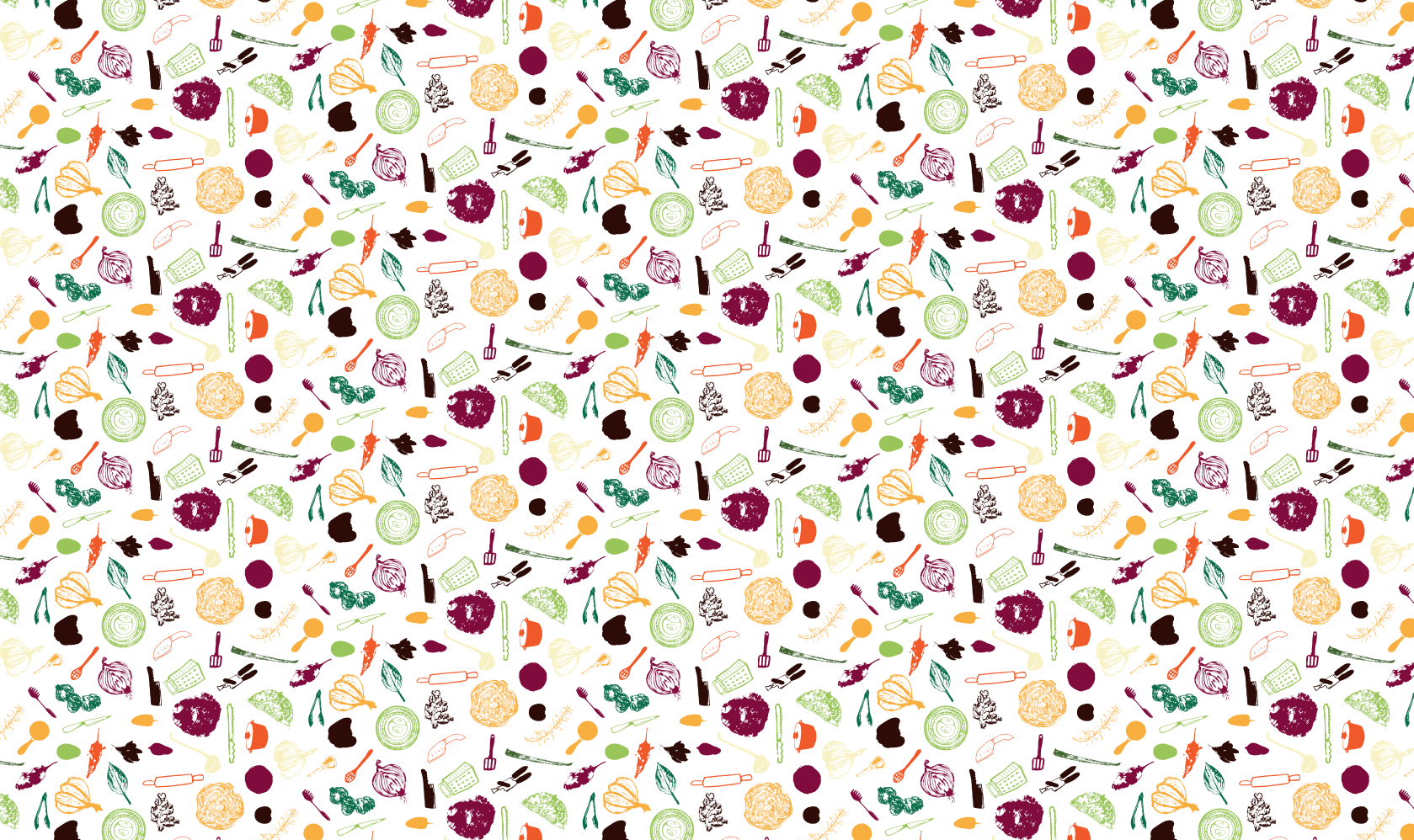
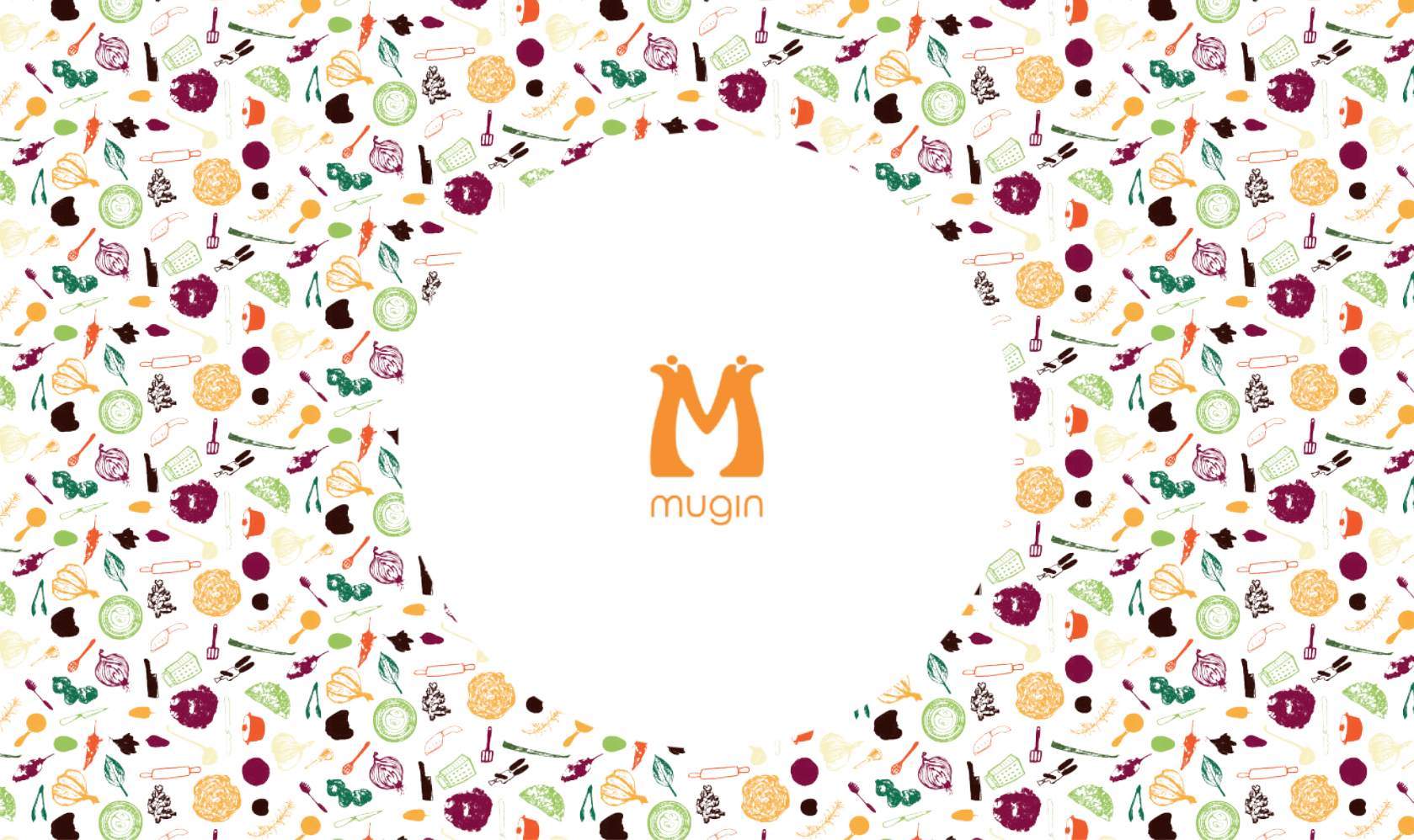




