



UNIVERSIDAD DEL
AZUAY

UNIVERSIDAD DEL AZUAY
FACULTAD DE DISEÑO
ESCUELA DE DISEÑO GRÁFICO
**Diseño de productos
gráficos editoriales que
informen sobre la calidad
de los alimentos que se
CONSUMEN**

DIRECTORA

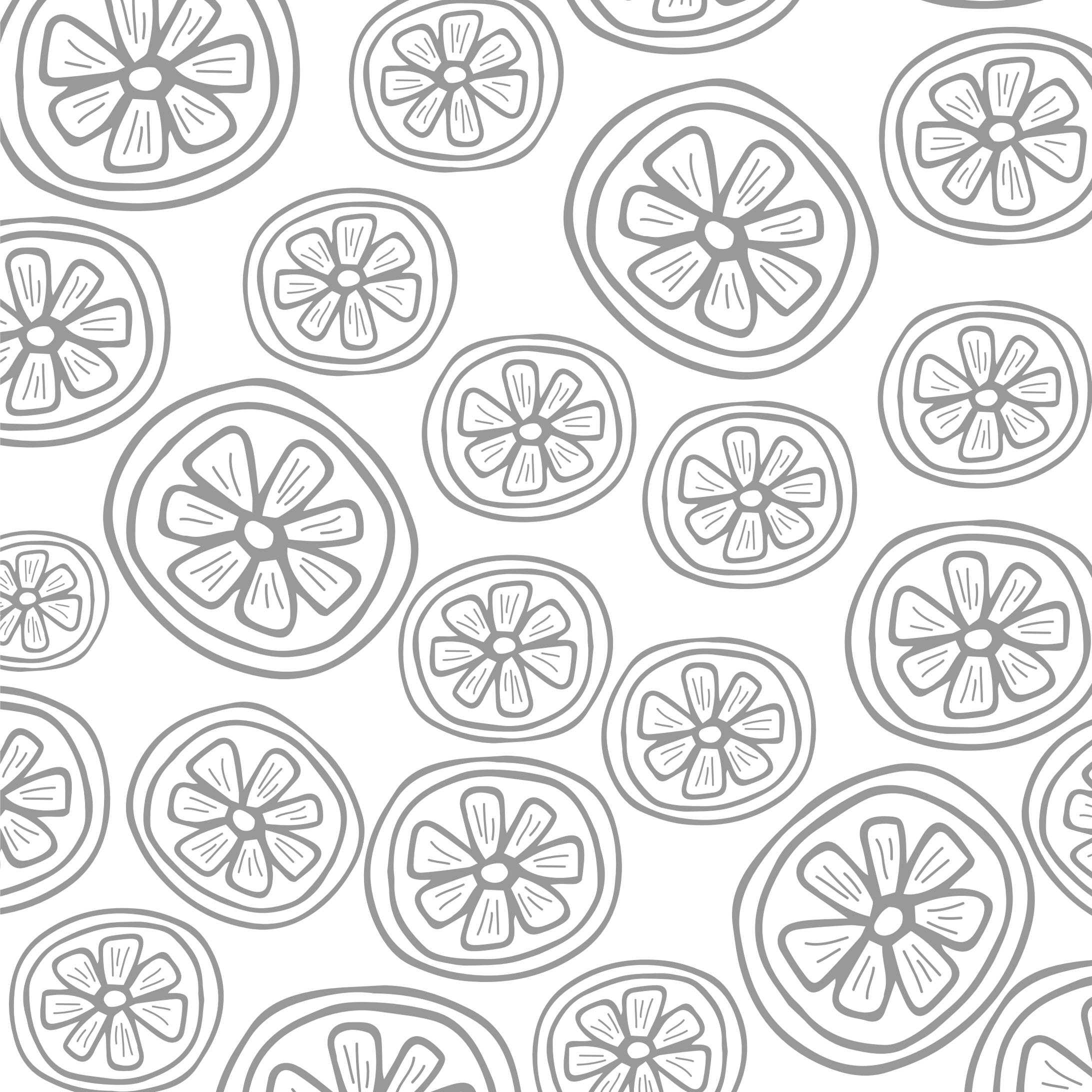
AUTORA

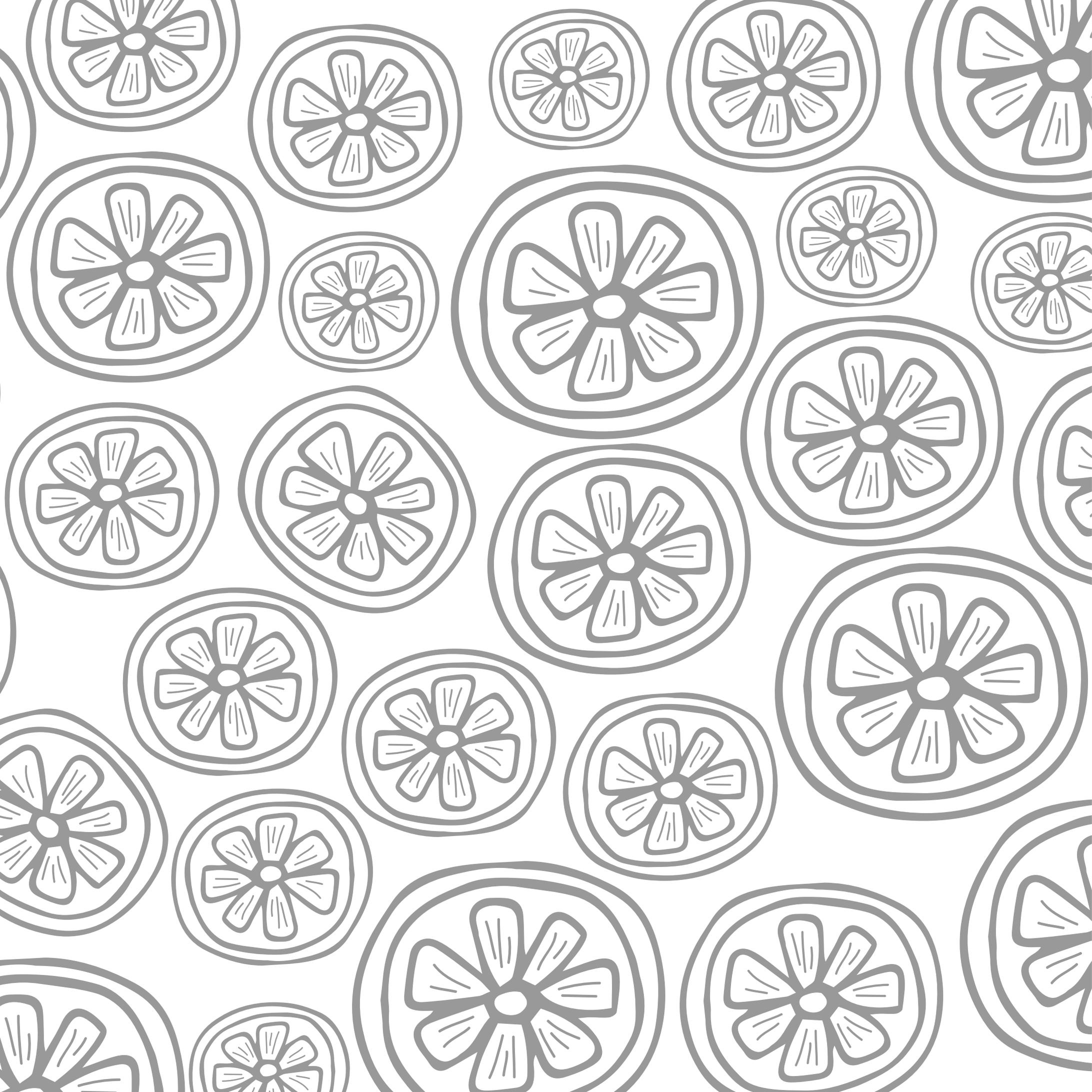
ANNA TRIPALDI

VANESSA RUBIO

Cuenca-Ecuador

2016





Universidad del Azuay

Facultad de Diseño
Escuela de Diseño Gráfico

Trabajo de Graduación previo a la obtención del
título de Diseñador Gráfico.

Autora
Vanessa Rubio

Tutora
Anna Tripaldi

Diseño y diagramación
Autora

Cuenca-Ecuador 2016.





Todas las imágenes fueron realizadas por la autora, excepto aquellas que se encuentran con su cita respectiva.

Dedicatoria

A todas las personas que forman parte de este lindo universo.

Agradecimientos

Doy gracias a toda mi familia de esta y de otras vidas, a mi Papá por su confianza, amor y esfuerzo para estudiar esta carrera, a mi Mamá por su apoyo incondicional, a mi hermana por incentivar me a ser mejor, a la galleta por calentarme en esas noches frías de desvelo y al Pedrito José por su paciencia.

A mi tutora Anita por saber guiarme y apoyarme, a Roberto por confiar en mi, y a Kyan por sus sugerencias y entusiasmo dentro del proceso.

índice de imágenes

Img. 1	http://goo.gl/7p31ot
Img. 2	http://goo.gl/vDgn8B
Img. 3	http://goo.gl/Qz5cLL
Img. 4	http://goo.gl/TNfYYE
Img. 5	http://goo.gl/eV9Af6
Img. 6	https://goo.gl/ouLMGw
Img. 7	http://goo.gl/vhhZok
Img. 8	http://goo.gl/7ZORof
Img. 9	http://goo.gl/vojpkJ
Img. 10	http://goo.gl/Zc4Oi4
Img. 11	http://goo.gl/GXrnoS
Img. 12	https://goo.gl/IskDT3
Img. 13	http://goo.gl/wx5owf
Img. 14	http://goo.gl/MlnBPQ
Img. 15	http://goo.gl/VyRzG8
Img. 16	https://goo.gl/hiRda1
Img. 17	http://goo.gl/ak5NBO
Img. 18	http://goo.gl/GsC9oz
Img. 19	http://goo.gl/fqW7XF

Contenido

Dedicatoria
Agradecimientos
Resumen
Abstract
Objetivos
Introducción

CAPÍTULO 1 DIAGNÓSTICO

1. Nutrición
1.1. El Cuerpo: Máquina Maravillosa.
1.1.1. Buen estilo de vida
1.1.2. Alimentación
1.1.3. Alimento
1.1.4. Buena alimentación
1.1.5. Nutriente.
1.1.6. Clasificación de alimentos
1.1.7. Guía de alimentación sugerida.
1.2. Diseño
1.2.1. ¿Qué es diseño editorial?
1.2.2. Jerarquización
1.2.3. Retícula
1.2.4. Maquetación
1.2.5. Formato
1.2.2. Composición
1.2.2.1. Tipografía
1.2.2.2. Color
1.2.2.3. Imágenes
1.2.2.4. Creatividad.
1.2.3. Tipo de publicaciones
1.2.3.1. Libros
1.2.3.2. Revista
1.2.3.3. Folleto
1.2.3.4. Catálogo
1.2.3.5. Técnicas.
1.2.3.6. Producción
1.2.4. Morfología

1.2.4.1. Punto
1.2.4.2. Línea
1.2.4.3. Plano
1.2.4.4. Forma
1.2.4.5. medida
1.2.4.2. Semiología.
1.2.4.2.1. Operaciones de contactación.
1.2.4.2.2. Operaciones de segmentación.
1.2.4.2.3. Operaciones de movimiento.
1.4. Investigación de campo
1.5. Homólogos.
1.6. Conclusiones del capítulo 1.

CAPÍTULO 2 PROGRAMACIÓN

2.1. Target
2.1.1. Análisis de target
2.1.2. Variables demográficas
2.1.3. Ideales
2.1.4. Hábitos
2.1.5. Perfil de consumidor
2.2. Partidos de diseño
2.2.1. Forma
2.2.1.2. Soporte
2.2.1.3. Tipografía
2.2.1.4. Cromática
2.2.1.5. Diagramación
2.2.2. Función
2.2.2.1. Usabilidad
2.2.2.2. Composición
2.2.3. Tecnología
2.2.3.1. Software
2.2.3.2. Acabados
2.3. Beneficios básicos del producto
2.4. Plan de negocios

2.4.1. Producto real
2.4.2. Plaza
2.4.3. Promoción
2.4.4. Precio
2.5. Conclusiones capítulo 2

CAPÍTULO 3 CONCRECIÓN

3.1. Lluvia de ideas
3.2. Ideas
3.3. Idea final
3.4. Bocetación
3.5. Proceso de diseño
3.5.1. Digitalización
3.5.2. Textura
3.5.3. Viñetas
3.5.4. Cromática
3.5.5. Tipografía
3.5.6. Numeración de página
3.5.7. Infografía

CAPÍTULO 4

4.1. Producto final
4.2. Validación
4.3. Aplicaciones

CAPÍTULO 5

5.1. Conclusiones
5.2. Recomendaciones
Bibliografía

Abstract

Designing Editorial Graphic Products which inform about the Quality of the Food
People Eat

The limited information about good nutrition and people's little interest in their own healthcare is a current problem which has been aggravated by the high demand and consumption of processed products. Bad nutrition severely affects the risk of contracting diseases.

For this reason, this graduation project proposes the creation of a product oriented to raise people's awareness about this problem. The aim is to change bad nutrition habits of the citizens of Cuenca with the purpose of preventing diseases and improving their lifestyles.

lifestyles
food
nutrition
nutrition habits
editorial design
guide book

60474 RUBIO SOLÓRZANO VANESSA ESTEFANIA



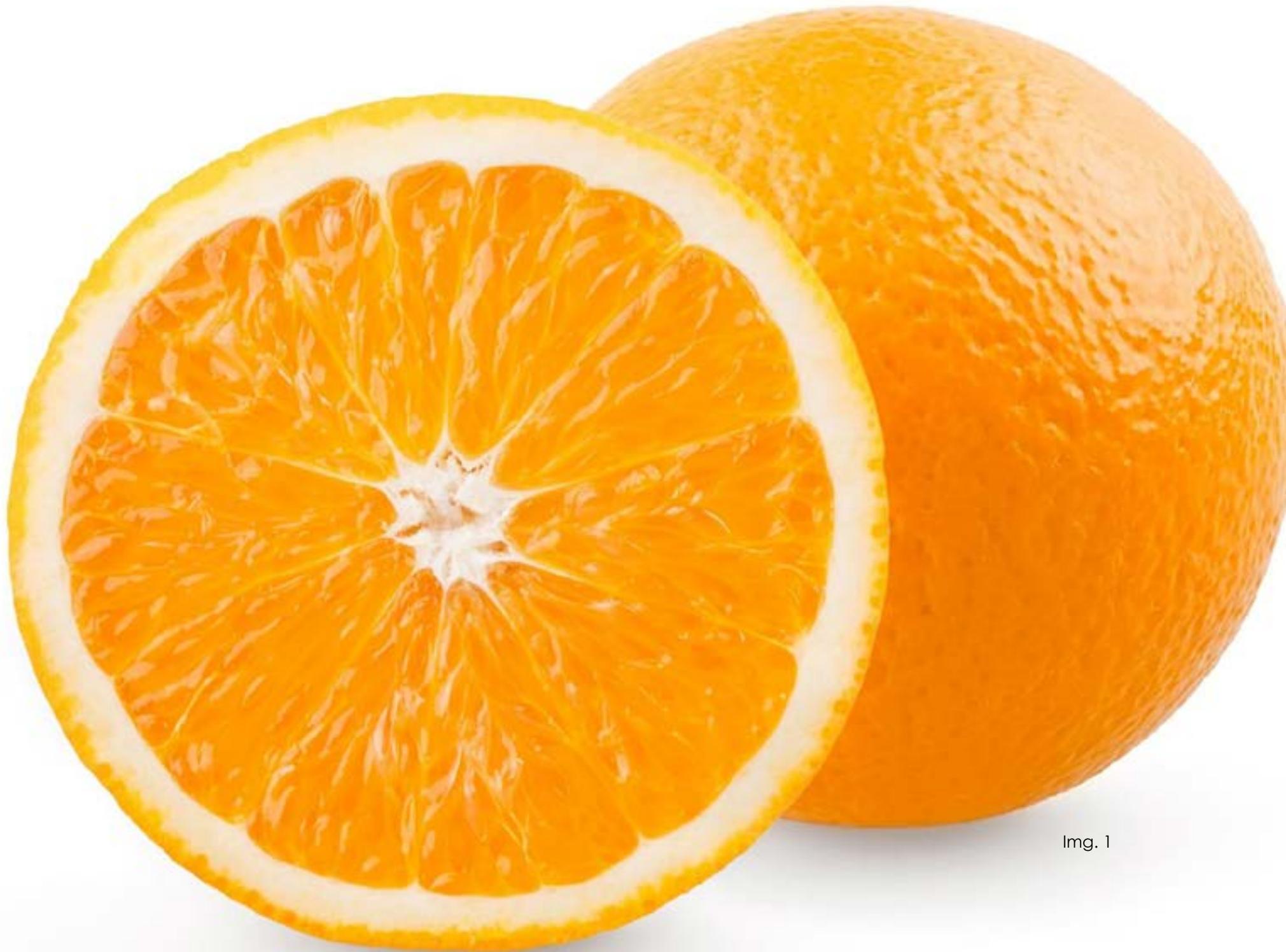
Translated by:
Belael Argüeso

Belael Argüeso
Montepalca

Resumen

La escasa información sobre una buena alimentación y el poco interés de la gente sobre el cuidado de su salud es un problema actual que se ha agudizado debido a la demanda y consumo de productos procesados, una mala alimentación aumenta el riesgo de contraer enfermedades.

Como resultado de este proyecto se propone un producto orientado a despertar el interés sobre el tema, teniendo como objetivo cambiar los hábitos alimenticios en los hogares cuencanos con el fin de prevenir enfermedades y mejorar el estilo de vida.



Img. 1

Objetivo general

Despertar la conciencia e interés del público cuencano por una alimentación sana mediante la creación de productos editoriales que informen sobre la calidad de los productos alimenticios que se consumen

Objetivo Específico

Diseño de una colección de productos editoriales

Alcances

Diseño de una estrategia para concientizar una buena alimentación en los hogares cuencanos



Introducción

La cultura Ecuatoriana a lo largo de los tiempos ha ido adquiriendo una manera de alimentarse, en la actualidad gracias a la globalización, la producción y exportación de productos en el mundo se ha convertido en algo de todos los días, ahora podemos consumir productos provenientes de cualquier parte del mundo.

Así como los avances de la comunicación han aportado tanto para ayudarnos conocer más de las culturas como por ejemplo el poder ingerir productos de otros lugares también se han visto afectadas las poblaciones ya que con el incremento de producción se ha introducido al mercado productos procesados que en consumo excesivo causa daños a la salud. La falta de información sobre qué es lo que estamos ingiriendo está causando el incremento de enfermedades, alergias y malestares que no son naturales del ser humano, y solo cambiando los hábitos alimenticios podrían desaparecer y no estar propensos a contraerlas.

Los índices de enfermedades de la ciudad de Cuenca han incrementado y se cree conveniente concientizar a la gente de que la salud es la responsabilidad de cada uno de nosotros y que no hay mejor medicina que los alimentos que nos brinda la tierra, y que productos químicos deterioran y envejecen el cuerpo humano. Cuidándonos respecto a lo que ingerimos es la mejor manera de vivir sanos y bien nutridos.

Problemática

A medida que va creciendo el mercado y ofreciendo más productos alimenticios, se amplía también el desconocimiento de los nutrientes y fuentes alimenticias que el ser humano requiere para un funcionamiento óptimo de su cuerpo, tanto mental como físico, así mismo una buena nutrición ayuda a prevenir enfermedades y a ser más resistentes a posibles epidemias que en la actualidad atacan al ser humano.

En el Ecuador la mala alimentación ha tenido como consecuencia el aumento de enfermedades metabólicas, cardiovasculares, diabetes, cáncer, y muchas más quizá el problema sea la falta de información sobre los beneficios que trae un buen régimen alimenticio.

“Debido a los cambios epidemiológicos que se han dado en el Ecuador y que lo ubican como un país en transición, es evidente que han cambiado los patrones de los problemas nutricionales, y que básicamente se plantea, por un lado, la persistencia de los problemas por déficit y, por otro, la emergencia, en forma acelerada, del sobrepeso y la obesidad a lo largo del ciclo de vida. Datos recopilados por el Banco Mundial (2007) calculan que en el Ecuador, una de cada dos mujeres en edad fértil tiene sobrepeso o es obesa.

Además, estimaciones de sobrepeso en la población infantil, con base en los datos de la DANS, estiman que cerca del 4.2% de los niños menores de 5 años tiene un peso por encima del esperado (Freire, 1988).

Por otro lado, estudios efectuados en la población de adultos mayores calculan que más del 50% de ellos también presentan problemas de exceso de peso (Freire, 2010). Este nuevo panorama necesita ser identificado en toda su dimensión, puesto que todavía no ha sido reconocido como un problema de salud pública” (2012). Ministerio de salud pública. Ensanut. [http://www.salud.gob.ec/encuesta-nacional-de-salud-y-nutricion-ensanut/.](http://www.salud.gob.ec/encuesta-nacional-de-salud-y-nutricion-ensanut/))

Capítulo 1

Diagnóstico

“La sabiduría de la naturaleza puede superar todas las posibilidades de la ciencia.”

Nietzsche.

1. Nutrición

1.1. El cuerpo la máquina maravillosa.

Pocas veces la ciencia ha descifrado el funcionamiento de los procesos naturales de la vida como es la fotosíntesis o el papel que desempeña cada organismo en el ecosistema, es emocionante saber las ecuaciones perfectas que estos cumplen para obtener resultados óptimos en su funcionamiento. No hay fuerza más sabia que la de la naturaleza es por eso que el ser humano ha aprendido de ella para construir máquinas, y generar procesos similares a los que esta crea en el ecosistema para vivir, pero ninguna máquina creada por él iguala a las máquinas creadas por la naturaleza, y nosotros somos una de ellas.

