

HEALTHY FOOD

Cocina fácil y saludable

Autor: Aura Teresa Flórez Medina¹

Director: César Orlando González Gonzalez

Resumen— La sana alimentación es una necesidad básica que encuentra como principal impedimento las muchas ocupaciones de las personas que les impide dedicar el tiempo suficiente para planear menús diarios, equilibrados y nutritivos, lo que trae como consecuencia la falta de programación en las compras de los ingredientes y en cantidades exactas, de tal manera que no se generen desperdicios por vencimientos o por descomposición. Frente a esta situación surge la creación de un emprendimiento a través del cual se busca satisfacer la necesidad de proveer a las familias de todos los ingredientes para preparar en casa comidas sanas de tal manera que les ahorre tiempo en el diseño de una dieta balanceada y el proceso de búsqueda y compra de todos los ingredientes en su justa medida, con su consecuente ahorro económico.

A través de una página web fácil y muy ilustrativa, con menús y videos de la forma de preparar en casa cada uno de los platos, así como de los procesos de lavado y empaque de los ingredientes, esta cocina oculta llega para generar confianza y bienestar en las familias.

Palabras clave— Dieta, Sana, Comida, Desperdicio, Cocina fácil

Abstract— Healthy food is a basic need which has as the main problem many daily activities in people's life, it makes people impossible to have time to planning daily menus balanced and nutritious, as a result of this problem people have not enough time to know exactly what they really need to buy, more specifically ingredients and also

quantities of this, in the way they don't waste food when this gets decomposed. Faced with this situation, a new alternative has been created focused in the idea of provide families ingredients enough to cook at home healthy food, it will make people save time preparing a balance diet, also the process to search and buy all of this products and last but not least save some money.

All of this through a web site very illustrative with photos and videos about the way to cook at home every single meal, where also how to wash the food it's been shown as well, this process would make people feel confidence an wellness for the family.

Key Words — Diet, Healthy, Food, Waste, Easy Cooking.

1. Introducción

Cuidarse está de moda. Ejercicio físico y alimentación saludable van de la mano. No obstante, no se dispone del tiempo necesario para planear y hacer las compras de mercado dirigidas al cumplimiento de las metas personales y como consecuencia es motivo de frustración, unido al hecho de desperdiciar comida o ingredientes para la preparación de los alimentos producto de sobrantes no utilizados a tiempo; por lo cual nace el emprendimiento que acompañará de manera muy fácil y efectiva la satisfactoria labor de cocinar lo mejor para nosotros, el centro de nuestra razón

¹Ingeniera Industrial. Estudiante de la Especialización en Gerencia y Administración Financiera (GAF77) de la Universidad Piloto de Colombia

de ser: alimentarse sanamente, ser eficiente a la hora de cocinar; ahorrar tiempo y dinero.

2. Marco Conceptual y Teórico

En el CONPES Social 113 de 2008 y en el Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2012-2019 (Ministerio de Salud, 2019, p.15), establecieron que en el año 2015 la prevalencia de exceso de peso en mujeres fuera de 44,6% y en hombres de 35,9%, no obstante, de acuerdo con lo señalado en el primer informe de seguimiento para la alimentación y la agricultura, (Ministerio de Salud, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2016, p.15) y el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, los hechos muestran una tendencia contraria a la esperada toda vez que la proporción de mujeres con prevalencia de sobrepeso pasó a 55,2% y la de hombres a 45,6%.

De acuerdo con la OMS por malnutrición se entienden las carencias, los excesos o los desequilibrios de la ingesta de energía y/o nutrientes de una persona. Dentro de las afecciones por sobrepeso se encuentra la obesidad y las enfermedades no transmisibles relacionadas con el régimen alimentario (cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, diabetes y cánceres). (Qué es la malnutrición, 2016)

Los desequilibrios energéticos que dan lugar a estos desórdenes alimenticios

Se derivan de los cambios en la disponibilidad, accesibilidad y comercialización de alimentos altamente procesados con un elevado contenido de ácidos grasos saturados, trans, azúcares y sal, a menudo combinados con una disminución de la actividad física producto de estilos de vida sedentarios. (como se cita en Díaz, 2018).