DECISIONES que ALIMENTAN

Memoria Proyecto de Grado
María Paula Garcés Leal





Fecha de realización: Mayo 2026

@2026 Maria Paula Garcés
Todos los derechos reservados

Documento investigativo y creativo “Decisiones que alimentan” Proyecto de Grado en Diseño de Comunicación Visual, Pontificia Universidad Javeriana Cali

Texto, fotos, ilustración, y diagramación

Maria Paula Garcés

Asesora

Anita Gutierrez Robledo

Realizado en Cali,CO



DECISIONES que NUNCA NUNCA

Proyecto de grado 2026 - 1

Maria Paula Garcés Leal

CONTENIDO

CONTEXTUALIZACIÓN

Creditos	01
Introducción	02
Contenido	03
Agradecimientos	04
Agradecimientos	05
Temática	06
Situación Abordada	07
Encuestas e Investigación	08
Justificación Entrevistas virtuales	09
Objetivos General y Específicos	10
Perfil Expertos y Aliados	11
Perfil Usuarios	12
Mapa Stakeholders	13
Estrategia	14
Metdología	15

PROCESO CREATIVO

Bocetación y medidas	16
Bocetación y medidas	17
Construcción línea gráfica	18
Primeras piezas digitales	19
Mockups Intervención La Mercadería	20
Diseño prototipado	21
Validación La Mercadería	22
Validación La Mercadería	23
Validación La Mercadería	24
Validación La Mercadería	25

CONCLUSIONES

Conclusiones	26
Conclusiones	27
Referencias	28

AGRADECIMIENTOS

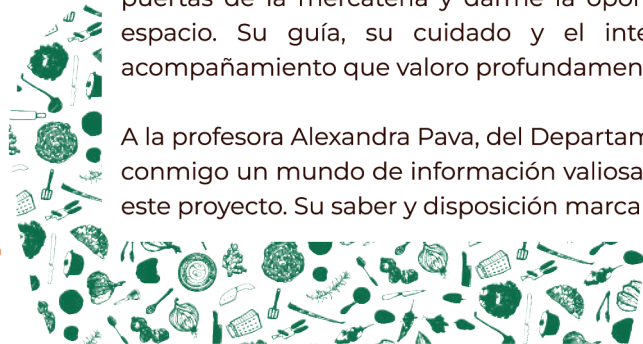
Este proyecto no habría sido posible sin el acompañamiento de quienes, desde distintos lugares, aportaron su tiempo, conocimiento y afecto a lo largo del de este proyecto.

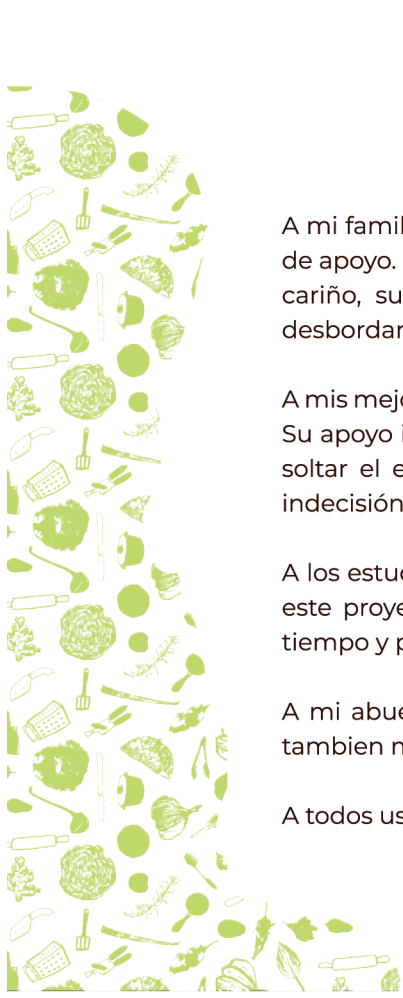
A los profesores y jurados que participaron en este proceso de formación... **gracias**, por la dedicación y el compromiso con el que orientaron a cada estudiante. Sus observaciones y exigencias fueron fundamentales para refinar y fortalecer nuestros proyectos.

A mi asesora, Anita Gutiérrez Robledo, mi más profundo agradecimiento. Su apoyo constante y su capacidad de motivarme en los momentos más difíciles fueron un apoyo invaluable. Siendo una persona ansiosa por naturaleza, tu frase al inicio de todo "sin prisa, pero sin pausa" me empujó a confiar en mi propio ritmo y a avanzar con calma y determinación.

A Diana Grajales, coordinadora del Laboratorio de Mercado y Logística, gracias por abrirme las puertas de la mercadería y darme la oportunidad de instalar y hacer crecer mi proyecto en ese espacio. Su guía, su cuidado y el interés genuino que puso en mi proceso fueron un acompañamiento que valoro profundamente.

A la profesora Alexandra Pava, del Departamento de Alimentación y Nutrición, gracias por compartir conmigo un mundo de información valiosa y por orientarme con generosidad y criterio para refinar este proyecto. Su saber y disposición marcaron una diferencia real en el resultado final.





A mi familia: a mis padres y a mi hermana, quienes fueron mi primera y más importante red de apoyo. Gracias por el empuje que me dieron cada vez que sentí el peso del proceso, por su cariño, su calidez y por ser la voz de la razón en los momentos en que todo parecía desbordarse. Son mi fortaleza y mi hogar.

A mis mejores amigas y a mi novio, gracias por estar presentes en cada etapa de este proyecto. Su apoyo incondicional, su paciencia y la confianza que me transmitieron fueron claves para soltar el estrés y tomar decisiones con mayor seguridad. Con ustedes, los momentos de indecisión se convirtieron en conversaciones que me dieron claridad y alivio.

A los estudiantes que participaron en las encuestas, entrevistas, instalaciones y validaciones: este proyecto no habría existido sin su disposición y colaboración. Gracias por dedicar su tiempo y por confiar en el proceso. Fueron parte esencial de todo lo que aquí se construyó.

A mi abuelito Roberto, gracias por tu bendiciones, aunque no te vea ni te escuche, se que tambien me estas apoyando..

