



Mmm!

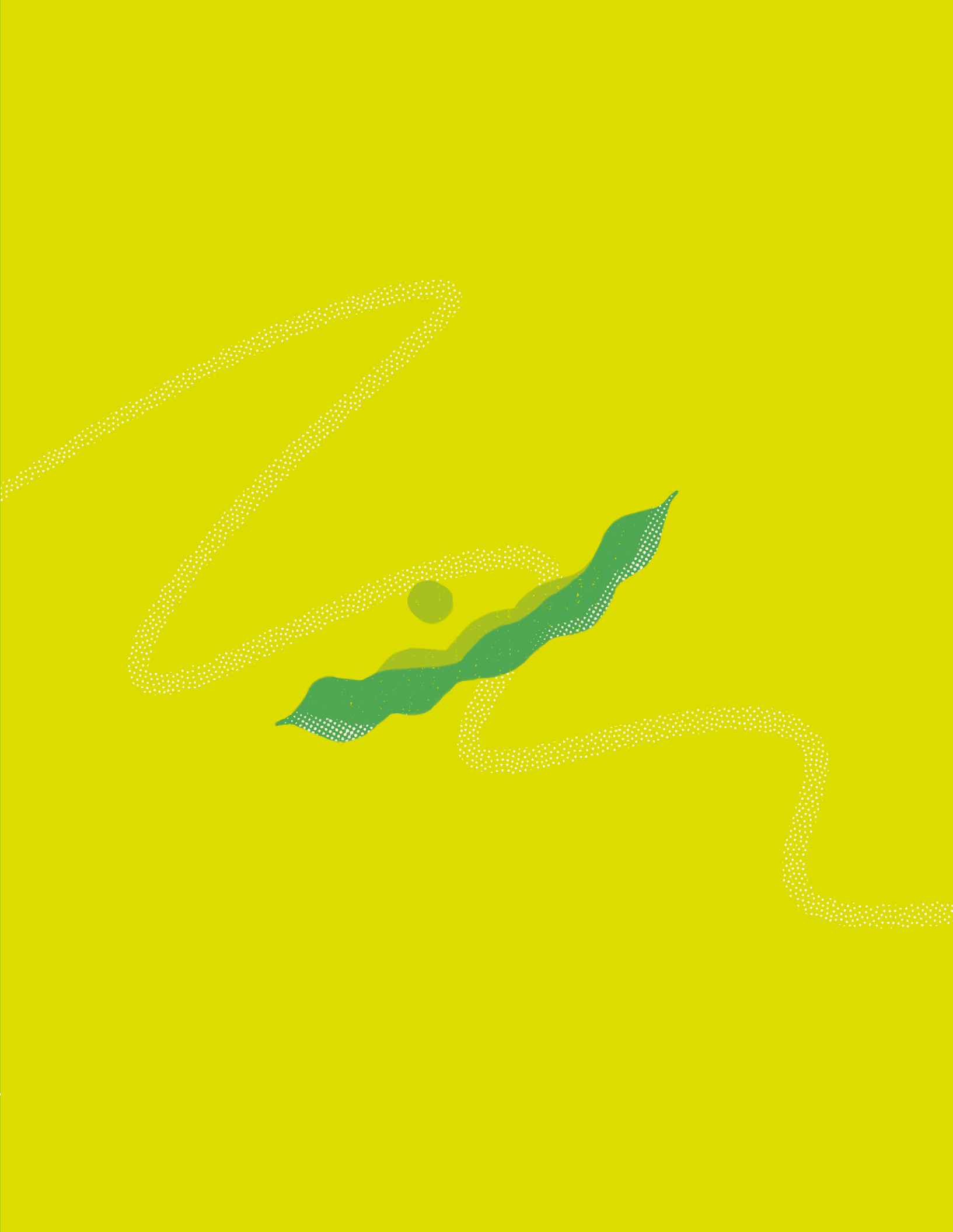
Así de delicioso te ves comiendo bien

Proyecto Avanzado de
Diseño de Comunicación Visual

Paula Vanessa Restrepo Barbosa

Pontificia Universidad Javeriana Cali

2021-1





Pontificia Universidad
JAVERIANA
Cali

VIGILADA MINEDUCACIÓN Res. 12220 de 2016

Paula Vanessa Restrepo Barbosa

Énfasis: Diseño Editorial; Diseño de Marca

Asesora: Elingth Rosales

Diseño de Comunicación Visual

Los Hábitos Alimenticios en los jóvenes que viven solos de la PUJ de Cali.

Mmm! Así de delicioso te ves comiendo bien.

Pontificia Universidad Javeriana Cali

2021-1

Agradecimientos.

Quiero agradecer a muchísima gente que ha estado conmigo y me ha apoyado a lo largo de mi carrera. A mi familia por siempre apoyar mis sueños, metas, fracasos y éxitos. Agradezco a mi papá por siempre apoyar mis estudios, sin él no habría sido posible mi sueño profesional. Agradezco a mi mamá por ser mi soporte y mi fuerza, sin ella no podría haber alcanzado todos mis sueños y metas. Agradezco a mi tía por enseñarme a ser la diseñadora que soy hoy, por apoyarme siempre en todas las decisiones que hago.

Agradezco a mi asesora Elingth Rosales por su conocimiento y guía a lo largo de este proyecto. Agradezco profundamente a mis profesores, que fueron mis mentores y guías a lo largo de este arduo camino. Agradezco a mis amigos más cercanos por siempre estar a mi lado, apoyándome y alentándome a ser una mejor diseñadora cada día, Sasha, Camila, Santiago, Mahui, Jen Ai, Andrew, Nati, Sarita, Ángeles.

Tema.

Hábitos alimenticios en los jóvenes que viven solos de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali.



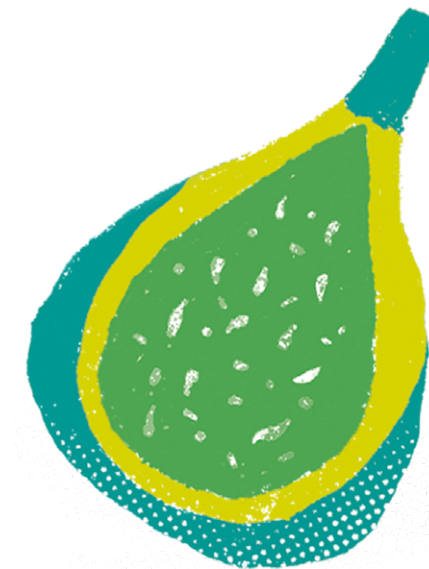
Índice

Introducción.....	10
Objetivos.....	11
Justificación.....	12
Definición del Problema.....	14
Marco de Referencia.....	15
Hábitos Alimenticios.....	15
Costumbres Alimentarias.....	15
Jovenes que viven solos.....	16
Manejo del Tiempo.....	16
Estrategia de Comunicación.....	16
Usuario.....	18
Metodología	19
Investigación / Preparar.....	19
Definición / Cocinar.....	19
Generación / Emplatar.....	19
Evaluación / Servir.....	19
Métodos, Técnicas y Herramientas.....	23
Entrevistas.....	23
Encuesta.....	24
Focus Group.....	26
Resultados.....	28
Benchmarking.....	31
Análisis.....	31
Hallazgos.....	34

Requerimientos de Diseño.....	35
Desarrollo del Producto	39
Mapa Mental del Concepto.....	40
Moodboards.....	40
Exploración del Naming.....	42
Bocetación de la Marca.....	43
Creación de la Marca.....	43
El Sistema de Marca.....	44
Ilustraciones / Composición.....	45
Flow Chart.....	48
Wire Frames.....	49
Diseño de la Aplicación.....	50
Diseño de la Estrategia.....	56
Diseño de Posters.....	57
Validación.....	61
Prueba de Usuario.....	61
Conclusiones.....	66
Recomendaciones.....	67
Referencias.....	68
Anexos.....	70

Introducción,

Los estudiantes universitarios son un grupo vulnerable cuando se trata de hábitos alimenticios, ya que, debido al estrés, relaciones personales, académicos, etc; hacen que se descuiden en su alimentación. La universidad es el espacio en donde el estudiante desarrolla sus hábitos que vendrán a ser parte de un papel importante en la vida adulta de esta. En la Pontificia Universidad Javeriana de Cali, se observa que los estudiantes que viven solos tienen irregularidades en sus hábitos alimenticios, mal manejo del tiempo cuando se trata de comer, y esto genera malas dinámicas de consumo en su vida cotidiana. Estas situaciones son más frecuentes en momentos de carga académica a lo largo del semestre, por ejemplo: En semanas de parciales y parciales finales. Es por eso que es necesario plantear como objetivo general del proyecto el concientizar sobre los buenos hábitos alimenticios en las rutinas diarias de los jóvenes de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali que viven solos. Usando la estructura metodológica del diseño Centrado en Personas (DCP), la cual es una aproximación hacia el diseño que pone a las personas como centro del proceso, garantizando así el éxito de un producto. Que dio como resultado el que hay un mito o tabú sobre el manejo y la inversión del tiempo hacia los hábitos alimenticios, prefieren alimentos rápidos y no saludables, el sabor, la rapidez de preparación y el precio son factores importantes a la hora de alimentarse, y más resultados.



Objetivos.

Objetivo General:

- Concientizar sobre los buenos hábitos alimenticios en las rutinas diarias de los jóvenes de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali que viven solos.

Objetivos Específicos:

- Dar a conocer los beneficios físicos y emocionales de llevar una vida saludable.
- Orientar a los jóvenes a tomar decisiones acertadas a la hora de comer.
- Enseñar al usuario como manejar su tiempo brindándole mejores dinámicas de consumo en su rutina diaria.
- Diseñar una estrategia de comunicación que permita interiorizar los beneficios de los buenos hábitos alimenticios.



Justificación.

¿Qué conlleva a los jóvenes a no tener una buena salud alimenticia? ¿Qué motiva a los jóvenes a ser conscientes sobre lo que comen?

Un estudio realizado en el 2013 en la Universidad de Castilla - La Mancha sobre los Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria concluyo que los hábitos de vida y consumo alimentario de los jóvenes y en especial de los estudiantes universitarios plantean un importante reto, ya que puede suponer cambios importantes en su estilo de vida. Además de los factores emocionales y fisiológicos, el periodo de estudios universitarios suele ser el momento en el cual los estudiantes asumen por primera vez la responsabilidad de su alimentación. Estos aspectos junto a factores sociales, económicos,

culturales y las preferencias alimentarias configuran un nuevo patrón de alimentación que en muchos casos es mantenido a lo largo de la vida.

En muchos casos, la nueva situación de convivencia, el comportamiento alimentario de los compañeros de piso o de residencia, el consumo de alcohol, los apuros económicos y la mayor o menor habilidad para cocinar hacen que cambien sus hábitos de alimentación. Por tanto, se trata de un periodo crítico para el desarrollo de estilos de vida que tienen mucha importancia en su futura salud.

Faustino Cervera Burriel, Ramón Serrano Urrea, Cruz Vico García, Marta Milla Tobarra y Mariá José García Meseguer. (2013). Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. Nutrición Hospitalaria, 3, 9.

La oportunidad se vio definida en el momento en que las personas cercanas a mi entorno tuvieron la experiencia de vivir solos y este cambio afecto notoriamente en sus rutinas alimenticias, evidenciando la necesidad de investigar los antecedentes y motivaciones. A lo largo de mi vida me he visto en buenas o malas situaciones relacionadas con mis hábitos alimenticios, es por eso que ya estando por emprender mi vida independiente, tengo la oportunidad de llevar a cabo este proyecto para aplicarlo a mi vida personal. Por medio de una estrategia de comunicación se quiere mejorar estas fallas en la vida de los estudiantes que viven solos a que tomen conciencia, tiempo y dedicación a desarrollar un estilo de vida más saludable.





Definición del Problema.

¿Qué comen los jóvenes que viven solos? ¿Qué cambio de rutina se genera en la dieta de un joven universitario que vive solo? ¿Qué impacto tiene en su día a día? ¿Cómo es su dinámica de consumo?

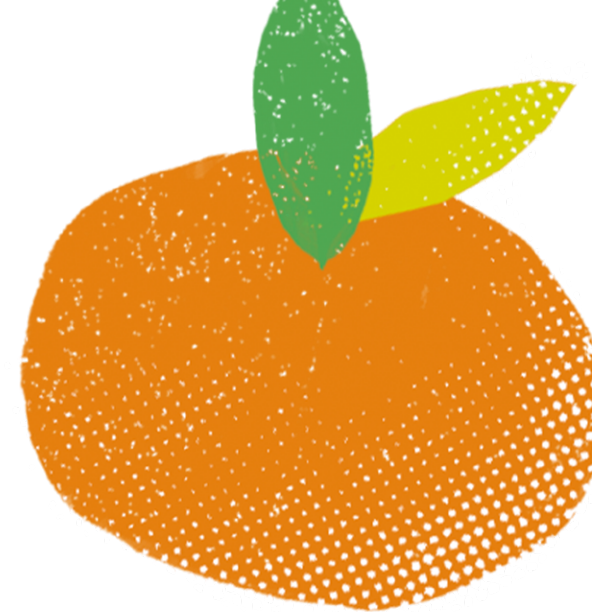
En la Pontificia Universidad Javeriana de Cali, se observa que los estudiantes que viven solos tienen irregularidades en sus hábitos alimenticios, mal manejo del tiempo cuando se trata de comer, y esto genera malas dinámicas de consumo en su vida cotidiana. Estas situaciones son más frecuentes en momentos de carga académica a lo largo del semestre, por ejemplo: En semanas de parciales y parciales finales.

Es por eso que para validar la información anterior se presenta que, en el año 2014, se realizó un estudio titulado: Estudio de hábitos alimenticios y factores que los influyen en estudiantes que se encuentran cursando, 2do. a 8vo. nivel de la carrera de Nutrición Humana de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, concluyo que:

“Al analizar los hábitos alimentarios de los estudiantes de 2do a 8vo nivel de la Carrera de Nutrición Humana se puede concluir que la mayoría mantienen hábitos alimentarios incorrectos pues no cumplen con las tres comidas principales, menos aún con las fracciones diarias recomendadas; siendo el desayuno y media tarde los tiempos de comida que más se omite. La falta de tiempo y el vivir solos, son los factores de mayor impacto en el incumplimiento de los cinco tiempos de comida.

Los factores económicos y sociales no influyen en el cambio de hábitos alimentarios, efecto contrario ejerce la falta de tiempo y el hecho de vivir solos que obliga al estudiante al consumo de comida rápida. El estrés académico, es otro factor que afecta el cumplimiento adecuado de todos los tiempos de comida, especialmente el desayuno y almuerzo”.

