puntual

seguimiento de ayuda profesional

restaurantes movil que ofrece formatos saludables de distintos platos y alimentos

Equipo de Post Venta

Entregar todas las comidas juntas

es posible acceder a una alimentación saludable sin que implique asignar mayores recursos económicos

publicidad en redes sociales

Distribución por zonas de preparación y almacenamiento en la food truck

Menú saludable para lograr objetivos

Almuerzos que lleguen en condiciones optimas y horarios exactos

Packing ecológico , biodegradable

Aplicativo con zonas de reparto, menú del día y hora de espera.





MODELO DE NEGOCIO

8. Aliados Clave

- Proveedores de insumos
- chefs
- psicólogos
- Nutricionistas
- Personal de entrega (delivery)
- alianza con empresas y oficinas privadas de Lima
- Agencia de publicidad
- administrador
- Programador de apps
- Socios con marcas clave

7. Actividades Clave

- Desarrollar el aplicativo Mobile
- Crear lista de comida saludable para venta
- Elaborarlos empaques y envases
- Planificar el contenido de redes sociales
- Crear una base de datos para tener la información de cada usuario.
- Crear paquetes de servicios para empresas

6. Recursos clave

- Computadoras
- servidores
- programadores
- internet
- Taller de cocina

2. Propuesta de valor



- Se busca solucionar los malos hábitos alimenticios en las oficinas de Lima.
- Ayudaremos a mejorar la nutrición de nuestro público objetivo
- Fácil acceso
- Proponemos Recharge, una aplicación que ofrece la compra de paquetes de comida saludable para conseguir objetivos nutricionales y de cuidado con la salud, así mismo tendrá la opción de búsqueda para encontrar los establecimientos de comida saludable, markets y gimnasios más cercanos a su trabajo, contará con el servicio de delivery para facilitar las compras y acceso a descuentos, brindando así la información más importante para iniciar con una rutina saludable estando en la oficina.

4. Relación con los clientes

Servicios sistematizados con entregas diarias de productos nutricionales y saludables en ambientes corporativos.

3. Canales

- El principal canal de comunicación será a través de una aplicación que tendrá contacto directo con los usuarios.
- Contacto directo para consultas y dudas, mediante WhatsApp.
- Se hará publicidad mediante redes sociales y se compartirá contenido de valor (Instagram - youtube - tik tok).
- Reuniones corporativas de presentación del servicio - correo electrónico.

1. Segmentos de clientes:

ARQUETIPOS

Personas entre 23 y 30 años que laboran en oficinas a tiempo completo.



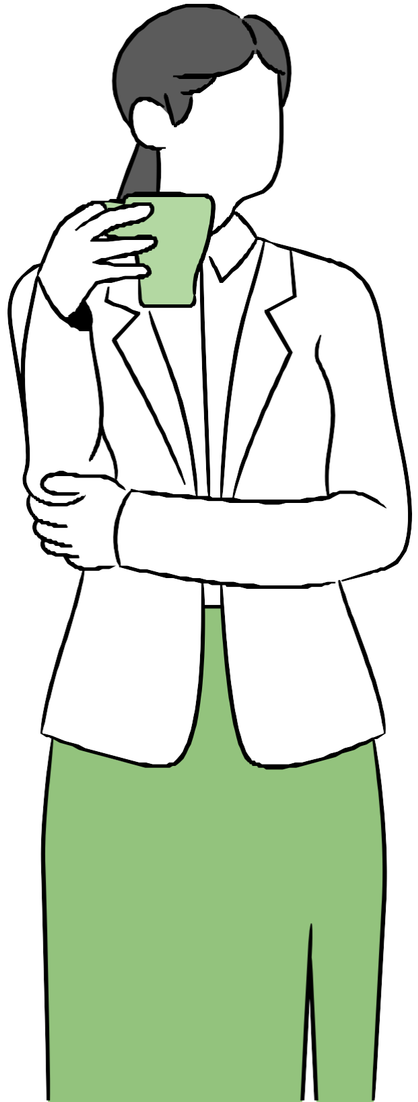
9. Presupuestos

- Implementación del taller de cocina
- desarrollo de la app
- servicios de internet y electricidad
- ADS
- Pago de personal (chefs , repartidor , programador)
- compra de insumos
- almacén
- compra de envases
- alquiler de taller
- mantenimiento de máquinas

