



**VICTU, proyecto multisoporte sobre la concientización de la buena alimentación infantil**

## **PRESENTACIÓN DE TESIS/TESINA**

**Tutor:** Jorge Bardelas

**Alumno:** Yang Benjamin

**Carrera:** Licenciatura en Diseño Gráfico

**DNI:** 39.943.505

**Id:** 132911

**Matrícula:** 202 19058

**Ciclo:** Cuarto año

**Año:** 2022



# VICTU

Proyecto multisectorial sobre la concientización de la buena alimentación infantil.

# Indice

Mapa Conceptual	4
Marco Descriptivo	6
Marco Contextual	8
Marco Teórico General	14
Marco Teórico Específico	20
Marco Metodológico	29
Proyecto Visual	36
Bibliografía	73



## Prólogo

En la actualidad hay un problema muy grave que es la mala alimentación. Vivimos en un mundo donde los alimentos ultracongelados, ricos en grasas saturadas y azúcares libres y la comida rápida esta de “moda” y son el camino fácil y rápido. Principalmente las enfermedades basadas en la mala alimentación como por ejemplo el sobrepeso, la obesidad o riesgo de subnutrición son resultados del mal consumo de alimentos en la infancia.

El ser humano no debe olvidar que una alimentación balanceada o completa trae como consecuencia una lista de beneficios como: mínimas probabilidades de desarrollar enfermedades, control del colesterol, reduce el riesgo de problemas cardíacos y la presión sanguínea, mejora el sistema inmunológica, entre otros.

**Este proyecto** va dirigido a los padres y a sus hijos, plantea una problemática que involucra a toda la sociedad. Utilizando el diseño como una herramienta comunicacional, como una forma de expresar el problema, mi tarea como diseñador gráfico busco mostrar y difundir el mensaje correcto sobre esta problemática social para todos en diversos canales.

# MAPA CONCEPTUAL





# MARCO DESCRIPTIVO

## Problema

La mala alimentación del niño pueden impedir el desarrollo intelectual, el rendimiento escolar y debilitar la salud de los niños.

Según datos de la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, 17,6 millones de niños menores de 10 años sufren obesidad. Esta enfermedad que, con frecuencia, comienza en la infancia, provoca graves problemas en la edad adulta.

La obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI. La prevalencia ha aumentado a un ritmo alarmante. Los niños obesos y con sobrepeso tienden a seguir siendo obesos en la edad adulta y tienen más probabilidades de padecer a edades más tempranas diversas enfermedades.

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad infantiles es la mala alimentación y el desequilibrio entre la ingesta y el gasto calórico, que se asocia fundamentalmente a la dieta malsana y a la escasa actividad física.

Es el organismo de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) especializado en gestionar políticas de prevención, promoción e intervención a nivel mundial en la salud, definida en su Constitución como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de afecciones o enfermedades.

## Objetivos

Generar interés y preocupación por los niños y su salud

- Evidenciar que muchas de las enfermedades en la edad adulta surgen por una mala alimentación durante la infancia
- Promover la concientización a la sociedad sobre la problemática
- Fomentar buena información sobre los buenos hábitos en espacios públicos (escuelas - parques - paradas de colectivo)
- Involucrar a padres mediante recetas saludables a cocinar junto a sus hijos para que ellos aprendan y conozcan distintos alimentos
- Lograr una rápida interiorización e interés de los niños a través de la personificación de alimentos.



# MARCO CONTEXTUAL

## Historia

En los primeros años del siglo XX se caracteriza por cierto número de acontecimientos importantes, los cuales, en diverso grado tendrán una incidencia importante sobre la evolución del modo alimentario. Ante todo, tenemos la revolución industrial en donde la **industrialización en la alimentación** se vuelve considerable y la elaboración de los productos comestibles tradicionales, antes artesanal, se realiza ahora en fábricas importantes.

El descubrimiento de procedimientos de conservación como la esterilización al calor en una burbuja (apertización) y posteriormente el ultracongelado permiten acondicionar un gran número de alimentos frescos en forma de conservas o de ultracongelados (*frutas, legumbres, carnes, pescado...*)

Pero el fenómeno más característico de este período se trata de la mundialización de un modo alimenticio desestructurado de tipo norteamericano en el cual el fast food (comida rápida) es una de las mayores realizaciones. Esto genera un aumento fenomenal de la obesidad, de la diabetes y de las enfermedades cardiovasculares, tres de las mayores plagas metabólicas que la humanidad debe enfrentar ahora.

*(Por esto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) denuncia con firmeza esta situación desde 1997 designándola como una verdadera pandemia)*

## Industrialización de alimentos

Los hábitos alimenticios actuales promueven el mercado de alimentos industrializados, alterados artificialmente para preservar su conservación. La consecuencia es la alteración significativa de la calidad de los alimentos y por ende, la salud de las personas.

El procesamiento industrial afecta, sustancialmente, los principales alimentos (cereales, aceites, sal, azúcar, etc.), privándolos de nutrientes fundamentales y contaminándolos con sustancias indeseables como azúcares, edulcorantes, sales, conservantes, antibióticos, colorantes y toda una serie de químicos. La inclusión de estas sustancias en los alimentos sumado a la proliferación de las industrias de comidas rápidas generó que el sobrepeso tenga hoy un índice de mortalidad parecido o mayor que el ocasionado por las enfermedades relacionadas con el tabaco.

### Ejemplos:

- Los alimentos enlatados contienen altas concentraciones de sal como conservante, lo que los vuelve opciones no recomendables, sobre todo para los hipertensos. Lo mismo en el caso de los vegetales procesados como son los purés o cremas de verduras en sobre.
- En el caso de las conservas de frutas, cuentan con azúcar agregada o jarabe de glucosa, transformando la fruta en un verdadero almíbar pobre en fibra y nutriente.
- El pan envasado se trabaja con premezclas de harina que contienen altas concentraciones de conservantes, sal y emulsionantes.



Los primeros alimentos industrializados fueron la harina lactea (1814), el cacao en polvo (1828) y la carne enlatada (1860).



La mayoría de los alimentos procesados e industrializados son perjudiciales para la salud, puesto que contienen una gran cantidad de grasas saturadas, azúcar, sal y una gran cantidad de calorías.

La obesidad infantil puede provocar diabetes, presión arterial elevada y niveles de colesterol altos. Es posible que el único síntoma que se manifieste sea el peso corporal por encima de lo normal.

Una de las maneras de conseguir un peso saludable en un niño es mejorar los hábitos de ejercicio y la dieta de toda la familia.

## Alimentación

Para que los niños tengan un buen crecimiento y no tengan ningún tipo de enfermedades a largo plazo se necesitan nutrir con una buena alimentación saludable. Y para tener una buena alimentación necesitamos saber que es la alimentación y que diferencia hay entre alimentarse y nutrirse.

La **alimentación** es la ingesta de alimentos por parte de los organismos para conseguir los nutrientes necesarios y así con esto obtener las energías y lograr un desarrollo equilibrado. El conjunto de alimentos que ingerimos debe cubrir las necesidades de nuestro organismo y aportar componentes promotores de salud que aumenten la esperanza y calidad de vida.

Es la acción y efecto de alimentar o alimentarse, es decir, es un proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos para obtener de estos los nutrientes necesarios para sobrevivir y realizar todas las actividades necesarias del día a día. Los alimentos aportan sustancias que denominamos nutrientes, que necesitamos para el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades.

La **nutrición** es el proceso INVOLUNTARIO mediante el cual, luego de la alimentación, el organismo busca los nutrientes en los alimentos consumidos para transformarlos en energía para sobrevivir y subsistir.

## Nutrición

La **nutrición** es el proceso INVOLUNTARIO mediante el cual, luego de la alimentación, el organismo busca los nutrientes en los alimentos consumidos para transformarlos en energía para sobrevivir y subsistir.

Nuestras células transforman e incorporan las sustancias del exterior provenientes de los alimentos. Al contrario que en la alimentación es un acto inconsciente y no educable.

La **nutrición infantil** se basa en los mismos principios que la nutrición para adultos, necesitando nutrientes como vitaminas, minerales, carbohidratos, proteínas y grasas, pero se hace gran hincapié en esta temprana etapa debido a que es donde un individuo llega a crear hábitos de consumo de alimentos y se desarrollan los problemas de salud más comunes.

Para hablar de nutrición infantil hemos resaltado distintas etapas dentro del desarrollo del individuo con recomendaciones para su alimentación. Cabe destacar que dependiendo de la edad del niño, se necesita una cantidad específica de nutrientes y por consiguiente, variará la cantidad de alimentos que se consume, además, estas etapas son orientativas en relación a la edad.

• **Bebé de 6 meses a 2 años:** se recomienda ir introduciendo gradualmente alimentos sólidos en su dieta para que vaya acostumbrando su alimentación con estos.

• **Niños en edad preescolar:** en esta etapa los niños se recomienda una selección saludable de alimentos. Se debe de introducir productos con calcio, ya que es un nutriente esencial para el desarrollo de huesos y dientes.

• **Niños en edad primaria:** los niños empiezan a ganar independencia en la elección de comidas, lo que denota sus hábitos de consumo.

• **Adolescencia:** en esta etapa se necesita una cantidad notable de calorías que sustente los cambios del adolescente, se debe de evitar comer repetidamente comida rápida.

## Alimentación Balanceada

La **alimentación balanceada**, conocida como alimentación completa o saludable, es aquella que contiene un alimento de cada grupo alimenticio y es ingerido en porciones adecuadas de acuerdo al peso, talla, sexo y edad. Los grupos alimenticios están clasificados en 5 categorías: carbohidratos, proteínas, lácteos, frutas y vegetales y, por último grasas y azúcares. Los grupos alimenticios suelen estar representados en la pirámide nutricional o pirámide alimenticia.

Es un proceso fundamental en el crecimiento, equilibrio y desarrollo de los seres vivos, mas que nada en la etapa escolar, pero cuando existe una forma errada de alimentación, surgen problemas, que pueden ocasionar daño a la salud y en el desarrollo de una vida común y corriente.

## Etapa escolar

Promover una alimentación saludable para niños de 6 a 10 años es una manera de garantizar un crecimiento y desarrollo adecuados. Pero también de prevenir enfermedades a corto y largo plazo. Y de ayudarles a adquirir hábitos saludables.

La alimentación es la base necesaria para un buen desarrollo físico, psíquico y social de los niños. Por ello, una dieta saludable es vital para que su crecimiento sea óptimo. Una buena nutrición es la primera línea de defensa contra numerosas enfermedades infantiles que pueden dejar huellas en los niños de por vida. Una buena nutrición y una buena salud están directamente conectadas a través del tiempo de vida, pero la conexión es aún más vital durante la infancia. Durante este período, los niños pueden adquirir buenos hábitos alimenticios en lo que se refiere a la variedad de los alimentos y al sabor de las comidas.

La mala alimentación pueden impedir el desarrollo intelectual, el rendimiento escolar y debilitar la salud de los niños.

En general, es recomendable que la dieta de los más pequeños sea rica en cereales, frutas y verduras, y escasa en grasas saturadas y sal. Aunque en menor cantidad, también se debe consumir huevos, lácteos y pescado. Limitar la ingesta de carnes rojas y derivados, e incorporar el agua como bebida esencial en las comidas diarias, son otros de los consejos para que los niños sigan una dieta sana y equilibrada. Se deben restringir los alimentos con calorías vacías como el azúcar. Aportan gran cantidad de energía pero pocos nutrientes y pueden ser perjudiciales si se toman en exceso. A corto plazo pueden provocar caries y en un futuro no muy lejano, sobrepeso u obesidad.

En concreto, la obesidad y el sobrepeso pueden derivar en problemas de salud tan graves como las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, la diabetes, la hipertensión e, incluso, algunos tipos de cáncer. Por lo tanto, una alimentación correcta desde la infancia es determinante para protegernos de estas dolencias. Además, es en esa edad (6 a 10 años) cuando se aprende a comer y se adoptan los principales **hábitos alimentarios**.

## ¿Qué son los hábitos?

Los **hábitos** son pautas estables de comportamiento aprendido que ayudan a niños y niñas a orientarse y a formarse mejor, permitiéndoles organizarse tanto a nivel personal como colectivo, son conductas que repetimos muchas veces hasta que forman parte de nuestras actividades diarias. De esta manera, luego de un tiempo, los hábitos se vuelven automáticos.

Carbohidratos

Proteínas

Lacteos

Fibras

Grasas - Azúcares

Los **hábitos alimenticios**, son aquellas prácticas de consumo de alimentos por medio de las cuales las personas seleccionan su alimentación en función de mantener una buena salud.

La formación de hábitos alimentarios se inicia desde edades muy tempranas, en la etapa preescolar, por ello es de gran importancia. Se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres, basados en la teoría del aprendizaje social e imitadas de las conductas observadas por personas adultas que respetan.

## Hábitos en la etapa escolar

### 1. Comer con el grupo familiar

Tomar los alimentos con el grupo familiar le transmiten a tu niño que las comidas sean una experiencia compartida y agradable. La hora de la comida no es solo para tomar los alimentos, sino también para **comunicarse en familia**.

### 2. Concentrarse en la comida.

A la hora de comer, los niños no deben estar jugando ni viendo la televisión. Es importante que antes de sentarse a la mesa los niños abandonen estas actividades para **centrarse en la comida**.

### 3. No saltarse las comidas

Una de las comidas que se suelen omitir los niños es el desayuno. Si tu hijo no desayuna de forma apropiada, **no rendirá en las actividades debido a la hipoglucemia** que se produce en su organismo.