(Navas, Estudio de Hábitos alimenticios y factores que los influyen, en estudiantes que se encuentran cursando, 2do y 8vo nivel de la carrera de nutrición humana de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, 2014)



Marco de Referencia.

Las palabras claves se agruparán por 3 términos:

1. Hábitos alimenticios: Costumbres alimenticias

Costumbres Alimentarias:

(Torresani, Garrido, Mosna, Pedernera y Simonet, 2018) afirman que el ser humano fue elaborando todo un ritual en torno a la comida que va más allá de la mera necesidad fisiológica. Durante la niñez, las costumbres alimenticias ejercidas por los padres han evidenciado tener gran impacto en el desarrollo de la conducta alimenticia de sus hijos. Los padres utilizan la comida como herramienta emocional (recompensas o castigos), lo cual les enseña a los niños a usar la comida para aliviar o distraer la atención de las emociones negativas. Posteriormente la comida permite la interacción con un grupo mayor de personas: compañeros, amigos, familiares e incluso desconocidos. Se convierte así en un acto social establecido por normas comunes al grupo

de pertenencia. De esta manera los hábitos alimenticios surgen en la familia, se fortalecen en el medio escolar y se diferencian en la comunidad cuando se entra en contacto con el medio social.

Navas (2014) dice: Las costumbres alimenticias pueden ser definidas por diferentes elementos, entre estos se encuentran la influencia social, familiar, cultural, económica y hasta religiosa. Los estilos de vida y hábitos alimentarios son desarrollados desde tempranas edades; en su mayor parte son definidos en los primeros años de vida, consolidándose posteriormente en la adolescencia y adultez; sin embargo, cuando la persona es sometida a cambios en su vida diaria, pueden existir modificaciones en los mismos. Uno de los grupos en los cuales se evidencia este fenómeno es en los estudiantes universitarios, pues los horarios estrechos de clases, el estrés académico, el cambio de ambiente de colegio a universidad,

la migración y los grupos sociales son algunos de los factores que pueden influenciar en la alteración y/o adopción de hábitos alimentarios inadecuados. (p.1)

Torresani, M. E., Garrido, M., Mariel, Y., Sainza, M., Pedernera, A., & Simonet, L. E. (2018). Estudio comparativo por género sobre las preferencias gustativas y el perfil emocional durante la ingesta de estudiantes universitarios. Actualización en nutrición, 19, 104-112.

Navas, R. C. (2014). Estudio de hábitos alimenticios y factores que los influyen en estudiantes que se encuentran cursando, 2DO a 8VO nivel de la carrera de nutrición humana de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador].

2. Jóvenes que viven solos:

Jóvenes que viven solos:

Navas (2014) dice que los estudiantes universitarios provenientes de las afueras de la ciudad de donde estudian, muchas veces son obligados a separarse de su hogar por sus estudios, cambiando así su estilo de vida de manera radical. Dependiendo de la carrera que optan, las exigencias académicas serán mayores, esto impide disponer del tiempo necesario para la preparación de alimentos, prefiriendo el consumo de comida de fácil y rápida preparación que no siempre es la más nutritiva. La independencia del estudiante es otra razón por la cual se modifican sus hábitos, ya que, al vivir solos, asumen la responsabilidad de adquirir los alimentos por sus propios medios.

(p. 43)

Navas, R. C. (2014). Estudio de hábitos alimenticios y factores que los influyen en estudiantes que se encuentran cursando, 2DO a 8VO nivel de la carrera de nutrición humana de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador].

Manejo del tiempo:

La gestión del tiempo se define generalmente como las actividades asociadas con la priorización de tareas para lograr los deseos o necesidades de los individuos (Lakein, 1973). Macan, Shashani, Dipboye y Phillips (1990) pusieron en práctica esta definición identificando tres factores que indican los comportamientos de gestión del tiempo: establecimiento de objetivos, mecánica de gestión del tiempo (por ejemplo, hacer listas) y una preferencia por la organización. Se cree que estos comportamientos conducen a un mayor control percibido del tiempo, lo que se traduce en mejores resultados de rendimiento. (Como se citó en Donnelly, Kovar y Fisher, 2019)

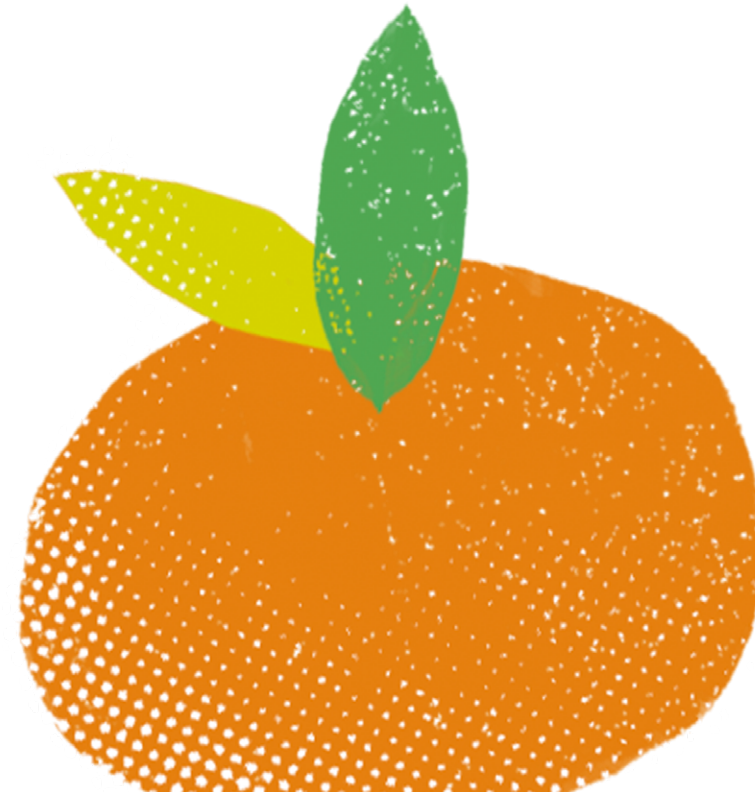
Donnelly, D. P. (2019). The Mediating Effects of Time Management on Accounting Students' Perception of Time Pressure, Satisfaction with the Major, and Academic Performance. Journal of Accounting and Finance, 19, 46-63.

3. Estrategia de Comunicación

La estrategia de comunicación es “la forma como unos determinados objetivos de comunicación son

traducidos en lenguaje intangible para el público receptor, para que los pueda asimilar debidamente” (Ferre y Ferre, 1996, p. 11)

Ferre, J. M. y Ferre, J. (1996). Políticas de comunicación y estrategias de comunicación y publicidad: Cómo gestionar la comunicación global de la empresa y diseñar una campaña de publicidad. Madrid: Editorial Díaz de Santos.



Usuario.

Para limitar y definir al usuario se realizó con uno de los principios del diseño centrado en las personas, los perfiles de usuario. Al crear estos perfiles habría un proceso de combinación de metodologías cuantitativas y cualitativas para segmentar la población y definir grupos de usuarios basados en datos.

Estudiantes universitarios de pregrado, posgrado y maestrías, jóvenes adultos que estén emprendiendo su vida independiente, viven solos o en hogares compartidos con otros jóvenes, localizados en la ciudad de Santiago de Cali, con un rango de edad desde los 18 años hasta los 26 años. Su estrato socioeconómico radica de 3 a 6. Tienen una percepción de vida poco saludable, frecuentan comer sus comidas en la universidad debido a que la mayor parte de su tiempo.



Daniela

Edad: 21 Años

Contexto: Estudiante de Derecho de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali, actualmente se encuentra viviendo sola.

Análisis de Salud y Hábitos Alimenticios: Tiene una percepción de vida poco saludable, frecuenta comer en la universidad, ya que cuando se encuentra estresado suele comer snacks. Come entre 3 y 4 veces al día. A veces frecuenta comer frutas y verduras.

Análisis de Rutina Diaria: Frecuenta a la universidad entre 5 y 6 días a la semana, pasa estimadamente entre 5 y 7 horas al día en la universidad, utiliza una agenda para visualizar su tiempo, establece objetivos y priorizar tareas.



Miguel

Edad: 23 Años

Contexto: Estudiante de Diseño de Comunicación Visual de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali, actualmente se encuentra viviendo solo.

Análisis de Salud y Hábitos Alimenticios: Tiene una percepción de vida poco saludable, frecuenta comer en restaurantes, ya que cuando se encuentra estresado suele comer comida rápida. Come entre 3 y 4 veces al día. Casi nunca frecuenta comer frutas y verduras.

Análisis de Rutina Diaria: Frecuenta a la universidad entre 5 y 6 días a la semana, pasa estimadamente entre 5 y 7 horas al día en la universidad, utiliza una agenda para visualizar su tiempo, establece objetivos y priorizar tareas.

Metodología.

La estructura metodológica del proyecto se define a partir del Diseño Centrado en Personas (DCP), la cual es una aproximación hacia el diseño que pone a las personas como centro del proceso, garantizando así el éxito de un producto, esta metodología de trabajo se compone en cuatro etapas.

Kelley, David. «Human-centered design» [en línea]. https://www.ted.com/talks/david_kelley_on_human_centered_design

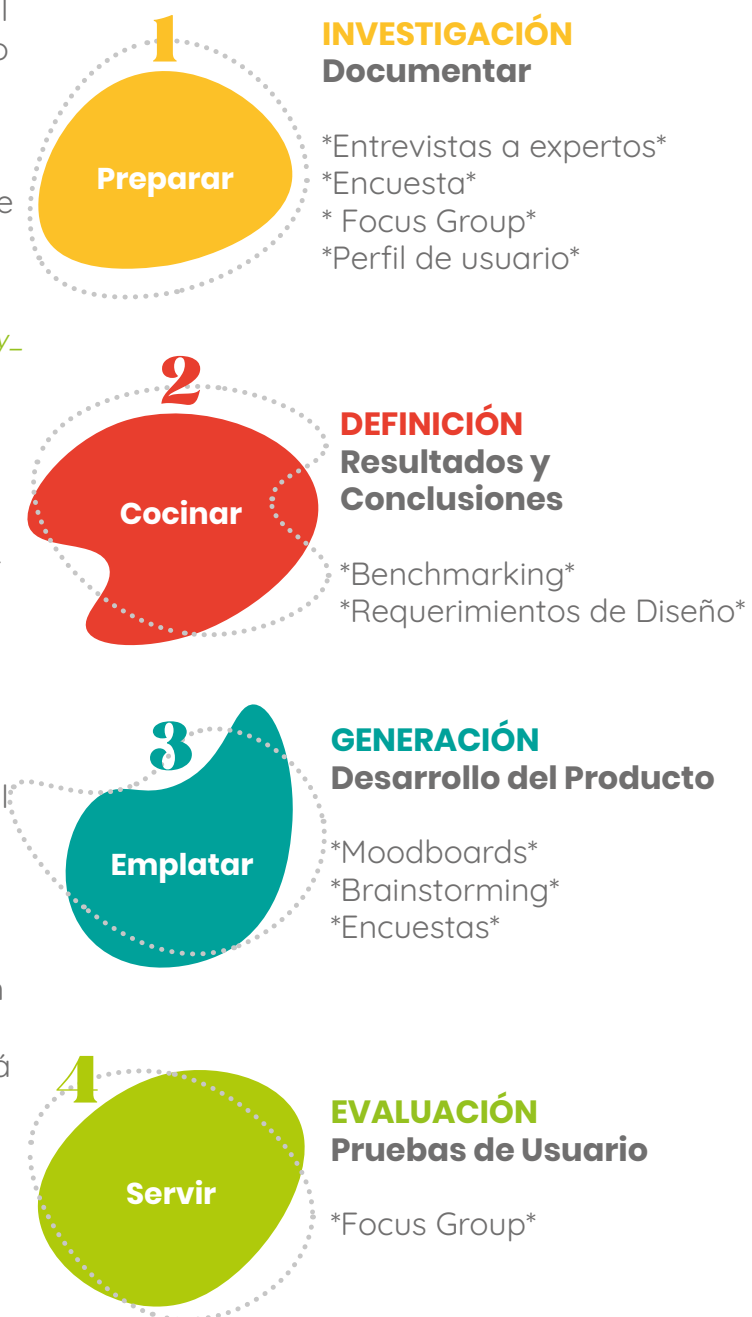
1. INVESTIGACIÓN / PREPARAR:

En la primera etapa se realizará el análisis de usuarios y sus necesidades que permitirán señalar hallazgos importantes de la investigación.

2. DEFINICIÓN / COCINAR: En la segunda etapa se hará la síntesis de exploración e investigación inicial que permitir establecer el punto de partida del diseño.

3. GENERACIÓN / EMPLATAR: En la tercera etapa se dará la generación de soluciones de diseño, aquellos requisitos de usuario que alimentará el diseño conceptual.

4. EVALUACIÓN / SERVIR: En la cuarta etapa se realizará la evaluación del diseño conceptual del producto que se plasmara en prototipos que serán evaluados por los usuarios del proyecto.



1 Preparar



Métodos Técnicas Herramientas

ENTREVISTAS A EXPERTOS Psicología y Medicina

Hanington y Martin (2012) afirman que las entrevistas permiten obtener información de tipo cualitativo. Las respuestas obtenidas en este método quieren entender bien las necesidades, preferencias y experiencias de los usuarios con un producto, permitiendo así, recoger todo tipo de información sobre comportamientos pasados, actitudes e intuiciones.

Es por esta razón que en el mes de marzo de este año se realizaron una serie de entrevistas a dos expertos en el área de la medicina y la psicología del centro de bienestar de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali con el fin de encontrar percepciones y opiniones sobre los estilos de vida de los jóvenes universitarios, hábitos alimenticios y el contexto cultural universitario actual recurrente en el entorno del usuario.

Hanington, B.; Martin, B. (2012). Universal methods of design: 100 ways to research complex problems, develop innovative ideas, and design effective solutions. Rockport Publishers.

Objetivo: Entender la opinión de los expertos sobre el usuario y su relación con los hábitos alimenticios y como estos se ven afectados por distintos factores.

Entrevista #1: Eliana Maribel Carreño | Directora del Centro de Bienestar Universitario | Psicóloga y Socióloga



Psicóloga con Maestría en Sociología de la Universidad del Valle, con experiencia en la coordinación, diseño e implementación de propuestas para el acompañamiento clínico y educativo en contextos comunitarios e institucionales.