El problema de la obesidad y el sobrepeso no solo afecta a la población adulta, sino que cada día hay más evidencias de niños y adolescentes en esta situación.

En Colombia se reportaron para el año pasado 1.294.940 personas diagnosticadas con diabetes y con mayor prevalencia en Bogotá, Antioquia y Valle del Cauca (Tres de cada 100 colombianos tienen diabetes, 2020). Dentro de las intervenciones que más pueden ayudar a reducir el riesgo de aparición se encuentra la de incluir a diario en su alimentación alimentos naturales y frescos, no consumir azúcares refinados, gaseosas, bebidas azucaradas, reducir el consumo de productos de paquete y comidas rápidas.

El Informe establece que uno de los determinantes de la malnutrición y los factores que lo afectan son los patrones, las conductas, las actitudes, las creencias y los hábitos alimentarios. Señala también que las prácticas de consumo también se ven considerablemente afectadas por el ambiente alimentario que comprende la publicidad y las estrategias comerciales de las empresas productoras y comercializadoras de alimentos; el etiquetado de los productos alimenticios; y la educación, la información y comunicación en nutrición. (Ministerio de Salud, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2016, p.40)

La Encuesta Nacional de Salud Escolar, que consultó a 79.640 estudiantes de 13 a 17 años de todo el país sobre la prevalencia de factores relacionados con la salud, encontró que tres de cada cuatro escolares (74 por ciento) consumen una o más bebidas azucaradas al día. El 47,3 admitió consumir fritos una o más veces al día; 14,8 por ciento consume comidas rápidas tres días a la semana y el 83 por ciento come paquetes de alimentos ultra procesados una o más veces al día. (Aumenta el consumo de comida 'chatarra' en los jóvenes colombianos, 2018)

Respecto de la comida recalentada, práctica común de guardar lo que quedó en la nevera para no desperdiciar la comida y economizar el dinero, para el médico Joaquín Armenta, especialista en endocrinología y nutrición, presidente de la Federación Diabetológica Colombiana “existe una posibilidad de crecimiento bacteriano adverso para la salud. Ese recalentamiento puede generar también cancerígenos y disminuye la calidad nutricional de los alimentos”. (Brodmeier, 2017).

Joseph Pinto, biólogo molecular de Oncosalud, explicó que existen dos principales riesgos al momento de recalentar la comida. El primero está en los microorganismos que llegan a los alimentos cuando estos son expuestos al ambiente por un largo período. “Usualmente, nosotros dejamos enfriar los alimentos antes de guardarlos en el refrigerador. Pero muchas veces pueden contaminarse con algunas bacterias patógenas, que cuando se calientan comienzan a reproducirse y pueden causar problemas como infección o intoxicaciones”, (Suárez, 2016)

Si bien es sabida la necesidad de tener una alimentación sana, se encuentra que no existen hábitos lo suficientemente estructurados que permitan dedicar el tiempo suficiente para planear primero los menús diarios y segundo las compras en sus cantidades exactas de tal manera que no se generen desperdicios por vencimientos o por descomposición.

Frente a esta situación surge la creación de un emprendimiento que busque satisfacer la necesidad de proveer a las familias de todos los ingredientes para preparar en casa comidas sanas de tal manera que les ahorre tiempo en el diseño de una dieta balanceada y el proceso de búsqueda y compra de todos los ingredientes en su justa medida, con su consecuente ahorro económico.

3. Iniciativas relacionadas

Existen muchas ofertas de cocinas ocultas, pero ninguna que se dedique a proporcionar los ingredientes exactos, empacados al vacío y listos para preparar los alimentos en casa mediante recetas fáciles y muy didácticas.