### 4. Llevarlos a hacer las compras o que cocinen con vos

Haz que **participen** en la compra y la preparación de la comida. Esto te dará una oportunidad para enseñarles acerca de la nutrición de una forma divertida, además de acostumbrarlos a comer alimentos cocinados en casa con los ingredientes naturales. También, pueden mostrarse más dispuestos a comer o probar las comidas que pueden ayudar a preparar.

### 5. Elegir aperitivos saludables

Elegir aperitivos sanos como frutas y alejarse de los alimentos industriales, contribuirá a que crezcan más sanos y cultivemos en ellos hábitos alimenticios saludables.



Bajo nivel de glucosa o de azúcar en la sangre, ocurre cuando el nivel de glucosa en la sangre cae por debajo de lo normal. Esta hipoglucemia es peligrosa y necesita ser tratada de inmediato. Esta condición es más común en personas con diabetes tipo 1.

## Sedentarismo

Hoy en día los niños juegan demasiado a los videojuegos o pasan demasiado tiempo delante de sus computadoras, tablets y smartphones. Todo eso se traduce en inmovilismo y favorecimiento hacia la **obesidad infantil**. La inactividad física es la causante de un 6% de muertes en el mundo.

El **sedentarismo** es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular; por esta enfermedad fallecen al año más de 117.000 personas. El 80% de estas patologías se puede prevenir adoptando hábitos de vida saludables como practicar de manera diaria ejercicio físico y comer adecuadamente.

El informe refleja que el entorno familiar es fundamental para que los niños sean activos físicamente.

El indicador muestra un porcentaje más elevado de niños que realizan deporte cuando su entorno es más activo físicamente y les apoyan para que hagan ejercicio. En concreto, de los niños y niñas de 8 y 9 años que son activos, el 80% tiene algún familiar activo; y en los adolescentes que son activos, el 40% tiene algún familiar que lo es.

## Prevención

El sedentarismo se previene desde temprana edad en los niños y/o adolescentes por medio de la sana educación física. Enseñar al niño la importancia del deporte en su vida es una obligación de padres y educadores. Si el menor de edad no le da la importancia que tiene a la actividad física desde temprana edad, será un adulto propenso al sedentarismo. La educación física es cuestión de salud vital. De la misma forma los estados deben velar por la promoción deportiva entre su población y no hacer del deporte un privilegio de pocos. Una sana alimentación está también en la línea de la prevención del sedentarismo. Plazas y escuelas en general deben tener un espacio para las actividades físicas. Reducir el sedentarismo, es reducir el riesgo de enfermedades.

### Poblacion total del país

61,3%

Adultos inactivos

24,3%

Adolescentes inactivos

14,4%

Niños inactivos



# MARCO TEÓRICO GENERAL

## Estadísticas de Salud Escolar

FIC Argentina y UNICEF realizaron la investigación «Las brechas sociales de la epidemia de la obesidad en niños, niñas y adolescentes de Argentina: diagnóstico de situación» con el objetivo de evaluar la tendencia de sobrepeso y obesidad comparando la Encuesta Mundial de Salud Escolar (EMSE) del año 2007 con la del 2012. El estudio contiene, además, un análisis de la base de datos completa de la EMSE 2012 a fin de evaluar las brechas sociales del sobrepeso y obesidad.

### Principales resultados:

Los adolescentes de nivel socioeconómico más bajo tienen un 31% más de probabilidades de sobrepeso respecto a los adolescentes del nivel socioeconómico más alto. Los varones tienen casi el doble de sobrepeso que las mujeres 50% de la población adolescente es sedentaria. Este porcentaje es significativamente mayor entre las mujeres (52,8%) que entre los hombres (46,9%). Siete de cada diez adolescentes probaron alcohol y/o tabaco antes de los 14 años

Los adolescentes con sobrepeso presentan un 25% más de probabilidad de fumar y un 26% de probabilidad de consumir alcohol y los adolescentes con sobrepeso presentan un 21% más de probabilidad de sufrir intimidación (bullying).

El sobrepeso en adolescentes aumentó de 17,9% a 27,8% entre 2007 y 2012, estos resultados y el aumento identificado en la prevalencia de sobrepeso y obesidad a lo largo de los años muestra el crecimiento del problema y la urgente necesidad de avanzar en la implementación de políticas efectivas para revertir esta tendencia, con especial énfasis en incluir la perspectiva de equidad para reducir la problemática en los grupos más vulnerables y garantizar el derecho a la salud de todos los niños, niñas y adolescentes.

## Recomendaciones

### de alimentación

La OMS (**Organización Mundial de la Salud**) recomienda que los niños en edad escolar (*edades 6 a 12*) necesitan alimentos saludables y nutritivos. Tienen una tasa de crecimiento constante pero lenta y usualmente comen cuatro o cinco veces al día. Durante esta época el aprendizaje de unos buenos hábitos alimentarios será clave y determinará su comportamiento alimentario en la edad adulta. Los niños deben ingerir a diario lácteos, frutas, verduras, ensalada y pan, alternar las carnes, pescados blancos y azules, y combinar a lo largo de la semana las legumbres, arroces y pasta. Resulta necesario también orientar al niño para que no coma sólo lo que le gusta y evitar que abuse de dulces y refrescos. La dieta de un niño en edad escolar debe incluir alimentos de los 5 grupos básicos.

- **Granos:** Alimentos que se hacen a partir de trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada u otros granos de cereales son productos de granos. Los ejemplos incluyen salvado, arroz integral y harina de avena.
- **Verduras:** Variar las verduras. Elegir una variedad de verduras coloridas, incluidas verduras verde oscuro, naranjas y rojas, legumbres (arvejas y chauchas) y verduras ricas en almidón.
- **Frutas:** Las frutas tienen que ser siempre natural, no es recomendable enlatadas y tampoco los jugos porque desperdiciamos todas las fibras e ingerimos solo la azúcar (fructosa) que tiene la fruta.
- **Lácteos:** Los productos lácteos y muchas comidas hechas a partir de leche se consideran parte de

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia más conocido como Unicef, encargado de ayudar a los niños y a las familias y sus derechos. También actuar en situaciones de emergencia con el objetivo de salvar vidas, aliviar el sufrimiento y proteger los derechos de los niños y niñas. También ayudar a garantizar el derecho a sobrevivir y a desarrollarse desde la primera infancia hasta la adolescencia, proporcionando siempre alimento, ropa y atención médica a los niños de todo el mundo.



Agencia de Naciones Unidas que tiene como objetivo garantizar el cumplimiento de los derechos de la infancia y adolescencia, y asegurar su bienestar en todo el mundo.



## Organización Mundial de la Salud

Es el organismo de las Naciones Unidas especializado en salud, integrado por 194 Estados Miembros. La OMS trabaja en todo el mundo para promover el grado máximo de salud que se pueda lograr para todas las personas, independientemente de su raza, religión, género, ideología política o condición económica o social.

grupo alimentario. Concéntrate en productos sin grasa o bajos en grasa, como también en los que son altos en calcio.

**Proteínas:** Elegir carnes y aves magras o con poca grasa. También pescados, nueces, semillas, arvejas y chauchas.

*Los aceites no son un grupo de alimentos, sin embargo algunos, como los aceites de nuez, contienen nutrientes esenciales y se pueden incluir en la dieta. Las grasas animales son grasas sólidas y deben evitarse.*

## Alimentación complementaria

La OMS aclara que en la infancia a partir de los 6 meses, empieza a ser superior las necesidades de energía y nutrientes lactantes a lo que puede aportar la leche materna, por lo que hace falta introducir a los niños en la alimentación complementaria, ya que a esa edad los niños ya están suficientemente desarrollados para ingerir otros alimentos.

Si no introducimos al niño a consumir alimentos complementarios en ese periodo de tiempo (seis meses) el crecimiento puede verse afectado.

Los principales rectores de la alimentación complementaria son:

- Seguir con la lactancia materna hasta los dos años o más.
- Mantener una buena higiene y utilizar alimentos bien lavados y adecuadamente.
- No forzar al niño a comer, sino alentarlos a comer, mantener una comunicación hablándole y contacto visual.
- Aumentar la variedad de los alimentos, variedad de colores.
- Aumentar de a poco el número de comidas al día.
- Ofrecer alimentos variados y ricos en nutrientes.
- Durante enfermedades, aumentar la ingesta de líquidos, ofrecer alimentos blandos fáciles de digerir, y aumentar el consumo de vitaminas y fibras.

## Metabolismo acelerado

Es su libro habla de la actividad metabólica, estimulación de gasto calórico en reposo. Ella describe que el mundo en la que vivimos actualmente nos somete al riesgo constante de tener un metabolismo lento. Tener un metabolismo acelerado y unos buenos hábitos alimenticios es el cambio de paradigma que requiere el cuerpo para crear una nueva versión más saludable de nosotros. Entender tu metabolismo y las implicaciones que tiene en tu salud, nos ayuda a recuperar el equilibrio químico e incrementar tu velocidad interna de quema de grasas. Los alimentos tienen distintos efectos en el cuerpo. Algunos crean músculo; otros contribuyen al almacenamiento de grasas o a incrementar los niveles de azúcar en la sangre; unos más proporcionan energía rápida. La dieta del metabolismo acelerado manipula y mejora tu metabolismo con alimentos funcionales específicos, combinados en diferentes fases para evocar cambios fisiológicos precisos en el cuerpo.

### ¿Qué es el metabolismo?

El metabolismo es un proceso, no un objeto. En sí, el proceso metabólico consiste en reacciones químicas que ocurren en las células de todo organismo vivo para asegurar la vida. Es el cambio o la transformación del alimento, ya sea en calor y combustible, o en sustancia (músculo, grasa, sangre, hueso). En

todo momento, el metabolismo está quemando, almacenando o construyendo algo. Tenemos metabolismo por el simple hecho de estar vivo, y la vida requiere energía. Todos la necesitamos para sobrevivir, para movernos y la única forma de adquirirla es a través del consumo y la metabolización, o transformación, de los alimentos. Un metabolismo sano y funcional nos permite tener la cantidad exacta de energía disponible, una cantidad adecuada de energía de reserva lista para ser usada, así como una estructura fuerte y estable.

**"...Tu metabolismo refleja lo que haces al crear un cuerpo que puede sobrevivir a las condiciones a las que está sometido..."**

## Mitos metabólicos

### 1. SI TAN SÓLO PUDIERA COMER MENOS, POR FIN LOGRARÍA PERDER PESO

Comer menos no ayuda a adelgazar y tener una buena nutrición, al contrario, comer menos en realidad empeora la situación. Cuando el metabolismo es demasiado lento, hasta una verdura se almacena como grasa. Privarte de comida tiene efectos catastróficos en tu salud.

### 2. SI ME GUSTA DEMASIADO, SEGURO ES MALO PARA MÍ... O PARA MI CINTURA

Comer de forma restrictiva es cansador y ciertamente no es efectivo, pues el sistema natural del cuerpo se altera por completo. El placer que sentimos al comer algo que nos gusta es un acelerador natural del metabolismo.

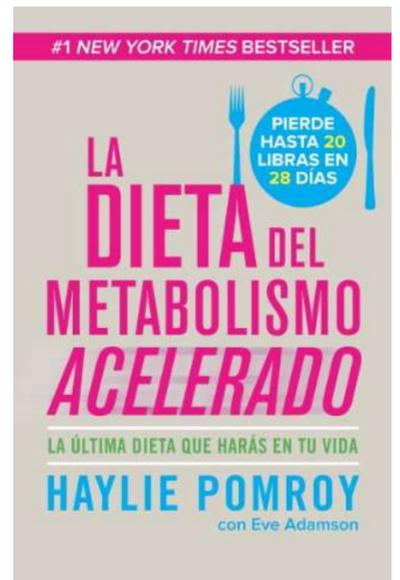
### 3. LOS POSTRES SON MALOS

Cuando nuestro metabolismo es rápido y los comemos de vez en cuando, no sentimos culpa. Si nuestro metabolismo es lento, ese postre se quedará en nuestro cuerpo, como todo lo demás que comamos. Agrégale culpa a la receta para incrementar la respuesta por estrés y la liberación de hormonas de almacenamiento de grasa, y vas a empeorar las cosas.

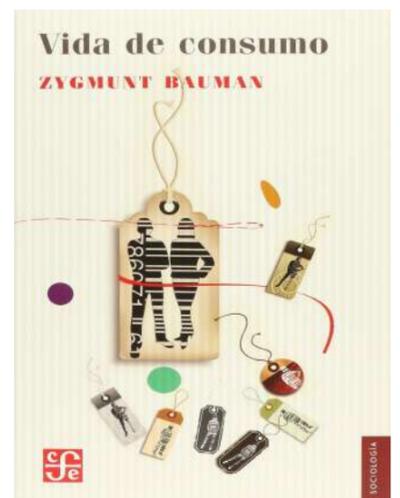
## Consumismo alimentario

Hoy en día vivimos en un mundo consumista, ya sea en objetos, productos y alimentos. Ahora la mayoría de los productos que consumimos son menos duraderos. Ser desechable a corto plazo asegura el deseo de consumo de nuevo. La sociedad consumista en la que vivimos, según el filósofo polaco, se caracteriza por inestable en los aspectos, en los deseos y en las necesidades. Esta inestabilidad se traduce en algo muy sencillo: los productos que compramos proveen satisfacción sólo para un período limitado de tiempo.

Esto se refleja en la alimentación de la sociedad, la mayor parte de los problemas físicos y de salud derivados de la actitud consumista están relacionados con la alimentación. Cuando se consume de manera habitual comidas ultra procesadas, se convierte en un serio problema, por su exceso de grasas saturadas y azúcares. Así, la primera consecuencia física es la mala alimentación traducida en obesidad. La comida rápida se expande cada día más rápido en todos los países industrializados. En países como Estados Unidos el 22% de la población infantil es obesa.