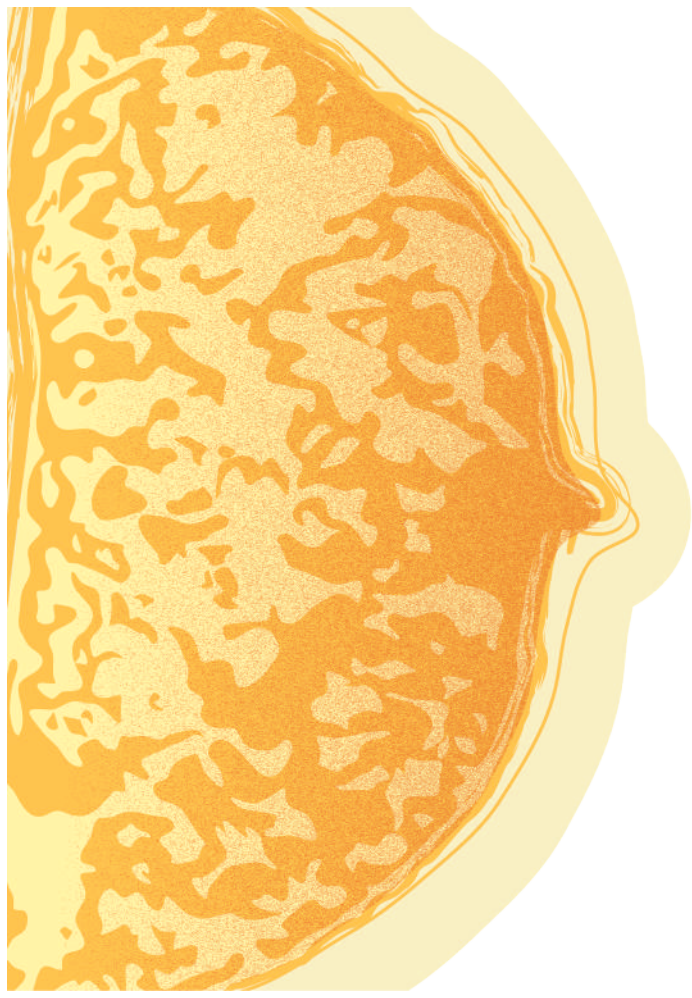
A todos ustedes, gracias por ser parte de Decisiones que alimentan



TEMA

La transición de vida familiar a vida independiente para estudiantes implica una ruptura en las rutinas; al enfrentar nuevos desafíos, los hábitos alimenticios se priorizan menos. “Decisiones que alimentan” es un proyecto que facilita la transformación a rutinas que permiten mantener una buena nutrición sin ser otra carga en el día a día de los estudiantes.



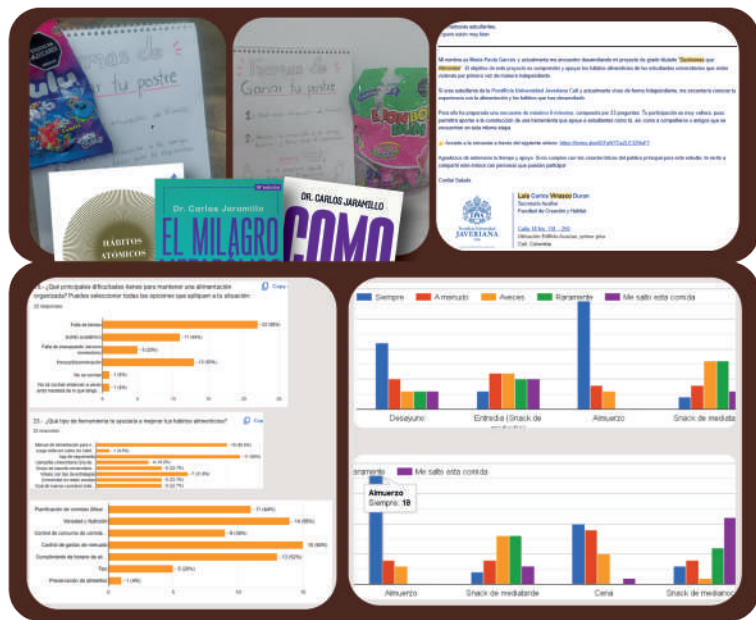


SITUACIÓN ABORDADA

La transición a una vida universitaria independiente implica para muchos estudiantes una ruptura con las rutinas de costumbres, especialmente la alimentación. Sin la red de apoyo familiar que ayudaba a sostener los hábitos cotidianos, el comer se convierte en una carga más en el día. El 48% de los estudiantes encuestados indicaban no tener ninguna estrategia alimenticia; solo el 24% planifica sus comidas, pero la estrategia falla al depender de muchos factores para ser un verdadero apoyo. Al buscar la solución más rápida y cómoda, se llegan a decisiones que no son las más saludables. Este proyecto reconoce que la solución no es educar sobre nutrición, sino reducir la fricción y dejar que sea más fácil transformar rutinas automáticas que no impliquen una carga adicional en el día a día, tomando la mejor decisión.

Encuestas e investigación

CONTEXTUALIZACIÓN



La encuesta se realizó a 25 estudiantes; los jóvenes que más destacaron están en sus 20s, que viven solos o con otros estudiantes, en una etapa de independencia donde la red de apoyo familiar se ve afectada por la lejanía. Aunque cambie de formato a digital, aún se percibe gran apoyo. La época de parciales resultó ser la época que más afectaba la buena alimentación, seguida del cierre de semestre.

En cuanto a las comidas, el almuerzo resultó ser el más estable, con 18 estudiantes que siempre lo consumen, mientras que el desayuno y la cena sí se veían afectados por el tiempo, el transporte, el estrés académico y la monotonía de recetas. El 76% prepara sus propias comidas, lo que dirigió la investigación hacia herramientas prácticas y accesibles físicas.

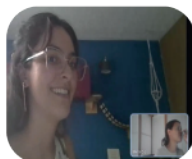
Las principales barreras fueron la falta de tiempo (88%), la pereza o desmotivación (52%) y el estrés académico (44%). Los estudiantes mostraron interés en un manual de alimentación, una app de seguimiento y videos con estrategias, además de opciones vinculadas a comunidad universitaria, señales que luego se profundizaron en las entrevistas.

Justificación Insights

Entrevistas virtuales

CONTEXTUALIZACIÓN

"Me sabía cinco recetas y me cansé rápido del meal prep "



Mariana Becerra
Aldana

"Tener opciones disponibles es lo que permite organizarse "



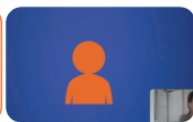
Juan Camilo
Gómez Tenorio



Juanita



Samuel Murcia



David Pinzón

"Me levanto a las 4am y aveces no alcanzo ni a desayunar "

Las entrevistas permitieron conocer un tipo de escala de perfiles, desde estudiantes sin estrategia ni control sobre su alimentación hasta quienes mantenían hábitos activos y conscientes, y ayudaron a reconocer patrones comunes y puntos de falla en las estrategias aplicadas. Se destacó el almuerzo como la comida más estable, la cena como el momento más vulnerable por fatiga acumulada y el desayuno como la comida más sacrificada ante horarios exigentes o desplazamientos largos por transporte. Lo que fallaba no era la motivación, sino el conocimiento culinario básico

y que facilitar la introducción al hábito es más efectivo que educar. Factores como la localización de los ingredientes, el rol activo de la familia a distancia y el estrés académico en épocas de parciales también emergieron como factores de interferencia. Estos insights orientaron el libro *Turrutina Alimenticia* hacia recetas simples de pocos ingredientes, adaptadas al mercado colombiano, con estrategias que se integren fácilmente a la rutina sin requerir conocimiento previo ni alta energía para ejecutarse.