Entrevista #2: Luis Felipe Rojas
| Medico General del Centro de Bienestar Universitario



Médico y Cirujano, además, Sanador y Psicoterapeuta Pránico desde hace 5 años. Actualmente adelanta estudios en Neuropsicoimmunología y en Terapia Transpersonal.

HALLAZGOS

1. Los estudiantes de los primeros semestres tienen peores hábitos alimenticios.
2. Hay un mito o tabú sobre el manejo y la inversión del tiempo hacia los hábitos alimenticios, prefieren alimentos rápidos y no saludables.
3. Hay un mal manejo del dinero, el cual es invertido en otros aspectos que no son los alimentos.
4. Los estudiantes que viven solos no tienen una red de apoyo.
5. El usuario no aplica los hábitos alimenticios consientes en sus rutinas diarias debido a el tiempo.

6. Factores económicos, académicos, interpersonales y familiares son influyentes, y, debido a estas, se evidencia los malos hábitos alimenticios.

ENCUESTAS:
Usuarios

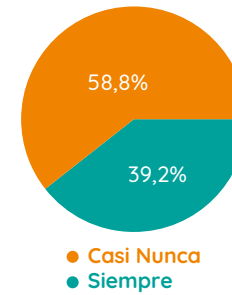
Objetivo: Segmentación / Caracterización del usuario objetivo / Perfilar el usuario en un contexto específico / Analizar los hábitos alimenticios y las rutinas diarias de consumo del usuario / Entender las posibles herramientas y medios de comunicación que usan los usuarios.

Harrington y Martin (2012) las encuestas son una herramienta de carácter cuantitativo que se hace a una muestra representativa de participantes, es diseñada según los objetivos planteados del proyecto para segmentar los perfiles del usuario y para definir qué tipo de producto y de comunicación es más allegado al usuario.

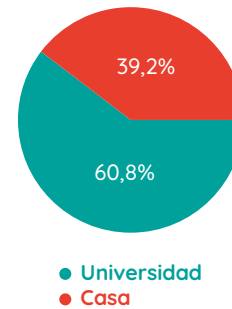
La encuesta se realizó por medio de la plataforma de Google Forms en el mes de marzo de este año, determinaron y definieron el perfil del usuario objetivo, que percepción de vida saludable, hábitos alimenticios y las rutinas diarias de este, como también que medios de comunicación son los más usados por estos.

Hanington, B.; Martin, B. (2012). *Universal methods of design: 100 ways to research complex problems, develop innovative ideas, and design effective solutions.* Rockport Publishers.

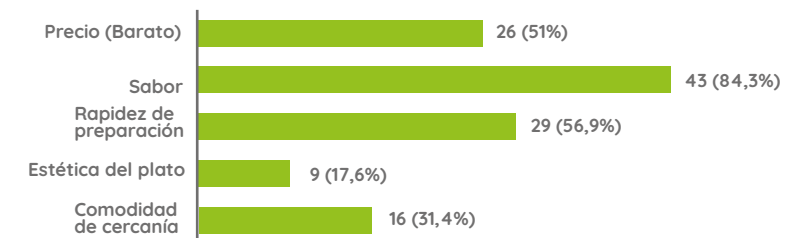
¿Con qué frecuencia come alimentos saludables (Frutas y Verduras)?



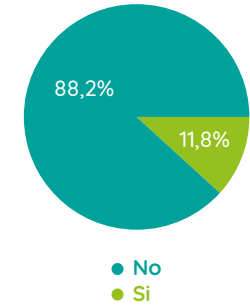
¿En qué lugar frecuentas comer?



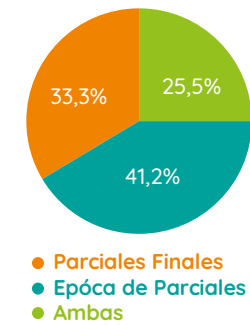
¿Qué factores considera importantes a la hora de alimentarte?



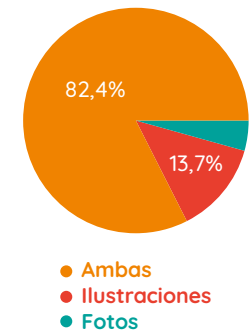
¿Conoces alguna herramienta que te informe sobre la alimentación?



¿En qué momento del semestre siente más tensión? Estrés / Presión Académica



¿Qué tipo de ayuda visual podría usarse?



HALLAZGOS

1. El usuario no tiene conciencia sobre el consumo de alimentos saludables, por tanto, no lo aplican a su vida diaria.
2. El sabor, la rapidez de preparación y el precio son factores importantes a la hora de alimentarse.
3. Los estudiantes frecuentan comer las tres comidas principales en la universidad, debido al intenso y variado horario académico que tienen.
4. No conocen una herramienta que informe sobre la alimentación.
5. Se da más tensión / estrés en los estudiantes en época de parciales y exámenes finales.
6. Según los encuestados, las ilustraciones y las fotos es un tipo de ayuda visual que podría usarse para el desarrollo gráfico.

FOCUS GROUP Usuarios

Comprensión de las rutinas por medio de preguntas detalladas que sacaran a relucir los datos sobre los hábitos alimenticios del usuario. (5 participantes)

El Focus Group se usa con la finalidad de conocer y estudiar la forma de pensar o sentir y recoger



diversidad de opiniones con participantes con perfiles similares o intereses comunes del proyecto.

En el mes de marzo de este año se realizó un Focus Group con un de estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali con el fin de conocer los pensamientos, puntos de vista, opiniones, gustos y disgustos, experiencias y contexto acerca de las rutinas diarias y los hábitos alimenticios del público objetivo.

Objetivo: Entender y saber la opinión de los usuarios y su relación con los hábitos alimenticios y como estos interactúan con la rutina académica y diaria.



HALLAZGOS:

1. Los usuarios usan herramientas para para manejar sus tiempos.

Como por ejemplo agendas o cronogramas digitales.

2. Hay frecuentes alteraciones en el consumo de alimentos de sus rutinas diarias en épocas estresantes del semestre.
3. El conocimiento obtenido sobre hábitos alimenticios fue aprendido de manera presencial por una persona cerca como un familiar.
4. Se da un interés en aprender e informarse sobre los hábitos alimenticios en un espacio dinámico presencial que tenga como medio de divulgación las redes sociales.

Resultados.



- Hay un mito o tabú sobre el manejo y la inversión del tiempo hacia los hábitos alimenticios, prefieren alimentos rápidos y no saludables.
- El usuario no tiene una red de apoyo.
- El sabor, la rapidez de preparación y el precio son factores importantes a la hora de alimentarse.
- Se evidencia la necesidad de una herramienta que informe y monitoree los hábitos alimenticios.
- El usuario tiene interés en aprender e informarse sobre los hábitos alimenticios en un espacio dinámico presencial que tenga como medio de divulgación las redes sociales.

A partir de estos insights se concluye que el proyecto debe de ser:

- Sea Híbrido (Digital y Análogo)
- Se use el lenguaje Coloquial / Casual
- Sea Infográfico
- Utilice elementos Ilustrativos y Fotográficos



Benchmarking.

El benchmarking se eligió por 3 temas: **hábitos alimenticios, jóvenes que viven solos y estrategia de comunicación**, de cada uno de estos se tendrá en cuenta las siguientes variables: *Elementos visuales, experiencia de usuario y canales de comunicación*.

Para su análisis, se realizó una matriz comparativa a partir de tres variables con el fin de hacer un análisis a profundidad de los casos de éxito de los referentes para tener en cuenta en la etapa de creación de la propuesta a diseñar.

- **Elementos visuales:** Análisis de los diferentes elementos gráficos del referente, el uso de la paleta cromática, la familia tipográfica, la calidad y unidad gráfica.
- **Experiencia de Usuario:** Análisis a la experiencia de usuario dentro de las plataformas en donde está presente y el uso de los productos y/o servicios.
- **Canales de Comunicación:** Presencia en los diferentes canales que utiliza el referente para la difusión del producto y/o servicio.

Analisis del benchmarking:

Hábitos Alimenticios

HelloFresh



Es una empresa que provee un servicio de mercados activos (provee comida fresca a domicilio), con el objetivo de ofrecer a todos los hogares comidas caseras y saludables, sin necesidad de comprar y sin complicaciones.

Todo lo que se necesita para preparar deliciosas comidas se planifica cuidadosamente, se obtiene con esmero y se entrega en la puerta de cada cliente a la hora que más le convenga.

App 8Fit



Es una aplicación de salud y fitness que ofrece entrenamientos eficientes, planes de alimentación

personalizados y orientación para el autocuidado a usuarios unidos por el deseo de sentirse mejor por dentro y por fuera.

Diet Doctor



Diet Doctor es una página web sobre bajos carbohidratos más grande del mundo. Simplifican la dieta baja en carbohidratos. Aspiran a proporcionar información imparcial y basada en evidencia científica, así como herramientas inspiradoras y gratuitas que revolucionen la salud del usuario.

Fabulous App



Fabulous es una app que motiva con sus hábitos saludables a mejorar la calidad de vida. Su entrenador ayuda a sentir al usuario con más energía, a perder peso, a dormir mejor y a concentrarse mejor. La app los guiará a través rutinas y consejos personalizados basados en hábitos cotidianos que tienen que ir completando a lo largo del día para ir superando las metas y retos que presenta la app. Motivándolos

día a día para conseguir el objetivo del usuario. Permite hacer un seguimiento de los hábitos, eventos logrados y lanzar su entrenador virtual para realizar sesiones de meditación, de yoga, ejercicio o para hacer una pequeña siesta recargadora con sonidos relajantes.

Jóvenes que viven solos

Bullet Journal



Bullet Journal es una metodología. La mejor manera de describirlo es como una práctica de atención plena disfrazada de sistema de productividad. Está diseñado para ayudar a organizar el “qué” mientras se mantiene atento al “por qué”. El objetivo del Bullet Journal es ayudar a sus practicantes (Bullet Journalists) a vivir vidas intencionales, que sean productivas y significativas.

Notion Labs



Notion es un organizador de tareas multiplataforma que te permite llevar la planificación personal y laboral al siguiente nivel. Ya sea que el usuario se encuentre conectado a internet o no, en desktop o

desde el celular, podrá apuntar y organizar todo lo que se le ocurra y colaborar con quienes necesite. Notion te permite escribir textos, listas, checkbox o bullets, y ordenar esta información en tablas, bases de datos, wikis o entradas. También permite agregar filtros de navegación y encontrar todo rápidamente. Además, puede adicionar páginas y subpáginas y organizarlas al gusto.

Estrategia de Comunicación

Slow Food











Slow Food es una organización global de base que se fundó en 1989 para prevenir la desaparición de culturas y tradiciones alimentarias locales, para contrarrestar el auge de los ritmos de vida acelerados y para combatir el desinterés general sobre los alimentos que se consumen, su procedencia y la forma en la que nuestras decisiones alimentarias afectan el mundo que nos rodea. Slow Food considera que la alimentación está relacionada con muchos otros aspectos de la vida, incluidos la cultura, la política, la agricultura y el medio ambiente. A través de nuestras elecciones relacionadas con el consumo de alimentos podemos ejercer una influencia colectiva sobre la

forma en la que estos se cultivan, se producen y se distribuyen generando, en consecuencia, un gran cambio.

CNN Health



Se trata de un test online que mide que tan saludable es la vida del usuario que lo usa, y recomienda que pasos podría hacer el usuario para mejorarla.

Criterios	Elementos visuales	Experiencia de usuario	Canales de Comunicación	Total /15
	4	5	4	13/15
	4	5	5	14/15
	3	3	5	11/15
	5	5	5	15/15
	5	3	5	11/15
	4	5	3	12/15
	2	1	3	6/15
	3	5	2	10/15
Total / 40	30/40	32/40	32/40	

Hallazgos del Benchmarking

- De los referentes seleccionados, destacan dos ejemplos: 8fit y Fabulous. El elemento de la experiencia de usuario y el diseño UX agrega un valor agregado al producto final.
- La variable más destacada son los canales de comunicación y las redes sociales ya que logran dinámicas interactuando y atrayendo al usuario para que conozca cómo funciona el producto.
- Es necesario hacer énfasis en fortalecer la variable de los elementos visuales acordes con la marca, ya que quien use el producto debe sentirse atraída a la gráfica y no saturada de información.

Requerimientos de Diseño

Necesidad	Requerimiento	Tipo	O/D	Descripción
Comunicar los beneficios emocionales y físicos de una alimentación sana.	- Lenguaje Gáfico - Canales	E-C	O	- Estilo gráfico claro. - Uso de nuevos canales de comunicación.
Fácil de usar.	- Uso intuitivo - Funcional - Claridad en los textos	T-P	O	- Diseño de información - Secciones
Necesidad de que el tono de comunicación sea cercano.	- Lenguaje Coloquial - Cercano	E-C	O	- Color - Frases - Ilustraciones y fotos - Tipográfico
Es necesario que profundice al usuario, llame la atención.	- Textos/Mensajes - Experiencias cercanas - Visualmente agradable	E-C	O	- Iconografía - Ilustrativo - Fotografías - Llamativo
Interacción del usuario con el producto.	- Usabilidad - Botones Interactivos	E-C	D	- Comentarios - Experiencia de Usuario
Uso de colores vivos y llamativos, formas orgánicas y amigables.	- Formas orgánicas - Colores vivos y llamativos	E-C	O	Recorte de imágenes y paleta de color elegidos
El mensaje debe ser claro y conciso.	- Lenguaje gráfico - Intuitivo	E-C	O	- Mensajes cortos y claros - Tipografía legible

Estético – Comunicativos

- Comunicar los beneficios físicos y emocionales de una alimentación sana para que el usuario concientice la estrategia y este pueda aplicarlas a sus dinámicas de consumo diario por medio de un lenguaje gráfico y del uso de los apropiados canales de comunicación.
- Tono de Comunicación cercano para una fácil y clara comprensión del mensaje que se quiere transmitir.
- Interacción del usuario con el producto, ya que se crea una

dinámica de uso que atrae y facilita la experiencia de usuario.

- Uso de gráficos llamativos y amigables para evidenciar el llamado de atención del usuario.

Técnico – Productivos

- El fácil uso del producto para que se intuitivo, funcional y claro de usar.

3 Emplatar

Desarrollo del Producto.

A partir de la investigación realizada, se tomó en cuenta las conclusiones de la investigación, el benchmarking, los hallazgos del mismo y los requerimientos de diseño, y se definió como producto una aplicación móvil y una estrategia de comunicación que promueva la aplicación en los medios masivos digitales y físicos de la PUJ.