La Dieta del Metabolismo Acelerado o DMA, creada por la nutricionista americana Haylie Pomroy, es un plan que te permite adelgazar hasta 10 kg en 28 días, y sobretodo, reparar tu metabolismo.



Zygmunt Bauman, uno de los intelectuales más relevantes del siglo XX, fue catedrático emérito de Sociología de la Universidad de Varsovia y de Leeds y colaborador habitual de los debates y actividades del CCCB.



Haylie Pomroy es una consultora de bienestar y consejera nutricional. Ha escrito varios libros, incluidos The Fast Metabolism Diet, The Fast Metabolism Diet Cookbook.

## Alimentación Escolar



Juan Llorca es un chef español que dejó su negocio y se convirtió en el cocinero de la primera escuela con sello slow food de España. Ha creado el movimiento #PorUnaEscuelaBien-Nutrida y se dedica a divulgar la filosofía de la alimentación saludable en los colegios.



"Sin dientes y a bocados" y "En boca de todos", libros guía de el chef Juan Llorca y la dietista-nutricionista Melisa Gómez sobre alimentación saludable para familias y niños. Resuelven todas las dudas frecuentes y fomenta una alimentación infantil saludable a través de recetas, consejos y trucos para cocinar con los niños.

La alimentación de un niño en la escuela es fundamental, ya que es su "segunda casa". Los niños pasan mucho tiempo en la escuela y necesitan adquirir energías para sus estudios y actividades físicas. Actualmente en los comedores de las escuelas los productos que se utilizan son de mala calidad. No invierten el dinero en la materia prima, algo que es fundamental para los niños. Casi el 80% de las escuelas prefieren que el niño coma si o si, y no que coma alimentos de calidad. La mayoría de los alimentos que se utilizan son congelados, cremas y sopas en polvo, muchas bebidas azucaradas y verduras deshidratadas en vez de usar productos naturales.

En la escuela los niños deben consumir alimentos naturales, no procesados. Estas ayudan al sistema inmunológico, ayuda a evitar enfermedades y a tener un correcto funcionamiento del sistema digestivo. Los alimentos provenientes de fuentes naturales aportan grandes cantidades de nutrientes de calidad, como los carbohidratos, proteínas, grasas saludables, fibras, vitaminas para mantener una vida activa y saludable.

Para que haya una alimentación saludable en la etapa escolar es fundamental que se reemplacen los productos con una elevada concentración de sal y grasas trans, por frutas frescas. También los cereales, frutos secos y lácteos como yogures y quesos bajos en grasas. Para la ingesta la carbohidratos lo ideal sería alimentos hechos con harina integral ya que contiene más fibras que la harina de trigo común. Para las grasas saludables son recomendables, el aceite de nuez, contienen nutrientes esenciales, ayuda al sistema nervioso y evita la acumulación de grasas en el cuerpo; también el aceite de oliva ya que es un buen aliado contra la diabetes de los niños y ayuda a regular el colesterol. Las grasas animales son grasas sólidas y deben evitarse.

No hay que olvidar que el primer desafío comienza en casa, educando al niño y enseñándole a comer alimentos saludables, no basando la estrategia en realizar prohibiciones alimentarias, para que luego puedan elegir voluntariamente y responsablemente los alimentos que compran y desean consumir.

## Psiconutrición

La psiconutrición es un enfoque nuevo, un enfoque integral de la persona que se basa en el abordaje de al menos dos profesionales, un psicólogo y un nutricionista. Adentrarse en aspectos más profundos de la alimentación y los hábitos saludables. La finalidad de la psiconutrición es encontrar un objetivo a largo plazo que perdure en el tiempo, buscar los motivos reales por la cuales han llevado a la persona a comer, ya sea ansiedad, angustia o depresión. Mejorar nuestra relación con los alimentos es fundamental para tener una vida saludable y ayuda al proceso del cambio de hábitos y la toma de conciencia. Las emociones juegan un papel fundamental en las elecciones alimentarias. Cuando la comida se convierte en la única herramienta de gestión emocional, lejos de ayudarnos a resolver el problema, nos genera otro adicional. A través de un abordaje interdisciplinar desde la psiconutrición se pueden resolver estas dificultades de forma integral, trabajando no solo la cuestión dietética sino también la psicológica. De este modo, la persona puede llegar a diferenciar las causas que le llevan a comer, conocer el impacto del estrés en lo que come y distinguir los factores psicológicos que podrían derivar en desajustes alimentarios.

La psiconutrición ofrece estrategias, conceptos para una mejor positivamente la relación con la comida y los alimentos que consumimos. Es bastante común que a veces, nos refugiarnos en la comida para que nos ayude a calmar emociones desagradables, pero cuando ésta se convierte en un hábito, el riesgo puede ser demasiado alto.

Depender totalmente de la comida no saludable para llenar vacíos o evitar sentir emociones, puede volverse en nuestra contra. Lo que resultó adaptativo y complaciente en un momento muy determinado de nuestras vidas, después puede traernos muchas consecuencias negativas como por ejemplo, el aumento de peso, colesterol, diabetes, culpa, obsesiones y sentimientos negativos, entre otros. Las emociones son el motor de esas conductas y malos hábitos alimenticios. La comida, pasa a ser un refuerzo de corto plazo con el fin de dejar de sentir estrés, ansiedad, miedo o aburrimiento. Después de dicha conducta, aparecen sensaciones negativas como la "culpa" de forma que volvemos a recurrir a la comida para sentirnos mejor. Creamos así, un **círculo vicioso** que nos lleva una y otra vez a gestionar las emociones de la misma manera, sin tener la oportunidad de construir estrategias propias. Por esa razón, la psiconutrición nos ayuda a trabajar con esas barreras y controlar las emociones para tener mejores hábitos y tener un mejor estilo de vida, ya que influirá otros factores como el descanso, la actividad física y la prevención del estrés.

### ¿Qué funciones ejerce el psicólogo especialista en nutrición?

Trabajar en los procesos emocionales es fundamental para cambiar la relación con la comida. Ya que desde el momento de nuestro nacimiento, las personas vamos formando las asociaciones con la alimentación a través de las emociones y el ambiente que nos rodea.

El psicólogo que está especializado en nutrición evaluará los **patrones de alimentación** de los pacientes y trabajarán con la motivación a través de técnicas que tratan de interferir en la autoestima y en la autoconfianza para el mantenimiento de hábitos saludables.

Otra de las funciones del psicólogo es ayudar al paciente a gestionar sus emociones en relación con la alimentación. Para ello, utilizan estrategias de resolución de conflictos internos y reestructuración de pensamientos distorsionados relacionados con la comida.

Este profesional también trabajará en reducir el nivel de exigencia y en el deseo habitual de pretender obtener resultados inmediatos o a corto plazo al cambiar el tipo de alimentación.

#### Que hace un psicólogo en psiconutrición:

- Identifica y trabaja las causas que lleva una mala relación con la comida
- Ayuda a las personas a tomar conciencia sobre la manera de actuar
- Trabajar el rechazo a hábitos saludables.
- Trabajar en barreras, emociones, bloqueos.

#### Que hace un nutricionista en psiconutrición:

- Analiza los hábitos dietéticos
- Trabajar conceptos alimenticios
- Ayuda a las personas a tener motivaciones
- Trabajar estrategias que ayuden a la generación de cambios de hábitos



Las emociones juegan un papel fundamental en las elecciones alimentarias. Cuando la comida se convierte en la única herramienta de gestión emocional, lejos de ayudarnos a resolver el problema, nos genera otro adicional.



## Diseño Gráfico

Es la práctica de desarrollo y ejecución de mensajes visuales que contempla aspectos informativos, tecnológicos, productivos, estilísticos y de innovación. Consiste en satisfacer las necesidades de comunicación visual partiendo de una base teórica.

El diseño gráfico está presente en diversos ámbitos, como por ejemplo, el diseño publicitario, el diseño de packaging, el diseño editorial, el diseño de identidad, diseño multimedia, web entre otros.

Según **Jorge Frascara**, el diseño gráfico es *“una actividad de concebir, programar, proyectar, seleccionar y organizar una serie de elementos, destinados a transmitir mensajes específicos a grupos determinados”*.

Se determina entonces el diseño gráfico como una actividad interdisciplinaria dentro de una profesión destinada a solucionar problemas combinando la sensibilidad con habilidades, conocimiento, teoría, tecnología, negocios, entre otras importantes disciplinas. El proceso de diseño requiere de una metodología específica que lleve a la solución de problemas aplicando el conocimiento de la creatividad sumada a la innovación, la técnica y la tecnología. El diseño debe cumplir con requisitos específicos de funcionalidad, comunicación, persuasión, construcción, didáctica, estética, pero también y muy importante es, no olvidarnos de la parte social, tan importante dentro de la actividad y la profesión del diseño gráfico aprendida y asumida como una gran responsabilidad.

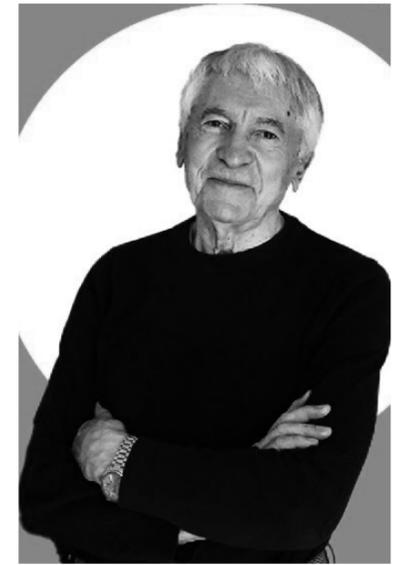
Según **Wucius Wong** *“El diseño es un proceso de creación visual con un propósito. A diferencia de la pintura y de la escultura, que son la realización de las visiones personales y los sueños de un artista, el diseño cubre exigencias prácticas. Una unidad de diseño gráfico debe ser colocada frente a los ojos del público y transportar un mensaje prefijado. Un producto industrial debe cubrir las necesidades de un consumidor. En pocas palabras, un buen diseño es la mejor expresión visual de la esencia de «algo», ya sea esto un mensaje o un producto”*.

A lo largo del proyecto se ha utilizado esta disciplina para la idea principal, realizando distintas piezas gráficas, que serán los canales para transmitir el mensaje al público determinado. Mediante estas piezas el receptor podrá informarse del tema, concientizar y educarse para hacer cambios de malos hábitos alimenticios que afectaran su salud a largo plazo.

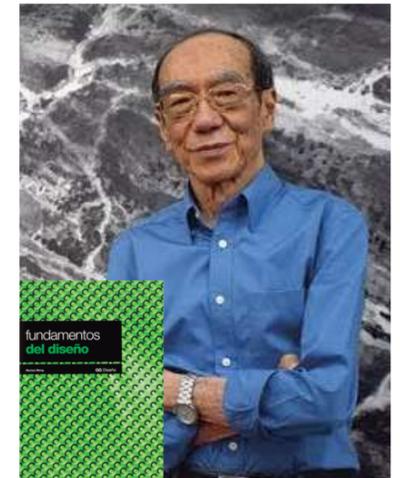
## Sistema visual

En cada etapa del proyecto se realizaron distintas piezas para determinados públicos. Todas las piezas gráficas realizadas están interrelacionadas entre sí teniendo en común el contenido. Pueden cambiar en cuanto a estilos gráficos, elementos visuales, pero tendrán en común el mensaje que se quiere comunicar. Un sistema visual nos permite generar un proyecto con muchas variables, en cuanto a soportes, formatos, paleta cromática y elementos visuales. En todo sistema visual se presentan constantes y variables, es algo fundamental, ya que nos permite llevar a cabo nuestro proyecto sin límite de recursos y así poder crear una riqueza visual.

En el proyecto, cada pieza dentro del sistema de identidad utiliza variables, una de ellas puede ser el color, algunos elementos gráficos, imágenes fotográficas e imágenes vectoriales o los fondos. Las constantes pueden ser las tipografías, que se utilizan a lo largo del proyecto en distintos tamaños o colores según la necesidad de dichas piezas.



Jorge Frascara, diseñador gráfico argentino nacido en 1939 en Buenos Aires. Reside en Canadá desde 1976 y es profesor de arte y diseño de la universidad de Alberta; miembro de honor de la sociedad de diseñadores gráficos de Canadá.



Wucius Wong nació en Taiping (provincia de Guangdong, China) en 1936 aunque a muy temprana edad se mudó a Hong Kong donde comenzó a interesarse por la pintura occidental y el diseño. Hoy en día es uno de los pioneros en teorizar el diseño como entidad educativa e intelectual.

## Persuasión

Diseñamos para persuadir a las personas, cualquier elemento, ya sea el color, la tipografía, las imágenes fotográficas, imágenes vectoriales, texturas generan un clima visual que persuade al receptor.

Dependiendo de lo que se quiera mostrar, se deben utilizar distintos recursos técnicos y visuales, todo con el objetivo de generar sensaciones haciendo sentir cómodo al usuario y que pueda tener un buen recuerdo de la experiencia que vivió.

El receptor no debe sentirse nunca presionado, debe recibir la información de manera que le sea agradable, de este modo haremos que público recuerde algo positivo, que mantenga en su mente esa imagen, que llame su atención.

Se intenta lograrlo mediante herramientas psicológicas, sociales y antropológicas, entre otras, para provocar emociones y así influir en el comportamiento. Las emociones tienen un papel muy claro para lograr que los seres humanos tomemos decisiones. En este caso la información por sí sola no es suficiente.