Objetivo General objetivos específicos

CONTEXTUALIZACIÓN

Objetivo General

Desarrollar una estrategia a través del DCV mediante un enfoque colaborativo para transformar los hábitos alimenticios en los estudiantes que viven de forma independiente en la Javeriana Cali

1. Identificar las necesidades organizacionales para facilitar una planificación efectiva a través de metodologías de investigación de contacto directo.

2. Estructurar una estrategia colaborativa mediante metodologías design thinking activas para integrar sus valores, percepciones, y validaciones en la comunicación visual del producto claro y atractivo.

3. Comprobar mediante la metodología de Foto-Video Etnografía, la efectividad de la estrategia en desarrollo

Perfil Expertos y Aliados



James Clear

Escritor y conferencista, autor de *“Hábitos Atómicos”*, especializado en la *formación de hábitos*, toma de decisiones y mejora continua



Carlos Jaramillo

Médico colombiano, autor y referente en medicina funcional enfocado en sanar a través del metabolismo y hábitos

CONTEXTUALIZACIÓN

Los perfiles expertos de los medios pertenece a los autores de los libros: *Milagro Metabólico*, *El arte de comer*, y *Hábitos Atómicos*

Expertos y Aliados

Los libros aportaron el sustento teórico y las estrategias concretas para entender cómo se transforman los hábitos alimenticios. La experta, por su parte, fue quien ayudó a aterrizar la dimensión y el alcance real del proyecto.

Experta



Alexandra Pava

Profesor asistente del Departamento de Alimentación y Nutrición

Aliada



Diana Grajales

Coordinadora del Laboratorio de Mercado y Logística

Perfil usuarios

CONTEXTUALIZACIÓN



PRINCIPAL

Estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana Cali, viviendo independientes, con “roomies”, familiares lejanos, quienes se trasladaron de otra ciudad/departamento. Desean construir o transformar sus hábitos alimenticios.

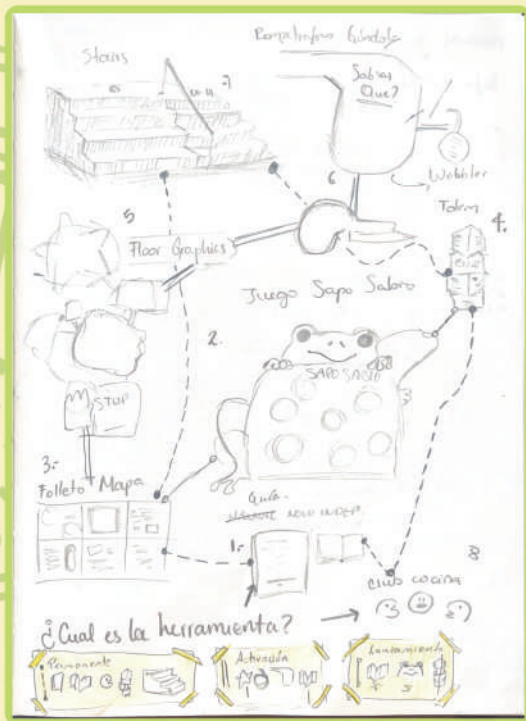


SECUNDARIO

Estudiantes de la Pontificia Javeriana Cali, y viven en una ciudad fuera de Cali; no viven de forma independiente, pero viven un trayecto largo y pesado que afecta sus horarios y hábitos alimenticios.

Mapa stakeholders

CONTEXTUALIZACIÓN



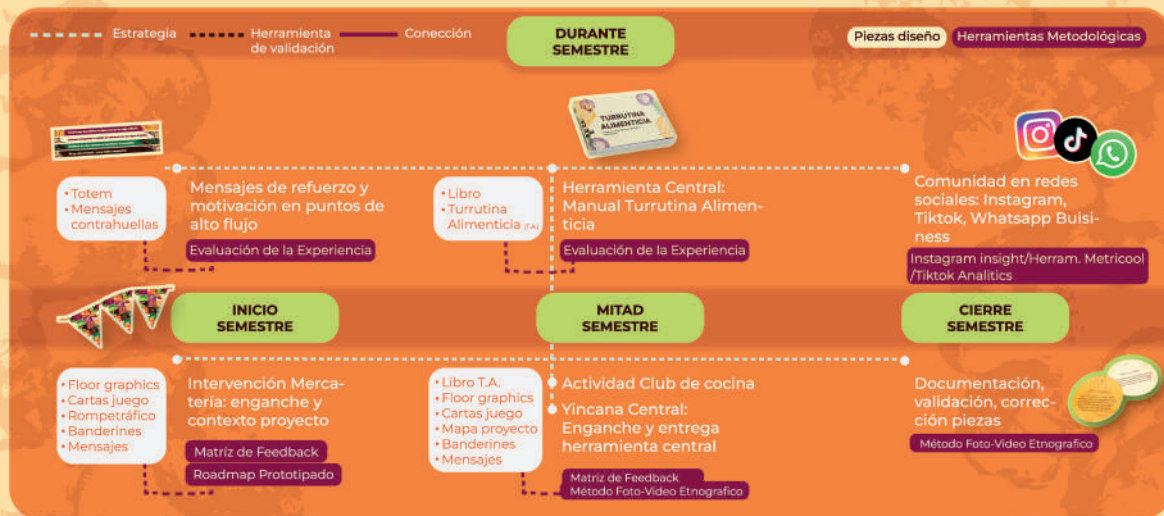
Tras la fase de investigación, se realizó un mapeo del entorno físico para identificar los espacios donde habian oportunidades para aplicar la estrategia de decisiones alimenticias. Estos puntos fueron marcados sobre un plano esquemático del campus, para visualizar los flujos de mayor tráfico y las zonas de mejor oportunidad para una intervención. A partir de esto, las herramientas propuestas se clasificaron en tres categorías según su proposito y etapa en el semestre: permanentes, de activación y de lanzamiento. Este mapa fue el primer acercamiento a la definición de la estrategia, conectando la síntesis de investigación con las oportunidades de intervención.



Estrategia - Mapa del sistema

CONTEXTUALIZACIÓN

Decisiones que alimentan es una estrategia que acompaña a los estudiantes para transformar y crear hábitos alimenticios sostenibles. Mantiene una herramienta central con contenidos y recursos de soporte constante, y distintas estrategias activadas en etapas clave para ofrecer apoyos físicos y digitales. Toda la estrategia tiene el fin de reducir la fricción y facilitar la adopción de hábitos alimenticios sostenibles.



