

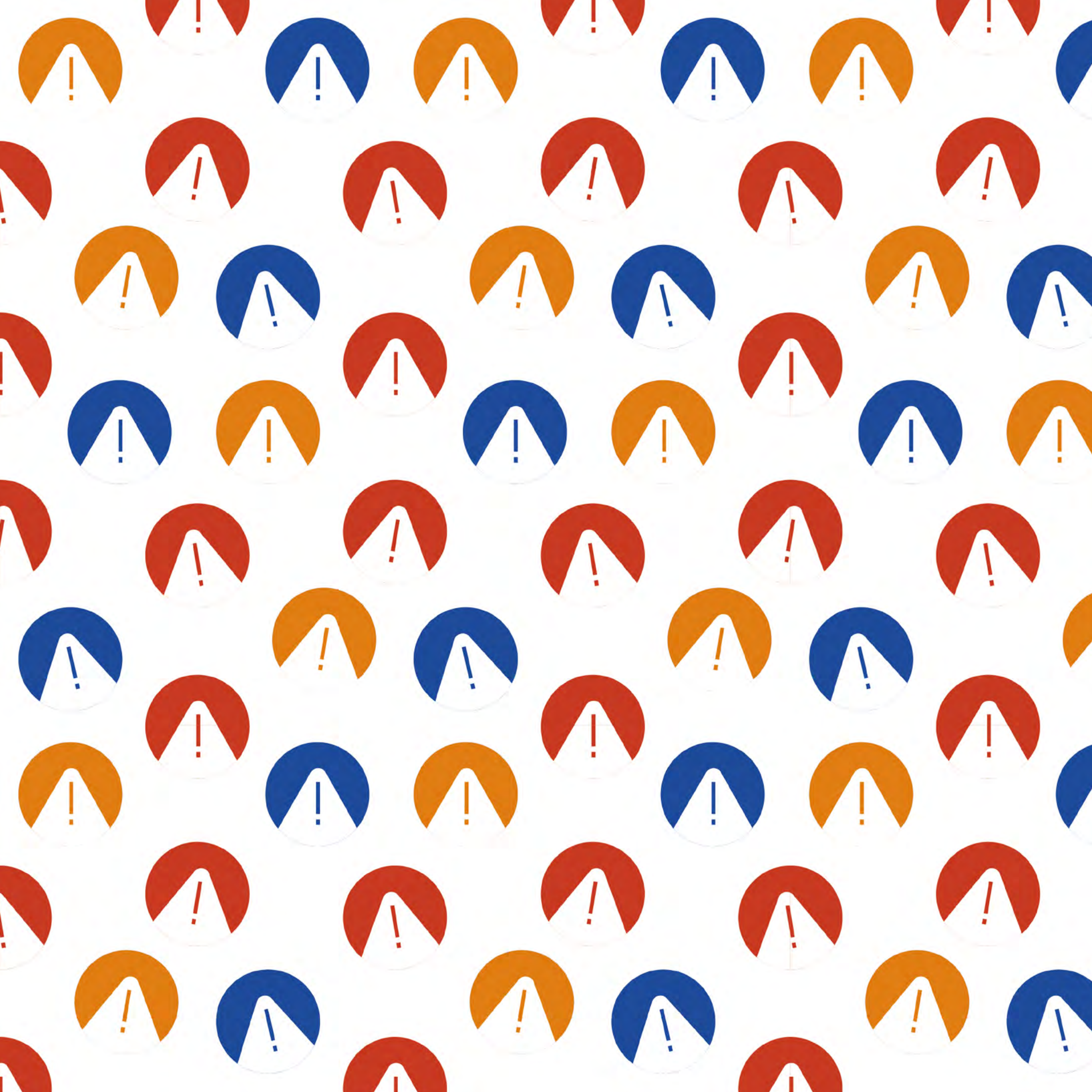
**DISEÑO DE UN PRODUCTO EDITORIAL PARA FOMENTAR HÁBITOS
ALIMENTICIOS SALUDABLES EN JÓVENES UNIVERSITARIOS**



Escuela de Diseño Gráfico

Trabajo de Graduación previo a la obtención del título de:
LICENCIADA EN DISEÑO GRÁFICO

Cuenca, Ecuador 2026





CRÉDITOS

Queremos dar validez a distintas personas que aportaron al crecimiento conceptual, visual y funcional. Al director Paul Carrión, a nuestros tutores académicos del tribunal Ana Tripaldi y Oscar Vintimilla, por su guía durante este proceso. También a la nutricionista Isabel Reinoso y al chef Daniel Iñiguez, que colaboraron en la validación y desarrollo del contenido alimenticio y culinario.



DEDICATORIA

Queremos dedicar este proyecto a nuestras familias Ramírez Malo y Calle Cisneros, especialmente a nuestros padres y abuelos, por sus esfuerzos significativos, su presencia constante, motivación, amor incondicional y brindándonos confianza para alcanzar este logro.



AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a todas las personas que han estado presentes y han sido parte del desarrollo de la investigación. En primer lugar, a los profesores del tribunal, por atender siempre las dudas y su trato cercano. Especialmente a Paúl Carrión, por su guía, acompañamiento y siempre entender nuestro humor.

También agradecemos a la nutricionista Isabel Reinoso por su asesoría y aportar su conocimiento en cada receta. Al chef Daniel Iñiguez, por su tiempo en cocina durante las producciones, siendo clave para la realización de la tesis.

Valoramos y agradecemos a la Abu Rebe, por abrirnos siempre sus puertas; y a la familia Moscoso, por brindarnos espacios para la realización del proyecto. A nuestros núcleos familiares por su paciencia, siendo un pilar en cada etapa de este camino.

A nuestros novios Mateo y Daniel, por ser un refugio y la mayor fuente de motivación, y en todo momento a nuestras amigas, por regalarnos sonrisas en tiempos de estrés y crisis.



INDICE DE CONTENIDOS

RESUMEN	13	
PALABRAS CLAVE:	13	
ABSTRACT	13	
KEYWORDS:	13	
OBJETIVOS	14	
OBJETIVO GENERAL	14	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	14	
CAPÍTULO 1	15	
ANTECEDENTES	16	
ESTADO DEL ARTE	17	
MARCO TEÓRICO	21	
TEORÍAS DE LA PROBLEMÁTICA	21	
INTRODUCCIÓN	21	
ALIMENTACIÓN	21	
RÉGIMEN ALIMENTICIO	22	
ALIMENTACIÓN SALUDABLE	23	
MALOS HÁBITOS ALIMENTARIOS	24	
ORGANIZACIÓN DE TIEMPO	25	
CONCLUSIÓN	25	
TEORÍAS DE LA SOLUCIÓN	26	
INTRODUCCIÓN	26	
DISEÑO GRÁFICO	26	
DISEÑO EDITORIAL	27	
PRODUCCIÓN AUDIOVISUAL Y FOTO- GRAFÍA	30	
SURVIVAL KIT	32	
CONCLUSIÓN DE LAS TEORÍAS DE LA SOLUCIÓN	33	
CONCLUSIÓN DE MARCO TEÓRICO	33	
HOMÓLOGOS	34	
PAULINA COCINA- MEAL PREP	35	
FORMA	36	
FUNCIÓN	37	
TECNOLOGÍA	38	
CONCEPTUAL	38	
@SHOOTHECOOK	39	
FORMA	40	
FUNCIÓN	41	
TECNOLOGÍA	41	
CONCEPTUAL	41	
COOK BOOK LIKE APP	42	
FORMA	43	
FUNCIÓN	43	
TECNOLOGÍA	43	
CONCEPTUAL	43	
LIBRO DE POSTRES DE PINTEREST	44	
FORMA	44	
FUNCIÓN	44	
TECNOLOGÍA	44	
CONCEPTUAL	44	
INVESTIGACIÓN DE CAMPO	45	
SONDEO Y RESULTADOS	46	
ENTREVISTA CON NUTRICIONISTA	48	
CONCLUSIÓN DEL CAPÍTULO	50	
CAPÍTULO 2	51	
ANÁLISIS DE USUARIO	52	
SEGMENTACIÓN DE MERCADO	52	
PERFIL DE PERSONA	53	
MAPA DE EMPATÍA	54	



RECORRIDO DE USUARIO	55	CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO	72
BRIEF	56	CAPÍTULO 4.	73
DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO GRÁFICO	56	SISTEMAS DE DISEÑO	74
VENTAJAS COMPETITIVAS DEL PRODUCTO	56	FORMAL	74
CICLO DE VIDA DEL PRODUCTO EN EL MERCADO	56	FUNCIONAL	74
PARTICULARIDADES DEL SECTOR	57	TECNOLÓGICO	74
TENDENCIAS DEL MERCADO	57	SISTEMA GRÁFICO	75
COMPETENCIA: DIRECTA E INDIRECTA DEL PRODUCTO	58	PALETA DE COLORES	75
PARTICULARIDADES DEL SECTOR	58	ROJO.....	75
TENDENCIAS DEL MERCADO	59	NARANJA.....	75
COMPETENCIA: DIRECTA E INDIRECTA DEL PRODUCTO	59	AZUL	75
DEFINICIÓN	62	PALETAS SELECCIONADAS	76
DE CONTENIDOS.	62	ICONOGRAFÍA	77
DEFINICIÓN DE CONTENIDOS DEL SURVIVAL BOOK	62	TIEMPO DE REFRIGERACIÓN	77
DEFINICIÓN DE CONTENIDOS DE LA PLATAFORMA DIGITAL	63	CANTIDAD DE PORCIONES.....	77
PROCESO DE DISEÑO	64	ALERTA.....	77
CONCLUSIÓN DEL CAPÍTULO	66	TIPOGRAFÍA	78
CAPÍTULO 3.	67	TÍTULOS.....	79
DESARROLLO CONCEPTUAL	68	CUERPO DE TEXTO	79
EXPLORACIÓN CREATIVA	68	SISTEMA EDITORIAL	80
EVALUACIÓN DE LAS IDEAS	68	CONTENIDO DE DIAGRAMACIÓN	80
SELECCIÓN DE IDEAS / IDEA FINAL	68	NOMBRES DE RECETAS.....	81
ETAPA DE BOCETAJE	70	TÍTULOS DE CATEGORÍAS.....	81
		RETÍCULA	82
		COLUMNAS Y MÁRGENES	82
		SISTEMA DIGITAL.	84
		FORMATO DE IMÁGENES Y VIDEOS	84
		CONSTANTES	88



COLORES	88
TIPOGRAFÍA DEFINIDA.....	88
COLUMNAS.....	88
ICONO DE REFRIGERACIÓN Y PORCIONES	88
VARIABLES	89
DISTRIBUCIÓN	89
ICONOS.....	89
DISTRIBUCIÓN	89
USO DE FONDO EN IMÁGENES.....	89
RESULTADOS	90
TARJETAS DE COCINA	90
PACKAGING.....	96
PRODUCTO AUMENTADO	99
CONCLUSIÓN DEL CAPÍTULO.....	100
CONCLUSIONES.....	101
CONCLUSIÓN FINAL	101
RECOMENDACIONES	102
BIBLIOGRAFIA	103
BIBLIOGRAFIA DE CONTENIDOS.....	103
REFERENCIA DE FIGURAS	105
ANEXOS.....	106



INDICE DE FIGURAS

Contenido		
Figura 1.	Alimento (Cosmos 2026)	21
Figura 2.	Régimen alimenticio (Cosmos 2026)	22
Figura 3.	Tiempo (cosmos 2026)	25
Figura 4.	Diseño gráfico (Cosmos 2026)	26
Figura 5.	Diseño editorial (Cosmos 2026)	27
Figura 6.	Tipografía (Cosmos 2026)	28
Figura 7.	Color (Cosmos 2026)	29
Figura 8.	I (Cosmos 2026) mágenes	31
Figura 9.	Survival Kit (Cosmos 2026)	32
Figura 10.	Portada de libro Paulina Cocina (Libro de Paulina Cocina Meal Prep)	35
Figura 11.	Forma (Libro de Paulina Cocina Meal Prep)	36
Figura 12.	Forma (Libro de Paulina Cocina Meal Prep)	36
Figura 13.	Funciòn (Libro de Paulina Cocina Meal Prep)	37
Figura 14.	Funciòn 2 (Libro de Paulina Cocina Meal Prep)	37
Figura 15.	Página Web (página web de Pualina Cocina)	38
Figura 16.	Amazon libro paulina cocina (Amazon)	38
Figura 17.	Shootthecook (Instagram)	39
Figura 18.	Videos (instagram)	40
Figura 19.	feed de lg (instagram)	40
Figura 20.	Portada (instagram)	41
Figura 21.	Historias (instagram)	41
Figura 22.	Cook Book (Pinterest)	42
Figura 23.	Función Cook Book (Pinterest)	43
Figura 24.	Tecnología Cook Book (Pinterest)	43
Figura 25.	Pinterest Libro (Pinterst)	44
Figura 26.	Sondeo 1 (Imágenes de Cosmos adaptadas)	46
Figura 27.	Sondeo 2 (Imágenes de Cosmos adaptadas)	46
Figura 28.	Sondeo 3 (Imágenes de Cosmos adaptadas)	47
Figura 29.	Sondeo 4 (Imágenes de Cosmos adaptadas)	47
Figura 30.	Sondeo 5 (Imágenes de Cosmos adaptadas)	47
Figura 31.	Nutricionista (imagen compartida por la nutricionsita)	48
Figura 32.	Segmentación de mercado (Tabla de autoria propia)	52
Figura 33.	Persona design Imagen generada con Adobe Firefly y tabla de autoria propia	53
Figura 34.	Mapa de empatía (Imágenes obtenidas de Cosmos y adaptacion de autoria propia.	54
Figura 35.	Rrecorrido de usuario (de autoria propia)	55
Figura 36.	Brief (Imágen creada con inteligencia artificial, tabla de autoria propia)	60
Figura 37.	Definición de contenidos Survival Kit de autoria propia	62
Figura 38.	Definición de redes sociales (Tabla de autoria propia)	63
Figura 39.	Procesos (iconos creados con ADobe Firefly y tabla de autoria propia	64

Figura 40.	Diagrama de Gantt(Tabla de autoria propia)	65
Figura 41.	Tabla de ideas (Tabla de autoria propia)	69
Figura 42.	Bocetos (autoria propia)	71
Figura 44.	Color Naranja (autoria propia)	76
Figura 45.	Color Azul (autoria propia)	76
Figura 43.	Color Rojo (autoria propia)	76
Figura 46.	Iconos de refrigeración (autoria propia)	77
Figura 47.	Iconos de porciones (autoria propia)	77
Figura 48.	Iconos de alerta (autoria propia)	77
Figura 50.	Tipografía subtítulos (autoria propia)	79
Figura 49.	Tipografía titulos (autoria propia)	79
Figura 51.	Tipografía cuerpo de texto (autoria propia)	79
Figura 52.	Reitros de tarjetas (autoria propia)	81
Figura 53.	Retícula (autoria propia)	83
Figura 55.	Wrap de atún (autoria propia)	85
Figura 54.	Pasta a la fasta (autoria propia)	85
Figura 56.	Huevanzo (autoria propia)	85
Figura 57.	Fideos con carne (autoria propia)	86
Figura 59.	Wrap de pollo (autoria propia)	86
Figura 58.	Arroz con atún (autoria propia)	86
Figura 60.	Frijoles de la abuela (autoria propia)	87
Figura 62.	Chill and chili (autoria porpia)	87
Figura 61.	Caldaso (autoria propia)	87
Figura 63.	Portada de tarjetas (autoria propia)	91
Figura 64.	Tips nutricionales 1 (Imágen de Adobe firefly y tabla de autoria propia)	92
Figura 66.	Tips nutricionales 3 (Imágen de Adobe firefly ly y tabla de autoria propia)	92
Figura 65.	Tips nutricionales 2 (Imágen de Adobe fireflyvy tabla de autoria propia)	92
Figura 67.	Tips nutricionales 4 (Imágen de Adobe firefly ly y tabla de autoria propia)	92
Figura 68.	Pasta a la fasta (autoria propia)	93
Figura 70.	Huevanzo (autoria propia)	93
Figura 69.	Wrap and roll (autoria propia)	93
Figura 71.	Portada de 10 minutos (autoria propia)	93
Figura 72.	Arroz sin tiempo (autoria propia)	94
Figura 74.	Plan ragular (autoria propia)	94
Figura 73.	wrap de pollo (autoria propia)	94
Figura 75.	Portada de 25 minutos (autoria propia)	94
Figura 76.	Chil and chilli (autoria propia)	95
Figura 78.	Que caldaso (autoria propia)	95
Figura 79.	Portada de 40 mintuos (autoria propia)	95



Figura 77.	Frijolito de la abuela (autoría propia)	95
Figura 80.	Packaging cerrado (autoría propia)	96
Figura 81.	Troquelado del packaging (entregado por Volumen nativo)	97
Figura 82.	Packaging abierto (Creado con inteligencia artificial)	98
Figura 83.	Mock up de Packaging con productos (autoría propia)	98
Figura 84.	Mock up de producto aumentado (Creado con Inteligencia artificial)	99



RESUMEN

La investigación abordó la problemática de los hábitos alimenticios inadecuados en estudiantes universitarios, asociada a las exigencias académicas, la falta de organización del tiempo y la ausencia de recursos prácticos para planificar la alimentación diaria. Para ello, se desarrolló una propuesta centrada en el usuario que integró principios de diseño editorial y fundamentos nutricionales mediante recursos gráficos e interactivos. Como resultado, se diseñó un producto editorial basado en el concepto de supervivencia universitaria, compuesto por herramientas físicas, digitales y portátiles orientadas a facilitar la planificación alimentaria y promover prácticas de alimentación más conscientes dentro del contexto académico.

PALABRAS CLAVE:

Planificación alimentaria, bienestar estudiantil, experiencia editorial, recursos interactivos, hábitos saludables, vida universitaria.

ABSTRACT

This research addressed the issue of inadequate eating habits among university students, associated with academic demands, poor time management, and the lack of practical resources for daily meal planning. To address this problem, a user-centered proposal was developed that integrated editorial design principles and nutritional foundations through graphic and interactive resources. As a result, an editorial product based on the concept of university survival was designed, incorporating physical, digital, and portable tools aimed at facilitating meal planning and promoting healthier eating practices within the academic environment.

KEYWORDS:

Meal Planning, Student Well-being, Editorial Experience, Interactive Resources, Healthy Habits, University Life.



OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Aportar a la concienciación y el conocimiento sobre hábitos alimenticios saludables a través del diseño de un producto editorial dirigido a jóvenes entre 18 y 24 años, para facilitar su organización del tiempo e incentivar una mejor práctica alimentaria.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Analizar la teoría del diseño editorial, la fotografía aplicada a mejorar la experiencia de alimentación de los jóvenes universitarios.

Definir las principales estrategias del diseño editorial y la fotografía que puedan ayudar a mejorar la nutrición y alimentación saludable.

Diseñar un “survival kit” de planes semanales de comida utilizando herramientas de diseño gráfico y principios de nutrición.



CAPÍTULO 1

Como punto de partida del proyecto, se abordan antecedentes y estado de arte, que contextualizan al lector sobre la problemática del proyecto. Los cuales permiten establecer una base teórica y referencial sobre la relación entre el diseño gráfico y la alimentación saludable.

La importancia de este capítulo se encuentra en reconocer la problemática desde una perspectiva más amplia y delimitar los criterios fundamentales que guiarán el desarrollo del proyecto. Con el fin de comprender el comportamiento alimenticio de los jóvenes y encontrar una solución que vincule el campo del diseño, la educación alimentaria y nutricional.

ANTECEDENTES

1.1

La etapa universitaria es un periodo crucial en el que los jóvenes asumen varias responsabilidades, entre ellas, su alimentación. Sin embargo, un estudio de la Universidad de Antioquia (Alzate Yepes, 2019) señala que los estudiantes enfrentan barreras que dificultan mantener una dieta saludable, lo que puede derivar en problemas de salud a largo plazo.

Las principales razones por las que este grupo mantiene una mala alimentación es, entre otros factores, el escaso tiempo para dedicar a sus comidas, cocinar o planificarlas; lo que lleva a que prioricen las demás actividades sobre una dieta adecuada, prefiriendo la rapidez y conveniencia sobre la calidad nutricional de los alimentos.

Actualmente, los jóvenes inician cambios significativos en sus rutinas diarias, el tiempo reducido de almuerzo y la intensidad de sus actividades diarias, han generado modificaciones en hábitos alimenticios. Aumentando el riesgo de desarrollar problemas de salud. Por ejemplo, el 17 % de los jóvenes de

entre 18 y 24 años padecen sobrepeso. (Alzate Yepes, 2019; Organización mundial de la Salud, 2024).

En una investigación realizada por Solís et al.,(2023) para sus tesis de grado mencionan, un estudio realizado por otros estudiantes, donde su enfoque fueron los universitarios de la carrera de enfermería de la Universidad Estatal del Sur de Manabí, donde resaltan que el 37% del grupo de investigación, no desayuna con frecuencia. Además el 63.9% no considera el valor nutricional antes de ingerir algún alimento y demostrando la realidad en el presente de las diferentes formas de malnutrición reflejadas en alteraciones alimentarias de salud.

Considerar este contexto sobre los hábitos alimenticios de los jóvenes y la carencia de un periodo para planificar sus comidas, es relevante ya que están en un periodo de vida crítico en el cual se empiezan a consolidar hábitos que pueden mantener en su adultez.

ESTADO DEL ARTE

1.2

En el estudio Long-Term Effectiveness of a Multi-Strategy Choice Architecture Intervention in Increasing Healthy Food Choices of High-School Students From Online Canteens (Click & Crunch High Schools): El “Cluster Randomized Controlled Trial” muestra que el diseño visual de menús, etiquetas y la disposición en espacios académicos influye y favorece a los jóvenes al momento de comprar alimentos saludables. Creando una estrategia de arquitectura de información aplicada en un menú de alimentos donde fueron divididos en 3 categorías. Cada una tiene un diseño de etiqueta única, de manera que el usuario considere bien qué es lo que va a comprar antes de consumir el producto. Además, incluye indicaciones visuales y textuales para mejor lectura (Delaney et al., 2023).

El estudio se realizó en nueve escuelas secundarias de Nueva Gales del Sur, Australia, y durante 15 meses evaluó su efectividad en comedores escolares para promover la alimentación saludable y consciente. Participaron 1331 estudiantes en un ensayo aleatorio. La intervención incluyó etiquetado de menús, posicionamiento, retroalimentación y recordatorios. Los resultados mostraron que el grupo intervenido compró más alimentos “everyday” y menos “ocasional” y “should not be sold” que el grupo control, sin

cambios en energía, grasas saturadas, azúcar o sodio. Reflejando que estas estrategias son efectivas a largo plazo para fomentar hábitos saludables en adolescentes.

En la Revista de Manabí (2025), en el estudio Alimentos ultraprocesados y su efecto dañino para el cuerpo humano, se demostró que en el Ecuador, la falta de tiempo y la urbanización aumentan el consumo de ultraprocesados. La revista invita a priorizar los alimentos frescos, leer etiquetas para evitar aditivos y conservantes, elegir productos con listas cortas sin colorantes ni conservantes y planificar las comidas evitando improvisar en la cocina para mejorar la alimentación y reducir gastos. La transición hacia una dieta basada en alimentos ultraprocesados ha generado un grave impacto en la salud pública, ya que siete de cada diez adultos presentan exceso de peso (OPS). Según la nutricionista Ana Altamirano, esta alimentación afecta el metabolismo, la digestión, el sueño y el equilibrio emocional al dañar la microbiota intestinal y la producción de neurotransmisores, aumentando el riesgo de inflamación crónica, diabetes, obesidad, hipertensión y alteraciones del estado de ánimo. Al revalorizar la riqueza alimentaria, al comer bien, rico y nutritivo, evita caer en la dependencia de los productos ultraprocesados (REVISTA DE MANABÍ, 2025).



Jurado-Gonzalez et al. (2024), en la investigación *Barriers to home food preparation and healthy eating among university students in Catalonia*, resaltan la importancia de estudiar las barreras y promover intervenciones por parte de la universidad que fortalecen la autoconfianza mediante prácticas y talleres culinarios para mejorar la confianza en la cocina; además, expresa que habría que impulsar las intervenciones mediante campañas de sensibilización, con mensajes educativos y apoyo social para motivar a los estudiantes. La universidad es una etapa clave para desarrollar hábitos alimentarios saludables; sin embargo, los estudiantes españoles muestran poca adherencia a una dieta sana.

Un estudio extra, realizado en tres universidades catalanas, analizó las principales barreras para la preparación de alimentos en casa y la alimentación saludable mediante 6 grupos focales. Los resultados mostraron que la falta de motivación era la principal barrera para cocinar y comer saludablemente, influida por la falta de habilidades y conocimientos culinarios, lo que dificulta preparar comidas rápidas, asequibles y nutritivas. Repercutiendo en la necesidad de intervenciones culinarias contextuales que mejoran la autoconfianza en la cocina y promueven elecciones más sanas.

Among University Students in Oaxaca de Juárez: A Mixed-Methods Study evidencia que los malos hábitos de comidas irregulares han afectado a los jóvenes y resalta la necesidad de intervenciones integrales que consideren conocimientos, conductas y su entorno. Recomienda mejorar la educación culinaria enseñando alfabetización nutricional y autoeficacia para cocinar, proporcionando herramientas prácticas como recetas rápidas y estrategias de planificación de comida. Al mismo tiempo, cambios en el entorno alimentario universitario, incluyendo opciones más saludables como comidas caseras/ensaladas y opciones nutritivas de “tomar y llevar” (Jurado-Gonzalez et al., 2024).

El estudio también identifica que la dieta de baja calidad caracterizada por el consumo de poca fruta/verdura, muchos snacks, comidas irregulares, se presenta principalmente en estudiantes que viven solos o mantienen rutinas académicas exigentes. Las principales barreras son estrés, falta de tiempo, baja autoeficacia culinaria, escaso conocimiento nutricional, presión de grupo, normas sociales negativas, pocas opciones saludables y alto costo en el campus.



Menciona facilitadores tales como horarios estructurados, apoyo de pares, intervenciones culinarias y mejor acceso a alimentos saludables / asequibles, los cuales necesitan de intervenciones multinivel que mejoran la alfabetización nutricional, la autoeficacia en la cocina, el apoyo entre pares y el entorno alimentario del campus. Concluyendo que futuras investigaciones deben aplicar la Teoría Cognitiva Social, usar redes sociales y educación culinaria para promover cambios sostenibles y explorar la aplicabilidad en otros contextos.

Kelly et al. (2025) en su investigación *Exploring the dietary changes and support required for healthy eating with female students at UK universities: Findings from focus group discussions*. Proponen estrategias metodológicas como clases de cocina grupal de manera presencial y digital para aquellos que no tienen tiempo o se sienten avergonzados, para promover hábitos alimentarios más saludables en contextos similares. Incluyendo recursos como recetas sencillas con menos ingredientes y consejos que faciliten a los estudiantes sobre cómo manejar sus presupuestos. Los hábitos alimenticios de los estudiantes suelen cambiar al dejar el hogar y comenzar la universidad debido a la mayor responsabilidad sobre su dieta y finanzas.