## Retórica visual

A lo largo del proyecto se utilizan imágenes, que son un recurso de comunicación visual importante para los diseñadores ya que logran transmitir un mensaje inmediato y eficaz. Para que estas imágenes resulten persuasivas y transmitan el mensaje, se utilizan la retórica visual. El uso de figuras retóricas visuales conlleva jugar con el significado de las imágenes que, más allá de su sentido literal, transmitirán mensajes, sensaciones y significados nuevos para los espectadores. La **retórica visual** es muy importante para comunicar un concepto de forma potente, y es constantemente utilizado en afiches, piezas editoriales, publicidades, etc. Por esa razón es indispensable aplicar la retórica en las piezas de este proyecto ya que persuade al público adulto e infantil, y los motiva a cambiar sus malos hábitos.



La retórica nació en la antigua Grecia alrededor del año 485 a. de C. en la ciudad siciliana, desde su fundación disciplinar aristotélica, la "ciencia del discurso", otorgando a este una finalidad persuasiva y comunicativa. La técnica de expresarse de manera adecuada para lograr la persuasión del destinatario.

## Retórica visual en publicidades

Las figuras retóricas visuales en publicidad son un recurso utilizado por los diseñadores para poder comunicar sus mensajes y lo plasman en imágenes, con las que persuaden. Para que las imágenes lleguen a persuadir de forma correcta y eficaz al público es necesario el uso de la retórica visual. El uso de la retórica tiene un sentido trascendental en las imágenes, va más allá de lo literal. Es una forma de llamar la atención, haciendo el mensaje más interesante. Por ello, es tan utilizado en publicidad.

## Figuras más utilizadas en la publicidad

**Metáfora visual:** Es un recurso retórico que establece una identificación entre dos objetos visuales que no tienen por qué tener una relación en concreto, simplemente pueden relacionar alguna característica o dependiendo de la idea que se quiere transmitir o dependiendo del objeto que se quiere publicitar. Es decir, la metáfora visual en publicidad es la identificación de dos objetos, pero no la comparación en sí misma de ellos.

**Metonimia visual:** El objeto real y el objeto evocado mantienen una relación de causa-efecto, parte-todo, autor-obra, productor-producto. En publicidad se da esa relación de significado con la marca en sí del objeto que se relaciona.

## Campañas contra el sobrepeso y la obesidad infantil

**Resta Kilos, Suma Vida** – Campaña contra el sobrepeso y la obesidad - Mexico

Campaña contra el sobrepeso y la obesidad, hacer conciencia individual y colectiva sobre el problema.

En el evento se destacó que cuatro de cada 10 infantes y siete de cada 10 adultos padecen sobrepeso u obesidad y a su vez estos padecimientos son los principales factores de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles. La alimentación correcta y la actividad física regular son indispensables para la prevención de la obesidad.



SALUD RESTA KILOS, SUMA VIDA. www.gob.mx/salud



SALUD RESTA KILOS, SUMA VIDA. www.gob.mx/salud



SALUD RESTA KILOS, SUMA VIDA. www.gob.mx/salud



SALUD RESTA KILOS, SUMA VIDA. www.gob.mx/salud

En los afiches de la campaña podemos observar la utilización de una poderosa retórica visual para generar conciencia y se quede grabada en la mente del público objetivo.

### Poderoso Storytelling contra la obesidad - Brazil

La agencia brasilera **Zf Comunicação** ideó una campaña gráfica compuesta por tres piezas gráficas para crear awareness sobre el problema de obesidad que aqueja a millones de personas en el mundo. El concepto creativo fue exponer que las razones por las que una persona puede comer en exceso no son válidas y que pueden generar un problema de salud que no es ni terapéutico, ni un trofeo, ni divertido.



En esta campaña contra la obesidad podemos observar un trabajo creativo que genera un alto impacto al público, ya que el storytelling es efectivo ya que se entiende a la perfección lo que se quiere demostrar, la personificación de algunos elementos o el reemplazo de estos por otros refuerza el mensaje que se quiere transmitir.



## Packaging - Envases de alimentos

Debemos considerar que el packaging tiene como objetivo primario de atraer la atención de los clientes y ser la principal ventana de comunicación hacia el consumidor. La presentación de un producto es fundamental, establece una comunicación directa con el consumidor.

Un packaging bien diseñado 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 valioso añadido al producto final.

El diseño de packaging tiene un valor importante en el branding de una marca, pues los empaques creativos y etiquetas son la comunicación entre el producto y el consumidor. Por eso, más allá de la calidad del contenido, mantener un packaging funcional, responsable y original capta la atención al público. Un correcto diseño del envase para productos alimentarios debe ayudar a garantizar la seguridad alimentaria del producto, proteger el alimento frente al transporte y uso, buscar la practicidad del consumidor y facilitar el correcto proceso de envasado en las cadenas de producción.

A lo largo del proyecto se diseñaron viandas, para que los niños puedan llevarse a la escuela o a sus actividades recreativas y así estar bien alimentados y con todas las energías.



## Diseño de Envase infantil

Cuando hablamos de packaging para niños tenemos que pensar en una doble estrategia de diseño por sus dos públicos objetivos. No sólo el envase deberá complacer a los adultos que realizarán la adquisición, sino que además tendrá que ser principalmente atractivo para los menores, sobre todo cuando hablamos de alimentos ya que el diseño del envase podrá influir en la aceptación o no de su consumo. Los niños relacionan los colores con sensaciones de una forma focalizada en sus propias emociones. Un estudio llevado a cabo en el año 2006 sobre la importancia del color en el branding corporativo de las empresas alimentarias enfocadas al público infantil, determinó que el color del packaging es el factor más importante para un niño en el momento de elegir un producto determinado. El **color** se convierte así en el primer medio comunicativo de las marcas de alimentación para los niños. La estrategia de branding corporativo visual de este tipo de empresas debe focalizar sus esfuerzos en tratar de diseñar envases infantiles capaces de llamar su atención a través del color.



Los diseños de envase infantil siempre se realizan a partir de las emociones de los niños. El color del packaging, en el caso de los niños este atributo es vital para referenciar a la alegría, la diversión y, sobre todo, captar su atención.

Los envases sostenibles o ecofriendly reducen el impacto ambiental que pueda causar en todas las fases de su proceso (fabricación - uso - desechado), su costo de fabricación es bajo que un envase convencional y satisface las necesidades del consumidor manteniendo intactas sus cualidades.

**Lúdico:** se utiliza para calificar a aquello vinculado al juego, la actividad que se realiza con fines recreativos. Por lo tanto, está relacionado al entretenimiento.  
**Didáctico:** Es una rama de la ciencia pedagógica que revela los fundamentos teóricos de la educación y la formación en su forma más general.

## La importancia de la presentación

El packaging de productos que están destinados a los más pequeños cuenta con ciertas características básicas que deberían ser aplicadas en prácticamente todos los casos. Ciertos elementos que deben incorporarse en los embalajes son fundamentales para el diseño de envase infantil:

- **Originalidad en el diseño:** A los niños les influye mucho más el tipo de envoltura o embalaje que el nombre o logo de la marca en sí. Es por eso que a la hora de plantear un diseño del packaging la originalidad y la estética de la presentación debe ser prioridad, ya que el diseño puede llevar a que un niño se decante por la compra de un producto sobre otro.
- **El mensaje:** ¿Qué es lo que buscamos transmitir a través del packaging? Claramente, el envoltorio deberá estar relacionado con el producto en sí, pero lo que se debe tener en cuenta siempre son las emociones como la felicidad, la diversión o lo lúdico.
- **Reflejar la identidad de marca:** Como en todo proyecto de packaging, el diseño debe guardar coherencia con la identidad de la marca y sus valores. Por ejemplo, con propuestas **ecofriendly** que dan cuenta de la importancia del cuidado del ambiente y de educar a los niños en función de un planeta más sano.
- **Embalajes creativos:** Si bien es el niño quien selecciona el producto que desea, son los padres quienes toman la decisión final y tienen la última palabra. Para poder llamar la atención a ellos también, la creatividad es algo que no puede estar en falta. El packaging debe ser creativo e incluso puede ser muy valorado el hecho de que tenga algún tipo de utilidad extra además de ser solo un envoltorio, como por ejemplo que sirva de envase o que sea algo coleccionable.

## Diseño lúdico - didáctico

El juego y la imaginación son expresiones innatas del ser humano. De esa disposición original nació el juguete, el objeto con el que se juega. Los juguetes hechos por el arte de la imaginación y la habilidad manual son creaciones artificiales cuya historia está vinculada al dominio progresivo de los materiales y es por eso que su historia corre en paralelo al desarrollo de las artes manuales y la tecnología.



Libro experimental de "Alicia en el País de las Maravillas"

El objetivo principal del diseño lúdico es estimular al usuario a través de sus elementos de diseño. Generar una directa intervención entre el usuario y el objeto o elemento diseñado. Que un objeto tenga

carácter lúdico no quiere decir que es únicamente algo para niños, sino también para personas adultas. El propósito del Diseño Didáctico es mejorar la experiencia del usuario al interactuar con ese "objeto" diseñado. Desafiar las expectativas de una manera lúdica a menudo puede conducir a una mejor experiencia, sacando a las personas de su rutina diaria para sorprenderlas de alguna manera. Este tipo de momentos lúdicos también requieren que los diseñadores se salgan de sus moldes, que miren los problemas con los ojos frescos e imaginativos de un niño en lugar de hacerlo a través de la lente establecida de las convenciones.

La alegría no debe considerarse como algo que se puede agregar al final de un proyecto, sino como una cualidad que está profundamente entrelazada con la forma y el propósito de un producto. Un diseño lúdico representa un enfoque alternativo para resolver un problema, una nueva forma de ver el mundo, pero no una compensación en funcionalidad o calidad. No se trata de diseñar juguetes, el enfoque está en los productos funcionales que utilizan la diversión para crear una mejor experiencia general.

## Diseño educativo

Educar a los niños, enseñarle cosas nuevas a ellos y a sus padres sobre la alimentación saludable a partir del diseño gráfico es algo fundamental en este proyecto.

Otro enfoque muy característico que puede representar la importancia del **diseño**, es justamente en el área educativa, este se viene manejando en algunas empresas para dar a conocer aspectos educativos que pueden ser de alto impacto tanto para un estudiante, maestro o padre de familia, no pongan esa cara lectores de Paredro, es cierto, un claro ejemplo de este tipo de empresas son los museos, cuando se diseñan competencias para que el museo pueda ser visitado por grupos escolares se debe sustentar la salida educativa de los planteles.

Muchos esfuerzos por poder posicionar los elementos educativos ha resultado muy atractivo en el campo turístico, a ver veámoslo de este modo, si por alguna razón deberás llevar el proyecto de contenido educativos de un museo, de un teatro o de una empresa que tiende a tener muchas visitas guiadas por estudiantes se deberán diseñar fichas didácticas adicionales que sustenten el impacto educativo. Sin embargo, también entran cuestiones empresariales para poder manejar aspectos didácticos se deberán diseñar algunos elementos visuales como la señalización de espacios de trabajo, los componentes de seguridad industrial, manuales e instructivos.

La cuestión visual en los roles pedagógicas son de suma importancia, como lo sabemos el impacto que genera una imagen puede ser muy representativa también para la enseñanza, esto puede ser posible si se pretende generar también nuevas proyecciones de aprendizaje, con esto logramos entender que la postura lógica entre los elementos educativos y el diseño gráfico, tiende a una apertura de nuevas técnicas que favorezcan a grandes rubros sociales como lo es la educación.

Pero que tal si nos referimos al **diseño editorial**, también se deberán tomar en cuenta aspectos didácticos, recuerdas tus libros de texto en la primaria, todas esas imágenes son con base a la ilustratividad de un diseño, hay una gran gama de labores a lo que como diseñadores nos podemos enfocar para poder visualizar el diseño como activación estrecha en la educación.

## Diseño emocional

La emoción es una reacción psicofisiológica que representa diferentes modos de adaptación a ciertos estímulos. Etimológicamente, la palabra emoción proviene del latín “*emotio*” que significa impulso, movimiento y que hace referencia a aquello que mueve a una persona hacia algo.

Según **García Salazar** (2006) existen siete emociones básicas: “la ira, el miedo, la felicidad, el afecto o el amor, la sorpresa, el disgusto y la tristeza”.

Es importante no confundir la emoción, que es una reacción común y general para todos los seres humanos, con el sentimiento, que es una reacción personal. Los hechos de la vida cotidiana nos generan emociones que se producen en nosotros de forma inconsciente. Cuando esto ocurre valoramos la emoción empleando el pensamiento y por ello cada persona genera un sentimiento diferente.

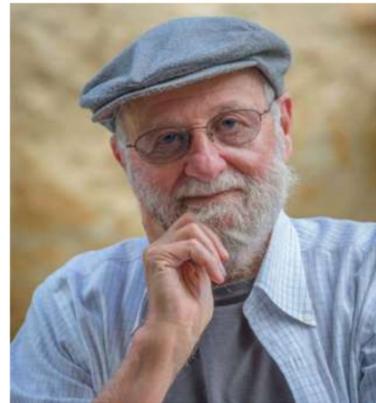
El diseño emocional es aquel enfocado en la relación que se establece entre el usuario y el objeto, en la creación de productos que además de cumplir con sus funciones prácticas, tiendan a provocar una respuesta emotiva en las personas, a través de la interacción sensorial, generando una experiencia de uso más placentera e íntima y creando un vínculo que va más allá de la simple utilidad de los objetos. Para entender el diseño emocional hay que tener claro el concepto de emoción y el de usabilidad. Una emoción es una alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa que aparece junto a cierta conmoción somática que afecta al interés con el que se participa en algo que está ocurriendo. La usabilidad es la capacidad de un producto o servicio de ser comprendido y empleado por el usuario de forma natural e intuitiva, porque los elementos del producto o sistema están ubicados y funcionan como el usuario espera.