5. Fuentes de ingreso

- Se busca encontrar ganancias a través de la venta de los productos
- convenios corporativos
- creación de contenido en redes sociales
- Monetización de redes sociales
- Ingreso fijo por membresía para empresas
- Ingreso por ventas instantáneas

VALOR DIFERENCIAL



01

Accesibilidad

Espacios para consultas y dudas mediante Whatsapp, respuesta inmediata.

02

Publicidad

Empleo de las redes sociales mas populares para hacer conocer la marca.

03

Funcionabilidad

Búsqueda óptima de localización de locales.
Sistema económico propio de deliverys.

04

Confidelidad

Bases de datos seguras con los datos personales de cada usuario.

PRESUPUESTO



PRESUPUESTO FINAL

ÁREA	DESCRIPCIÓN	COSTO	CANTIDAD	TOTAL
PRODUCCIÓN	Dark kitchen	s/ 8000	1	s/ 8000
PRODUCCIÓN	Personal	s/ 11,675	-	s/ 11,675
PRODUCCIÓN	Gasolina	s/ 1200	-	s/ 1200
PRODUCCIÓN	Envases y empaque	s/ 1000	-	s/1000
PRODUCCIÓN	Insumos generales	s/ 6500	-	s/6500
ADMINITRACIÓN	Teléfono	s/ 100	1	s/100
ADMINITRACIÓN	Área informática	s/ 7800	-	s/7800
LOGÍSTICA	Cocina y Oficina	s/ 5610	-	s/ 5610
LOGÍSTICA	Mochilas repartidoras	s/ 210	5	s/ 1050
LOGÍSTICA	Motos Lineales	s/ 6727	5	s/ 33,365
FINCANCIERA	Préstamo bancario	s/ 3875.75	-	s/ 3875.75

TOTAL
s/ 78,370



GASTOS MENSUALES

ÁREA	DESCRIPCIÓN	COSTO	CANTIDAD	TOTAL
PRODUCCIÓN	Gas Natural	s/ 300	-	s/ 300
PRODUCCIÓN	Personal	s/ 11,675	-	s/ 11,675
PRODUCCIÓN	Marketing y Audiovisuales	s/ 3600	-	s/ 3600
ADMINITRACIÓN	Dark kitchen	s/ 4720	-	s/ 4720
ADMINITRACIÓN	Desarrollo de app	s/ 300		s/ 300
ADMINITRACIÓN	Escritorio	s/ 900	-	s/ 900
LOGÍSTICA	Gasolina	s/ 1200	-	s/ 1200
FINANCIERA	Préstamo bancario	s/ 3875	-	s/ 3875
DIFUSIÓN	Publicidad ADS	s/ 1000	-	s/ 1000

TOTAL
s/ 27,580.75

DESCRIPCIÓN		COSTO	UNIDADES VENDIDAS	INGRESOS MENSUALES	INGRESOS TRIMESTRALES
MEMBRESÍA	Membresía 1	S/ 255.00	80	S/ 20,400	S/ 61,200
	Membresía 2	S/ 290.00	30	S/ 8,700	S/ 26,100
	Membresía 3	S/ 340.00	50	S/ 17,000	S/ 51,000
COMISIÓN DE VENTA		S/ 1.50	70	S/ 105	S/ 315