Un estudio cualitativo en las universidades de Reading y Hertfordshire analizó los cambios dietéticos, sus causas y posibles apoyos para una alimentación más saludable mediante cuatro grupos focales en línea. Siendo los cambios más comunes, incluyen variaciones en el consumo de frutas y verduras, aumento del picoteo, del alcohol y de alimentos de conveniencia. Los estudiantes sugirieron que reducir el costo de alimentos saludables en el campus y ofrecer clases de cocina podría facilitar la adopción de hábitos más saludables, proporcionando pautas útiles para futuras intervenciones nutricionales en universidades.

CAMPOS BRAVO et al. (2022), en su estudio *Eating habits in students of a University Campus in Jalisco, Mexico* (Hábitos alimentarios en estudiantes de un Centro Universitario en Jalisco, México), evidencia que los universitarios tienen dietas deficientes, con omisión de comidas y horarios irregulares. Destacando la necesidad de educación nutricional y estrategias comunicativas innovadoras para mejorar hábitos; por eso aplicaron programas de apoyo institucional para estudiantes con un estado de nutrición vulnerable, incentivar hábitos de alimentación saludable a los estudiantes mediante la promoción de comidas que incluyan verduras y frutas, y mejorar el acceso a los alimentos más sanos.



En el Centro Universitario de Ciencias Biológicas y Agropecuarias, en Jalisco, México, se aplicó un cuestionario en línea a 229 alumnos, sobre la frecuencia de consumo de alimentos, agrupándolos en tres categorías de alimentación (no saludable, poco saludable y saludable), horarios y número de comidas realizadas al día, influencia del estrés sobre la cantidad consumida de alimentos y desayuno. Los resultados mostraron que 29.3% de los alumnos seguía una alimentación no saludable, 40.6% poco saludable y 30.1% saludable; el 55.5% realizaba las tres comidas principales, 62.9% no cumple con los horarios de comida. En situaciones de estrés, el 52.4% ingiere una mayor cantidad y el 31% una menor cantidad de alimentos; el 96.9% acostumbra desayunar. Los alumnos encuestados presentaron una alimentación inadecuada, con una ingesta deficiente de frutas y verduras, además de omitir algún tiempo de comida y no cumplir con los horarios recomendados.

La indagación aplicada conjuntamente a la problemática muestra cómo la mala alimentación en los jóvenes universitarios es un problema actual y muy presente, causado por varios factores como la falta de conocimientos nutricionales y culinarios, pero más comúnmente el escaso tiempo, el estrés académico y la baja motivación de los jóvenes. Exponiendo a estudiantes de 18 a 24 años con horarios irregulares, priorizan la rapidez sobre la conveniencia, considerando que el fácil acceso a los alimentos

ultraprocesados y comida rápida se muestra como una solución temporal, convirtiéndose en consecuencia negativa a futuro.

El estado del arte muestra que es una situación vigente en varios países y diferentes contextos, fortaleciendo la importancia del proyecto, de manera que se confirma una necesidad real para intervenir y enseñar mejores hábitos alimenticios desde una temprana edad, antes de convertirse en complicaciones sobre el estado de salud, que se pueden mantener en la adultez y provocar consecuencias físicas, mentales y emocionales.

El factor en común presente en todos los estudios es la intervención visual y la aplicación práctica que generan cambios favorables en las decisiones alimenticias de los estudiados. Investigaciones como la de Delaney, Jurado-Gonzalez, Kelly y Campos Bravo confirman que el diseño visual, una buena arquitectura de información y herramientas accesibles y rápidas pueden influir en las elecciones alimenticias, por ende en sus hábitos diarios, motivándolos a un mejor estilo de vida. Esto abre la posibilidad de desarrollar una solución que responda ante la necesidad de encontrar una mejor comunicación, educación y motivación, convirtiéndose en un medio capaz de generar cambios sostenibles y de fortalecer una cultura de bienestar y hábitos saludables a largo plazo.





Figura 1. Alimento (Cosmos 2026)

1.3.1 TEORÍAS DE LA PROBLEMÁTICA

1.3.1.1 Introducción

El siguiente marco teórico contará con los conceptos necesarios para una mejor comprensión, desde una perspectiva más amplia a una definida y concreta. Dentro de las teorías de la problemática, se encuentran los conceptos de los principales problemas, consecuencias y causas de la misma.

A continuación están las teorías de la solución, las mismas que abordan conceptos importantes para el entendimiento de la problemática planteada.

1.3.1.2 Alimentación

Estudiar la dietética es analizar el equilibrio de los alimentos necesarios que debe ingerir el ser humano para un buen desarrollo, teniendo en cuenta en qué situación se encuentran sus características fisiológicas. En el ámbito de la nutrición, se encarga de comprender y usar sus fundamentos, considerando conocimientos científicos para crear una dieta apropiada que necesite un individuo, tanto para personas saludables como para las que presenten alguna enfermedad (Carbajal Azcona, 2013).

A modo de aclaración, la alimentación nutre tu cuerpo, puede ser guiada por un profesional usando la dietética, siendo una ciencia que transforma lo que comes en un plan

pensado en una dieta apropiada según la edad, salud, y otros factores de la fisiología del cuerpo humano. En dicha elección de alimentos se aplican conocimientos de nutrición de modo que se obtenga lo esencial y así mantener un equilibrio alimentario.

Para partir de una base clara y correcta, la alimentación es útil en nuestro desarrollo la investigación, para comprender la interpretación de dicha actividad como un proceso de conductas en el que involucra un equilibrio que nutre el cuerpo utilizando la ciencia de una dieta equilibrada.



1.3.1.3 Régimen Alimenticio

El régimen alimenticio se relaciona directamente con la conducta alimentaria, tomando en cuenta sus decisiones, prácticas nutricionales y dietéticas, considerando que una nutrición equilibrada tiene un peso significativo en el nivel de desarrollo cognitivo según la edad. La conducta alimentaria y las decisiones dietéticas son guiadas actualmente por situaciones motivacionales, afectivas y sociales que llevan a la alimentación a ser poco favorable (Granero & Guillazo-Blanch, 2025).

Se entiende el régimen alimenticio como la necesidad de qué se consume, en qué momento y cuánta cantidad, teniendo en cuenta salud, edad, cultura o alimentos habituales.

En cambio, la dieta es el conjunto de alimentos que se ingieren; actúan de forma conjunta con el objetivo de mejorar o mantener un equilibrio en la salud y buen funcionamiento del organismo.

Es importante comprender que esta conducta organizada tiene varias influencias en relación con la alimentación. Estos factores en jóvenes universitarios involucran la desorganización de prácticas alimentarias por falta de planificación, en donde estas variables de cuándo, cómo y en qué cantidad afectan su estilo de vida, lo que justifica que una propuesta comunicacional y guiada sería accesible e ideal para el público objetivo.



Figura 2. Régimen alimenticio (Cosmos 2026)

1.3.1.4 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una buena alimentación se debe dar a partir del día 1 de vida hasta su adultez. La composición exacta de una alimentación ideal para adultos debe ser variada, equilibrada y saludable; sin embargo, dependerá de la persona y sus características: variable etaria, sexo biológico, nivel de actividad física, considerando disponibilidad de alimentos, el contexto cultural y los hábitos alimentarios de cada uno. Sin embargo, una buena dieta generalizada para todo tipo de persona debe incluir al menos 5 porciones de frutas, verduras y legumbres al día (Organización mundial de la Salud, 2024).

La directora de la revista *Perspectivas en Nutrición Humana* y líder del Grupo de Investigación Interdisciplinaria en Educación para la Salud y Educación Nutricional GIIESN. “Teresita Alzate Yepes” en su investigación menciona que una dieta saludable debe cubrir las necesidades del cuerpo (Alzate Yepes, 2019). Para ello, una alimentación correcta debe ser “equilibrada” en cuanto a los nutrientes ingeridos y mantener siempre las cantidades apropiadas.

“Una alimentación saludable es aquella que complace las carencias nutricionales y energéticas de cada persona, para mantenerse en un estado óptimo de salud” (Villafuerte Arias et al., 2025), refiriéndose a que un hábito saludable es aquella alimentación que se complementa con nutrientes, vitaminas y alimentos que aportan a una buena salud. Estos hábitos generalmente se forman desde la niñez, con los padres que tienen el control total de sus hijos y su alimentación, y perduran hasta la adultez, donde cada uno ya es independiente y está a cargo de su propio bienestar.

Resaltar con claridad el significado de una buena alimentación es relevante para comprender el objetivo principal de la investigación actual y mejorar la forma de alimentarse de los jóvenes en tiempos de caos. La alimentación saludable es más que cumplir las necesidades del cuerpo; es contar con una ciencia detrás, con razones lógicas y pruebas que demuestran su importancia en la vida de un ser humano.



1.3.1.5 Malos hábitos alimentarios

Según la OMS, el término de malnutrición se refiere a las carencias, los excesos y los desequilibrios de la ingesta calórica o de nutrientes de una persona (Organización mundial de la Salud, 2024). En muchas universidades, los hábitos alimenticios de los estudiantes suelen ser variados y muy poco nutritivos debido a conductas cotidianas adquiridas durante el desarrollo; asimismo, otro factor que se relaciona es el entorno sociocultural. Muchos de los malos hábitos alimenticios pueden llevar a tener efectos secundarios causados por el desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas, provocando problemas de sobrepeso y obesidad fuera del IMC (Índice de masa corporal). Estas enfermedades no transmisibles son muy comunes en las personas que no tienen un horario fijo de alimentación, toman la decisión de saltarse las comidas como el desayuno o almuerzo; incluso en algunas ocasiones puede darse en personas que se alimentan dentro de los horarios ideales establecidos; sin embargo, sus elecciones no cuentan con los nutrientes necesarios, optando por comidas rápidas, ultraprocesadas o con poca nutrición (Maza-Ávila et al., 2022).

Villafuerte Arias et al. (2025) en su investigación: Alimentación y nutrición saludables, una revisión de los aspectos teóricos de una dieta sana, menciona que los causantes de los malos hábitos alimenticios son factores económicos, pérdida de autoridad y la falta de tiempo. Estas circunstancias son reales en muchas personas, ya que tanto el dinero como el tiempo pueden afectar de manera directa en la compra de alimentos, en la preparación y hasta en el tiempo que tienen las personas para la ingesta de los mismos. Esto llega a afectar a personas sin importar la edad, creando así hábitos que pueden ser relevantes a lo largo de su vida.

Es clave en el estudio identificar las conductas que afectan negativamente la salud: la malnutrición, el consumo de alimentos de bajo valor nutricional, la irregularidad y falta de horarios como determinantes que surgen por la mala gestión del tiempo. Al analizar el concepto, nos ayuda a comprender el problema y bajo qué condiciones se toman las decisiones alimentarias, siendo necesario que la propuesta actúe como herramienta educativa y preventiva, a modo de guía para mejorar estas prácticas.



1.3.1.6 Organización de tiempo

Para organizar el tiempo, es necesario comprender el significado del mismo, y para eso es que el autor del libro Manejo de la gestión del tiempo en estudiantes universitarios, percepción y herramientas, nos cuenta sobre estrategias inteligentes de manejar el tiempo siendo estudiante, sobre todo considerando los altibajos que puede haber en diferentes circunstancias en las tareas o cosas personales, laborales y otras responsabilidades que uno puede tener. En esta guía, a pesar de ser corta, cuenta con varias estrategias que se pueden usar para una organización (Pérez González & García Ros, s. f.).

Lo que nos ayuda a comprender su sentido por completo. Basándose en otra investigación, el autor detalla que entre el 80-95% de los estudiantes suelen dejar de lado sus

compromisos, lo cual se convierte en un círculo vicioso de procrastinación, y cuando desean dedicarse a ello, ya no cuentan con la misma cantidad de tiempo que antes, lo que les lleva a sufrir depresión, ansiedad y estrés. Llevando a un mal rendimiento académico (Hernández García et al., 2024).

Es importante el análisis de la disponibilidad de tiempo y la organización del mismo, ya que nos permite sustentar una causa actual que condiciona la conducta alimentaria, desde un enfoque que demuestra que depende de conocimientos, intención y capacidad de organizar rutinas, priorizando horarios en el contexto exigente académico y laboral. Siendo evidente la necesidad de una solución que ayude a optimizar el tiempo disponible.

1.3.1.7 Conclusión

Basándonos en las teorías y definiciones, podemos concluir que la alimentación es una necesidad de todas las personas, la misma que nos trae salud y bienestar. Los hábitos alimenticios impactan directamente sobre las decisiones que dependen del conocimiento nutricional, contexto, economía, conductas diarias como la gestión de horarios y malos hábitos, los cuales son causados generalmente por la mala organización del tiempo y poca disposición para dejar la procrastinación a un lado; además, le siguen patrones vinculados a la sobrecarga de actividades y estrés.

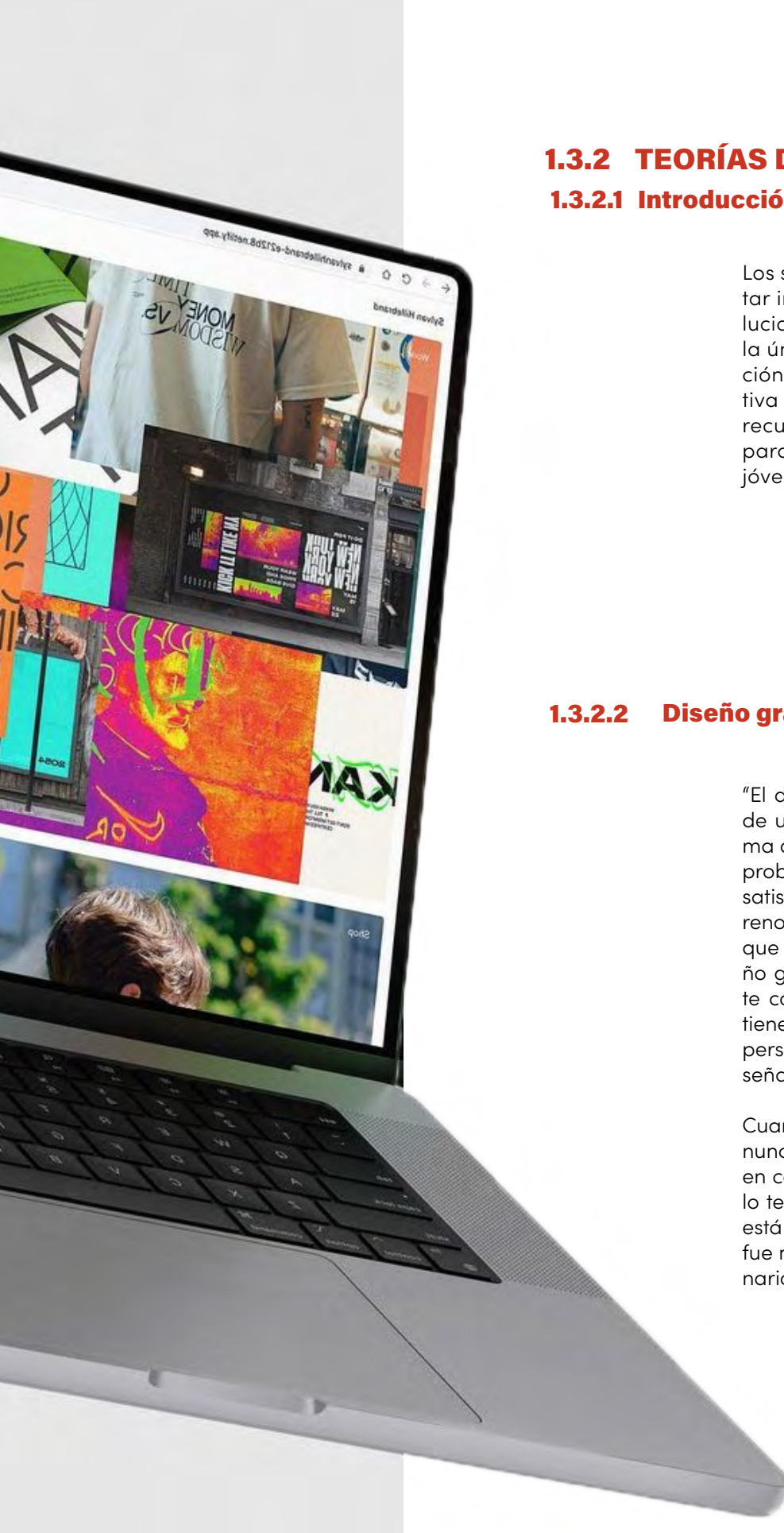
Esto incide directamente en la calidad de la alimentación, reforzando ciclos de desorganización y descuido, ya que una planificación inadecuada resulta en elecciones aceleradas asociadas con el consumo de alimentos de bajo valor nutricional.

En base a la comprensión del problema, cada uno de estos enfoques tiene relación, desde el ámbito nutricional hasta vinculados a responsabilidades externas.

En conjunto, este análisis investigativo permite comprender que la alimentación estudiantil podría mejorar, y para ello se requiere una intervención sobre los hábitos, la percepción de la cocina y la organización del tiempo. Esta interpretación justifica el estructurar una propuesta editorial que funcione como guía práctica y acompañamiento a los jóvenes estudiantes, abriendo paso al análisis de las teorías del diseño gráfico como marco estratégico desde el cual puede abordarse esta intervención.

Figura 3. Tiempo (cosmos 2026)





1.3.2 TEORÍAS DE LA SOLUCIÓN

1.3.2.1 Introducción

Los siguientes conceptos plantean presentar información clara y aplicable para solucionar los problemas ya expuestos, con la única intención de utilizar esta información a futuro en una herramienta educativa que sea funcional y se traduzca en un recurso didáctico, accesible y motivador para la vida cotidiana de los jóvenes universitarios.

1.3.2.2 Diseño gráfico

“El diseño gráfico es el trazado o bosquejo de una idea o producto solicitado. Dar forma a una idea creativa que va a resolver un problema (puede ser de comunicación) o satisfacer una necesidad o demanda.” (Moreno Rodríguez, 2014). Esta es la definición que el autor del libro de Apuntes sobre diseño gráfico menciona y que no mucha gente conoce su concepto específico, sino que tiene varios conceptos según el idioma, la perspectiva y la necesidad del usuario y diseñador.

Cuando estoy trabajando en un problema, nunca pienso sobre su belleza. Solo pienso en cómo resolver el problema. Pero cuando lo termino, si la solución no es bella, sé que está equivocada.” Richard Buckminster Fuller fue mencionado en el libro Pequeño Diccionario del Diseñador (Reimers Design, s. f.).

Esta frase es una concisa definición de lo que es y cómo debería ser considerado el diseño gráfico. Tomando en cuenta la primera parte de la frase, está expresado que el diseño no es solo ver que algo quede “bonito” o estético; también tiene mucho que ver con la solución de problemas. Sin embargo, el trabajo del diseño no se queda en resolverlo y listo; también trasciende a algo más grande, a que esta sea funcional, visualmente atractiva y sobre todo práctica para el usuario.

Ambos autores mencionan que el diseño gráfico es un proceso superior que da solución a necesidades; lo justo es decir que se centra en todo el conjunto. Desde este concepto, el cubrir todas las necesidades del público es imprescindible, sin dejar de lado su utilidad y el impacto visual.

Figura 4. Diseño gráfico (Cosmos 2026)

1.3.2.3 Diseño Editorial

El diseño editorial como disciplina es una rama del diseño gráfico orientada a la organización y presentación de publicaciones impresas o digitales. Se fundamenta en los principios de forma, armonía y estilo, los cuales permiten estructurar visualmente los contenidos, mantener el interés del lector, organizar la información y guiar la mirada a través de la composición (Morera Solórzano, 2025). El manual de cocina es un producto obtenido del diseño editorial que posee una estructura reflejada en sus registros por medio de códigos lingüísticos ordenados: título, introducción, ingredientes y procedimiento (Sada, 2020).

Los autores resaltan el concepto de diseño editorial y manual de cocina de manera que ambos poseen un objetivo, medios y acciones. El diseño, en cualquier ámbito, implica convertir una idea en un resultado válido a

través de un proceso estructurado. Los principios de diseño determinan la forma, la función y el contexto. Y si se cambia un paso, significa que se está rediseñando. De tal manera, ambos se entienden como el seguimiento de pasos secuenciales y ordenados para llegar al objetivo, que se ajustan para obtener un resultado funcional.

Lo valioso a entender es que el diseño editorial cuenta con un conjunto de criterios que lo forman y lo vuelven atractivo para el público, y el manual de cocina es un producto que tiene origen editorial utilizando los criterios mencionados. Lo vuelven atractivo, fácil de comprender y cuenta con explicaciones detalladas para la obtención de otro producto.

Figura 5. Diseño editorial (Cosmos 2026)





1.3.2.3.1 Retícula

La retícula es la estructura que organiza los elementos textuales y gráficos de una página. Son los márgenes que delimitan la zona activa y dan descanso visual, mientras que las columnas dividen el espacio. Su tamaño influye en la legibilidad y en la elección tipográfica. En productos de lujo los márgenes son más amplios, mientras que en publicaciones periódicas son más estrechos. Los espacios vacíos entre texto e imágenes orientan la mirada y organizan la página, ajustándose para establecer jerarquías claras (Morera Solórzano, 2025).

Por otra parte, el autor del libro de Diseñar con y sin retícula explica que la retícula es una herramienta de gran utilidad, pero no de aplicación obligatoria. Una estructura puede alterarse de infinitas formas. En primer lugar, el diseñador podría experimentar “recortando” zonas importantes y desplazándolas, tanto vertical como horizontalmente.” (Samara, 2004).

Ambos autores explican la importancia de la retícula en un producto editorial; sin embargo, muestran ambos lados de la moneda, donde en una es obligatoria, ya que da estabilidad, descanso visual y calma, mientras que en la otra cara, el autor incentiva a usar la creatividad y explorar este ámbito utilizando la propia intuición y desafiando las reglas.

La retícula es importante para el diseño editorial por su equilibrio visual, facilidad y organización de los datos. Además, en el proyecto a presentar tiene una función estratégica: facilitar la lectura y volverla más rápida y clara para jóvenes universitarios con tiempo limitado. En una guía de cocina es relevante recordar este concepto pensando en el usuario y su practicidad; la retícula que será aplicada permitirá que se identifiquen los ingredientes, preparación y características de la receta, por medio de la aplicación de una estructura geométrica sólida.

1.3.2.3.2 Tipografía

La tipografía actualmente pretende hacer la apariencia de un texto lo más atractiva y funcional posible, facilitando la comprensión y lectura inmediata. Un buen trabajo tipográfico une forma y contenido para presentar el mensaje de manera coherente y eficaz según su contexto de uso (Piferrer et al., 2025).

Lo planteado anteriormente resalta la importancia de la tipografía en el texto de un diseño editorial, considerando que en muchas ocasiones, la tipografía cuenta con una anatomía y familia tipográfica

específica que puede tener varios efectos en el lector. El empleo de una tipografía clara permite escanear la información en ese momento, organizar y planificar los títulos, subtítulos y cuerpo de texto para poder diferenciarlos correctamente.

Tener presente este criterio al momento de desarrollar el producto editorial final permitirá al lector comprender el texto, atraerá su atención y formará parte de la apariencia y portada, desde un inicio hasta el final.

1.3.2.3.3 Cromática

El autor del libro “Logo, identidad, brand, reflexiones del diseño gráfico en la actualidad” define al color como una apreciación subjetiva, que se da como una estimulación-respuesta percibida a través del sentido visual de los mecanismos nerviosos del ojo (López Guimera & Pineda Diéguez, s. f.). Según el Libro de la psicología del color, se menciona que los colores cálidos como el rojo, naranja y amarillo suelen proyectarse de adentro hacia afuera, los cuales atraen la atención más rápido de lo normal, aumentando la presión sanguínea de las personas, y en cuanto a los colores de tonalidades frías como el azul, morado, blanco, es lo contrario, ya que generan una sensación de calma y paz. (Peña, 2010).

En diseño gráfico, la cromática tiene una importancia muy grande, ya que los colores tienen influencia en la perspectiva, en las emociones y sensaciones que los usuarios llegan a sentir. De manera que un diseño sin color puede tener varias interpretaciones e

ideas generadas a partir de esos aspectos, el color se le considera como un carácter visual necesario para una mejor comunicación entre el emisor y receptor del mensaje.

Conocer los conceptos y los efectos de cada color es importante, ya que el color no se plantea únicamente desde lo estético, sino como un recurso funcional y emocional. Transmite a las personas hambre, o capta su atención, genera calma o cualquier otra impresión que se tenga la intención de comunicar. Otra manera de utilizar es para organizar y generar orden entre capítulos, entre ingredientes, facilitando la navegación y mejorando la idea de alimentos frescos. Estos datos serán importantes a considerar para las decisiones finales de la investigación y del prototipo a desarrollar. Así mismo, como la aplicación cromática moderna para que conecte con el usuario, y aplicar un contraste que pueda asociarse con los alimentos.