Metodología

CONTEXTUALIZACIÓN

La metodología se basa en el Design Thinking e integra herramientas que complementan la investigación y validación. 1) Inicia con una investigación a través de estudio de medios, encuestas, entrevistas y referentes tanto digitales como físicos. 2) Se define la dirección del proyecto en conjunto con los usuarios. 3) Ideación de estrategias colaborativas mediante la síntesis de datos recopilados de las etapas anteriores. 4) Fase de prototipado: Se evalúan las impresiones según claridad y pertinencia. 5) Finalmente, se valida la estrategia en los entornos reales de los usuarios para verificar la efectividad de la estrategia en los contextos.



Bocetos y medidas

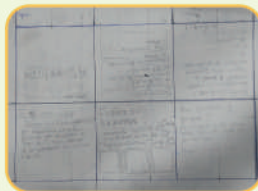
PROCESO CREATIVO

Banderines y hablador



Garcés.M. - 2026

Mapa proyecto



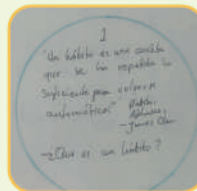
Garcés.M. - 2026

Góndola



Garcés.M. - 2026

Cartas Juego



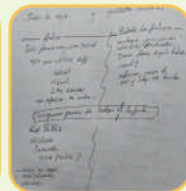
Garcés.M. - 2026

Contrahuellas



Garcés.M. - 2026

Info góndolas



Garcés.M. - 2026

Ajustes y hallazgos

Con la información acumulada en la fase de investigación, se comenzó a estructurar una estrategia que no dependiera de un solo punto de contacto, sino de varios elementos funcionando en conjunto dentro del campus. Un mapa de stakeholders permitió organizar las estrategias y visualizar cómo cada pieza podía apoyar al estudiante. Se bocetaron señalética en contrahuellas, una intervención en La Mercadería con góndola, banderines y habladores, y un juego principal acompañado de cartas como pieza secundaria. Cada elemento respondía a una barrera identificada en la primera fase y el siguiente paso era lograr que todos funcionaran con unidad visual y fluidez como estrategia.

Bocetos y medidas

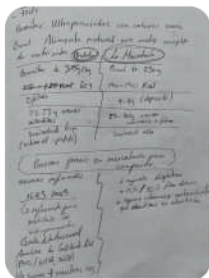
PROCESO CREATIVO

Floor graphic



Garcés.M. - 2026

Wobbler



Garcés.M. - 2026

Floor graphics



Garcés.M. - 2026
Pasillo La Mercadería

Totem Almendros



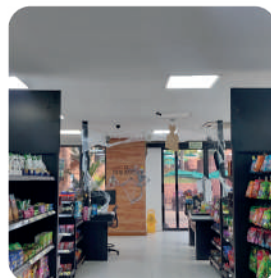
Garcés.M. - 2026
Totem Almendros

Contrahuellas



Garcés.M. - 2026
Escaleras central

Estanterías



Garcés.M. - 2026
Pasillo La Mercadería

Ajustes y hallazgos

Para definir la ubicación de cada pieza de la estrategia, se realizó un trabajo de campo dentro del campus. Se visitaron los espacios clave como el local La Mercadería, las escaleras centrales y los pasillos de tránsito para poder tomar medidas, registrar las medidas exactas del lugar y evaluar la viabilidad de cada intervención. Las dimensiones y observaciones se anotaron directamente en bocetos, que sirvieron como base para un primer borrador de los elementos. Al tiempo, se consultó con la oficina de Ceibas para resolver dudas sobre permisos e interferencia en los espacios, lo que permitió confirmar la viabilidad de las instalaciones y avanzar con mayor claridad hacia la siguiente etapa.

Construcción línea gráfica

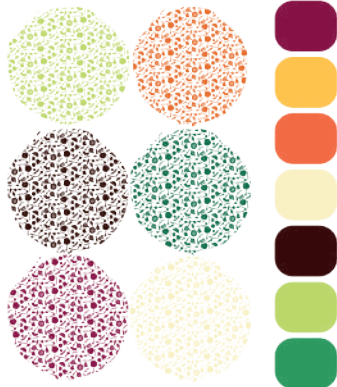


PROCESO CREATIVO

La línea gráfica se inspiró en resaltar la belleza natural de los vegetales. Para construirla, se tomaron frutas y verduras de la huerta de la casa y se trabajaron mediante impresión por estampado, capturando las texturas orgánicas de cada pieza. Al tiempo, se realizaron dibujos en carboncillo que luego fueron vectorizados para conservar sus texturas en formato digital. La biblioteca de ilustraciones se completó buscando referencias fotográficas de frutas y verduras, que también fueron vectorizadas, logrando un contraste entre piezas de trazo detallado y otras de mayor limpieza visual.

Primeras piezas digitales

PROCESO CREATIVO



Ajustes y notas

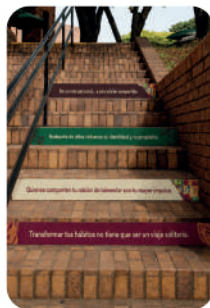
A partir de la línea gráfica se desarrollaron varios patrones, siendo el principal uno inspirado en tejas de cocina. La biblioteca de ilustraciones vectorizadas se usa de forma complementaria en fondos y documentos, sin combinarse con el patrón para evitar la saturación visual. Los colores del proyecto también se extrajeron directamente de las frutas y verduras usadas en las ilustraciones estampadas.

Mockups Intervención Mercadería

PROCESO CREATIVO



Mockup
Góndola



Mockup
Contrahuella



Mockup
Herramienta de
validación



Mockup
hablador



Mockup
floor graphics



Mockup
banderines

Ajustes y hallazgos

Para asegurar flujo hacia La Mercadería, se identificó la necesidad de piezas que engancharan al público desde afuera. Se gestionó con la oficina de Comunicaciones de la VMU el préstamo de un hablador, y se consultó a Ceibas sobre los permisos para intervenir las contrahuellas con "floor graphics". La respuesta fue positiva, siempre que contara con el aval de la directora y la asesora del proyecto.

Diseño prototipos

PROCESO CREATIVO



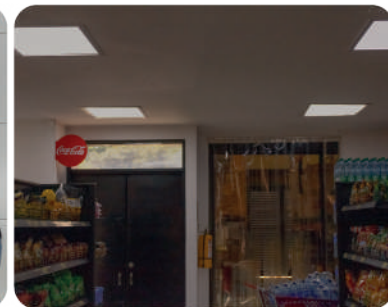
Prototipo manual
góndola



Prototipo impresa
góndola



Prototipo impresa
floor graphics



Medidas para banderines

Ajustes y hallazgos

En el prototipado se identificaron varios ajustes y un hallazgo para preparar la validación: El floor graphic resultó demasiado pequeño e ilegible al tránsito; la góndola presentó bajo contraste contra los empaques y su base no tenía altura suficiente en el corte, lo que impedía el ensamble correcto sobre el portaprecios. Para los banderines, se determinó el uso de una cuerda larga rodeando las columnas metálicas del espacio, ya que era el único espacio en el que se podían colgar.