Una de estas cocinas ocultas es FOODY, quien cuenta con varios chefs profesionales que se dedican a encontrar la mejor combinación de sabores junto con elementos y preparaciones saludables, no obstante, se trataría de comida ya preparada que si no se consume de inmediato pasaría a ser parte de los recalentados y con la cual se priva a los comensales del placer de sentir los aromas que se desprenden al cocinar y que relajan y son una buena fuente de bienestar.

4. Propuesta de valor

Los beneficios obtenidos por los clientes serán los siguientes:

- Podrán adquirir todos los ingredientes necesarios, seleccionados, a la medida, frescos y empacados al vacío, para cocinar en casa platos escogidos de un menú de comida saludable y fácil de preparar
- Disminuirá el tiempo empleado diario, semanal o quincenalmente para planear y ejecutar las compras de supermercado tales como condimentos, víveres, granos, verduras y carnes.
- Reducirán los gastos de transporte y de compras en exceso por cuanto superan la cantidad requerida para las preparaciones de la semana o periodo de vigencia.
- No incurrirán en desperdicios de ingredientes o alimentos preparados por vencimientos o descomposición

- Disfrutarán de la experiencia de cocinar al constituir una fuente de bienestar.
- Tendrán gran variedad de platos para deleite del paladar
- Finalmente, mejorarán su salud al no tener que acudir a la comida chatarra, congelada o para calentar a cambio de consumir productos de calidad.

5. Mercado objetivo

Hogares familiares o no familiares, teletrabajadores, adultos mayores, estudiantes que vienen de otras ciudades y deportistas, personas que requieren de todos los ingredientes frescos, a la medida y a la mano, para preparar alimentos saludables diariamente.

5.1 Fuentes de clientes potenciales

Las principales fuentes para buscar los clientes están en las redes sociales de influencers deportivos quienes son los más preocupados por mantener los resultados de su disciplina mediante una alimentación que coadyuve en el logro de sus objetivos.

5.2 Estrategias

- Página web fácil y muy ilustrativa con las comidas y videos en de la forma de preparar en casa cada uno de los platos, así como de los procesos de lavado y empaque de los ingredientes en la cocina oculta que generen confianza en los clientes.
- Hacer presencia en redes sociales
- Mantener continuos platos de promociones
- Recompensar a los clientes con descuentos y ofertas especiales

6. Modelo Canvas

(Ver Anexo. No. 1)

7. Modelo Financiero

Ver Anexo. No. 2).

8. Referencias

Ministerio de Salud. (2019) Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional.

Recuperado de <https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/pnsan.pdf>

Ministerio de Salud, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2016) primer informe de seguimiento al plan Nacional de seguridad alimentaria y Nutricional 2012-2019.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/NA/informe-seguimiento-plan-san-2016.pdf>

Díaz, K, N, (2018) la dieta y los problemas de malnutrición en Colombia, p. 25.

Tres de cada 100 colombianos tienen diabetes, (2020). Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Tres-de-cada-100-colombianos-tienen-diabetes.aspx>

Brodmeier, K. (2017). Prepárese para el Día Mundial de la comida recalentada. El Heraldo. Recuperado de: <https://www.elheraldo.co/entretenimie>

nto/preparese-para-el-dia-mundial-
de-la-comida-recalentada-439940

Recuperado de:
<https://www.directopaladar.com/>

Acemi. (s.f). Sé activo físicamente y siéntete bien Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/se-activo-fisicamente-sientete-bien.pdf>

El nuevo día, (2016) Los daños silenciosos que genera el recalentar la comida. La Opinión. Recuperado de <https://laopinion.com/2016/06/03>

Marcombes, G., Siriex, L., Contreras, J. (2009) La experiencia de hacer la cocina. Recuperado de <https://umr-moisa.cirad.fr/content/download/4779/33843/version/1/file/La+experiencia+de+hacer+la+cocina..pdf>

Vivas, M, (2020) Panorama de la hipertensión arterial en Colombia. Recuperado de: <https://consultorsalud.com/panorama-de-la-hipertension-arterial-en-colombia/>

Yo me lo guiso, yo me lo como: esta es la mejor manera de comprar, cocinar y conservar alimentos para una sola persona. (s.f) Directo al paladar.

