



ELEMENTOS

ALIMENTACIÓN FUNCIONAL QUE POTENCIA TU SALUD



Diseño de sistema producto para difundir cualidades nutricionales de alimentos que favorecen la buena salud e incentivar su consumo.

Proyecto Para Optar al Título de Diseñadora
2017

Johanna Aliaga Araya
Profesora Guía: Luz Nuñez





ELEMENTOS

ALIMENTACIÓN FUNCIONAL QUE POTENCIA TU SALUD



Diseño de sistema producto para difundir cualidades nutricionales de alimentos que favorecen la buena salud e incentivar su consumo.

Proyecto para optar al Título de Diseñadora
2017

Johanna Aliaga Araya
Profesora Guía: Luz Nuñez

¡Gracias Totales!

A mi madre por la palabra necesaria, la paciencia y
apoyo incondicional.
A l@s que fueron y son parte de mi camino.

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	5	III. FUNDAMENTACIÓN DEL PROYECTO	36
INTRODUCCIÓN	7	3.1 Fundamentación	37
I. MARCO DE REFERENCIA	8	3.1.1 Esquema de la problemática	
1.1 Problemática y Oportunidad de Diseño	9	3.2 Formulación	38
1.2 Esquema de la problemática	11	3.2.1 Objetivos	
1.3 Definición del Usuario	12	3.2.2 Contexto	
II. MARCO TEÓRICO	13	3.3 Canvas	39
I. Nutrición		3.4 Sistema Producto	40
1.1 ¿Que es la nutrición?	14	3.5 Estado del Arte	41
1.2 Los nutrientes	15	IV. DESARROLLO DEL PROYECTO	44
1.3 Nutrientes claves para tener un cuerpo sano	17	4.1 Contenido	45
II. Alimentación		4.2 Conceptualización	46
2.1 ¿Que es la alimentación?	22	4.3 Universo Visual del Proyecto	47
2.2 Los Alimentos	23	4.4 Diseño de Marca	48
2.3 La Alimentación Saludable	25	4.5 Diseño de Etiquetas	50
2.3.1 Ventajas de tomar un buen desayuno		4.5.1 Referentes gráficos	53
2.4 Los Super alimentos	26	4.6 Diseño de Packaging	54
2.4.1 Alimentación Funcional	30	4.7 Moodboard interfaces digitales	55
III. Diseño Estratégico		V. RESULTADO FINAL	56
3.1 ¿Qué es el Diseño Estratégico?	32	CONCLUSIÓN	57
3.2 Modelo para el Diseño Estratégico	33	BIBLIOGRAFÍA	58
IV. Diseño de Packaging			
4.1 ¿Qué es el Packaging?	34		
4.2 Metodología para el Diseño de envases y embalajes.	35		

INTRODUCCION

El siguiente proyecto de título se enmarca en el contexto de la alimentación, la nutrición y particularmente, en la importancia que tiene el consumir alimentos que contengan los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo, a fin de prevenir la malnutrición en todas sus formas, es decir, la desnutrición, la malnutrición relacionada con los micronutrientes, el sobrepeso y la obesidad, así como distintas enfermedades no transmisibles y diferentes afecciones; y cómo la profesión del diseño puede contribuir en este ámbito.

La investigación de este tema se basa en la problemática de los deficientes hábitos alimentarios de las personas, debido a múltiples factores como por ejemplo, la escasa educación nutricional, la falta de tiempo a causa de un sistema de vida acelerado, perjudicando especialmente el espacio de cada comienzo de jornada (desayuno), y hábitos alimentarios que priorizan el consumo de alimentos poco saludables.

De modo que, en primer lugar, se expone un Marco de Referencia, entregando datos de la problemática y definiendo el perfil de usuario. Luego, se describe el Marco Teórico, con las materias claves que articulan este trabajo, que son Nutrición, Alimentación, Diseño Estratégico y Diseño de Packaging. Para terminar con la solución de diseño y su correspondiente desarrollo.

La motivación de hacer un proyecto de diseño relacionado con la alimentación, surge de la intención de contribuir al bienestar de las personas, dado que, la observación del entorno, ya sea, cercano y lejano, dan cuenta que el desconocimiento que existe acerca de nuestra alimentación la compartimos muchos. Al mismo tiempo, aprender acerca de los alimentos y sus propiedades, y de lo beneficioso que es para el organismo saber elegir de manera correcta los alimentos, ya que la mala elección de éstos, sumado a otros factores, nos ha llevado a ser una sociedad enferma.

I. Marco de Referencia

1.1 Problemática y Oportunidad de diseño

La Organización Mundial de la Salud (OMS), da cuenta que **la dieta y la nutrición son factores muy importantes para promover y mantener la buena salud a lo largo de toda la vida y resultan ser determinantes y fundamentales para la prevención de enfermedades**. Determinan que la composición exacta de una alimentación saludable, equilibrada y variada depende de las necesidades de cada persona, por ejemplo, de su edad, sexo, hábitos de vida, ejercicio físico, el contexto cultural, los alimentos disponibles localmente y los hábitos alimentarios. Pero no obstante, los principios básicos de la alimentación saludable son siempre los mismos.

Particularmente, llevar una dieta sana ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, (desnutrición, malnutrición relacionada con los micronutrientes, sobrepeso y obesidad), así como distintas enfermedades no transmisibles y diferentes afecciones. Además, precisan que todos los países del mundo están afectados por una o más formas de malnutrición, y que combatir todas esas formas es uno de los mayores problemas sanitarios a escala mundial^{1,2}.

En un artículo de la FAO, se menciona que “por defecto o por exceso, los problemas de nutrición incluyen siempre decisiones y prácticas inadecuadas.” **“La educación nutricional es un paso importante para enseñar a los consumidores a elegir alimentos saludables”**. Se detalla que los problemas de

malnutrición – subalimentación, deficiencias de micronutrientes y obesidad – existen en todos los países y afecta a mujeres y hombres de todos los grupos socioeconómicos³.

Así, por ejemplo, según un estudio de la Universidad de Tecnología de Queensland, Australia, publicado en la revista Nutrition Reviews, reveló que las personas que viven solas son propensas a tener dietas peores en comparación con aquellos que comparten un espacio con otro individuo, constataron que **aquellos que viven solos tienden a consumir una menor diversidad de alimentos nutritivos** y comen menos frutas y verduras que aquellos que viven en pareja o en situación típica de familia. Por ende, reciben **poco aporte de nutrientes claves que protegen al cuerpo de enfermedades**⁴.

En Chile, las políticas en alimentación y nutrición están enfocadas a la promoción de la alimentación saludable en el contexto de una vida sana, y a la prevención de la obesidad y otras enfermedades no transmisibles vinculadas a la dieta. Lo anterior en respuesta a la alta prevalencia de malnutrición por exceso en nuestra población y a que esta enfermedad se asocia a las principales causas de morbilidad, mortalidad y discapacidad precoz, tales como diabetes, hipertensión, infartos cardíacos, ataques cerebrales y algunos tipos de cáncer. La

tes claves para mantener un buen estado de salud como son vitaminas, minerales y antioxidantes⁵.

En el año 2014, la Universidad de Chile y el Ministerio de Salud (MINSAL), dieron a conocer los resultados de la Primera Encuesta Nacional de Consumo Alimentario, que confirmó los malos hábitos de los chilenos a la hora de comer. Concluyeron que sólo un 5,3% de la población se alimenta de manera saludable, mientras un 86,9% requiere cambios en su dieta y un 7,8% se alimenta “de manera poco saludable”. De acuerdo, al subsecretario de Salud, Jaime Burrows, estas dos últimas cifras reflejan que **casi el 95% de los chilenos se alimenta muy mal y debe cambiar su manera de alimentarse**⁶.

Humberto Peña Jorquera, Nutricionista de la Universidad Andrés Bello, puntualizó que a su consulta acude mucho la gente solo con la intención de bajar de peso, y que no existe la conciencia en la sociedad de la importancia que tienen los alimentos consumidos. Al mismo tiempo, manifiesta que en base a su experiencia las personas por lo general no cubren las necesidades energéticas recomendadas, ni tampoco el aporte de nutrientes que necesita el organismo para mantener su salud, y que esta falencia se refleja mayoritariamente a la hora de desayunar.

Para terminar, la mayor parte de las enfermedades que padece el hombre en la actualidad, tiene como base una inadecuada alimentación. Las enfermedades crónicas no transmisibles que representan en el mundo desarrollado las principales causas de muerte tienen una gran relación con deficiencias nutricionales.

En consecuencia, en el siguiente documento se expone el desarrollo de un **Sistema Producto** que tiene la intención de mejorar la calidad nutricional cotidiana, particularmente el hábito del desayuno. Comercializando alimentos que potencian la buena salud y al mismo tiempo, enseñar acerca de los beneficios y cualidades nutricionales de estos alimentos; el sistema es materializado y difundido a través de un **diseño de packaging, soportes gráficos y digitales**, con la capacidad de comunicar de manera **atractiva y fácil de comprender** las cualidades nutricionales de los alimentos, convirtiéndolo el consumo de este producto (acto del comer) en una experiencia que influencie positivamente al usuario e incite a internalizar los contenidos.

Aunque, el proyecto podría estar dirigido a un usuario no excluyente, en esta ocasión estará enfocado a mujeres y hombres de entre 27 a 35 años que trabajan, son independientes económicamente y viven solos; y

que por falta de tiempo y conocimiento, diariamente se encuentran con la incertidumbre de cuáles alimentos consumir y no logran cubrir los niveles nutricionales óptimos.

¹ Organización Mundial de la Salud. Centro de prensa. (2015). Alimentación sana. Extraído de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>

² OMS. Centro de Prensa. (2017). Malnutrición. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/malnutrition/es/>

³ FAO. Nutrición. (s.f). Papel de la FAO en la nutrición. Extraído de: <http://www.fao.org/nutrition/es/>

⁴ Extraído de: https://www.vice.com/es_mx/article/xdjgdn/por-que-las-perso-nas-que-viven-solo-tienen-una-pesima-alimentacion

⁵ MINSAL Gob. de Chile. (s.f.). Nutrición. Políticas Públicas en Alimentación y Nutrición. Disponible en: <http://dipol.minsal.cl/departamentos-2/nutricion-y-alimentos/nutricion/>

⁶ Universidad de Chile. Escuela de Salud Pública. (2014). Primera encuesta alimentaria: Más del 90% de los chilenos debe cambiar su dieta. Extraído de: <http://www.saludpublica.uchile.cl/noticias/107887/primera-encuesta-alimentaria-mas-del-90-de-los-chilenos-debe-cambiar>

1.3 Definición del Perfil de Usuario

Con el fin de identificar al usuario objetivo del proyecto, particularmente, llama la atención el estudio realizado por la Universidad de Tecnología de Queensland, que revela que las personas que viven solas están predispuestas a recibir menor aporte de nutrientes claves que protegen al cuerpo de enfermedades, debido al poco consumo de una diversidad de alimentos nutritivos.

Considerando este antecedente, es que se realiza una encuesta de evaluación online, a 50 potenciales usuarios para saber a grandes rasgos algunos hábitos alimenticios y los conocimientos que se tienen sobre alimentación, dando como resultado lo siguiente:

1. La mayoría de las personas señalan consumir desayuno a primera hora de la mañana, en casa o en el trabajo, integrando alimentos como avena, yogurt, frutas, pan y queso. En cambio, el resto indica que no lo hacen a causa de no tener tiempo.

2. Consideran que sólo a veces se alimentan de modo saludable, que tienen poco o regular conocimientos acerca de las propiedades de los alimentos y que la sociedad en general no se alimenta de manera saludable.

3. La totalidad de los encuestados manifiesta interés por aprender acerca de los beneficios de los alimentos, de forma práctica y fácil de

comprender, mediante alguna aplicación móvil.

4. Finalmente, más de la mitad de los encuestados expresan que de haber algún tipo de servicio de alimentación, elaborada en función a un equilibrado desarrollo nutricional, lo ocuparían.