Validación Mercadería



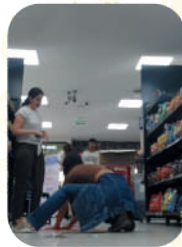
Observación encubierta



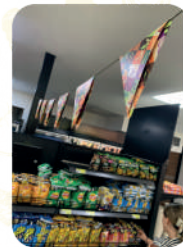
Observación encubierta



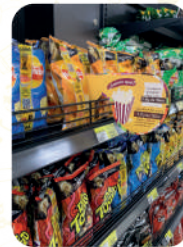
Roadmap del prototipado



Instalación Floor graphics



Instalación Banderines



Instalación Góndola

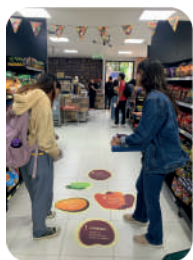
PROCESO CREATIVO

Ajustes y hallazgos

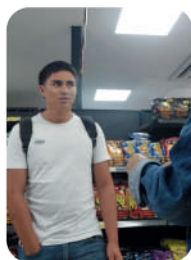
La instalación tomó 2 horas: una para montar las piezas y otra de observación encubierta con el roadmap de prototipado del design thinking. Se halló que los banderines y la góndola se camuflaban con el entorno, al ser elementos comunes en supermercados. Las intervenciones más intrusivas resultaron más efectivas en un caso, los banderines lograron una interacción física que llevó a los estudiantes a explorar el espacio. En general, pocas personas prestaron atención, salvo los empleados de la mercadería, quienes al conocer el espacio notaron el cambio fácilmente. Como ajustes, se propuso ampliar el floor graphic y transformar la góndola en una chimenea o cerca de estantería que, junto al floor graphic, rodee el espacio y genere mayor unidad visual para enganchar al público.

Validación Mercadería

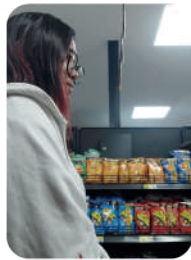
PROCESO CREATIVO



Entrevista 1



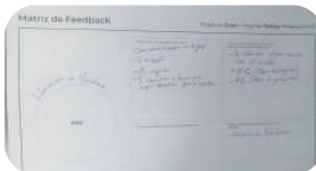
Entrevista 2



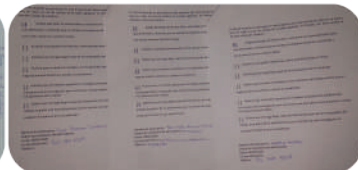
Entrevista 3



Juego
Turrutina



Análisis matriz
de Feedback



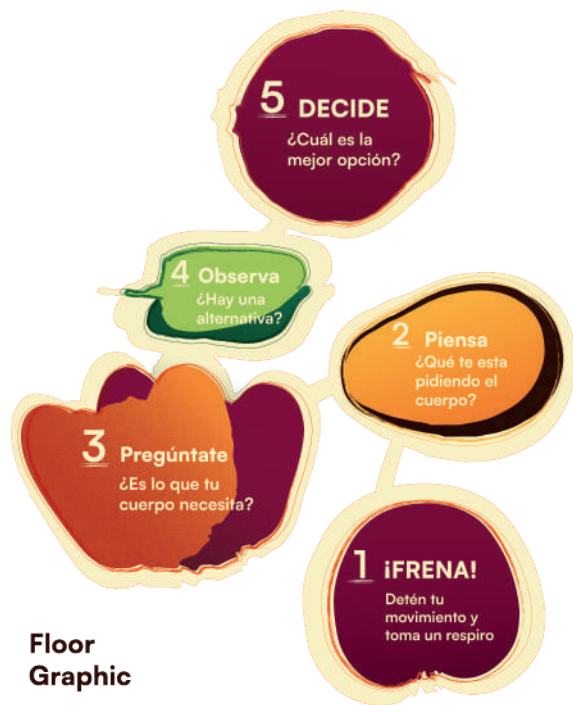
Firma
consentimiento
informado

Ajustes y hallazgos

En la segunda validación, la presencia de una persona que contextualizaba el proyecto marcó la diferencia. A través del juego de preguntas Turrutina, los participantes lograron entender que el proyecto trata sobre hábitos alimenticios y cómo transformarlos para liberar energía y tiempo en su día a día. Se dio una pequeña demostración del juego y luego se invitó a explorar el espacio. Varios mencionaron que las piezas de la góndola y el floor graphic habían pasado desapercibidas inicialmente, pero tras jugar y leer el contenido, fue mucho más fácil conectar con el proyecto y adentrarse en él.

Validación Mercadería

PROCESO CREATIVO



Floor Graphic

Cartas Juego Turrutina

1
¿Qué es un hábito?
RF: "Un hábito es una conducta que se ha repetido lo suficiente como para volverse automática." (Cline, 2018, Hábitos atómicos, Cap. 3, p. 62)

2
¿Cómo se constituye un hábito?
RF: "Los hábitos se constituyen a partir de la frecuencia con que se practican, no por cuánto tiempo se practican." (Cline, 2018, Hábitos atómicos, Cap. 3, p. 10)

3
¿Qué es un día?
RF: "Un día es la cantidad total de energía que regula la cantidad y el tipo de alimentos que ingieres, con un "respeto" (Laverda, 2020(COMO) - El arte de comer bien para vivir bien, Intersanitas, p. 30)

4
¿El cuerpo de un día tiene hambre?
RF: "No, el día 21 no es el final. Es cuando el organismo de cada día recibe los nutrientes y energías para los siguientes días, cuando se repite el ciclo de vida." (Cline, 2018, Hábitos atómicos, Cap. 3, p. 10)

5
¿Cuál es más nutritivo, un jugo para un desayuno o батон de desayuno batido?
RF: "Para hacer un jugo para desayuno y batido, tanto lo que se gasta, considerando el mismo costo energético, no solo tendrá un mayor costo energético, y para preparar el desayuno, se está utilizando la fibra o la fruta." (Laverda, 2020(COMO) - El arte de comer bien para vivir bien, Intersanitas, p. 30)

6
¿V a 1. ¿Es crucial que todos comiemos la misma hora, 8am, 9am, 10am?
RF: "No, lo único es que al igual que los puntos de inicio, el caso de cada individuo es diferente, cuando a hora fijas, a una hora, entonces en caso de 8 am, 9 am, 10 am, 11 am, lo más importante es mantener un horario y mantenerlo, incluso si tienes un día de descanso, entonces, en 10 am, por un día de descanso." (Laverda, 2020, El arte de comer bien, Intersanitas, p. 30)