Los procesos que el cuerpo humano cumple son perfectos, el funcionamiento de cada órgano es de vital importancia para que no se alteren las funciones que éste debe cumplir, como la ingestión, la digestión, la oxigenación, etc., y está en tus manos que esta máquina perfecta funcione de la manera para la que está programada, por lo que es necesario que las personas sepan las necesidades del ser humano como menciona Urbina(1997):

“La gran mayoría de personas ignoran cómo está compuesto y cómo funciona el cuerpo: la máquina maravillosa. Es por falta de conocimiento que a un síntoma del cuerpo como dolor, inflamación, etc, se le atribuyen diversos males o enfermedades. La máquina maravillosa constantemente está reparando sola, siempre y cuando le des la materia prima orgánica para poder llevar a cabo sus diversos procesos; tiene su propio lenguaje para dejarnos saber sus necesidades. Cuando exponemos nuestro cuerpo a excesos, abusos, estrés e ingestión de tóxicos, éste tiene una reacción inmediata, nos da señales de alarma o síntomas.” (pág. 15)

Es decir, el cuerpo humano está listo para funcionar correctamente a menos que sienta un desequilibrio o perciba la ausencia de algo que le es necesario para su correcto funcionamiento, es entonces cuando va a mandar un aviso para prestar atención a lo que estás introduciendo a tu cuerpo, después de todo lo ingerimos o no, es lo que va a crear un mal funcionamiento de cualquier sistema del cuerpo humano, es por eso que se dice que hay que escuchar lo que el cuerpo quiere decir mediante sus manifestaciones.

1.1.1. Un buen estilo de vida.

Es de suma importancia para la vitalidad de la máquina maravillosa, una buena alimentación es la base de todo buen vivir ya que todo lo que consumamos va a tener un efecto en nuestro sistema de allí la importancia de saber qué es tener una buena alimentación, realizar actividad física, y descansar para que el cuerpo recupere la energía utilizada durante el desgaste diario de una persona, estas son las pautas para que la gente se sienta a gusto, esté sana y tenga un sistema inmunológico fuerte para que no contraiga enfermedades y tenga un buen estilo de vida.

En encuestas recientes "el 81,5% de los adolescentes entre 10 a 19 años manifiestan haber consumido bebidas azucaradas, la mitad de los adolescentes encuestados han consumido comida rápida como: papas fritas, hamburguesas, pizza, etc., mientras el consumo de snacks salados y dulces llega a un 64% de la población encuestadas, quienes manifiestan este tipo de ingesta en el periodo de 7 días anteriores a la encuesta según los datos de la ENSANUT." (Ecuador en cifras, 2014)

Datos recopilados por el Banco Mundial (2007) calculan que en el Ecuador, una de cada dos mujeres en edad fértil tiene sobrepeso o es obesa. Además, estimaciones de sobrepeso en la población infantil, con base en los datos de la DANS (Encuesta Nacional de Salud y nutrición), estiman que cerca del 4.2% de los niños menores de 5 años tiene un peso por encima del esperado (Freire, 1988). Por otro lado, estudios efectuados en la población de adultos mayores calculan que más del 50% de ellos también presentan problemas de exceso de peso (Freire, 2010). Este nuevo panorama necesita ser identificado en toda su dimensión, puesto que todavía no ha sido reconocido como un problema de salud pública. (<http://www.salud.gob.ec/encuesta-nacional-de-salud-y-nutricion-ensanut/>)

De acuerdo a esta información recopilada se ha podido observar que los problemas de salud por la mala alimentación están presentes en todas las edades, como bien dice en la revista Ecuador en Cifras, se ha encontrado a niños de 0 años con problemas de desnutrición, niños de 7 años con sobrepeso, mujeres en estado de gestación con sobrepeso y adultos hasta 50 años que presentan enfermedades cardiovasculares o enfermedades que han sido resultado de una mala alimentación durante los primeros años de su vida. No se puede saber con certeza cuales son las principales causas de esta mala nutrición pero expertos aseguran que muchas de las personas no tienen el conocimiento necesario para tener una dieta balanceada y los beneficios que esta trae.

1.1.2. Alimentación.

A diferencia de la nutrición, la alimentación está ligada a las tradiciones que el ser humano va adquiriendo en su crecimiento, la alimentación es la acción consciente que realiza el ser humano al introducir algo a su sistema digestivo, por ello la alimentación puede ser buena o mala según la decisión de la persona, y varía según la localización geográfica, la cultura, la economía o por la oferta de alimentos que presenta el mercado en el que se encuentra la persona, todo se trata de hábitos alimenticios, por lo que es de mucha importancia el informar a la gente que se puede hacer una decisión consciente al momento de elegir qué ingerir.

“Es la serie de actos voluntarios y conscientes, que consisten en la elección, preparación e ingestión de alimentos. Son susceptibles de modificación por la acción de influencias externas de tipo educativo, cultural o económico; así como también todos los procesos de la cadena alimentaria, es decir: formación, obtención, recolección, transporte, recepción, procesamiento, conservación, distribución, oferta y consumo de alimentos” (Palacios, 2005, p.5.)

Img. 2

1.1.3. Alimento

Los alimentos se encuentran a disponibilidad de las personas en todo momento, satisfacen muchos deseos, pero ¿realmente satisfacen necesidades nutricionales? los alimentos pueden ser nutritivos como no nutritivos, en función de su capacidad para nutrirnos.

Llamamos alimento a “todos aquellos productos o sustancias que, ingeridos aportan materias asimilables que cumplan una función nutritiva en el organismo. Además constituye un medio de placer y bienestar” (Palacios, 2005, p.5.)

En la actualidad los malos hábitos alimenticios se dan también a causa de la comercialización de productos procesados que traen químicos, o son, o están desvitalizados por exceso de cocción, el mercado amplía la oferta para la compra, pero ¿Qué tan conveniente es que las personas consuman este tipo de alimentos?

Al ingerir productos procesados las personas se están intoxicando ya que no son productos naturales, y están perjudicando su salud tanto a largo como a corto plazo, generando síntomas como inflamación de estómago, várices, exceso de peso, piel reseca, celulitis, acumulación de grasa en diferentes zonas, caída de cabello, caspa, canas prematuras, falta de energía o de flexibilidad y muchos síntomas físicos más que se asumen como normal espero que no lo son, en estos casos la máquina perfecta está alarmándonos por medio de estas manifestaciones cuya cura y prevención era una buena alimentación.

Entonces, la importancia de una buena alimentación no es solo para sentirse bien o sano ahora, si no se trata de mantener un equilibrio para un buen estilo de vida y no sufrir las consecuencias con el tiempo, todo lo que se ingiere desde pequeños se vuelve parte de los hábitos alimenticios es por eso que es recomendable tener una buena información de los alimentos que requiere el ser humano y así sensibilizarnos sobre el cuidado de uno mismo y de las demás personas, desarrollando así

un círculo social consciente de los valores nutricionales que realmente importan.

“Los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida. La lactancia materna favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo; además, puede proporcionar beneficios a largo plazo, como la reducción del riesgo de presentar sobrepeso y obesidad y de sufrir enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida.” (OMS. 2015.)



1.1.4. Buena Alimentación

Es así que desde los primeros días de vida de un ser humano se puede asegurar un futuro sin enfermedades y aportando también a un buen desarrollo del niño, todo mediante una buena alimentación, la OMS también recalca en la importancia de la alimentación en los adultos ya que aunque su cuerpo no se encuentre en desarrollo, se mantiene en continuo funcionamiento, en este sentido proponen que para tener una alimentación sana es preciso:

- Comer frutas, verduras, legumbres (por ejemplo, lentejas, judías), frutos secos y cereales integrales (por ejemplo, maíz, mijo, avena, trigo o arroz integral no procesados)
- Al menos 400 g (5 porciones) de frutas y hortalizas al día. Las patatas (papas), batatas (camote, boniato), la mandioca (yuca) y otros tubérculos feculentos no se consideran como frutas ni hortalizas.



- Limitar el consumo de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total, que equivale a 50 gramos (o unas 12 cucharaditas rasas) en el caso de una persona con un peso saludable que consuma aproximadamente 2000 calorías al día, si bien para obtener mayores beneficios, se recomienda idealmente reducir su consumo a menos del 5% de la ingesta calórica total. Son los fabricantes, los cocineros o el propio consumidor quienes añaden a los alimentos la mayor parte de los azúcares libres. El azúcar libre también puede estar presente en el azúcar natural de la miel, los jarabes, y los zumos y concentrados de frutas;

- Limitar el consumo de grasa (1, 2, 3) al 30% de la ingesta calórica diaria. Las grasas no saturadas (presentes, por ejemplo, en el aceite de pescado, los aguacates, los frutos secos, o el aceite de girasol, canola y oliva) son preferibles a las grasas saturadas (presentes, por ejemplo, en la carne grasa, la mantequilla, el aceite de palma y de coco, la nata, el queso, el ghee y la manteca de cerdo). Las grasas industriales de tipo trans (presentes en los alimentos procesados, la comida rápida, los aperitivos, los alimentos fritos, las pizzas congeladas, los pasteles, las galletas, las margarinas y las pastas para untar) no forman parte de una dieta sana;

- Limitar el consumo de sal a menos de 5 gramos al día (aproximadamente una cucharadita de café) y consumir sal yodada. ("Alimentación Sana." Organización Mundial De La Salud. Web. 28 Mar. 2016.) Esta descripción de los pasos que plantea la OMS da la pauta para proponer una solución útil y generar en la gente un interés por un tema muy importante como es la salud y la nutrición. Las necesidades nutricionales de cada persona son diferentes por lo que es de suma importancia tener un conocimiento básico de los beneficios que tiene cada grupo alimenticio.

“Parte de la curación consiste
en querer sanar”
Séneca.

Al adquirir una buena alimentación damos paso a la nutrición, llamada así por los procesos involuntarios e inconscientes que se producen en el interior del organismo como son la digestión, transporte absorción y la utilización de los principios alimenticios ingeridos y excreción de desechos. (Palacios, 2005, p.3) a diferencia de la alimentación, la nutrición provee a las células del cuerpo sustancias productivas para las funciones que el ser humano está programado para cumplir, por lo que la alimentación es la ingesta de alimentos o productos comestibles y la nutrición es la ingesta alimentos para que nuestro organismo tenga un mejor y correcto funcionamiento.

Entonces somos totalmente dependientes de los alimentos ya que gracias a los nutrientes que estos contienen, el cuerpo humano cumple sus funciones vitales; prácticamente es la gasolina de la máquina maravillosa ya que genera energía en el ser humano para seguir con los procesos que requiere cumplir y nutren las células para que estas estén sanas y productivas para cumplir con sus diferentes funciones.





Img. 4

1.1.5. Nutriente

Los Nutrientes son todas aquellas sustancias asimilables que, se encuentran contenidas en los alimentos y que aporta al organismo materiales plásticos que se transforman y organizan en materia viva, así como materiales energéticos y factores de regulación indispensables para su funcionamiento (Palacios, 2005, p.3)

Por ello lo que se busca transmitir a las personas es el conocimiento de qué productos son beneficiosos, qué tipo de nutrientes tienen los alimentos, cuáles son los alimentos que no debe faltar en la dieta del ser humano, y sobre todo cuáles son las necesidades de la máquina maravillosa, ya que de la alimentación depende el rendimiento que cada persona tenga en su desempeño laboral, físico y mental, para esto se basará en las leyes de la alimentación.

“Las leyes de la alimentación son importantes porque se refieren temas como de la cantidad, la ley de la cantidad ya que la alimentación debe ser suficiente en la cantidad de nutrientes y energía, en la ley calidad porque la alimentación debe proporcionar todos los nutrientes necesarios, la ley de la adecuación debe poseer los nutrientes según cada situación y la del equilibrio en la que los nutrientes tienen que equilibrarse entre sí” (Palacios, 2005, p.7)

Se debe tomar en cuenta la cantidad, la calidad, y el equilibrio como leyes ya que las sobredosis de nutrientes también pueden ser perjudiciales, por ejemplo se le llama vitaminosis al consumo excesivo de vitaminas, este síndrome causa manifestaciones también en el cuerpo humano como fatiga o náusea según la vitamina, y muchas otras consecuencias por exceder de otros nutrientes también no son recomendables, por otra parte la ley de adecuación se toma en cuenta porque se pueden tomar como medicina algunos alimentos por la vitamina o nutriente que en ellos se encuentren, toda cura y prevención nos brinda la naturaleza.

1.1.6. Clasificación de alimentos

Los alimentos clasifican según su Función:

Formadores: Su nutriente predominante son las proteínas, en este grupo encontramos todos los alimentos de origen animal. (crema, nata, mayonesa, mantequilla, manteca de cerdo, chicharrones, leguminosas secas, carnes.)

Energéticos: En este grupo encontramos todos los alimentos que poseen nutrientes predominantes como hidratos de carbono y las grasas básicamente los cereales y derivados.

Reguladores: Contienen mayor cantidad de agua, vitaminas y minerales, así por ejemplo las frutas, verduras y hortalizas.

Por origen se dividen en 3 grupos:

Animales: leche, carne, aves, queso, huevos, peces, mariscos, vísceras, caza. porcinos, especies menores.
Vegetales: cereales y derivados, tubérculos, leguminosas, verduras, hortalizas, frutas, oleaginosas.

Dispensabilidad:

Dispensables: Son aquellos que no deben ser incluidos en la dieta porque el organismo los sintetiza: colesterol, glicina.(palmítico, oleico)

Condicionalmente dispensables: En ciertas patologías o estados fisiológicos se vuelven indispensables: taurina y cisteína en prematuros, arginina en desnutrición o sepsis. (evitar las hemorragias en recién nacidos.)

No dispensables o indispensables: Deben ser incluidos en la alimentación diaria porque el organismo no los sintetiza: ácidos grasos esenciales, (omega 3, omega 6), aminoácidos esenciales (lisina, isoleucina, metionina, etc.

Grasas, aceites y dulces

Leche

Vegetales

Panes, cereales y otros almidono



Carnes, sustitutos de la carne y otras proteínas

Frutas

nes

1.1.7. Guía Alimenticia sugerida

La nutricionista Gicela Palacios (1997) afirma que los productos con más nutrientes son los alimentos crudos o procesados esto quiere decir que todo lo que el cuerpo necesita no son más que productos provenientes de la naturaleza, y unos suplementos alimenticios o alimentos procesados en mínimas cantidades y eso para alguna deficiencia. (Palacios, 2005, p.5)

Grupo de panes y cereales: En este grupo se incluyen: arroz, cebada, trigo, centeno, arroz de cebada, quinoa, panes, pasta, y fideos. Tubérculos, plátano, verde, maíz, avena, harinas. Se debe ingerir diariamente de 6 a 4 porciones.

Grupo de frutas: Se incluyen todas las fruta, excepto las oleaginosas, el coco, el aguacate. Se debe ingerir de 2 a 4 porciones.

Grupo de verduras y hortalizas: están incluidas todas las verduras y hortalizas. Su ingesta recomendada es de 3 a 5 porciones.

Grupo de lácteos y derivados: Incluye la leche, leche en polvo, yogurt. Se recomienda ingerir de 2 a 3 porciones.

Grupo de carnes, huevos, mariscos: Incluye la carne de res, pollo, cerdo, vísceras, pescado, mariscos, huevos, leguminosas secas, queso, embutidos, etc. La recomendación es de a 3 porciones.

Grupo de grasas, Aceites y azúcares: Se incluye los aceites, mantecas, margarinas, mantequilla, crema, nata, aceituna, oleaginosas, coco, aguacate, tocino, chicharrón: así como también azúcar blanca, azúcar morena, miel y panela. La recomendación es consumir la menor cantidad posible

Img. 5

“Por la ignorancia se desciende a la
servidumbre, por la educación
se asciende a la libertad.”

Diego Luís Córdoba.

Las personas necesitan libertad en todo ámbito más aún para elegir qué ingerir, cuando se trata de salud es importante saber que comprar y tomarse unos segundos para tomar una decisión de compra y no llevarse por el atractivo del producto, sino por los beneficios que este nos aporta a nuestro cuerpo, para esto se cree conveniente producir un producto editorial de apoyo que aporte a esta toma de decisión, con información previamente clasificada, dirigido a personas que deseen cambiar sus hábitos alimenticios, la información será sintetizada y fortalecida con imágenes o gráficas que ayuden a las personas a entender mejor el mensaje que se quiere transmitir. Para tener un mayor alcance con nuestro proyecto se estudiará el diseño editorial.





Img. 6

1.2. Diseño

A lo largo de los años la tecnología ha logrado que al pasar de los años las noticias, la información, y lo que pase alrededor del mundo se pueda ver a tiempo real en cualquier parte del planeta, esto ha hecho que el diseño gráfico vaya tomando fuerza con la ayuda del diseño en el presente proyecto se plantea una idea que busca ser un aporte a una problemática social. Se plantea un producto de diseño editorial que resulte atractivo a la gente para que se acerque más a su estilo de vida, un producto que transmita sensaciones.

1.2.1. Diseño Editorial

Al trabajar con un material didáctico editorial que sea atractivo para las personas se ayudará a tomar consciencia al momento de decidir qué se ingiere, para llegar al público con un diseño editorial el material tiene que ser útil, para eso se debe hacer un su óptimo de la maquetación, la jerarquización, retícula, formato, composición, tipografía, imágenes, color, etc, de tal forma que el producto editorial se atractivo para el usuario y para que el ciclo de vida del producto sea largo. Diseñando un producto en el que la usabilidad y comodidad del usuario sea lo primordial para esto los recursos que se maneja es la jerarquía.

“La acción de publicar, puede ser un escrito impreso, un libro, una revista un periódico, etc. que ha sido publicado, es la acción de comunicar o informar al público.” (Bhaskaran. 2006.)

1.2.2. Jerarquía

Es de suma importancia tener en cuenta que hay títulos o textos más relevantes que otros, la jerarquía ayuda a la lectura del usuario lo ubica dentro del documento y comunica lo relevante del contenido o cambio de tema o capítulo según el diseño que este cumpla.

“La jerarquía hace referencia a los diferentes tipos tipográficos empleados por el diseñador para guiar al lector por la maquetación. En general cuanto mayor y más dominante sea el elemento mayor será su posición en la jerarquía” (Bhaskaran. 2006.)

Una vez recopilada toda la información del contenido que se va a diagramar, todos los parámetros de diseño que serán empleados dependen directamente de la jerarquización, los elementos predominantes centran la atención del usuario mediante la forma del texto, tamaño o recursos visuales que el diseñador decida utilizar para llamar la atención del usuario y el usuario capte la coherencia del contenido.

1.2.3. Retícula.

Otra de las partes importantes de la diagramación es la retícula porque ésta define el diseño del documento que se utilizará aunque Bhaskaran (2006) dice "Siempre que se trabaja con una retícula muy estricta, el proceso creativo puede verse afectado y el resultado puede ser carente de imaginación y aburrido. De hecho, algunas de las soluciones más creativas parecen cuando se abandona la retícula." (p.64) es decir que se puede romper el esquema de la retícula siempre y cuando no se pierdan las características principales de un texto, sea funcional y que no pierda coherencia en el contenido, todos los productos editoriales usan retículas, el periódico usa una retícula jerárquica, ordenada y estricta, por ejemplo.





Img. 7

“La retícula es recomendable plantearla para dar consistencia a los contenidos mediante la disposición de los elementos en la página, la retícula es importante ya que el formato es lo que define las proporciones externas, mientras que la retícula define la composición interna del producto”. (Haslam, 2008.)

La retícula depende el producto editorial, las proporciones definidas van a hacer que el contenido tenga una coherencia entre sí y se note un sistema en las publicaciones, en varios productos editoriales las retículas son flexibles pero no por ser flexibles pierden sistematización, la diagramación puede ser divertida y atractiva gracias a una buena retícula.

1.2.5. Formato

El formato es el soporte donde se presenta la información al lector, según el tipo de publicación puede ser: un periódico, una revista, un libro, un folleto, etc. Además se puede cambiar el tamaño, el grosor o la forma para personalizar la pública relación entre la altura y la anchura de la página. Existen tres formatos característicos: vertical (la altura es mayor que la anchura), apaisado (la anchura es mayor que la altura) y cuadrado. (Haslam, 2007, p.30).

Un producto editorial puede tener distintas características en cuanto a su formato, pero dichas decisiones las toma el diseñador el momento de pensar en la producción para evitar los gastos innecesarios por motivo de presupuesto o en papel y funcionalidad utilizando los formatos adecuadamente, como ser en libros de bolsillo se diseñarán productos pequeños apropiados con el tamaño para que cumpla con las características que le caracteriza al producto de bolsillo lo que se busca con esta propiedad es brindar una experiencia inolvidable al usuario.

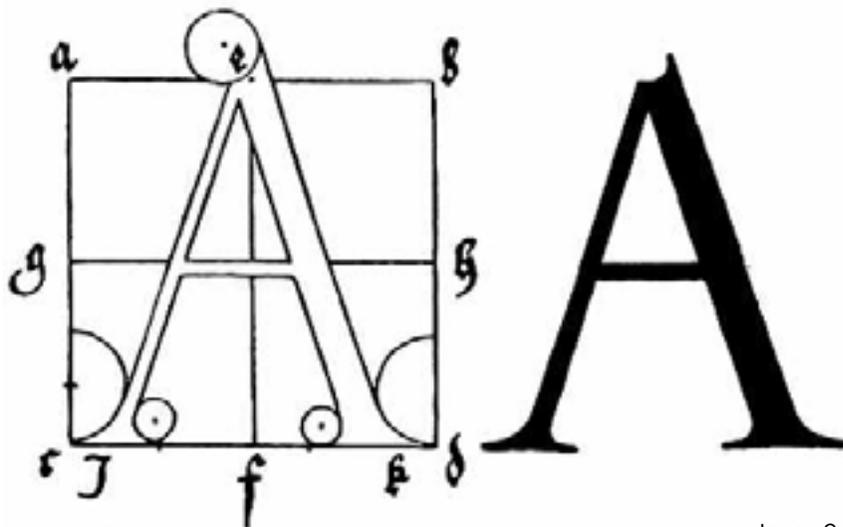
1.2.2. Composición

1.2.2.1 Tipografía.

“Que sea simple, que sea memorable, que sea agradable a la vista, que sea divertido de leer” Leo Burnett.