Datos Sociodemográficos

Género: Mujeres y Hombres

Edad: 27 a 35 años

Trabajo: Trabajador dependiente

Nivel de ingresos: Independiente económicamente

Nivel educativo: Profesional universitario o técnico

Situación familiar: Viven solos

Nivel socio económico: Medio

Estilo de vida

-Se trata de una persona joven, de entre 27 a 35 años, sin diferencia de género y de un nivel socio económico medio.

-Profesional y trabajador ocupado, con poco tiempo para cocinar.

-Durante sus horas libres buscan mantenerse en forma y realizan actividad física después del trabajo.

-Tratan de alimentarse de manera saludable, aunque con el estilo de vida acelerado no logran hacerlo de la mejor manera.

-Ocupan las redes sociales como facebook, instagram y suelen ocupar diversas aplicaciones móviles.

- Preocupados por el medio ambiente.

II. Marco Teórico

I. NUTRICIÓN

1.1 ¿Que es la Nutrición?

La nutrición puede definirse (Grande Covián,⁷ 1984) como el conjunto de procesos mediante los cuales el hombre ingiere, absorbe, transforma y utiliza las sustancias que se encuentran en los alimentos y que tienen que cumplir cuatro importantes objetivos:

1. Suministrar energía para el mantenimiento de sus funciones y actividades.
2. Aportar materiales para la formación, crecimiento y reparación de las estructuras corporales y para la reproducción.
3. Suministrar las sustancias necesarias para regular los procesos metabólicos.
4. Reducir el riesgo de algunas enfermedades. (Azcona, 2013, pág. 7)

La Nutrición es un proceso que incluye:

- Digestión de los alimentos.
- Absorción y metabolismo de los nutrientes asimilados.
- Excreción de los desechos no absorbidos y de los resultantes del metabolismo celular.

⁷ Francisco Grande Covián, fue un médico e investigador español. Su trabajo principal fue en el área de nutrición y bioquímica, siendo fundador y primer presidente de la Sociedad Española de Nutrición.

1.2 LOS NUTRIENTES

Un nutriente es toda sustancia, de estructura química conocida, **esencial** para el mantenimiento de la salud que, sin embargo, a diferencia de otras, no puede formarse o sintetizarse dentro de nuestro organismo, por lo que debe ser aportada desde el exterior, a través de los alimentos. Además, si no se consume en cantidad y calidad suficiente, puede dar lugar a desnutrición y enfermedades. (Carbajal & Pinto, 2003, p. 8-9).

Nutriente

- Necesario para la salud.
- No pueden sintetizarse en el organismo (al menos en cantidad suficiente).
- Hay que ingerirlos con los alimentos.
- Si no se ingieren en cantidad/ calidad adecuada puede generar alguna patología determinada.
- La enfermedad sólo cura cuando se administra el nutriente que falta.
- Contribuyen a prevenir las enfermedades crónicas. (Azcona, 2013, p.8).

Existen 6 clases de nutrientes, que a su vez se dividen en Macronutrientes y Micronutrientes:

1. Agua: aunque no se considera un nutriente como tal, es vital para la vida.

Macronutrientes

2. Carbohidratos o hidratos de carbono
3. Lípidos (Grasas)
4. Proteínas

El organismo necesita una mayor cantidad de macronutrientes (gramos) que de micronutrientes para funcionar correctamente.

Los macronutrientes (excepto el agua) también pueden ser llamados **nutrientes proveedores de energía**. La energía se mide en calorías y es esencial para el crecimiento, reparación y desarrollo de nuevos tejidos, conducción de impulsos nerviosos y regulación de procesos corporales. **Los carbohidratos** son necesarios para generar energía, (4 calorías por gramo) y constituyen la mayor reserva energética del cuerpo. Estos se encuentran en tres formas: azúcares (incluyendo la **glucosa**), **almidón** y **fibra**. El cerebro humano funciona solo con la glucosa. Cuando se produce en exceso, la glucosa se almacena en el hígado en forma de glucógeno. Los carbohidratos también

son importantes para la oxidación de las grasas y pueden ser metabolizados en proteínas.

Las grasas son utilizadas para la formación de esteroides y hormonas. Estas sirven como solventes para las hormonas y las vitaminas liposolubles.

Las grasas proporcionan más del doble de las calorías que los carbohidratos y proteína (alrededor de 9 calorías por gramo). La grasa extra se almacena en el tejido adiposo y se quema cuando el cuerpo se ha quedado sin la energía de los carbohidratos.

Las proteínas proporcionan aminoácidos y constituyen la mayor parte de la estructura celular. Son los últimos macronutrientes en ser utilizados por el organismo. vitaminas liposolubles.

Son los últimos macronutrientes en ser utilizados por el organismo. En los casos de extrema inanición, el organismo utiliza los músculos del cuerpo, compuestos de proteínas, para generar energía; esto se conoce como emaciación. Al igual que los carbohidratos,



Carbohidratos o hidratos de carbono



Grasas



Proteínas

las proteínas también proporcionan 4 calorías por gramo.

El agua constituye una gran parte de nuestro peso corporal y es el principal componente de los fluidos corporales. El cuerpo necesita de ésta en mayor cantidad que de cualquier otro nutriente. El organismo repone el agua a través de los alimentos consumimos y los líquidos que bebemos cada día. El agua también funciona como transportadores de los nutrientes a las células y elimina los desechos a través de la orina. Asimismo, es un agente fundamental en la regulación de la temperatura corporal y el equilibrio iónico de la sangre. El agua es esencial para el correcto funcionamiento metabólico, lubricación y amortiguación. (FAO.org, 2015, p.1).

Micronutrientes

5. Vitaminas

6. Minerales

A diferencia de los macronutrientes, el organismo los requiere en cantidades muy pequeñas. Estos son extremadamente importantes para la actividad normal del organismo y su función principal es la de facilitar muchas reacciones químicas que ocurren en el cuerpo. Los micronutrientes no le proporcionan energía al cuerpo.

Las vitaminas son esenciales para el funcionamiento normal del metabolismo (crecimiento y desarrollo) y para la regulación de la función celular. Las mismas, junto con las enzimas y otras sustancias, son esenciales para mantener la salud.

Existen dos tipos de vitaminas, las liposolubles (solubles en grasa) o solubles en agua. Cuando son producidas en exceso, las vitaminas liposolubles se almacenan en los tejidos grasos del cuerpo. El exceso de las vitaminas solubles en agua se elimina a través de la orina y por esto, se deben consumir todos los días.

Las vitaminas solubles en agua incluyen: **la vitamina B y C**: las verduras de hoja verde son ricas en vitamina B, mientras que la vitamina C se encuentra en abundancia en las frutas cítricas.

Las vitaminas liposolubles incluyen las vitaminas **A, D, E y K**. Los alimentos ricos en estas vitaminas son: los vegetales de hoja verde, los productos lácteos y los aceites vegetales.

Los minerales se encuentran en forma ionizada en el cuerpo. Se clasifican en macro-minerales y micro-minerales (o minerales traza). Los macro-minerales presentes en el organismo son el **calcio, potasio, hierro, sodio y magnesio**. El hierro es un componente de la hemoglobina que está presente en la sangre. El organismo necesita mayor cantidad de macro-minerales que de micro-minerales. Entre los micro-minerales se encuentran el **cobre, zinc, cobalto, cromo y fluoruro**. Estos, en su mayoría son cofactores necesarios para la función de las enzimas en el cuerpo. Aproximadamente el 4% de la masa del cuerpo se compone de minerales (FAO.org, 2015, p.2).



Vitaminas



Minerales

1.3 Nutrientes claves para tener un cuerpo sano

Hunter & Bretherton, (2017) afirman que los micronutrientes claves para tener un cuerpo sano son:

VITAMINAS



Vitamina A (Retinol)

Necesaria para: el crecimiento y desarrollo, mantener ojo y piel sanos, adecuado funcionamiento del sistema inmunitario.

Fuentes: zanahorias, boniatos



Vitamina D (Colecalciferol)

Necesaria para: sistema inmunitario, nervioso y óseo sanos. Puede reducir el riesgo de sufrir osteoporosis y fracturas óseas.

Fuentes: Salmón, huevos



Vitamina E (Tocoferol)

Necesaria para: ojos, piel, corazón y sistema inmunitario sanos. Puede ayudar a proteger del cáncer de próstata y las cataratas.

Fuentes: Semillas de girasol, almendras, aguacate, piñones



Vitamina K

Necesaria para: huesos fuertes y sangre sana. Puede ayudar a proteger contra la osteoporosis, la osteoartritis, la apoplejía y las enfermedades cardíacas.

Fuentes: col, brócoli, cilantro, perejil, espárragos.



Vitamina B1 (Tiamina)

Necesaria para: un sistema nervioso sano y acceder a la energía de los alimentos.

Fuentes: levadura nutricional, cebada, avena



Vitamina B2 (Riboflavina)

Necesaria para: acceder a la energía de los alimentos. Puede proteger contra las cataratas.

Fuentes: bayas de goji, menta, pimienta de cayena, nueces



Vitamina B3 (Niacina)

Necesaria para: un sistema nervioso sano y acceder a la energía de los alimentos. Puede contribuir a mejorar la circulación.

Fuentes: pollo, cacahuates, habas

Nutrientes claves para tener un cuerpo sano



Vitamina B5 (Ácido Pan-toténico)

Necesaria para: acceder a la energía de los alimentos.

Fuentes: yogur, coliflor, aguacate



Vitamina B6 (Piridoxina)

Necesaria para: un sistema nervioso sano y para producir glóbulos rojos. También puede ayudar a reducir los síntomas asociados al síndrome premenstrual.

Fuentes: germen de trigo, pistachos, aguacate, plátanos, levadura nutricional



Vitamina B8 (Biotina)

Necesaria para: acceder a la energía de los alimentos. Ayuda a mantener sanos el pelo y las uñas.

Fuentes: almendras



Ácido Fólico (Folato)

Necesaria para: para producir glóbulos rojos y acceder a la energía de los alimentos. Protege de las malformaciones del tubo neural en los primeros meses del embarazo. Puede ofrecer protección contra el cáncer de mama y de colon.

Fuentes: espárragos, remolacha, col, hinojo, quinoa



Vitamina B12

Necesaria para: un sistema nervioso sano y para producir glóbulos rojos. Puede contribuir a mejorar la calidad de tus horas de sueño.

Fuentes: salmón, huevos, levadura nutricional



Vitamina C (Ácido Ascórbico)

Necesaria para: la formación de la piel y de todos los demás tejidos, así como para el normal funcionamiento del sistema inmunitario y estimular los glóbulos blancos que combaten virus y bacterias. También puede proteger contra el cáncer.

Fuentes: pimientos rojos, brócoli, fresas, naranjas, limones

Nutrientes claves para tener un cuerpo sano

MINERALES



Calcio

Necesaria para: coagulación de la sangre, dientes y huesos fuertes. Puede ayudar a prevenir la hipertensión, y a proteger contra el cáncer de colon y de próstata

Fuentes: yogur, semillas de sésamo, almendras, higos



Cromo

Necesaria para: regular el nivel de azúcar y mantener el corazón sano. Puede ayudar a mejorar la resistencia a la insulina y el control glucémico en las personas con diabetes.

Fuentes: pistachos



Magnesio

Necesaria para: huesos sanos, acceder a la energía de los alimentos, nervios y músculos sanos. Ayuda a proteger de las enfermedades cardíacas, apoplejías e hipertensión. También puede contribuir a prevenir la diabetes.

Fuentes: cebada, trigo serraceno, semillas de mostaza, cacao



Cobre

Necesaria para: tener los huesos, la sangre y el sistema nervioso sanos. puede ayudar a prevenir el colesterol.

Fuentes: trigo serraceno, setas shitake, bayas de goji, anacardos



Fósforo

Necesaria para: huesos y dientes sanos, y para acceder a la energía de los alimentos.