El diseño emocional según **Donald Norman** se define como una rama del diseño que se dedica a los aspectos del diseño de productos para crear vínculos emocionales entre el usuario y el objeto, a través de la interacción sensorial. De esta manera, el diseño emocional busca construir una experiencia más placentera para los usuarios. Se puede asumir que la satisfacción de la experiencia del usuario está basada principalmente en el comportamiento emocional. El diseño emocional es el método para evocar la conducta emocional a través de las características del producto. Esto se puede dar de forma implícita como explícita. No obstante, se considera que intentar provocar reacciones emocionales ante estímulos implícitos es más efectivo, ya que apela al inconsciente de las personas.

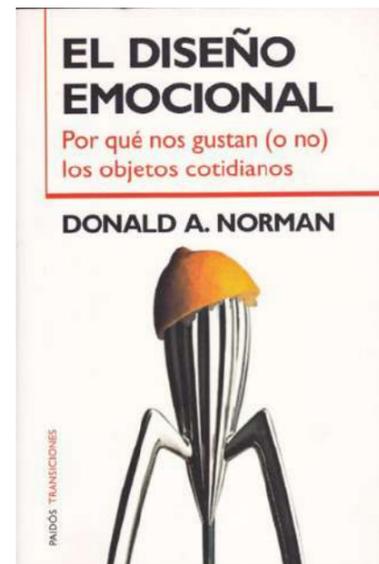
## El espacio como soporte gráfico

Cuando se utiliza el espacio urbano como soporte para la expresión, la manifestación, la crítica y la denuncia, los receptores se multiplican. Los peatones de diversas edades e ideologías se convierte en los principales espectadores de las intervenciones.

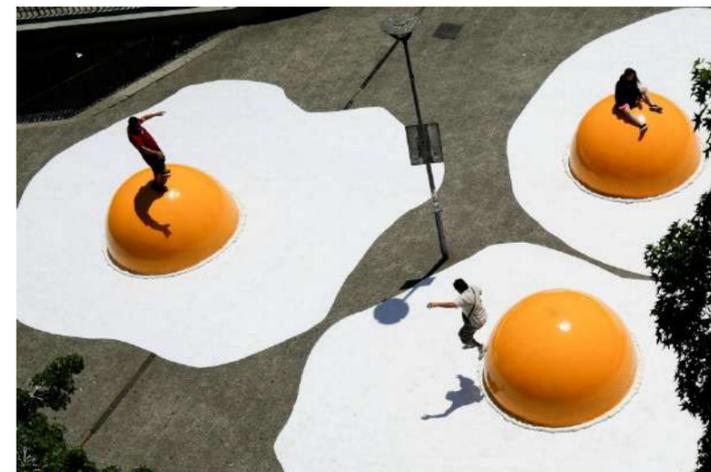
La intervención gráfica en espacios específicos ayuda a reforzar el mensaje que se quiere transmitir al público determinado, en la actualidad la utilización de estos espacios como soporte son propuestas más originales, para no recurrir a los convencionales. Es una estrategia comunicacional que propone una propuesta nueva y dinámica, despierta el interés, la curiosidad del público y se produce una fuerte interacción. Al realizar una gráfica espacial se tienen que pensar previamente el espacio en donde se realizara la intervención, las dimensiones y la materialidad de los elementos que van a estar presentes. Además se tiene que tener en cuenta la perspectiva, el movimiento, las transparencias, opacidades, posibles doblados o troquelados.



**Donald A. Norman** es profesor emérito de ciencia cognitiva en la University of California, San Diego, profesor de Ciencias de la Computación en la Northwestern University y también enseña en la Universidad de Stanford. Actualmente su campo de trabajo es la ingeniería de la usabilidad.



En su libro **Emotional Design**, el autor **Donald Norman** acuñó el concepto de diseño emocional, explicando que su principal objetivo es hacer nuestra vida más placentera. Son diseños que se disfrutan, evocan sensaciones positivas y, en general, ofrecen estímulos que provocan una respuesta emocional.



La selección de los colores y los materiales que se utilizan tiene que ser acorde al mensaje que se quiere comunicar.





## Casos

Se escogieron estos tres casos diferentes para analizar como plantearon el proyecto y que impacto que tuvo en la sociedad. Estos casos se seleccionaron metódicamente porque están relacionados directamente con este proyecto.

### “Pon más héroes en tu plato”

#### Caso 1

“Pon más héroes en tu plato” - Organizada por La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN): Se analizó esta nueva campaña sobre la promoción de la alimentación saludable y lucha contra la obesidad infantil, porque está dirigida fundamentalmente al público infantil como en este proyecto y a la población en general de forma secundaria, y pretende ayudar a los padres y tutores a que los niños incrementen el consumo de frutas, verduras y legumbres, y a que realicen actividad física de forma habitual, ya que la obesidad infantil es un grave problema de salud y lo peor, es que muchos padres no son conscientes de ello.

### “Fotomontajes de Ugur Gallen”

#### Caso 2

“Fotomontajes de Ugur Gallen” - Es un diseñador gráfico, fotógrafo y artista gráfico turco que realiza inteligentes e ingeniosas fotomontajes: Esta campaña se eligió por sus interesantes fotomontajes y el fuerte mensaje que genera esas imágenes tan crudas, mostrándolo el contraste con un fotomontaje de dos fotografías entre los dos mundos diferentes en los que vivimos.

### “Casi Creativo”

#### Caso 3

“Casi Creativo” - La elección de este canal de Youtube se debe a que considero muy interesante el estilo gráfico que se utiliza, y las animaciones 2D y 3D de los personajes. Sus videos son para un público amplio ya que tiene canciones pegadizas, la buena utilización de imágenes fotográficas con animación de los personajes y muestran todo tipo de temáticas como por ejemplo la alimentación saludable, el cuidado del medio ambiente, educación sexual.

Caso 1

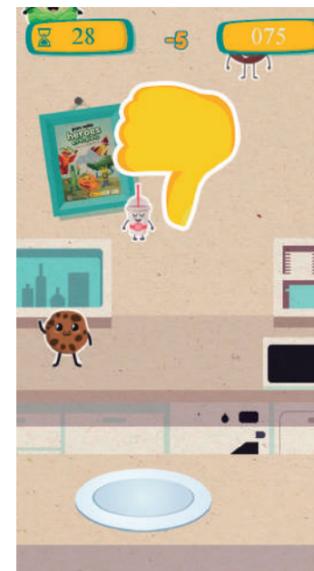
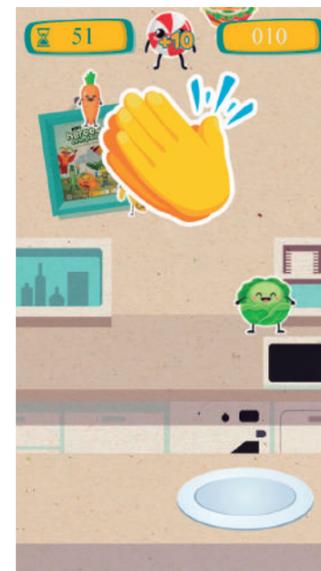
# Pon más héroes en tu plato

Organizada por La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). España-  
Noviembre del 2020



**Tipografías:** Presenta poco texto, la tipografía que se utiliza es la Kabrio Abarth ExtraBold.

**Objetivo:** Mejorar la calidad de la dieta de los niños, fomentar una alimentación saludable y luchar contra la obesidad infantil promoviendo el consumo de frutas, verduras y legumbres mediante la estrategia NAOS.



**Protagonistas:** Esta dirigido a niños de diferentes edades en etapa de crecimiento, que son el público principal.

**Concepto:** La gráfica que se utiliza para el juego, es una estilo de la década de los 50. La personificación de los alimentos convirtiendolos en super heroes es una idea retórica fuerte que juega con la metáfora para que los niños tengan otra mirada hacia las verduras o los alimentos que no suelen gustarles.

## Caso 2

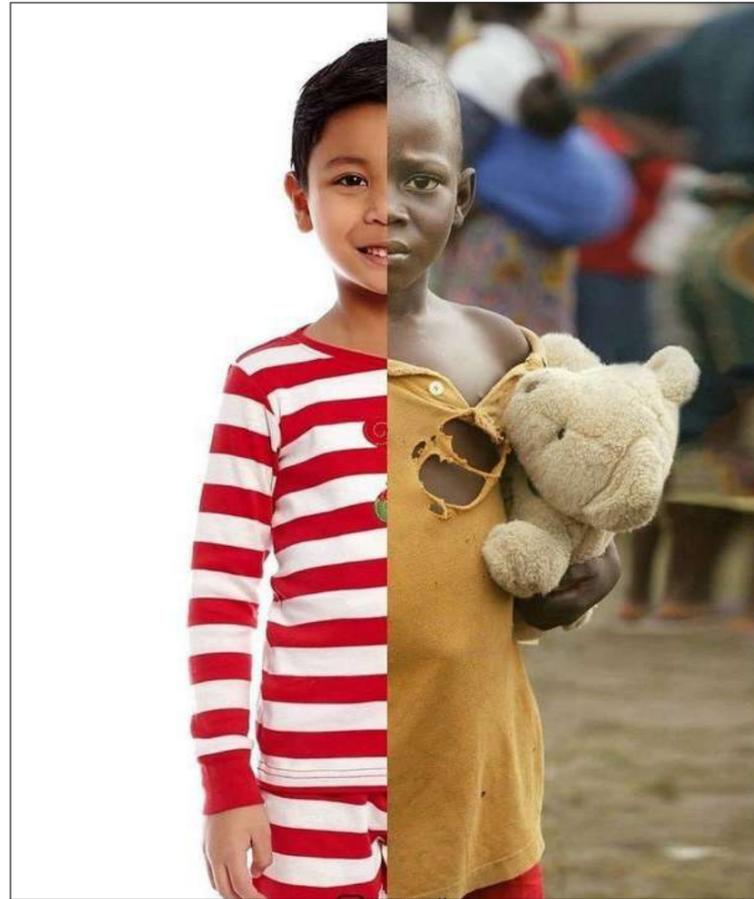
# Fotomontajes de Ugur Gallen

Es un diseñador gráfico, fotógrafo y artista gráfico turco que realiza inteligentes e ingeniosas fotomontajes. Su proximidad con Siria, lo ha llevado a crear una serie de trabajos que ha denominado "Universos paralelos".



**Objetivo:** Concientizar y mostrar a la gente los problemas importantes que enfrenta al mundo, como la injusticia social y la guerra, mostrándolo el contraste con un fotomontaje de dos fotografías entre los dos mundos diferentes en los que vivimos. Sacude nuestra conciencia, nos recuerda dónde estamos, qué es verdaderamente importante.

*"Paz en casa, paz en el mundo"*



**Imágenes:** Genera un fuerte mensaje a través del contraste de las fotografías y los colores buscando así captar la atención del público rápidamente.

**Protagonistas:** Esta dirigido a todas las personas mayores de 16 años que manejen redes sociales como instagram, que es donde Ugur sube sus trabajos.



**Tipografías:** No se hace el uso de tipografías, el mensaje se transmite a través de la fotografía.

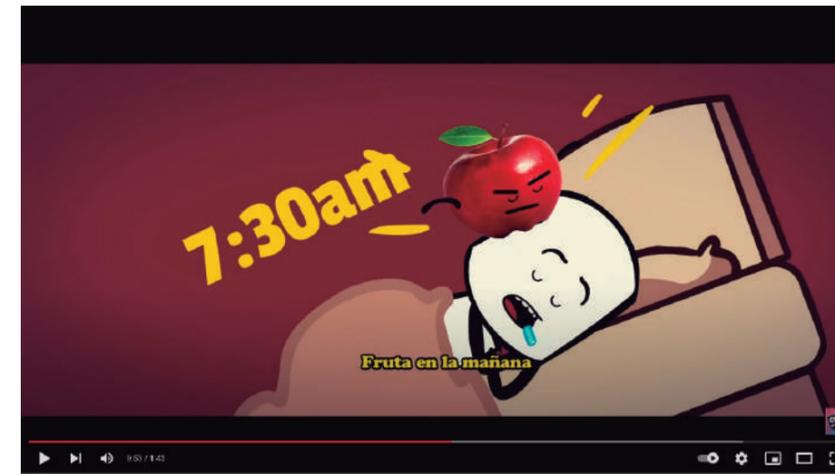
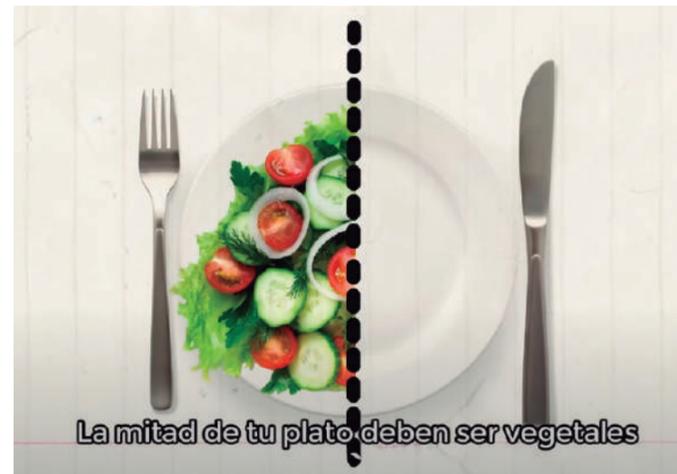
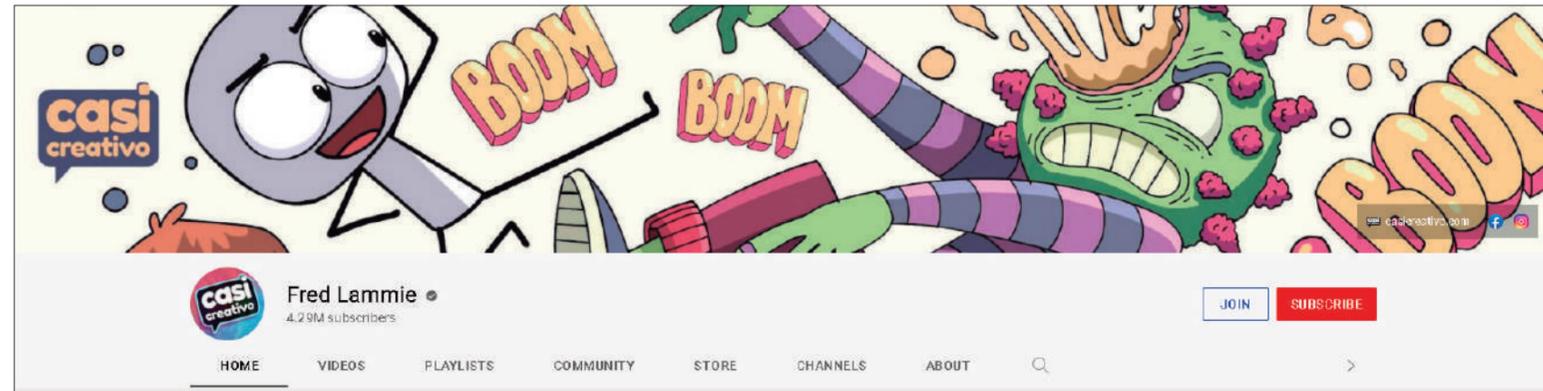
### Caso 3

## Casi Creativo

Es un canal de Youtube hecho por Fred Lammie para todo público, que muestra todo tipo de temáticas como por ejemplo la alimentación saludable, el cuidado del medio ambiente, educación sexual mediante la animación de personajes e imágenes fotográficas.