INGRESO TRIMESTRAL TOTAL
s/ 138 ,615.00

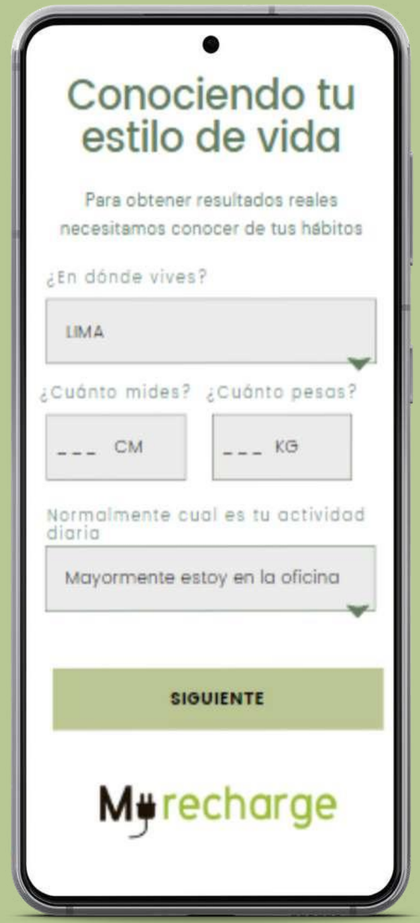
TOTAL INGRESOS ESTIMADOS		TOTAL INVERSIÓN		TOTAL GASTOS		UTILIDAD PÉRDIDA
s/ 138 ,615.00	-	s/ 78, 370.00	-	s/ 27,5790.85	=	S/32.675