Fuentes: amaranto, arroz integral, ajo, anacardos, coco



Potasio

Necesaria para: la transmisión de impulsos nerviosos y para que el corazón lata. Ayuda a regular la presión arterial. Puede contribuir a reducir el riesgo de sufrir apoplejía y osteoporosis.

Fuentes: hinojo, boniato, aguacate, plátano



Hierro

Necesaria para: producir hemoglobina, la proteína de la sangre que transporta el oxígeno por todo tu cuerpo. Puede contribuir a aumentar los niveles de energía.

Fuentes: teff, col rizada, amaranto, bayas de goji, polvo de moringa, cúrcuma

Nutrientes claves para tener un cuerpo sano



Cinc

Necesaria para: el crecimiento, la reproducción, la curación de heridas y un sistema inmunitario fuerte. Puede ayudar a proteger de la degeneración macular senil, que es la principal causa de pérdida de visión en las personas mayores.

Fuentes: clorela, semillas de calabaza, avena, tomillo



Manganeso

Necesaria para: muchos procesos químicos del cuerpo, incluida la producción de energía. Puede ayudar a controlar los niveles de azúcar y a prevenir la osteoporosis.

Fuentes: trigo serraceno, amaranto, piñones, arroz integral



Yodo

Necesaria para: producir las hormonas tiroideas, necesarias para el crecimiento y para regular el metabolismo.

Fuentes: wakame, nori, huevos



Selenio

Necesaria para: un sistema inmunitario fuerte. Puede ayudar a disminuir el riesgo de cáncer, reducir el colesterol, y proteger de las enfermedades cardíacas y la artritis.

Fuentes: nueces de brasil, cebada, salmón, huevos

ANTIOXIDANTES

Existe un grupo específico de nutrientes con ciertas propiedades y funciones en común, las cuales se han clasificado en un grupo denominado antioxidantes. Éstos se caracterizan por tener como función primordial impedir o retrasar la oxidación del organismo, es decir, **prevenir o retrasar algunos tipos de daños a las células, causado por los radicales libres**, el cual puede provocar alteraciones fisiológicas importantes desencadenantes de diversas enfermedades.

Las principales fuentes de antioxidantes son:

Carotenoides

Se encuentran mayormente en frutas, verduras y cereales, confiriéndoles colores amarillo, naranja o rojo. Se subdividen en los siguientes grupos :

Carotenos:

-Alfa-caroteno (pro-vit A): Zapallo cocido, naranja, mandarina, tomate, zanahorias frescas y cocidas

-Beta-caroteno (pro-vit A): Espinacas cocidas y crudas, sandía

-Licopeno: tomate, salsa y jugo en conserva, tomate fresco, papaya, sandía, pomelo.

Xantofilas:

-Beta-criptoxantina (pro-vit A): zapallo cocido, papaya, pimentón rojo fresco y cocido, mandarina.

-Luteína + Zeaxantina: espinaca cocida y cruda, bruselas cocida y crudas, brócoli, zapallo, arvejas cocidas.

Nutrientes claves para tener un cuerpo sano



Vit. C

Fuentes: Se encuentra en la mayoría de las frutas y verduras. Tales como frutillas, naranjas, kiwis, melones y papayas. Brócoli, pimientos, tomates, coliflor, coles de Bruselas y col rizada.



Vit. E

Fuentes: Se encuentra en algunos frutos secos y semillas. Por ejemplo, almendras, semillas de girasol, avellanas y cacahuetes. En espinaca, col rizada y palta. También en los aceites de oliva, girasol, maíz y canola.



Selenio

Fuentes: Está en la pasta, el pan y los cereales, incluido el maíz, el trigo y el arroz. Lo puede encontrar en productos de origen animal, tales como carne, pescado, pavo y pollo. También lo puede encontrar en los frutos secos, las legumbres, los huevos y el queso.



Flavonoides

Se subdividen en los siguientes seis grupos de compuestos:

Antocianidinas: Los berries de color rojo, azul y púrpura; las uvas rojas y moradas; manzana roja, y el vino tinto.

Flavanoles:

-Catequinas: Té verde, cacao, uvas, berries, manzanas.

-Teaflavinas: Té negro y Oolong.

-Proantocianidinas: Cacao, manzanas, berries, uvas rojas, vino tinto

Flavanonas: Frutas cítricas y sus jugos (naranjas, pomelos, limones)

Flavonoles: Cebolla amarilla, cebollín, col rizada, brócoli, manzanas, berries, té.

Flavonas: Perejil, tomillo, apio, ají, orégano.

Isoflavonas: Alimentos de soja, las leguminosas.



II. ALIMENTACIÓN

2.1 ¿Que es la Alimentación?

El principal factor exógeno que contribuye al normal crecimiento y desarrollo de una persona es la alimentación. Por ello, cobra importancia que los alimentos consumidos contengan todos los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo.

Para Grande Covián (1948) la alimentación es:

“El proceso mediante el cual tomamos del mundo exterior una serie de sustancias que, contenidas en los alimentos forman parte de nuestra dieta, y son necesarios para la nutrición”(Azcona, 2013, p.7).

El Diccionario de la Lengua Española la define como:

“El conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos, mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrientes para satisfacer sus necesidades biológicas, intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales, indispensables para una vida humana plena”.

La alimentación es un proceso voluntario y consciente que se puede dividir en tres etapas:

1. Selección
2. Preparación
3. Ingestión de los alimentos

Y a su vez, depende de factores, como:

- Disponibilidad
- Aprendizaje/Educación
- Costumbres/ Factores culturales
- Económicos
- Hábitos alimentarios, características personales (Franco & Pérez, 2010, p.3-4).

2.2 LOS ALIMENTOS

Según el Código Alimentario Español, los alimentos son aquellas sustancias o productos de cualquier naturaleza que, por sus componentes, características, preparación y estado de conservación, son susceptibles de ser habitual e idóneamente utilizados para la normal nutrición humana, como frutivos⁸ o como productos dietéticos en casos especiales de nutrición humana.

Azcona (2013), los define de la siguiente manera:

“Producto o sustancia de cualquier naturaleza que una vez ingerido aporta materiales asimilables que cumplen una función nutritiva en el organismo”.

Los Alimentos ingeridos aportan:

- Materiales a partir de los cuales el organismo puede producir movimiento, calor o cualquier otra forma de energía, pues el hombre necesita un aporte continuo de energía.
- Sustancias necesarias para el crecimiento, la reparación de los tejidos y la reproducción.
- Además, los alimentos tienen también un importante papel proporcionando placer y palatabilidad a la dieta.

⁸ El diccionario de la RAE define frutivo como algo cuya posesión causa placer. En nutrición, el término frutivo se refiere a un producto o sustancia que, aun formando parte de la alimentación, no tiene función nutritiva desde un punto de vista fisiológico y que se consume por placer.

⁹ Obtenido de: <https://www.zonadiet.com/nutricion/funcion.htm>

¿Cuáles son las funciones de los alimentos?⁹

Conociendo que los alimentos pueden ser divididos según su contenido en substratos, surge que podamos clasificarlos según la función que aportan al organismo. Las funciones u objetivos principales de la alimentación es el **aporte energético**, el **plástico**, el **regulador** y el de **reserva**.

Por ello, la división de los alimentos por función se puede mostrar de la siguiente forma:

- Energéticos: Hidratos de Carbono y Grasas,
- Plásticos: Proteínas
- Reguladores: Minerales y Vitaminas.

Función energética

Físicamente, para efectuar cualquier tipo de transformación o movimiento se consume energía. Por ello nuestro organismo requiere energía y una reserva de la misma.

Las necesidades de energía, provienen de la oxidación en las células de los principios inmediatos: hidratos, grasas, y también del alcohol.

Esa energía es utilizada fundamentalmente para la síntesis proteica, y para el transporte activo de sustancias a través de la membrana celular.

Función plástica

La función plástica es el proceso a través del cual el organismo toma ventaja de las sustancias nutritivas para formar y mantener los tejidos musculares o los huesos.

Los nutrientes que permiten al organismo realizar esta función son las proteínas contenidas en pescados, carnes y lácteos y ciertos minerales.

Las proteínas son parte básica de la estructura de toda célula viviente y ejercen la función indispensable de construcción de tejidos. Dentro de los minerales a tener en cuenta, debemos mencionar el calcio, quien como elemento plástico cumple un papel fundamental en la contracción muscular y en la transmisión de los impulsos nerviosos.

Es importante saber que las proteínas corporales se renuevan continuamente, y esa síntesis proteica es un proceso costoso en términos energéticos.

Función reguladora

Como el organismo debe estar ordenado y regulado, aparecen los reguladores metabólicos y orgánicos.

Nos referimos a las vitaminas y los minera-

les. Las vitaminas son sustancias orgánicas, presente en los alimentos, en muy pequeña cantidad, necesarias para la nutrición. Es indispensable la presencia de vitaminas y minerales, para mantener una vida sana y para que las funciones corporales se lleven a cabo correctamente.

Función de reserva

Teniendo en cuenta que hidratos de carbono y grasas son las principales fuentes de energía, se presupone el almacenamiento de estos substratos en el organismo para colaborar en el metabolismo energético a la hora de un esfuerzo.

Las grasas son fácilmente acumulables, por lo tanto, no presentan problemas de almacenamiento ni disponibilidad. Todas las personas cuentan con un porcentaje de grasas considerable comparativo con su peso, aproximadamente un 11% del peso de una persona en buen estado físico que desarrolle actividad en forma cotidiana (7 kilogramos, para una persona de 70 kilogramos de peso).

Los hidratos de carbono son acumulados como glucógenos por el hígado y músculos, pero no superan el 0,5% del peso total del individuo (500 gramos en una persona de 70 Kg. de peso). Este glucógeno se va metabolizando a glucosa y así convirtiendo en ener-

rgía. Por esta causa aparece la fatiga muscular después del gasto excesivo de glucógeno luego del ejercicio.

2.3 LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una alimentación saludable se caracteriza por ser suficiente, moderada, equilibrada y variada. **Suficiente** porque proporciona la energía, nutrientes y fibra adecuados para mantener la salud de una persona. **Equilibrada** porque proporciona una combinación equilibrada de alimentos que aportan todos los nutrientes necesarios. **Moderada** porque proporciona las cantidades adecuadas de alimentos para mantener un peso saludable y para optimizar los procesos metabólicos del cuerpo. Es decir, comer sólo la cantidad de alimentos que el cuerpo necesita.

Variada porque incluye habitualmente alimentos diferentes pertenecientes a los distintos grupos de alimentos existentes.

Se debe considerar que ningún alimento por sí solo contiene todos los nutrientes que necesitamos para estar sanos. Al introducir en la dieta alimentos variados, se aumenta la probabilidad de consumir todos los nutrientes esenciales.

Para ayudar a seleccionar una buena alimentación en base a alimentos disponibles localmente, de acuerdo a sus prácticas culturales, condiciones económicas y problemas locales de salud, muchos países han desarrollado guías alimentarias para su población, llamadas “Guías alimentarias basadas en alimentos” (GABA). Las guías normalmente se complementan con repre-

sentaciones gráficas (pirámides, platos, ruedas, óvalos, entre otras) que representan de forma esquemática las guías. La mayoría de las guías alimentarias agrupan los alimentos en categorías de acuerdo a su componente principal en cantidad e indican cuáles alimentos o grupos de alimentos se deben comer más o menos frecuentemente¹⁰.

2.3.1 Ventajas de consumir un buen desayuno

Según el INTA (2014), tomar un desayuno saludable todos los días te ayuda a mantener un peso apropiado y mejorar el rendimiento físico y mental. Se ha demostrado que las personas que no desayunan tienen menor rendimiento, debido a la falta de glucosa que aporta la energía necesaria para el buen funcionamiento del cerebro.