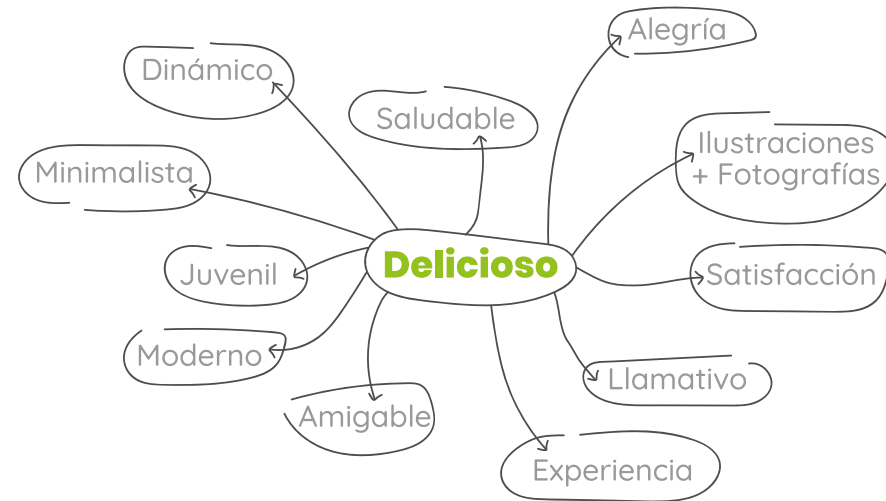
Para iniciar todo el desarrollo gráfico se empezó indagando el concepto el cual giraría todo el producto.

Empezando por:

- Mapa mental del concepto
- Moodboards (Branding, Diseño UI, Ilustraciones + Fotografías)
- Exploración del Naming
- Bocetación de la marca
- Creación de la marca
- El sistema de marca
- Ilustraciones / composición
- Flow Chart
- Wire Frames
- Diseño de la Aplicación Móvil
- Diseño de la estrategia / Feed de Instagram
- El diseño de posters promocionales de la app.

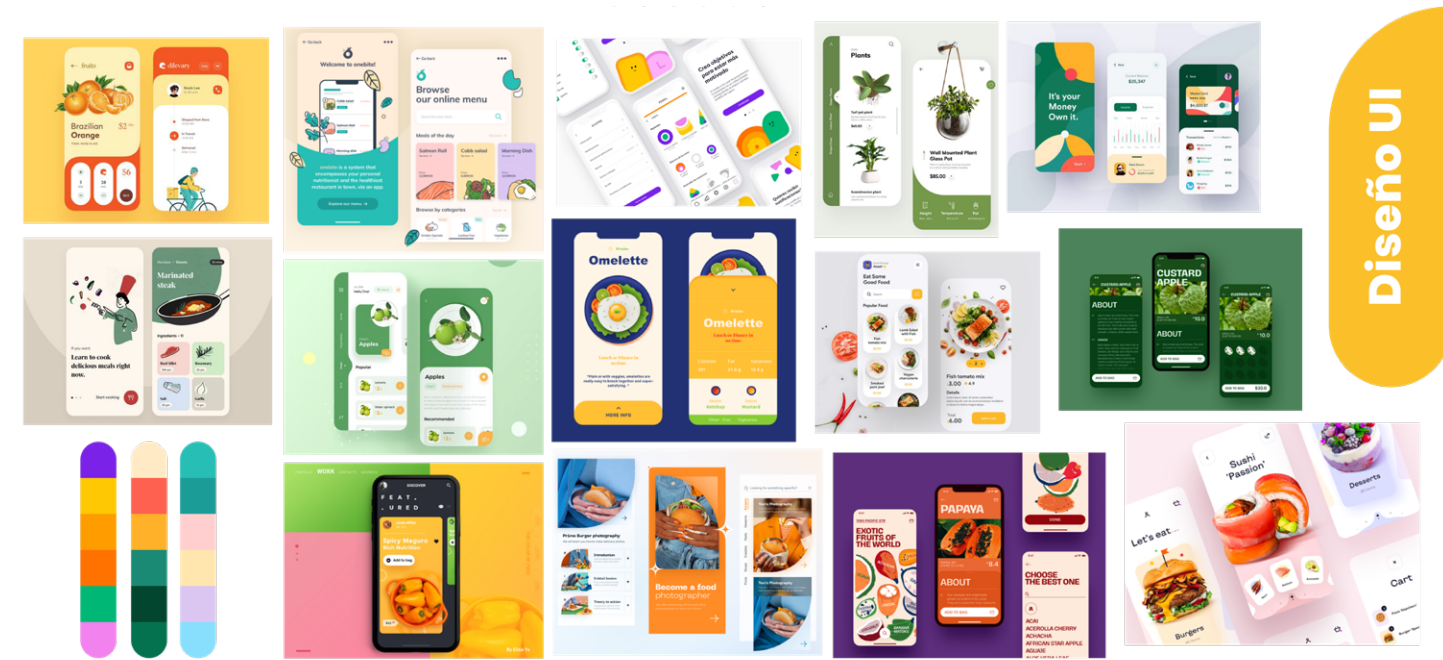
Mapa mental del concepto

Se hizo una exploración de concepto que llamara la atención y conectara al usuario hacia la marca y el producto. De este concepto se derivó palabras que representarían el estilo gráfico del producto.

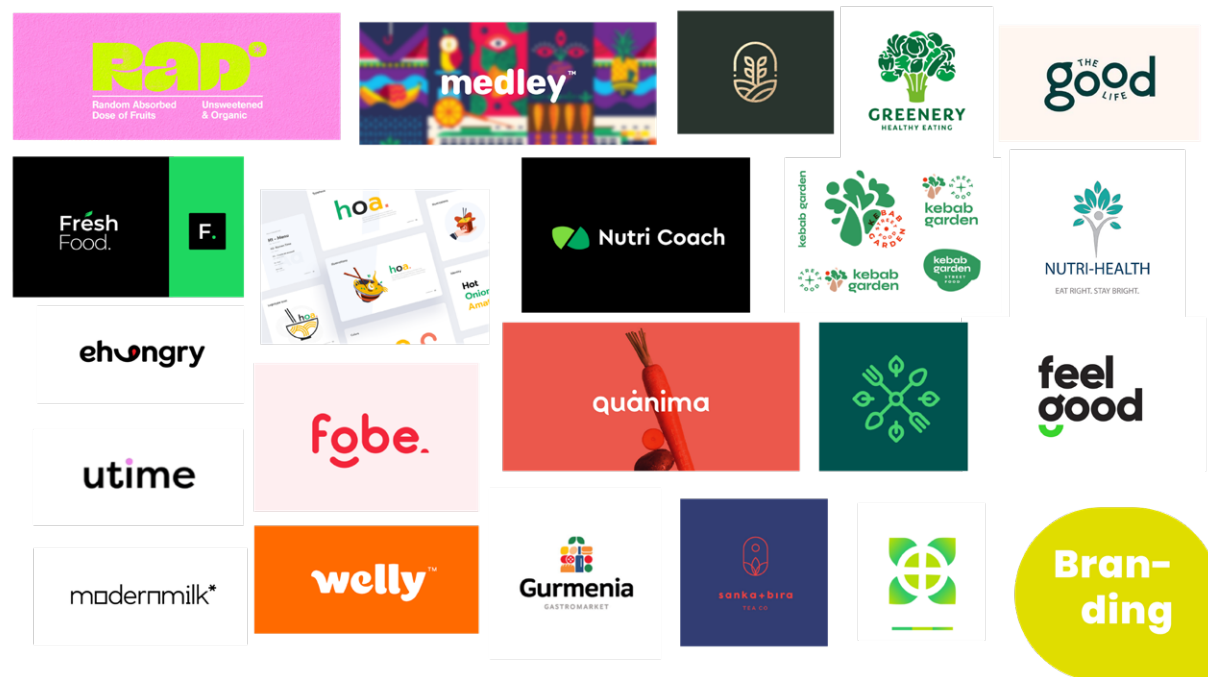


Moodboards

Desde el concepto de “Delicioso” se hizo una indagación en referentes gráficos en desde la marca, el diseño de interfaz y la composición de ilustraciones con fotografías.

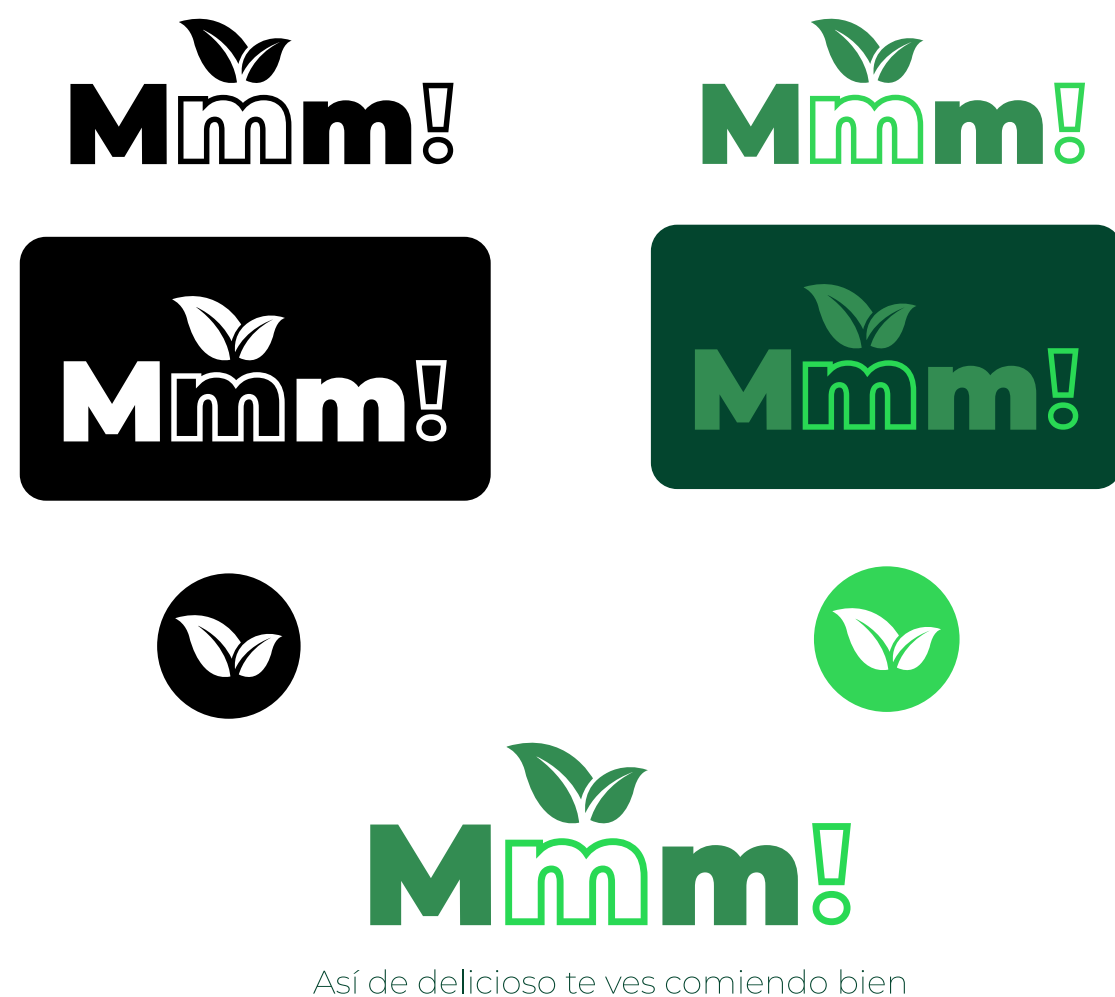


Aa
Aa
Aa
Aa

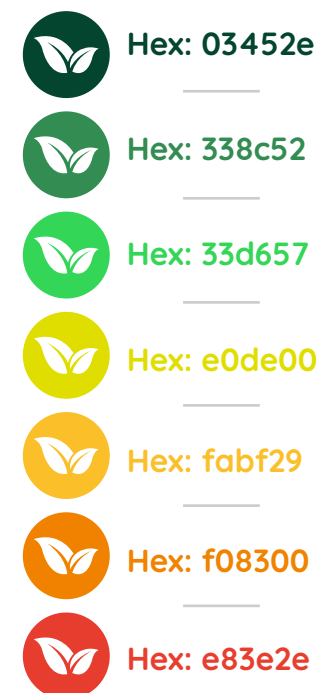


Sistema de Marca

Se hizo el sistema de marca, el cual tenía las versiones positiva y negativa, las versiones principales y responsiva, al igual que si versión principal con el eslogan. Después se presentó los colores principales de la marca, como también de la app y la tipografía usada en la marca.



Colores



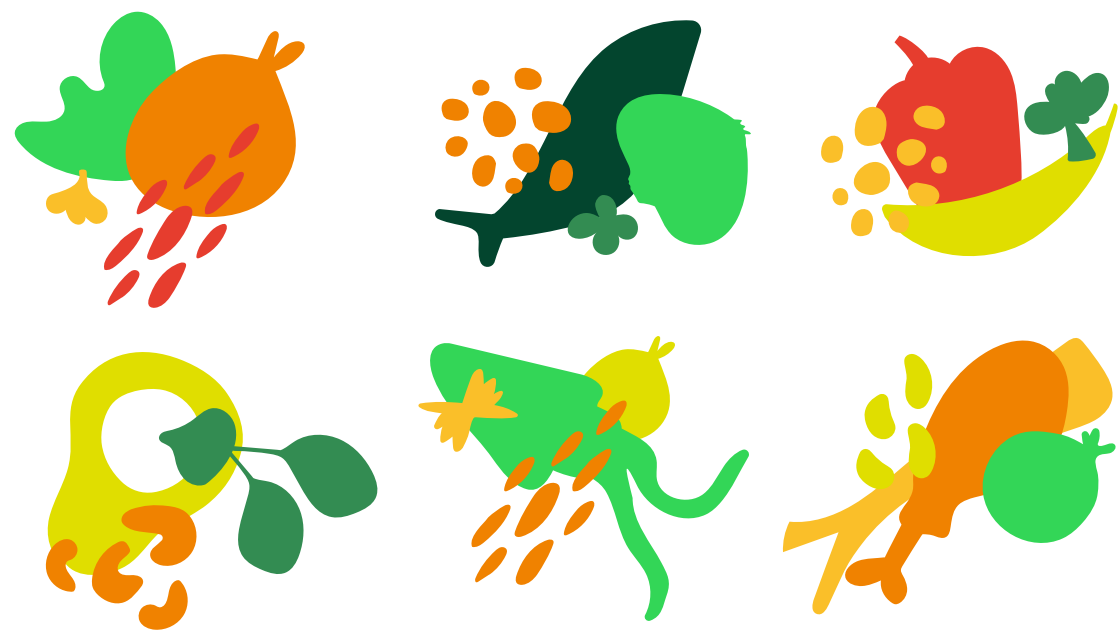
Tipografía

Montserrat
Black **AaBb**

Ilustraciones / Composición

Basándose en los siete grupos de alimentación, se realizaron ilustraciones representativas de cada grupo, las cuales son leches y derivados, carnes, pescados y huevos, patatas, legumbres y frutos secos, verduras y hortalizas, frutas, cereales, derivados y dulces, grasas, aceite y mantequilla. De las ilustraciones se plantearon composiciones por grupos alimenticios y tramas hechas con las mismas.