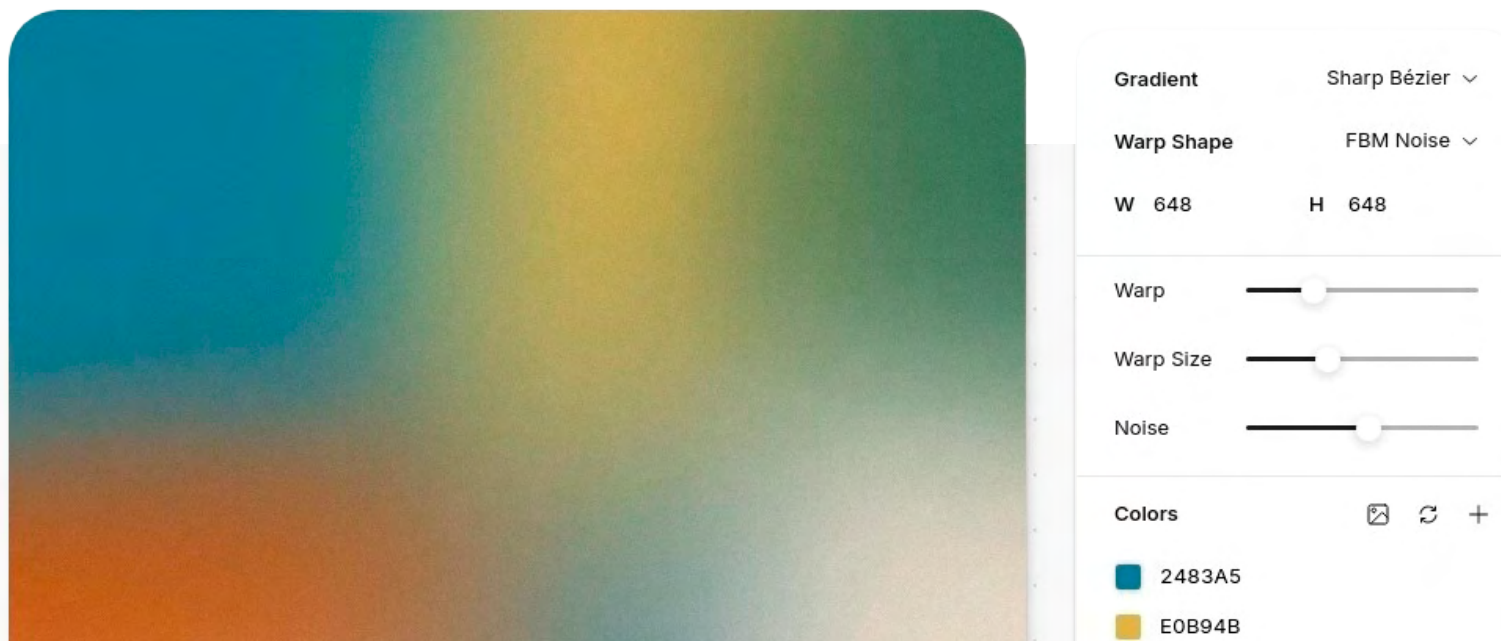


Figura 7. Color (Cosmos 2026)



1.3.2.4 Producción audiovisual y fotografía

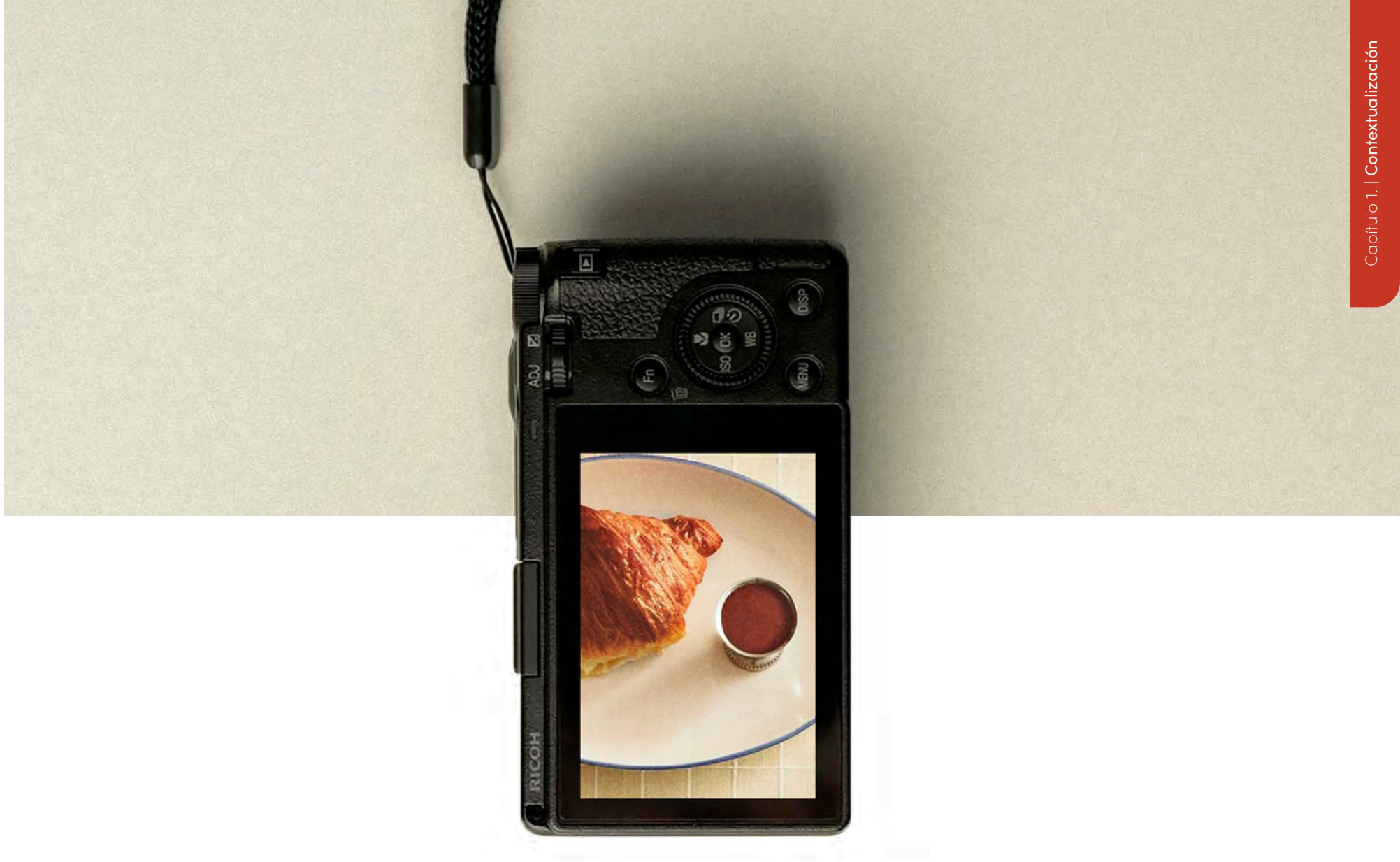
La producción de contenidos audiovisuales es un espectro grande que incluye aspectos como la fotografía de imágenes y videos; todos cuentan con diferentes etapas y propósitos. Sin embargo, lo que tienen en común es que tanto las imágenes como los videos tienen el objetivo de transmitir y comunicar un mensaje, contar una historia y mantener a la audiencia entretenida (Toro Bravo et al., 2024).

Una producción normalmente cuenta con 3 etapas, las cuales son necesarias para que todo rodaje salga bien. En primer lugar, está la preproducción, donde se define el proyecto y se planifica todo lo que se necesita para ese día; luego está la producción, donde se capturan las imágenes, videos y hasta los sonidos; todo es según lo que se necesite. Y finalmente está la posproducción, donde se edita y monta todo el material conseguido (Barzola Jaya et al., 2025).

La creación de contenidos se comprende como un sistema integral que conlleva varios componentes, fases y recursos necesarios que intervienen para obtener un mismo resultado. Se entiende que una filmación o producción fotográfica normalmente cuenta con varias fases para que se lleve a cabo; todas y cada una de ellas tienen su importancia para que el producto salga bien, además de que se necesita una buena organización, planificación y gestión de tiempos, personas y recursos en un mismo espacio.

El entendimiento de producciones fotográficas y audiovisuales es necesario para que el proyecto terminado pueda comunicar el mensaje con claridad, que conecte con el público. Además, es necesario comprender que una buena gestión y planificación llevan a un buen producto final, y por esa misma razón es que este concepto es importante conocerlo en todas sus fases para una mejor organización y planificación para cuando se dé el momento.





1.3.2.4.1 Imágenes

Cuando hablamos de la imagen como material para comunicar un mensaje, hablamos de que es una producción material humana concreta, la cual puede tener un significado dependiendo de dónde se lo ve; es decir, el mensaje puede ser objetivo o subjetivo. Salerno, en su investigación del autor de la investigación Introducción a la comunicación visual, menciona que por mucho tiempo el significado de “imagen” estuvo relacionado con la representación de lo real, repitiendo las condiciones sensoriales de lo verdadero y de la imaginación. Mientras que hoy se considera como un estímulo que despierta sensaciones y activa el complejo multisensorial de percepciones y producciones (Salerno, 2014).

En otra investigación realizada por Franquesa A. y compañeros resaltan que la comunicación visual, sobre todo al usar imágenes

como material de transmisión de mensaje, deben tener un sentido y lógica detrás. Generalmente esta lógica se obtiene por medio de una investigación del target (público) que recibirá la comunicación directamente, considerando todos sus características sociales, tradicionales e individuales, para llegar a las conclusiones de qué es lo que funciona y atrae la atención de su audiencia (Gómez Fontanills & Ferrer Franquesa, 2013).

Captamos que la aplicación de imágenes en el diseño, tiene un valor significativo que va más allá de lo estético, sino también llega con la intención de conectar con el público universitario. La imagen fotográfica contribuye con la reducción de la idea general de la cocina complicada, permitiendo que el primer obstáculo que se presenta es superado.



Figura 9. Survival Kit (Cosmos 2026)



1.3.2.5 Survival Kit

La definición consiste en ser un grupo de elementos que son importantes para la supervivencia. Su importancia radica en que es una herramienta que tiene la posibilidad de salvarte la vida, al proporcionar los medios para asistir en momentos básicos o de urgencia. Debe tener un tamaño compacto para ser portable y se adapte, dependiendo de su contenido, entre otros factores más relevantes; el kit debe contener recursos que le permitan al individuo ser rescatado. (US ARMY SURVIVAL MANUAL, s. f.)

Dentro del proyecto entendemos que el kit de supervivencia es la solución que cumple con nuestro objetivo de ser una guía de un producto editorial para fomentar hábitos alimenticios saludables en jóvenes de 18 a 25 años; la idea dentro del concepto encaja perfecto al interpretar el kit como un apoyo a la supervivencia dentro de la universidad, ofreciendo elementos que solucionen la "emergencia", que en este caso son los malos hábitos de los estudiantes al alimentarse de manera desequilibrada.

1.3.2.6 Conclusión de las teorías de la solución

En base a las teorías analizadas, se demuestra que mejorar estos hábitos en los universitarios es una meta posible. Al plantear la solución, gran parte del proceso es la motivación que puedan tener los estudiantes para adoptar cambios favorables en su alimentación. En este sentido, el diseño gráfico logra comunicar información e intención mediante un sistema visual funcional; esto radica en cómo se involu-

cra con el producto, por medio de la aplicación de tipografías legibles, cromática atractiva, uso de retículas estructuradas e imágenes conceptuales. El diseño editorial busca orientar a los jóvenes a desarrollar una mejor organización del tiempo y prevenir costumbres alimenticias dañinas y los efectos que estos generan en su vida cotidiana.

1.3.3 CONCLUSIÓN DE MARCO TEÓRICO

De este modo, se concluye el desarrollo del marco teórico, con el estudio sobre la importancia de comprender a profundidad conceptos con su significado, los cuales abordan o tienen relación con el proyecto a presentar. A manera de conocer en su totalidad la cultura y régimen alimentarios, también distintos enfoques relacionados con el consumo y factores que influyen en las decisiones cotidianas de los estudiantes universitarios. Así, el problema responde de forma completa a aspectos nutricionales, a su vez a ámbitos con relación a dinámicas de tiempo y la gestión del mismo, junto a la percepción dentro de cocina en su contexto académico.

Se logró integrar varios enfoques relacionados dentro de una misma línea conceptual, comprender qué elementos del diseño se deben aplicar con el fin de reconocer la capacidad que tienen para emitir información a usuarios objetivos, respaldando por qué el diseño gráfico funciona como medio para abordar la problemática planteada.

Finalmente, el concepto Survival Kit surge como una metáfora que enlaza con el proyecto. Es pertinente el desarrollo en el ámbito editorial, al proporcionar recursos que ayuden a los universitarios a gestionar su tiempo vinculado a la alimentación e incorporar habilidades prácticas para equilibrar su nutrición y que los acompañe en su rutina diaria.



HOMÓLOGOS

1.4

Un homólogo es un proyecto de trabajo existente que puede tener características parecidas a las que se desea diseñar en el producto final. Acorde a la RAE, un homólogo es “dicho de persona o cosa: Correspondiente o equivalente a otra por tener algunas características esenciales comunes.” (Real Academia de la lengua española, s. f.) El cual tiene su importancia de análisis para el proyecto, ya que sirve como referente para observar otras soluciones a problemáticas similares.

El análisis parte de 4 aspectos: La forma, que abarca todo lo visual y estructural; la función, que se refiere a lo que comunica y a su utilidad; lo conceptual, que abarca la idea central y su enfoque; y, por último, la tecnología, que considera los recursos utilizados para facilitar la experiencia.

La búsqueda y comparación de elementos adecuados sirven para captar soluciones previas para construir, mejorar o adaptar a un nuevo contexto una propuesta que sea funcional en su totalidad.

Incluyendo buenas prácticas, siguiendo una estrategia efectiva con respecto a objetivos comunicacionales.

Figura 10. Portada de libro Paulina Cocina (Libro de Paulina Cocina Meal Prep)



1.4.1 PAULINA COCINA- MEAL PREP

Es un libro de recetas especializado en meal preps, traducido como alimentos preparados con tiempo, pensado para aquellas personas con poco tiempo de cocina y comida. El libro cuenta con todo tipo de recetas fáciles de cocinar, escritas paso a paso y con explicaciones sencillas sobre el cuidado y mantenimiento de cada alimento.

1.4.1.1 Forma

El libro cuenta con una estructura y maquetación de diseño que no se ajusta a nuestra idea de producto futuro. Ya que presenta tipografías pesadas, cuadros llamativos para un manual de recetas, colores bastante saturados que distraen y, además, la diagramación está muy desorganizada, con intención fallida de ser divertida. No se considera un homólogo de forma porque no cumple con los requisitos estéticos del proyecto a desarrollar.

ÍNDICE

- 12 **Introducción**
- 18 **Meal prep es para vos si...**
- 20 **Ventajas de meal prepear**
- 21 **Vas a necesitar**
- 22 **Mis infaltables**
- 25 **Cómo descongelar**
- 26 **Cómo recalentar y cocinar platos congelados**
- 27 **A la hora de comprar**
- 22 **Cómo guardar alimentos frescos para que duren más**
- 31 **Qué es un plato saludable y cómo se compone**

Figura 11. Forma (Libro de Paulina Cocina Meal Prep)

MENÚ

- Pan integral fácil**
- Pizzas y pancitos**

* La idea de este meal prep es que utilices los tiempos muertos del pan (cuando está leudando) para avanzar con las siguientes recetas.

Figura 12. Forma (Libro de Paulina Cocina Meal Prep)



1.4.1.2 Función

En cuanto a la función, el libro cuenta con una buena iconografía que tiene la función de comentar y explicar el tiempo de duración y congelado de cada alimento y vegetal. Esta función sí cuenta como un homólogo, de manera que, en el proyecto final, se busca informar a las personas sobre la duración de sus alimentos y evitar problemas o enfermedades causadas por un mal cuidado de alimentos. Además, tiene una breve explicación de cuál es el plato nutricional con porciones ideales para cada persona.

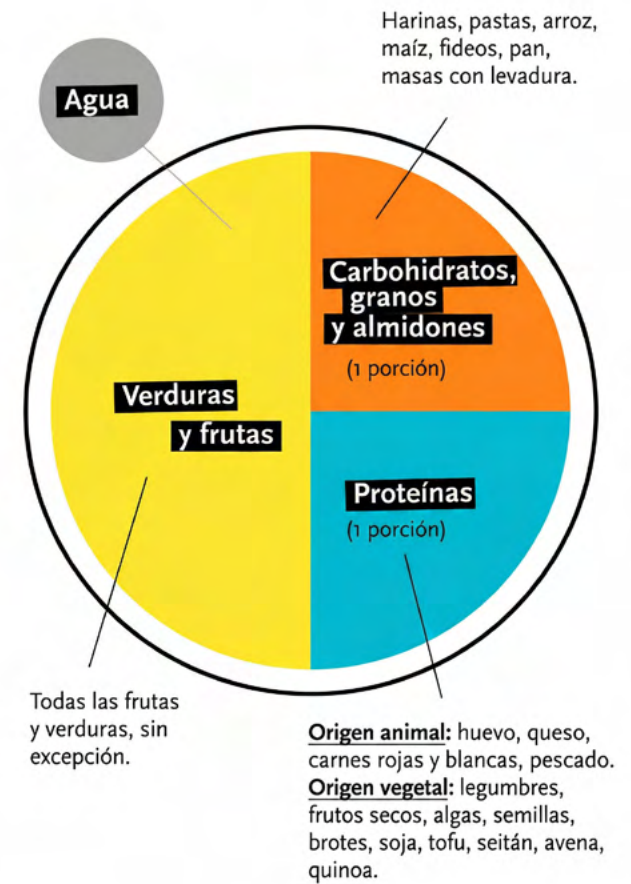


Figura 13. Función (Libro de Paulina Cocina Meal Prep)

Acelga

Con las hojas de acelga es lo mismo que con la espinaca: blanquear (cocinar en agua hirviendo 1 o 2 minutos), picar, porcionar y congelar. Con las pencas: blanquear y congelar en un tupper.



8
meses

Papas

Pelar y cortar las papas en bastones o cubitos como para ensalada. Sumergir las papas en agua hirviendo con un chorro de vinagre por 1 minuto, máximo 2. No más que eso. Colocarlas en una fuente bien separadas, congelarlas y luego meterlas en una bolsa.



8
meses

Chauchas

Lavar y cortar las chauchas del tamaño deseado. Sumergirlas en agua hirviendo por 2 minutos. Secarlas y congelarlas.



8
meses

Figura 14. Función 2 (Libro de Paulina Cocina Meal Prep)



1.4.1.3 Tecnología

El producto cuenta con su distribución de manera digital y física, de manera que cuenta con un PDF digital y una página web creada por la misma autora del libro, donde se encuentran variaciones de recetas de todo tipo para todas las dietas. También cuenta con su producto físico impreso, que se puede comprar en páginas reales como Buscalibre y Amazon.

1.4.1.4 Conceptual

El libro está dirigido a amas de casa, pero también sirve para aquellas personas con tiempo limitado de preparación y alimentación. El ejemplar cuenta con una interacción exitosa para quienes lo necesitan debido a sus recetas y que tiene una percepción clara.

El blog de Paulina Cocina



Figura 15. Página Web (página web de Paulina Cocina)



Figura 16. Amazon libro paulina cocina (Amazon)

1.4.2 @SHOOTHECOOK

“Recetas sanas y disfrutonas” es como Laura, la creadora de esta cuenta, lo describe. Ella comparte ideas y videos de recetas saludables, fáciles de cocinar y con ingredientes de casa. Este perfil en Instagram cuenta con más de 429 mil seguidores y 1765 recetas compartidas.



Figura 17. Shootthecook (Instagram)

1.4.2.1 Forma

La forma de este perfil de Instagram es ideal al tener una edición y estilo visual atractivo, que se puede evidenciar tanto en sus imágenes como en sus videos de recetas.

La cuenta posee fotografías llamativas creadas por la misma autora del perfil, que, además de ser cocinera, también es fotógrafa profesional, lo cual ayuda a que la comunicación visual mejore. Conserva una buena organización, lo cual hace que se vea difícil perderse.

La forma tiene varios puntos en los que podemos basarnos para el producto final, comenzando con el estilo gráfico y las imágenes de cada una.



Figura 18. Videos (instagram)

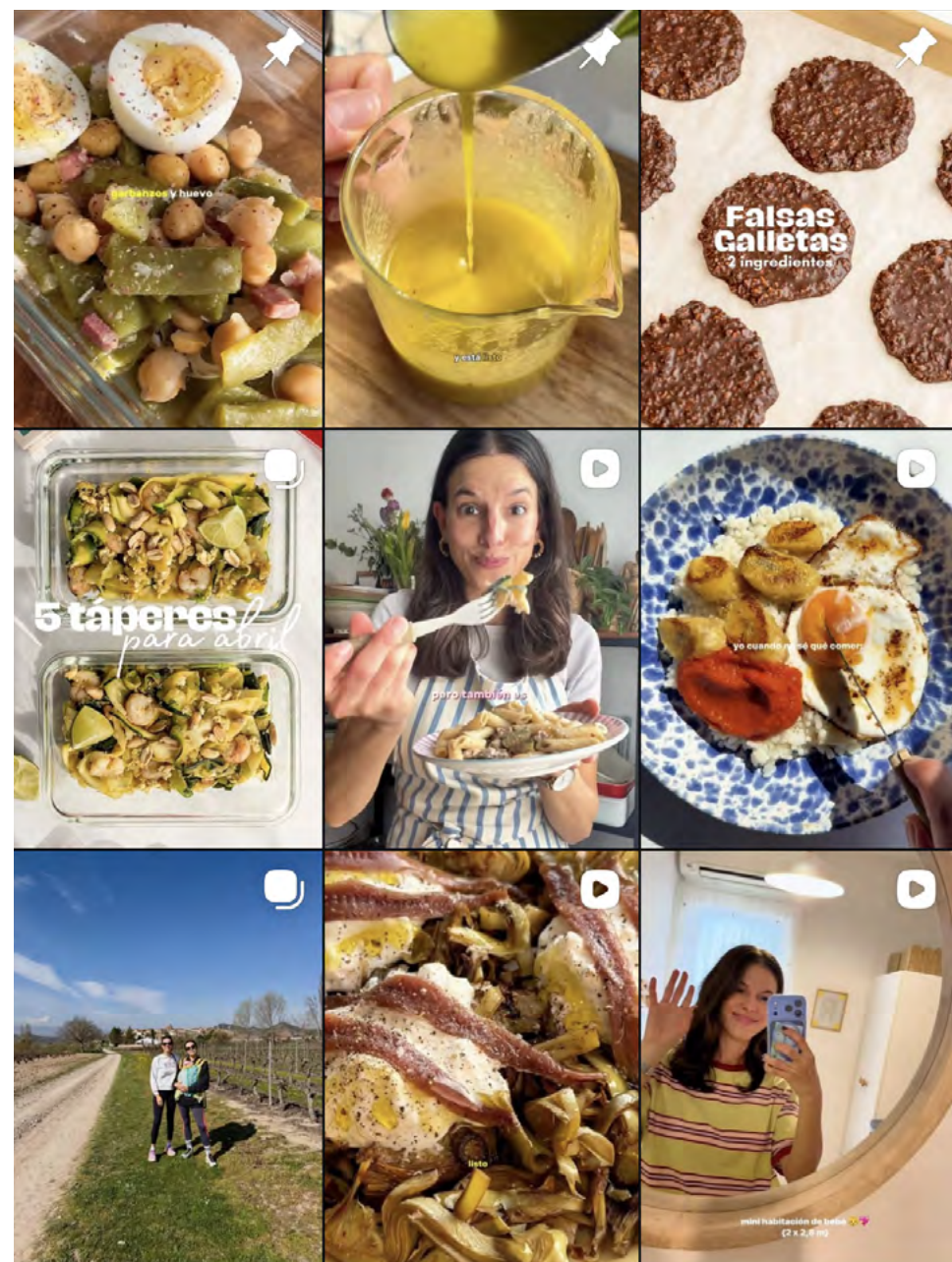


Figura 19. feed de lg (instagram)

1.4.2.2 Función

En base a la función, el homólogo muestra sus productos ya finalizados que atraen al público con la vista. Considerando los títulos de cada imagen, videos dinámicos e historias destacadas, aunque en este caso las historias destacadas son de cada país diferente al que la autora ha visitado, podemos convertir esta idea en una donde cada historia tenga un tema en específico; puede estar organizada según las recetas o según los alimentos utilizados.

1.4.2.3 Tecnología

Este homólogo cuenta con un medio de difusión diferente, el cual es mediante redes sociales, utilizando videos y recetas sencillas. Siendo útil para la idea de nuestro producto final, de manera que utiliza un medio tecnológico digital y moderno.

1.4.2.4 Conceptual

El homólogo analizado cuenta con un estilo atractivo, limpio y organizado, que comunica calidez, orden y permite que el usuario se sienta en confianza con el medio utilizado. El producto analizado es ideal como homólogo, ya que se visualiza el impacto que ha tenido con las generaciones actuales.

Figura 20. Portada (instagram)



Figura 21. Historias (instagram)

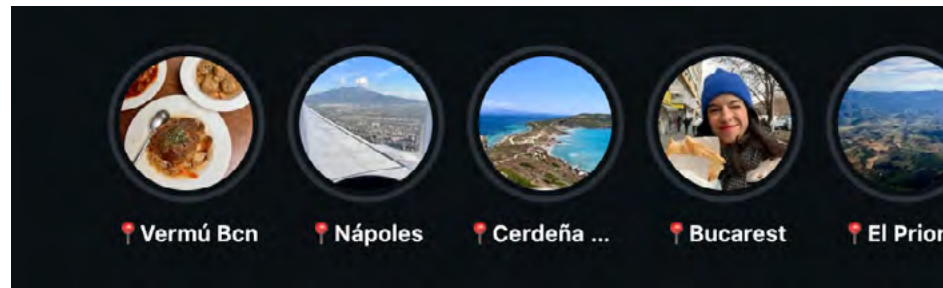




Figura 22. Cook Book (Pinterest)

1.4.3 COOK BOOK LIKE APP

El libro de recetas con estilo visual similar al de una aplicación, busca que se pueda guardar, organizar y acceder fácilmente a las recetas desde cualquier lugar, con las mejores opciones como CookBook, similar a cómo administrarías una carpeta de recetas personal.

1.4.3.1 Forma

El uso de imágenes visualmente atractivas del resultado final y de los ingredientes facilita la comprensión y captura la atención inmediata de la receta. También su tipografía moderna favorece una lectura clara, existiendo eficacia en la intervención comunicacional con el usuario.

1.4.3.2 Función

La información del contenido se muestra en una plana, agilizando la lectura y el acceso a la información de datos importantes de la receta, incluyendo el tiempo de preparación y duración estimada de los alimentos, lo que es básico para la organización de tiempo y planificación de actividades.

1.4.3.3 Tecnología

El homólogo presenta un medio físico y, para una mejor presentación, está disponible en medios tecnológicos digitales y modernos.

1.4.3.4 Conceptual

Genera una experiencia satisfactoria para el lector gracias a su diagramación, que resulta sencilla de comprender. Simplificando la información y su organización, mejorando el proceso de encontrar lo que uno necesita.



Figura 23. Función Cook Book (Pinterest)



Figura 24. Tecnología Cook Book (Pinterest)



Figura 25. Pinterest Libro (Pinterest)

1.4.4 LIBRO DE POSTRES DE PINTEREST

Este es un libro de postres encontrado en la plataforma de ideas “Pinterest”, donde resalta la organización, las imágenes y la forma del recetario.

1.4.4.1 Forma

La forma de organización de este libro es ideal como homólogo, de manera que está dividido: por un lado, los pasos y la receta del plato y, por el otro lado, está la imagen del producto final. Esta organización contiene una buena jerarquía de información, separando al título del recetario y a la imagen del resto. Esta separación es importante a considerar para tener una buena lectura. Además, mencionar que los colores usados para el fondo de la página son colores que incentivan a la acción y atención del público.

1.4.4.2 Función

El producto editorial ejemplar distingue el plato final y los textos utilizando una organización moderna, mejorando la atención y distribución de la información.

1.4.4.3 Tecnología

El homólogo se muestra de manera digital, pero es una imagen de un producto físico; por ende, el ejemplar puede servir de base para el producto físico e impreso, mas no tanto al digital.

1.4.4.4 Conceptual

En cuanto al análisis conceptual, podemos tomar en cuenta que se facilitará mucho la experiencia del lector al poder encontrar una imagen colorida, atractiva, con una buena jerarquización de texto; simplifica el proceso de lectura y de encontrar lo que necesita para la organización.

INVESTIGACIÓN DE CAMPO

1.5

El sondeo fue realizado con el objetivo de definir los contextos en que nuestro público está viviendo actualmente, y además sus gustos y preferencias por el consumo

de recetas y alimentos que nos servirán más adelante para fijar nuestro prototipo con el target objetivo y las necesidades del mismo.



1.5.1 SONDEO Y RESULTADOS

El sondeo tuvo un rango de varias preguntas realizadas con una metodología para una mejor definición de las respuestas. Las preguntas fueron respondidas por 67 estudiantes universitarios de varias carreras, varios periodos estudiantiles y con diferentes estilos de vida. El sondeo realizado alcanzó múltiples respuestas; por ejemplo, obtuvimos que el 23,9% del grupo que respondió come 2 veces al día (considerando que se saltan alguna comida, lo cual es muy poco sano), a pesar de que el 40,2% come las 3 veces al día; nada nos confirma que las 3 comidas sean saludables y nutritivas. El porcentaje de estudiantes que come mal en su día a día y que sostiene una mala alimentación llega a ser un número considerable.