Las ventajas de tomar un buen desayuno son:

- Mantener un buen crecimiento y desarrollo.
- Mejora el rendimiento físico y mental.
- Mantener un peso saludable

- Mejora la concentración y el comportamiento.
- Aumenta el rendimiento y la productividad en el trabajo.
- Contribuye a mantener tu salud y bienestar

¹⁰ Obtenido de: <http://www.edualimentaria.com/alimentacion-saludable-concepto-y-principios>

2.4 LOS SUPER ALIMENTOS

Según Hunter & Bretherton, (2017), hay alimentos que contienen tantos nutrientes que merecen ser considerados como superalimentos. Dichos alimentos están repletos de vitaminas, minerales y fitoquímicos buenos para la salud.

Estos alimentos ayudan a proteger de multitud de enfermedades, y pueden mejorar el bienestar y ayudar a mantenerse activo y sano con la edad.

Independiente de la edad o circunstancias, se debe intentar incluir 3 o 4 superalimentos a las comidas todos los días.

* Los superalimentos son más beneficiosos que los suplementos nutritivos, ya que, los alimentos frescos proporcionan multitud de nutrientes que no se podríasn obtener con una simple pastilla. La mayoría de los superalimentos tienen una combinación de principios activos, y es precisamente la interacción entre ellos lo que resulta beneficioso para la salud.

A continuación, se detallan algunos superalimentos con sus respectivos nutrientes claves por ración. Los nutrientes claves son los presentes en el alimentos en cantidades especialmente elevadas.

“Son alimentos cargados de vitaminas, minerales, antioxidantes, fitoquímicos, fibra o grasas saludables”.

CEREALES

Avena

40 gr. de avena es una buena fuente de:

Beta Glucano
Vit B1
Magnesio
Cinc

Amaranto

250 gr. de amaranto es una buena fuente de:

Manganeso
Fósforo
Magnesio
Hierro

Quinoa

180 gr. de quinoa es una buena fuente de:

Manganeso
Ácido Fólico
Magnesio
Hierro

FRUTOS SECOS

Almendras

30 gr. de almendras es una buena fuente de:

Vitamina E
Biotina
Magnesio
Calcio

Pistachos

30 gr. de pistachos es una buena fuente de:

Cobre
Vitamina B6
Potasio
Proteínas

Nueces

30 gr. de nueces es una buena fuente de:

Manganeso
Cobre
Magnesio
Fibra

* Maní

30 gr. de cacahuates es una buena fuente de:

Cobre
Vitamina B1
Niacina
Vitamina E

SEMILLAS

Chia

30 gr. de chia es una buena fuente de:

Manganeso
Magnesio
Fibra
Fósforo

Linaza

30 gr. de linaza o lino es una buena fuente de:

Magnesio
Manganeso
Vitamina B1
Fibra

Girasol

30 gr. de semillas de girasol son una buena fuente de:

Vitamina E
Vitamina B1
Ácido Fólico
Magnesio

Calabaza

30 gr. de semillas de calabaza son una buena fuente de:

Cinc
Magnesio
Hierro
Proteínas

Sésamo

30 gr. de semillas de sésamo son una buena fuente de:

Cobre
Fósforo
Calcio
Manganeso

FRUTAS

Manzana

1 manzana mediana (150 g) es buena fuente de

Vitamina C
Vitamina K
Vitamina B6
Potasio

Ciruela

100 gr. de ciruela es buena fuente de

Potasio
Vitamina K
Cobre
Vitamina A

Cerezas

100 gr. de cerezas o "guindas" son buena fuente de

Vitamina C
Potasio
Cobre
Vitamina B6

Arándanos

100 gr. de arándanos son buena fuente de

Manganeso
Vitamina C
Vitamina E
Cobre

Frutillas

100 gr. de frutillas son buena fuente de

Vitamina C
Ácido Fólico
Manganeso
Potasio

Plátano

1 plátano mediano (100 g) es buena fuente de

Vitamina B6
Manganeso
Potasio
Vitamina B1

Naranjas

1 naranja mediana (150 g) es buena fuente de

Vitamina C
Vitamina B1
Ácido Fólico
Potasio

Piña

100 g de piña es buena fuente de

Vitamina C
Manganeso
Cobre
Potasio

Kiwi

1 kiwi mediano (60 g) es buena fuente de

Vitamina C
Vitamina K
Ácido Fólico
Potasio

2.4.1 ALIMENTACIÓN FUNCIONAL

Nutrientes para la piel	Nutrientes Energizantes	Nutrientes para un buen funcionamiento mental y emocional
Vitamina A La vitamina A ayuda a mantener la piel resplandeciente de salud.	Vitaminas del Grupo B B1;B2;B3;B4;B8: Necesaria para el metabolismo de los hidratos de carbono que es de donde nuestro cuerpo obtiene principalmente la energía.	Probióticos Actúan como equilibradores de la flora microbiana intestinal, la microbiota, encargada de producir la mayoría de la serotonina del organismo (principal neurotransmisor relacionado con el estado de ánimo). El 95% de la serotonina se produce en el intestino y entre otras funciones, regula el estado de ánimo, las emociones y el apetito.
Vitamina C Actúa como antioxidante y ayuda a prevenir las arrugas y otros signos de la edad causado por los radicales libres.	Ácido Fólico Es necesaria para acceder a la energía de los alimentos.	Triptófano Aminoácido esencial que ayuda al cuerpo a producir serotonina, neurotransmisor que da serenidad, además de ayudar a dormir bien.
Vitamina E Gran antioxidante que protege la piel de los radicales libres. Contribuye a mejorar la elasticidad de la piel.	Magnesio Es necesario para convertir la energía de los alimentos en energía que pueda usar el cuerpo.	Calcio El calcio tiene propiedades relajantes.
Cinc Mineral vital para las glándulas que producen los aceites naturales de la piel y ayudan a sanarla.		Omega 3 Los ácidos grasos Omega 3; que llevan ácido decosahexanoico (DHA) y eicosapentanoico (EPA); mejoran la comunicación entre las distintas células del cerebro
Selenio Antioxidante que puede proteger la piel del cáncer cutáneo, los daños del sol y las manchas de envejecimiento.		

Vitamina C Las grandes cantidades de alimentos ricos en vitamina C, contribuyen a una mayor capacidad de atención y memoria.	Nutrientes para una buena digestión	Nutrientes para el desarrollo muscular
	Fibra La fibra ayuda a mantener la regularidad de su intestino en caso de estreñimiento. Agregar fibra a su dieta puede ayudarlo a tener evacuaciones regulares – que pueden oscilar desde tres por día hasta	Proteína Las proteínas son moléculas esenciales para el cuerpo en el crecimiento y el mantenimiento de los tejidos del mismo, como los músculos, la piel, el pelo, las uñas, los órganos internos y hasta la sangre; así como para la formación de hormonas como la testosterona y las enzimas, sustancias esenciales para realizar las funciones vitales más básicas como la creación de anticuerpos que protegen al organismo.
	Probióticos Aumenta el nivel de bacterias intestinales. Estas bacterias son beneficiosas para descomponer la fibra en ácidos grasos de cadena corta, que previene la hinchazón.	

III. DISEÑO ESTRATÉGICO

3.1 ¿Qué es el Diseño Estratégico?

Según Becerra & Cervini (2005), diseñar en forma estratégica significa, **considerar todas las variables** que conforman la **totalidad del sistema del producto**, es decir, desde su materia prima hasta su distribución. Y se debe proyectar en función de una estrategia o intencionalidad.

“La estrategia nos permitirá incorporar **valor agregado** y distinguir el producto frente a la competencia. En un proceso de diseño estratégico todas las variables del sistema son analizadas, enfatizadas o valoradas según una **intención común**”.

El producto resulta entonces de la conjunción de una multiplicidad de variables tangibles e intangibles, por ejemplo, algunas de las variables tangibles que conforman al producto son: la tipología de producto, su materialidad, forma y función, marca, público, canal de distribución y punto de venta.

El modelo IMDI¹⁰ propone, para facilitar su aplicación, organizar estas variables de este sistema en cuatro grupos conceptuales llamados escenarios:



¹⁰ IMDI (Instituto de Investigaciones en Diseño e Innovación), del Centro Metropolitano de Diseño de Buenos Aires.

Modelo para el diseño estratégico IMDI, 2005

El modelo IMDI es una herramienta que permite visualizar la totalidad del sistema del producto, para llevar adelante procesos de diseño estratégico. Funciona para la evaluación y posterior redefinición del producto (Becerra & Cervini, 2005, p.27).



IV. DISEÑO DE PACKAGING

4.1 ¿Qué es el Packaging?

El diseño de envase, entendido en su sentido más amplio, se presenta como una disciplina que aúna el diseño gráfico e industrial (Nor-pack, 2008, p.12).

Según Brizuela (2014), el packaging **soporta, contiene, presenta, comunica** con el cliente y establece la imagen no sólo del producto sino de la propia empresa que lo fabrica. El diseño de packaging es un factor fundamental como valor estratégico de los productos que deben sobrevivir en un entorno cada vez más competitivo y globalizado.

“Uno de los grandes desafíos en el diseño del sistema Packaging - Producto es la de generar una fuerte relación entre contenido y contenedor, entre el producto y la forma del packaging. Si esta relación es sólida genera armonía, produce emoción y el resultado es impactante” (Brizuela, 2014, p.2).

Un buen packaging es quizás el elemento que hace más perdurable la imagen de marca de un determinado producto. Aspectos como lo **funcional**, lo **reutilizable** que sea y que su **diseño** sea **atractivo** son esenciales para que el envase se convierta en un valor añadido al producto final.

Diseñando Packaging ¹¹

Para diseñar un packaging se deben tener en cuenta diversos factores: algunos de ellos fijos e inamovibles, y otros variables; es decir, que pueden modificarse de acuerdo a las características del producto y a las problemáticas a resolver en cuanto a todas las instancias que intervienen desde la distribución, el punto de venta y el consumo.

Los factores fijos pueden ser:

De tipo comunicacional:

- La información general y legal de acuerdo al producto.
- Colores corporativos propios de una marca.

De tipo estructural:

- La capacidad del contenedor.
- Sus características físicas: dimensiones y consideraciones ergonómicas.
- Áreas útiles para la aplicación de gráficos.

Sin embargo, las consideraciones principales de diseño que se deben contemplar para su desarrollo son:

1. Alto grado de impacto visual.
2. Resistencia suficiente para la protección del producto hasta su consumo.

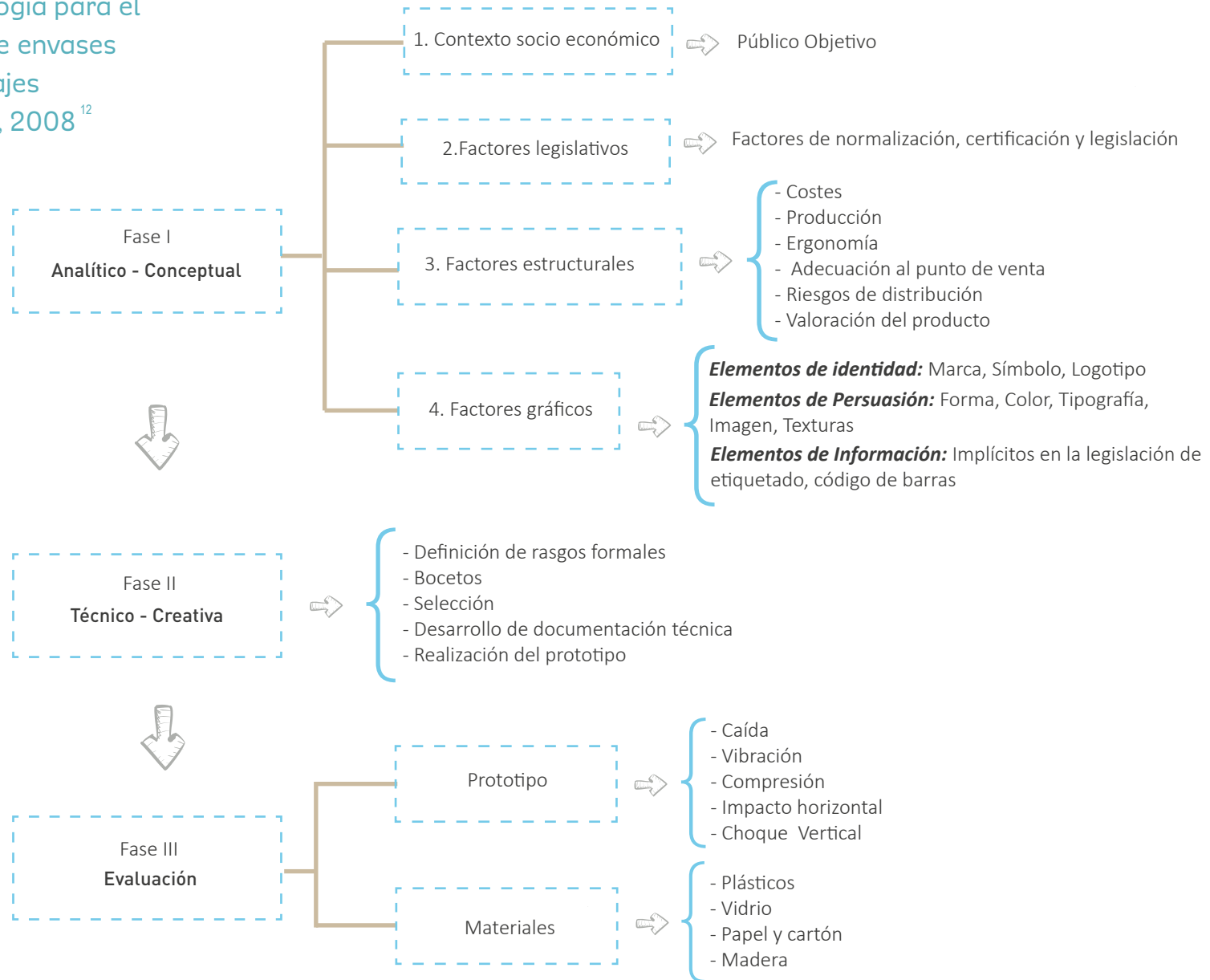
3. Identificación y manejo cómodos para el consumidor.

4. Lectura de información que garantice el mensaje que se desee expresar.

5. Orden de legibilidad de los elementos a integrar dentro del diseño.

¹¹ Extraído de: Becerra, P. & Cervini, A. (2005). En torno al producto. Diseño estratégico e innovación pyme en la ciudad de Buenos Aires. Centro Metropolitano de Diseño e Innovación.

Metodología para el diseño de envases y embalajes Norpack, 2008¹²

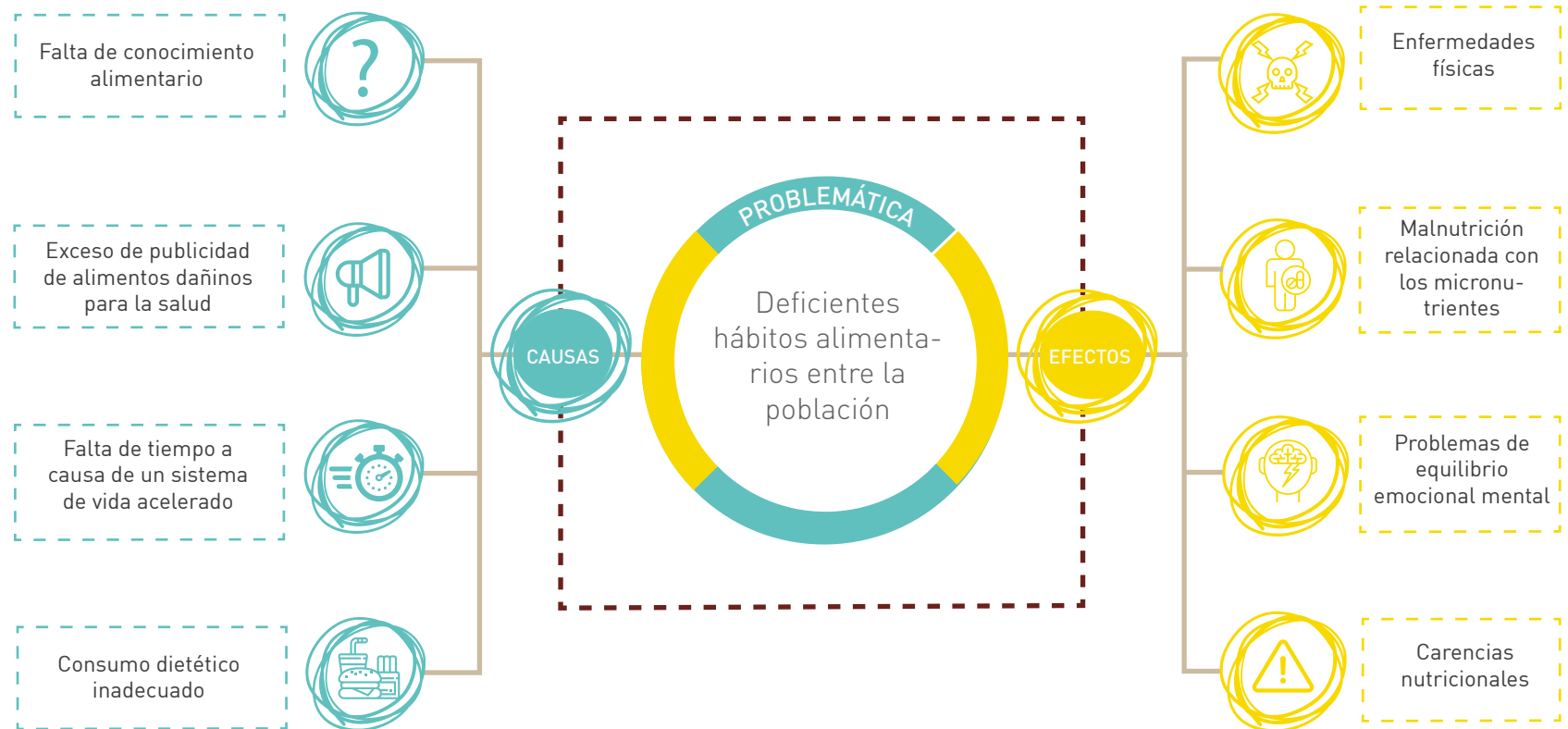


¹² Fernández, J., López, V. & Fernández, J. (2006-2008). Norpack. Envase y embalaje: metodología de diseño e innovación. Fundación Prointec. Extraído: <http://www.prointec.es/es/capacidades-y-experiencia/publicaciones/277-norpack-envase-y-embalaje>

III. Fundamentación del Proyecto

3.1 FUNDAMENTACIÓN

3.1.1 Esquema de la problemática.



3.2 FORMULACIÓN

3.2.1 Objetivos

Objetivo General

- Contribuir a mejorar la calidad nutricional de la alimentación cotidiana.

Objetivos Específicos

- Facilitar el consumo de alimentos que favorecen la buena salud.
- Proporcionar un conocimiento práctico y legible sobre los beneficios y propiedades nutricionales.
- Identificar un modelo de comunicación de experiencia para el aprendizaje, según requerimientos del usuario.

3.2.2 Contexto

¿Qué?

El proyecto consta de un servicio de desayunos a domicilio materializado a través de un producto alimentario saludable/funcional, contenido en un envase de vidrio con etiqueta informativa que dan cuenta de las propiedades y beneficios del alimento consumido.

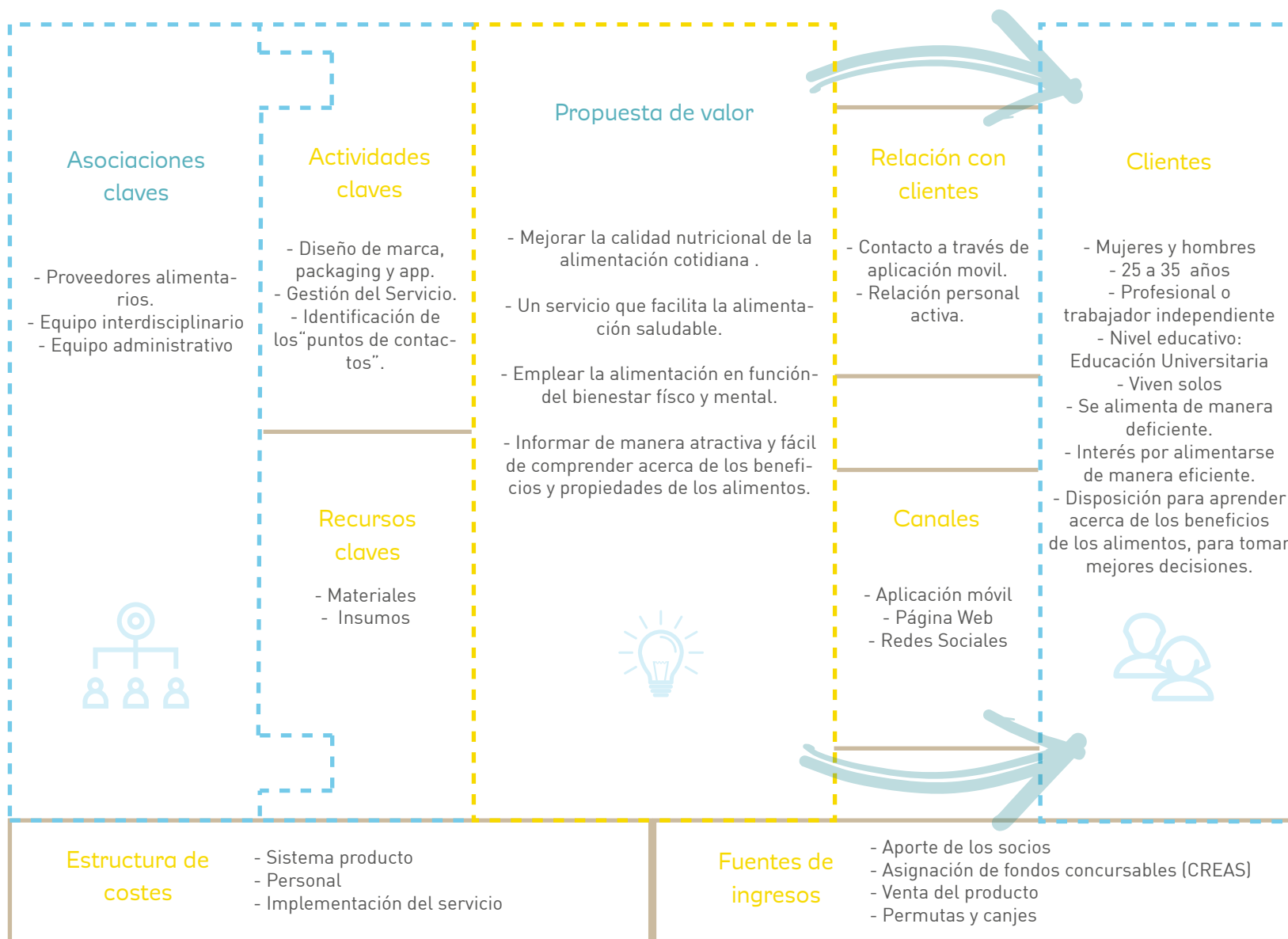
Y que, a través del acto del comer, se espera que el usuario pueda internalizar aquellos contenidos.

Al mismo tiempo el producto cuenta con un packaging que le entrega información al usuario acerca del servicio delivery.