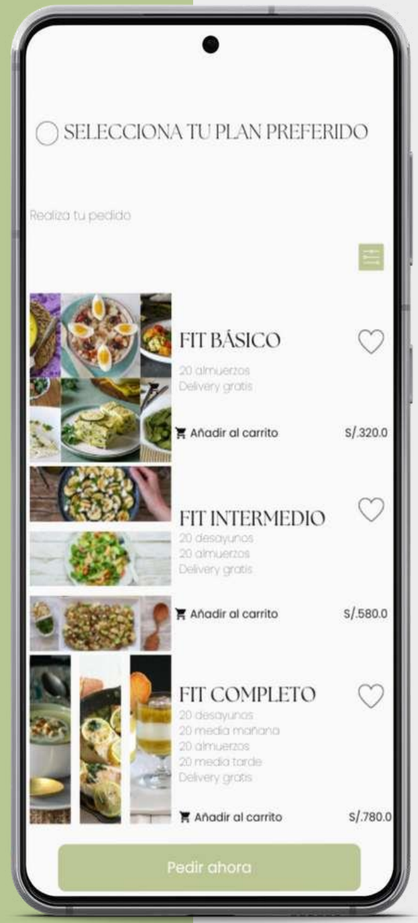


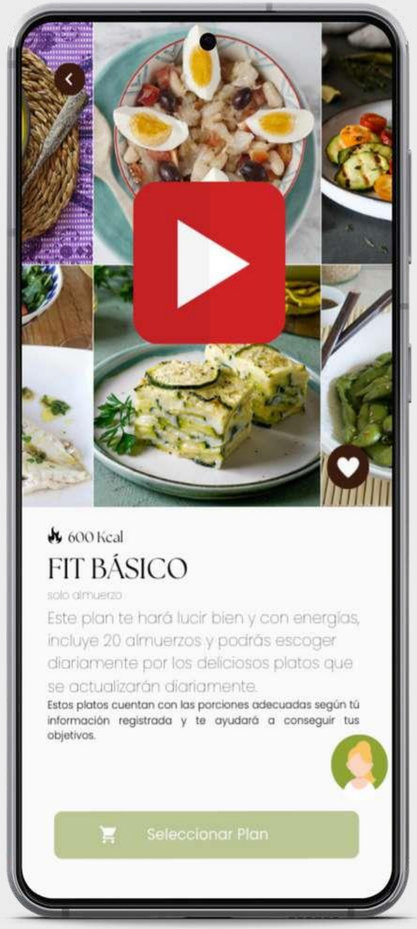
Diseño de servicio - prototipo

PROTOTIPO APLICACIÓN



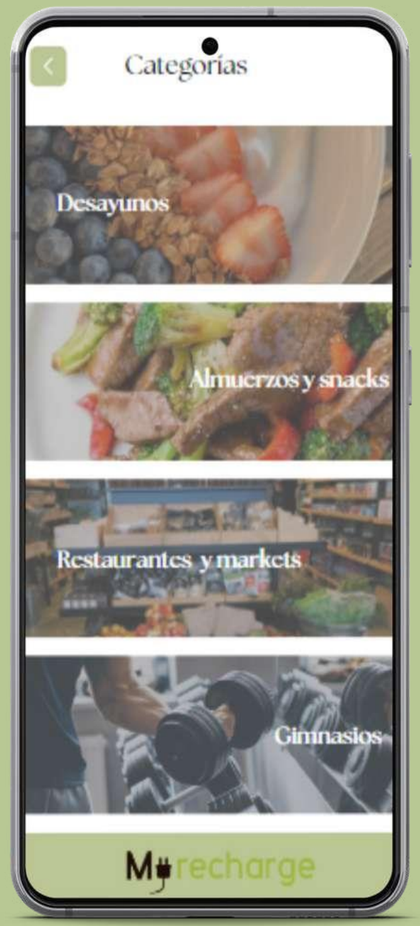


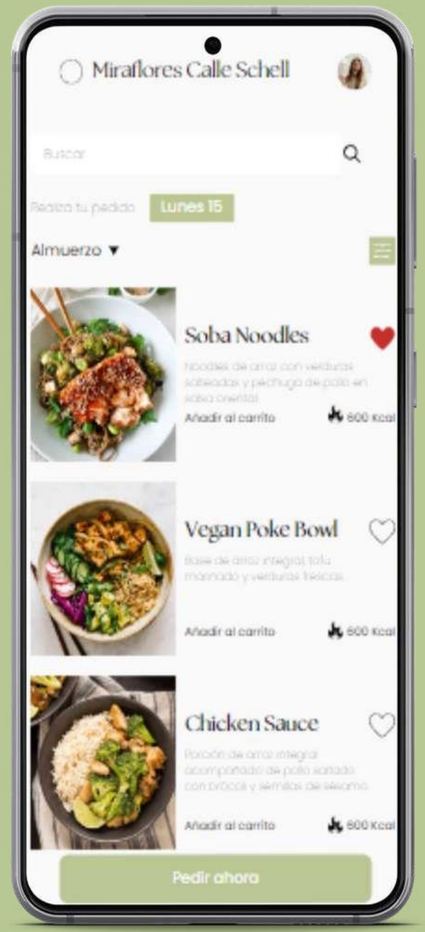


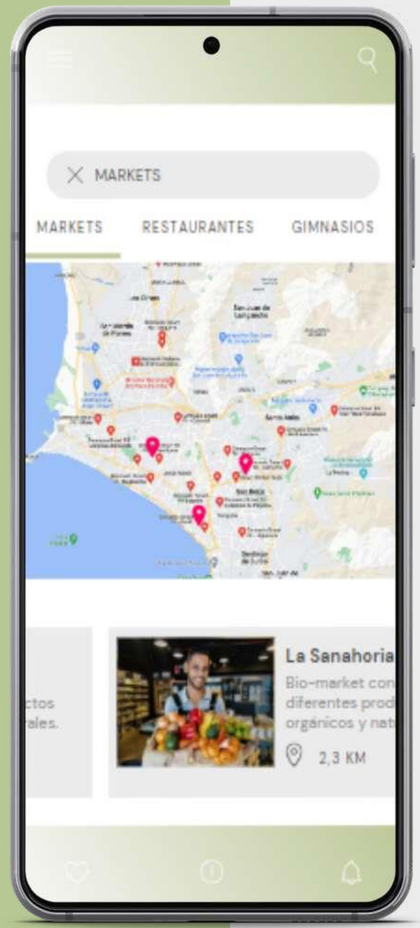


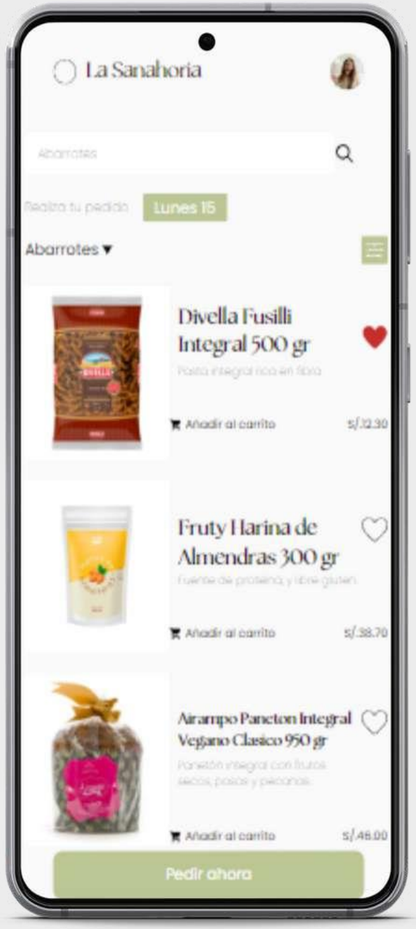


PROTOTIPO APLICACIÓN

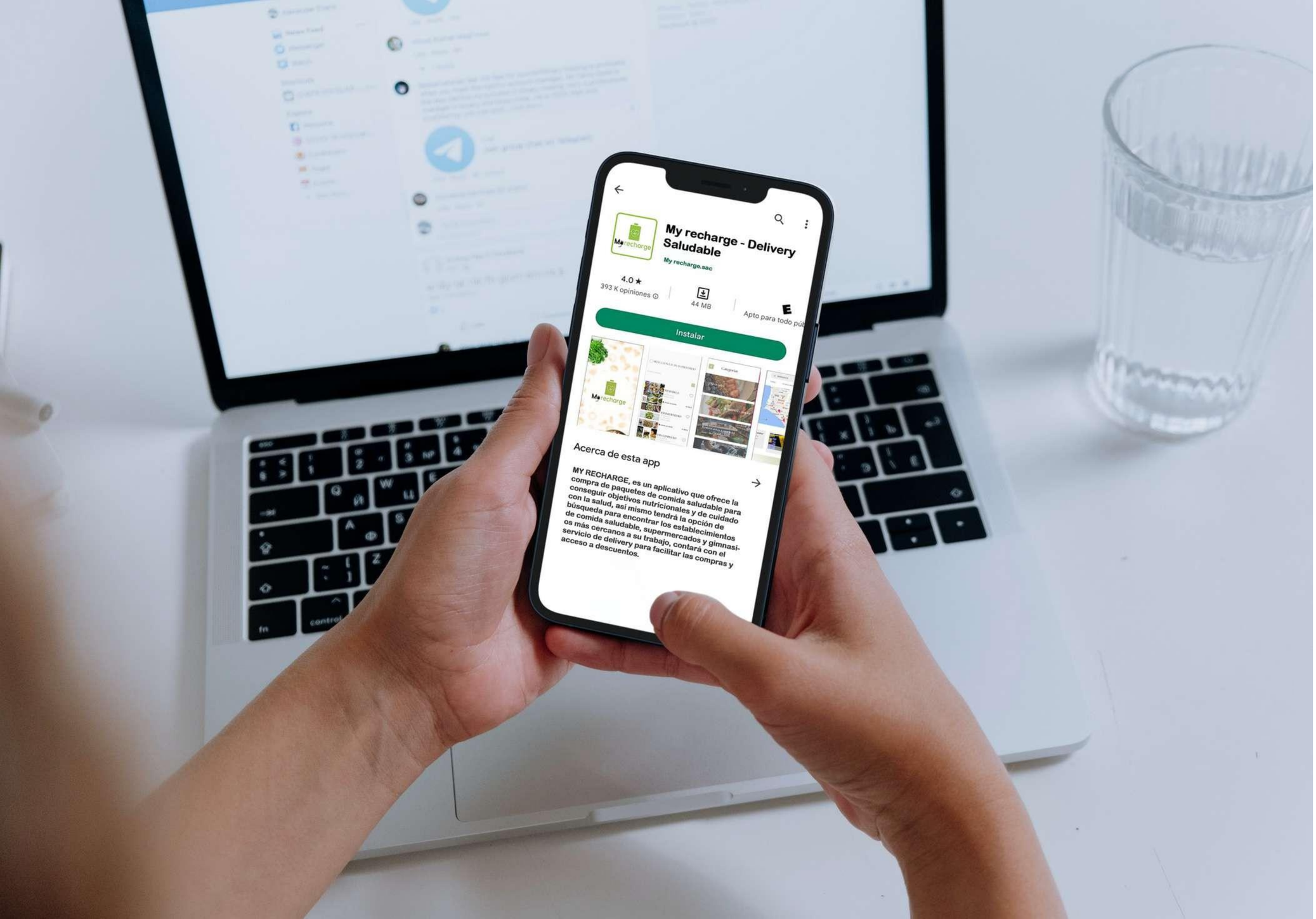












Prototipo presentación en play store

DISPONIBLE EN Google Play

Consíguelo en el App Store

EXPLÓRALO EN AppGallery



Motorizado



packaging ecofriendly para platillos del día y para los productos de las tiendas.

Experimentación y validación



Ximena Gabriela Cunya ... 2d ago

Buenas noches, me parece demasiado interesante tener una aplicación que me pueda brindar no solo un plan de comida, si no que también me da opciones de lo que puedo