**Objetivo:** Concientizar y mostrar al público lo bueno que es la alimentación saludable y sus beneficios. El objetivo en sus videos es de entretener pero tambien de informar sobre diversos temas como salud, psicología, ecología y la sociedad, ademas de transmitir conciencia sobre diferentes causas ambientales y sobre experiencias sociales y/o sexuales

**Imágenes:** Genera un fuerte mensaje a través de la animación del personaje "Fulano" y las imágenes fotográficas. Con un estilo que llama la atención a un público infantil.



**Protagonistas:** Esta dirigido a todas las personas en especial a niños por su estilo gráfico y sus canciones pegadizas.

**Paleta cromática:** Su paleta cromatica es amplia, se utilizan colores saturados y con alto contraste para ayudar a los niños a reconocer los alimentos.



## Programa de diseño

### ¿Cuándo?

El 9 de Marzo se eligió esta fecha porque comienza el ciclo lectivo lo que genera en las personas la motivación para empezar el año de forma positiva.

### ¿A quién?

Este proyecto está dirigido principalmente hacia dos públicos: el público infantil, niños activos en la etapa escolar, que realicen un poco de actividad física por día. El segundo público importante del proyecto son los padres.

### ¿Para qué?

En primer lugar se busca generar interés y preocupación por los niños y su salud, y concientizar sobre los malos hábitos que adaptamos desde muy temprana edad y son perjudicial para el futuro por las posibles enfermedades como la obesidad. Por otro lado con este proyecto se busca dar herramientas al público para facilitar el cambio la alimentación y los malos hábitos. Y por último promover la concientización a la sociedad sobre la problemática

### ¿Cómo?

**MARCA:** A partir de la **marca** el público identifica "Victu" al instante, ya que es un elemento fundamental para la identidad visual del proyecto.

**AFICHES:** La utilización de la retórica en estos afiches es el instrumento principal para persuadir, la sustitución del órgano humano por un alimento sano hace que el mensaje se refuerza y quede grabada en la mente del público.

**Posteos de Instagram:** En la actualidad la utilización de las redes sociales cada día crece más y más, por eso mediante posteos de Instagram podemos ofrecer información y consejos sobre salud para los padres.

**Aplicación Victuapp:** Dirigida especialmente a los padres, ofrece información nutricional de cada alimento que van a consumir sus hijos, ideal para llevar a sus hijos por un buen camino saludable. Lleno de recetas saludables, consejos y contador de macronutrientes.

**Intervención en el espacio:** El principal objetivo de la intervención gráfica es para reforzar el mensaje, para que los niños y sus padres aprendan sobre los alimentos sanos a partir de lo lúdico.

**Viandas:** Su objetivo es ayudar a los padres e hijos a llevar una vida saludable y a cuidar el medio ambiente. Alimentar a los niños con alimentos reales, de forma saludable, sin grasas saturadas ni conservantes, así se van acostumbrando hasta que se convierte en un hábito.

### ¿Dónde?

Se realizó en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

## Marca

### Proceso de propuestas



### Propuesta Final de marca

Para la realización del logotipo se utilizó la tipografía "Meduza One - Regular". Se modificó cada letra por separado, el interletrado y se reemplazo la letra "i" por una cuchara para hacer referencia a la alimentación y se eligió ese elemento porque los niños tienden a comer con cuchara.

MEDUZA ONE - Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj Kk Ll Mm Nn Oo Pp Qq Rr Ss Tt Uu Vv Ww Xx Yy Zz  
1234567890

VICTU

MARCA ORIGINAL

VICTU

REDUCCIÓN

VICTU

ESCALA DE GRISES

VICTU

MONOCROMÁTICO

## Nombre

La conceptualización de la marca "Victu" proviene de la lengua latin que significa dieta. Es una palabra corta y facil de recordar para el público. Se reemplazo la letra i por la cuchara ya que es un elemento que los niños utilizan a la hora de comer.

## Paleta cromática

Se decidio tomar una paleta cromática amplia para la marca, que pueda funcionar en distintos soportes y contextos.



C: 4%  
M: 97%  
Y: 90%  
K: 0%



C: 94%  
M: 63%  
Y: 100%  
K: 43%



C: 9%  
M: 84%  
Y: 91%  
K: 0%



C: 0%  
M: 31%  
Y: 96%  
K: 0%



C: 93%  
M: 0%  
Y: 51%  
K: 0%

## Area de resguardo

Se escogió la cuchara y se proyectó alrededor del logotipo para crear el area de resguardo de la marca, en donde no debe ser ocupada por ningún elemento.



## Proceso de creación de marca



## Presentación de la marca

Se diseñaron una serie de 5 afiches que cada uno habla de distintas temáticas presentes a lo largo del proyecto sobre la alimentación saludable infantil. A través de ellos el público adquiere nueva información y consejos para que sus hijos tengan una mejor alimentación y una vida saludable, y así puedan comenzar a hacer cambios de hábitos.

## Ubicación

Los afiches van a estar presentados en paradas de colectivos en distintos puntos específicos de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, ya que es un lugar en el cual más de 100 mil personas utilizan los colectivos para ir a trabajar o llevar a sus hijos al colegio en su vida diaria.



## Lenguaje gráfico

Como se puede observar en los afiches hay una fuerte retórica con la sustitución del órgano humano por un alimento saludable como frutas o verduras. La selección de estos alimentos se pensó en base a los beneficios que esta aporta al organismo. Como por ejemplo en el primer afiche, las frutillas son un alimento esencial para prevenir las enfermedades cardíacas; y en el segundo afiche se reemplazó el limón por el estómago porque esta ayuda en la digestión. También se le agregó una frase para generar interés y preocupación por los niños y su salud.

## Afiche 1



Afiche 2



Afiche 3



Afiche 4



Afiche 5





Se creó una cuenta de Instagram del proyecto y unos posteos especialmente para los padres. Ayudando y fomentando mensajes, consejos para que sus hijos lleven una vida saludable.



Posteos individuales



## App

Se diseñó la aplicación "VICTUAPP" para que los padres puedan saber cuantos macronutrientes y micronutrientes tienen que consumir sus hijos. También poder crear sus propias recetas con alimentos que hay en casa, y tener nuevas perspectivas sobre lo que es realmente la buena alimentación infantil. Está basado en el plato de la dieta balanceada, que está dividido en tres partes. La mitad del plato en fibras, y las otras dos partes por proteínas e hidratos de carbono.

## Logotipo

ORIGINAL

REDUCCIÓN

ESCALA DE GRISES

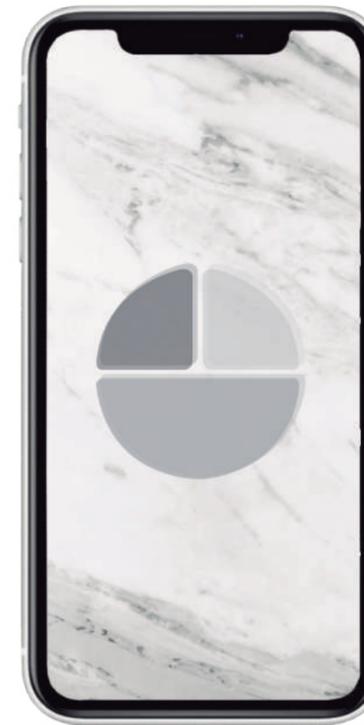
MONOCROMÁTICO

## Objetivo

El objetivo principal de esta aplicación es para hacer un cambio en la alimentación de los niños, ya que en la actualidad cada día hay más "alimentos" ultraprocesados con grandes cantidades de conservantes y grasas no saludables que afectan la salud de las personas. Con esta aplicación se podrá cocinar con los niños, y con ingredientes que tengan en sus hogares, ya que hay más de 100.000 recetas en la app.

## Funcionalidades

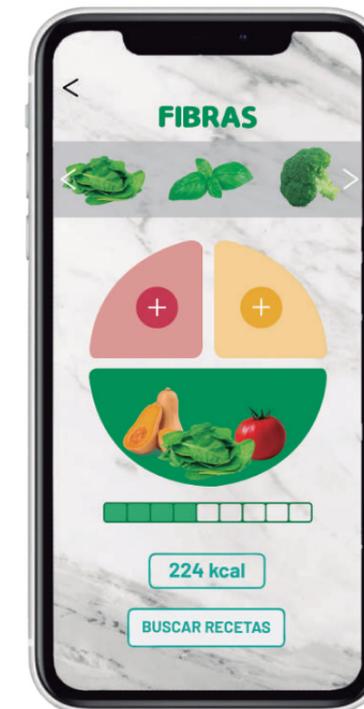
Esta aplicación está disponible tanto en Android como en iOS. Permitirá a los usuarios a cambiar los hábitos alimenticios de los niños, cocinando y educándolos mediante esta app. También vas a poder contar la cantidad de macronutrientes estas consumiendo en el día.



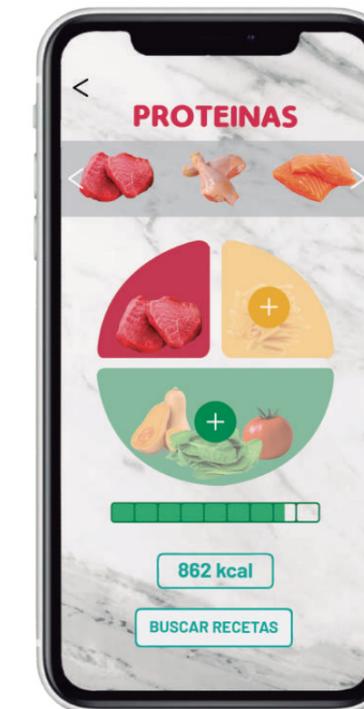
Se coloca los datos del niño para que la app te diga la cantidad de nutrientes que tiene que consumir por día.



Introducción y explicación de los distintos colores que va a aparecer a lo largo de las pantallas de la app.



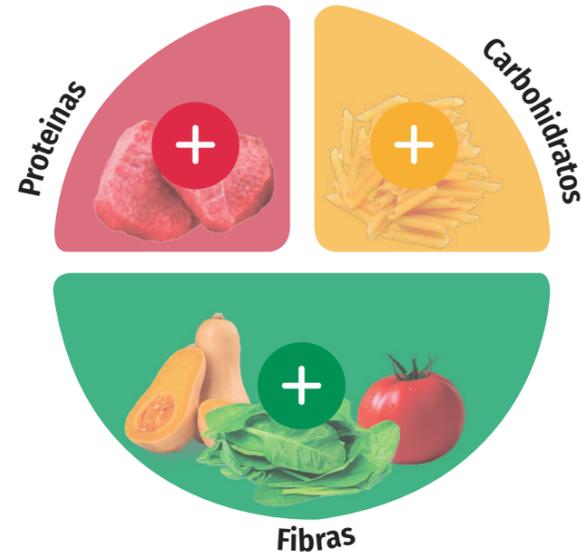
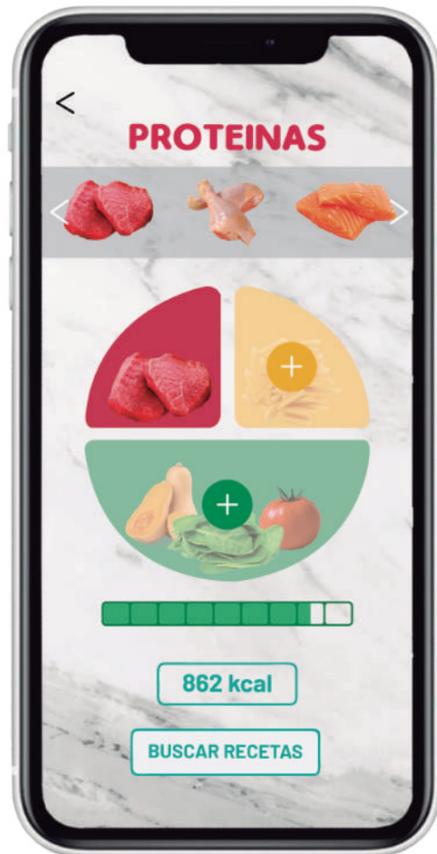
Se arrastra los alimentos que quieras. La app va a sumar automáticamente la cantidad que calorías.