La tipografía puede personalizar a una idea, puede hacer que sea agradable a la vista, atractiva y que no provoque cansancio en la lectura todo esto se logra por los diversos tipos de letras que existen, los tipos de letras también generan jerarquías que son funcionales para la transmisión de mensajes y la generación de sentimientos mediante las formas propuestas en letras.

“Estoy convencido de que la palabra escrita continuará manteniéndose en los siglos venideros como el instrumento mediador entre quien tiene algo que decir y quien quiere conocer ese algo. No puedo imaginar que esto pueda acontecer exclusivamente a través de imágenes. En nuestro ambiente, la tradición oral está atrofiada, y las imágenes desempeñan un papel cada vez más importante.” (Frutiger, 2007, p. 18)



Img. 9

1.2.2.2. Color.

Dentro del diseño el color es uno de los recursos más importantes ya que los cromas tienen diferentes significados según la ocasión afirma Eva Heller (2004) , por ejemplo los colores pueden ser fríos y cálidos lo que quiere decir que tienen la capacidad de producir emociones y causar una reacción en una persona, la psicología del color se encarga de estudiar dicho fenómeno.

"El color puede usarse de numerosas maneras en los reinos del diseño editorial. Tanto si deseas llamar la atención, destacar cierta información o provocar una reacción emocional específica, el color puede ayudarte."(Bhaskaran. 2006. p. 80)

El color es de suma importancia en lo que se refiere la comunicación de mensajes, creación de marcas, o promocionar un producto ya que la mejor manera de crear pregnancia es la forma, y el color, una manera recomendable de llegar a un público es escoger una correcta paleta cromática basándonos en experiencias sensitivas como concepto gráfico de un proyecto.



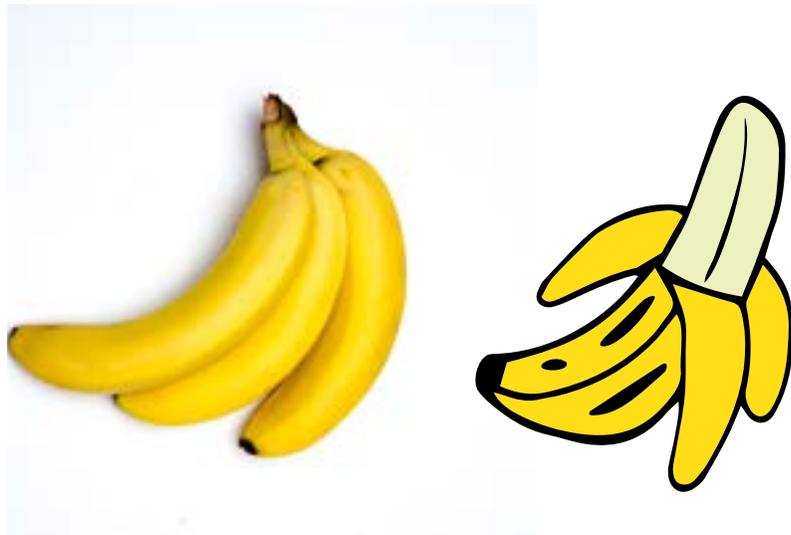
Img. 10

1.2.2.3. Imágenes:

El sistema gráfico se basa en imágenes, "La forma de usar las imágenes en las publicaciones depende de toda una serie de factores, como quién es el público objetivo de la publicación o que función tendrán dichas imágenes." (Bhaskaran. 2006. p. 74) Estas fortalecen el texto ya que en algunos casos no se puede tener un resultado deseado o no se puede describir con palabras escenarios deseados.

William Wells, (2007) describe cómo transmitir el mensaje desde la foto o ilustración, y propone: "una fotografía es más realista, y una ilustración es más extravagante" (pág.190) esto quiere decir que la ilustración elimina detalles que solo transmite una fotografía, y también menciona que la ilustración es utilizada para fantasía, este texto detalla cada proceso que se debe seguir para una transmisión de mensaje clara y eficaz sin dejar atrás la creatividad.

Las imágenes comunican de diferente manera dependiendo de la fotografía o ilustración, una imagen puede decir mucho al igual de lo que se podría decir con palabras pero la utilización de recursos visuales es importante según el tipo de publicación que se desee lograr.



1.2.2.4. Creatividad

El texto Técnicas esenciales de Comunicación visual "Tengo algo en el ojo" sugiere no dejar de entrenar la creatividad para no perder flexibilidad mental, "La mayoría de personas estarían de acuerdo en que la creatividad consiste en juntar cosas y en combinar otras que no tienen relación entre sí de maneras novedosas y sorprendentes para crear algo nuevo y estimulante" (Bergström. 2006. p.89)

Esta es la principal forma de ser creativo, relacionar cosas que no tengan coherencia de una manera literal pero que por algún motivo esa asociación sea pregnando en las personas y entiendan la relación creativa que se genera, la creatividad es una parte esencial del diseño ya que todo se encuentra inventado pero la creatividad tiene el poder de innovar lo ya creado.

Dentro del diseño el estudio y las propiedades de la forma son importante porque permite proponer, imaginar y crear nuevas posibilidades gráficas con significado para ello se debe tener conocimiento de los principales elementos de diseño como punto, línea, plano, forma y operatorias como contactación, segmentación y de movimiento.



Img. 11

1.2.3. Publicaciones

1.2.3.1 Libros

Bhaskaran, (2006) señala que los libros contienen texto, imágenes, algunos son de formato atractivos y lujosos, que se basan sobre todo en la cuidada fotografía y una tipografía destacada hasta las típicas novelas de ficción o no rústica diseñadas con una sencilla retícula y cuya prioridad es la legibilidad. Existen libros de edición limitada con diversas cubiertas, libros de texto educativos y libros de referencia que utilizan complejas jerarquías para ayudar a moverse por ellos y monográficos de artistas y diseñadores que se basan sobre todo en imágenes.

Sea cuales sean los acabados de un libro, éste siempre va a tener información relevante, va a contar un cuento o simplemente va a ser atractivo para que el usuario no se deshaga del mismo, o sea el ciclo de vida de un libro es largo, son diseñados con el fin de que el uso no lo desgaste con facilidad.

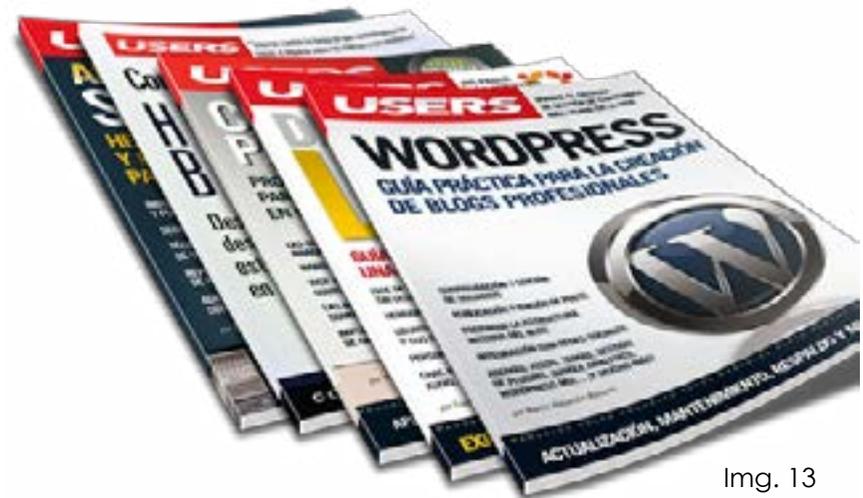


Img. 12

1.2.3.2. Revistas

“En su definición más básica las revistas son una combinación de texto e imágenes creada por un equipo principal de diseñador o director de arte y redactor. A fin de que funcione esta asociación, es vital que el diseñador posea una comprensión básica del periodismo y que el redactor conozca los fundamentos del diseño.” (Bhaskaran, p.88)

Las revistas al contener publicaciones como noticias, entrevistas, y de publicaciones periódicas se trabaja en conjunto con un redactor principalmente, este equipo es primordial para este tipo de publicaciones ya que tiene información la cual debe ser manipulada con responsabilidad para que tenga el mensaje real, mas no un mensaje con opiniones personales de los periodistas o una información que sea mal interpretada, esta publicación depende de los espacios publicitarios para su propio sustento, hay también revistas de marcas las cuales son reproducidas por un intervalo de tiempo definido, sea semanal hasta anualmente. La creación de revistas sugiere tener una familiarización entre sí por lo que la flexibilidad de diseño de cada revista tiene constantes en cada ejemplar nuevo.



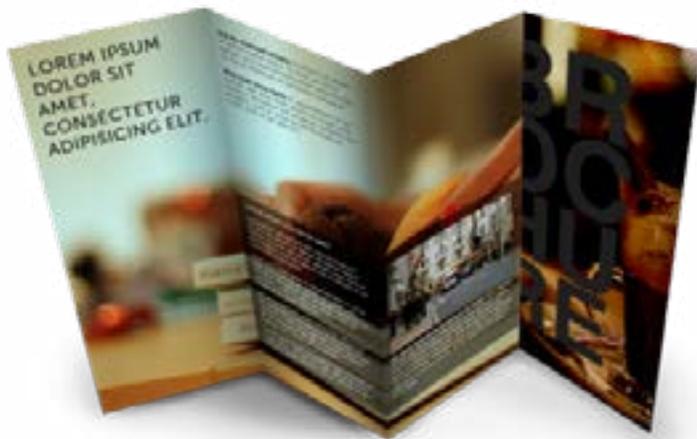
Img. 13

1.2.3.3. Folletos

Uno de los recursos editoriales con más variaciones que el diseñador puede definir según las necesidades y requerimientos del cliente son los folletos

“Los folletos poseen uno de los formatos más flexibles de todas las publicaciones y se crean con todo tipo de formas y tamaños.”
(Bhaskaran, p.114)

Es uno de los productos editoriales más flexibles en cuanto al diseño, de preferencia son diseños únicos e innovadores, por lo que el diseñador es libre de jugar con la información descriptiva o publicidad que se desea comunicar.



Img. 14

1.2.3.4. Catálogos

Los catálogos al presentar productos con la misma forma generalmente se pueden tornar aburridos por lo que el diseñador tiene que segmentar el público meta para elegir un diseño limpio a pesar de que lo que se desea es vender producto por lo que tiene que hacer llamativo de tal manera que el diseño no opaque al producto y así mismo sea atractivo para el usuario, se juega generalmente con los acabados, como es el tipo de papel suele ser caro, esto depende de la marca que desee elaborar el folleto.

“Cualquier diseño de catálogo debe complementarse con imágenes nítidas y de buena calidad de los productos presentados. También debe estar bien organizados en diferentes secciones y categorías de productos para asegurar que los lectores pueden encontrar la información necesaria de manera rápida y fácil ” (Bhaskaran, p.114)



Img. 15

1.2.3.5. Técnicas

Encuadernaciones: Americana: Es una forma de encuadernación en la cual se utiliza adhesivo, es utilizada en revistas, e informes corporativos, manuales, folletos e informes anuales, el adhesivo es flexible que mantiene unidas las secciones entre ellas y al lomo del libro, ésta encuadernación logra versatilidad en el producto y la posibilidad de que el lomo sea imprimido.

Caballote: Es una de las técnicas de encuadernación más sencillas y más usadas, las hojas son plegadas sobre un caballote una sobre otra, se cosen o se grapan por el lomo, este método se utiliza para publicaciones cortos como folletos, catálogos, panfletos, boletines.

Espiral o mecánica: Una publicación con encuadernación mecánica, consiste en la perforación de una línea de puntos a un costado de las hojas por los cuales se pasará un espiral metálico o plástico, las ventajas de esta encuadernación es que se pueden abrir las hojas del todo, es utilizado para manuales e informes de oficina, es un método sencillo y barato.

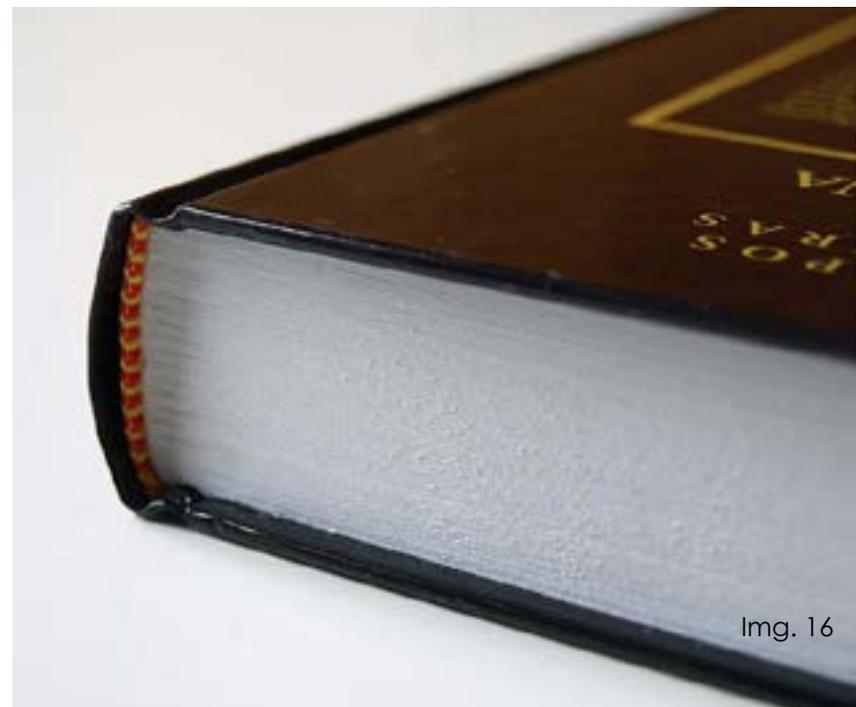
Francesa: La encuadernación a la francesa usa hojas de papel sueltas plegadas por la mitad y luego encuadernadas por el lomo abierto, se pegan o se grapan con un canutillo, se usa cuando se desea evitar la impresión de doble cara.

Canadiense: Es una combinación de una encuadernación americana cubierta con un lomo impreso, lo cual permite la comodidad de abrir por completo el libro pero con el detalle de que está protegido por una cubierta.

1.2.3.6 Producción

“El buen diseño no consiste solo en la creación de maquetaciones originales. El proceso de producción es un aspecto del proceso creativo, que también se debe tener en cuenta. El diseño de cualquier publicación es un proceso complejo pero hay cosas que puede hacer el diseñador para hacerlo más fácil” (Bhaskaran, p.86)

El proceso creativo no es solo el trabajo del diseñador ya que él tiene que programar como se va a producir el material, al tener el diseñador una gran cantidad de información el diseñador tiene que ser muy ordenado en cuanto a los documentos y material del cual esté encargado ya que si por algún motivo necesita de esa información le sea fácil encontrarla, se recomienda tener un cronograma para cumplir con los procesos creativos para evitar acumulación de trabajo, en cuanto al armado del documento requiere un plan o planillo el cual simule el contenido que contendrá cada plana de la publicación, este era resuelto en una pequeña maqueta de papel pero hoy en día la tecnología ha hecho que el diseñador y el redactor cumplan su trabajo por separado cada vez más digitalmente.



1.2.4. Morfología

“La morfología es el estudio de las formas y cada momento histórico tuvo su correlato en este campo, como expresión cultural de una época” (Giordano & Jaramillo, 1990).

1.2.4.1. Punto.

Es una forma considerable desde que se puede observar, el punto es un elemento reducido por dimensiones, por lo tanto por más pequeño que lo observemos si se puede ver este es un punto el cual puede tener una forma regular o irregular. (Wong, 1995).

1.2.4.2. Línea.

Línea es la sucesión de puntos, un punto que se mueve en una dirección es considerado como línea. (Mogrovejo, 2006)

1.2.4.3. Plano.

Es un espacio limitado el cual está conformado por un conjunto de puntos que crean líneas y estas líneas cubren un espacio llamado plano. (Wong, 1995).

1.2.4.4. Forma.

El punto, la línea o el plano se convierten en forma cuando tienen un tamaño considerable en que se pueden distinguir sus diferentes características. Un punto en un papel si se quiere que sea visto debe tener un color, un tamaño o una textura (Wong, 1995).

1.2.4.5. Medida

Las formas tienen su tamaño ya que las proporciones varían (Wong, 1995)

La forma puede ser un punto, una línea, un plano, figuras positivas, figuras negativas y la forma como la distribución del color. (Wong, 1995) y la forma puede presentar operatorias entre sí para lograr resultados gráficos diferentes, para ello nos vamos a basar en el estudio de cada uno de los elementos gráficos y su significación con el objetivo de generar figuras con un significado el cual pueda transmitir algo, la utilización de formas se ha venido utilizando desde el principio de los tiempos eso quiere decir que mediante formas se ha venido transmitiendo mensajes de esta manera.



Img. 17

1.2.4.2 Semiología

La semiología es considerada una ciencia joven que comienza a tener importancia dentro del análisis teórico de los medios de comunicación social propios del siglo XX. Interesa más el funcionamiento de estos signos, su agrupación o no agrupación en diferentes sistemas, que el origen o formación de los mismos.

1.2.4.2.1. Operaciones de contactación:

Lado parcial: Unión de figuras por uno de sus lados
Lado total: Es la coincidencia total de lados iguales entre formas

Punto - Línea: Es la unión de figuras que consiste en un lado con un vértice de otra figura

Punto - punto: Unión de dos vértices entre figuras

Plano parcial: Superposición de figuras

Punto - línea: es la superposición de dos figuras en el plano contactando una de las líneas de las figuras.

1.2.4.2.2. Operaciones de segmentación:

Se forma una figura con una sucesión de elementos de la misma forma y de tamaño variado que van contactándose entre sí mediante sus vértices.

1.2.4.2.3. Operaciones de movimiento:

Simetría: Es la figura reflejada exactamente en su misma posición creando igualdad en la composición, dando equilibrio en ambos lados.

Asimetría: Una parte de la composición es diferente al otro dando desequilibrio a la composición

Rotación: La posición de la figura cambian en un sentido de giro.

Traslación Manteniendo el mismo tamaño de la figura esta se desplaza en una dirección, creando una sucesión

Reflexión: Es la figura invertida sin cambiar características cómo forma y tamaño.



Img. 18

1.4. Investigación de campo.



Verónica Ordoñez.

21 años

Verónica una joven soltera que aún convive con sus padres ha decidido cambiar sus hábitos alimenticios por iniciativa propia prefiere cocinar sus propios alimentos, ella cuida su salud consumiendo alimentos que ayudan

al bienestar de su cuerpo y piensa que alimentarse no es solo comer lo que hay sino lo que necesita el cuerpo para funcionar bien y tener una buena salud, no sobrepasarse en alimentos de un tipo sino ver qué nutrientes tiene cada uno y qué le aporta al cuerpo para saber cuanto se debe consumir, cree que no son recomendables alimentos como:

- Carnes rojas
- Leche de vaca
- Frituras de cualquier tipo
- Grasas saturadas en general
- Comidas que contengan (ajino moto)
- Harinas en exceso
- Comidas con alto grado de azúcar
- Soja en exceso

Los alimentos que regularmente prepara son tacos vegetarianos (tortilla de maíz, frijol negro, lechuga, guacamole, queso mozzarella, champiñones), pizza integral vegana (masa integral de pizza, champiñones, choclo dulce, tomate, albahaca, berenjena a veces) spaguetti vegetariano (spaguetti, salsa, champiñones) papas gratinadas con queso mozzarella y champiñones, tortilla de tomate, cebolla, albahaca) crema de papas, crema de zanahoria, arroz con vegetales, ensaladas, tomate, lechuga, arándanos,

galletas de avena, crepes de avena con frutas, etc. No tiene una guía en la que pueda ayudarse para saber qué ingerir pero si cree que sería bueno tener un libro el cual indique más o menos niveles de qué comer cuantas veces al día o cuantas veces a la semana, ha buscando en internet y en páginas web pero dice que sería más fácil tener el material a la mano que contenga la cantidad de proteínas, hierro, calcio, vitaminas, carbohidratos, etc. que proveen los alimentos de consumo diario en la dieta: zanahoria, tomate riñón, lechuga, choclo, manzanas, guineo, papaya y otros. También una guía de una dieta que puede seguirse durante un mes por ejemplo o dos semanas.



Samantha Montezuma.

20 años

Samantha es muy consciente de su salud y de la protección animal es alguien que come en su casa, porque ha decidido dejar la carne y lácteos así que come solo los productos que su cuerpo necesita para funcionar bien

como carbohidratos: papas, arroz, harinas, Grasas: aguacate, nueces, almendras Proteínas: soya, quinoa, chia, lentejas, porotos, Vitaminas: todas las frutas y todos los vegetales, sobre todo brócoli y espinaca, Huevos, pescados, mariscos casi nunca y varias semillas como por ejemplo de girasol. Actualmente no utiliza ningún tipo de guía nutricional pero si cree que si se pudiera diseñar un libro con contenido didáctico con todos los productos que se debería consumir a diario para mantener mi cuerpo sano, la cantidad y qué debería suplementar la carne y los lácteos.