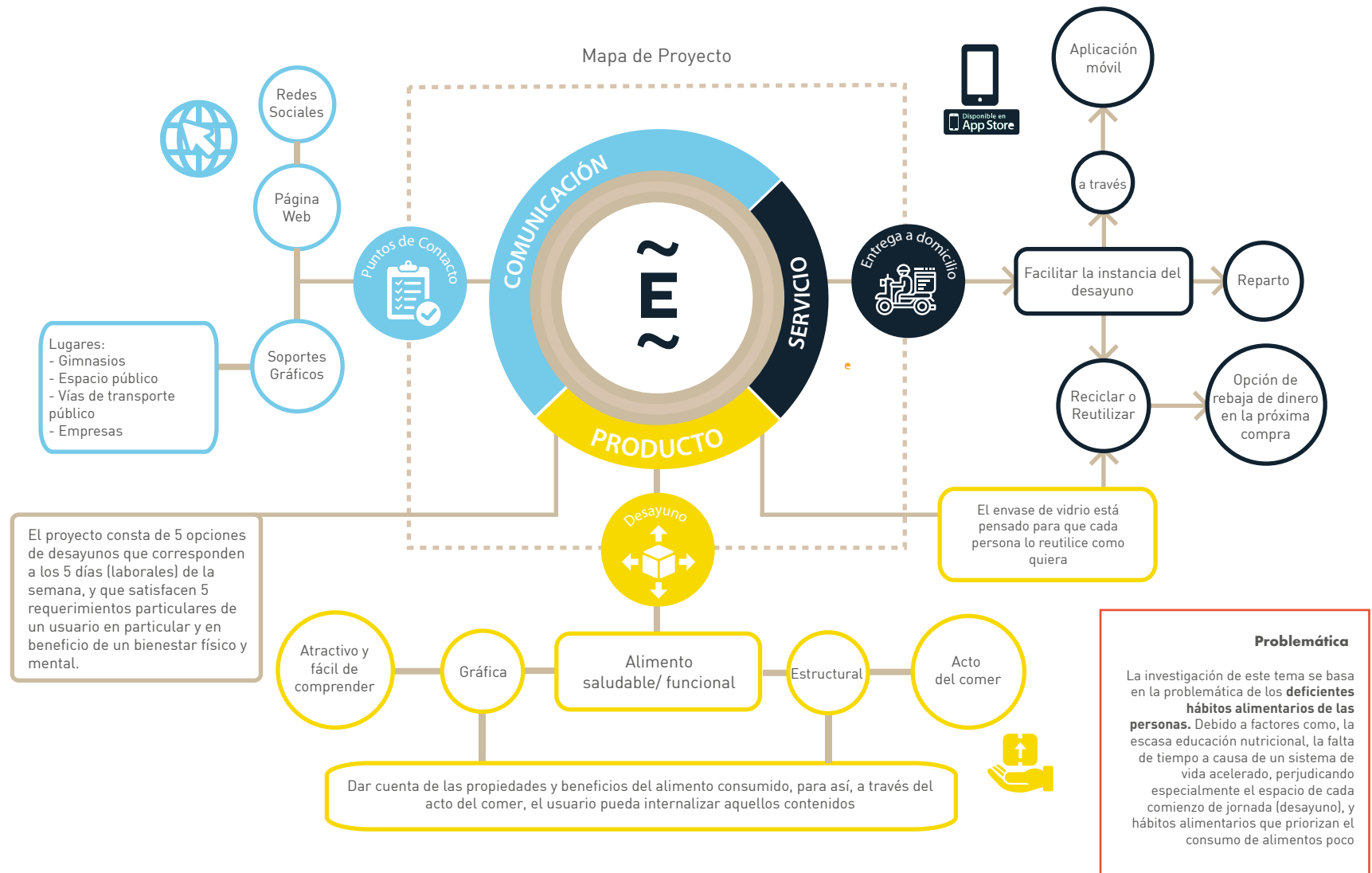
El proyecto se completa con una aplicación móvil que proporciona a los usuarios información acerca de varios súper alimentos y sus beneficios.

Para hacer efectivo este proyecto es que se trabaja con un material semielaborado (envase de vidrio), este material es elegido por ser inerte, higiénico, y por no interferir en el sabor de los alimentos, garantizando así la calidad original del contenido.

3.4 CANVAS



3.5 SISTEMA PRODUCTO



3.6 ESTADO DEL ARTE

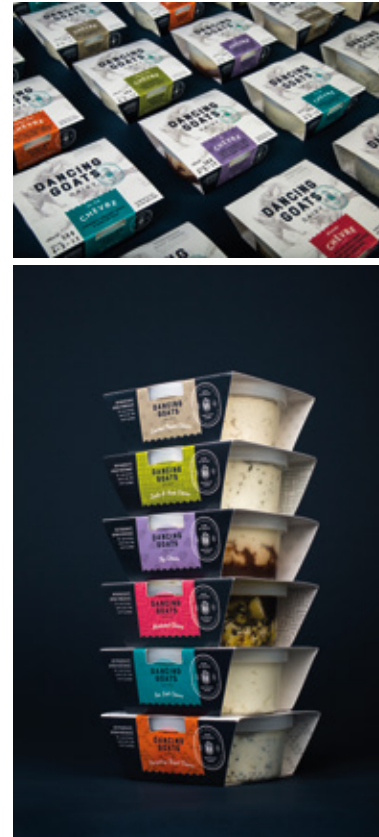


Natural Delivery¹²

Diseñado por: Grupo imasD S.A.S.

Desarrollo de diseño de empaquetado integral para un servicio de entrega de alimentos saludables. La estructura única de la caja plegable integra un transporte óptimo y seguro. Para limitar el desperdicio, el tiempo y aumentar la facilidad de uso y la experiencia personal, la estructura también se puede duplicar como un plato y un mantel individual.

Los materiales elegidos son de bajo impacto ambiental. La caja es reciclable, impresa con tinta soluble en agua. Los platos y los cubiertos son biodegradables.



Dancing Goats Dairy¹³

Diseñado por: Refinery 43

El diseño del paquete creado por Refinery 43 para Dancing Goats Dairy es una versión fresca y moderna de una artesanía del antiguo mundo de la fabricación de queso francés.

¹² Obtenido de: <http://www.thedieline.com/blog/2013/6/23/the-dieline-packaging-design-awards-2013-prepared-food-merit-n.html>

¹³ Obtenido de: <http://www.thedieline.com/blog/2017/10/15/dancing-goats-dairy>



TOT Take-Away Packaging¹⁴

Packaging de cartón, que solo a partir de pliegues se arma su estructura. Se creó el concepto de negocio, la marca y la gráfica. Teniendo en cuenta la tendencia actual de tener una alimentación sana, se propuso que los ingredientes de las tapas fueran de origen de agricultura, ganadería y pesca ecológica. Y se propone el ir “de tapas” donde tú quieras, al parque, la playa etc.

Máster de diseño de Packaging Escuela Elisava. Taller dirigido por Ion Elola & Emili Padrós.



Tribe Organic Foods¹⁵

Tribe Organic es un café que sirve comida saludable todo el día, y recurrieron a BUREAU para el Avance del Estilo de Vida y la Longevidad y el Éxito para nuevos empaques. El gran desafío fue crear un sistema que se alinea con las ofertas actuales de Tribe pero que también permitiera que cada elemento brillara como un producto individual. Usar un diseño sencillo y directo ayuda a reflejar la crudeza y la naturaleza orgánica de sus alimentos y bebidas.

¹⁴ Obtenido de: <https://www.behance.net/gallery/3980853/-TOT-Take-away-Packaging>

¹⁵ Obtenido de: <http://www.thedieline.com/blog/2017/9/14/-tyme-fast-food-delivers-healthy-meals-in-reusable-jars>



Fish restaurant Dardenia ¹⁶

Cajas de entrega para un restaurante de pescado de "comida rápida" llamado Dardenia, cuya comida está recién preparada y es saludable. La intención del diseño fue que las cajas fueran puras, funcionales y estéticas para brindarle al cliente la comodidad de comer directamente desde el primer momento. Dando como resultado, cajas discretas que dan lugar a la presentación de la comida y están listas para comer gracias a los cubiertos incluidos. Además, son plegables para permitir un espacio de almacenamiento de ahorro en el restaurante.

¹⁶ Obtenido de: <https://www.behance.net/gallery/21033651/-DARDENIA-food-boxes>

IV. Desarrollo del Proyecto

4.1 CONTENIDO

El proyecto consta de 5 opciones de desayunos que corresponden a los 5 días (laborales) de la semana, y que satisfacen 5 requerimientos particulares en beneficio de un bienestar físico y mental.

Por ende, ocupando de referencia el libro "Super Alimentos para una vida sana" de Hunter & Bretherton, (2017), es que se clasifican de la siguiente manera:

Requerimiento	Alimentos	Nutrientes
Equilibrio Emocional y Mental	Nueces - Yogur - S.de Brasil - Linaza - S. Girasol - Chia - S. Calabaza - Almendras - Avena - Nueces - Plátano - Frutillas - Kiwi - Naranjas - Frambuesas - Arándanos	Omega 3 - Probióticos - Selenio - Cinc - Magnesio - Triptófano (aminoácidos) - Vit. C
Impulso Energético	S. Girasol - Avena - Maní - Naranjas - Plátano - Frambuesas - Frutillas - Naranjas - Pistachos - Mango - Manzana	Vit B1 - Ácido Fólico - Vit B6 - Cinc - Magnesio
Piel Sana	Almendras - S. Girasol - Naranjas - Frutillas - Kiwi - Nueces de brasil - S. Calabaza - Clorela - Avena	Vitamina A, E y C - Selenio - Cinc
Vitalidad Digestiva	Yogurt Avena Linaza Nueces Ciruela Manzana Piña	Probióticos - Fibra
Potencia Muscular	Legumbres Huevos Queso	Proteína

4.2 CONCEPTUALIZACIÓN

Con el objetivo de generar el universo conceptual en el cual se posiciona el proyecto, es que aparece la oportunidad de hacer la relación con el principio de los cinco elementos del sistema de medicina Ayurveda¹⁷, que interpreta que todo lo que existe en el universo, incluido nosotros. Está compuesto en distintas proporciones por 5 elementos que son: **espacio, aire, fuego, agua y tierra**. Estos elementos están asociados a distintas partes del cuerpo, y es ahí donde nace el nexo, con los requerimientos pre-establecidos, entregando directamente los referentes formales y conceptuales para la generación del desarrollo de la imagen.

Por ende, a continuación, se detalla la relación que se hace con los requerimientos pre-establecidos, la idea fuerza asignada y su cualidad.