7
¿Cuál es el primer paso para transformar un hábito?
RF: "El primer paso es cambiar de ambiente. Cuando cambias de ambiente, cambias de hábitos. Cambiar de ambiente es el primer paso para cambiar un hábito." (Cline, 2018, Hábitos atómicos, Cap. 3, p. 10)

8
¿Qué es un hábito que se puede cambiar?
RF: "Un hábito que se puede cambiar es un hábito que se puede cambiar y una acción que se puede cambiar." (Cline, 2018, Hábitos atómicos, Cap. 3, p. 10)

9
Ejemplo prometido
"La única forma de transformar un hábito es cambiar de ambiente. Cuando cambias de ambiente, cambias de hábitos. Cambiar de ambiente es el primer paso para cambiar un hábito." (Cline, 2018, Hábitos atómicos, Cap. 3, p. 10)

10
Ejemplo prometido
"La única forma de transformar un hábito es cambiar de ambiente. Cuando cambias de ambiente, cambias de hábitos. Cambiar de ambiente es el primer paso para cambiar un hábito." (Cline, 2018, Hábitos atómicos, Cap. 3, p. 10)



Validación Mercadería

PROCESO CREATIVO



Banderines

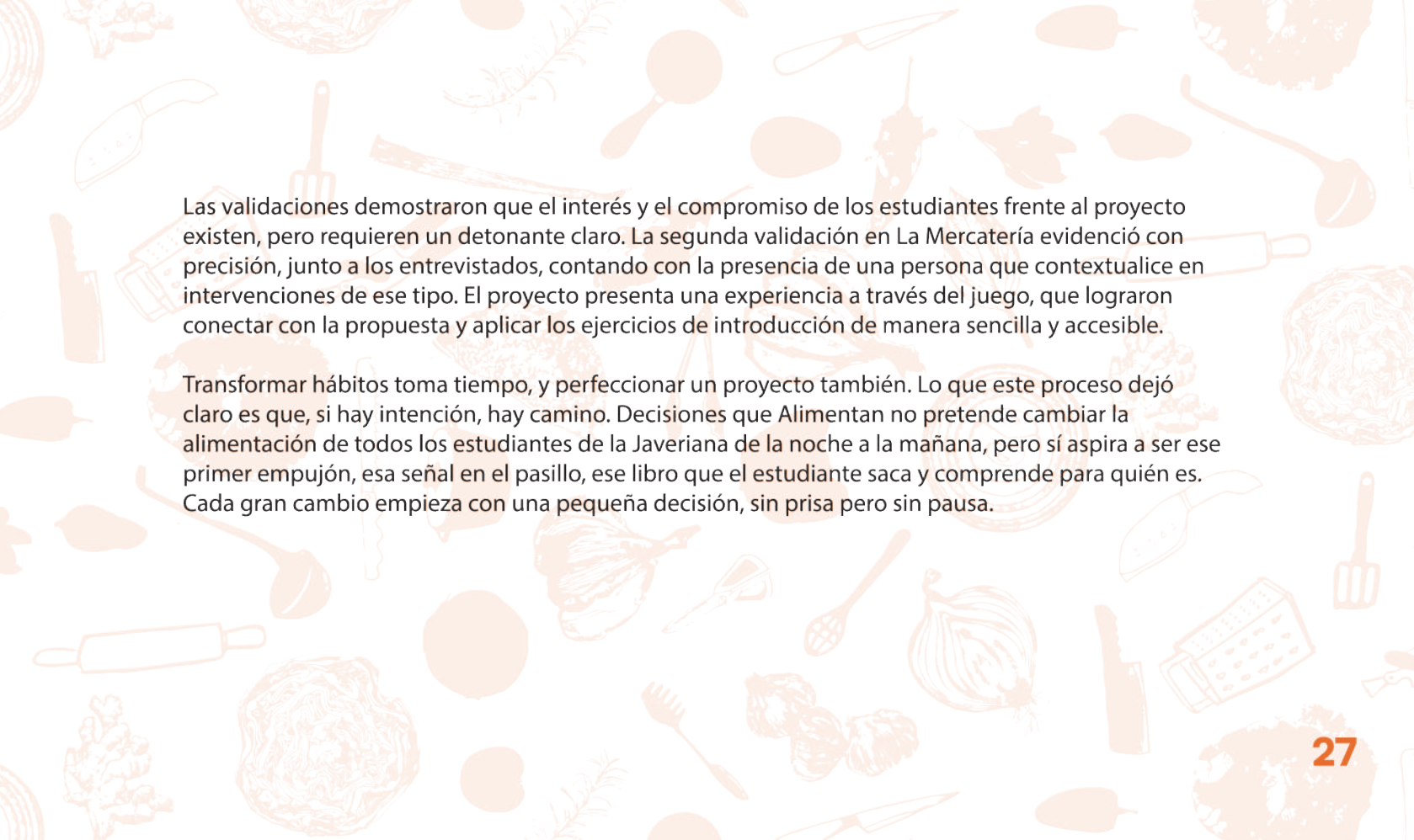


Góndola Rompetráfico

Conclusión

Decisiones que alimentan: Se ideó a partir de una necesidad real y cotidiana, los estudiantes universitarios que, al iniciar una vida independiente, enfrentan una ruptura en sus rutinas alimenticias sin contar con las herramientas ni el apoyo suficiente para construir y mantener buenos hábitos, o lograr construir nuevos saludables. A lo largo del proceso, la investigación confirmó que el problema no está en la falta de conocimiento o motivación, sino en la fricción que rodea cada decisión relacionada con la alimentación. Se necesita reducir la cantidad de decisiones que agobian nuestra mente para que podamos priorizar lo que realmente importa. Desde esa premisa, el proyecto se desarrolló como una estrategia que no busca educar, sino facilitar.

Es necesario que la estrategia Turrutina Alimenticia se componga de distintas etapas del semestre, porque la transformación de hábitos alimenticios no ocurre en un solo momento, sino en el acumulado de pequeñas interacciones sostenidas en el tiempo. Las piezas de enganche en la mercadería, los mensajes en contrahuellas y tótems, el juego de cartas, el libro y los canales digitales no son elementos aislados, sino puntos de contacto que juntos construyen un ecosistema de apoyo. Cada pieza cumple un rol específico, pero ninguna es indispensable por sí sola. Es precisamente la fortaleza de la estrategia, si un estudiante no asiste al club de cocina, si no participa en la yincana o si la intervención en la mercadería pasa desapercibida, siempre habrá otro punto de contacto esperándolo, uno que quizás sí resuene mejor.



Las validaciones demostraron que el interés y el compromiso de los estudiantes frente al proyecto existen, pero requieren un detonante claro. La segunda validación en La Mercadería evidenció con precisión, junto a los entrevistados, contando con la presencia de una persona que contextualice en intervenciones de ese tipo. El proyecto presenta una experiencia a través del juego, que lograron conectar con la propuesta y aplicar los ejercicios de introducción de manera sencilla y accesible.