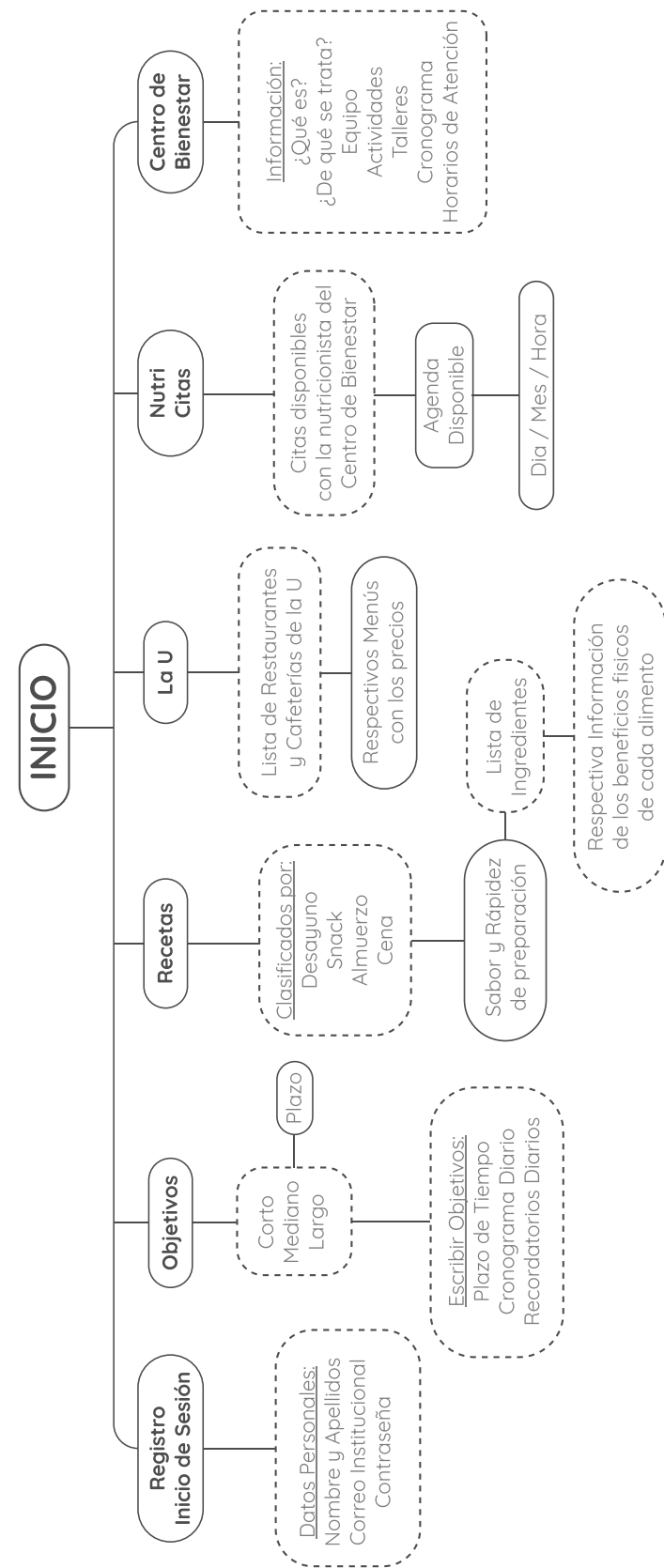
Composición por grupos alimenticios.



Composición por alimentos combinados.



Tramas

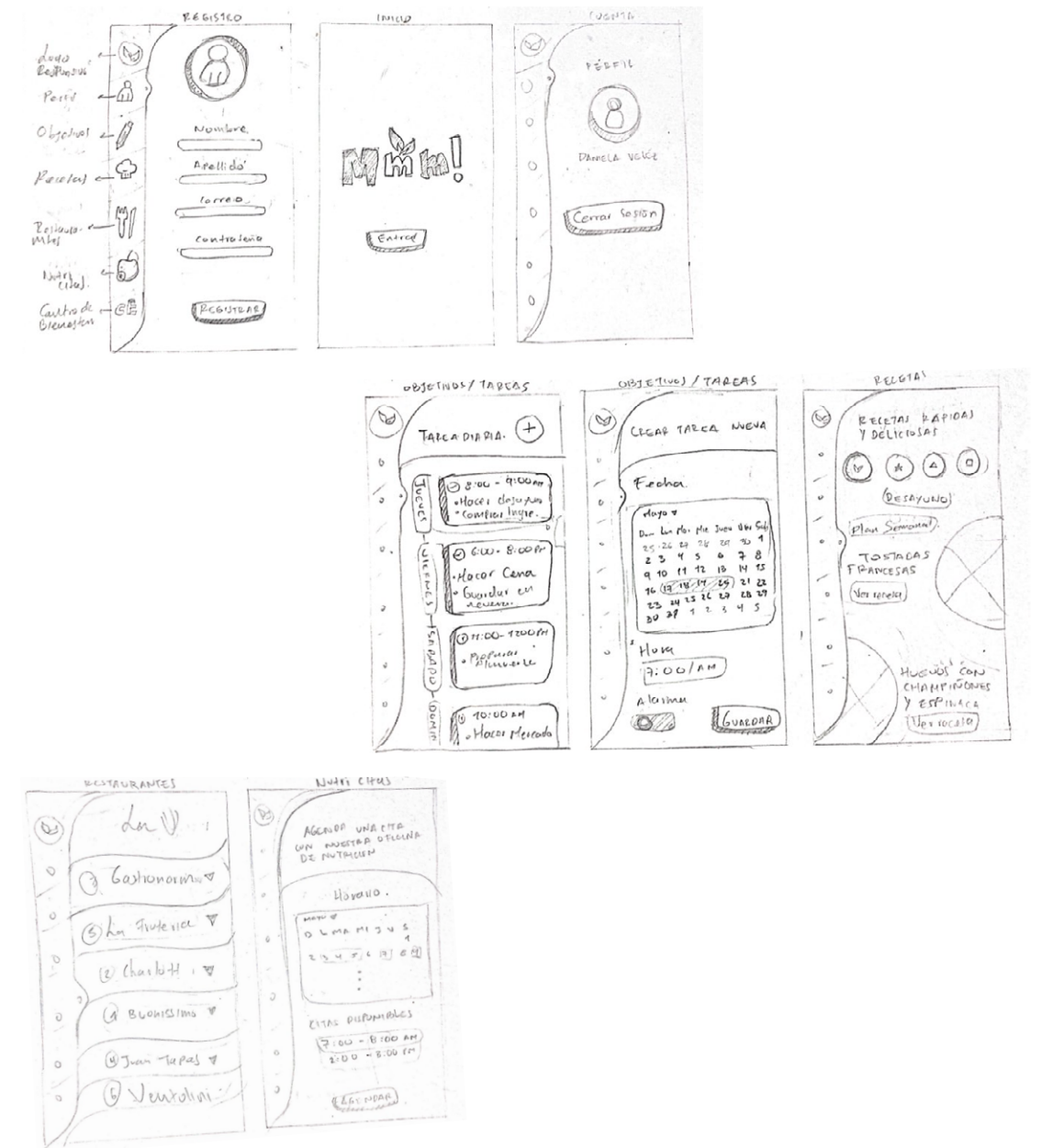


Flow Chart

En el diagrama que se presenta se puede evidenciar el flujo de información y como ira organizada en las diferentes secciones de la aplicación.

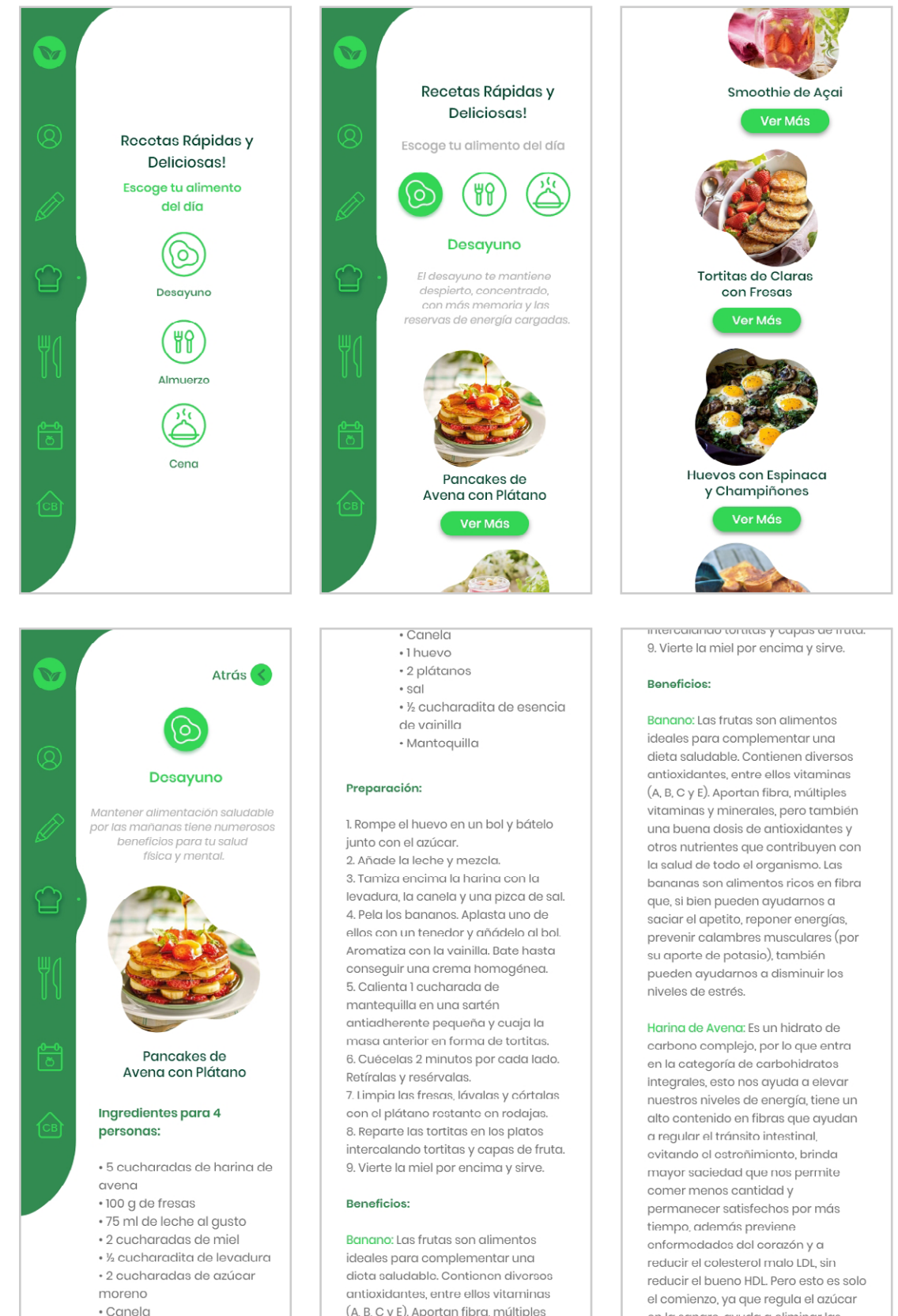
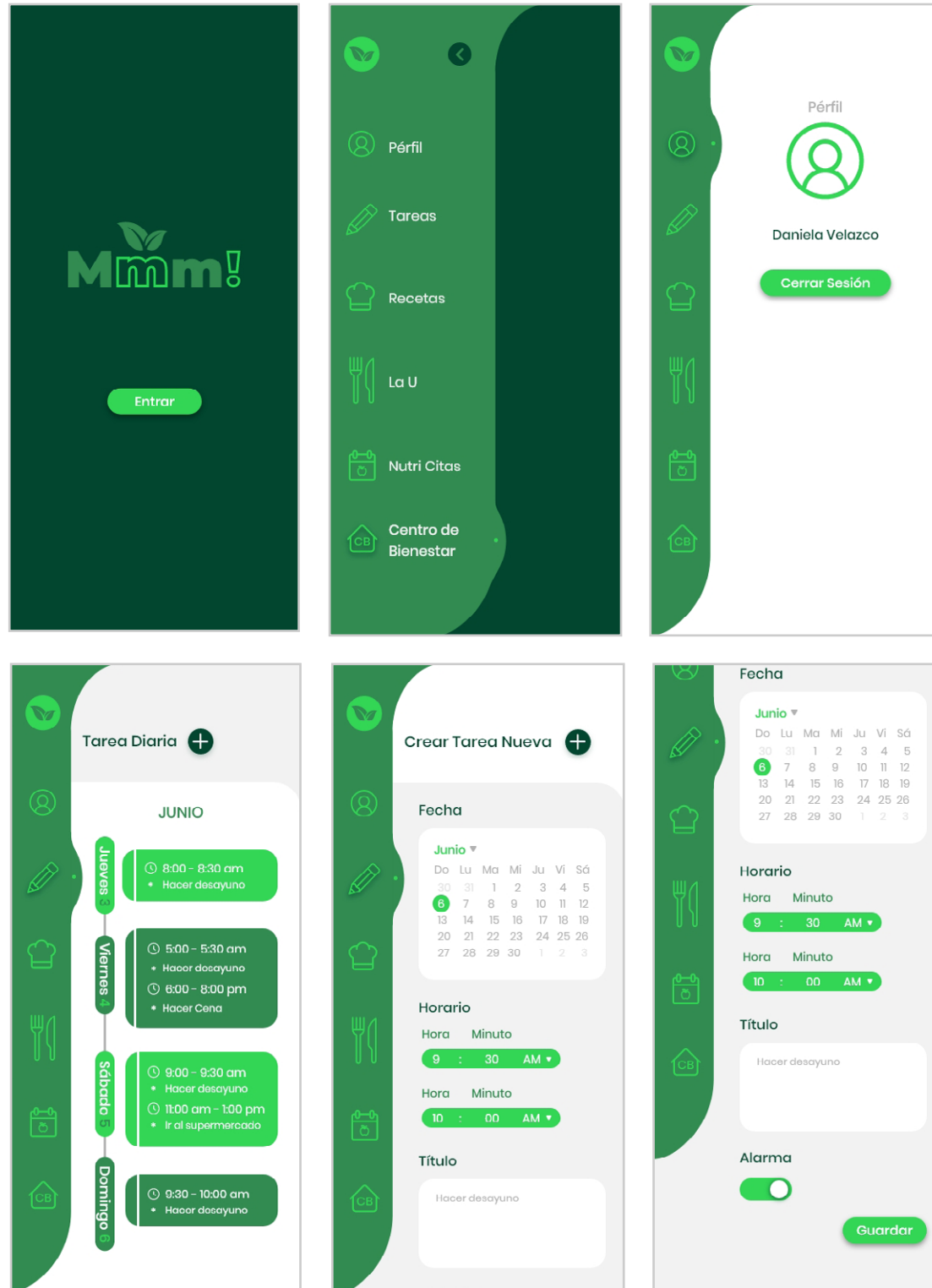
Wire Frames

Se planteó una serie de bocetos de las pantallas principales de la aplicación, las cuales son el inicio, el perfil, el seguimiento de hábitos por medio de tareas y alarmas, los planes de alimentación semanales por las comidas principales (Desayuno, almuerzo y cena), los puntos de comida de la universidad con sus respectivos menús saludables, la programación de Nutri Citas (Citas en la oficina de nutrición del centro de bienestar) y la información sobre las actividades y medios del centro de bienestar.