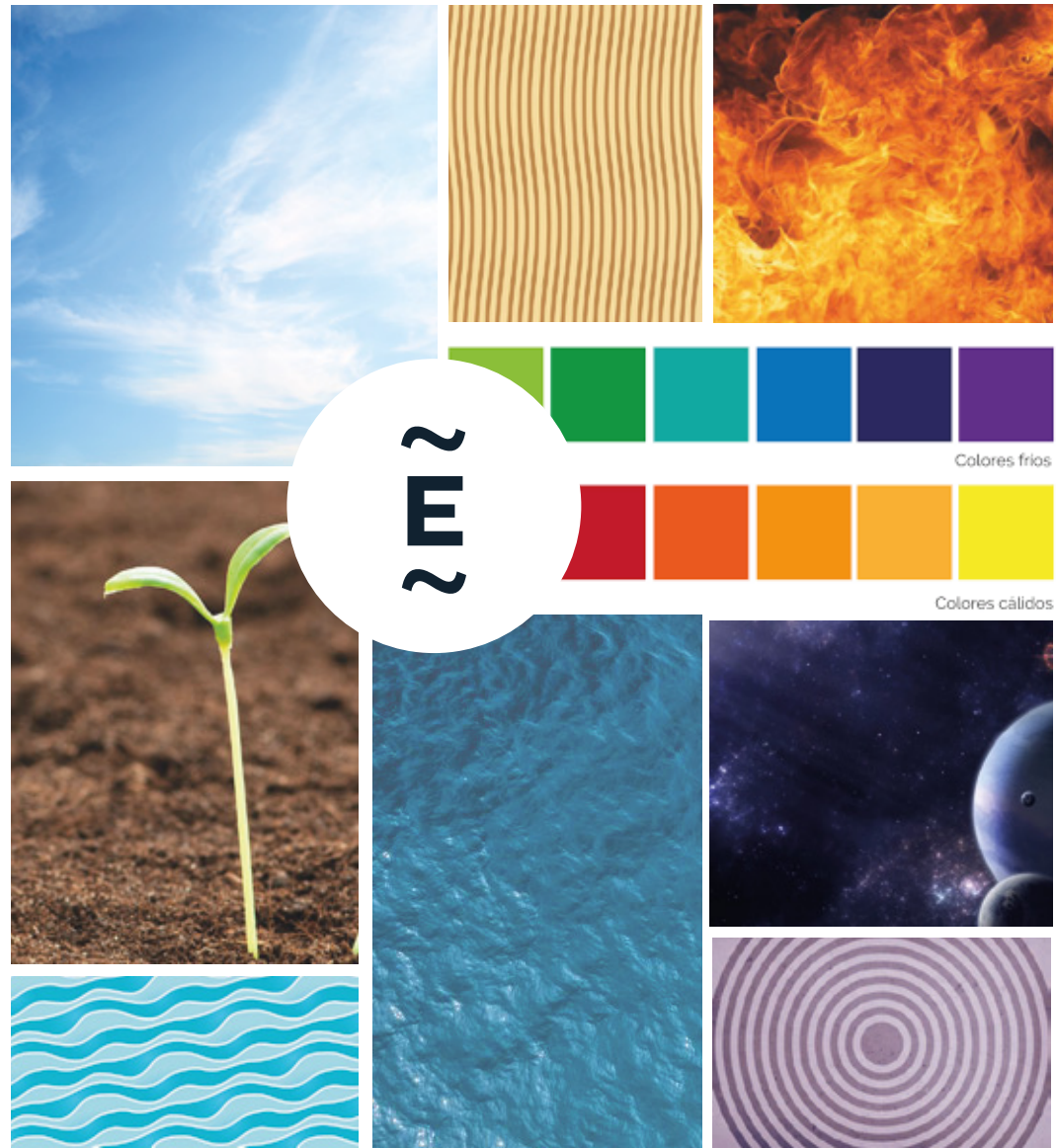
Requerimiento	Idea Fuerza	Cualidad ¹⁸	Concepto
Nombre: Aire Texto descriptivo: Anti estrés	AIRE	El elemento Aire, denominado Vayu en Sánscrito, es la fuerza que da el movimiento a las galaxias y a los planetas. En el cuerpo humano se manifiesta en los impulsos motores o sensoriales del sistema nervioso . Colores fríos, suaves y apastelados. Formas fluctuantes y flexibles.	Liviano
Nombre: Fuego Texto descriptivo: Impulso energético	FUEGO	El elemento Fuego, denominado Agni, es la energía en todas sus formas. La transformación. Colores cálidos y saturados, formas expresivas.	Ímpetu
Nombre: Espacio Texto descriptivo: Piel sana	ESPACIO	El Éter es el espacio, el contenedor, denominado Akasha. Colores suaves y translúcidos. Tiene cualidades ligeras, sutiles, lisas, penetrantes, transparentes. Se manifiesta en el cuerpo humano en los tejidos y en las células.	Suavidad
Nombre: Agua Texto descriptivo: Vitalidad digestiva	AGUA	El elemento Agua, llamado Apa, representa las fuerzas cohesivas de los cuerpos, de la moléculas, de los átomos. Se manifiesta en el cuerpo humano en las secreciones de los órganos predispuestos a la digestión . Tonos azules, formas fluidas y dóciles	Fluidez
Nombre: Tierra Texto descriptivo: Desarrollo muscular	TIERRA	El elemento Tierra, denominado Prithvi. Representa todas las sustancias orgánicas e inorgánicas. Se manifiesta en el cuerpo humano haciéndolo sólido, compacto y fuerte. Está presente en los músculos . Colores minerales y/o terrosos.	Calidez

¹⁷ Sistema de medicina originado en India que data de hace más de 5.000 años. Comprende la totalidad de la armonía y el balance de la vida, teniendo en cuenta la dimensión física, emocional y espiritual de un individuo.

¹⁸ Extraído de: <https://www.eljardindelibro.com/monograficos/ayurveda-los-5-elementos.php>

4.3 UNIVERSO VISUAL DEL PROYECTO

ELEMENTOS surge desde la relación con el principio de los cinco elementos del sistema de medicina Ayurveda, que interpreta que todo lo que existe en el universo, incluido nosotros, está compuesto en distintas proporciones por **5 elementos que son: espacio, aire, fuego, agua y tierra**. Estos elementos están asociados a distintas partes del cuerpo, y es ahí donde nace el nexo, con los requerimientos nutricionales pre-establecidos, entregando directamente los referentes formales y conceptuales para la generación del desarrollo de la marca y la imagen.



4.4 DISEÑO DE MARCA

Criterios de Diseño

La marca se construyó conceptualmente en torno a la etimología de la palabra “elemento” como base de un “todo”, aterrizándolo formalmente a través del contraste de las palabras recto y curvo

Lo recto reflejado en la tipografía Arquitecta y Modernica (para la bajada), que le agrega un toque contemporáneo, gracias a sus proporciones modernas.

Lo curvo: reflejado en los elementos auxiliares que contienen a la palabra, entregándole un aspecto más orgánico.

Lo frío y cálido: evidenciado en los colores elegidos para los elementos auxiliares.

~
E
~

Tipografía

AaBbCcDdEeFfGgHhIi-
JjKkLlMmNnÑñOoPp-
QqRrSsTtUuV-
vWwXxYyZz

Arquitecta Bold

AaBbCcDdEeFfGgHhIi-
JjKkLlMmNnÑñOoPp-
QqRrSsTtUuV-
vWwXxYyZz

Modernica

Paleta colores corporativos



60BFBE



F7D900



112230

~
ELEMENTOS
~
~
**ELE
MEN
TOS**
~



ELEMENTOS

ALIMENTACIÓN FUNCIONAL QUE POTENCIA TU SALUD



ELE MEN TOS



E



ELEMENTOS

ALIMENTACIÓN FUNCIONAL QUE POTENCIA TU SALUD



ELE MEN TOS



E



ELEMENTOS

ALIMENTACIÓN FUNCIONAL QUE POTENCIA TU SALUD



ELE MEN TOS



E



4.5 DISEÑO DE ETIQUETAS

Fundamento gráfico

La idea conceptual en torno al cual se estructura el proyecto es “Lo elemental”, el nombre del producto en sí es un concepto, que se refiere a lo “Elemental”.

Elementos como segmentos, partes fundamentales que conforman un “todo” funcional y “oníricamente perfecto”, científica y místicamente revitalizante y sanador.

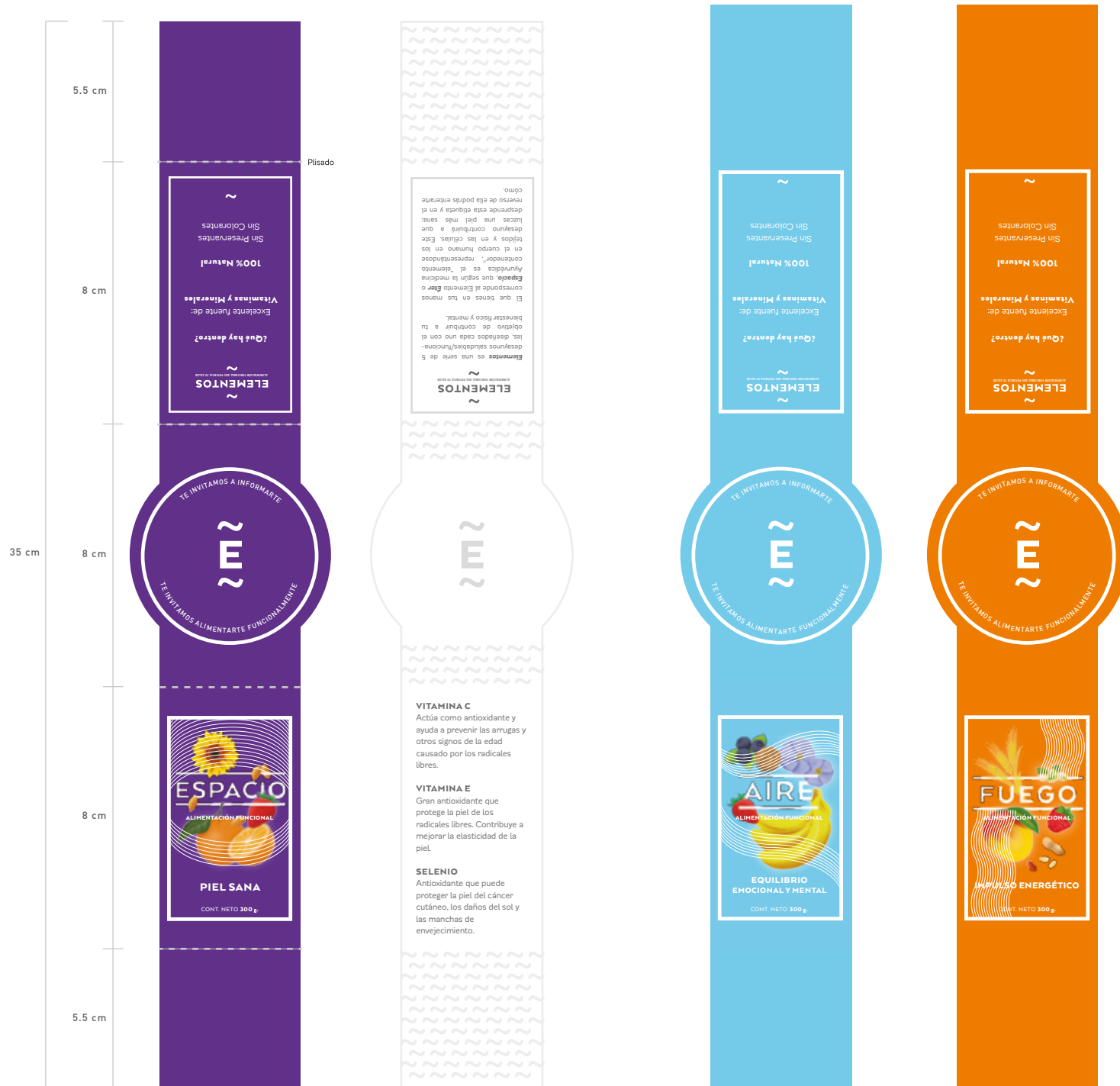
El concepto auxiliar es la simpleza y la evidenciación de los componentes naturales del todo, en este caso el alimento funcional “Elementos”. Es por esto que se opta por una línea gráfica que evidencie y exalte las virtudes cromáticas y formales de los elementos de la naturaleza y por otro lado, de los ingredientes utilizados, desde la naturalidad, y que al mismo la ilustración realista, evoque lo natural, pero estructurado, a través de la tipografía y la diagramación, de manera que comunique contemporaneidad y confianza.

La tipografía de palo seco con proporciones modernas (apreciables en la “M” o en la “R”) proporciona a la gráfica total el toque de modernidad que se condice con los estudios considerados para desarrollar los alimentos que el envase está conteniendo: LO NATU-

RAL + LO MODERNO.

La interacción de la ilustración realista que nos remonta a épocas pretéritas, en interacción con la tipografía de carácter moderno, dan como resultado la sensación que se busca generar con el producto; aquella experiencia que envuelve al usuario antes de vincularse físicamente con el producto.

En cuanto al desarrollo formal de etiqueta y packaging, también se trabaja en torno a lo elemental, una faja que cubre al mínimo el producto, un espacio mínimo determinado por lo que resulta necesario para soportar la información que potencia el aspecto comunicativo/informativo del alimento funcional. Un contenedor que actúa como primer llamado de atención en base a su peculiaridad formal y valor utilitario, como elemento contenedor de transporte y como elemento contenedor de información.