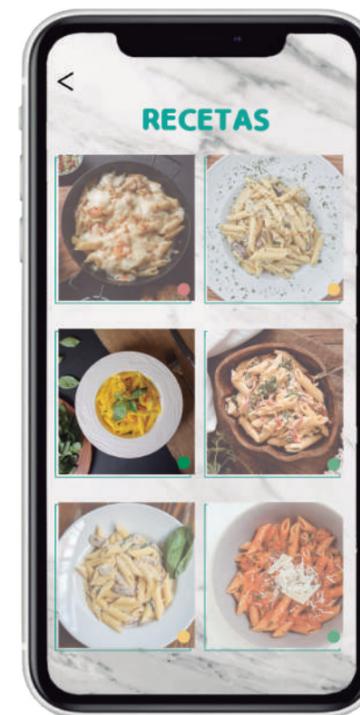
La parte roja son las proteínas como carnes, la parte amarilla la fuente de energía, los hidratos de carbono y la parte verde, las fibras.



Si agregas mucha cantidad de un solo macronutriente la aplicación te avisa, y no podrás continuar con la selección de las recetas.



Se completa el plato de la dieta balanceada para poder encontrar las mejores recetas equilibradas con productos de alta calidad para una vida más saludable. Hay que recordar que se completan las tres partes del plato para conseguir recetas llenas de nutrientes. Se debe poner un 25% de proteínas, un 25% de carbohidratos para tener energía y un 50% del plato deben ser verduras llenas de fibras, vitaminas y minerales.



Una vez rellenado tu plato balanceado, la app buscará recetas ideales para esos alimentos que elegiste anteriormente.

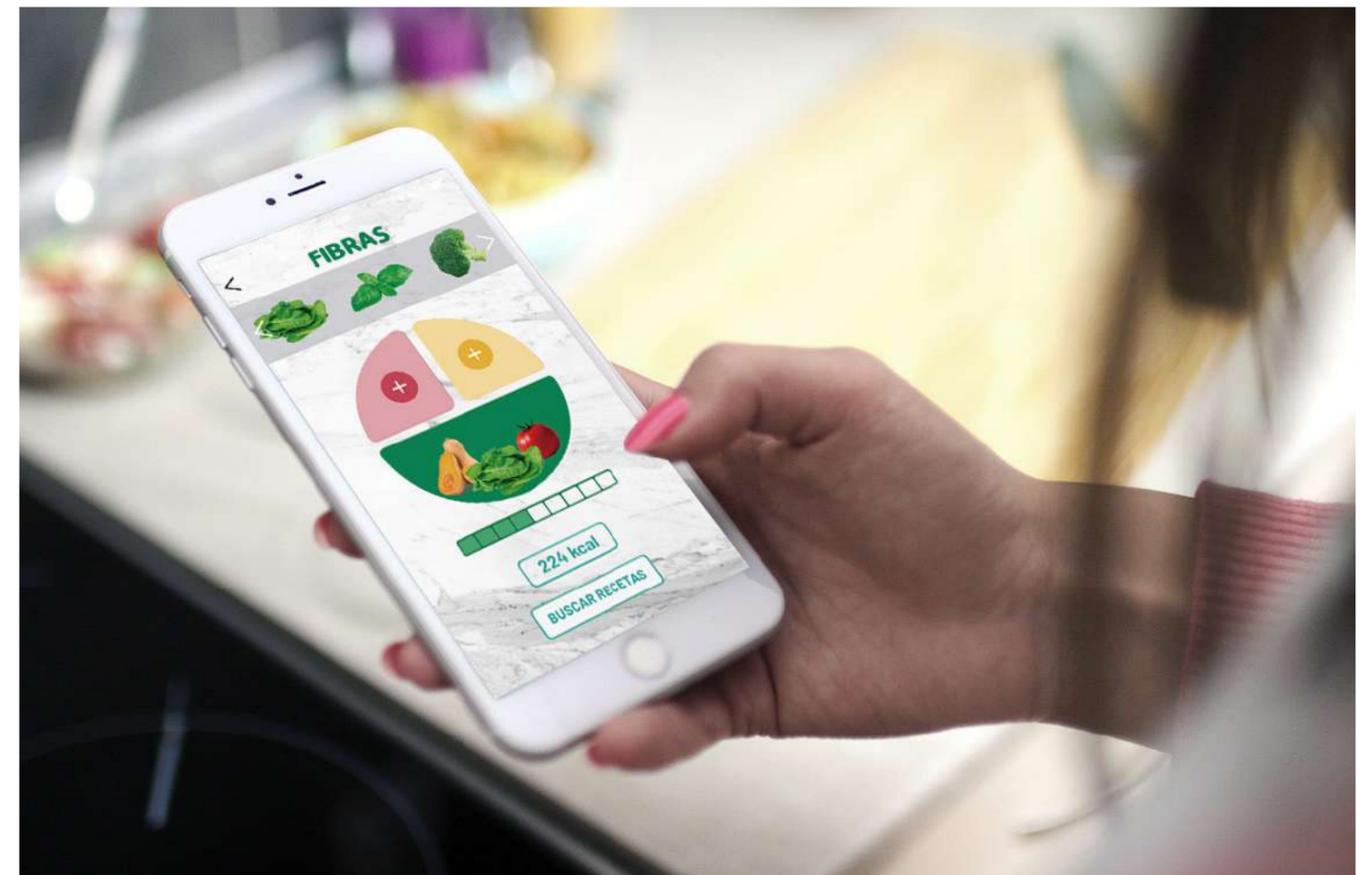
No solo te muestra la receta, sino cuantos macronutrientes y calorías tiene el plato.

## TIENES PROTEINAS DE MÁS

Deberías comer más balanceado

Por más saludable y natural que sea el alimento, poner en exceso es malo. Por esa razón la aplicación avisa al usuario que está consumiendo una mayor cantidad de un solo macronutriente, en este caso la proteína.

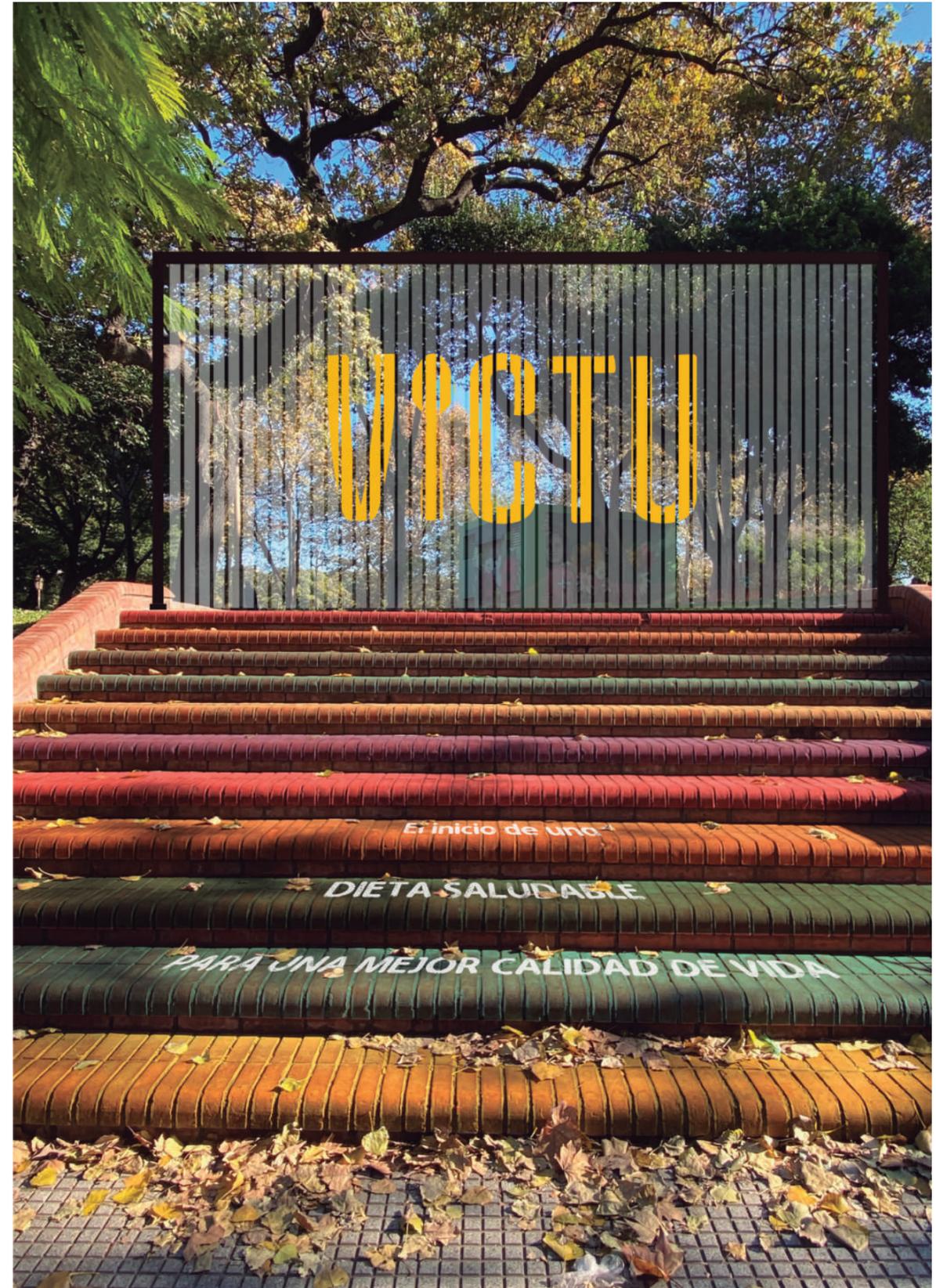
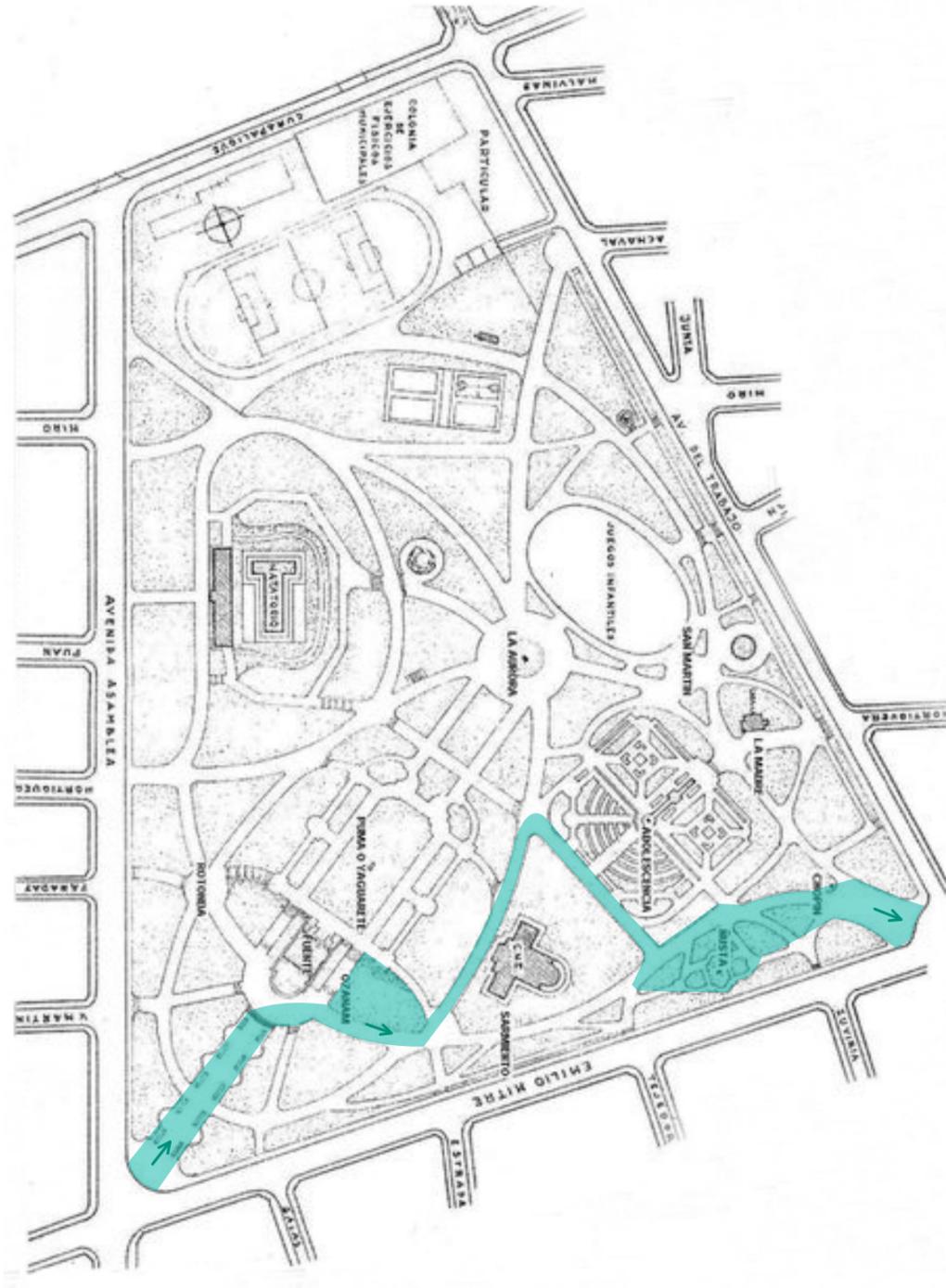
También se avisará al usuario con la barra de esta abajo del plato de la dieta balanceada. Esta se pondrá en rojo cuando se ponga una cantidad excesiva de un macronutriente o cuando superes la cantidad de calorías (kcal) que tienes que consumir a diario.