Diseño de la Aplicación Móvil

Se ven detalladamente el diseño de interfaz de la aplicación.



Recetas Rápidas y Deliciosas!

Escoge tu alimento del día

Almuerzo

El almuerzo aporta la energía que el cuerpo necesita, para afrontar cualquier actividad. En la tarde, la colación refuerza una buena dosis de nutrientes a tu organismo.

Pasta con Aguacate y Albahaca

Ver Más

Ensalada de Arroz

Ver Más

Libritos de Pechuga Rollones de Queso

Ver Más

Espagueti Verde

Ver Más

Atrás

Almuerzo

El almuerzo aporta la energía que el cuerpo necesita, para afrontar cualquier actividad. En la tarde, la colación refuerza una buena dosis de nutrientes a tu organismo.

Pasta con Aguacate y Albahaca

Ingredientes para 4 personas:

• 320 g de macarrones

Ensalada de Arroz

Ver Más

Libritos de Pechuga Rellenos de Queso

Ver Más

Espagueti Verde

Ver Más

Atrás

Cena

Puede ser un hábito saludable que te permite despertar más temprano y con más energías.

Pasta con Aguacate y Albahaca

Ingredientes:

- Media taza de maíz
- 4 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

• 4 cubos medianos de mantequilla

Preparación:

1. Toma una olla grande y agrega sobre esta las cuatro cucharadas de aceite hasta que se note que el fondo de la olla quede totalmente cubierto.
2. Después, pon a calentar el aceite a fuego medio aproximadamente por unos 3 minutos. Luego agrega media taza de maíz y tapa la olla.
3. Cuando se note que la gran mayoría de palomitas explotaron, retira de estufa y pásalas a un tazón.
4. Para hacer el caramelo, toma una cacerola mediana y agrega sobre ella los 4 cubos de mantequilla y revuelve mientras está a fuego medio.
5. Enseguida añade las 4 cucharadas de azúcar morena e ir mezclando con ayuda de una cuchara de madera preferiblemente.
6. Para terminar una receta casera, mientras vas mezclando añade una cucharada de bicarbonato a la mezcla, este ayudará a caramelizar mucho más la preparación.

Beneficios:

• Un puñado de hojas de albahaca

• 1/2 limón

• 4 cucharadas de aceite de oliva

• 40 g de queso parmesano

• Sal y pimienta

Preparación:

1. Pela el aguacate, pártelo por la mitad y retira el hueso. Tritura la pulpa en el vaso de la batidora, junto con el zumo del medio limón, 3 cucharadas de agua, sal y pimienta.
2. Prepara el aceite de albahaca. Lava un puñado de hojas de albahaca y trítalas con el aceite de oliva y una pizca de sal.
3. Corta las aceitunas deshuesadas en rodajas.
4. Saca virutas del queso parmesano con ayuda de un polador y resérvalas.
5. Cuece la pasta en abundante agua salada hasta que esté al dente (respetar el tiempo indicado por el fabricante). Escúrrela bien y dispónala en un cuenco grande.
6. Incorpora la crema de aguacate y remueve unos instantes.

Beneficios:

Aguacate: De apreciado valor nutritivo, 100 gramos de aguacate nos aportan 160 calorías. La mayoría de ellas grasas saludables y fibra. El aguacate contiene magnesio y potasio, minerales que favorecen el buen funcionamiento del sistema nervioso y muscular y son de gran importancia para el sistema inmunológico, y para la salud del intestino delgado y para evitar la retención de líquidos.

Aceitunas negras: Grasas mono insaturadas, ayudan a reducir el colesterol y los triglicéridos. Contienen Vitamina E, A (protege la salud ocular y el sistema inmune). Gracias a su contenido en hierro ayuda a tratar la anemia. Tiene Proteínas, Fósforo aumenta la capacidad mental y la concentración, Hidratos de carbono.

Albahaca: Es un recurso ideal para aliviar los estados de malestar digestivo (dispepsias), la pesadez estomacal, los espasmos gastrointestinales, la sensación de

Recetas Rápidas y Deliciosas!

Escoge tu alimento del día

Cena

Puede ser un hábito saludable que te permite despertar más temprano y con más energías.

Palomitas con Caramelo

Ver Más

Con ayuda de una cucharada de madera preferiblemente.

6. Para terminar una receta casera, mientras vas mezclando añade una cucharada de bicarbonato a la mezcla, este ayudará a caramelizar mucho más la preparación.

Beneficios:

Maíz: El maíz es un alimento muy completo, que contiene muchas vitaminas y minerales que favorecen nuestro metabolismo. El maíz es fuente de antioxidantes que combaten los radicales libres y el envejecimiento celular. Rico en fibra e hidratos de carbono el maíz es saciante y ayuda a controlar nuestro apetito. Rico en ácido fólico y otras vitaminas, el maíz es un aliado de diversas funciones cerebrales. La vitamina B1 que contiene el maíz disminuye la homocisteína y, por lo tanto, reduce también el riesgo de sufrir un ataque cardiovascular. Rico en ácido fólico, es muy recomendable para las embarazadas y en etapas de lactancia.

Todos los Restaurantes de la U en un solo lugar

¡Chequea el menú saludable de cada uno y antójate!

- Buenísimo
- Charlotte
- Gastronorm
- Juan Tapas
- La Frutería
- Ventolini

¿Quieres mejorar tu alimentación?

¡Ánimate y agenda una cita con nuestra oficina de nutrición!

Agendar cita



Centro de Bienestar

¿Qué es?

Es la dependencia de la Universidad que tiene por objeto promover la salud física y psicológica para el mejoramiento integral de la calidad de vida de las personas que componen la Comunidad Educativa. El cumplimiento de esto se sucede en una apuesta por el bienestar en el marco del proceso formativo, en donde cada sujeto es responsable de su información.

Acompañamiento integral para tu salud con médicos y psicólogos que te brindarán servicios de calidad con un trato oportuno, igualitario y humano.

Servicios del Centro de Bienestar

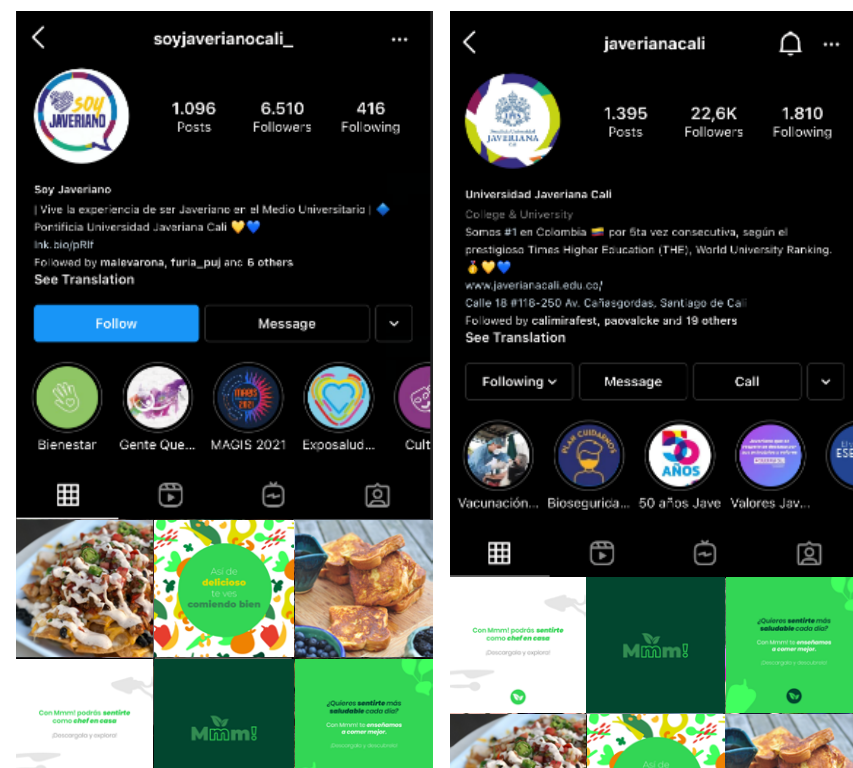
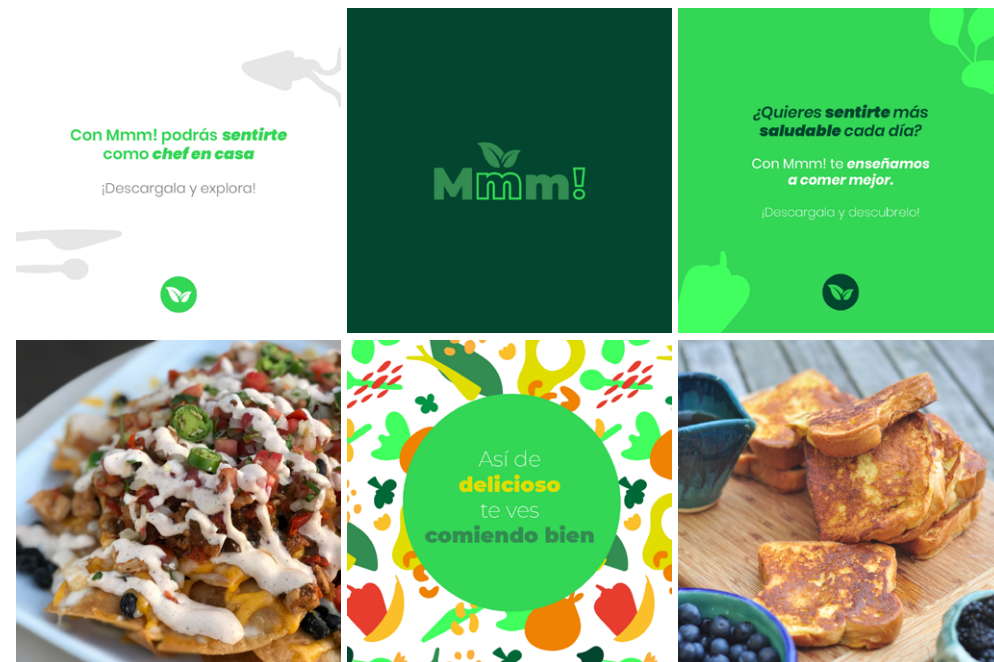
continuación, te describimos algunos servicios:

- Consulta médica:**
 - Puedes resolver alguna inquietud que tenga con relación a la salud, recibir orientación sobre cómo cuidar su cuerpo, qué hacer con relación a algún malestar o tener un concepto médico.
 - Tendrás la atención inicial y oportuna en caso de alguna urgencia o emergencia que ponga en riesgo tu vida y/o que requiera de atención inmediata.
 - Escribe a preguntalealdoc@javerianacali.edu.co
- Consulta psicoterapéutica:**
 - Podrás expresar de manera tranquila tus inquietudes, dificultades o situaciones que estén afectando tu estado de ánimo.
 - Te ayudamos a identificar alternativas de solución para afrontar una situación difícil y tomar decisiones que te ayudaran a estar



Estrategia / Feed Instagram

Para la estrategia se diseñó una serie de piezas para redes sociales que estarías en los medios de comunicación de la universidad y del centro de bienestar.



Diseño de Posters

Para la promoción de la aplicación se planteó 3 posters que estarían alrededor de la infraestructura de la universidad.





4

Servir

Validación.

Prueba de Usuario

Descripción: Se realizará una prueba de usuario informal por medio de una video llamada por la aplicación zoom, la cual se evaluará el producto principal (App) con preguntas de manera oral acompañadas de soporte visual.

Usuario: 3 Estudiantes que viven solos de la PUJ de Cali.

Objetivo: Evaluar la efectividad de la aplicación / Evaluar la interacción del usuario con el producto / Evaluar la facilidad de uso de la aplicación / Evaluar los componentes gráficos (Colores, tipografías, formas, iconos, imágenes) / Evaluar la marca (Naming, significado, color, composición)

Fecha: jueves 3 de junio / 7:00 pm

Guía / Preguntas

Marca:

- ¿A que les suena la onomatopeya / sonido Mmm?
- Presentar la marca (Mencionar de que se trata mi proyecto).
- Ahora que conocen la marca, ¿Les parece pertinente la marca? ¿Representa la onomatopeya que les mencione anteriormente? ¿Va acorde con los colores escogidos?

¿La tipografía escogida es la apropiada?