Roxana

Dávila

Nutricionista

33 años

La especialista en nutrición Roxana afirma que hoy en día las personas no saben lo que el cuerpo humano requiere para estar saludables, por la cantidad de productos procesados que el

mercado nos ofrece y cada vez es más difícil educar a las personas para que tomen una decisión correcta el momento de alimentarse.

Las causas de las enfermedades son los malos hábitos alimenticios aprendidos en la casa y de la cultura o medio en que vivimos, no le dan importancia a una correcta alimentación, productos industrializados, productos light y lo que esto produce en el organismo, como los transgénicos que son organismos genéticamente modificados es decir, tienen genes de otros alimentos hay evidencia científica que afirma que hay menor concentración de nutrientes y pueden producir algunas enfermedades como alergias y ciertos tipos de cáncer al igual que las grasas trans son grasas hidrogenadas que se adhieren a nuestras arterias y órganos y pueden provocar dislipidemias entre otras enfermedades y la ingesta excesiva de calorías, productos industrializados, exceso de alimentos que hacen más ácido el ph sanguíneo, exceso de azúcar blanca, grasas trans.

Una solución para mejorar la forma de alimentación de la ciudad podrían ser realizar campañas informativas en distintos medios, con contenido que enseñe a la gente a alimentarse, recomendar hábitos saludables y dar un enfoque general de nutrientes y alimentos en su forma natural para que elijan correctamente el momento de alimentarse ya que la alimentación es importante con relación hasta con las emociones.



Verónica

Andrade

Nutricionista

30 años

La nutricionista Verónica Andrade asegura que a lo largo de los años una ha incrementado las enfermedades por la mala alimentación o falta de información sobre una buena alimentación, ella dice que sí la gente solo

tendría al alcance la información de los alimentos y los beneficios de los productos naturales, las personas cambiarían poco a poco su forma de alimentarse y priorizaran ciertos alimentos, podrían tener un mejor estilo de vida sin dejar de consumir productos que en exceso generan problemas en la salud como por ejemplo: los transgénicos son cancerígenos, todos al menos aquí en el Ecuador no se encuentran transgénicos buenos, querer consumir productos sin transgénicos sería algo imposible porque actualmente todo tiene transgénicos pero sí hay que evitar al máximo productos procesados con transgénicos.

En el Ecuador tienen que poner en las etiquetas si contiene transgénicos, estos productos al ser modificados genéticamente por lo que reacciona causando alergias, a largo plazo cáncer, crean resistencia a algunos medicamentos, dañan el funcionamiento de nuestros órganos al igual que las grasas trans, son grasas procesadas que se acumulan en tus arterias y dan paso a posibles infartos, son de las grasas que no se deben consumir con regularidad, no se puede comparar esta grasa con la grasa vegetal de un aguacate el cual es recomendable comer 4 veces por semana porque todo en exceso es malo, los productos envasados, enlatados o sellados son lo que se deben evitar porque contienen conservantes, el cuerpo se deteriora porque no está recibiendo los nutrientes necesarios por eso a largo plazo se sienten

las deficiencias de una edad temprana. Ella cree que todo se puede consumir, pero lo que se debe comer son alimentos crudos, o que se cosan con agua comer eso diariamente y evitar todo lo que no se encuentren en la pirámide alimenticia si se come estar consciente de que no se puede repetir más de dos veces por semana por eso sería muy útil, ya que las personas solo buscan ayuda cuando se adquieren enfermedades que ya no hay cura y es información universal, que todos necesitan si desean una dieta personalizada pueden recurrir a nutricionistas, mientras tanto una guía general puede ser de total ayuda para un típica familia cuencana, temas que sería primordiales enseñar a la gente son los beneficios de los alimentos, cantidades, vitaminas, nutrientes que necesita el cuerpo.



Margarita

Gonzales

Madre de familia

30 años

Margarita dice que cocina poco ya que no es su pasión, pero lo hace para su familia, prefiere la comida casera, en la dieta de su familia nunca faltan

las frutas, sobretodo las piñas, granadillas, guineos y en jugos, cebollas, tomates y aguacates, fideos o arroz integral, papitas, ají.

La alimentación es importante sobretodo desde niño, para crecer con huesos, músculos y defensas fuertes de grande, es importante para tener más vitalidad, buena salud, energía, para tener un estado de ánimo positivo para señores frescos, livianos ágiles. El momento de preparar las comidas piensa en su hijo, en que es lo que necesita, como compensar nutrientes que le faltan (chochos por carne, hojas verdes por calcio) granos por proteínas, ha aprendido investigando en

internet cuando le interesa un alimento específico o cuando necesita potencializar algo, por ejemplo, si está con gripe busca darle todo lo rico en vitamina c, si piensa y trata de que su alimento sea su medicina, evita los colorantes, colas, aceites. Pero si le hace falta más información, si piensa que un libro-manual sería buenazo, fácil de entender y buscar, colorido con imágenes, muchas imágenes, algo explicativo algo analógico o sea no digital algo que pueda tener en la cocina.



Daniela

Vintimilla

Madre de familia

35 años

Daniela tiene 3 hijos y piensa que lo mejor que puede enseñarles son los buenos hábitos en general, sobre todos los alimenticios ya que una persona que no se alimenta bien es

más propensa a un aprendizaje más lento, dice, es importante la alimentación porque influye en el crecimiento físico y mental, es parte del desarrollo integral de una persona ella cocina a diario pensando siempre en lo mejor para ellos, le agrada cocinar pero reconoce que es una tarea difícil hacer que todos los días sean saludables y a la vez divertidos, cocina de todo y cree que al crear un buenos hábitos sus hijos van a tener defensas y van a hacer costumbre valorar más la comida hecha en casa (comida saludable). Cocina Full vegetales y pasta, pollo y pescado, casi nunca carne roja, no le parece saludable comer fuera de casa porque no sabe cómo preparan los alimentos y porque es un gasto alto, ella no se basa en ningún tipo de guía nutricional y si recomienda que si hay la posibilidad del diseño de un manual tenga los nutrientes básicos que el cuerpo humano necesita, con una guía de las porciones de nutrientes recomendadas diariamente.

1.5. Homólogos.

Infografía



Infografía nutricional.

Función: Informar mediante gráficos llamativos conceptos relevantes.

Forma: La cromática, tipografía y flat design es de las principales fortalezas que esta publicación maneja, ya que con toda la información es pregnante.

Tecnología: La vectorización es una de las mejores herramientas para crear un efecto funcional en las infografías.

Cuadros Informativos



Libro de nutrición para niños.

Función: Una debilidad del homólogo es el texto corrido ya que ese recurso no es un recomendable para niños.

Forma: La fortaleza del producto es la utilización de colores planos, vivos y vectores lo hace al producto más llamativo e interesante para los niños.

Tecnología: En cuanto a la tecnología el material y el formato demuestra ser un producto cómodo.

Diagramación



nediactiu fresh creativity

Conjunto de libros de cocina de Barcelona.

Función: Es totalmente funcional ya que la portada vende el producto y quiero saber lo que hay adentro

Forma: la utilización de la fotografía, de la cromática son de suma importancia porque son los detalles que crean la necesidad de saber que hay ahí adentro el conjunto de fotografía vectores y texto son bien distribuidos en las páginas.

Tecnología: un libro con de medidas proporcionales hacen de este producto algo funcional, todos los acabados se ven de buena calidad

Tipografía y Trazos



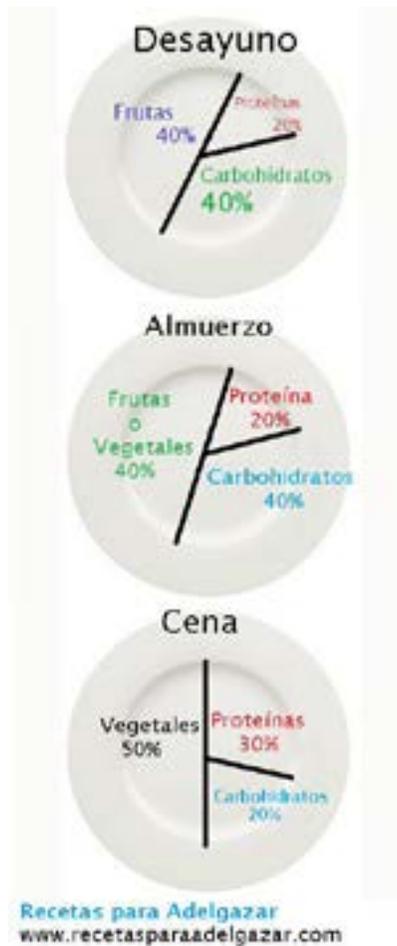
Este homólogo se encontró en una publicación en la cual decía que las personas no tiene conciencia sobre lo que se consume por lo que me llamó la atención por su manera y utilización de recursos visuales atractivos y composiciones divertidas.

Función: No se observa que mensaje que transmitir aunque es la portada de un producto editorial el cual quiere ayudar a que la gente desee mejorar su estilo de vida.

Forma: La limpieza y aire entre el contenido hace que se vea atractivo y que quiere que la gente reflexione para adoptar un buen régimen alimenticio.

Tecnología: La utilización de fotografía y la vectorización.

Manejo de Información



Función: La fortaleza es que los gráficos explican de tal manera que uno entiende a primera vista.

Forma: En cuanto a su forma no tiene una estética llamativa, los colores, la tipografía la fotografía no es llamativa ni divertida, se podría decir que es bastante funcional más no atrae a la vista.

Tecnología: Ésta imagen de una publicación se encuentra en una publicación de internet la cual describe lo recomendable en cuanto a cantidades de los diferentes alimentos, usando una fotografía de un plato con formas simples montado sobre el plato, una composición nada llamativa.

Cromática



Función: La utilización de flechas, hace que el lector siga la dirección de acuerdo a la información perfecto para personas que aprecian puntos específicos de información.

Forma: En cuanto a su forma es bastante atractiva, la utilización de formas tiene coherencia con el tipo de información.

Tecnología: Utiliza vectores y flat design lo que se puede lograr con el manejo de adobe ilustrador.

1.6. Conclusiones capítulo 1

-La investigación bibliográfica permitió acercarse a la realidad de la salud ecuatoriana, también en conocer un poco sobre la problemática en cuanto a la realidad y las necesidades de los habitantes.

-La investigación enfocada en el diseño brindó las soluciones a posibles interrogantes referentes a la tecnología que se necesita para el proceso de impresión del producto final de diseño.

-Con la ayuda de profesionales en el tema, la investigación de campo fue un total éxito, ya que se obtuvo de información sobre los diferentes casos de necesidad que se da en la sociedad. Mediante una observación en el supermercado también se pudo analizar que las personas prefieren los productos envasados, que los productos naturales.

-El análisis de los homólogos ha sido una introducción a lo que sería el siguiente capítulo ya que al observarlos por forma, función y tecnología se pudo apreciar las fortalezas y debilidades de cada uno para que el resultado en el diseño sea óptimo.

-Este primer capítulo es esencial para comenzar un proyecto ya que se analiza el problema desde la raíz para resolver una solución funcional y sobre todo que solvente la problemática analizada.

Capítulo 2

Planificación

2.1. Target.

Al realizar las investigaciones pertinentes en el capítulo anterior se obtuvieron datos y conclusiones esenciales para continuar con el proyecto. Mediante la investigación de campo se observó el comportamiento similar en un grupo de personas, definiéndolo como el target y así analizando para definir las variables de segmentación.

Todas las personas necesitan de los alimentos para poder vivir por ello se requiere que tengan a su alcance información necesaria sobre una buena alimentación para evitar enfermedades no transmisibles, cardiovasculares, sobrepeso y desnutrición, tanto las personas adultas como los niños necesitan una alimentación sana para evitar desnutriciones.

Hay un interés por mantenerse saludables, el incremento a nivel mundial por verse y sentirse bien es notable, en la actualidad los gimnasios, los parques o lugares de yoga tienen bastante acogida en el medio, sin dejar atrás los lugares que ofrecen productos detox o jugos nutricionales, estos lugares ofrecen más allá de un servicio o producto un plus que es el sentirse bien y ofrecer un cambio de estilo de vida y cada vez este tipo de tiendas incrementan en la ciudad.

Para el diseño y la promoción, los clientes serán los usuarios:

Los clientes que comprarán los libros serán personas interesadas en una buena alimentación, personas que les guste el deporte, verse y sentirse bien. El producto es para familias promedios que sienten la necesidad de cambiar sus hábitos alimenticios, padres en edades de 28 años en adelante ya que ellos comprarán el producto para que enseñar a sus familias a tener una buena alimentación, el producto constará de 3 libros informativos, el primero introductorio para las personas que deseen adquirir buenos hábitos alimenticios, uno de productos dirigido para madres de familia o adolescentes y un libro lúdico dirigido para niños aproximadamente en la edad de 6 a 10 años cual

tenga una interacción para que se familiaricen con productos alimenticios saludables.

2.1.1. Análisis del Target.

Padres y niños: Las nuevas generaciones tienen el alcance a productos procesados, altos en azúcares o en grasas los cuales en exceso causan enfermedades o déficit de nutrientes en los niños lo cual repercute en su desarrollo en sus tanto como físico y mental, pero los niños no eligen qué comer por lo que las personas adultas como sus padres están en el deber de educar a los niños y crear buenos hábitos alimenticios en su crecimiento.

2.1.2. Variables demográficas

Padres de familia: Hombres y mujeres desde 28 años en adelante con un nivel socioeconómico medio - alto debido a que deciden qué productos ingerir, comprar y cocinar.

Niños: Estudiantes con edades entre 6 a 10 años de nivel socioeconómico medio - alto.

Jóvenes: Hombres y mujeres entre 14 y 28 años de socioeconómico medio - alto, que tengan interés en una mejor alimentación.

El producto está dirigido a la familia ya que tanto padres de familia educan a los niños y los hijos muchas de las veces rectifican actitudes a los padres. El objetivo es que la preferencia de los hijos sea una decisión consciente.

2.1.3. Ideales

Padres: Son hombres y mujeres de diversas edades que disfrutan de una vida saludable, una vida activa, que están conscientes que en la actualidad no todo lo que el mercado nos ofrece es saludable, como enlatados, productos procesados y con conservantes.

Hijos Jóvenes: Los hijos están en un continuo aprendizaje en el momento actual, cumplen reglas y normas pero a su vez toman más decisiones personales que un niño, por lo que va aprendiendo de sus actos y del conocimiento que el tenga sobre temas como la salud, serán actos que ellos realicen para su bienestar y esta será decisión de ellos.

Niños: Los niños cumplen todo lo que sus padres les digan, después de todo son sus superhéroes, van a su escuela, llevan su refrigerio y son felices ya que disfrutan de las cosas novedosas, entretenidas e interactivas.

2.1.4. Hábitos

Padres: Son personas que tienen sus ocupaciones pero que de alguna manera deciden que desean comer, hacen las compras del hogar, o cocinan, son personas que les gusta la actividad física y realizar actividades recreacionales ya que son amantes de la naturaleza y comparten tiempo en familia.

Adolescentes: Son hombres y mujeres que ya van adquiriendo su círculo social, por lo que su apariencia física va tomando importancia de no subir de peso o verse bonita es primordial, al igual que en hombres se interesan en el ejercicio y el gimnasio para sentirse seguro frente a las chicas y chicos.

Niños: Estas personitas se interesan en divertirse, jugar, aprender, investigar, pasan la mayoría de tiempo con un adulto, no les encanta la idea de ir a la escuela.





2.1.5. Persona design.

Margarita tiene es madre de familia de 2 niños, uno de 6 años y un adolescente de 15 años, ella se dedica a su hogar tiempo completo, se preocupa de la alimentación y bienestar de su familia, cocina diariamente y tiene un problema con su menú mensual ya que tiene un limitado número de platos los que ella prepara. Le gusta tener contacto con la naturaleza y está muy consciente de que se necesita una buena relación con los alimentos.

Pedro de 38 años es una persona extrovertida que ha intentado bajar de peso utilizando métodos de pastillas, dietas, parches etc, Pedro con solo 30 años tiene un sueldo de 600 dólares y se dedica a vender jugos nutritivos a domicilio. Pedro visitó a la nutricionista por falta de información nutricional, él requiere información de recetas saludables y variadas en su menú diario. Su pasatiempo favorito es pasear a su perro, cocinar, e ir al gimnasio.

Samantha es una adolescente de 20 años, protege a los animales y está en contra de que ellos sean un alimento, le gusta la naturaleza y salir a caminar por las montañas con sus padres y reunirse con sus amigos, ella asiste diariamente a la universidad y como actividad extracurricular va a clases de pintura.

Sergio es un niño hiperactivo que le gusta jugar, correr, ensuciarse, él va a la escuela y en las tardes se queda con margarita su madre, a sergio le encantan los dulces y jugar con botón su perrito, su mamá le compra a sergio libros con los que el se entretenga en sus tiempos libres ya que margarita está consciente de que la televisión y los videojuegos no son recomendables para su edad.

2.2. Partidos de Diseño

Para el proyecto final se ha visto necesario analizar la forma y función ya que se encuentran relacionadas, se mencionará y explicará la tecnología.

2.2.1. Forma

Sus características se basarán en

2.2.1.2. Soporte:

El tamaño se elegirá entre las siguientes alternativas 20cm x 20cm, 25cm x 25cm, 25cm x 20cm debido a que estos tamaños son ergonómicamente fáciles de manipular o sea es funcional y por la cantidad de información que se puede diagramar en las páginas.

2.2.1.3. Tipografía:

Considerando conceptos como legibilidad, visibilidad, funcionalidad y estético, se utilizarán la combinación de varios tipos de letras, Serif, Sans Serif, y geométricas para títulos, subtítulos, y textos corridos se emplearán respectivamente según el tipo de texto.

Entre las posibles tipografías que se pueden utilizar para textos corridos se encuentra la Century Gothic, Avenir, Tahoma, estas y más se sugieren para textos por su legibilidad y funcionalidad.

2.2.4. Cromática:

Colores Saturados: La composición cromática que se empleará estará formada por una paleta que permita una lectura clara del mensaje y la misma será de gran ayuda para diferenciar el contenido para una mayor comprensión del contenido, definir los libros por cromática por ejemplo.

Las posibles gamas que se utilizarán son los colores análogos primarios y secundarios: Amarillo, azul, rojo, verde, naranja, violeta.

2.2.5. Diagramación:

Para la composición del contenido en el soporte, se usarán diferentes sistemas reticulares, tanto en columnas como modulares, el contenido que se aplicará en los libros serán distribuidas de manera que sea fácil para el usuario moverse entre la información y las imágenes.

2.2.2. Función

La colección de libros que se proponen como solución a la falta de información de una buena alimentación busca solventar las necesidades que los habitantes de la ciudad de Ciudad de Cuenca tienen.

Los folletos se enfocarán en responder preguntas frecuentes que las personas que buscan cuidar su salud tienen, el primer libro se trata de una introducción a la nutrición, describiendo a los grupos de alimentos y sus características para que las personas decidan que ingerir actuando para una buena salud y previniendo cualquier tipo de enfermedad también resolverán inquietudes bastante frecuentes sobre la importancia de la alimentación mediante gráficos.

2.2.2.1. Usabilidad:

La información que contendrán los libros será un contenido con palabras sencillas para un entendimiento universal, los sistemas visuales que se podrían utilizar son las infografías (que permiten una fácil interpretación mediante signos), símbolos y porcentajes, mapas mentales.

La jerarquización de la información logrará que las personas vayan adquiriendo conocimientos desde los conceptos más básicos hasta información que requieran explicaciones más complejas, logrando así que el producto tenga coherencia y sea funcional.

2.2.2.2. Composición:

El libro funcionará de manera didáctica ya que lo que se busca es que la gente aprenda y cambie sus hábitos alimenticios, este libro estará formado por composiciones gráficas las cuales comuniquen e informen cual es la correcta alimentación.

El funcionamiento estará a cargo de la composición gráfica que se utilice mediante gráficos, tarjetas informativas, con un eje de lectura de izquierda a derecha en la información que se va transmitiendo a lo largo del contenido de los diferentes libros que se proponen, ya que cada uno tendrán la función de cubrir las diferentes necesidades que cada integrante de la familia.

2.2.3. Tecnología

En todo el proceso del proyecto se ha planeado la utilización de programas con los que se diseñará los libros y también se planteará la utilización de acabados.

2.2.3.1. Software

Adobe ilustrador para el sistema vectorial
Adobe photoshop para el retoque de fotografías e imágenes
Adobe indesign para la diagramación del producto.
Ilustraciones a mano
Tablet electrónica para digitalización de ilustraciones.
Impresión el prototipo será en láser mientras que para una reproducción en offset.
Impresión full color a dos lados.

2.2.3.2. Acabados

Se podría pensar en una tapa dura para sostener las impresiones, al igual que el encuadernado podría ser Grapado o cocido, según el tipo de papel que se ocupe ya que si es mucho material sería recomendable coser.

2.3. Beneficios básicos

El producto es un conjunto de libros permite brindar la información necesaria de una manera divertida sobre una buena alimentación a familias que les interesa mejorar su estilo de vida, desean prevenir enfermedades y sobre todo sentirse bien y crear buenos hábitos.

Por medio de estos productos editoriales se pretende solventar una necesidad que tiene la población ecuatoriana que es mejorar su alimentación ya que por falta de interés y de información la mayoría de habitantes del Ecuador sufre de alguna enfermedad metabólica, desnutrición o sobrepeso, una buena alimentación tiene bastantes beneficios como la mejora de rendimiento en actividades diarias por ejemplo.

2.4. Plan de negocios:

2.4.1. Producto real:

El libro funcionará con contenidos e información aprobados por la OMS, el producto editorial se encargará de brindar una experiencia agradable con el usuario, y preguntando alguna información si es un lector delfín, se trata de hacer un producto llamativo.