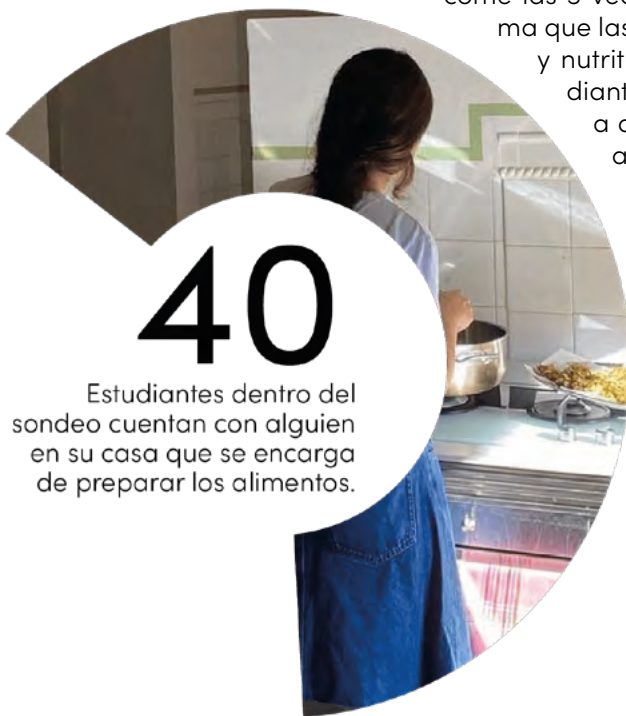


Figura 26. Sondeo 1 (Imágenes de Cosmos adaptadas)

Figura 27. Sondeo 2 (Imágenes de Cosmos adaptadas)

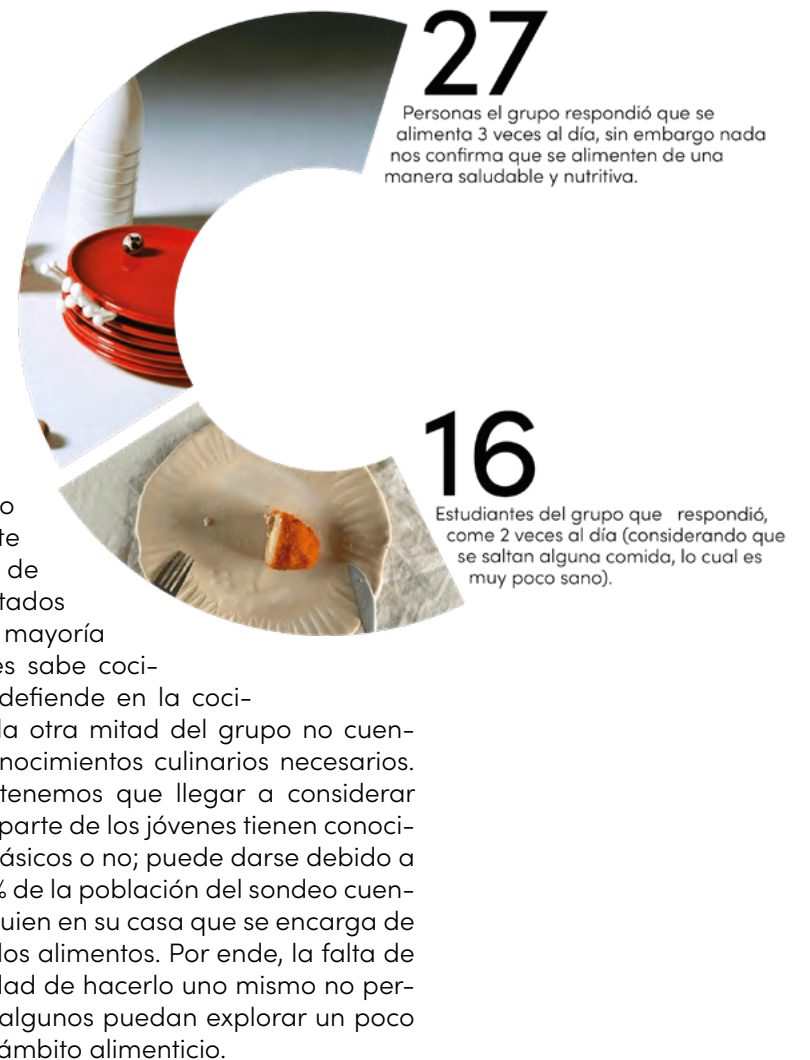


Figura 28. Sondeo 3 (Imágenes de Cosmos adaptadas)



El estudio de campo nos muestra que alrededor del 31,3% de los estudiantes se prepara la comida por sí mismo, suele tener entre 20-30 minutos para preparar su comida y luego comer lo preparado, dejando poco tiempo para su nutrición. Y en caso de tener poco tiempo para prepararlo y comer, suelen optar por recetas rápidas como pasta, arroz y huevos.

Los resultados encontrados en el mismo sondeo son que la gran mayoría prefiere preparar sus alimentos con anticipación, y además su interés también se va por el ámbito de que las recetas que se compartan a futuro sean rápidas, saludables y de preferencia en el medio de redes sociales. Considerando que la motivación para usar serían recetas cortas, menos de 10 minutos, con videos explicativos de paso a paso e ingredientes económicos.

Se ha concluido que los jóvenes hoy en día tienen experiencia en el área de la cocina; sin embargo, hay más estudiantes que no cuentan con estos conocimientos, lo cual se les dificulta al momento de mantener una alimentación saludable y nutritiva. Además, debido al tiempo de comida o de preparación, muchas personas prefieren la cocina rápida pero saludable, y de igual modo, la preferencia por los medios sociales, videos explicativos y recetas económicas es alta en este público, lo cual se tomará en consideración más adelante.

Para finalizar, podemos llegar a decir que la investigación de campo en el sondeo, para ser más específico, ayudó a conocer los contextos alimenticios, a conocer qué métodos funcionarán y el medio por el que se distribuirá el diseño editorial final, y de esta manera llegar a generar una conexión más directa con el público objetivo.

Figura 29. Sondeo 4 (Imágenes de Cosmos adaptadas)



Figura 30. Sondeo 5 (Imágenes de Cosmos adaptadas)



1.6.2 ENTREVISTA CON NUTRICIONISTA

Por otra parte, también se realizó una entrevista de formato semiestructurado con una nutricionista con la intención de aprender desde su perspectiva como profesional en el campo sobre los casos más comunes que tiene en su consultorio, además de aprender de primera mano sobre una buena alimentación y en qué consiste para que sea aprovechada y nutritiva.

Las preguntas fueron abiertas con la intención de permitir que la experta pueda respondernos con todos los detalles que desee. Además, se realizaron preguntas fuera del formulario previamente hecho, ya que dependen de a dónde se dirige la entrevista en el momento.

Isabel Reinoso es una nutricionista que ha trabajado en distintos contextos con jóvenes entre 18 y 25 años; sus grupos se caracterizan por la alta prevalencia de obesidad, sobrepeso, resistencia a la insulina, ovario poliquístico y también personas que buscan una educación nutricional con la frase de “quiero que me enseñes a comer”.

Los jóvenes actualmente se rodean de factores que influyen en sus decisiones alimenticias, como la falta de conocimiento sobre cómo alimentarse día a día, horarios irregulares por carga académica y estrés, sedentarismo y libertad social, rodeándose de comida rápida o chatarra y alcohol en sus salidas sociales.

Siendo así, sus principales desafíos nutricionales son las dietas desequilibradas sin la cantidad y calidad necesarias de alimentos, riesgos a trastornos de conducta alimentaria por seguir “recetas mágicas” y teniendo actualmente una gran apertura a redes sociales. El internet está lleno de influencers sin información profesional, siendo el 20% recetas útiles y correctas vs. el 80% que es erróneo.

Por este motivo, explica que se puede tener nutrición y rapidez con mínimos detalles y equilibrio básico que incluya proteínas, carbohidratos y grasas de buena calidad en cada comida, con el 50% vegetales, 25% proteína, 25% carbohidratos.



Figura 31. Nutricionista (imagen compartida por la nutricionista)



Los alimentos más indicados son:

Proteínas

Huevos, yogur natural, pollo, carne molida, atún en agua.

Vegetales sencillos de conservar

Cebolla, tomate, pimientos, rábanos, encurtidos.

Frutas variadas

Manzana, pera, durazno, fresas, arándanos.

Cereales y tubérculos

Avena, arroz, plátano verde, lentejas, frejoles.

Grasas saludables

Aceite de oliva, frutos secos.

Los mecanismos que impulsan esta motivación son estrategias para quienes no saben cocinar o tienen ocio, empezando por la organización en tiempos y en compras; la planificación semanal es clave, aplicando ejemplos prácticos, recetas simples y que sean atractivas.

Las recomendaciones que realiza como profesional son chili con carne, wraps de pollo a la plancha, sándwiches con proteína, ensaladas básicas y, si es posible dentro

del ámbito económico, el uso moderado de proteína en polvo, que también es un recurso rápido. Al mismo tiempo, dentro de sus criterios sugiere snacks saludables no ultraprocesados que sean frutas, yogur, alternativas caseras como mousse de mango, panqueques con edulcorante y galletas caseras; si consumen productos industrializados, recomienda que tengan un porcentaje bajo, siendo así realmente saludables (galletas de maíz o arroz).

Muchos jóvenes experimentan tensión por su presupuesto, su falta de seguridad al tomar decisiones o temen gastar muchos recursos y que al final se desperdicien. Por ello, la profesional brinda especificaciones claras sobre alimentos que no se dañen con facilidad, sean accesibles y que puedan conservarse refrigerados, junto con indicaciones puntuales. Es útil para estudiantes universitarios ejemplos de planes semanales, listado de compras, alimentos de alta duración, creación de aderezos saludables con alimentos específicos y fáciles.

Finalmente, aconseja en definitiva aprender a cocinar, organizarse desde las compras, congelar porciones pequeñas para ahorrar tiempo, priorizar conocimiento basado en la experiencia, hacer ejercicio y uso consciente de la tecnología para no mal informarse.



1.7 CONCLUSIÓN DEL CAPÍTULO

El estudio de campo evidenció que los estudiantes universitarios perciben como un desafío la adopción de hábitos saludables debido a escasez de tiempo y una deficiente organización. La ausencia de un plan alimenticio y el limitado conocimiento en los ámbitos culinarios generan consecuencias como la omisión de comidas o la preferencia por productos de bajo valor nutricional, que resultan ser perjudiciales para su salud.

A partir de los resultados obtenidos, se confirma que sí existe interés para mejorar las decisiones diarias y los hábitos alimenticios, siempre y cuando estas mejoras sean prácticas, económicas y mantengan el contenido breve y visualmente atractivo. De igual manera, la entrevista realizada a la profesional en nutrición respalda los resultados del estudio, señalando que los principales

problemas identificados en sus pacientes se relacionan con dietas desequilibradas, información engañosa consumida mediante plataformas digitales y la falta de organización alimentaria. Este contexto evidencia que depende del conocimiento nutricional, también de factores conductuales y contextuales que influyen directamente en la toma de decisiones.

Estos hallazgos resultan relevantes para justificar la necesidad del desarrollo de un producto editorial desde el diseño gráfico, con medios estratégicos nutricionales. Integrando recetas sencillas, viables, fáciles y saludables, acompañadas de recursos visuales y un diseño atractivo con información nutricional y confiable, de manera que responda de forma eficaz a las necesidades reales y existentes de nuestro público objetivo.



CAPÍTULO 2

La definición del proyecto se estructura a partir de criterios de segmentación, un análisis del usuario, sus necesidades y su contexto. Mediante herramientas como mapa de empatía y recorrido de usuario, se desarrolla una visión integral que nos anticipa a la interacción del público con la propuesta. Como base estratégica, el desarrollo de un brief, que nos guía a una toma de decisiones de diseño editorial sumamente precisa sobre sus atributos, ventajas competitivas y enfoque comunicacional, que profundiza en aspectos motivacionales y funcionales que inciden directamente en la experiencia de uso, y así se relaciona con la realidad identificada.

De esta manera, el capítulo explora las bases para el desarrollo de una solución de diseño pertinente, centrada en el usuario y alineada con los objetivos del proyecto.

2.2.1 SEGMENTACIÓN DE MERCADO

En la segmentación de mercado presentada se presentan las variables demográficas, variables de conducta, variables psicográficas y variables geográficas. El análisis se realizó con apoyo de la inteligencia artificial ChatGPT 4 y Gemini; mediante un prompt se le solicitó asistencia

en la creación y segmentación de datos, después de compartir datos como edades, estilos de vida, metas y dolores. La conversación con la inteligencia artificial con el único objetivo de aclarar la segmentación lo más precisa posible.

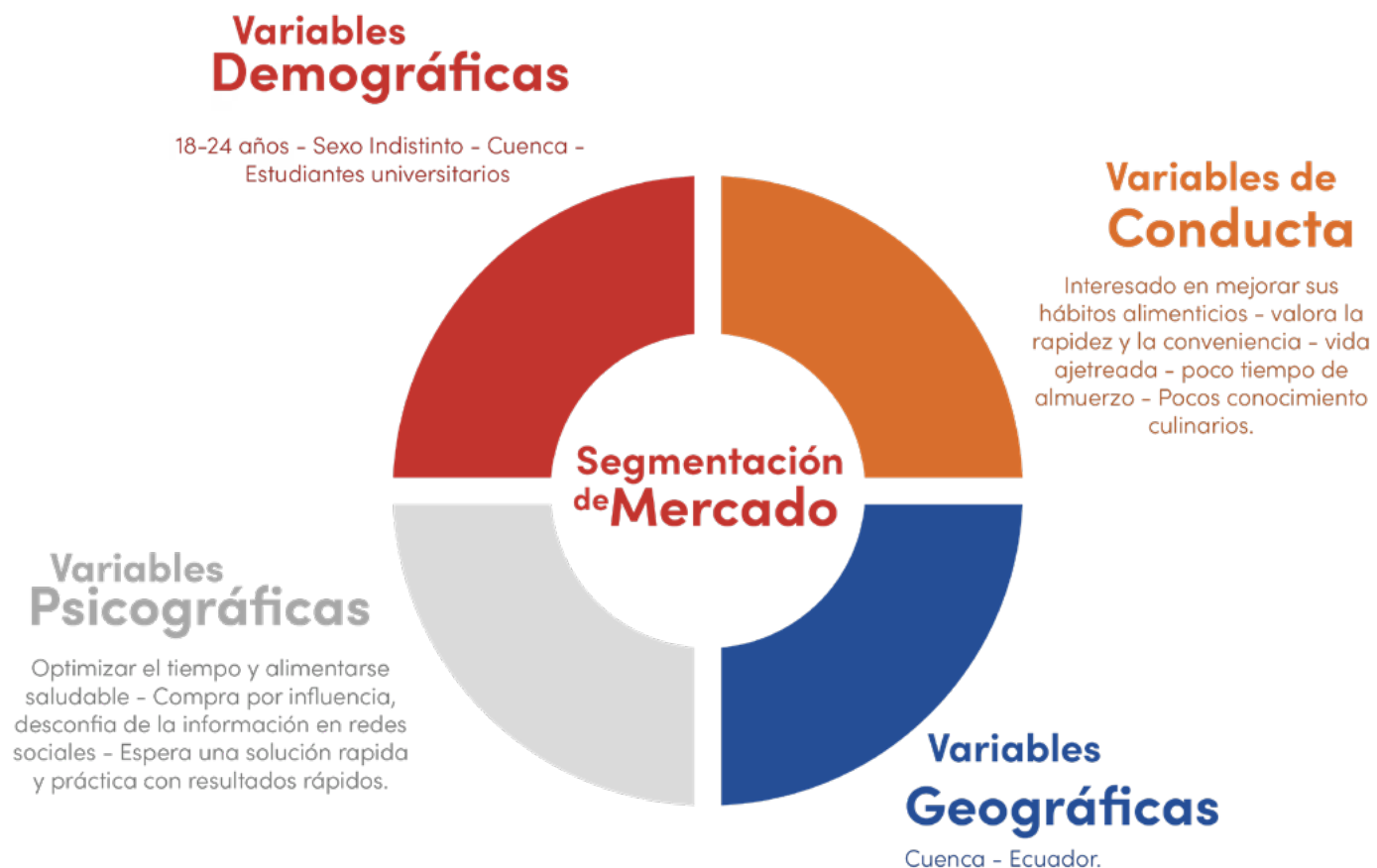


Figura 32. Segmentación de mercado (Tabla de autoría propia)

Valentina López

Comparte departamento y es responsable de la preparación de sus alimentos diarios.



Motivaciones y Metas:

Optimizar el tiempo en sus comidas.
Mejorar su energía y bienestar físico sin convertirse en una experta en nutrición.
Prefiere ver un video corto antes que leer una receta en físico compleja.
Desea sentirse capaz de cuidar de sí misma sin depender siempre de la comida comprada.

Frustraciones y Puntos de dolor:

Se siente intimidada por recetas con muchos pasos o ingredientes desconocidos.
Desconfía de los "influencers fitness" y se siente abrumada por tantos consejos nutricionales.
Siente que la alta disponibilidad de comida chatarra cerca de su universidad hace que sea difícil mantener la disciplina.
Piensa que no tiene el tiempo ni conocimientos suficientes para cocinar.

Contexto:

Valentina es una joven inmersa en una rutina académica exigente en la ciudad de Cuenca. Su día a día es una carrera contra el reloj entre clases, trabajos grupales y actividades extracurriculares. Aunque vive en una ciudad con una rica cultura gastronómica, su entorno inmediato está saturado de comida rápida y opciones ultraprocesadas, las cuales terminan siendo su "salvación" frecuente debido a la falta de tiempo.

Es consciente de que su alimentación no es saludable y siente el deseo genuino de cambiar, pero se enfrenta a dos barreras gigantes: no sabe cocinar bien, cree que comer saludable es caro y difícil y no tiene el tiempo para cocinar entre semana.

Figura 33. Persona design Imagen generada con Adobe Firefly y tabla de autoría propia

2.2.2 PERFIL DE PERSONA

El perfil de persona fue creado a partir de los datos obtenidos de la segmentación del mercado, además de agregar datos reales de modelos usados para la investigación de campo.



2.2.3 MAPA DE EMPATÍA

Al igual que en las anteriores secciones, el mapa de empatía fue creado utilizando los datos obtenidos tanto en la segmentación como en el perfil de persona, utilizando inteligencia artificial y un extenso análisis de nuestra parte.

¿Qué oye?

Comer sano es aburrido, dicen sus compañeros.
Consejos contradictorios en redes sociales.
Sus padres diciéndole que se alimente mejor.

¿Qué dice y hace?

Asiste a clases y compra comida rápida.
No tiene tiempo para comer y se salta el almuerzo y desayuno.
Intenta mejorar sus hábitos pero no sabe qué cocinar.



¿Qué piensa y siente?

Cocinar sano es caro y toma demasiado tiempo.
Siente ansiedad por su salud, pero pereza por la cocina.
Ojalá alguien me dijera qué cocinar sin dar vueltas

¿Qué ve?

No tiene tiempo de preparar y comer bien.
Miedo a un mal resultado de cocina.
Comer saludable sea más costoso que comprarla.
Sigue a muchas páginas de recetas pero no confía.

Metas.

Sentirse capaz de alimentarse y adaptar buenos hábitos.
Recetas explicadas paso a paso.
Sentirse mejor físicamente.
Ahorrar tiempo en la preparación de alimentos.



Puntos de dolor.

Publicidad de comida rápida.
Recetas complicadas que parecen fáciles y sanas
Sus amigos comiendo snacks entre clases.
Las recetas que ve en redes no son saludables.

Figura 34. Mapa de empatía (Imágenes obtenidas de Cosmos y adaptación de autoría propia).

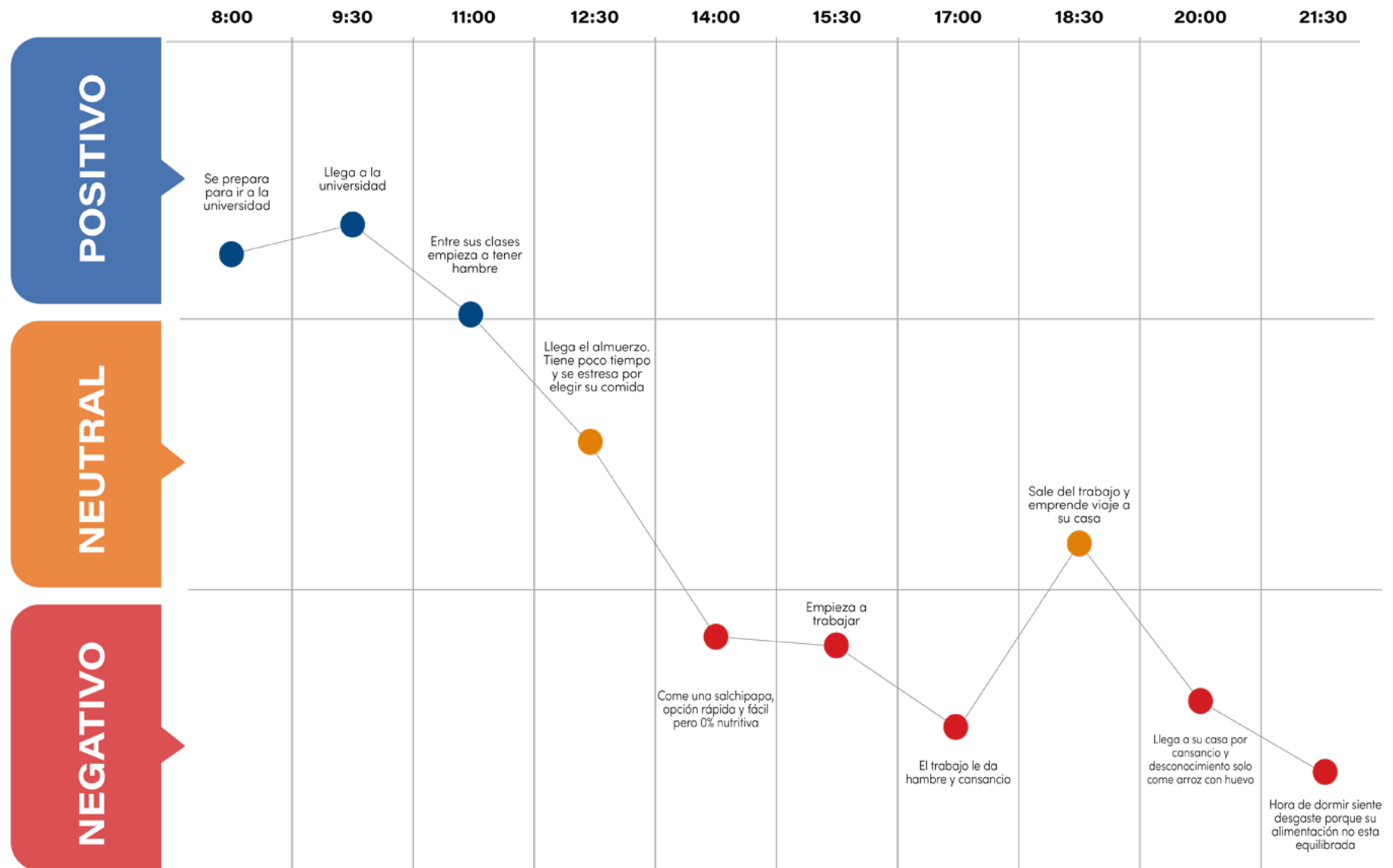


Figura 35. Recorrido de usuario (de autoría propia)

2.2.4 RECORRIDO DE USUARIO

El recorrido de usuario fue basado a partir del análisis de un caso real de un estudiante universitario, revelando que la limitación de tiempo en su cotidianidad es por una rutina acelerada con exigencias laborales y académicas. Generando cansancio, en el cual influye la falta de planificación

alimentaria gracias a la ausencia de conocimientos nutricionales para una dieta equilibrada. Son evidentes los puntos críticos (hambre, cansancio y estrés) en los que el usuario prioriza rapidez y conveniencia sobre calidad, siendo perjudicial para su salud y rendimientos.



2.3

2.3.1 DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO GRÁFICO

El producto editorial a desarrollar es un manual alimenticio utilizando la referencia de “Survival Kit” como supervivencia a la vida universitaria, enfrentado a los malos hábitos alimentarios de los jóvenes actualmente. Propone soluciones de forma experimental en formato físico y digital, adaptando a los diferentes estilos de vida, integrando recetas rápidas y sencillas, con guías visuales e información nutricional básica semanal y recomendaciones prácticas de refrigeración, satisfaciendo las necesidades diarias alimentarias de un

estudiante responsable de su propia preparación y alimentación. Aplicando una jerarquización de información, priorizando portabilidad con recursos gráficos que conecten con el usuario. Orientado a mejorar la salud, nutrición y buenos hábitos. Cuenta con un estilo innovador, creativo y práctico, conectando con el público de forma inmediata por su estilo visual moderno. Proporcionando seguridad y confianza al usuario a simple vista, incluyendo la verificación de un profesional en el área.

2.3.2 VENTAJAS COMPETITIVAS DEL PRODUCTO

Las ventajas con las que cuenta este producto editorial están respaldadas por una investigación académica y asesoría profesional en nutrición, enfocada en mejorar los hábitos alimenticios, considerando los factores económicos, rápidos y utilizando ingredientes accesibles, adaptándose al estilo de

vida y presupuesto del universitario. Aprovechando el concepto de survival kit como una metáfora creativa e innovadora que acerca al mercado con el producto, el cual se adapta a formatos físicos y digitales, facilitando el acceso y portabilidad del mismo.

2.3.3 CICLO DE VIDA DEL PRODUCTO EN EL MERCADO

Al tratarse de una propuesta innovadora ideada para contexto académico universitario, se encuentra en la fase de introducción. Actualmente, el producto presenta potencial en el mercado, ya que responde a una necesidad real y contemporánea

del público universitario. Con el tiempo, el producto puede evolucionar mediante actualizaciones o transformación de contenidos, ampliación a plataformas digitales y adaptación a otros contextos de vida cotidiana.



2.3.4 PARTICULARIDADES DEL SECTOR

El producto se introducirá en el sector universitario, caracterizado por un estilo de vida acelerado, horarios irregulares y una alta carga académica que condiciona las decisiones diarias de los estudiantes. Este mercado se compone principalmente de jóvenes entre 18 y 24 años que combinan estudios, prácticas, trabajo y actividades so-

ciales, lo que reduce el tiempo destinado a la planificación y preparación de alimentos, sobre todo si son los responsables de su alimentación diaria. El público generalmente es influenciado por el uso de redes sociales, la digitalización del contenido educativo y la necesidad de optimizar el tiempo.

2.3.5 TENDENCIAS DEL MERCADO

El mercado universitario muestra preferencia por productos prácticos, visuales y de fácil uso, especialmente aquellos que se adaptan a formatos digitales, físicos de consumo accesible. Valoran soluciones que ofrezcan información clara, confiable y aplicable a su rutina diaria, siempre que no requieran una inversión elevada de tiempo o dinero. Estas características convierten a este sector en un entorno

propicio para la introducción de un producto editorial funcional que responda a sus necesidades reales y a su estilo de vida actual. Otro detalle a considerar es que las tendencias y resultados del sondeo muestran que las redes sociales son el medio digital ideal para la distribución del producto, debido a su facilidad de conectar con diferentes segmentos de mercados.