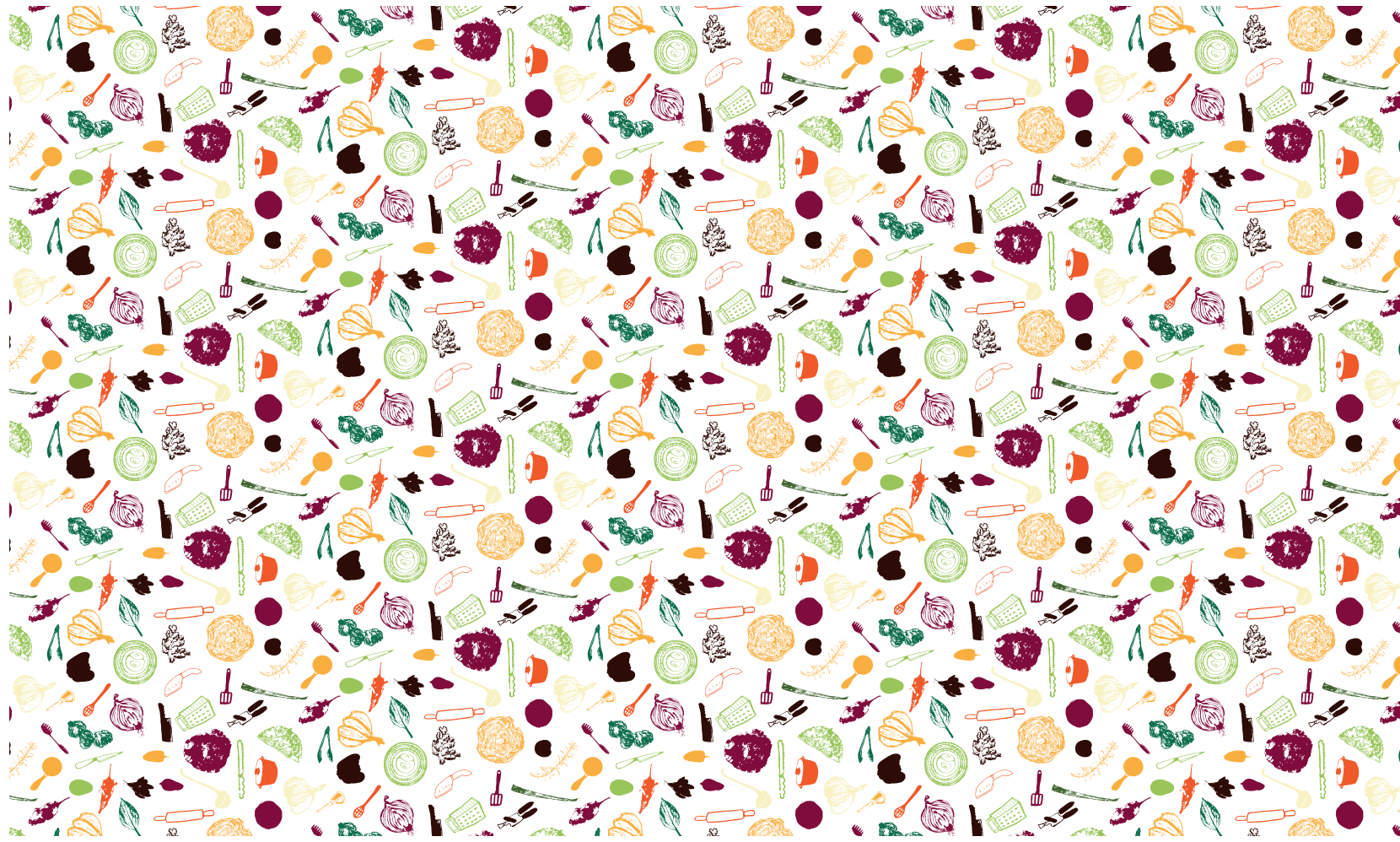
Transformar hábitos toma tiempo, y perfeccionar un proyecto también. Lo que este proceso dejó claro es que, si hay intención, hay camino. Decisiones que Alimentan no pretende cambiar la alimentación de todos los estudiantes de la Javeriana de la noche a la mañana, pero sí aspira a ser ese primer empujón, esa señal en el pasillo, ese libro que el estudiante saca y comprende para quién es. Cada gran cambio empieza con una pequeña decisión, sin prisa pero sin pausa.

Referencias

- Alexander, B. M. B., Daniela, O. G., Marjorie, P. V., & Patricia, M. Z. C. (2021). Hábitos alimentarios en estudiantes de enfermería de una universidad privada en la ciudad de Medellín. *Revista de la Universidad Industrial de Santander*, 53(1). http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-81462021000100059
- Bucher, A. (2024). The art of designing for behavior change. *Codesign Collaborative*. <https://codesigncollaborative.org/art-of-designing-for-behavior-change/>
- Clear, J. (2018). Hábitos atómicos: Un método sencillo y comprobado para construir buenos hábitos y romper malos (G. Moya, Trad.). Editorial Planeta.
- Filippou, J., Cheong, C., & Cheong, F. (2016). Combining the Fogg Behavioural Model and Hook Model to design features in a persuasive app to improve study habits. *arXiv*. <http://arxiv.org/abs/1606.03531>
- Jaramillo, C. (2019). *El milagro metabólico*. Editorial Planeta.
- Jaramillo, C. (2022). *Cómo: El arte de comer bien para estar bien*. Editorial Planeta.
- Lavelle, F., McGowan, L., Hollywood, L., Surgenor, D., McCloat, A., Mooney, E., Caraher, M., Raats, M., & Dean, M. (2017). The development and validation of measures to assess cooking skills and food skills. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 118. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0575-y>
- Manrique, L. (2024, octubre 4). El poder del diseño comportamental: Transformando la experiencia del usuario. *Holistic Strategy Lab*. https://holisticstrategylab.com/blog/poder_de_diseno_comportamental_experiencia_usuario/
- Maza-Ávila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., & Vivas-Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios: Una revisión sistemática de la literatura. *Revista Científica Salud Uninorte*, 38(1). <https://www.redalyc.org/journal/4975/497576583006/html/>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2024). *Indicadores básicos de salud 2024*. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/indicadores-basicos-salud-2024.pdf>
- Nieto Ortiz, D., Nieto Mendoza, I., & Mejía Amézquita, M. (2021). Hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de la Universidad del Atlántico, Barranquilla: Un estudio descriptivo-transversal. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 7(1), 1–9. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v7.n1.2021.1498>
- Richman, S. (2024, mayo 1). Here & now: Designs for Gen Z to encourage presentness, meaningful connection, and mindful daily habits as a means to direct one's attention away from technology [Tesis de grado, Universidad de Texas]. *Universidad de Texas Repositorio Institucional*. <https://repositories.lib.utexas.edu/items/39649544-549b-45b9-9bb1-dafa21b2d839>









DECISIONES que ALIMENTAN