Producto aumentado:

Las familias que adquieran el producto tendrá la posibilidad de hacer preguntas a una nutricionista que se ha sumado al proyecto, para resolver interrogantes que el producto no pueda responder.

2.4.2. Plaza:

Para el canal de distribución se propone una estrategia mixta, al ser un producto editorial con información relevante se podrá conseguir en farmacias, en librerías, en supermercados, en lugares que vendan productos detox y orgánicos, en gimnasios y lugares específicos para personas fit.





2.4.3. Promoción

La promoción se haría a través de campañas gráficas que podrían publicar en redes sociales, o afiches en los lugares relacionadas con alimentos a excepción de los restaurantes, el principal lugar o idea sería una activación afuera de supermercados con imágenes que sensibilicen a las personas y que permitan llegar directamente al consumidor.

Ventas personales se utilizarán para ofertar el productos en diferentes instituciones dando a conocer a las personas del producto y más que nada despertando conciencia en las personas.

Promoción en ventas, el momento de las activaciones fuera de supermercados dará un tanto por ciento de descuento.

2.4.4. Precio:

El precio se definirá al final de la ejecución del proceso de diseño, ya que al ser un producto editorial se debe pensar en los tipos de acabados terminará teniendo el producto final.

Según las investigaciones pertinentes el costo mínimo aproximado de cada folleto es alrededor de 6 a 10 dólares el precio que será multiplicado por los 3 manuales que se propone, ya que el producto total se portará en una especie de caja este se estima un valor de 1,5 dólares por unidad, así que un costo para entrar en competencia se estima como máximo que es 40 dólares por enciclopedia.

2.5. Conclusiones capítulo 2:

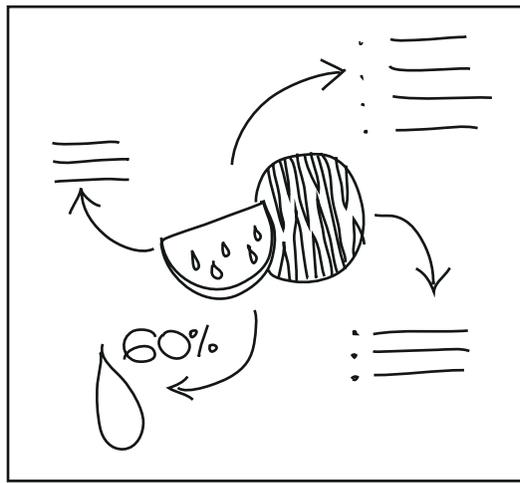
-Al finalizar el capítulo dos se pudo ver que es de suma importancia saber hacia que grupo de personas está dirigido el producto, realizando este análisis se tiene la idea clara sobre quien es el público meta, generando una posible propuesta de lo que podría ser el diseño que podría conmovier al consumidor para que se sienta atraído por el producto.

Capítulo 3

Diseño

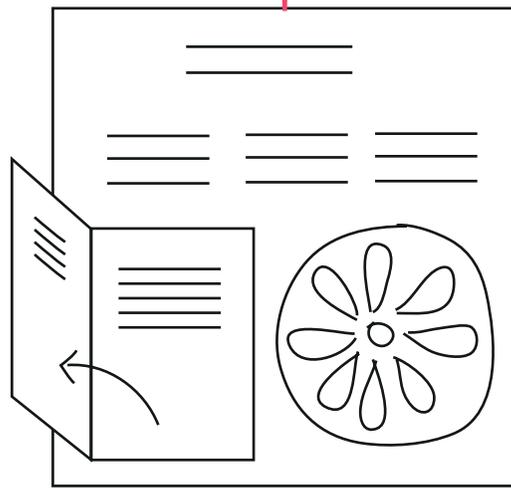
3.1. Lluvia de ideas.

Infografía



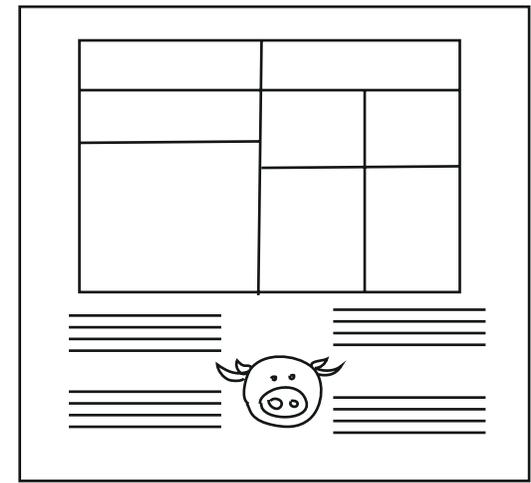
Información gráfica y textos cortos

Solapas



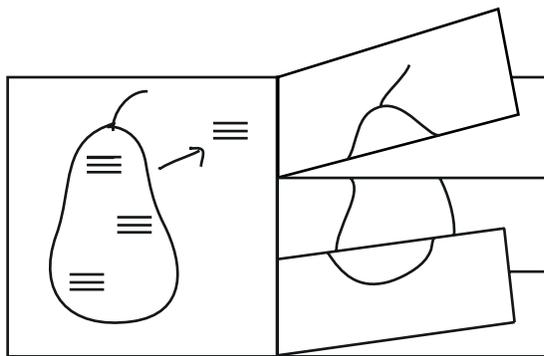
Tapas para descubrir información

Cuadros Informativos



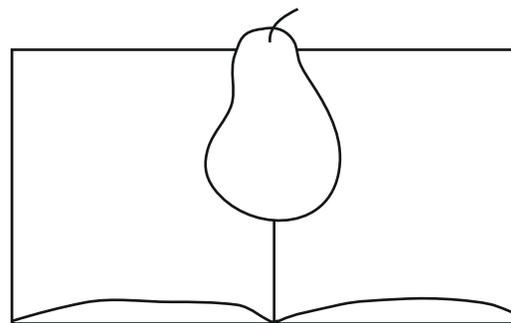
Cuadros para detallar información

Arquelinado



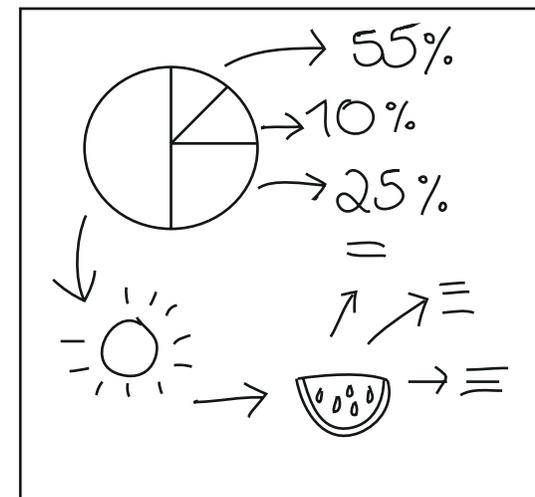
Páginas divididas en 2 o 3 partes para crear nueva información según la combinación de páginas.

Pop up



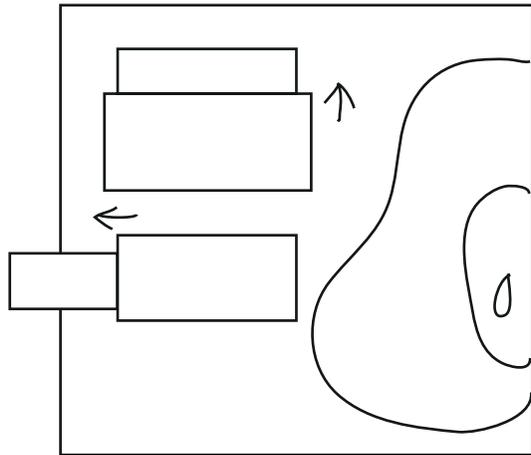
Dobles páginas que al abrirlas se despliegan figuras tridimensionales, creando la ilusión de hacer vivir el papel.

Mapas Mentales



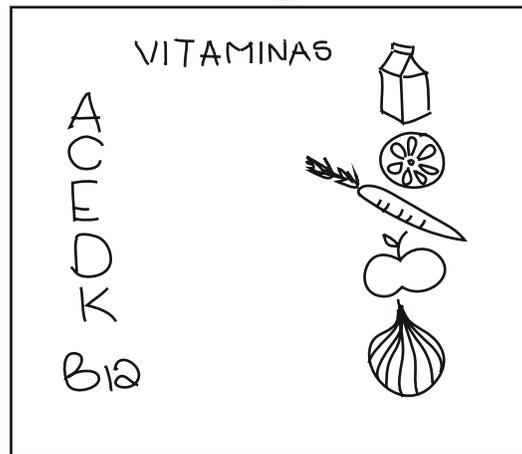
Información descriptiva y relevante de un tema específico

Tarjetas Informativas



Pequeños pedazos de papel ocultos en bolsillos con información

Juegos



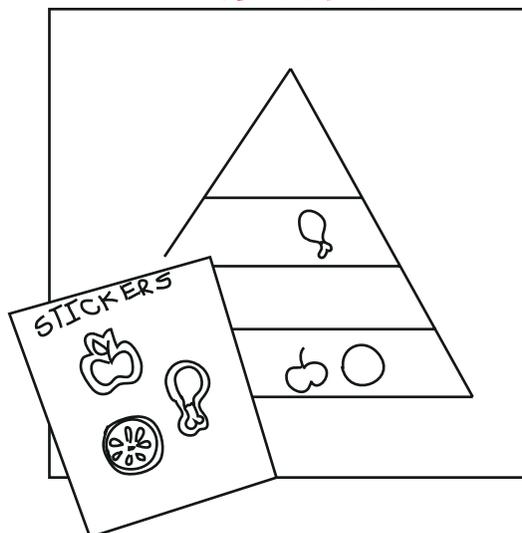
Unir lo correcto o colorear es la mejor manera de aprender.

Historias Ilustradas



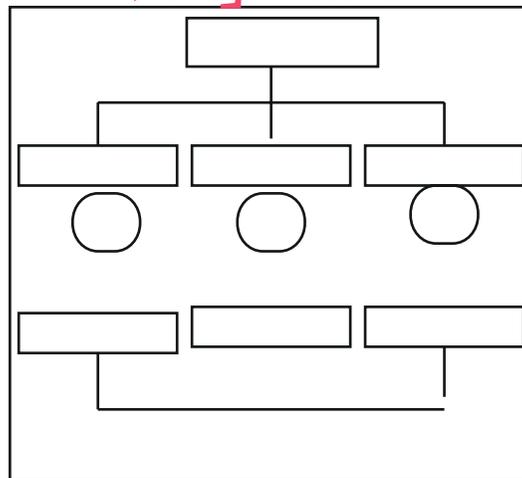
Creación de personajes animados para contar historias.

Stickers



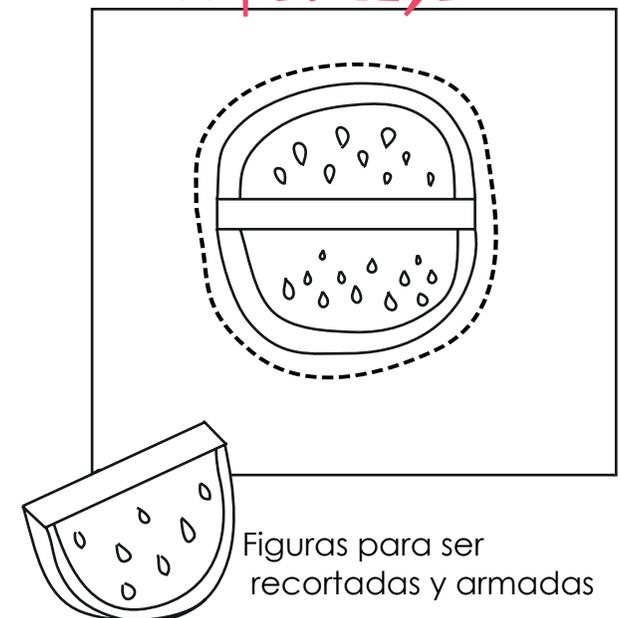
Album con stickers para colocar en los lugares correctos.

Diagramas



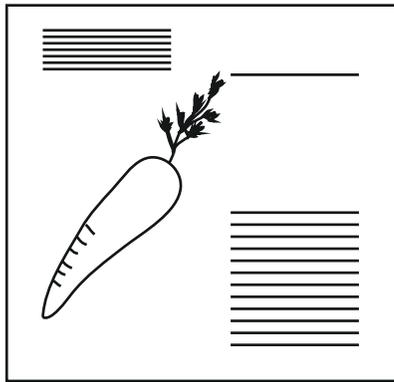
Cuadros para jerarquizar información y sintetizarla.

Paper Toys

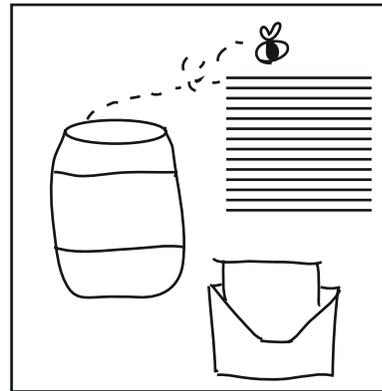


Figuras para ser recortadas y armadas

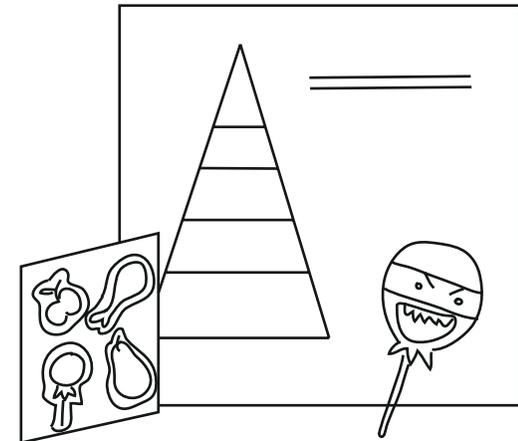
3.2. Tres ideas Finales



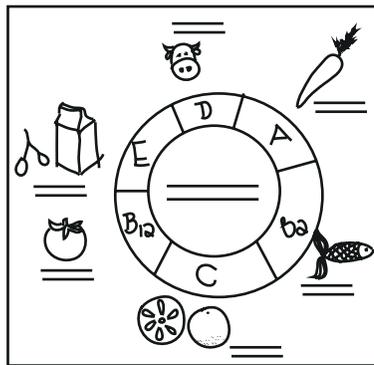
Textos corridos, con fotografía



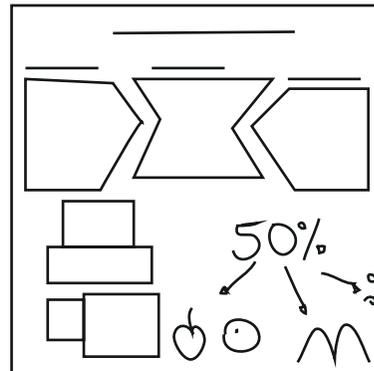
Targetas informativas.



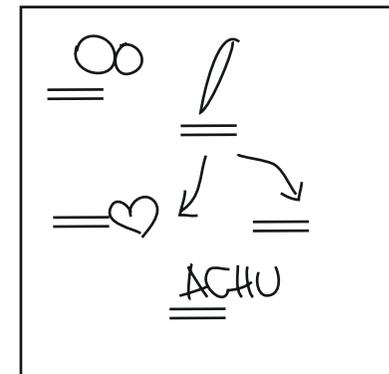
Album y stickers.



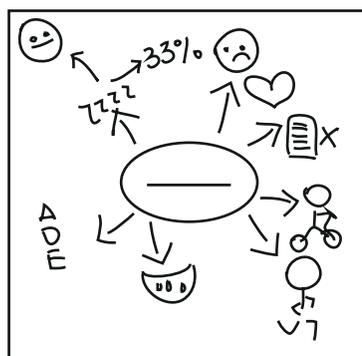
Infografías



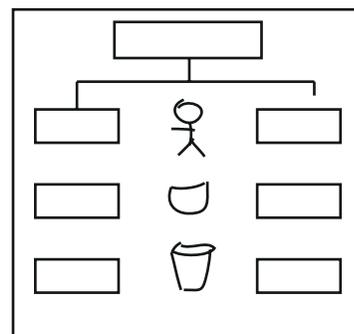
Infografías



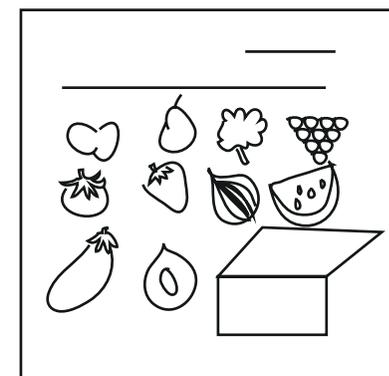
Juegos



Mapas Mentales



Diagramas



Solapas

Se eligieron 3 ideas finales para los distintos libros propuestos ya que sus necesidades son diferentes el introductorio constará de infografías textos corridos y mapas mentales, el libro estético será trabajado con infografías y diagramas, y en el infantil se empleará juegos, solapas y el álbum con stickers.

3.3. Idea Final

Para definir la idea final de cada libro se combinaron las ideas de la lluvia creativa con el objetivo de destacar el tipo de información que corresponde a cada parte de la enciclopedia y que esta sea mayormente grafica para generar un cambio en los hábitos alimenticios.

Las infografías en el libro introductorio se diseñaron con el fin de sintetizar información y generar interés en los usuarios, se utilizaron varias tipografías y recursos gráficos para generar pregnancia en la información.

En el libro de estética se utilizó mapas mentales para indicar los beneficios de cada alimento que se debe consumir, de esta manera se redujo la cantidad de texto mostrando únicamente información relevante que genere interés en los usuarios, la asocien con su estilo de vida y generen un cambio positivo.

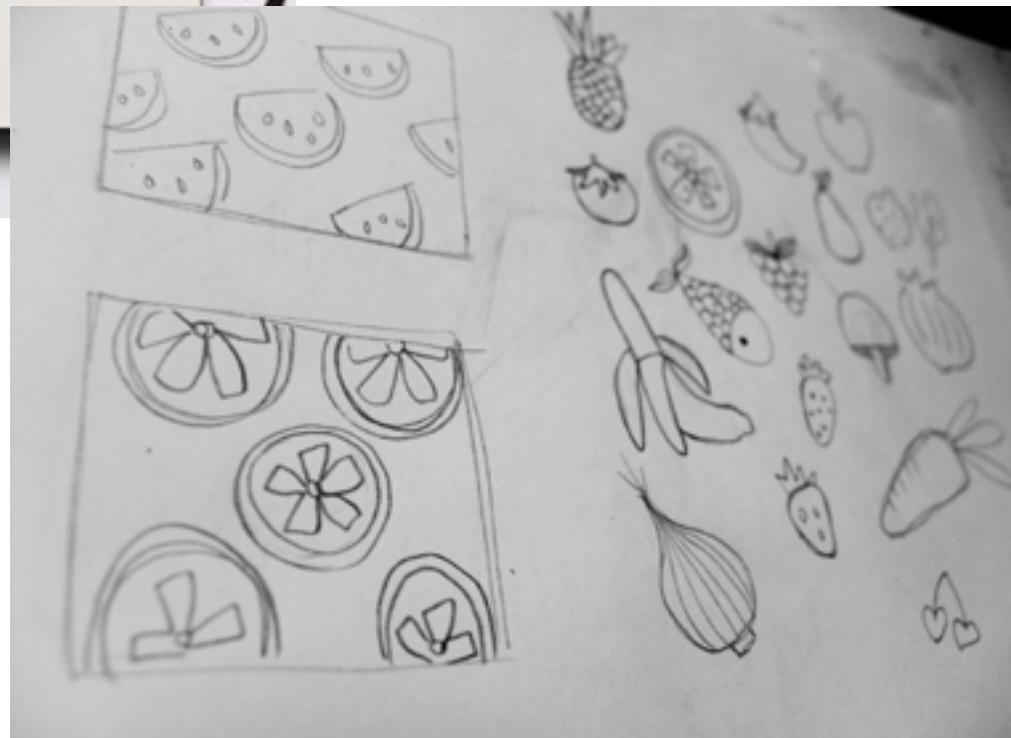
Para el libro infantil, con el objetivo de volver didáctica la información, se combinaron ideas de juegos con stickers para aprender los beneficios de una buena alimentación y datos básicos como las vitaminas, pirámide alimenticia, frutas, verduras, etc.