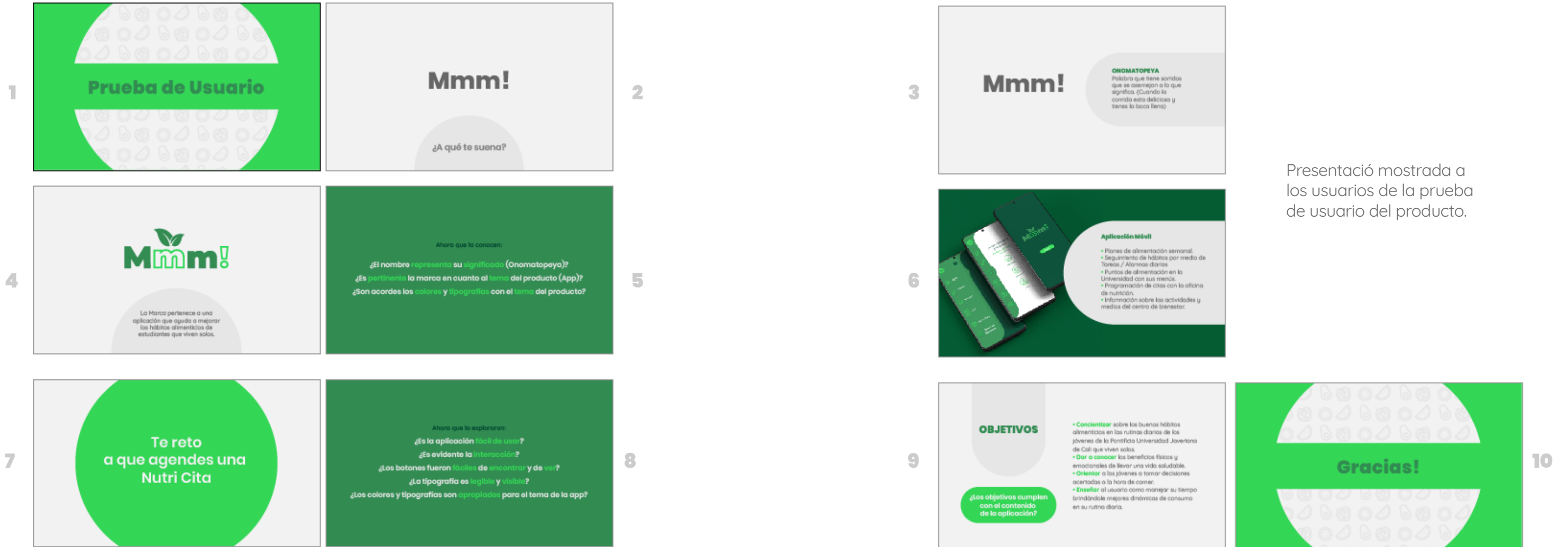
- Mencionar que la marca es para una app.

App:

- Hablar sobre la app, sus componentes y secciones.
- Envié el link del prototipo de la app y digo que la exploren, pero desde mi computador muestro el prototipo y les digo en donde hacer click en la pantalla.
- Les indico que agenden una cita de nutrición para evaluar y validar que la facilidad de navegación de la app.
- Preguntar: ¿Es la aplicación fácil de usar? ¿Es evidente la interacción? ¿Los botones fueron fáciles de encontrar y de ver? ¿La tipografía es legible? ¿Es lo suficientemente visible (tamaño)? ¿Los colores escogidos son pertinentes al tema de la app?

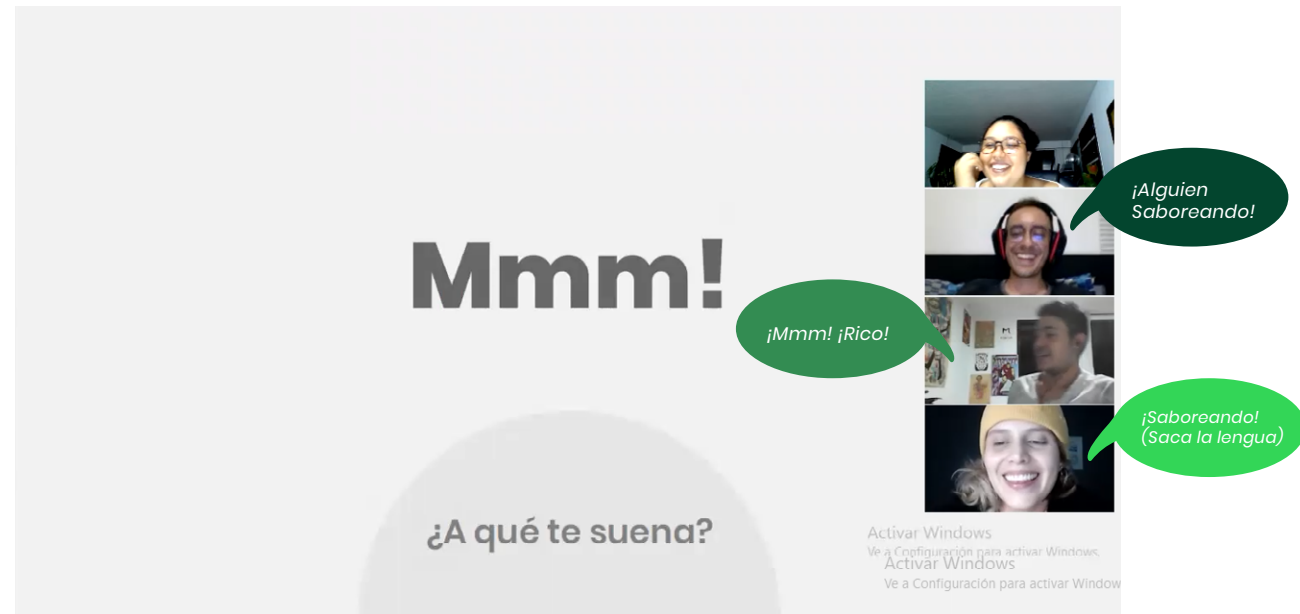
Contenido:

- Poner en la Ppt los objetivos del proyecto.
- ¿Los objetivos cumplen con el contenido de la aplicación?
- ¿La aplicación les dio a conocer los beneficios físicos y emocionales de llevar una alimentación sana? ¿Los oriento a tomar mejores decisiones a la hora de comer? ¿La app les enseñó a manejar mejor su tiempo?



Presentació mostrada a los usuarios de la prueba de usuario del producto.

Validación del significado del nombre de la app y su significado.



Validación de facilidad de navegación de la app al retar al usuario a que agenden una Nutri Cita, la cual todos pudieron lograrlo.



Conclusiones.

- Según los requerimientos e insights planteados en la investigación, se concluye que la propuesta de producto cumple con todos los objetivos propuestos.
- Los elementos gráficos (Colores, Tipografías, Figuras y Fotografías) dieron claridad e interés por parte del usuario.
- Los usuarios propusieron que se añadiera una nueva pantalla en la que se evidenciara que una Nutri Cita ha sido agendada.
- Se sugirió que se tomara en cuenta que en el menú presentado de los restaurantes de la sección “La U” fuera solo saludable para así aconsejar a los usuarios que quieran alimentarse mejor dentro del campus.
- Se evidenció y se probó que el producto cumplió con todos los objetivos planteados del proyecto.



Recomendaciones.

- Para garantizar más interés en un mayor alcance y número de usuarios, sería bueno agregar un espacio en donde se enseñen habilidades culinarias, para así generar más experiencia y destrezas culinarias en los usuarios.
- Para generar más cobertura en las diferentes plataformas, se recomienda implementar una página web enfocada solo en informar sobre el recetas saludables y completas, como también informar sobre los beneficios nutritivos de las mismas.

Referencias.

Justificación:

Faustino Cervera Burriel, Ramón Serrano Urrea, Cruz Vico García, Marta Milla Tobarra y Mariá José García Meseguer. (2013). Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 3, 9.

Planteamiento del Problema:

(Navas, Estudio de Hábitos alimenticios y factores que los influyen, en estudiantes que se encuentran cursando, 2do y 8vo nivel de la carrera de nutrición humana de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, 2014)

Marco de Referencia:

- Torresani, M. E., Garrido, M., Mariel, Y., Sainza, M., Pedernera, A., & Simonet, L. E. (2018). Estudio comparativo por género sobre las preferencias gustativas y el perfil emocional durante la ingesta de estudiantes universitarios. *Actualización en nutrición*, 19, 104-112.

- Navas, R. C. (2014). Estudio de hábitos alimenticios y factores que los influyen en estudiantes que se encuentran cursando, 2DO a 8VO nivel de la carrera de nutrición humana de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador [Tesis de

pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador].

- Donnelly, D. P. (2019). The Mediating Effects of Time Management on Accounting Students' Perception of Time Pressure, Satisfaction with the Major, and Academic Performance. *Journal of Accounting and Finance*, 19, 46-63.

- Ferre, J. M. y Ferre, J. (1996). Políticas de comunicación y estrategias de comunicación y publicidad: Cómo gestionar la comunicación global de la empresa y diseñar una campaña de publicidad. Madrid: Editorial Díaz de Santos.

Metodología:

- Kelley, David. «Human-centered design» [en línea]. https://www.ted.com/talks/david_kelley_on_human_centered_design

- Hanington, B.; Martin, B. (2012). *Universal methods of design: 100 ways to research complex problems, develop innovative ideas, and design effective solutions.* Rockport Publishers.

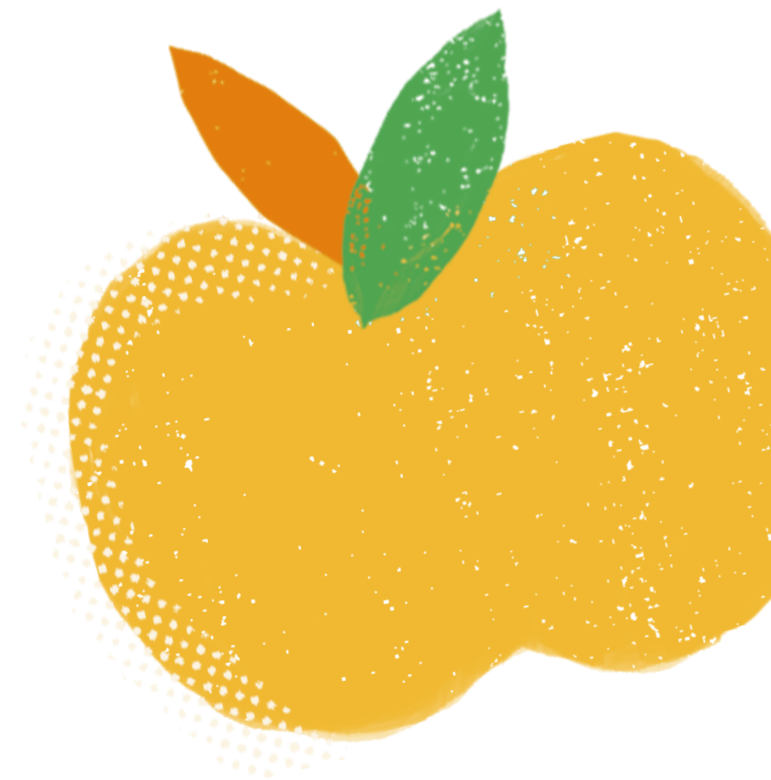
- Tromp, N., & Hekkert, P. (2018). *Social Design, How products and service can help us act in ways that benefit society.* Bloomsbury Visual Arts.

- Torres, M., y Paz, K. (2014). Research Gate. Métodos de recolección de datos para una investigación. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/265872831_METODOS_DE_RECOLECCION_DE_DATOS_PARA_UNA_INVESTIGACION

- Vargas, I. (2012). La entrevista en la investigación cualitativa: nuevas Tendencias y retos Calidad en la Educación Superior. Recuperado de: http://biblioteca.icap.ac.cr/BLIVI/COLECCION_UNPAN/BOLDICIEMBRE_2013_69/UNED/2012/investigacion_cualitativa.pdf

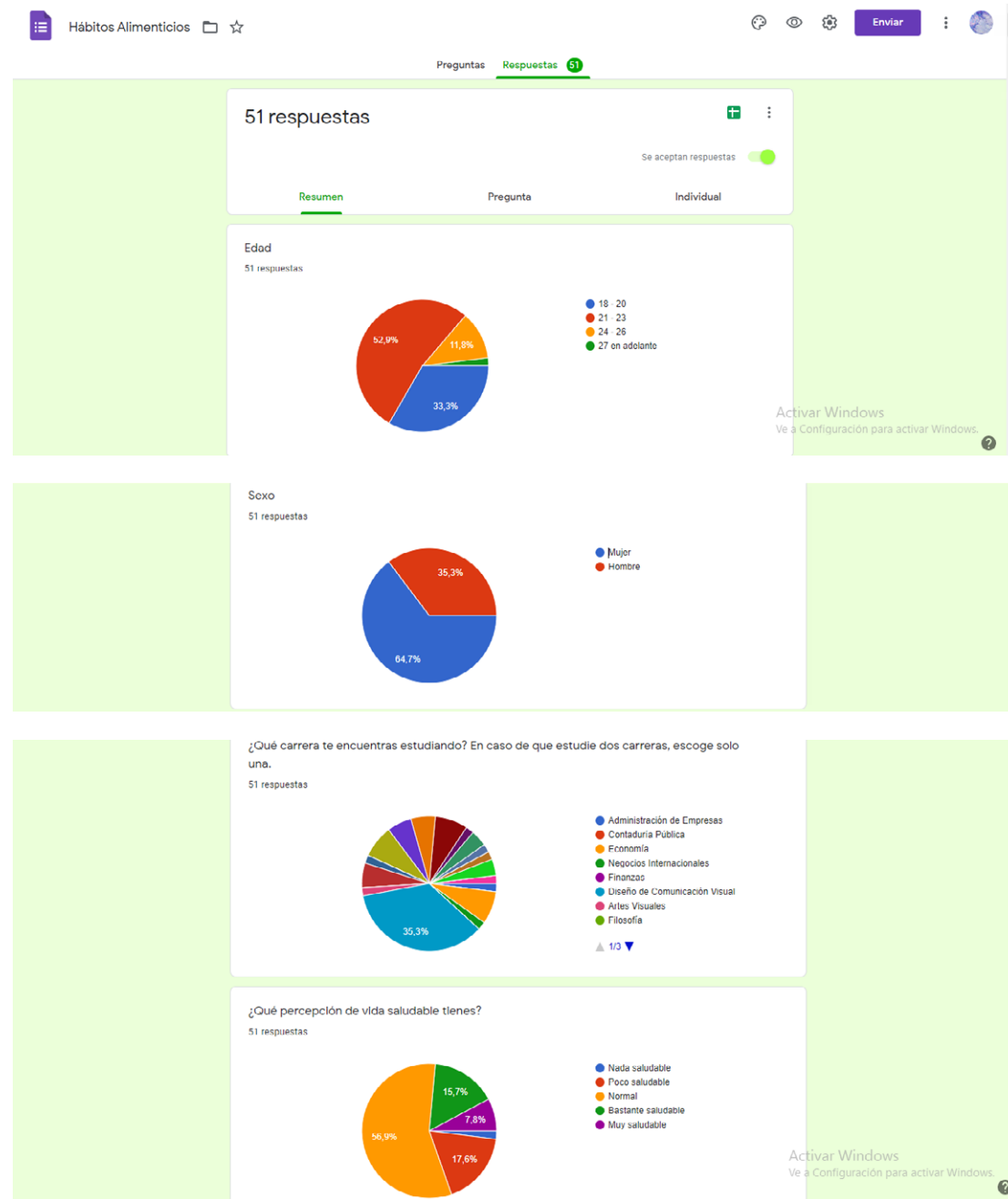
Benchmarking:

- <https://www.hellofresh.com/>
- <https://8fit.com/>
- <https://www.dietdoctor.com/es/nuevo-miembro/keto-intro-3c/bienvenida1/unete>
- <https://www.thefabulous.co/>
- <https://bulletjournal.com/pages/about>
- <https://www.notion.so/>
- <https://www.slowfood.com/es/>
- <https://edition.cnn.com/interactive/2018/12/health/lifespan/>



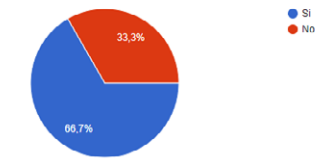
Anexos.