2.3.6 COMPETENCIA: DIRECTA E INDIRECTA DEL PRODUCTO

El entorno en el que se presenta el producto cuenta con competencia directa: la amplia oferta de libros y manuales de recetas saludables orientadas al meal prep (digitales y físicos), además de las cuentas de redes sociales como Instagram y TikTok, siendo sus publicaciones básicamente sobre recetas simples de cocinar. Estas plataformas facilitan el acceso a consejos nutricionales y preparación de alimentos; sin embargo, a veces no cuentan con respaldos profesiona-

les que corroboren en un 100% la información, lo que ofrece contenido poco confiable hacia el usuario por priorizar la inmediatez por encima de la nutrición. Otro factor es la competencia indirecta: las aplicaciones móviles y páginas resaltan por su amplia variedad de contenido explicativo paso a paso (videos e imágenes); ventajosamente, reúnen información en una sola red; así, pero en muchas ocasiones las apps o recetarios son pagados, lo que es una limitación.

2.3.7 PARTICULARIDADES DEL SECTOR

Son jóvenes universitarios entre 18 y 24 años que mantienen una carga académica alta, con poco tiempo dentro de la cocina y recursos limitados. El uso diario de las redes sociales despierta su interés en el consumo de contenido rápido, visual, videos explica-

tivos de fácil comprensión, de recetas cortas con ingredientes económicos. La actitud ante el producto muestra un interés positivo, ya que el contenido será práctico, confiable y atractivo.



2.3.8 TENDENCIAS DEL MERCADO

Reconocimiento de la necesidad

Identificación del problema (mala alimentación, falta de tiempo), teniendo como resultado la dificultad para mantener hábitos alimenticios saludables debido a su rutina académica y social.

Búsqueda de información

El consumidor busca soluciones accesibles principalmente en medios digitales.

Evaluación de alternativas

El usuario compara algunas opciones digitales y/o físicas, como recetarios, apps,

cuentas de recetas saludables, considerando factores como diseño, simplicidad, practicidad y principalmente el costo.

Decisión de compra

Se basa en utilidad inmediata y confianza en la información. Demostrando ser un producto útil, portable y fiable adaptado a su estilo de vida.

Uso del producto

El universitario utiliza el producto como guía práctica para planificar comidas, siendo integrado a su cotidianidad.

2.3.9 COMPETENCIA: DIRECTA E INDIRECTA DEL PRODUCTO

Acceso al producto

El usuario adquiere el producto editorial en formato físico o digital según preferencia y disponibilidad.

Exploración inicial

Se realiza un mapeo visual general del contenido; así se reconoce cada receta por la jerarquía clara y el diseño intuitivo.

Selección del contenido

El usuario considera el tiempo disponible para la selección de ingredientes disponibles y su nivel de conocimiento culinario.

Aplicación práctica

Por medio de la preparación de recetas, la organización de alimentos y la planificación semanal, usando como referencia las guías visuales y textuales.

Evaluación del resultado

El usuario prueba el producto para medir la facilidad de uso y analizar su experiencia.

Uso recurrente

Tras una experiencia positiva, el usuario incorpora el producto de manera regular, usándolo como referencia constante.

Aprendizaje y autonomía

Con el uso continuo, el usuario adquiere mayor confianza en la cocina, mejora sus hábitos alimenticios y reduce la dependencia de comidas rápidas o ultraprocesadas.



DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO GRÁFICO

Manual alimenticio basado en el concepto de "Survival Kit" como referencia de supervivencia a la vida universitaria.
Orientado a salud, nutrición y buenos hábitos.
Formato físico y digital.
Recetas rápidas y sencillas.
Guías visuales e información nutricional básica..
Priorización de portabilidad y facilidad de uso.

ESTILO VISUAL

Formato físico: innovador, creativo y práctico, con colores y estilo moderno.
Formato digital: atractivo, moderno y profesional.
Uso de jerarquía visual clara.
Recursos gráficos que conecten con el usuario.
Inclusión de videos cortos, descripción de recetas y aprobación de un profesional.

VENTAJAS COMPETITIVAS

Respaldado por investigación académica.
Asesoría profesional en nutrición.
Adaptado a factores económicos y de tiempo.
Ingredientes accesibles.
Concepto creativo de survival kit.
Adaptabilidad a formatos físicos y digitales.
Fácil acceso y portabilidad

CICLO DE VIDA DEL PRODUCTO

Etapa de introducción: Producto nuevo, ideado para el contexto universitario.
Potencial de evolución mediante actualización de contenidos, con expansión a plataformas digitales y adaptación a otros contextos de vida cotidiana

PARTICULARIDADES DEL SECTOR

Ritmo de vida acelerado.
Horarios irregulares.
Alta carga académica.
Jóvenes entre 18 y 24 años.
Uso frecuente de redes sociales.
Preferencia por contenidos digitales y optimización del tiempo.
Estudiantes responsables de su cotidianidad



TENDENCIAS DEL MERCADO

Preferencias por productos prácticos, visuales y de fácil uso.
Valoración de información clara, confiable y aplicable.
Bajo costo de tiempo y dinero.
Resultados de sondeo muestran preferencia en redes sociales como medio ideal de distribución.
Entorno propicio para productos editoriales funcionales.

COMPETENCIA

Directa: Libros y manuales de recetas saludables, cuentas de Instagram y TikTok con contenido poco confiable.
Indirecta: Apps y plataformas digitales, información centralizada, frecuentemente de pago.

CONSUMIDOR

Jóvenes universitarios (18-24 años) con alta carga académica.
Poco tiempo para cocinar.
Recursos limitados.
Preferencia por contenido visual, rápido y práctico.
Actitud positiva frente a un producto confiable y atractivo.

PROCESO DE COMPRA

1. Reconocimiento de la necesidad.
2. Búsqueda de información en medios digitales.
3. Evaluación de alternativas.
4. Decisión basada en utilidad y confianza.
5. Uso del producto.

PROCESO DE USO

1. Acceso al producto (físico o digital).
2. Exploración visual inicial.
3. Selección del contenido.
4. Aplicación práctica.
5. Evaluación de la experiencia.
6. Uso recurrente.
7. Aprendizaje y autonomía.



DEFINICIÓN DE CONTENIDOS

2.4.1 DEFINICIÓN DE CONTENIDOS DEL SURVIVAL BOOK

Los cuadros muestran los contenidos definidos para lo que será el prototipo final del Survival Book propuesto. Donde se muestra el orden de los capítulos que pueden tener, además de una breve explicación de sus subcontenidos, objetivos y para quién están dirigidos cada uno de ellos. Estos cuadros servirán para conocer a mayor profundi-

dad la idea del proyecto, además de ser un gran apoyo para mejorar la idea del mismo. Cabe señalar que los cuadros presentados cuentan como una propuesta flexible de la estructura del producto físico, el mismo que puede ser adaptado a lo que continúa la investigación.

SURVIVAL BOOK	TIPO DE CONTENIDO	FORMATO	OBJETIVO	AUDIENCIA
NUTRICIÓN	Lista de alimentos, tiempo en congelación, tips.	Texto, ilustraciones (iconos)	Presentar información necesaria para la preparación de alimentos.	Clientes y prospectos
40 RECETAS DE MINUTOS	Duración en refrigeración, recetas, número de personas que alcanza.	Texto, ilustraciones (iconos)	Mostrar diferentes recetas de comida para varios días utilizando el mismo alimento	Clientes y prospectos
25 RECETAS DE MINUTOS	Duración en refrigeración, recetas, número de personas que alcanza.	Texto, ilustraciones (iconos)	Mostrar diferentes recetas de comida para varios días utilizando el mismo alimento	Clientes y prospectos
10 RECETAS DE MINUTOS	Duración en refrigeración, recetas, número de personas que alcanza.	Texto, ilustraciones (iconos)	Mostrar diferentes recetas de comida para varios días utilizando el mismo alimento	Clientes y prospectos

Figura 37. Definición de contenidos Survival Kit de autoria propia

2.4.2 DEFINICIÓN DE CONTENIDOS DE LA PLATAFORMA DIGITAL

Con base en el cuadro anterior, este presenta información útil para aclarar la idea de cómo se presentará la plataforma digital mediante las redes sociales, la misma que tomará lugar en “Instagram” debido a su mayor alcance a personas jóvenes en la actualidad. Los cuadros muestran en orden

cuáles serán los contenidos, objetivo y razón de cada uno de los elementos propuestos. Se destaca que el cuadro presentado cuenta como una propuesta flexible de la estructura del producto digital, el mismo que puede ser adaptado a lo que continúa la investigación.

RED SOCIAL	TIPO DE CONTENIDO	FORMATO	OBJETIVO	AUDIENCIA
IMAGEN DE PERFIL	Lista de alimentos, tiempo en congelación, tips.	Texto, ilustraciones (iconos)	Dar imagen a la cuenta digital principal.	Clientes y prospectos
BIOGRAFÍA	Descripción de la cuenta y su objetivo principal.	Texto	Dar contexto de la cuenta, su objetivo y contenido.	Clientes y prospectos
HISTORIAS DESTACADAS	Recordatorios sobre alimentos.	Imágenes y videos.	Recordar a la audiencia sobre tips y beneficios de la comida.	Clientes y prospectos
CONTENIDO AUDIOVISUAL	Videos de recetas paso a paso.	Videos y textos.	Compartir el procedimiento de las recetas paso a paso para mejorar la comprensión visual.	Clientes y prospectos
CONTENIDO ESTÁTICO	Imágenes con consejos de buenos hábitos alimenticios.	Imágenes y textos.	Compartir consejos sobre buenos hábitos alimenticios, mediante el formato de imagen estática y textual.	Clientes y prospectos

Figura 38. Definición de redes sociales (Tabla de autoría propia)



2.5 PROCESO DE DISEÑO

Con el fin de iniciar la creación del prototipo propuesto, se presenta de manera visual el proceso previamente definido. Este resumen visual permite comprender con mayor claridad cada uno de los pasos planteados y funciona como un apoyo fundamental para el planteamiento adecuado de nuestros horarios.

Acompañado de un cuadro estructurado al estilo de un diagrama de Gantt, en este se detallan las fechas de inicio y finalización correspondientes al manejo de tiempos y espacios del proyecto, así como la distribución de las responsables asignados a cada tarea dentro de cada etapa.



Figura 39. Procesos (iconos creados con ADobe Firefly y tabla de autoria propia)

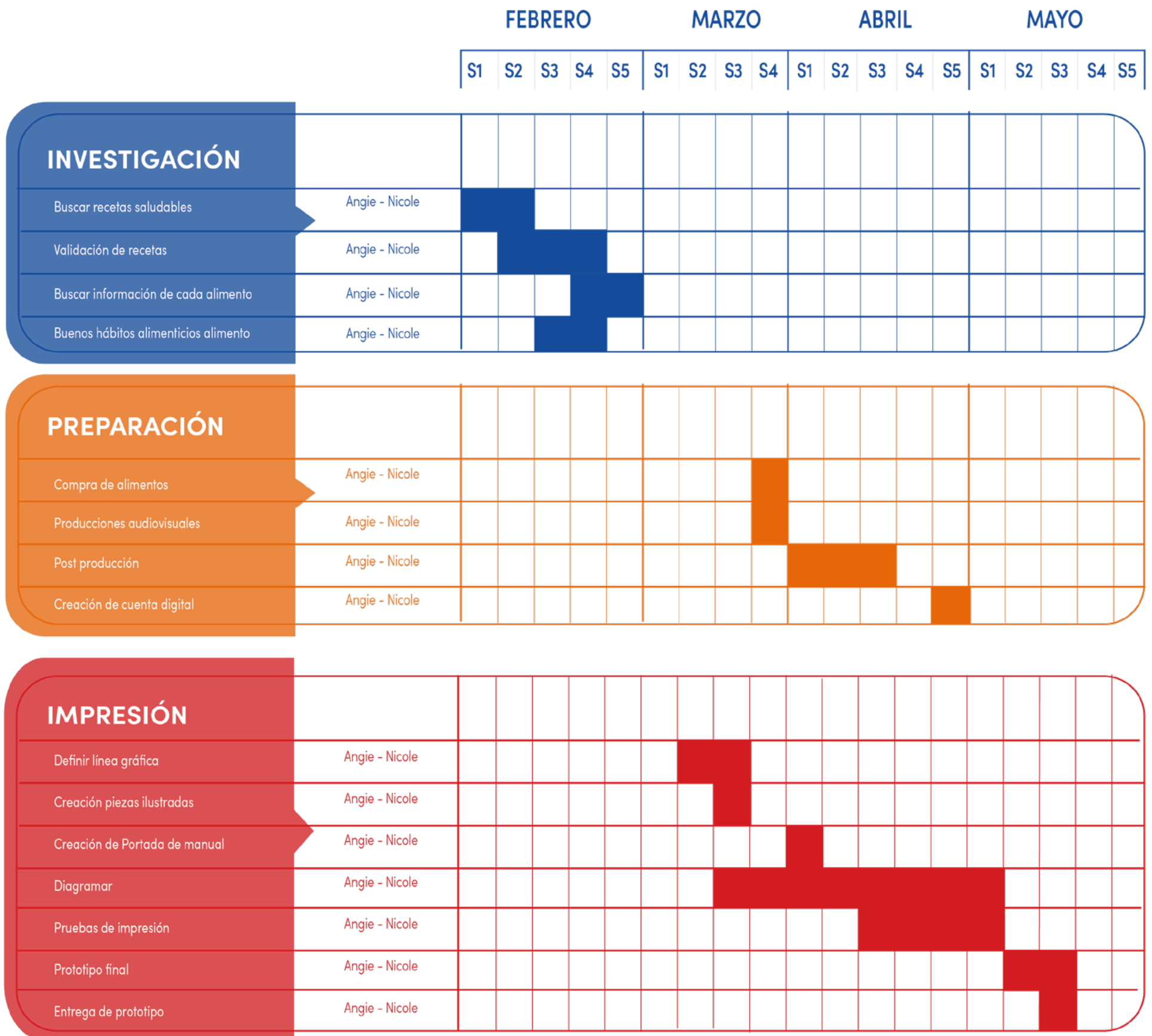


Figura 40. Diagrama de Gantt(Tabla de autoria propia)



2.6 CONCLUSIÓN DEL CAPÍTULO

En conjunto, estos hallazgos permiten estructurar una propuesta a partir del análisis del usuario, considerando sus hábitos, necesidades y dinámicas cotidianas. Las herramientas de exploración como la segmentación de mercado, el perfil de usuario, el mapa de empatía, el recorrido de usuario y el brief fueron elaboradas a partir de información recopilada de sujetos reales y sus estilos de vida, permitiendo desarrollar una interpretación objetiva y contextualizada de las necesidades, comportamientos y problemáticas presentes en el público, comprendiendo su interacción con su entorno, identificando puntos críticos, integrando la información clave.

La investigación reunida aportó directamente para identificar un seguimiento sobre qué utilizan los usuarios, definiendo así que los jóvenes mantienen una interacción constante con las plataformas digitales, formatos audiovisuales y contenidos simplificados, que influyen directamente en sus métodos de aprendizaje y retención de información.

Esto se debe a que las dinámicas universitarias actuales están marcadas por limitaciones de tiempo y una constante exposición a medios virtuales, provocando que prioricen contenidos visuales al instante y de breve comprensión, lo cual optimiza el tiempo disponible y sus actividades cotidianas.

La información evidencia la importancia de comprender antecedentes desde una perspectiva verificada y cercana, dentro de su espacio cotidiano, siendo clave para orientar la propuesta a ser una solución visual correcta y adaptable de forma útil a su ritmo a lo largo del tiempo, demostrando que tiene relación con la alimentación, con la gestión del tiempo y la información consumida. Además de generar una solución de diseño gráfico interactiva que sirva en efecto como un recurso de comunicación, la propuesta busca responder de manera funcional y clara las necesidades de los estudiantes, adaptándose a las rutinas aceleradas y facilitando la experiencia del usuario.



CAPÍTULO 3

En este capítulo se aborda la exploración de alternativas, partiendo del método de brainstorming, para la construcción y la planeación del diseño del producto, hasta la toma de decisión final. Sometido a una evaluación de contenidos, formatos y criterios estándar, pasando por un proceso de bocetación de cada idea y terminando con una percepción más precisa del resultado.

DESARROLLO CONCEPTUAL

3.2

3.2.1 EXPLORACIÓN CREATIVA

Utilizando el método de brainstorming, se obtuvieron varias opciones, generando múltiples posibilidades a partir de la información previamente analizada desde un enfoque creativo y estructurado, para llevar a cabo una solución del problema: el tiempo limitado en universitarios sobre las decisiones de consumo de alimentos y elecciones en la preparación.

El objetivo de utilizar esta técnica fue explorar la variedad de ideas de forma rápida y sin límites, dando propuestas con relación a mejorar su practicidad, portabilidad, eficiencia, orientadas a impulsar la innovación conceptual y servir como punto de partida para la definición; por lo tanto, construir de manera más sólida el sentido de supervivencia del proyecto.

3.2.2 EVALUACIÓN DE LAS IDEAS

A partir de esto, se plantearon 10 opciones que aporten a la idea del producto y a comunicar su intención, estructurando una tabla que nos permitió calificarlas según fac-

tores como: Innovación, cumplimiento de objetivos, factibilidad técnica y económica, potencial informativo y coherencia con el proyecto.

3.2.3 SELECCIÓN DE IDEAS / IDEA FINAL

Las de mayor puntaje de factibilidad real permitieron definir nuestro producto, derivando de los 3 mejores, y así de manera más detallada lograr claridad de nuestras capacidades. Al mismo tiempo, es primordial incluir ilustraciones digitales de bocetos, con la intención de crear una interpretación visual precisa de cada uno

de los productos elegidos. Este producto podría complementarse con una plataforma digital con contenido multimedia de la preparación detallada de los platos, formando una conexión directa y cercana con la mayoría de estudiantes, ya que los medios digitales forman parte de su vida en el siglo XXI.



	GRADO DE INNOVACIÓN	CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS	AFINIDAD DE CONOCIMIENTOS	FACTIBILIDAD TÉCNICA	FACTIBILIDAD ECONÓMICA	TIEMPO DE DESARROLLO	IMPACTO COMUNICACIONAL	COHERENCIA PROYECTO Y PROPUESTA	PUNTAJE
Survival kit + herramienta desprendible y útil para el uso diario y sobrevivir en su universidad.	4	5	5	4	3	5	5	5	<u>36</u>
Survival kit + código qr que dirige a una aplicación de notas de supermercado.	4	5	5	5	4	2	3	3	34
Survival kit + imán y marcador que va en el refrigerador y se anota la lista de compras.	5	5	5	4	3	4	4	3	33
Survival Kit con stickers funcionales que pueden usar para marcar que recetas les gusto y cuales no les gustó.	5	4	5	5	4	4	3	3	33
Survival Kit con stickers físicos y al escanear con realidad virtual aparece una animación.	5	5	3	2	1	2	5	3	26
Packaging de maleta al estilo survival kit, con packaging interactivo de supervivencia.	5	5	5	4	3	3	5	5	<u>35</u>
Survival kit con animaciones explicativas de las recetas.	4	5	3	2	4	1	5	5	29
Survival kit al estilo caja de emergencias, cuenta con tarjetas de recetas divididas por colores.	5	5	5	4	3	3	5	5	<u>35</u>
Survival kit con asistente virtual con IA, el cual responde preguntas inmediatas.	2	5	1	2	1	2	4	5	22
Survival kit con tarjetas de recetas para regalar.	5	3	5	5	3	32	4	4	32

Figura 41. Tabla de ideas (Tabla de autoria propia)



3.2.4 ETAPA DE BOCETAJE

Una vez planteada la propuesta, se procede a la fase de materialización visual, siendo traducidas en representaciones gráficas concretas. Este proceso se desarrolla a través del bocetaje, como una herramienta que permite el ajuste previo y la optimización, ya que permite transformar imágenes abstractas en recursos análogos para identificar las debilidades y fortalezas antes de la ejecución final.

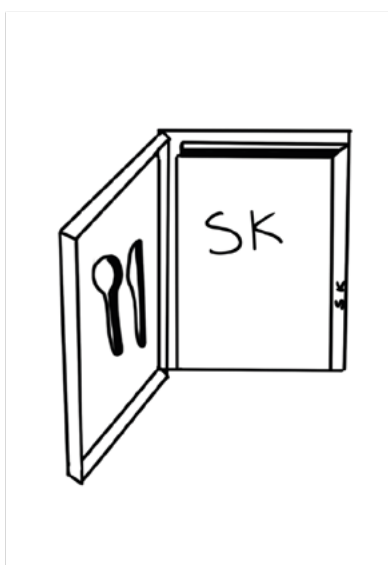
En esta etapa se realizan diversas pruebas relacionadas con la organización editorial, incluyendo la definición y disposición de jerarquías visuales y de contenido entre gráficos. Además del sistema físico, se considera el diseño de packaging y portada, la cual es composición externa. Esta experimentación resulta clave para determinar la interacción, pensando desde la experiencia de usuario.

La definición de los prototipos llevó a cabo la decisión de unir las 3 ideas y crear un producto editorial que lleve una herramienta desprendible que facilite su proceso culinario, y para apoyar la idea de supervivencia en la universidad está el packaging; así, con esta temática, dar un gran paso a contextualizar al estudiante.

Por último, reemplazar el formato del libro físico por tarjetas en modo de recetario guía, siendo práctico, portable y sin generar interferencias. El producto final tendrá formato horizontal con medidas proporcionales entre A5 y A6, considerando que su tamaño facilitará la usabilidad y portabilidad del mismo.

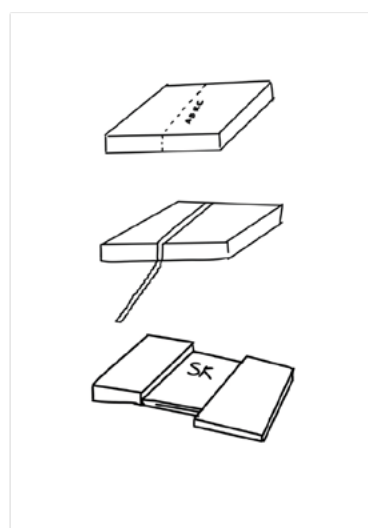


BOCETO 1



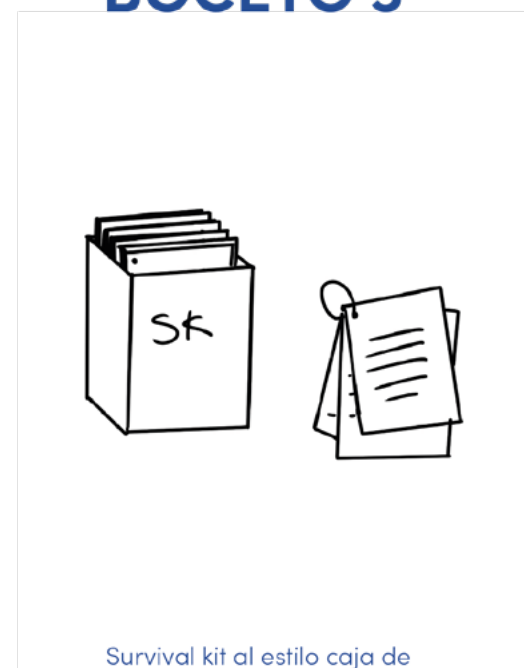
Survival kit + herramienta desprendible y útil para el uso diario y sobrevivir en su universidad.

BOCETO 2



Packaging de maleta al estilo survival kit, con packaging interactivo de supervivencia.

BOCETO 3



Survival kit al estilo caja de emergencias, cuenta con tarjetas de recetas divididas por colores.

Figura 42. Bocetos (autoría propia)

3.3 CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO

El proceso de elección permite tomar los hallazgos de las etapas anteriores, como la segmentación de mercado, estilos de vida y preferencias al momento de cocinar y alimentarse, para después transformarlas en propuestas concretas y orientadas a resolver, considerando en todo momento al público objetivo, en base a su experiencia y mejora de hábitos alimenticios saludables. Partiendo de una exploración de ideas creativas, evaluando desde factores y criterios lógicos y los bocetos, finalmente se logró definir un concepto final, el cual es el de “Supervivencia”.

Este proceso de ideación permitió depurar las propuestas menos viables y seleccionar las que más destacan debido a su efectividad y adaptabilidad, caracterizándose como una solución idónea, planteando así una propuesta de producto editorial que genere una experiencia única en el momento, considerando un artículo desprendible e integrar una plataforma digital, generando una experiencia multiplataforma. Esta deci-

sión se tomó con la intención de subir la necesidad de acceder de inmediato al recurso.

Para proponer una solución, el proceso de bocetaje permitió crear una mejor comprensión visual, tomando aspectos relevantes pensados en la experiencia de usuario, como la estructura, el sistema y la gestión eficiente de horarios. Garantizando tener así una decisión que responda ante todos los criterios, teniendo presente la integración del sistema físico con el digital, respondiendo a la necesidad de acceder rápidamente a la información, tomando en cuenta que el tiempo limitado y el consumo constante de contenido puede influir directamente en cómo se organizan sus hábitos diarios. Esta decisión tiene como objetivo incentivar el uso del producto en todos los formatos sin limitar la experiencia a un solo soporte, combinando tarjetas como producto editorial, dentro de un packaging con experiencia interactiva y mediante esto poder fortalecer el concepto de “supervivencia” ya definido anteriormente.



CAPÍTULO 4

Visualizando varios aspectos necesarios e importantes, que dan una perspectiva de cómo desarrollar el producto editorial con relación a la definición del sistema de diseño, sistema gráfico, sistema editorial y sistema digital. En algunos casos, las decisiones fueron motivo de debate, debido a numerosas opciones que teníamos, por ejemplo, en cuanto a usos tipográficos y variaciones cromáticas. Para la elección, se realizaron sondeos libres a nuestro target fuera de carreras relacionadas con el diseño, basándonos en el objetivo principal y, sobre todo, partiendo de nuestros conocimientos de diseño.

4.2.1 FORMAL

El producto se encuentra en un formato dimensional de 15,8 cm de ancho por 11 cm de alto; el tamaño se vuelve ideal para ser trasladable a cualquier lado. La intención es tener un acceso directo, permitiendo disponer de él en cualquier momento. Por esta razón, las tarjetas cuentan con un modelo compacto y portátil.

En un enfoque formal, el sistema del proyecto debe seguir criterios visuales que sean precisos para una comprensión directa del

contenido, en este caso las recetas, relacionando el texto y la imagen de forma estratégica para generar una percepción inmediata y que el público universitario pueda disponer de sus tiempos limitados guiándose de las soluciones visuales eficientes que aplicamos. El fin de la estratégica organización es priorizar la claridad y legibilidad, evitando una saturación de contenido que no favorece al usuario, cumpliendo así su función al actuar como un sistema de comunicación.

4.2.2 FUNCIONAL

El sistema del recetario se basa en tarjetas portátiles, divididas en categorías y separadas por colores, representando cada una el tiempo que se requiere en preparación. En la parte del retiro de la tarjeta se encuentra una frase que se adapta a la categoría y al concepto; utilizando un código QR, el usuario se redirige a una cuenta de Instagram con videos que detallan el procedimiento.