Manejo de costos en restaurantes, (s.f). Recuperado de <https://www.revistalabarra.com/manejo-de-costos-en-restaurantes/>

Anexo No. 1 Modelo CANVAS

HEALTHY FOOD Cocina fácil y saludable MODELO CANVAS				
SOCIOS CLAVES 8	ACTIVIDADES CLAVES 7	PROPUESTA DE VALOR 2	RELACIÓN CON CLIENTES 4	SEGMENTOS DE CLIENTES 1
1) Cocineros expertos para asesorar y verificar procesos 2) Proveedores de insumos	1. Seleccionar 10 tipos de menús saludables, detallar tipo y peso de ingredientes y método de cocción. 2. Estudio para el arrendamiento de una cocina oculta con mesón, refrigeradores, máquina de empacar al vacío, estantes. 3. Estudio de proveedores por calidad, precio, cercanía. 4. Actividades de marketing digital. 5. Contratar servicio de domicilios	1. Todos los ingredientes necesarios, seleccionados, porcionados, frescos y empacados al vacío, para cocinar en casa platos escogidos de un menú de comida saludable y fácil de preparar. 2. Liberación del tiempo empleado diario, semanal o quincenal para planear y ejecutar la compras de supermercado tales como condimentos, víveres, granos, verduras y carnes. 3. Reducción de gastos de transporte y de compras en exceso por cuanto superan la cantidad requerida para las preparaciones de la semana o periodo de vigencia. 4. Reducción de desperdicios de ingredientes o alimentos preparados por vencimientos o descomposición 5. Disfrute de la experiencia de cocinar al constituir una fuente de bienestar. 6. Variedad de platos para deleite del paladar 7. Mejora de la salud al no tener que acudir a la comida chatarra, congelada o para calentar a cambio de consumir productos de calidad.	Whatsapp Redes sociales Correo electrónico Página Web muy visual pero sencilla <u>Mapa de empatía</u> No dispone de mucho tiempo para planear y hacer compras de mercado; le frustra desperdiciar comida, conseguir todos los ingredientes para la preparación de alimentos y que resulten sobrantes que no utiliza Necesita alimentarse sanamente; ser eficiente a la hora de cocinar; ahorrar tiempo y dinero.	Hogares familiares o no familiares, teletrabajadores, adultos mayores, estudiantes que vienen de otras ciudades y deportistas, personas que requieren de todos los ingredientes frescos, a la medida y a la mano, para preparar alimentos saludables diariamente.
	RECURSOS CLAVES 6 1. Personal para planeación, compras, corte y empaque de ingredientes. 2. Cocina oculta 3. Página de internet 4. Programa en Excel par consolidar datsos y efectuar proyecciones 4) Listas de chequeo para cumplimiento de requisitos		CANALES 3 Página Web Vehículos con los cuales se enviaran los productos	
	ESTRUCTURA DEL COSTO 9 1. Arrendamientos 2. Personal de cocina y administrativos 3. Transporte 4. Ingredientes y empaque		FUENTE DE INGRESOS 5 Por cada menú (ingredientes) vendido	

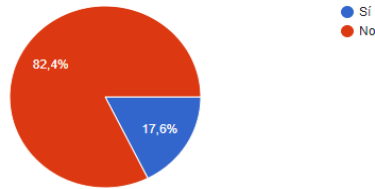
Anexo No. 2 Modelo Financiero

Documento en Excel Adjunto a este artículo

Anexo No. 3 Encuesta

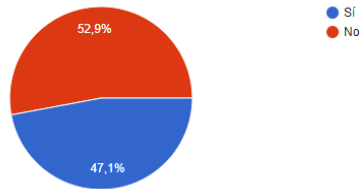
1. ¿Tiene usted un plan de alimentación?

34 respuestas



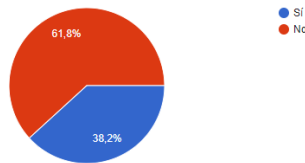
2. ¿Conoce cómo debe estar compuesto su desayuno, almuerzo y cena?