Encuesta Google Forms



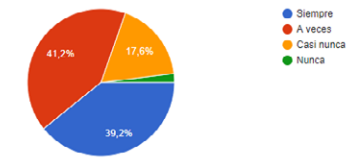
Sabia usted que las frutas tienen un alto contenido de fibra, vitamina C y contenido variable de azúcares. También se investigaron varios fitoquímicos por los posibles efectos beneficiosos a largo plazo en la salud y la prevención de enfermedades. Regular el consumo de fruta se asoció con reducir los riesgos de cáncer, cardiovasculares, La enfermedad de Alzheimer, las cataratas y otras enfermedades.

51 respuestas



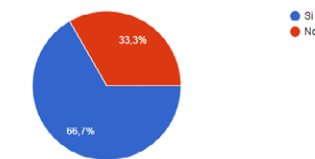
¿Con qué frecuencia come frutas?

51 respuestas



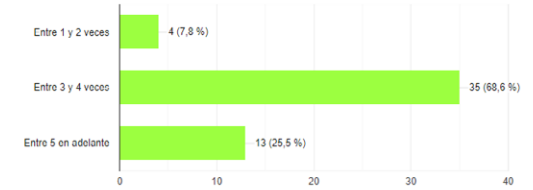
¿Sabía usted que las verduras contienen proporciones variables de vitaminas, pro vitaminas, minerales dietéticos, fibra y carbohidratos, así como una variedad de otros fitoquímicos. Algunas de estas sustancias podría estar asociado con los antioxidantes, antibacteriano, antiviral o efectos anticancerígenos?

51 respuestas



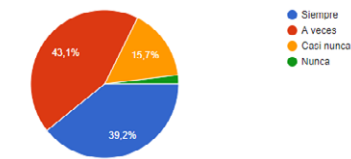
¿Cuántas veces come al día?

51 respuestas

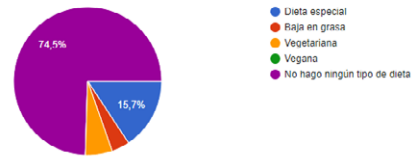


¿Con qué frecuencia come verduras?

51 respuestas



¿Sigues algún tipo de dieta?
51 respuestas

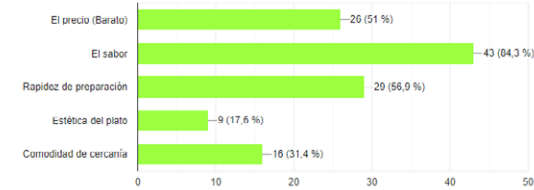


Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

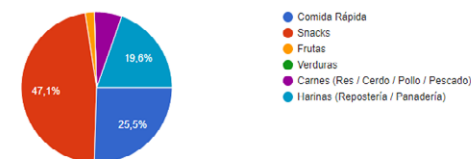
Si respondiste "dieta especial", ¿Podrías especificar de que se trata?
10 respuestas

- No hago ninguna dieta especial
- Soy alérgica, tengo cierto tipo de alimentos que no puedo consumir
- Baja en azúcar y harinas
- Porque tengo síndrome de colon irritable y no puedo comer mucha grasa, mucha carne, algunas verduras, salsas, etc
- no hago dietas
- Hago una dieta libre de azúcares, grasas y harinas.
- Dieta sin carnes rojas
- Disminuir el azúcar
- Estimulación de lico lisis

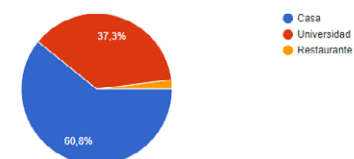
¿Qué factores considera importantes a la hora de alimentarte?
51 respuestas



¿Cuando estas estresado/a, que sueles comer?
51 respuestas

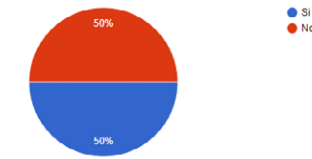


¿En qué lugar frecuenta comer?
51 respuestas

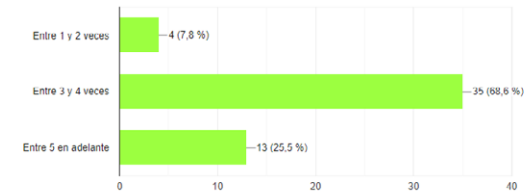


Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

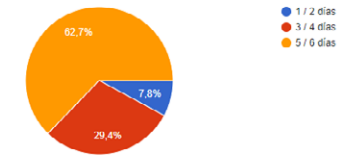
¿Trae usted su comida (Desayuno, Merienda, Almuerzo, Cena) de su hogar a la Universidad?
50 respuestas



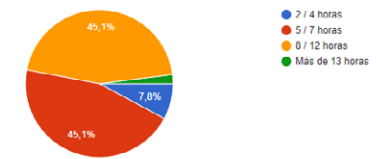
¿Cuántas veces como al día?
51 respuestas



¿Cuántas veces frecuenta a la Universidad en la semana?
51 respuestas

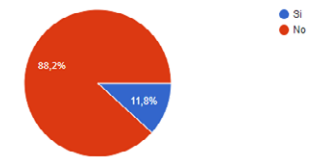


¿Cuanto tiempo pasa estimadamente en la Universidad al día?
51 respuestas



Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

¿Conoces de alguna herramienta que te informe sobre la alimentación?
51 respuestas



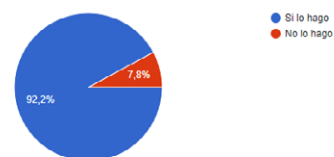
En caso de que hayas respondido Sí, ¿podrías mencionar que herramienta usas?

6 respuestas

- tablas de composición colombiana
- Gabas
- MyFitnessPal
- Una app llamada sfit
- Fitness pal
- FatSecret

¿Cuando se trata de tareas por hacer, estableces objetivos y priorizas las tareas necesarias para alcanzarlas?

51 respuestas



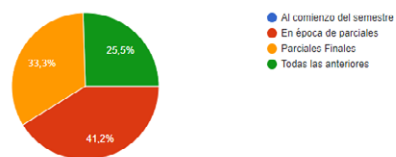
En caso de haber respondido No, ¿Porqué?

3 respuestas

- A veces sí, pero me cuesta un poco seguir un orden así haga una lista.
- No tengo la costumbre de planear las cosas

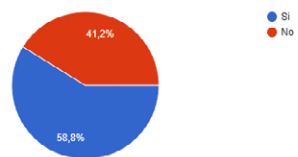
¿En qué momento del semestre siente más tensión? (Estrés / Presión Académica)

51 respuestas



¿Visualizas de alguna manera tu tiempo? (Cronograma impreso, agendas, apps, etc)

51 respuestas



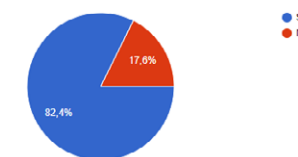
Si respondiste sí, ¿Qué herramienta usas?

29 respuestas



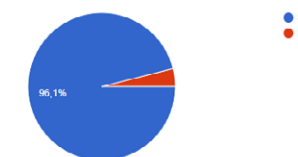
¿Estarias interesadola en participar en un espacio en el que se brinde información sobre técnicas para mejorar los hábitos alimenticios?

51 respuestas



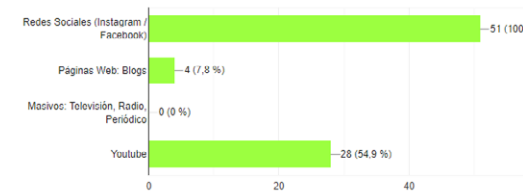
¿Crees que sería más interesante hablar o instruirse sobre los hábitos alimenticios, si se diseña alguna pieza gráfica diferente o atrayente?

51 respuestas



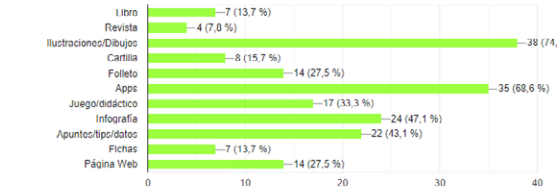
¿Cuáles canales de comunicación frecuentes más?

51 respuestas



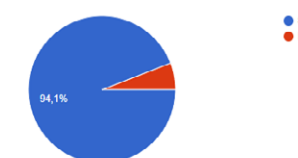
¿Con qué tipo de pieza crees que sería más interesante y apropiado? ¡Puedes elegir más de uno

51 respuestas



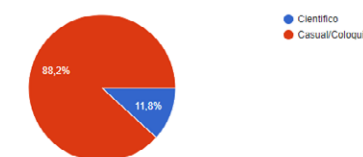
¿Le gustaria aprender de las experiencias de otros?

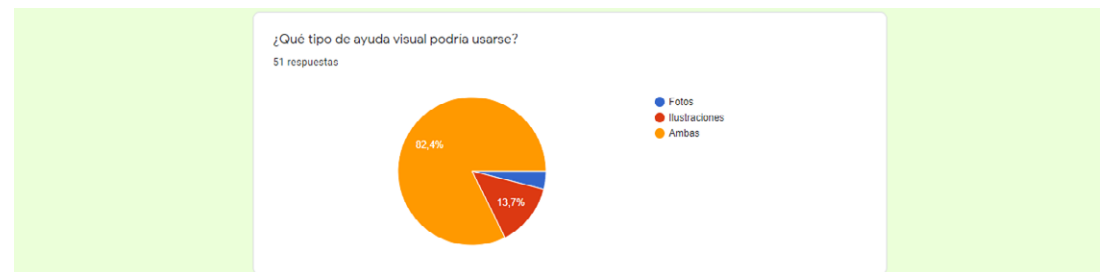
51 respuestas




¿En qué lenguaje crees que debería emplearse en esta pieza gráfica?

51 respuestas





Documento de Consentimiento del Focus Group


 Pontificia Universidad
JAVERIANA
 Cali
 Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales
 Departamento de Arte, Arquitectura y Diseño
 Carrera de Diseño de Comunicación Visual

Consentimiento Informado de Participación en Proyecto de Investigación

Dirigido a (Nombre):

Mediante la presente, se le solicita su autorización para participar en los Focus Group en el Proyecto de investigación para un proyecto avanzado de diseño de comunicación visual, presentada a la carrera de Diseño de Comunicación Visual, y conducido por la estudiante Paula Vanessa Restrepo, perteneciente a la Pontificia Universidad Javeriana de Cali.

Dicho Proyecto tiene como objetivo(s) principal conocer los insights (Pensamientos, puntos de vista, opiniones, gustos/disgustos, modo de pensar) y contexto del público objetivo del proyecto. En función de lo anterior es pertinente su participación en el estudio, por lo que mediante la presente, se le solicita su consentimiento informado.


Al colaborar usted con esta investigación, deberá estar presente en el Focus Group (Entrevista / conversatorio, actividades sobre los hábitos alimenticios y las practicas del área de la cocina en los estudiantes de la universidad, lo cual se realizará mediante grabación audio y video, fotografías y notas. Dicha actividad durará aproximadamente 1 hora y será realizada en la Pontificia Universidad Javeriana, durante el la hora del almuerzo en el horario laboral.

Los alcances y resultados esperados de esta investigación son conocer a fondo el público objetivo del proyecto, por lo que los beneficios reales o potenciales que usted podrá obtener de su participación en la investigación son la información sobre mejorar los hábitos alimenticios y mejorar las prácticas en el área de la cocina. Además, su participación en este estudio no implica ningún riesgo de daño físico ni psicológico para usted, y se tomarán todas las medidas que sean necesarias para garantizar la **salud e integridad física y psíquica** de quienes participen del estudio.

Todos los datos que se recojan, serán estrictamente **anónimos y de carácter privados**. Además, los datos entregados serán absolutamente **confidenciales** y sólo se usarán para los fines científicos de la investigación. El responsable de esto, en calidad de **custodio de los datos**, será el Investigador Responsable del proyecto, quien tomará todas las medidas necesarias para cautelar el adecuado tratamiento de los datos, el resguardo de la información registrada y la correcta custodia de estos. Además, quienes participen en el focus-group, se comprometen a mantener absoluta confidencialidad respecto a los dichos y declaraciones de las demás personas con quienes interactúen en la discusión grupal.

El investigador Responsable del proyecto y la Universidad Javeriana de Cali asegura la **total cobertura de costos** del estudio, por lo que su participación no significará gasto alguno. Por otra parte, la participación en este estudio **no involucra pago o beneficio económico** alguno.

Si presenta dudas sobre este proyecto o sobre su participación en él, puede hacer preguntas en cualquier momento de la ejecución del mismo. Igualmente, puede retirarse de la investigación en cualquier momento, sin que esto represente perjuicio. Es importante que usted considere que su participación en este estudio es **completamente libre y voluntaria**, y que tiene derecho a negarse


 Pontificia Universidad
JAVERIANA
 Cali
 Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales
 Departamento de Arte, Arquitectura y Diseño
 Carrera de Diseño de Comunicación Visual

a participar o a suspender y dejar inconclusa su participación cuando así lo desee, sin tener que dar explicaciones ni sufrir consecuencia alguna por tal decisión.

Ya que la investigación ha sido autorizada por el Comité de del Proyecto avanzado de Diseño de Comunicación Visual de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali, si usted considera que se han vulnerado sus derechos, le pedimos se comunice con uno de los miembros de dicho comité, la Profesora Anita Gutiérrez, Docente de Investigación y de planta de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali (anitagutierrez@javerianacali.edu.co).

Desde ya le agradecemos su participación.

Paula Vanessa Restrepo Barbosa
Investigador Responsable