El proyecto se define con una estructura modular para la toma de decisiones sea de for-

ma eficaz dentro de contextos estudiantiles cotidianos. La razón de integrar las redes sociales como un medio de comunicación, ya que tienen nexo con recursos que consume nuestro target en la actualidad. La funcionalidad tiene como objetivo guiar sin interrupciones ni acciones complejas que pierdan el enfoque; así tiene una experiencia más ágil y efectiva, y poder responder a la problemática de manera directa, a modo de una participación activa.

4.2.3 TECNOLÓGICO

El producto, en el ámbito físico, integra las imágenes y cuerpos de texto correspondientes a cada una de las recetas, y también cuenta con un soporte digital, ampliando de esta manera la experiencia y mejorando el impacto emocional mediante recursos audiovisuales.

Desde una lógica de interacción de sistemas y soportes, teniendo presente los hábitos digitales contemporáneos del público objetivo,

trascendente de un único formato, añadiendo otros factores y ocasionando un mayor alcance de la información en distintos momentos y entornos. Justifica la necesidad de adaptar herramientas a contextos vigentes, siendo dinámicas para hábitos de consumo moderno en constante evolución. El componente tecnológico no respalda la viabilidad del producto, sino potencia el impacto, permitiendo así una experiencia dinámica, accesible y adaptable a distintos contextos.

Para una mejor definición del sistema gráfico, se realizó un moodboard para aclarar las ideas y obtener mejores resultados. El mismo se dividió en 2 secciones: “digital” e “Impreso”; de esta manera pudimos organizar y definir de mejor manera los temas que van a ser parte del sistema gráfico. (Anexo #2).

4.3.1 PALETA DE COLORES

La selección de colores se definió tomando como base los tiempos de cocina y preparación de cada una de las recetas incluidas en la guía. Por ello se decidió utilizar una paleta de colores con armonía compuesta; cada tono se seleccionó se-

gún la forma en que debe comunicar la organización de contenidos, empleando contrastes que, en nuestro criterio, favorecen una navegación clara y una percepción inmediata.

4.3.1.1 Rojo

El color rojo principalmente se relaciona con la idea de urgencia y estar en alerta; al ser un color saturado y brillante, atrae la atención de las personas. Además, en un estudio donde se examinó la interacción entre personas después de estar expuestas a varios colores (Yang et al., 2025, pág. 2), definieron que el color rojo pareció influir directamente en las respuestas

agresivas de los sujetos participantes. Este análisis apoya nuestra intención de utilizar dicho color para generar un sentido de inmediatez en los estudiantes, el cual se utilizará para separar las recetas de 10 minutos o menos y así ubicar de mejor manera a los jóvenes lectores en situaciones de tiempo limitado.

4.3.1.2 Naranja

La intención de utilizar el color naranja para las recetas de 25 minutos es para demostrar mediante la colorimetría que la urgencia de cocinar con poco tiempo sigue siendo alta, pero no al nivel alar-

mante como la del rojo. El color naranja ocasionalmente transmite el mismo sentido de premura, al igual que otros colores brillantes y fuertes, dependiendo de su aplicación. (Yang et al., 2025, pág 2).

4.3.1.3 Azul

El color azul fue seleccionado con la intención de transmitir un sentido de calma y serenidad, al reducir el apuro de cocinar de manera inmediata, siendo óptimo su uso en las recetas que duran alrededor de

40 minutos, lo que le indica al usuario que dispone de un tiempo considerable para preparar sus alimentos en un espacio más “controlado”.



4.3.2 PALETAS SELECCIONADAS

Esta paleta seleccionada tendrá uso únicamente para resaltar los títulos en tiro y retiro, aplicado en packaging, fondos de fotografías o cualquier tipo de variación según cómo se adapte el contenido. Desde nuestra interpretación, la mayor saturación que se implementó favorece la jerarquización de la información y dirige la atención a textos principales.

En cuanto al cuerpo de texto del producto editorial, la cromática tendrá una ligera variación en los tonos e iluminación. La reducción de la saturación responde a una decisión estratégica orientada a optimizar la legibilidad del contenido, reduciendo la fatiga visual y volviendo la lectura más práctica.

La diferenciación de tonalidad entre el primer y segundo esquema de color tiene una lógica de clasificación de contenido; de esta forma, se considera el logro de una óptima localización entre el contenido tipográfico dentro del sistema editorial. Esto favorece una lectura continua y coherente para el uso rápido que requiere el producto.



Figura 43. Color Rojo (autoría propia)



Figura 44. Color Naranja (autoría propia)



Figura 45. Color Azul (autoría propia)

4.3.3 ICONOGRAFÍA

La iconografía tiene la función de comunicar mediante formas simplificadas y transmitir mensajes específicos, sin tener la necesidad de utilizar texto como herramienta de apoyo. Los iconos se crearon a partir del desarrollo de una retícula a base de 4x4 de 85 mm, permitiendo mantener las proporciones, la alineación y la coherencia visual, basada en la línea gráfica, adaptando la paleta cromática de títulos y una morfología geométrica. Se elaboró con respecto al tiempo de

refrigeración, el número de porciones de cada receta y el icono de alerta funcionará como aviso para una “nota importante”.

El fin de crear los iconos nace con el único motivo de reducir la carga textual en las tarjetas, actuando como un recurso comunicativo de síntesis. Comenzando desde la maquetación hasta el diseño, siguiendo elementos coherentes con el sistema gráfico del proyecto.

4.3.3.1 Tiempo de refrigeración

El icono de una refrigeradora funciona para mostrar e identificar de manera inmediata los días en los cuales los alimentos deben mantenerse refrigerados antes de comenzar a deteriorarse. Su inclusión responde a la necesidad de prevenir y reducir posibles riesgos asociados al consumo.

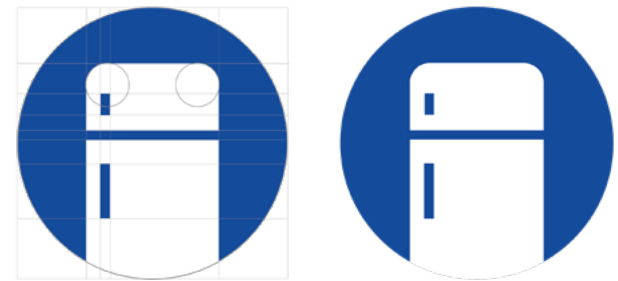


Figura 46. Iconos de refrigeración (autoria propia)

4.3.3.2 Cantidad de porciones

El propósito está en demostrar las cantidades de porciones que aparecen de cada receta. Se utilizará un icono que denota a una persona, siendo este elemento reconocido universalmente en libros culinarios. La función de este gráfico es para que el estudiante pueda regular la cantidad de alimentos que preparará en función de los días a comer.

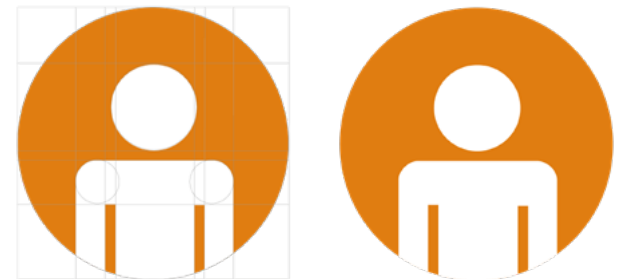


Figura 47. Iconos de porciones (autoria propia)

4.3.3.3 Alerta

El objetivo del icono de alerta es advertir a los jóvenes en aquellas recetas en las que se necesita conocer un dato relevante al momento de cocinar o de almacenar los alimentos. Evitando de esta manera cualquier imprevisto o mala práctica que se pueda dar en la guía.

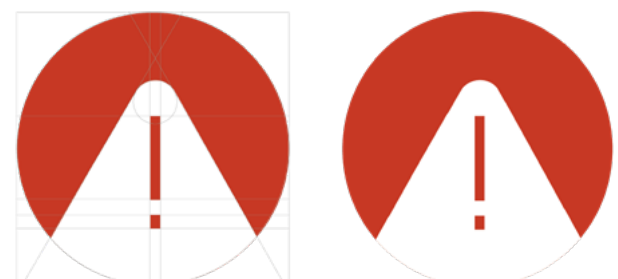


Figura 48. Iconos de alerta (autoria propia)



4.3.4 TIPOGRAFÍA

Las tipografías seleccionadas cumplen con la intención de comunicar de manera comprensible, directa y accesible. La elección fue a partir de la inspiración en la estética visual que consideramos que tiene un survival kit. Ambas tipografías destacan por su alta legibilidad, tanto para títulos como para el contenido del cuerpo de texto, y el tamaño de letra definido ha sido evaluado como óptimo a partir de pruebas de impresión.

Considerando el perfil establecido para el contexto propuesto de nuestro target, se les realizaron pruebas a estudiantes de diferen-

tes carreras y periodos de estudio, fuera del área del diseño, consultando sobre las opciones tipográficas seleccionadas, indagando las asociaciones y qué les transmitían.

Durante el proceso, se evidenció un empate en las opciones, así que se tomó la decisión de ajustar la selección y redirigir la propuesta con una nueva tipografía; de acuerdo a nuestros conocimientos en el área de diseño gráfico, optamos por una que se alinee con la temática. (Resultados del sondeo se encuentran en Anexos).

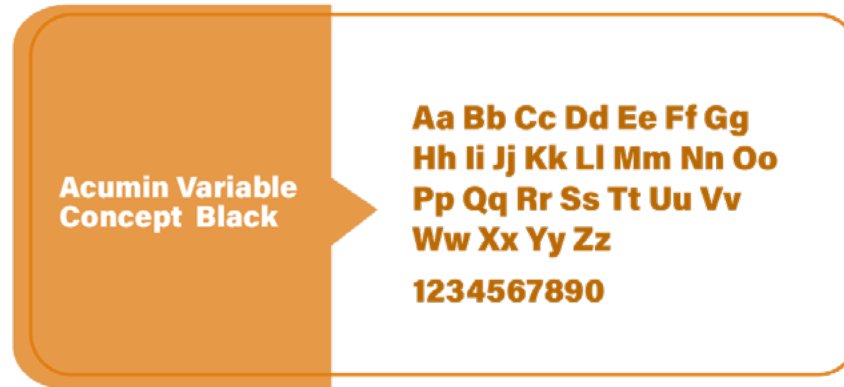


4.3.4.1 Títulos

En el caso de los títulos, se seleccionó la tipografía “Acumin Variable Concept”, que pertenece a la familia de sans serif y posee una variación en peso tipográfico Black de 28 pt. Se definió esta opción a partir de la división de preferencias registradas en el sondeo, de acuerdo a su forma rígida que transmi-

te control, dando una idea de solidez por su estructura compacta y técnica. Sus trazos otorgan densidad por su alto impacto visual. A su vez, refuerza el concepto de kit de supervivencia debido a su estructura y estilo de captar la atención de manera inmediata.

Figura 49. Tipografía títulos (autoria propia)



4.3.4.2 Cuerpo de Texto

Para los textos y párrafos se decidió por la tipografía “Sofía Pro”, que forma parte de la familia sans-serif geométrica. La elección se deriva de su construcción minimalista y contemporánea; presenta formas redondeadas que favorecen una lectura fluida en distintos tamaños.

En casos de subtítulos, se usa la variación de peso tipográfico Black, que dirige su atención sobre el cuerpo del texto, en el mis-

mo que se utilizará la modulación regular, transmitiendo una sensación de equilibrio y armonía.

Para generar una jerarquía visual, se dividieron los párrafos de ingredientes y preparación en 7 pt para los ingredientes y preparación con 8,5 pt, asegurándonos mediante pruebas de impresión para confirmar la legibilidad y estructurar niveles de importancia. (Anexo).

Figura 50. Tipografía subtítulos (autoria propia)



Figura 51. Tipografía cuerpo de texto (autoria propia)



4.4.1 CONTENIDO DE DIAGRAMACIÓN

A partir del análisis del usuario, se determinó que las recetas deben ser orientadas a factores como nutrición, inmediatez en su ejecución y la accesibilidad tanto económica como práctica. Cada plato está creado con la intención de que el estudiante pueda cocinar su alimento por sí mismo, y la duración en la refrigeradora es hasta máximo 2 a 3 días antes de que se deterioren. Además, las propuestas se fundamentan en bases equilibradas revisadas por una nutricionista, aprobando el contenido de cada una de las recetas. Es necesario enfatizar que estas son creadas utilizando información base recomendada por la misma profesional.

Después de la primera revisión, en la siguiente etapa, determinamos las cantidades y medidas junto a un chef profesional, quien nos aportó con su conocimiento en proporciones, trucos de cocina y asistencia en perfeccionar las recetas en cuanto a su coherencia y uso de ingredientes. Cabe recalcar que todo esto se dio en nuestra fase de experimentación, en la cual preparamos cada una de las recetas para confirmar las porciones de alimento en base a su equilibrio nutricional y asegurar la duración prevista de cada meal prep. Respondiendo así a las necesidades de nuestro público objetivo y reforzando el objetivo del proyecto de fomentar hábitos alimenticios. Pruebas de la fase de experimentación en anexos.

4.4.1.1 Nombres de recetas

Entendemos que actualmente es de suma importancia conocer cómo se comunica la información para nuestro público objetivo, quienes son universitarios que requieren de un contenido conectado con su realidad. Bajo esta lógica se estableció la idea de que

los títulos presentan nombres ingeniosos y atractivos mediante juegos de palabras, debido a que evoca un acercamiento, lo vuelve un recurso más dinámico y contribuye a mantener el interés del usuario.

4.4.1.2 Títulos de categorías

Para los títulos se integró un tono inspirado en la idea de “en caso de emergencia” debido a que es un concepto presente en “survival kit”, vinculando la metáfora de supervivencia con los universitarios en su contexto académico. Esta decisión se presenta en la parte del retiro de las tarjetas, así estructurar la narrativa e identificar los tiempos de preparación y categoría de la receta.

Esta estrategia está vinculada con un código QR como llamada a la acción, que dirige a la cuenta de Instagram para acceder a los videos explicativos; esta opción responde a la constante interacción digital de nuestro target, siendo un complemento dentro del mismo enfoque. Por ejemplo, “Escanear en caso de...” manteniendo la coherencia entre propuesta y experiencia.

Figura 52. Retiros de tarjetas (autoría propia)



4.4.2 RETÍCULA

La retícula está predispuesta en 9 columnas, construyendo contenido por bloques; esta división genera una arquitectura de información y favorece la distribución de los componentes como título, cuerpo de texto, imagen e iconografía de manera independiente, permitiendo que cumpla con la función de comunicar, mediante una lectura intuitiva y perspectivamente escaneable.

En las recetas, la maquetación cuenta con un espacio visual, siendo las fotografías los recursos gráficos protagonistas. Mientras que los ingredientes y la preparación están

ordenados lateralmente junto a los iconos que transmiten información útil para el proceso de cocción.

Este diseño modular mantiene estabilidad en el sistema editorial, ya que permite que el usuario necesite reconocer patrones rápidamente. Pretendemos mejorar la comprensión y experiencia de lectura mediante la aplicación de un diseño estratégico establecido dirigido a jóvenes con limitaciones dentro de cocina o problemas de gestión de tiempo.

4.4.2.1 Columnas y márgenes

Esta estructura modular se diseñó para crear espacios y evitar la saturación, ofreciendo áreas de descanso y un orden visual. Esto tiene como objetivo facilitar la comunicación técnica mediante una jerarquía que permite una lectura secuencial y organizada.

La diagramación de márgenes y columnas se estructuró desde fundamentos orientados

a mejorar la arquitectura y distribución en títulos y textos. Se establecieron márgenes de 8 mm y 9 columnas verticales con medianiles de 2 mm. Dirigiendo su atención al contenido principal y después hacia otros elementos como imágenes o iconografía, todo esto fue previamente considerado, ya que el usuario cuenta con poco tiempo, por lo que no debe perderlo al revisar los textos.



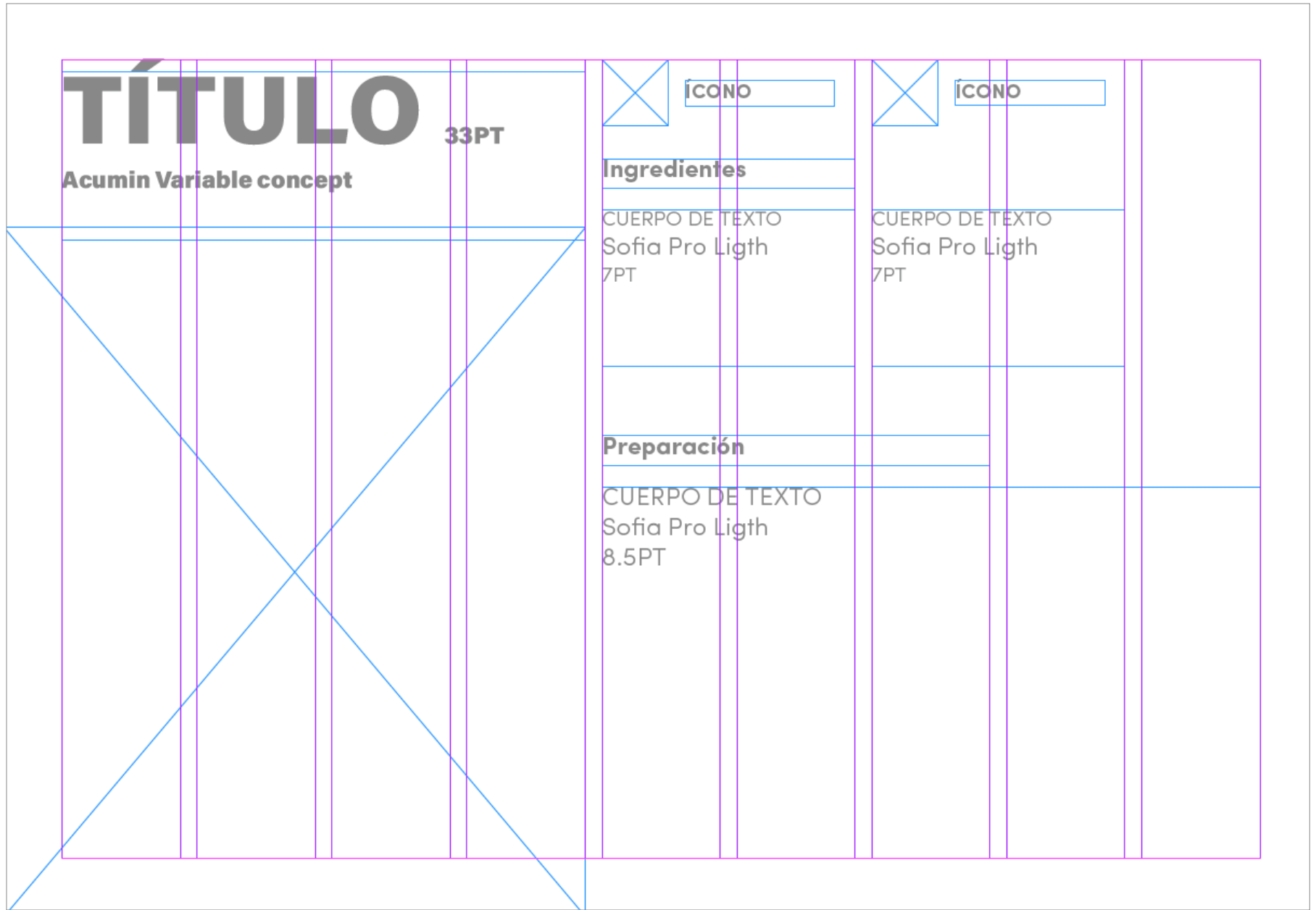


Figura 53. Reticula (autoria propia)



4.5.1 FORMATO DE IMÁGENES Y VIDEOS

Se estableció el uso de una perspectiva superior en las imágenes y videos, con la intención de obtener una mayor apreciación del plato de comida, potenciando la interpretación visual y favoreciendo una percepción más clara de la composición de sus ingredientes, texturas y colores. Esta decisión se implementó en el producto editorial y en el soporte digital (cuenta de Instagram ya definida anteriormente). Este formato de producción se definió para centrar la atención únicamente en las manos y sus movimientos,

evitando que existan elementos distractores, y así el usuario pueda replicar con facilidad.

Durante la producción se utilizó el enfoque de “fotografía guerrilla”, ya que permitió hacer uso de objetos y utilería a nuestro alcance. Para esto se realizó un shooting plan (Anexos), garantizando una mejor organización y disposición del espacio de trabajo, permitiendo coordinar tiempos, optimizar recursos y garantizar consistencia en el contenido visual final.



Figura 55. Wrap de atún (autoria propia)



Figura 56. Huevanzo (autoria propia)



Figura 57. Fideos con carne (autoria propia)



Figura 58. Arroz con atún (autoria propia)



Figura 59. Wrap de pollo (autoria propia)





Figura 60. Frijoles de la abuela (autoria propia)



Figura 61. Caldaso (autoria propia)



Las constantes dentro del sistema gráfico son aquellas que permiten mantener una coherencia en el proyecto y, al mismo tiempo, las variables conceden flexibilidad al momento de aplicar el sistema gráfico en diferentes soportes y medios.

4.6.1 CONSTANTES

Son aquellos elementos que no cambian del sistema gráfico, se mantienen y se deben respetar en el uso en cualquier formato.

4.6.1.1 Colores

La paleta de colores cuenta con una distribución según las categorías y recetas previamente definidas por el tiempo de preparación. Seguir la tonalidad permi-

te que el usuario localice los platos según su tiempo disponible, porque fortalece la identificación inmediata.

4.6.1.2 Tipografía Definida

La tipografía "Acumin Variable" en títulos y "Sofía Pro", contribuye en la jerarquía y organización de cuerpos de textos. Respetar esta constante es importante porque

permite que el usuario pueda diferenciar niveles de información y no pierda tiempo encontrando lo que necesita.

4.6.1.3 Columnas

Las columnas en la retícula son una estructura modular de organización visual que divide el espacio del formato en secciones verticales y funcionan como retícula base para organizar los cuerpos de

texto de forma jerárquica, junto a iconos y elementos fotográficos. Se establece como constante debido a sus lineamientos de estructura, y genera un patrón reconocible en cada tarjeta.

4.6.1.4 Icono de refrigeración y porciones

Estos iconos cumplen una función informativa esencial, ya que le permiten al usuario comprender de forma inmediata la duración de cada receta y la cantidad adecuada de consumo diario en porcio-

nes. Deben estar presentes en cada una de las tarjetas con su respectiva receta para impedir errores en el manejo de alimentos y toma de decisiones que afecten a su salud.

4.6.2 VARIABLES

Las variables son aquellos elementos del sistema gráfico que permiten dar una flexibilidad al momento de utilizarlos o distribuir la información en cualquier soporte que se presente.

4.6.2.1 Distribución

La distribución del contenido, tanto para textos como imágenes, puede estar alineada a la izquierda o derecha según la conveniencia. Esta variación evita la mo-

notonía visual entre recetas y tarjetas y aporta dinamismo, porque permite cambios controlados sin perder consistencia.

4.6.2.2 Iconos

La tipografía “Acumin Variable” en títulos y “Sofía Pro”, contribuye en la jerarquía y organización de cuerpos de textos. Respetar esta constante es importante porque permi-

te que el usuario pueda diferenciar niveles de información y no pierda tiempo encontrando lo que necesita.

4.6.2.1 Distribución

La distribución del contenido, tanto para textos como imágenes, puede estar alineada a la izquierda o derecha según la conveniencia. Esta variación evita la monotonía visual

entre recetas y tarjetas y aporta dinamismo, porque permite cambios controlados sin perder consistencia.

4.6.2.3 Uso de fondo en imágenes

El fondo de las imágenes puede cambiar según el soporte donde se presenta, ya que cada uno de ellos cuenta con necesidades y requerimientos distintos; esta variación facilita la navegación del usuario en cualquier medio. Las tarjetas están

colocadas en formato PNG, mientras que el contenido de redes sociales está con fondo según su categoría (rojo para preparaciones de 10 minutos, naranja para 25 minutos y azul para 45 minutos).



La presente propuesta surge como una respuesta a la problemática alimentaria identificada en el contexto universitario, tales como la falta de tiempo, la desorganización en las comidas y el limitado conocimiento culinario en jóvenes estudiantes. El proyecto se desarrolla a través de un sistema de tarjetas con recetas categorizadas según su tiempo de preparación, complementadas con recursos visuales, información nutricional y un packaging inspirado en el concepto de supervivencia.

Asimismo, se integra una plataforma digital en Instagram con contenido audiovisual explicativo que amplía la experiencia del usuario y facilita el acceso a las recetas. En conjunto, la propuesta busca funcionar como una herramienta práctica y accesible que fomente hábitos alimenticios más saludables dentro de la rutina universitaria.

4.7.1 TARJETAS DE COCINA

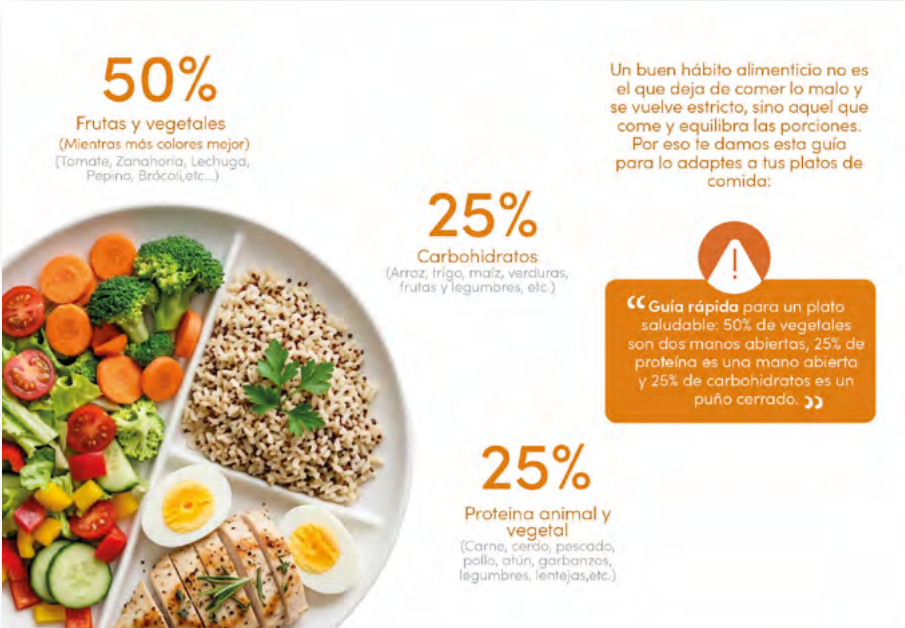
El producto editorial propuesto se presenta en formato de tarjetas previamente definidas. Cada una mantiene la misma retícula, en la cual se organiza y aplica la información descrita en el contenido, permitiendo que el estudiante pueda desarrollar su preparación semanal de manera eficiente.

Cada tarjeta está impresa en material couché mate de 250 g, seleccionado estratégicamente para favorecer la legibilidad y la experiencia de lectura. A diferencia de los acabados brillantes, el soporte mate reduce los reflejos producidos por la luz, evitando interferencias visuales y facilitando una lectura más cómoda y continua durante el uso cotidiano del producto.