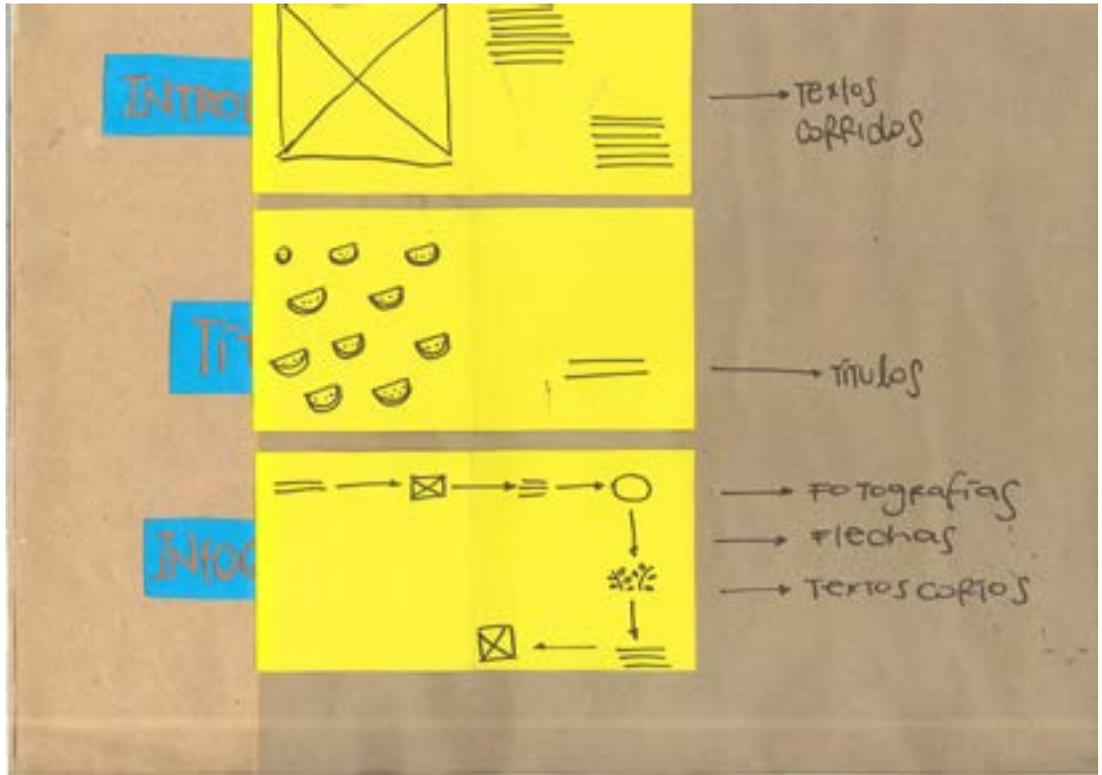
3.4. Bocetación

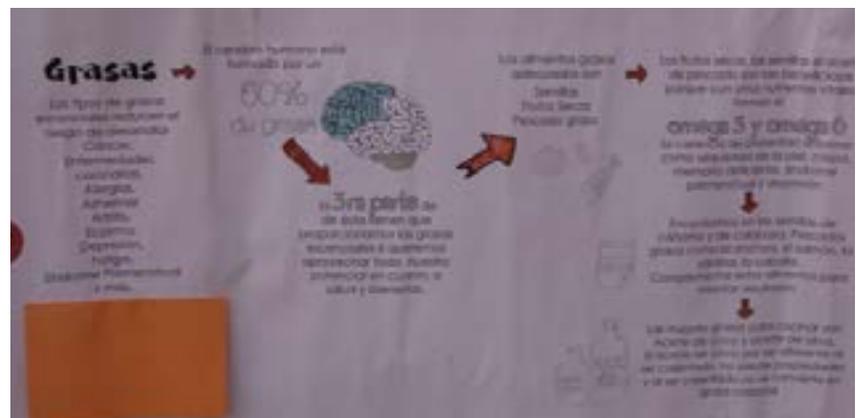
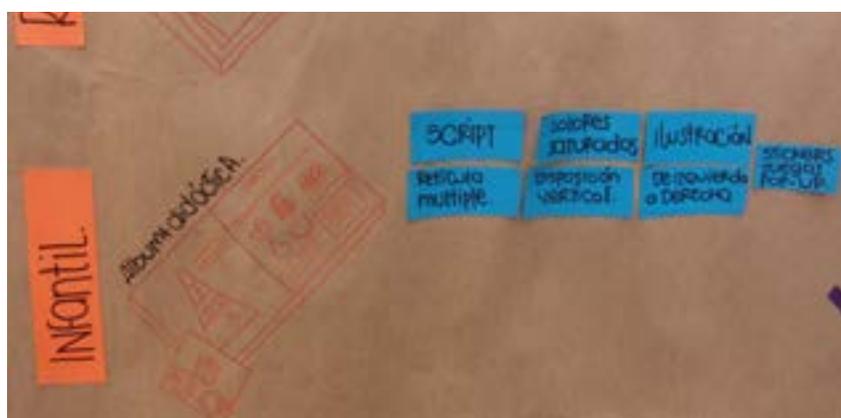
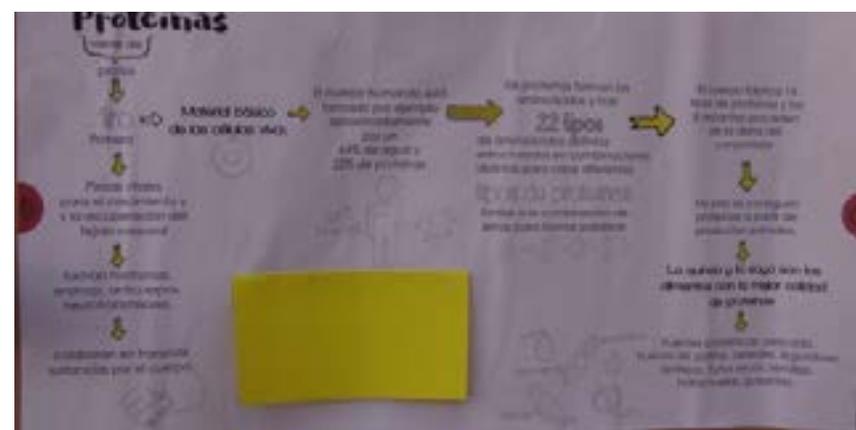
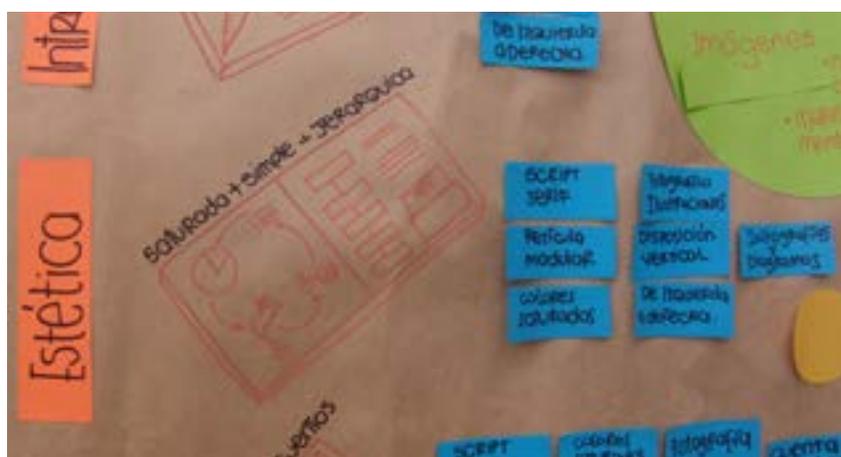
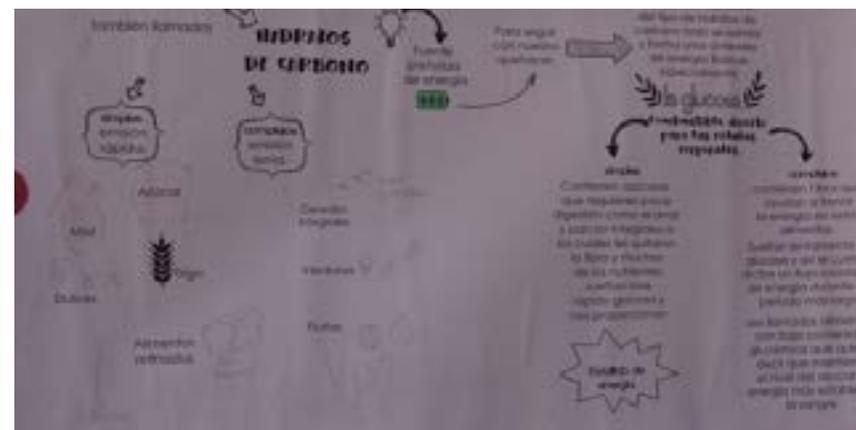
Para crear la estética se comenzó estableciendo un trazo específico para toda la gráfica, una constante de los libros es el trazo irregular en la gráfica por ello se propuso algo similar para las texturas que dividen las secciones del contenido, partiendo desde una trama ordenada hasta llegar al producto final que es la irregularidad de tamaño en cada forma que compone la trama.



Trazo informal





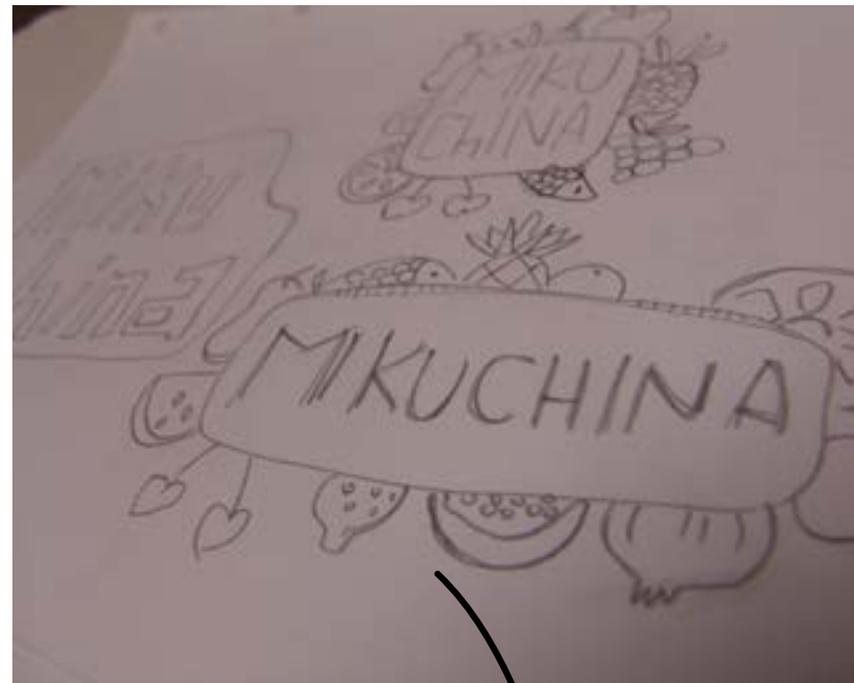


Bocetación de la presentación.

Las infografías fueron digitalizadas por el mejor manejo del texto para bocetar los gráficos según el respectivo contenido

3.5. Proceso de diseño

Tras la búsqueda de un nombre de la marca para los libros surgieron varias ideas entre ellas pachamama, bocados saludables, y con ellos sus bocetos.



Se propuso la marca mikuchina ya que significa alimento en quichua

3.5.1. Digitalización



Se diseñó la marca de los libros con una división de la palabra lo que generaba una pregnancia en la palabra china.

Logo Final



Se rediseñó la marca final a una forma horizontal

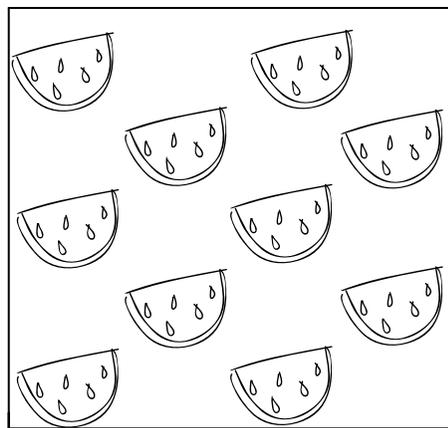


Aplicación

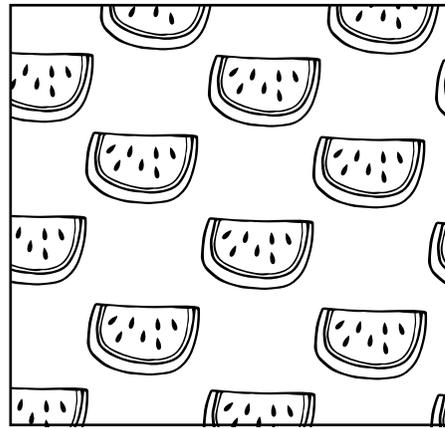


3.5.2. Texturas

Para la creación de la estética se comenzó creando un trazo específico para toda la gráfica, así que una constante de los libros es el trazo irregular en la gráfica por lo que se vio conveniente proponer algo del mismo estilo a las texturas que dividen las secciones del contenido, partiendo desde una trama ordenada hasta llegar al producto final que es la irregularidad de tamaño en cada forma que compone la trama.

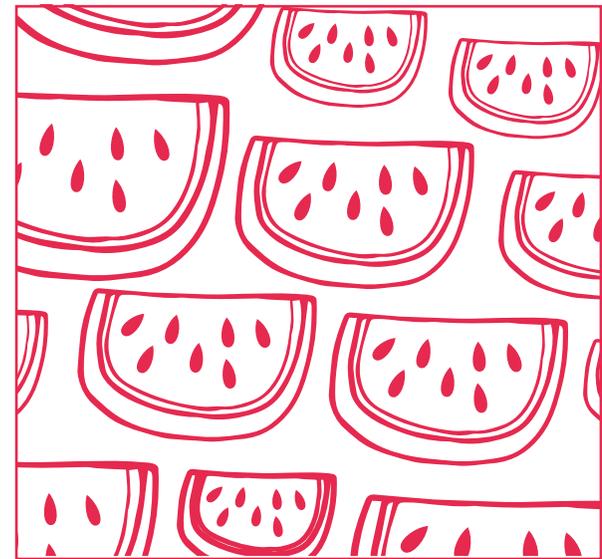


Bocetación



Digital
Sistema de una
secuencia ordenada

Textura Final

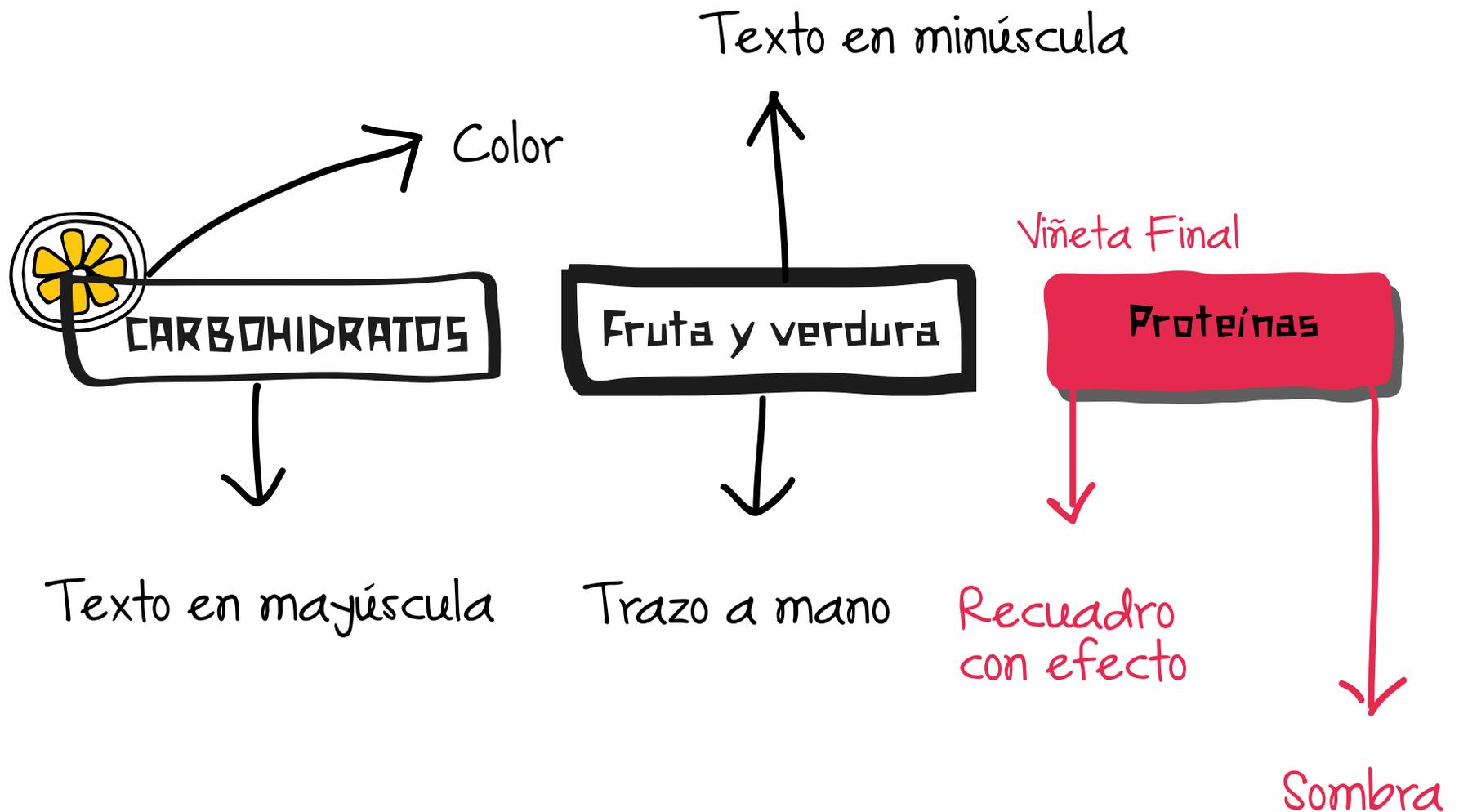


Sistema irregular
Basado en el logo
Variación de tamaño
y de posición.

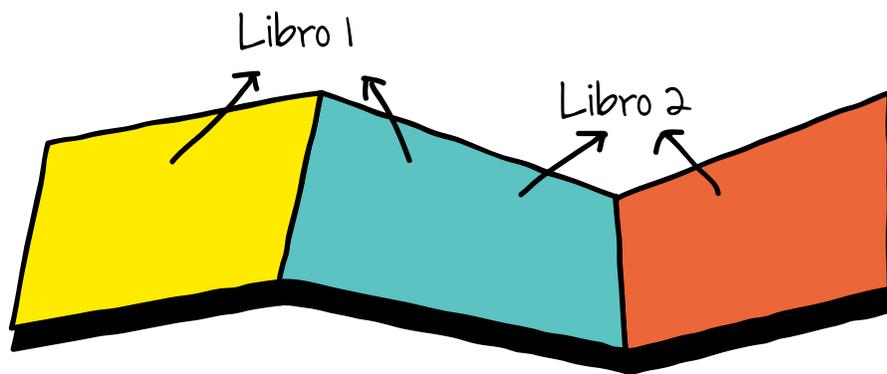
3.5.3. Viñetas

Partiendo del trazo informal que se propuso para toda la estética de los libros en la bocetación.

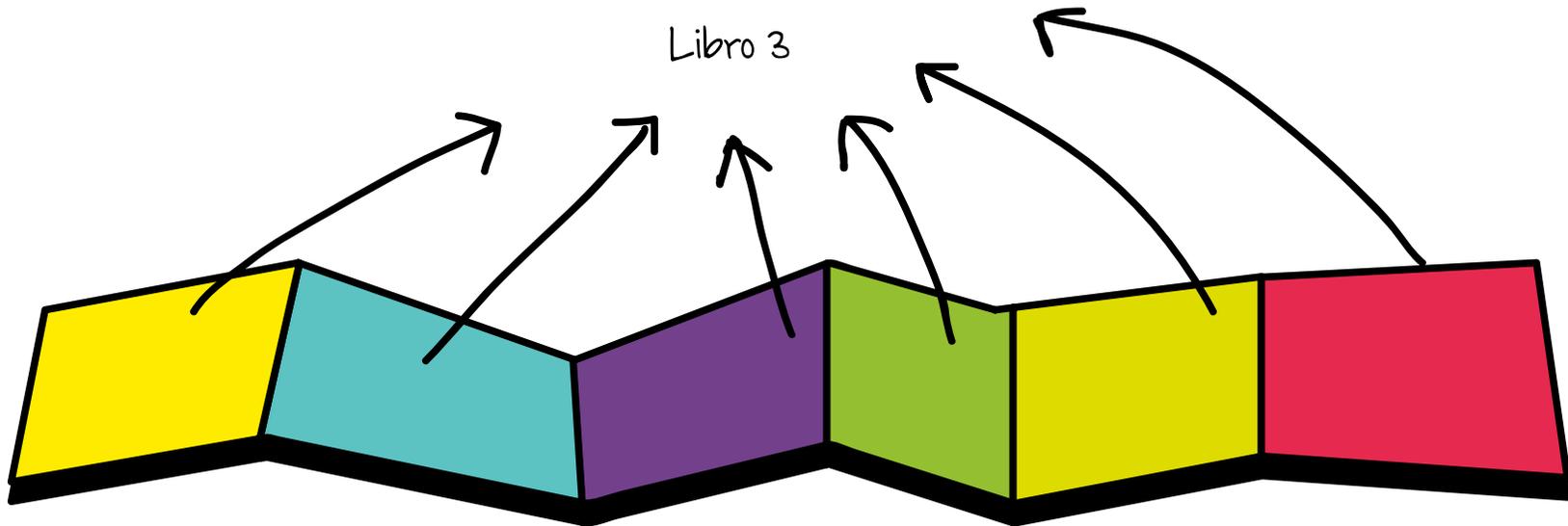
Todas las propuestas tienen un recuadro dibujado a mano para darle el efecto de irregularidad del trazo planteado pero se volvió muy informal así que se trabajó con un rectángulo de la barra de herramientas pero se adicionó un efecto de irregularidad en la viñeta obteniendo un mejor acabado.



3.5.4. Cromática



Los dos libros iniciales al tratarse un producto diseñado para una difusión masiva son bicromáticos, de esta manera el costo de producción baja notablemente, para el libro introductor se ha establecido el color amarillo con un azul turquesa, el cual ayudará a sistematizar el contenido.



En el tercer libro dirigido para niños se utiliza una amplia paleta cromática, considerando que los niños tienden a recordar las cosas por los colores o números, este libro al ser diferente a los otros, tanto en información y cromática, es sistematizado con los otros libros con el trazo, las texturas, las viñetas el azul turquesa y la numeración de página,

3.5.5. Tipografía

La combinación de tipografías es de gran importancia para jerarquizar títulos, subtítulos y la información más relevante de otros textos y para dar dinamismo al contenido del material editorial, se ha utilizado tipografías light de palo seco tanto para títulos y subtítulos, la irregularidad de la letra de los títulos marca la sistematización de la estética de los libros equilibrado con tipos de letra light y otras más divertidas para captar la atención de los más pequeños.