ETIQUETAS ADESIVAS

Sticker Tapa de Envase



Sticker Lateral del Desayuno “Espacio”



Sticker Sello Packaging



4.5.1 REFERENTES GRÁFICOS

El objetivo de buscar los siguientes referentes es el de generar una línea gráfica que tenga coherencia con la tendencia y que se identifique con el perfil del usuario al cual va dirigido el producto, al momento de observar referentes desde el extranjero también se genera la posibilidad de alinearse desde el diseño con los estándares internacionales.

Por lo tanto, se hace necesario generar el link que identifique el producto con la tendencia en alimentos naturales y conscientes.

Como la mezcla es lo "natural", se busca una propuesta natural, limpia, cálida y honesta pero con tintes modernos.



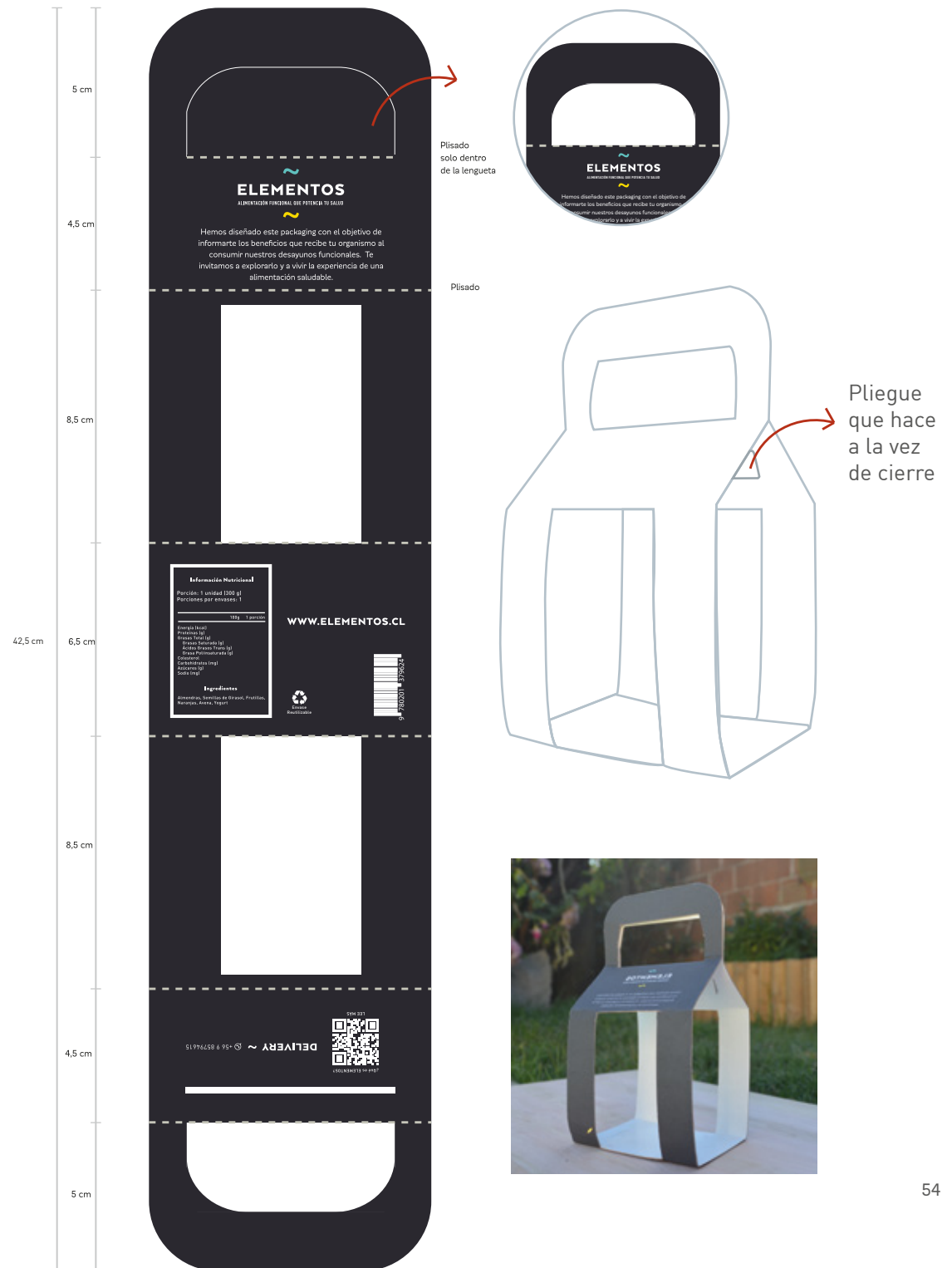
4.6 DISEÑO DE PACKAGING

Desarrollo Formal

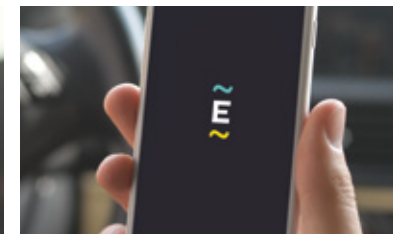
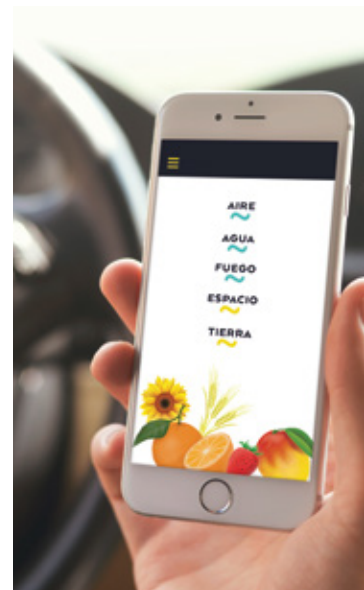
Forma: Se buscó generar un packaging simple, que cumpliera principalmente con dos funciones, la de contener y de transportar. Por esto, se opta por realizar una faja de cartón que reviste el producto, dejando espacios abiertos en forma de rectángulo, para que quede casado con el frasco, y éste, no se mueva, y al mismo tiempo deje exhibir los llamativos colores de las etiquetas y de los ingredientes naturales del producto. También, el packaging cumple la función de informar acerca del servicio, y la intención de generar un vínculo cálido entre el consumidor y el producto, desde que se compra, al transportarlo, al abrirlo (descubrirlo) y posteriormente consumirlo. Para conseguir la función de transporte, se realizan dos asas en ambas esquinas, de manera que una de ellas, simultáneamente, a través del pliegue haga de cierre del packaging.

Color: Se elige el color negro, para hacer una especie de contraste entre el color de cada uno de los 5 productos.

Material: El material final se trata de un cartón o cartulina, forrado con adhesivo negro, con terminación termolaminada.



4.7 MOODBOARD DE INTERFACES DIGITALES



V. Resultado Final



Producto final de 3 tipos de desayuno,
que corresponden a:

Piel sana ~ Espacio
Equilibrio mental y emocional ~ Aire
Impulso energético ~ Fuego

CONCLUSIÓN

Finalmente, basándose en a la problemática de los deficientes hábitos alimentarios de las personas, nace la oportunidad de relacionarse con el tema de la alimentación y con una profesión, como la nutrición, tan distante, en primera instancia, pero que sin embargo, teniendo un objetivo en común, se puede trabajar a la par aportando las respectivas capacidades que a cada uno le compete. Particularmente, lo bonito, o mejor dicho interesante, de la disciplina del diseño es justamente poder involucrarse y aprender de otros tantos temas que existen.

Al mismo tiempo, al realizar este proyecto pude apreciar que el diseño, ya sea gráfico y de productos, cumple un rol notable a la hora de comunicar una información que podría llegar a ser densa o complicada de entender.

Para terminar, deseo subrayar que este proyecto se desarrolló con la convicción de creer que los alimentos son potenciadores del organismo, ya sea física y/o psicológicamente y sobre todo por el deber que tenemos como seres humanos de hacernos cargo de nuestros propios cuerpos. Entendiendo que la buena salud, depende de la voluntad y de las decisiones y acciones que se toman habitualmente, siendo las enfermedades prevenibles y que la solución a ellas está más cerca de la naturaleza que de las farmacias.

BIBLIOGRAFÍA

Organización Mundial de la Salud. Centro de prensa. (2015). Alimentación sana. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>

OMS. Centro de Prensa. (2017). Malnutrición. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/malnutrition/es/>

FAO. Nutrición. (s.f). Papel de la FAO en la nutrición. Disponible en: <http://www.fao.org/nutrition/es/>

Disponible en: https://www.vice.com/es_mx/article/xdjgdn/por-que-las-personas-que-viven-solo-tienen-una-pesima-alimentacion

MINSAL Gob. de Chile. (s.f.). Nutrición. Políticas Públicas en Alimentación y Nutrición. Disponible en: <http://dipol.minsal.cl/departamentos-2/nutricion-y-alimentos/nutricion/>

Universidad de Chile. Escuela de Salud Pública. (2014). Primera encuesta alimentaria: Más del 90% de los chilenos debe cambiar su dieta. Disponible en: <http://www.saludpublica.uchile.cl/noticias/107887/primera-encuesta-alimentaria-mas-del-90-de-los-chilenos-debe-cambiar>

Activa Research. (2017) Estudio. Hábitos de Alimentación y Deporte de los Chilenos. Disponible en: <https://www.activaresearch.cl/es/news/habitos-de-alimentacion-y-deporte-de-los-chilenos>

Zamora S, Juan Diego. (2007). ANTIOXIDANTES: MICRONUTRIENTES EN LUCHA POR LA SALUD. Revista chilena de nutrición, 34(1), 17-26. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182007000100002>

Carbajal, A. (2013). Manual de Nutrición y Dietética. Madrid, España: Departamento de Nutrición. Universidad Complutense de Madrid.

Carbajal, A. & Pinto, J. (2003). La dieta equilibrada, prudente y saludable. Madrid, España: Instituto de Salud Pública. Disponible en: http://www.nutrinfo.com/biblioteca/libros_digita-les/dieta_equilibrada.pdf

FAO.org. (2015). Disponible en: http://www.fao.org/elearning/Course/NFSLBC/es/story_content/external_files/Macronutrientes%20y%20micronutrientes.pdf

Hunter, F. & Bretherton, C. (2017). Super alimentos para una vida sana. Gran Bretaña, Londres: Dorling Kindersley Limited.

Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA). Antioxidantes en Alimentos: principales fuentes y sus contenidos. Disponible en: <http://www.portalantioxidantes.com/antioxidantes-en-alimentos/>

Palencia, Y. (s.f.). Alimentación y Salud. Claves para una buena Alimentación. Disponible en: http://www.unizar.es/med_naturista/Alimentacion%20y%20Salud.pdf

Araneda, M. (2015). Alimentación Saludable: Conceptos y Principios. Educación en Alimentación y Nutrición. Disponible en: <http://www.edualimentaria.com/alimentacion-saludable-concepto-y-principios>

Zacarías I, González CG, Olivares S. (2014). Toma un buen desayuno todos los días. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos INTA, de la Universidad de Chile. Disponible en: https://inta.cl/sites/default/files/_minisitios/consumidores/Revistas/Desayuno.pdf

Becerra, P. & Cervini, A. (2005). En torno al producto. Diseño estratégico e innovación pyme en la ciudad de Buenos Aires. Centro Metropolitano de Diseño e Innovación.

Brizuela, L. (2014). El diseño de packaging y su contribución al desarrollo de pequeños y medianos emprendimientos. Cuadernos del Centro de Estudios en Diseño y Comunicación. Ensayos, (49), 175-187. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1853-35232014000300012

Fernández, J., López, V. & Fernández, J. (2006-2008). Norpack. Envase y embalaje: metodología de diseño e innovación. Fundación Pro dintec. Disponible en: <http://www.pro dintec.es/es/capacidades-y-experiencia/publicaciones/277-norpack-envase-y-embalaje>



Universidad
de Valparaíso
CHILE