Figura 63. Portada de tarjetas (autoría propia)

Figura 64. Tips nutricionales 1 (Imágen de Adobe firefly y tabla de autoria propia)



50%
Frutas y vegetales
(Mientras más colores mejor)
(Tomate, Zanahoria, Lechuga, Pepino, Brócoli, etc...)

25%
Carbohidratos
(Arroz, trigo, maíz, verduras, frutas y legumbres, etc.)

25%
Proteína animal y vegetal
(Carne, cerdo, pescado, pollo, atún, garbanzos, legumbres, lentejas, etc.)

Un buen hábito alimenticio no es el que deja de comer lo malo y se vuelve estricto, sino aquel que come y equilibra las porciones. Por eso te damos esta guía para lo adaptes a tus platos de comida:

«Guía rápida para un plato saludable: 50% de vegetales son dos manos abiertas, 25% de proteína es una mano abierta y 25% de carbohidratos es un puño cerrado.»

Figura 65. Tips nutricionales 2 (Imágen de Adobe firefly y tabla de autoria propia)



TIPS DE COCINA

- Dejar enfriar completamente antes de refrigerar.
- Guardar en recipientes herméticos o de vidrio y etiquetar con fecha.
- Los fideos y las tortillas no se congelan.
- Una vez descongelada la carne no se debe volver a congelar.

Descongelar con mucho tiempo: La noche anterior cambia la comida de la congeladora a la refrigeradora y déjalo ahí hasta que lo necesites.

Descongelar con poco tiempo: Si tienes microondas usa la opción de descongelar, sino sumerge el alimento en agua caliente.

«Nunca descongeles a temperatura ambiente tus alimentos. Se crean bacterias que pueden contaminar los alimentos y causar enfermedades.»

Figura 66. Tips nutricionales 3 (Imágen de Adobe firefly y tabla de autoria propia)



ALIMENTOS FRESCOS

HUEVOS
No se lavan, a menos que los vayas a cocinar. déjalo en la refrigeradora para preservarlos por más tiempo.

CARNES Y PESCADOS
Si los vas a comer dentro de las primeras 24 horas, se guardan en la refrigeradora, en caso contrario, divídelos en porciones y guárdalos en la congeladora.

VERDURAS
Papa, Ajo, Zanahoria, Cebolla
No lavar y guardar fuera de la refrigeradora.

Otras verduras
Lavar, desinfectar, secar y refrigerar.
(Brócoli, champiñones, pepino.)

Verduras de hoja:
Lavar, desinfectar y guardar secas con papel absorbente en la refri.
(Perejil, espinaca, etc)

Figura 67. Tips nutricionales 4 (Imágen de Adobe firefly y tabla de autoria propia)



¿TE SOBРАН ALIMENTOS?

HUEVOS
Un huevo con una yema rota puede servir para crear una tortilla para tu desayuno.

HUESOS
Los huesos de pollo o carne, pueden servirte para hacer buen caldo.

FRUTA
Agregalos en muffins, pancakes o cereales fríos. Mezclalos con leche o yogurt y haz un smoothie.

VEGETALES
Juntalos, cocinalos y haz una sopa de vegetales. También quedan bien con cualquier pasta

Figura 68. Pasta a la fasta (autoria propia)

PASTA A LA FASTA



2-3 días **x3**

Ingredientes

- Media funda pasta penne
- 1 lata de atún mediana
- 1 pimiento mediano rojo o amarillo
- Media cebolla picada
- Aceite
- Pasta de tomate al gusto
- Sal

Preparación

- En una olla mediana llena de agua hasta la mitad, agrega la sal.
- Coloca la pasta y cocina con tapa hasta que estén suave.
- En un sartén caliente añade aceite, saltea la cebolla y el pimiento.
- Escurre muy bien el atún para eliminar el exceso de líquido y guarda en un recipiente de vidrio aparte.
- Agrega pasta de tomate en el sartén con los vegetales.
- Agregar 1 taza de agua y deja que se cocine.
- Añade los fideos con los vegetales.
- Cuando los fideos estén listos, une con el atún y los vegetales.
- Deja enfriar, guarda en recipientes de vidrio o herméticos.
- Une todo cuando al momento de servir.

Figura 69. Wrap and roll (autoria propia)

WRAP AND ROLL



2-3 días **x3**

Ingredientes

- 3 tortillas grandes
- 1 lata de atún (91 g)
- 2 tazas de lechuga picada
- 1 tomate y medio en cubos sin semilla
- Media cebolla pequeña
- Medio pepino cortado sin semillas
- 1 zanahoria rallada
- Medio limón
- Sal al gusto

Preparación

- Escurre muy bien el atún para eliminar el exceso de líquido y guárdalo en un recipiente aparte.
- Lava y pica la lechuga y resérvala en un recipiente aparte con agua.
- En un bowl, mezcla todos los vegetales picados.
- Añade limón y sal al gusto, y mezcla bien.
- Guarda la preparación en un recipiente hermético o de vidrio si no la vas a usar de inmediato.
- Al momento de armar el wrap, calienta la tortilla durante 15–20 segundos para que esté más flexible.
- Coloca sobre la tortilla caliente el atún, la mezcla de vegetales y la lechuga, y arma el wrap.

Figura 70. Huevanzo (autoria propia)

HUEVANZO



2-3 días **x3**

Ingredientes

- 1 Lata de garbanzos, verifica que diga "listos para servir"
- 3 huevos duros (1 por cada comida)
- Medio pepino cortado sin semillas
- 1 tomate picado en cubos sin semilla
- Media cebolla morada
- 1 zanahoria rallada
- 3 tazas de lechuga picada
- 1 cdita Mostaza
- 3 cdas yogurt natural

Preparación

- Escurre Pon a hervir los huevos y guardarlos en la refri con la cáscara
- Lava y pica la lechuga y resérvala en un recipiente aparte con agua.
- Coloca todos los ingredientes picados en un bowl grande junto a los garbanzos.
- Divide en recipientes herméticos o de vidrio.
- Ten por separado salsa de la mostaza con yogurt, y mezcla bien.
- Al momento de consumir pela y pica el huevo duro y mézclalo con la lechuga.
- Mezcla todo.

Figura 71. Portada de 10 minutos (autoria propia)

ESCANÉAME EN CASO DE

TIEMPO DE EXÁMENES



10 MINUTOS



Figura 72. Arroz sin tiempo (autoria propia)

ARROZ SIN TIEMPO



 **2-3 días**

 **x3**

Ingredientes

- 1 taza y media arroz crudo (280gr)
- 2 latas de atún
- Medio brócoli
- 1 zanahoria pelada
- Media cebolla mediana picada
- Un chorrito de aceite

Preparación

- En una olla pequeña pon a hervir agua.
- Aparte en otra olla, cocina el arroz y sal al gusto. Si tienes poco tiempo, ponlo en el microondas durante 12 minutos, y recuerda que por cada 1 taza de arroz 2 tazas de agua.
- Corta el brócoli y ponlo en el agua hirviendo de la primera olla durante 2 a 4 minutos.
- Pela y pica las zanahorias y cebollas.
- Saltea las verduras en un sartén grande con aceite durante 5 minutos a llama media/baja.
- Abre el atún, escurre bien y guardalo aparte.
- Añade el arroz y el atún y condimenta a gusto.
- Y guarda en recipientes herméticos o de vidrio.
- Opcional al momento de servir, puedes condimentar con salsa de soya.

Figura 74. Plan ragular (autoria propia)

PLAN RAGU-LAR



 **3-4 días**

 **x4**

Ingredientes

- 1 bandeja de carne molida (500g)
- Medio frasco de pasta de tomate
- 1 zanahoria rallada
- 1 cebolla pequeña picada
- Media taza de arroz o pasta cocinada.

Preparación

- En un sartén hondo caliente añade aceite y fríe ligeramente la cebolla y la zanahoria.
- Añade la carne hasta que se cocine.
- Agrega la pasta de tomate, y añade agua si lo crees necesario y deja cocinar a fuego bajo.
- Condimenta con sal y pimienta al gusto.
- Deja enfriar y guarda en recipientes herméticos o de vidrio.
- Sirve junto a media taza de arroz o pasta cocinada.

Figura 73. wrap de pollo (autoria propia)

WRAPIDITO DE POLLO



 **2-3 días**

 **x3**

Ingredientes

- 3 tortillas integrales
- 2 filetes de pechuga de pollo
- 2 tazas de lechuga picada
- 1 tomate sin semilla
- Media zanahoria rollada

Preparación

- Cocina la pechuga de pollo y desmenuzar.
- Mientras se cocina el pollo, lava y pica la lechuga y resérvala en un recipiente aparte con agua.
- Raya la zanahoria y pica el tomate sacando las semillas.
- Guarda el pollo y los vegetales en un frasco.
- Al momento de armar el wrap, calienta la tortilla durante 15-20 segundos para que esté más flexible.
- Coloca sobre la tortilla caliente la mezcla, la lechuga, y arma el wrap.

Figura 75. Portada de 25 minutos (autoria propia)

ESCANÉAME EN CASO DE

TIEMPO EXTRA



25 MINUTOS

Figura 76. Chil and chilli (autoria propia)



CHILL AND CHILLI

3-4 días **x3**

Ingredientes

- 1 bandeja de carne molida (500g)
- 1 lata de frejol
- 1 cebolla pequeña picada
- Medio pimiento
- Mostaza
- Sal y Pimienta
- 1 taza de pasta de tomate
- Queso
- Aguacate para servir

Preparación

- Agrega aceite al sartén caliente y fríe ligeramente la cebolla picada y el pimiento
- Agrega la carne y cocina hasta que tome color.
- Aumenta la pasta de tomate y remueve bien.
- Añade el frejol y 1 taza y media de agua, deja hervir.
- Condimentar con ingrediente como: sal, pimienta y mostaza al gusto
- Deja enfriar y guarda en recipientes herméticos o de vidrio.
- Al servir agrega queso rallado y aguacate.

Figura 78. Que caldoso (autoria propia)



¡QUE CALDASO!

3-4 días **x4**

Ingredientes

- 2 filetes de pollo
- 1 zanahorias picada en cubitos
- 1 funda de fideos corto y fino (cabello de angel)
- 1 litro de agua
- Medio taza de brócoli picado
- Media cebolla pequeña
- 1 cda de aceite
- Sal al gusto

Preparación

- Calienta aceite en una olla y agrega la cebolla picada.
- Añade las zanahorias, brocoli, agua, sal y pimienta.
- Coloca la pechuga de pollo en la olla, deja que se cocine.
- Luego desmenuza.
- Agrega el pollo desmenuzado y los fideos.
- Cocina por 10 minutos.
- Deja enfriar y guarda en recipientes herméticos o de vidrio

Figura 77. Frijolito de la abuela (autoria propia)



FRIJOLITO DE LA ABUELA

3-5 días **x3**

Ingredientes

- 2 filetes de pollo
- 1 lata de frijoles
- Media cebolla pequeña
- 1 tomate picado y sin semillas
- Medio pimiento picado
- 1 cucharadita de orégano
- Sal al gusto
- Aceite

Preparación

- En un sartén caliente añade aceite y fríe ligeramente la cebolla y el pimiento.
- Corta la pechuga por la mitad, y pon en el sartén por 3-5 minutos, hasta que se dore.
- Agrega tomate, orégano y sal.
- Cocina todo por 5 minutos.
- Agrega frijoles y cocina todo junto.
- Deja enfriar y guarda en recipientes herméticos o de vidrio.

Figura 79. Portada de 40 minutos (autoria propia)



ESCANÉAME EN CASO DE

TIEMPO LIBRE



40 MINUTOS



4.7.2 PACKAGING

A partir de la exploración de ideas desarrollada en el capítulo 3 (ideación). Se realizaron diversos bocetos preliminares de la propuesta final, acompañados de moodboards y maquetas que permitieron materializar y definir de manera precisa el concepto inicial del packaging, y priorizando las tres piezas que conforman el kit.

Basándonos en el concepto del proyecto sobre la supervivencia, se consideró crear una superficie organizada que permita contener y proteger los elementos dentro del producto. La estructura física del empaquetado

presenta un formato de 20 × 20 cm, conformado por multicapas apiladas de material maqueta. Cuenta con un sistema de ensamblaje por superposición elaborado mediante corte láser.

Además, el empaque incluye el texto “Abre en caso de emergencia” ubicado en la superficie lateral, con el fin de reforzar el concepto del proyecto y generar una experiencia inmersiva, donde el usuario debe arrancar una tira del empaque, simulando una situación de urgencia y permitiendo un acceso completo al contenido.

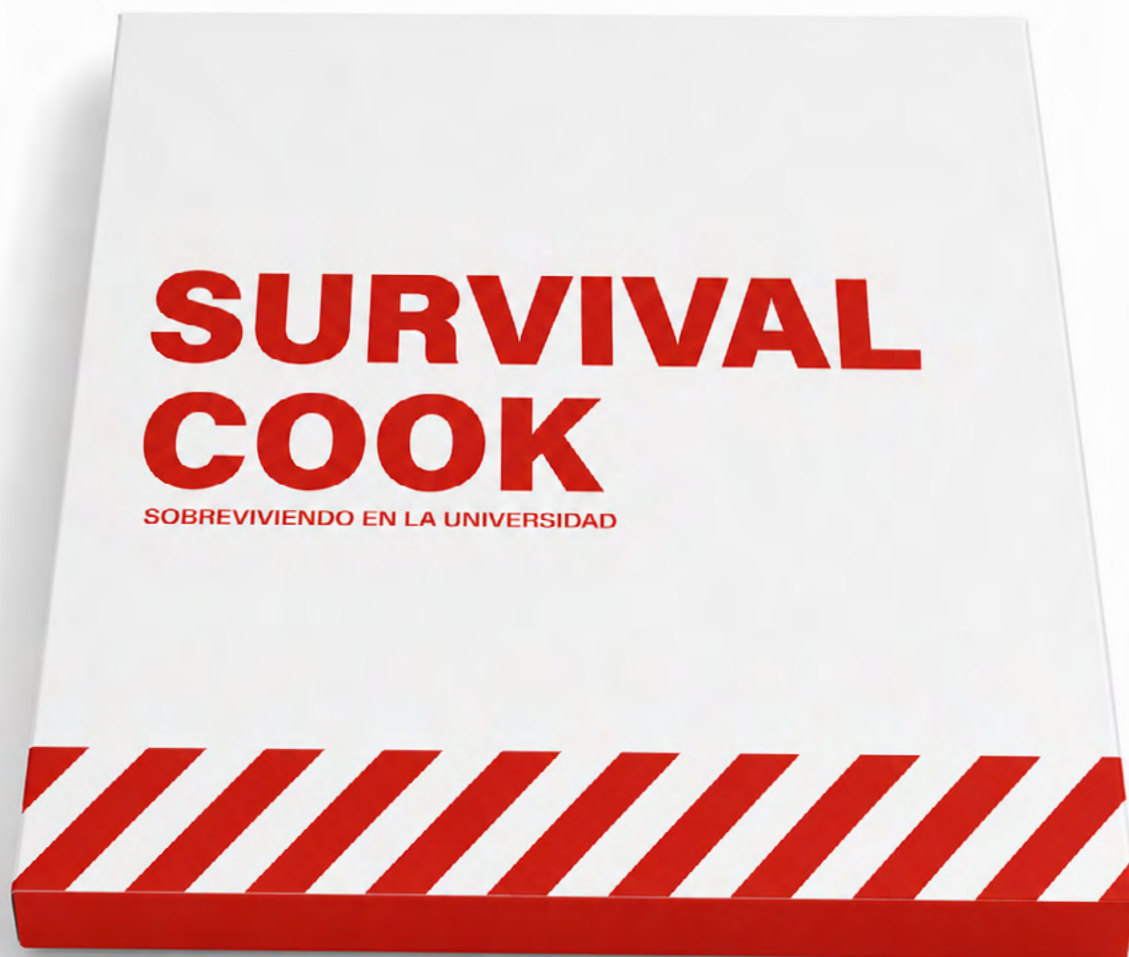


Figura 80. Packaging cerrado (autoría propia)



Por ello, se diseñó una caja con tres caladuras interiores, cada una con las medidas exactas de los elementos que conforman el producto en su totalidad, garantizando una correcta organización y protección de las piezas. La primera corresponde al sistema de tarjetas del recetario, con dimensiones de $11,3 \times 16$ cm y un espesor de 1,2 cm, permitiendo que el contenido permanezca compacto. En la segunda está destinada a un gancho metálico portátil que facilita agrupar las tarjetas según la preferencia del usuario, optimizando la manipulación y transporte; esta pieza cuenta con un ancho de diámetro 1,4 cm, un largo de 6,6 cm y un espesor de 3 milímetros. La tercera cavidad se incorporó un espacio específico para una cuchara de

madera, no solo como utensilio funcional, sino también como un símbolo de supervivencia dentro del entorno universitario.

Que será utilizada durante la preparación de los alimentos, apoyando a la ilusión de que es la herramienta que servirá en la supervivencia dentro de la universidad. Su cavidad fue diseñada considerando un diámetro de 4,8 cm en su parte redonda, un largo total de 17,3 cm y una profundidad de 8 milímetros. Detallar el formato de cada uno de sus elementos permite sustentar las decisiones tomadas en la creación en base estructural; eso demuestra que el diseño fue pensado en función de la practicidad de uso para el usuario.

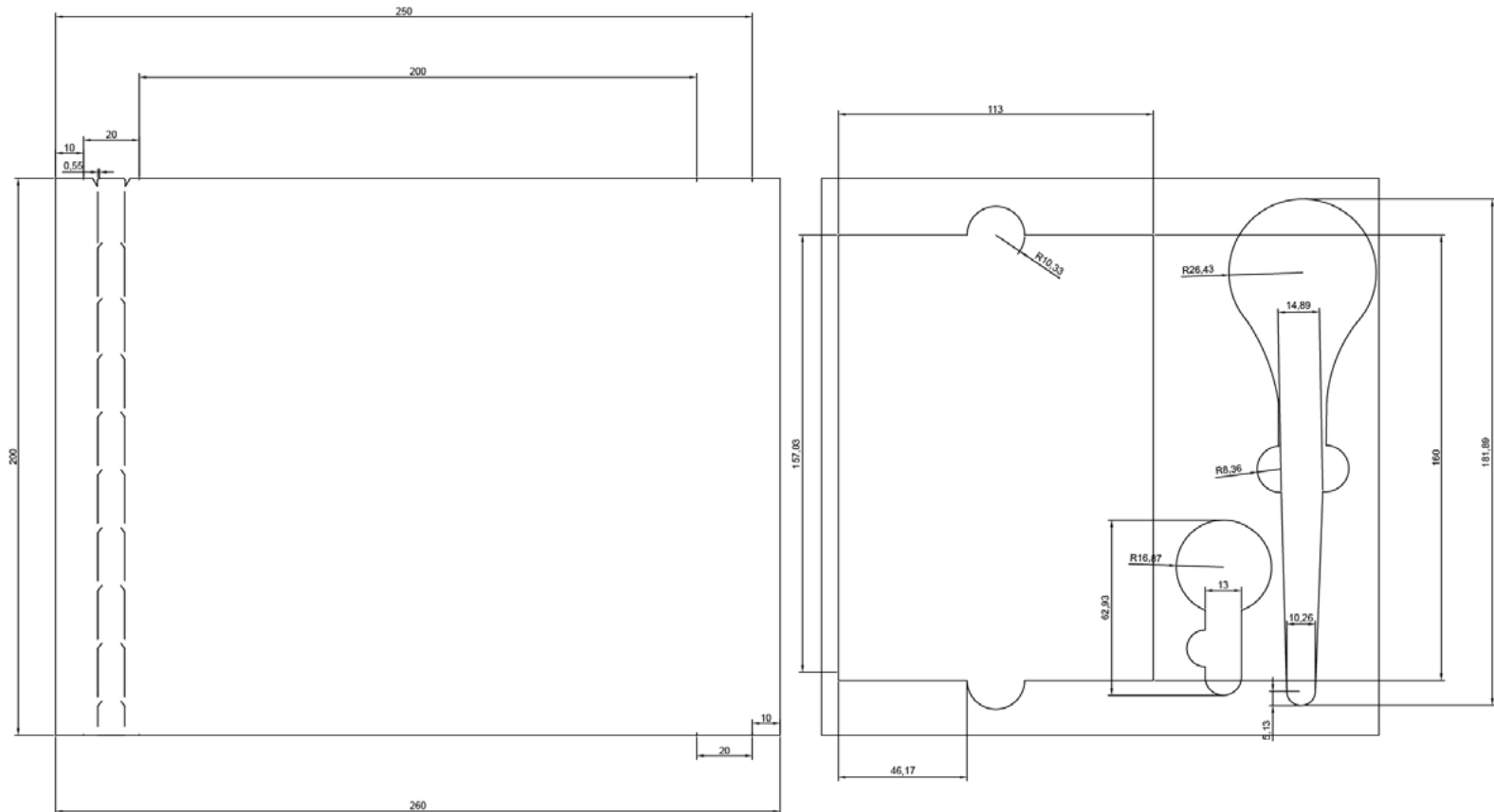


Figura 81. Troquelado del packaging (entregado por Volumen nativo)

La disposición de los elementos no fue elegida de manera arbitraria, sino que responde a las medidas de los elementos que conforman el producto (tarjetas, gancho y utensilio). La distribución interna responde a criterios funcionales y ergonómicos, permitiendo que cada componente tenga una ubicación precisa dentro del packaging y reforzando el concepto de un kit práctico.





Figura 82. Packaging abierto (Creado con inteligencia artificial)



Figura 83. Mock up de Packaging con productos (autoria propia)

4.7.3 PRODUCTO AUMENTADO

Se generó una cuenta en la red social de Instagram, seleccionada por ser la más popular e influyente entre el público joven, asegurando un mayor alcance de nuestro público objetivo. La cuenta lleva el nombre de @survivalcook_ec y en su contenido se disponen los videos y las fotografías de los 9 platos preelegidos con asistencia de la nutricionista en capítulos anteriores. La intención de este medio es brindar disponibilidad a los pasos de cocina en cualquier lugar sin nece-

sidad de contar con el kit físico en todo momento.

Cada uno de los videos explica paso a paso las recetas, desde cómo prepararlas, alistarlas para el consumo y cómo se deberían guardar en la refrigeradora. Este formato permite al usuario continuar la receta de forma rápida e intuitiva, adaptándose a los tiempos reducidos y al ritmo cotidiano de la vida universitaria.



Figura 84. Mock up de producto aumentado (Creado con Inteligencia artificial)



4.8 CONCLUSIÓN DEL CAPÍTULO

Durante este capítulo se establece de manera integral el sistema visual y gráfico del proyecto, justificando cada una de las decisiones con relación a las necesidades y experiencias del público objetivo al contexto del proyecto inicial de supervivencia. Se analizaron todos los medios audiovisuales y otros recursos para el proceso de implementación de un lenguaje gráfico coherente alineados con los objetivos. De la misma manera se definieron los materiales y acabados del producto final a presentar, priorizando varios criterios desde nuestro enfoque académico como diseñadoras, las decisiones visuales y materiales, fue-

ron tomadas considerando aspectos relacionados con la facilidad de transporte, la claridad visual y la eficiencia de uso del producto, así cada elección respondió a la necesidad de crear una propuesta práctica, adaptable al contexto del estudiante, consiguiendo así una experiencia más cómoda para el usuario en situaciones aceleradas. Por último, el sistema físico se integró al sistema digital, que fortalece la propuesta inicial permitiendo que el producto funcione como recurso visualmente atractivo y también como una herramienta de apoyo real en situaciones aceleradas y de alto estrés.



5.1 CONCLUSIÓN FINAL

Los problemas alimenticios que presentan los jóvenes dentro de su contexto contemporáneo, son varios con referencia a su alimentación, al analizar las necesidades del público universitario, se evidenció que las principales causas son: la falta de tiempo para la elaboración de sus comidas, y para sus estudios ya que aumenta el nivel estrés académico siendo una causa directa, combinado conocimiento limitado culinario y la mala información nutritiva que se exponen en medios digitales. A partir de ello y la participación activa de universitarios en un sondeo, se determinó que es primordial encontrar una solución práctica y directa, para aumentar el conocimiento y organización del tiempo la respuesta debe ser accesible, dinámica y visualmente atractiva, respondiendo al ritmo cotidiano demandante de su actualidad.

Por eso, como resultado se tomó en acción generar un producto que se vuelva práctico. La propuesta es desarrollar un producto editorial y digital integral, compuesta por un recetario modular en formato de tarjetas, un sistema de packaging portátil y una plataforma digital de apoyo. El objeti-

vo del producto es informar a los usuarios sobre una buena alimentación e incentivar el aprendizaje y preparación de alimentos, contribuyendo al desarrollo de habilidades. Se comprobó que la integración entre el sistemas (físico y digital) utilizando códigos QR, videos explicativos y categorías organizadas visualmente facilita la interacción con el producto y promueve una experiencia más dinámica dentro de los tiempos reducidos que enfrentan los universitarios.

Finalmente, este proyecto demuestra cómo el diseño gráfico y su rama editorial, puede trascender lo visual para convertirse en una creación funcional y de apoyo cotidiano, la cual responde a vivencias y complicaciones reales mediante soluciones prácticas, emocionales y alcanzables. Survival Cook busca informar sobre alimentación saludable, brindar una experiencia cercana con el usuario y demostrar que el diseño puede aportar soluciones directas que mejoren la autonomía y el bienestar dentro del contexto académico de gran exigencia.



5.2. RECOMENDACIONES

Se recomienda realizar una investigación más profunda sobre platos y recetas que resulten visualmente más atractivos para el público objetivo, considerando aspectos como la presentación, combinación de colores, disposición de los ingredientes y percepción visual de los alimentos, con el fin de generar un mayor interés y aceptación del proyecto.

Asimismo, se sugiere ampliar la investigación relacionada con los hábitos de alimentación, especialmente en cuanto al tiempo destinado al consumo de los alimentos, para analizar si existen diferencias en los efectos saludables entre comer de manera rápida, por ejemplo en 10 minutos, y hacerlo de forma más pausada, en aproximadamente 30 minutos.

También se recomienda realizar cambios metodológicos en los sondeos y herramientas de recolección de información, procurando que las preguntas sean más específicas y detalladas, de manera que permitan obtener resultados más claros, precisos y útiles para la investigación.

Finalmente, se aconseja efectuar varias pruebas adicionales de los platos desarrollados, con el propósito de evaluar aspectos como sabor, presentación, aceptación del público, practicidad y funcionalidad dentro del contexto del proyecto.