Xilosa

ABCDEFGHIJKLMN
ÑOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmn
ñopqrstuvwxyz
1234567890

Dk garden

ABCDEFGHIJKLMN
ÑOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmn
ñopqrstuvwxyz

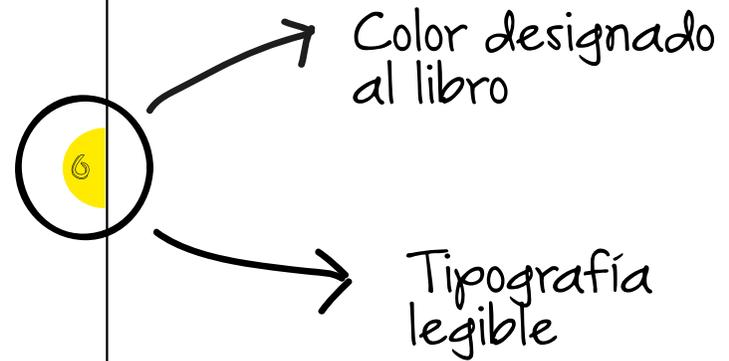
Century Gothic

ABCDEFGHIJKLMN
ÑOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmn
ñopqrstuvwxyz
1234567890

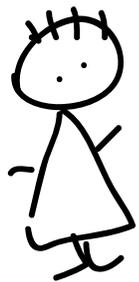
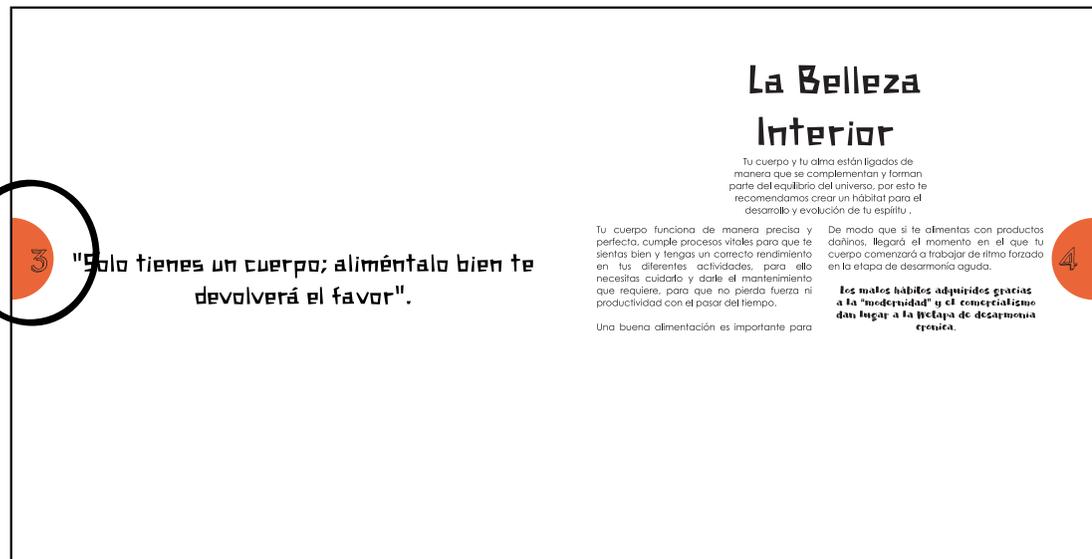
Helveticamazing

ABCDEFGHIJKLM
NOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijkl
mnopqrstuvwxyz
1234567890

3.5.6. Numeración de página



Semicírculo

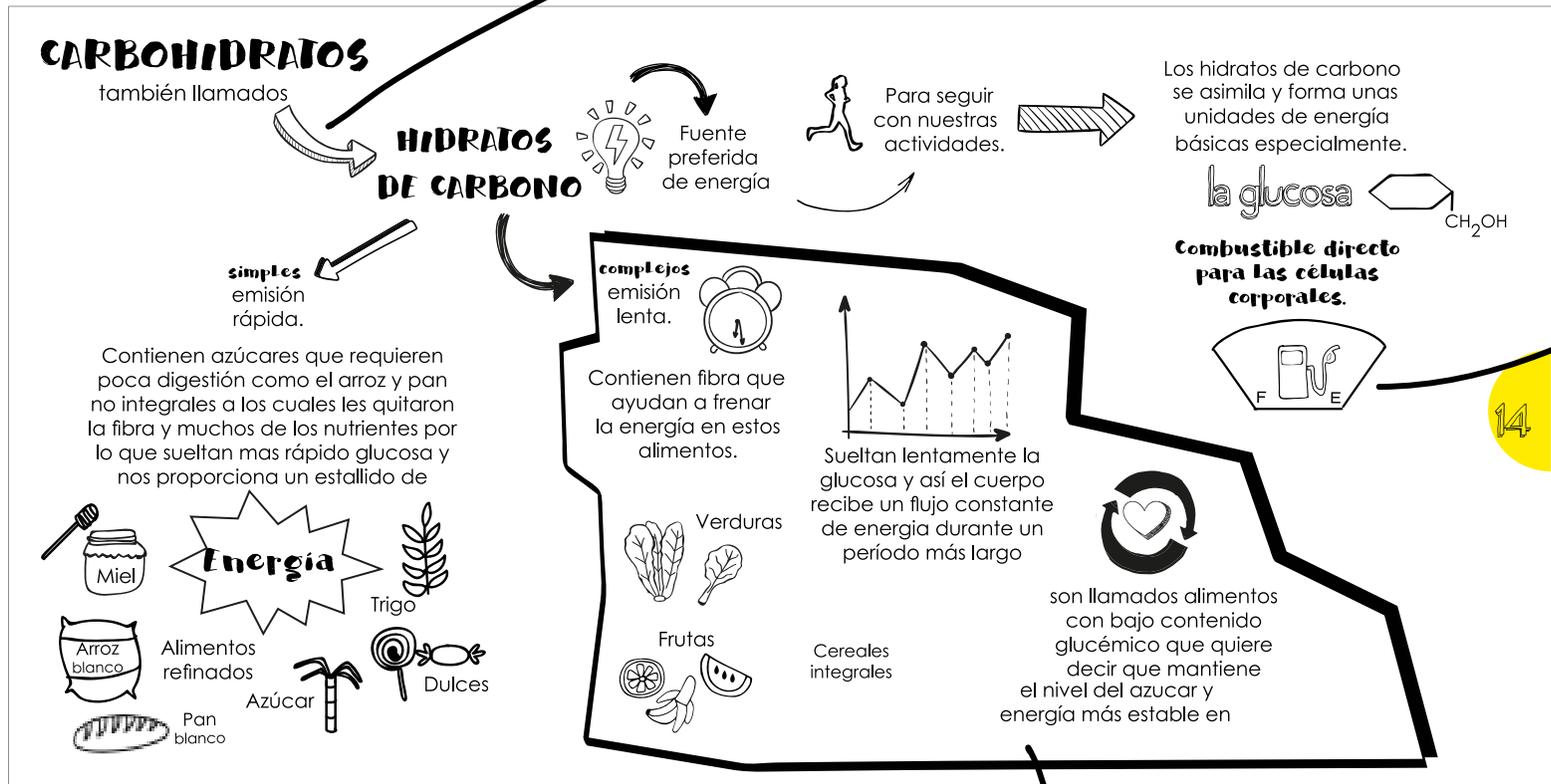


Al tener que diseñar un sistema para adultos y niños se creó algo llamativo para un correcto manejo del material sobre todo para la comodidad de los niños.

El semicírculo con el color designado para cada libro juega un papel importante en la sistematización de los libros ya que éste método ha sido pensado en los niños, para sientan la comodidad de ver fácilmente la numeración de página, haciendo de este un material didáctico no solo en el tema de la alimentación sino en el manejo de material editorial.

3.5.7. Infografía

Flechas
(ayudan al orden e interacción con el usuario)



Dibujos
Generan
pregnancia

Eje de lectura.
Izquierda a derecha.
Jerarquización

Recuadros
dimensionales
Diferencian la información

Capítulo 4

Producto

4.1. Producto Final Digital

Introductorio, éste libro se enfoca en explicar cada principio básico que el cuerpo humano necesita para un correcto funcionamiento, la información se encuentra detallada en infografías tanto para niños como para adultos, éstas se encuentran desarrolladas de una manera en la que cualquier persona pueda comprender la información básica que necesitan saber para cambiar hábitos alimenticios



El cuerpo Humano.

Tu cuerpo y tu alma están ligados de manera que se complementan y forman parte del equilibrio del universo, por esto te recomendamos crear un hábitat para el desarrollo y evolución de tu espíritu.

Tu cuerpo funciona de manera precisa y perfecta, cumple procesos vitales para que te sientas bien y tengas un correcto rendimiento en tus diferentes actividades, para ello necesitas cuidar y darle el mantenimiento que requiere, para que no pierda fuerza ni productividad con el pasar del tiempo.

Una buena alimentación es importante para que tu cuerpo cumpla sus funciones de una manera óptima, y esto dependerá de la materia prima que tu decides darle, el cuerpo humano es muy sabio, trabaja sin recibir ordenes y realiza procesos como la respiración por ejemplo, lo mismo sucede con la digestión tu solo le proporcionas y él decide que es útil sabiendo esto tu decides como sentirlo.

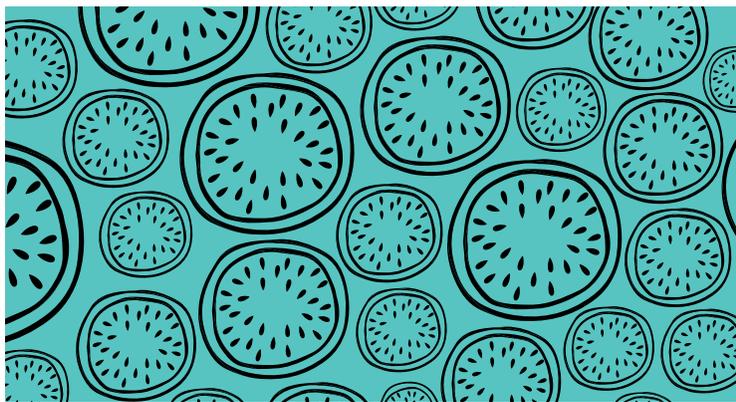
Las células de tu cuerpo se mantienen según el líquido que bebes, el que que produce el alimento.

El cuerpo es el instrumento del alma" Aristóteles

Los malos hábitos adquiridos gracias a la "modernidad" y el consumismo dan lugar a la llegada de disarmonias renales.

De modo que si te alimentas con productos dañinos, llegarás el momento en el que tu cuerpo comenzará a trabajar de ritmo forzado en la etapa de disarmonia aguda.

En esta época moderna consumimos 80% a 90% de alimentos artificiales, con químicos, procesados o deshidratados, por exceso de cocción. Así de vez en cuando frutas frescas, los comemos entubados, en mermeladas, en helados, en dulces o pastries. Los vegetales los comemos entubados, congelados, o muy cocidos; a las salsas les ponemos conservantes, si pensamos que está en la correcta si no cambiamos tu alimentación y tus hábitos erróneos, observarás como al paso de no mucho tiempo, tu piel,

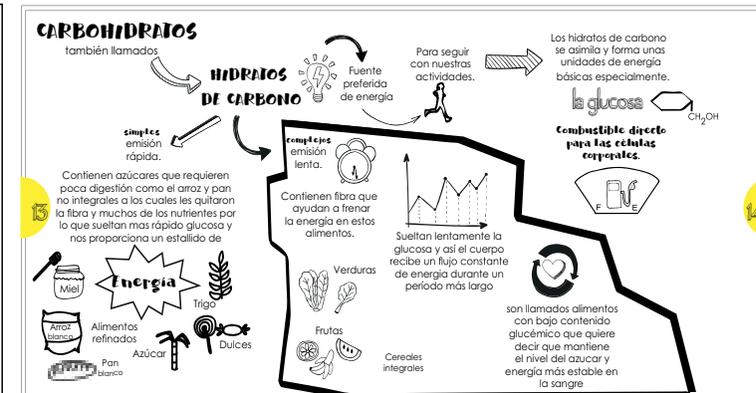


Carbohidratos

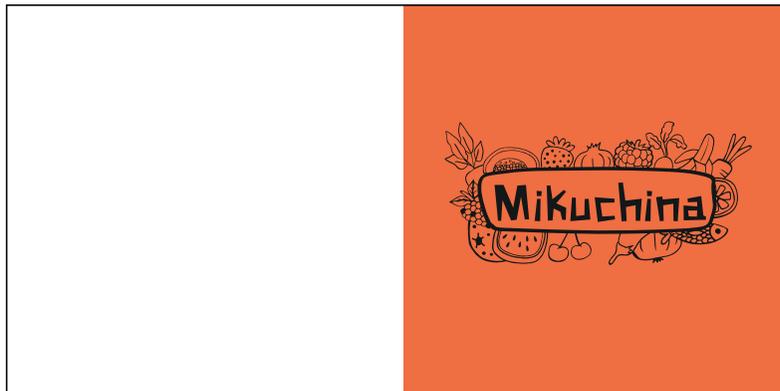
Índice

- Introducción.....4
- Cuerpo Humano.....9
- Principios Básicos.....13
- Proteínas.....17
- Carbohidratos.....21
- Grasas.....25
- Fruta y verdura.....25
- Vitaminas y Minerales.....25

Introducción



Estética, el segundo libro describe los beneficios de los alimentos, se llama así ya que los productos naturales son los mejores tratamientos para tener una mejor apariencia, ya que los cosméticos están desarrollados de "productos naturales" pero nada se compara ingerir el alimento, porque así los nutrientes son asimilados de mejor manera por el organismo y dan mejor resultado que usar productos.



La belleza Interior.

Tu cuerpo y tu alma están ligados de manera que se complementan y forman parte del equilibrio del universo, por esto te recomendamos crear un hábitat para el desarrollo y evolución de tu espíritu.

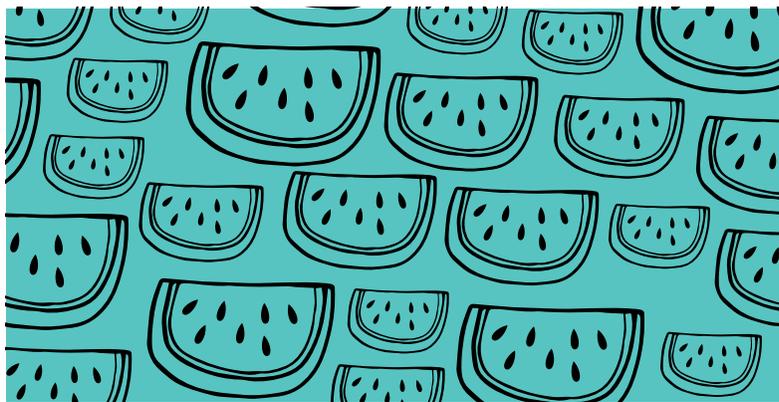
Tu cuerpo funciona de manera precisa y perfecta, cumple procesos vitales para que te sientas bien y tengas un correcto rendimiento en tus diferentes actividades, para ello necesitas cuerpo y mente el mejoramiento que requiere, para que no pierdas fuerza ni productividad con el pasar del tiempo.

De modo que si te alimentas con productos dañinos, llegarás al momento en el que tu cuerpo comenzará a trabajar de ritmo forzado en la etapa de desarrollo aguda.

Los malos hábitos adquiridos generan a la "mortalidad" y el renacimiento dan lugar a la belleza de descomulgada eterna.

En esta época moderna consumimos 80% a 90% de alimentos artificiales, con químicos, procesados o desnaturalizados por exceso de cocción. Así de vez en cuando comemos frutas frescas, los comemos enlatados, en mermeladas, en helados, en dulces o pastas, los vegetales los comemos enlatados, congelados, o muy cocidos, a las veces los ponemos con sal, si

"Solo tienes un cuerpo; aliméntalo bien te devolverá el favor".



Piel

Indice

Introducción	4
Antioxidantes	9
Pepino	13
Tomate Rifón	17
Fresa	21
Mora	21

Introducción

7 Pepino

Contiene altos niveles de vitamina A que es uno de los antioxidantes que protegen el cuerpo de enfermedades cancerígenas.

La vitamina A también ayuda al crecimiento de los huesos.

¿Sabías que... El pepino en los pepinos ayuda a mantener la actividad eléctrica impulsos nerviosos en el corazón.

Provee:
Vitamina A
Vitamina C
Vitamina K
Magnesio
Fosforo
Manganeso
Potasio

Beneficios:
Efectos antioxidantes
Salud del corazón
Hidratación.

Los pepinos proveen hidratación natural.

8 Tomate

Protege la piel de los rayos UV

Disuelve cálculos biliares.

Reduce el colesterol.

Provee:
Vitamina A
Vitamina C
Vitamina K
y Minerales.

Reduce las infecciones del tracto urinario.

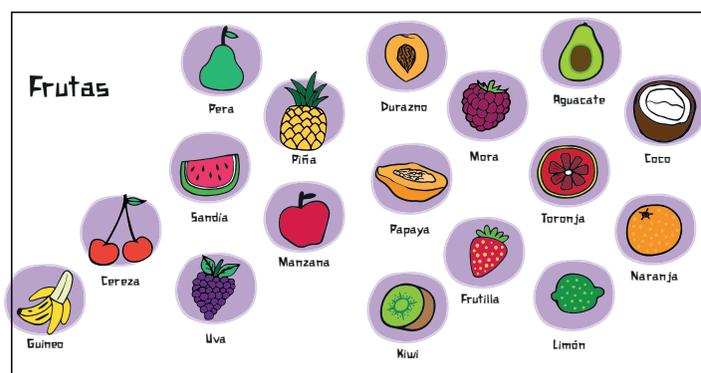
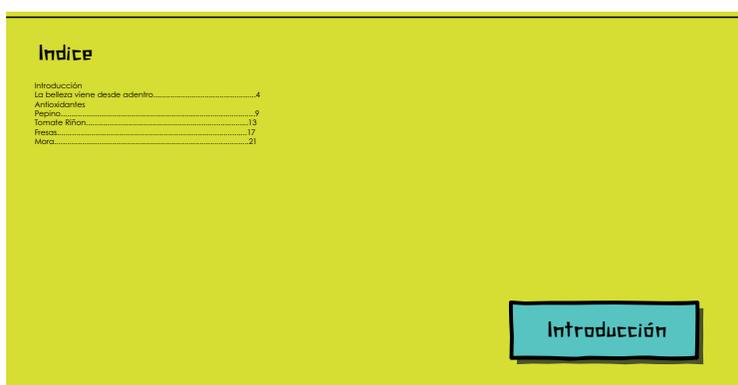
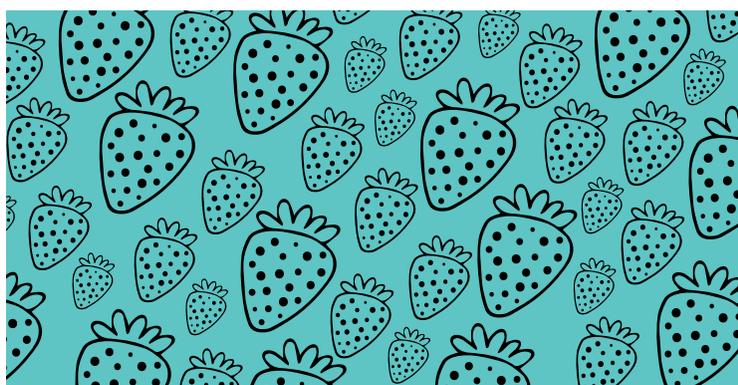
Mantiene el intestino sano.

Previene de problemas cardíacos.

Reduce la hipertensión.

Reduce los niveles de colesterol y triglicéridos.