encontrar cerca a mi ubicación pero de forma saludable, esto me ayudará mucho ya que en la oficina y por otras apps es difícil buscar algo saludable de manera rápida. Espero se haga realidad. 😊

Leonardo Ulises Barrient... 8d ago

Felicidades por haber logrado esta maravillosa app. Soy uno de los psicólogos entrevistados. Me parece ideal la solución que han empleado para combatir con los problemas alimenticios de las personas. Noto que juntaron el feedback no solo mío sino de otros especialistas. Tendré en cuenta esta app para seguir con el avanze de mi tesis. Gracias!

on 1

Tania Torres 8d ago Resolved

Me parece genial, que haya este tipo de servicios, que se adapte a las necesidades de cada cliente, este aplicativo es de facil manejo, muy práctico, interactivo; más aún en estos tiempos que necesitamso cuidadr nuestra salud durante el tiempo que estamos en oficinas y ocupados. 🍀

on 1

Victor Ramos 8d ago

Me encanta lo fácil en interactiva que es la aplicación. Sigan así. Mucho éxitos.

Tania Torres 8d ago

Buenas tardes , soy Psicologa entrevistada anteriormente por el equipo que esta implementado ese aplicativo de gran solución de mejoras alimenticias, me parece excelente, que haya este tipo de servicios, que se adapte a las necesidades de cada cliente, este aplicativo es de facil manejo, muy práctico, interactivo; más aún en estos tiempos que nuestro pais atraviesa un precario desarrollo de salud mental y alimenticia.

Iván André Garay Loyaga 8d ago

EXCELENTE APLICACIÓN , UN MANEJO FACIL DE USAR, TE MUESTRA LOCALES CERCA DE TI DE COMIDA SANA, Y TE , ME ENCNATARÍA PROBARLA PARA MANTENER UN ORDEN EN MI ALIMENTACIÓN.

on 1



Gracias