6.1. BIBLIOGRAFIA DE CONTENIDOS

- Alzate Yepes, T. (2019). Perspectivas en Nutrición Humana. 21(1). <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v21n1a01>
- Barzola Jaya, D. W., Ruiz Quezada, K. M., & Ulpo Caranguí, A. K. (2025). Producción audiovisual en el siglo XXI: Un análisis sistemático de prácticas, innovaciones y desafíos. Universidad Estatal de Milagro, 5(12). <https://doi.org/10.59659/revistatribunal.v5i12.210>
- CAMPOS BRAVO, C. A., GÓMEZ-CRUZ, Z., NÚÑEZ-HERNÁNDEZ, A., & LANDEROS-RAMÍREZ, P. (2022). Eating habits in students of a University Campus in Jalisco, Mex. June 30 2022, 6(15). <https://doi.org/10.35429/JBE.2022.15.6.15>.
- Carbajal Azcona, Á. (2013). Manual de Nutrición y Dietética. Universidad Complutense de Madrid.
- Delaney, T., Jackson, J. K., Lecathelinais, C., & Clinton-McHarg, T. (2023). Long-Term Effectiveness of a Multi-Strategy Choice Architecture Intervention in Increasing Healthy Food Choices of High-School Students From Online Canteens (Click & Crunch High Schools): Cluster Randomized Controlled Trial. <https://doi.org/10.2196/51108>
- Gómez Fontanills, D., & Ferrer Franquesa, A. (2013). Imagen y comunicación visual. Universitat Oberta de Catalunya. <https://archive.org/details/2013ImagenYComunicacionVisual/page/38/mode/2up>
- Granero, R., & Guillazo-Blanch, G. (2025). Nutrition and Dietary Patterns. Effects on Brain Function. MDPI AG. <https://www.mdpi.com/journal/nutrients/special-issues/QUNNH0K00E>
- Harvard T.H.CHAN. (2011). El Plato para Comer Saludable (Spanish). <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate/translations/spanish/>
- Hernández García, J., Chávez Sánchez, H. del C., Chávez Sánchez, G., Parra García, R. R., & Espinosa Juárez, M. C. (2024). Manejo de la gestión del tiempo en estudiantes universitarios, percepción y herramientas: V (Vols. 1-4). Revista latinoamericana de ciencias sociales y humanidades. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i4.2288>
- Jurado-Gonzalez, P., Bach-Faig, A., & F. Xavier, M. (2024). Barriers to home food preparation and healthy eating among university students in Catalonia. 194. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.107159>
- Kelly, E. F. A., Guney-Coskun, M., Weech, M., Fallaize, R., Hwang, F., & Lovegrove, J. A. (2025). Exploring the dietary changes and support required for healthy eating with female students at UK universities: Findings from focus group discussions. Abril 2025, 20(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0319388>
- López Guimera, E., & Pineda Diéguez, C. (s. f.). Logo Ideantidad Brand. Reflexiones del diseño gráfico en la actualidad.
- Maza-Ávila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., & Vivas-Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. 25(47). <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>



- Moreno Rodríguez, C. (2014). Apuntes sobre diseño gráfico. <http://www.estudiocaos.com/>
- Morera Solórzano, W. (2025). Diseño Editorial. https://www.academia.edu/7100187/Dise%C3%B1o_Editorial
- Organización mundial de la Salud. (2024, marzo 1). Malnutrición. 1/03/2024. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- Organización mundial de la Salud. (2026). Alimentación saludable. OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Paulina Cocina. (2021). Paulina Cocina. Planeta S.A.I.C.
- Peña, J. A. (2010). Color como herramienta para el diseño infantil.
- Pérez González, F., & García Ros, R. (s. f.). Gestión del tiempo para estudiantes. Univesitat de València.
- Piferrer, C., Corcoy, I. B., & Pons Tarranzo, J. J. (2025). TIPOGRAFÍA. Universidad Oberta de Catalunya.
- Real Academia de la lengua española. (s. f.). Diccionario de la lengua española. Recuperado <https://dle.rae.es/hom%C3%B3logo>
- Reimers Design. (s. f.). Pequeño Diccionario del Diseñador.
- REVISTA DE MANABÍ. (2025, mayo 6). Comidas Alimentos ultra procesados y su efecto dañino para el cuerpo humano. <https://revistademanabi.com/2025/05/06/alimentos-ultra-procesados-y-su-efecto-danino-para-el-cuerpo-humano/>
- Sada, J. A. (2020). La receta de cocina como artefacto de diseño (Vol. 14). Economía Creativa.
- Salerno, I. (2014). INTRODUCCIÓN A LA COMUNICACIÓN VISUAL (Vol. 1). Universidad Nacional del Comahue.
- Samara, T. (2004). Diseñar con o sin retícula (1era ed.). Editorial Gustavo Gili Sl.
- Solís, M. G., Padilla, M. M., & Torres, K. D. (2023). Hábitos alimentarios y estado nutricional de estudiantes de Enfermería en la Universidad Católica de Cuenca, Campus Macas, Ecuador, período 2023: Eating Habits and Nutritional Status of Nursing Students at the Catholic University of Cuenca,. Septiembre 2023, 4(3). <https://doi.org/DOI:10.56712/latam.v4i3.1176>
- Toro Bravo, J. P., G. V., H., Pérez, & Guerrero Troya, N. M. (2024). Producciones audiovisuales y medios locales. Contribuyendo al desarrollo de la interculturalidad. ÑAWI, 8(1). <https://doi.org/10.37785/nw.v8n1.a14>
- US ARMY SURVIVAL MANUAL. (s. f.). FM 21-76 US ARMY SURVIVAL MANUA (Vol. 21). Villafuerte Arias, J., Coloma Guerrero, C., Gómez Espinoza, L., Enríquez Jácome, M., & Jenrry Fredy, C. A. (2025). Alimentación y nutrición saludables, una revisión de los aspectos teóricos de una dieta sana (Vol. 3). <https://sic.ageditor.org/index.php/sic/article/view/112/29>
- Yang, A. D.-Y., Tsai, S.-J., & Tsai, H.-J. (2025). Impact of Environmental Colors on Human Aggressiveness: Insights from a Minecraft-Based Behavioral Study. arxiv, 1. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2504.13857>
- Yepes, T. A. (2019). Perspectivas en Nutrición Humana. 21(1). <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v21n1a01>

6.2. REFERENCIA DE FIGURAS

Gran parte de las referencias visuales e imágenes empleadas en el proyecto fueron obtenidas de la plataforma Cosmos, la cual ofrece contenido visual de libre acceso.

Cosmos. (2026). Cosmos. <https://www.cosmos.so>

Las fotografías y recursos visuales de autoría propia fueron realizados por los autores del proyecto como parte del proceso de investigación, producción y desarrollo gráfico, utilizados exclusivamente con fines académicos.

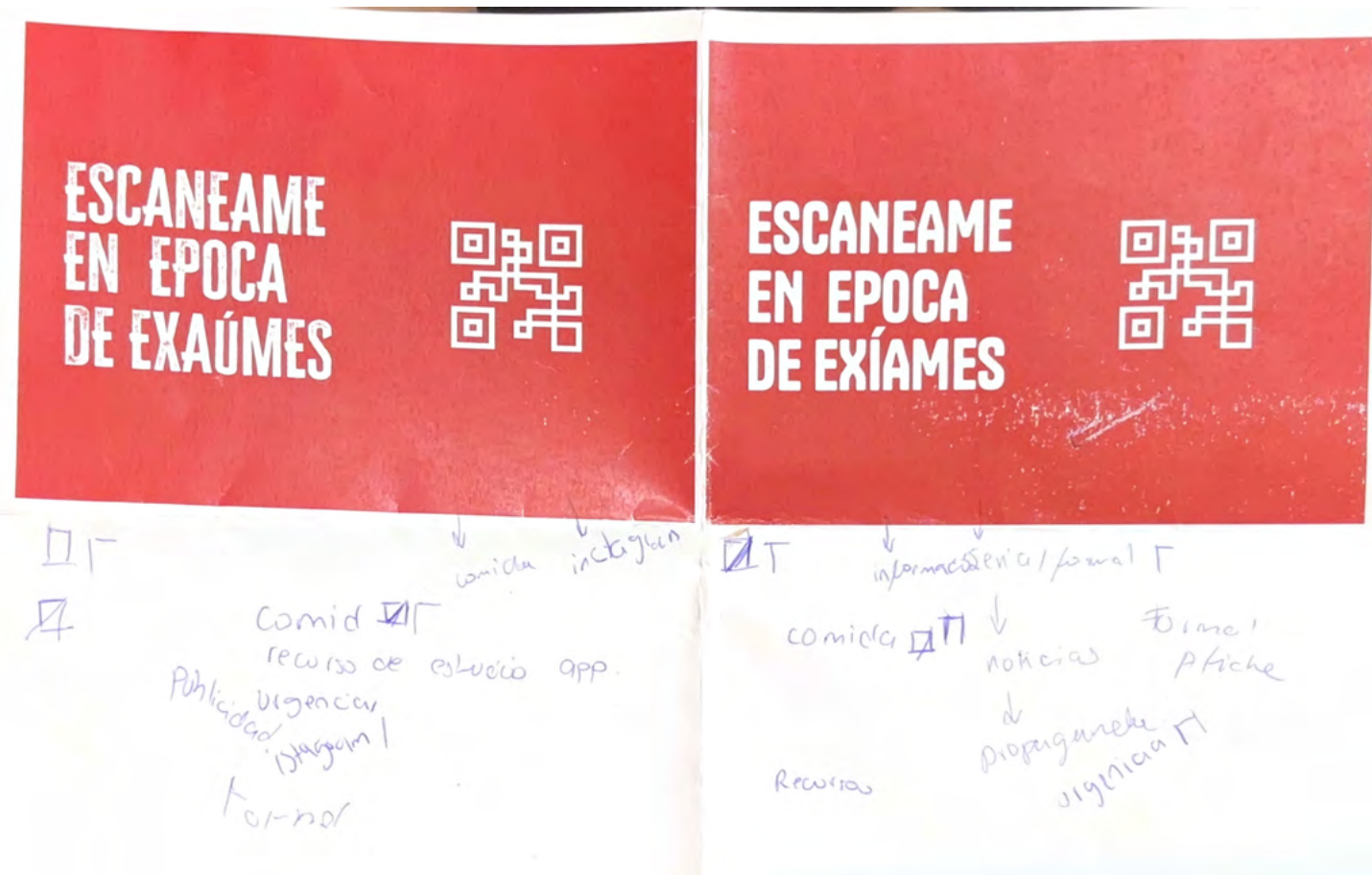
Autoría propia. (2026). Fotografías y recursos visuales elaborados para el desarrollo del proyecto académico.

Otra parte de las imágenes y representaciones visuales utilizadas en el proyecto fueron generadas mediante Adobe Firefly, herramienta de inteligencia artificial empleada con fines académicos y de exploración visual para el desarrollo gráfico del proyecto.

Adobe. (2026). Adobe Firefly. <https://firefly.adobe.com>



ANEXOS 1. SONDEO DE TIPOGRAFÍA



Se realizó un sondeo con el propósito de apoyar la toma de decisiones en la selección de las tipografías utilizadas dentro del proyecto. Mediante la recopilación de opiniones y preferencias del público objetivo, fue posible evaluar aspectos como legibilidad, percepción visual, estilo y relación de las

tipografías con la temática propuesta. Los resultados obtenidos permitieron escoger opciones tipográficas más adecuadas para fortalecer la comunicación visual y mantener coherencia con la identidad gráfica desarrollada.

ANEXOS 2. MOODBOARD











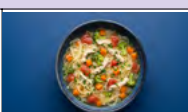
El moodboard fue elaborado como una herramienta de referencia visual para apoyar la toma de decisiones relacionadas con el desarrollo del sistema gráfico del proyecto. A través de la recopilación de imágenes, estilos visuales, paletas cromáticas, composiciones y referencias estéticas, se logró de-

finir una dirección gráfica coherente con el concepto planteado. Este recurso permitió visualizar de manera anticipada la identidad visual deseada y facilitó la selección de elementos gráficos que aportaran uniformidad y personalidad al proyecto.



ANEXOS 3. SHOOTING PLAN

El shooting plan fue realizado con el objetivo de estructurar y coordinar de manera organizada las actividades de producción visual del proyecto. Este documento permitió establecer horarios, distribución de tareas, recursos necesarios, orden de las tomas y preparación de los platos y materiales utilizados en cada sesión. Su implementación contribuyó a mejorar el control del proceso de producción, optimizar tiempos y garantizar que cada fotografía y recurso visual cumpliera con los requerimientos establecidos para el proyecto.

SHOOTING PLAN					
LOCACIÓN		San Joaquín		EQUIPO	
				ANGELA CALLE DANIEL IÑIGUEZ NICOLE RAMIREZ MATEO OCAMPO	
Día 1					
HORA (Comienza)	FORMATO	TIEMPO	PLATO	REFERENCIA	PROPS
11:AM	LLEGADA ANGIE Y NICOLE				
PREPARACION DE ALIMENTOS (corte de vegetales, separación de alimentos, preparación de set, preparación de comida)					
1:30 PM	ALMUERZO				
2:30	LLEGADA DE DANIEL Y MATEO				
2:40 PM	Video	1 hora	wrap de atun frio		3 tortillas integrales grandes 1 lata de atún (91 g) 2 tazas de lechuga picada 1 tomate y medio en cubos sin semilla Media cebolla pequeña Medio pepino cortado sin semillas 1 zanahoria rallada Medio limón Sal al gusto
3:40	Foto	30 minutos			
15 MINUTOS (CAMBIO DE SET)					
4:25 PM	Video	1 hora	Wrap caliente		3 tortillas integrales 2 filetes de pechuga de pollo 2 tazas de lechuga. 1 tomate Media zanahoria rallada
5:25 PM	Foto	30 minutos			
15 MINUTOS (CAMBIO DE SET)					
6:10 PM	Video	1 hora	Ensalada garbanzos		1 Lata de garbanzos, verifica que en tu lata diga "listos para servir" 3 huevos duros (utiliza 1 huevo por cada comida) Medio pepino cortado y sin semillas 1 tomate picado en cubos y sin semilla Media cebolla morada 3 tazas de lechuga picada 1 colita Mostaza 3 cdas yogurt natural sin sabor 1 zanahoria rallada
7:10 PM	Foto	30 minutos			
7:45 PM	ARREGLADA Y LIMPIEZA				
Día 2					
HORA (Comienza)	FORMATO	TIEMPO	PLATO	REFERENCIA	PROPS
8:00	LLEGADA TODOS				
8:30	PREPARACION DE ALIMENTOS (corte de vegetales, separación de alimentos, preparación de set, preparación de comida)				
10:00 AM	Video	1 hora	Bowl de atun		1 taza y media arroz crudo (280gr) 2 latas de atún Medio brócoli 1 zanahoria Media cebolla mediana picada Un chorrito de aceite
11:00 AM	Foto	30 minutos			
11:30 AM	15 MINUTOS (CAMBIO DE SET)				
11:45 AM	Video	1 hora	Pasta con atún		Media funda pasta penne 1 lata de atún mediana 1 pimiento mediano rojo o amarillo Media cebolla picada Aceite 1 taza y media de pasta de tomate Sal
12:45 PM	Foto	30 minutos			
1:15 PM	15 MINUTOS (CAMBIO DE SET)				
1:30 PM	ALMUERZO				
2:30 PM	Video	1 hora	Ragú de carne y vegetales		1 bandeja de carne molida (500g) Medio frasco de pasta de tomate 1 zanahoria rallada 1 cebolla pequeña picada Media taza de arroz o pasta cocinada
3:30 PM	Foto	30 minutos			
4:00 PM	15 MINUTOS (CAMBIO DE SET)				
4:15 PM	Video	1 hora	Chili con carne		1 bandeja de carne molida (500g) 1 lata de frijol negro 1 cebolla pequeña picada Medio pimiento Mostaza Sal y Pimienta 1 taza de pasta de tomate Queso Aguacate para servir
5:15 PM	Foto	30 minutos			
5:45 PM	15 MINUTOS (CAMBIO DE SET)				
6:00 PM	Video	1 hora	Pollo con lentejas		2 filetes de pollo 1 taza y de lentejas crudas Media cebolla pequeña 1 tomate picado y sin semillas Medio pimiento picado 1 cucharadita de orégano Sal al gusto Aceite
7:00 PM	Foto	30 minutos			
7:30 PM	15 MINUTOS (CAMBIO DE SET)				
7:45 PM	Video	1 hora	Sopa de verduras		2 filetes de pollo 1 zanahorias picada en cubitos 1 funda de fideos corto y fino (cabello de angel) 1 litro de agua Media taza de brócoli picado 1 Tomate picado sin semillas Media cebolla pequeña 1 cda de aceite Sal al gusto
8:45 PM	Foto	30 minutos			
9:00 PM	ARREGLADA Y LIMPIEZA				



ANEXOS 4. STORYBORAD DE PRODUCCIÓN

STORYBOARD



Tabla vacía con los ingredientes



Escena de cortar los ingredientes



Escena con todos los vegetales cortados



Escena con el atun mezclado con los vegetales



Guarda los vegetales y el atun en un frasco de vidrio o hermetico y las torillas aparte.



En caso de ya comer, saca una tortilla, envuelvela en mantel humedo y calientalo en el microondas por 1 minuto



Arma tu wrap y listo! tienes un almuerzo listo para despues de clases.

El storyboard fue desarrollado como una herramienta de planificación visual para organizar de manera previa la producción fotográfica y audiovisual del proyecto. Su elaboración permitió definir la composición de las escenas, los encuadres, la disposición de los elementos gráficos y alimenticios, así

como la secuencia visual necesaria para comunicar correctamente el concepto planteado. Además, facilitó la optimización del tiempo de producción y sirvió como guía para mantener coherencia estética y narrativa durante el desarrollo de las sesiones.



ANEXOS 5. RECETAS YA PREPARADOS



Registro de pruebas de las recetas almacenadas en cajas herméticas para garantizar una mejor conservación de los alimentos y mantener sus condiciones, además de comprobar el tiempo de duración, adecuadas durante el

proceso de evaluación. Cada recipiente fue identificado mediante cintas informativas que detallan la fecha de preparación y la fecha de vencimiento correspondiente, permitiendo llevar un control organizado.

ANEXOS 6. COMPRA Y PREPARACIÓN DE ALIMENTOS



Registro del proceso de compra y elaboración de las recetas desarrolladas para el proyecto. Las compras de los productos necesarios fueron realizadas directamente por los integrantes del equipo, seleccionando los ingredientes de acuerdo con los requerimientos nutricionales y funcionales planteados en la in-



vestigación. Asimismo, la preparación y cocción de los platos fue llevada a cabo por el equipo de trabajo, permitiendo supervisar cada etapa del proceso, desde la manipulación de los alimentos hasta la presentación final de las recetas

ANEXOS 7. Transcripción de entrevista con la nutricionista

[00:00:00.100] - Hablante 2

—producto editorial para fomentar hábitos alimenticios saludables en jóvenes universitarios. ¿Qué es un manual? Sí, como un manual de cocina. Tenemos nuestra idea de hacer un survival book, es decir, cómo sobrevivir digamos a la universidad y alimentándose bien. Me quieren compartir, ¿sí? Claro. Claro que sí. ¿Me puede ayudar por favor con su edad? 31 años. Perfecto. ¿En qué contexto ha trabajado con jóvenes y de qué edades?

[00:00:36.410] - Hablante 3

Bueno, yo la verdad trabajo con casi todo grupo de edad desde los 5 años, pero la verdad es que un grupo fuerte son de los 18 a los 25 años. ¿Y en qué contexto? ¿Qué problemas han tenido? La mayoría, la verdad, el tema de sobrepeso u obesidad. Pero me dices que sigo o paro. No, no, no, siga, siga.

[00:01:02.840] - Hablante 2

Yo se escribo muy rápido, no se preocupe.

[00:01:06.360] - Hablante 3

Sobrepeso, obesidad, y también atiendo trastornos de la conducta, algunas enfermedades como resistencia a la insulina y ovario poliquístico. Y la verdad es que también como educación nutricional, porque la verdad es que cada vez hay más chicos que dicen “solo quiero que me enseñes a comer”, sin tener ninguna patología ni nada, solamente como educación nutricional.

[00:01:31.490] - Hablante 1

Sí, como está eso de moda de ser fit, de comer saludable.

[00:01:35.040] - Hablante 3

Ah, sí, recomposición corporal, típico, quiero ganar músculo y bajar grasa.

[00:01:39.390] - Hablante 2

Entonces también eso. ¿Qué factores suelen afectar más sus decisiones alimenticias?

[00:01:47.250] - Hablante 3

A ver, en este grupo de edad, por lo general, uno es la falta de conocimiento, porque la verdad es que no saben cómo debería ser su alimentación en el día a día. Dos, la falta de tiempo que suelen mencionar, una carga académica alta, a veces hay chicos que no tienen sus horarios, sus horarios son muy irregulares, No tienen esa chance de regresar a la casa a almorzar, sino les toca almorzar ahí mismo en la universidad o donde encuentren. Entonces la falta de tiempo, el estrés también por el tema de la carga académica. También podemos, bueno, no sé si ahí lo incluyen, el sedentarismo, que también es por el mismo tema de falta de tiempo que mencionan. Que igual no realizan ejercicio. Entonces, a ver, ¿qué más les dije? La falta de tiempo, horarios muy irregulares, entonces se saltan las comidas, no tienen horarios establecidos. Y también algo típico de la edad, porque la verdad es que como que tienen más libertad para salir, entonces hay mayor consumo de, en las salidas que tienen, por lo general va a haber comida chatarra, procesados, alcohol y el mismo ambiente universitario en sí, que es como que vamos a comer lo más rápido que encuentran en la universidad, y con ello también el tema del alcohol, cerveza.

[00:03:21.770] - Hablante 1

Claro, y es bastante que hay restaurantes alrededor de las universidades.

[00:03:25.880] - Hablante 3

Y también que ya se reúnen en sus grupos y salen porque hay más libertad social y no es que van a comer saludable y toma chá. Vamos a un brócoli.

[00:03:38.530] - Hablante 2

Con brócoli ahorita a las 11 de la mañana. Basado en su experiencia, ¿qué considera que son los principales desafíos



nutricionales para los jóvenes y qué los causa? Por ejemplo, tal vez estudio, trabajo, actividad física, estrés, las mismas salidas que usted menciona.

[00:03:55.630] - Hablante 3
Pero, ¿cuál fue la anterior pregunta?

[00:03:57.720] - Hablante 2
La anterior fue qué factores suelen afectar sus decisiones alimenticias. Y esta es, basado en su experiencia, ¿cuáles considera los principales desafíos nutricionales?

[00:04:08.320] - Hablante 3
A ver, una es tener horarios regulares, porque como les digo, se saltan las comidas. Entonces hay chicos que comen 2 veces al día, o típico que comen desequilibrado porque no tienen hambre en la mañana, en la tarde, pero en la noche, como no comieron, eso que se saltan los horarios, pues la merienda es mucho más alta en comida, y pues comida no adecuada.

[00:04:33.840] - Hablante 1
Calidad. O como lo que encuentras, una "meatball" común.

[00:04:36.460] - Hablante 3
Exacto. Otro desafío es que la verdad, bueno, depende, ¿no? Obviamente como a veces viven con la mamá, son ellos quienes cocinan o así, pero la verdad es que como también ahora las mamás ya trabajan y a veces como que tú también cocinas y ellos no saben qué cocinar. Ya, entonces no saben cocinar prácticamente. Típico, así dicen, ya con las costas abro el atún. Entonces también falta de conocimiento en el tema de la cocina. Y también las redes sociales, porque es un desafío, porque como están muy influenciados y pues hay el acceso total, y también pues la nutrición en las redes sociales es de blancos y negros. Entonces hay mucha mal información, entonces también miedos por comer o se van de extremos a extremos, de un alimento que dejan de comer por miedo o típico estas recetas mágicas para bajar de peso.

[00:05:42.340] - Hablante 1
Entonces también la mal información en las redes sociales. ¿Y considera que las recetas que están en las redes sociales no son como que 100% nutritivas?

[00:05:52.320] - Hablante 3
No, diría que el 20% son buenas y el 80% son malas. Ajá, sí, porque son típicas las recetas mágicas para bajar de peso. Sobre todo es que los chicos, sobre todo, a veces más se enfocan en eso, en bajar de peso. Entonces omiten grandes grupos de alimentos, uno de ellos suelen ser los carbohidratos. Entonces todo empieza mal porque hay épocas que empiezan así súper restrictivo y luego pues obviamente eso no se puede mantener porque tiene que ser algo que se pueda mantener en el tiempo y luego fracasa y luego dicen pues ya no puedo hacer dietas porque piensan que eso era comer bien y pues eso no estaba bien y por eso fracasa, porque ya no se hizo algo que se pudo adherir.

[00:06:42.040] - Hablante 2
¡Qué loco! O sea, eso de que de las redes sociales. Yo me hubiera imaginado cualquiera de todas estas respuestas que nos dijo porque es algo que ya hemos investigado pero esto de las redes sociales no nos ha salido de ningún lado, literalmente nos abrió una puerta para investigar más, para aprender, eso es gratis.

[00:07:01.180] - Hablante 3
Y hay algunos países como que están, como que solamente si es que eres médico, nutricionista o que tienes tu especialidad, o sea, tu título, publican cosas referentes a, porque la mayoría de personas que publican de nutrición o eso No son nutricionistas, no son médicos, entonces por eso es demasiada la mal información que hay.

[00:07:25.060] - Hablante 1
Claro, nos falta esa parte.



[00:07:27.450] - Hablante 3

Sí, ahí sí yo me sentí muy identificada porque yo soy la que busca las recetas. Ah, me encanta seguir a Chef Pablo, número uno de las aplicaciones. No, yo solo a veces monto los trastornos de conducta. Sí, yo soy también de las que busca las recetas.

[00:07:49.460] - Hablante 2

¿Cuáles son las características mínimas que debería cumplir una comida rápida y nutritiva para un joven?

[00:07:55.520] - Hablante 3

Sí, o sea, como tú me, como la pregunta es mínimas, ya diría así como que una básica es que sea equilibrada. ¿Qué significa equilibrada? Que tenga los alimentos necesarios que tienen que tener cada tiempo de comida y en las cantidades equilibradas para tener salud.

[00:08:18.010] - Hablante 1

¿Y cómo puede saber una persona cuánto es el equilibrado para él o cuánto es el equilibrado, las porciones ideales?

[00:08:24.630] - Hablante 3

Claro, lo ideal es ir a un nutricionista para que más o menos te ayude calculando, entender cuánto es, pero la verdad es que hay recomendaciones básicas, ¿no? Por ejemplo, que estén tanto proteínas, grasas y carbohidratos presentes en los 3 tiempos principales de comida. Y pues si pudiéramos ir poniendo como que algo básico en general, ya, pero a la final si te quieres algo personalizado, pues lo ideal es ir con una nutricionista. Claro, claro, sí. Pero por cada tipo de comida pues diría pues que esté presente ya sea una fuente de proteína, una fuente de grasa y una fuente de carbohidratos. Hidrato de buena calidad. Mínimo los 3. En los 3 tiempos se comen. Claro, siempre, desayuno, almuerzo y merienda. Sí, y de ahí para el almuerzo y la merienda, la verdad que una manera muy rápida de ayudarse es con el plato saludable, que creo que la mayoría lo conoce, que es un 50% de vegetales, un 25% de carbohidratos y un 25% de proteína. Claro, es como una manera rápida de educación nutricional.

[00:09:35.450] - Hablante 1

Y para un joven que está preparando su almuerzo y necesita algo, es la pregunta, como que algo rápido y nutritivo, o sea, ¿qué plato o comida como que usted le recomendaría prepararse? O sea, no se trata de la receta, pero como que, ok, busco algo rápido, a lo mejor un sándwich, o me preparo.