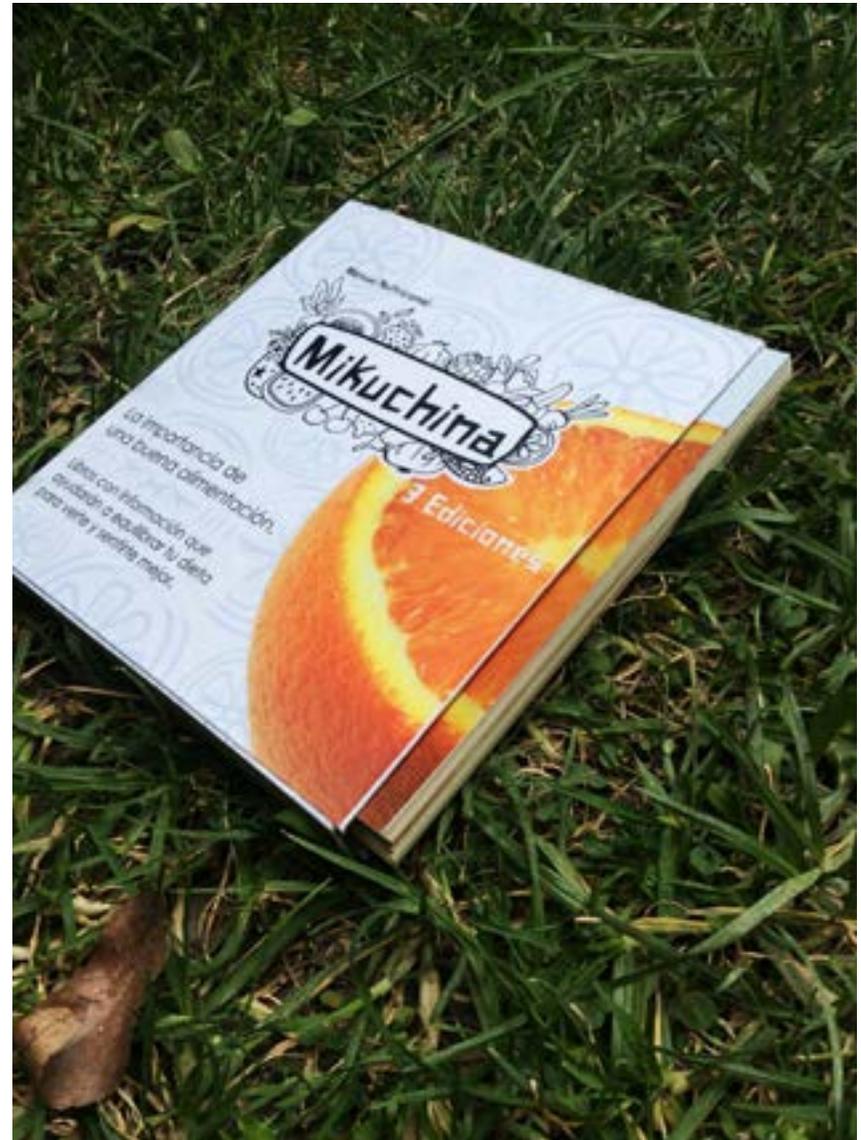
Infantil, el tercer libro es específicamente para niños pequeños, este libro tiene como objetivo crear una familiarización con los productos alimenticios mediante juegos y actividades didácticas en donde el niño vaya aprendiendo los beneficios de los diferentes productos, por ejemplo las zanahoras son buenas para los ojos, este libro tiene información básica pero útil para ir creando buenos hábitos alimenticios desde pequeños.



La portada fue diseñada para llegar a las madres de familia ya que ellas son las que toman decisiones del hogar, sobre todo la alimentación, la estética limpia y sobria del blanco la hace atractiva y llamativa y en la parte posterior de la caja es todo lo contrario ya que al ser dirigida para toda la familia, por lo que se trabajó con las texturas utilizadas en todo el producto con colores llamativos y fotografías del producto que contiene la caja. Las tres portadas describen su contenido manteniendo la misma portada de los tres libros.



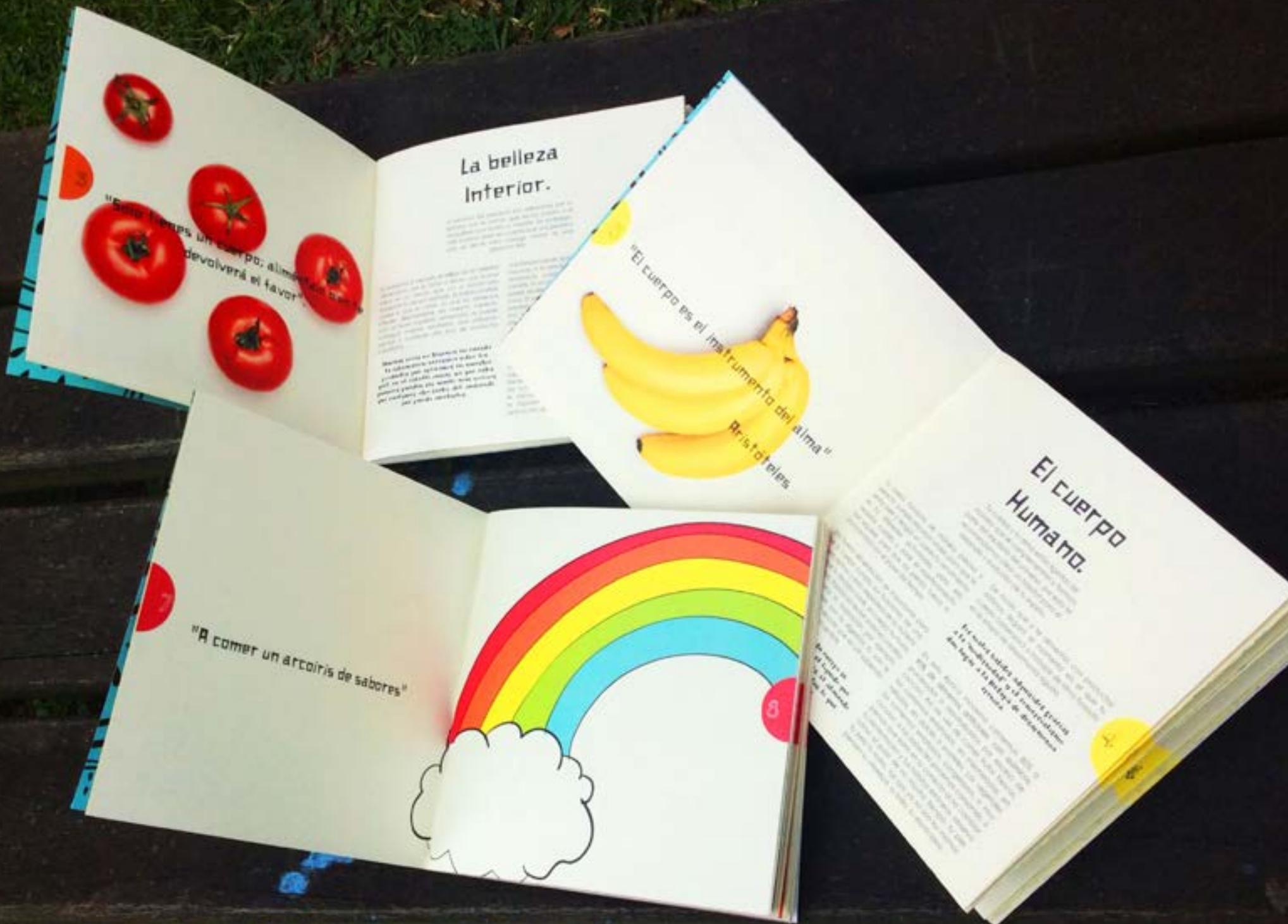
Packaging



Producto Final







4.2. Validación

En la validación de los productos fue muy satisfactorio ver la reacción de las diferentes personas, Hombres y mujeres con el introductorio, las madres de familia y los adolescentes con el producto sobre los beneficios de los alimentos, y el de niños que fue el de mayor acogida.

Se mostró el producto final, los tres libros dentro de su caja, cada una de ellos fueron abiertos y leídos detenidamente, mientras iban leyendo algunas se sorprendían por el contenido que se deseaba difundir, María José Ramírez dijo: "así es más fácil comprender por qué no hay que comer carbohidratos". Lo cual ayudó a comprobar que el producto cumplía con los objetivos planteados.

Mi segunda Validación fue María Cristina Vintimilla, recién casada que asegura no saber cómo equilibrar una dieta acotó: "Esta información me da una pauta de lo que se debe comer con más regularidad y sobre todo entiendo lo que los alimentos hacen en el cuerpo". La información que se adecuó a los libros en información básica que genera un cambio de pensar acerca de la alimentación y cumple con otros de sus objetivos.

Gabriela Solórzano madre de dos niños de 12 y 8 años también tuvo participación en la validación del producto, ella tenía un poco más de conocimiento sobre la alimentación así que se fijó un poco más en la estética del libro, por lo que dijo: "al ser una información compleja está explicado gráficamente de una manera divertida y fácil de entender, por lo que puede funcionar para cualquier persona, fuera lindo si se pudiera poner un poco más de color en cada página". Ella hizo un gran aporte con esta sugerencia, pero el producto al estar pensado en una producción masiva se sugiere bicolor por un tema de economía.





María José Zuñiga joven de 21 años, se mostró bastante interesada por los libros el momento de abrirlos, le había atraído mucho la gráfica y recalca que se deberían hacer souvenirs o algo que promocione la marca y la gente se interese por los libros que tiene información apta para todas las personas.

María Gracia Dávila adolescente de 15 años dijo: "No sabía que las cosas que comía hacían tanto en mi cuerpo, me parece muy bueno el libro, puedo hasta pintar todo esto". Mencionó algo de los beneficios de los alimentos en el segundo libro ya que decía que veía esta información en internet pero cree que es bueno tener en un libro todos los beneficios de cada alimento, se vio interesada en seguir averiguando sobre el tema y al igual que Gabriela hizo un comentario por el color, pero dio una solución al problema.

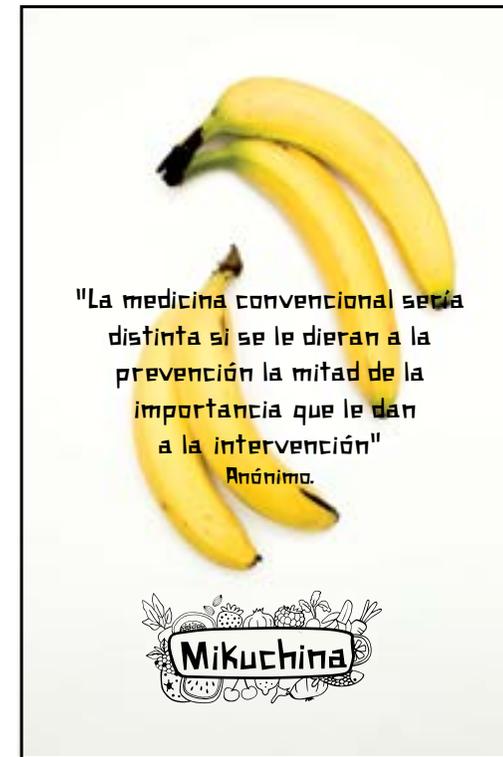
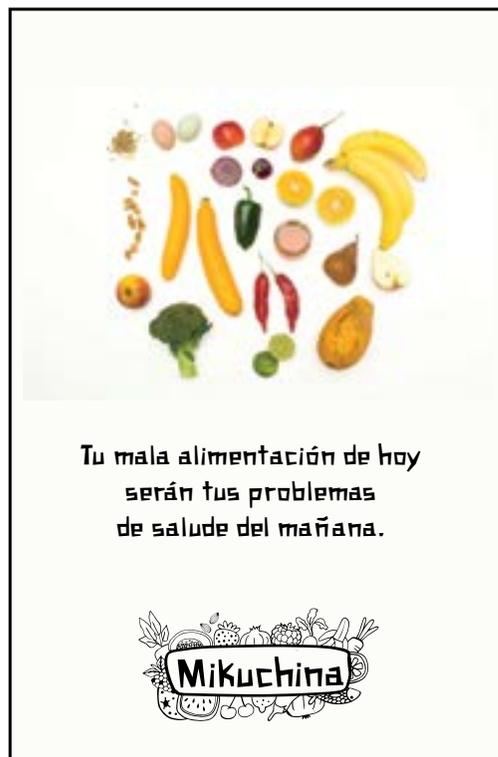
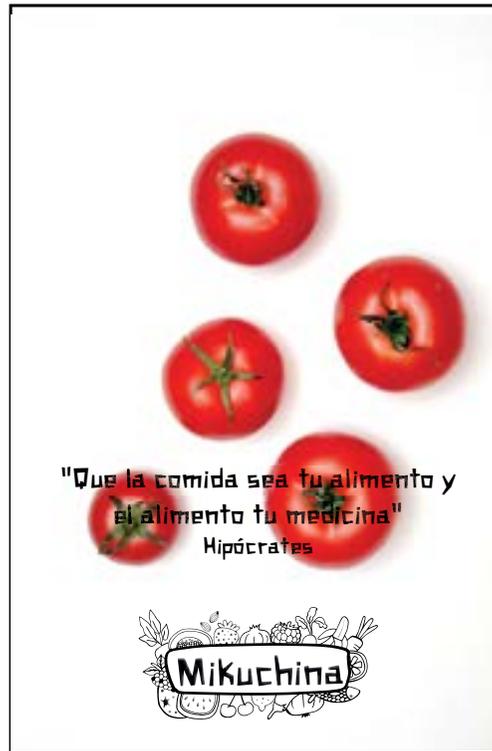
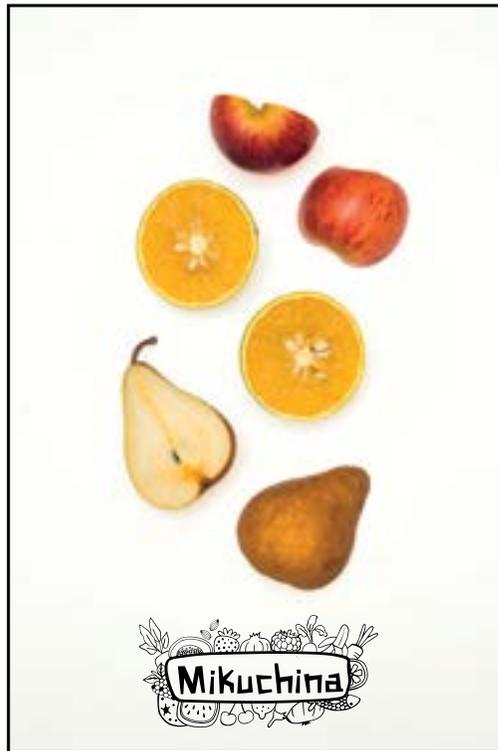
En cuanto al tercer libro fue una validación divertida ya que fue un poco difícil encontrar niños de 6 a 10 años, así que a 2 de los 3 niños de mi validación según el libro lo hice fuera de la escuela La Asunción, se avergonzaron un poco pero me ayudaron con sus puntos de vista. Anita Guaman de 6 años, vio el libro y dijo: "Lo que más me gustaron fueron los sellos."

Josue Delgado de 8 años, me dijo que no sabía que la espinaca era bueno para la fuerza que ahora va a comer espinaca aunque sea fea. Eso cumple también el objetivo en el público infantil.

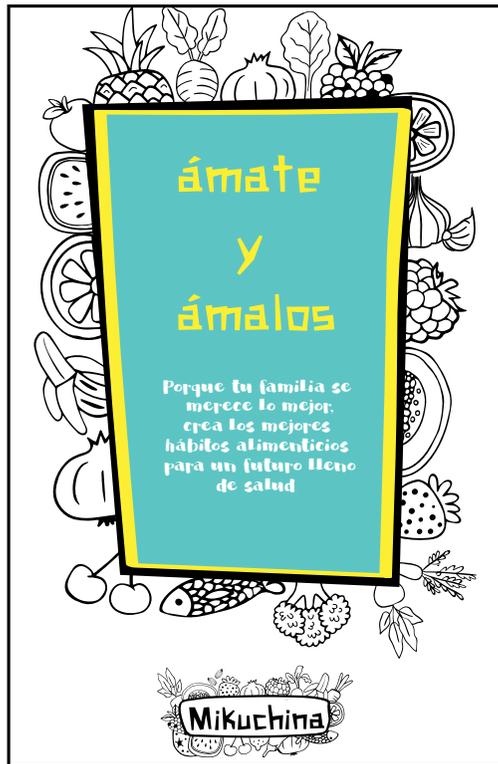
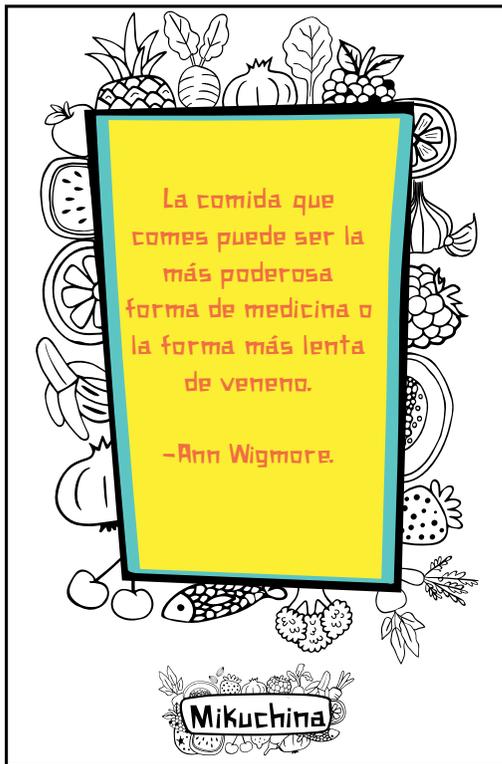
Lucas Avila niño de 10 años que dijo que le parecía un libro para niños grandes y me preguntó si le podía regalar, al parecer le gusto bastante el libro en cuanto a los juegos le pareció interesante el ejercicio de unir los vegetales y frutas ya que aprendió que la papaya da color a la piel.

En conclusión el producto propuesto para este proyecto tiene total acogida entre las personas a las que van dirigidas y que cumplen los alcances y objetivos propuestos aunque fue bastante complicado llegar a éste resultado ya que el público meta eran personas de diferentes edades y preferencias.

Afiches de concientización



Afiches de promoción de la marca



Capítulo 5

Conclusión General

5.1. Conclusiones

El objetivo de este proyecto de graduación fue diseñar un producto editorial analógico que genere conciencia en la población cuencana el momento de decidir qué ingerir, sintetizando contenido muy complejo a gráficos universales para que cualquier persona entienda y se vaya familiarizando con los alimentos que benefician al ser humano, el uso de estos elementos permitió reforzar información de suma importancia con los cuales se espera generar conciencia en las personas y tomen una correcta decisión el momento de alimentarse.

Partiendo de todos los análisis previos a la etapa de diseño se logró generar un producto funcional que cumple con sus alcances planteados, ya que gracias a estos procesos se pudo definir un público meta y trabajar en la estética, diseño y forma ideal para atraer al consumidor tomando en cuenta la posibilidad de que éste material sea de producción masiva, se pensó en una opción económica para que si bien alguna empresa pública o privada pueda beneficiar con esta información a las personas que no tienen posibilidades de adquirir estos libros, pero que es de suma importancia, saber que es imprescindible para el cuerpo humano.

Cabe recalcar que no fue fácil para mi la obtención de una estética universal, trabajar para niños, adultos, adolescentes y madres de familia, ya que sus preferencias no son las mismas se me hizo muy difícil trabajar para un target tan amplio, y lo solucioné con la mezcla de fotografía/ilustración al igual que con la utilización de color brillante y la sobriedad de la luz, el blanco, por otro lado también me compliqué el momento de elegir un tema tan largo y complejo con el que no estaba tan familiarizada como es la nutrición, ya que me tomó mucho tiempo leer muchos libros y entender cosas complejas para sintetizarlas y relacionarlas con iconos o gráficos universales como requieren las infografías, más aún cuando se piensa en economizar y el color no es una opción para sistematizar o jerarquizar información pero con paciencia y dedicación se pudo obtener un buen resultado en el producto final.





5.2. Recomendaciones

NO TE COMPLIQUES LA VIDA

Reconoce tus fortalezas y busca un tema que te apasione pero con el que estés familiarizado para que no pierdas tiempo de diseño de tesis leyendo y familiarizandote con un tema nuevo, ya que si bien puedes conseguirte un cotutor no es lo mismo que trabajar con información que ya tienes en tu cabeza.

En cuanto al Diseño, puedo recomendar que para lograr mejores resultados en el desarrollo del proyecto de graduación es tener mucho conocimiento del problema y los afectados para saber quienes requieren de una solución y poder diseñar un producto funcional que satisfaga las necesidades requeridas, para esto el análisis del target es ideal para tener un objetivo puntual a quienes dirigimos.

Busca temas gráficos para innovar.

Hazlo con mucho amor.

Bibliografía.

- Alimentación sana. (n.d.). Retrieved March 28, 2016, from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>
- Bergström, B. (2009). Técnicas esenciales de comunicación visual. Barcelona: Promopress.
- El libro de la tipografía - Adrian Frutiger - Contenido - Editorial Gustavo Gili. (n.d.). Retrieved June 17, 2016, from <http://ggili.com/es/tienda/productos/el-libro-de-la-tipografia?section=content>
- El periodo de vida sana puede prolongarse entre 5 y 10 años, según la Organización Mundial de la Salud. (2002, 11). Salud Pública Méx Salud Pública De México, 44(6), 583-584. doi:10.1590/s0036-36342002000600010
- Freire, W. B., Ramírez, M. J., & Belmont, P. (2013). Encuesta nacional de salud y nutrición: ENSANUT-ECU 2011-2013. Quito: Ministerio de Salud Pública.
- Haslam, A., & Diéguez, R. D. (2007). Creación, diseño y producción de libros. Barcelona: Blume.
- Heller, E., & Mielke, J. C. (2004). Psicología del color: Cómo actúan los colores sobre los sentimientos y la razón. Barcelona: Gustavo Gili.
- Holford, P., Lawson, S., & Geronès, C. (2010). Nutrición óptima: Guía fácil. Barcelona: Robinbook.
- Ministerio de Salud Pública. (n.d.). Retrieved March 28, 2016, from <http://www.salud.gob.ec/encuesta-nacional-de-salud-y-nutricion-ensanut/>
- Ministerio de Salud Pública. (n.d.). Retrieved June 17, 2016, from <http://www.salud.gob.ec/encuesta-nacional-de-salud-y-nutricion-ensanut/>
- Primer Manual de Nutrición Conciente. (n.d.). Retrieved June 17, 2016, from <https://es.scribd.com/doc/19432356/Primer-Manual-de-Nutricion-Conciente>
- Qué es el diseño Editorial - Lakshmi Bhaskaran.pdf. (n.d.). Retrieved June 17, 2016, from <https://es.scribd.com/doc/144051480/Que-es-el-diseno-Editorial-Lakshmi-Bhaskaran-pdf>
- Wells, W., Burnett, J., Moriarty, S., & De, P. C. (1996). Publicidad: Principios y prácticas. México: Prentice-Hall Hispanoamericana.
- Wong, W., Thevenet, H. A., & Miralles, E. R. (1995). Fundamentos del diseño. Barcelona (España): Gustavo Gili.