34 respuestas



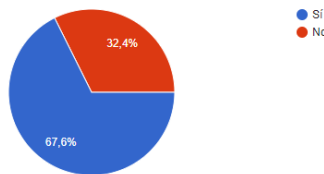
3. ¿Planea las compras de carnes y verduras de acuerdo a las cantidades requeridas en su menú semanal?

34 respuestas



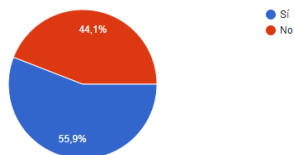
4. ¿Ha tenido desperdicios de alimentos por vencimientos o por descomposición?

34 respuestas



5. ¿Puede adquirir siempre la cantidad exacta de los ingredientes para sus recetas de cocina?

34 respuestas



Marca temporal	Dirección de correo electrónico	1. ¿Tiene usted un plan de alimentación?	2. ¿Conoce cómo debe estar compuesto su desayuno, almuerzo y cena?	3. ¿Planea las compras de carnes y verduras de acuerdo a las cantidades requeridas en su menú semanal?	4. ¿Ha tenido desperdicios de alimentos por vencimientos o por descomposición?	5. ¿Puede adquirir siempre la cantidad exacta de los ingredientes para sus recetas de cocina?
16/11/2020 21:08	johansoler608@gmail.com	No	No	Sí	No	Sí
16/11/2020 21:08	juanpablo9811@gmail.com	No	No	Sí	No	Sí
16/11/2020 20:59	frankolis_amaya@hotmail.com	No	No	No	Sí	No
16/11/2020 20:59	alejandrafajardo1996@gmail.com	No	Sí	No	Sí	No
16/11/2020 20:58	valentinaee1997@gmail.com	No	Sí	No	No	Sí
16/11/2020 20:54	sotoaleja6@gmail.com	No	No	Sí	Sí	Sí
16/11/2020 20:41	Juan.mora01@correo.usa.edu.co	No	No	No	Sí	No
16/11/2020 20:28	caromuneras@gmail.com	No	Sí	Sí	Sí	Sí
16/11/2020 19:33	manoloortiza@gmail.com	No	No	No	Sí	Sí
16/11/2020 19:01	valentinapulidom7@hotmail.com	No	No	No	Sí	Sí
16/11/2020 19:00	darwinjesuith@gmail.com	No	No	No	Sí	No
16/11/2020 18:41	jairopalacios1902@gmail.com	Sí	Sí	No	No	Sí
16/11/2020 18:19	juan-omana@juannrcorpas.edu.co	No	Sí	Sí	Sí	No
16/11/2020 18:08	lauraalejandraq.v@hotmail.com	No	No	No	Sí	No
16/11/2020 18:04	sotoaleja6@gmail.com	No	No	Sí	Sí	Sí
16/11/2020 18:03	saharalarai@outlook.es	Sí	Sí	Sí	No	No
16/11/2020 17:56	nicolasherera99@hotmail.com	No	Sí	Sí	Sí	Sí
16/11/2020 17:31		Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
16/11/2020 17:28		No	No	No	No	Sí
16/11/2020 17:28		No	No	No	No	No
16/11/2020 17:22		No	Sí	Sí	No	Sí
16/11/2020 17:19		No	No	No	No	No
16/11/2020 17:19		Sí	Sí	No	No	Sí
16/11/2020 17:17		No	No	Sí	Sí	Sí
16/11/2020 17:14		No	Sí	No	No	No
16/11/2020 17:13		No	Sí	No	Sí	Sí
16/11/2020 17:13		Sí	Sí	No	Sí	No
16/11/2020 17:13		No	No	Sí	Sí	No
16/11/2020 17:10		Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
16/11/2020 17:10		No	No	No	Sí	No
16/11/2020 17:10		No	Sí	No	Sí	Sí
16/11/2020 17:10		No	No	No	Sí	No
16/11/2020 17:04		No	No	No	Sí	No