## Intervención en el espacio

### Parque Chacabuco

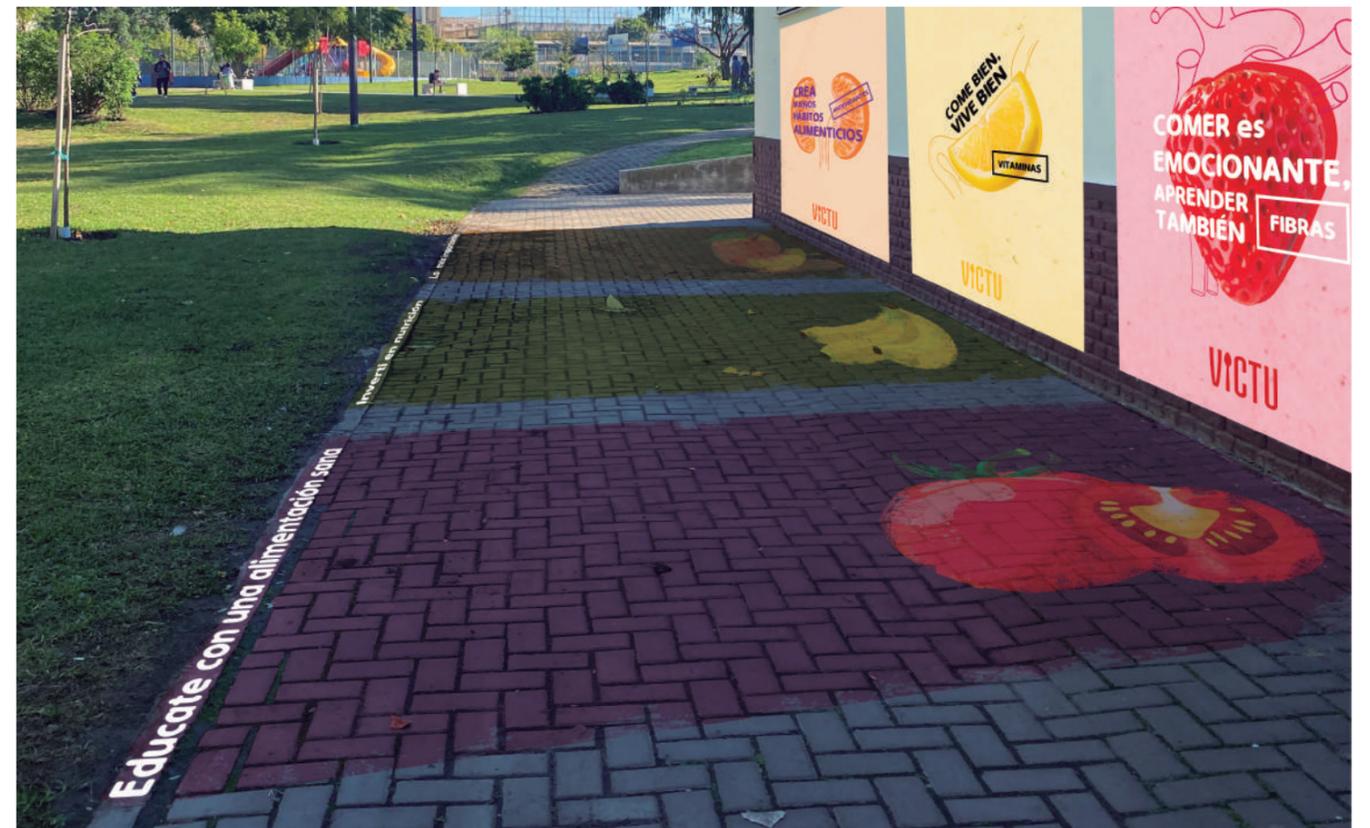
Esta intervención en el espacio se realizó en el Parque Chacabuco para la presentación de marca VICTU. Un proyecto que trabaja sobre la alimentación saludable, la salud y los buenos hábitos alimenticios en la etapa escolar de una manera lúdica para que los niños aprendan y sean educados de una forma divertida.



Esta intervención se pensó para que sea un recorrido para los padres y sus hijos, en la fotografía podemos ver la entrada hacia una vida más saludable, el inicio de una dieta saludable es el primer paso para una mejor calidad de vida.



Lugar de charlas sobre alimentos saludables y buenos hábitos.





La mejor manera de aprender para los niños sobre cuales son los alimentos saludable y cuales no, es mediante juegos. No solo se divierte, sino que también se educa y ejercita su cuerpo haciendo actividad física.

## Viandas

Para lograr cumplir con uno de los principales objetivos de este proyecto: los **buenos hábitos alimenticios** y el **consumo de alimentos saludables** se desarrollaron viandas ecológicas para que los niños puedan llevarse al colegio o a sus actividades recreativas. Se diseñó tres viandas, una vianda completa (un kit que contiene, dos comidas principales, la bebida y un postre), una vianda que trae unicamente el postre (frutas - gelatinas - budines con bajo azucar) y la ultima vianda que es para la merienda (frutas secas - tostadas).



### Kit completo

Este kit de viandas esta conformado por dos comidas principales (almuerzo - cena), un postre y una vaso con sorbete.

Su material es de carton reciclado, para que los niños no solo aprendan a alimentarse bien sino que tambien a cuidar el medio ambiente.

Junto a las viandas viene incorporado un tenedor reciclable para que el niño pueda comer tranquilo su comida.



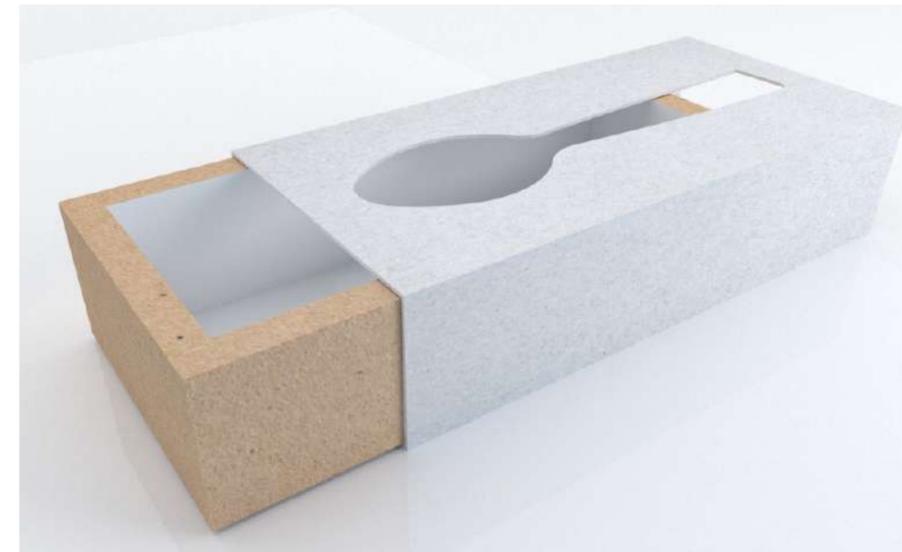
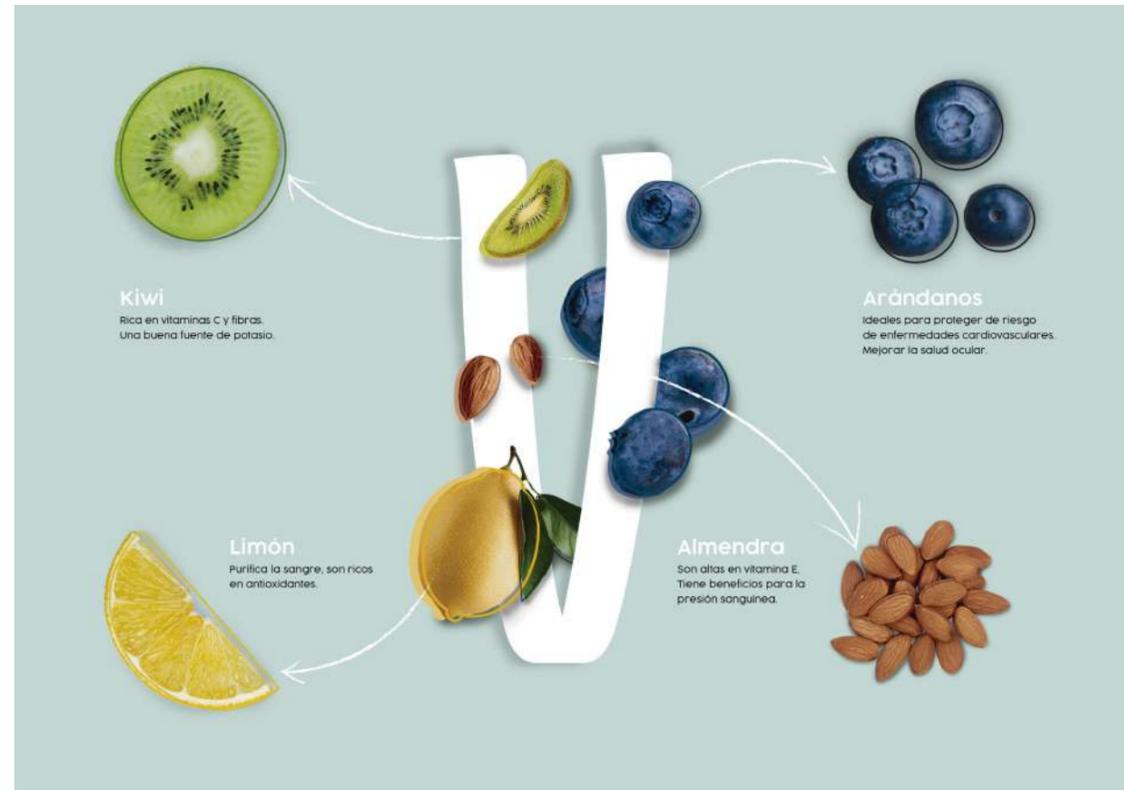
### Contenedor

El kit de viandas va a estar dentro de este contenedor ya que se puede dañar y esta ayuda a que las viandas quede protegido, tambien es más comodo para que los niños puedan llevarlo a cualquier lado.

## Lenguaje gráfico

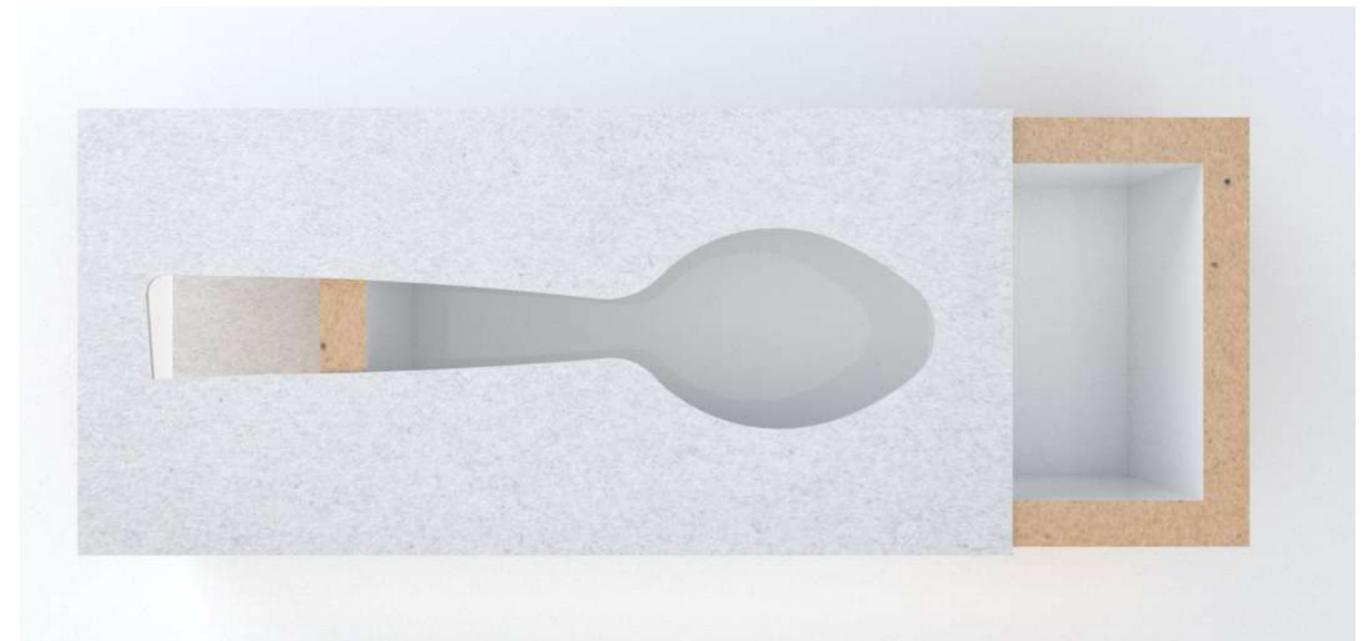
Para la gráfica de las viandas se realizó un fotomontaje con imágenes fotográficas de alimentos y luego generando un interesante juego visual con la relación de la tipografía.





## Vianda merienda

Este kit de viandas está conformado por dos comidas principales (almuerzo - cena), un postre y un vaso con sorbete. Su material es de cartón reciclado, para que los niños no solo aprendan a alimentarse bien sino que también a cuidar el medio ambiente.



## Lenguaje gráfico

En la vianda de la merienda la gráfica se hizo principalmente a partir de un fuerte juego tipográfico, y la relación con imágenes fotográficas.





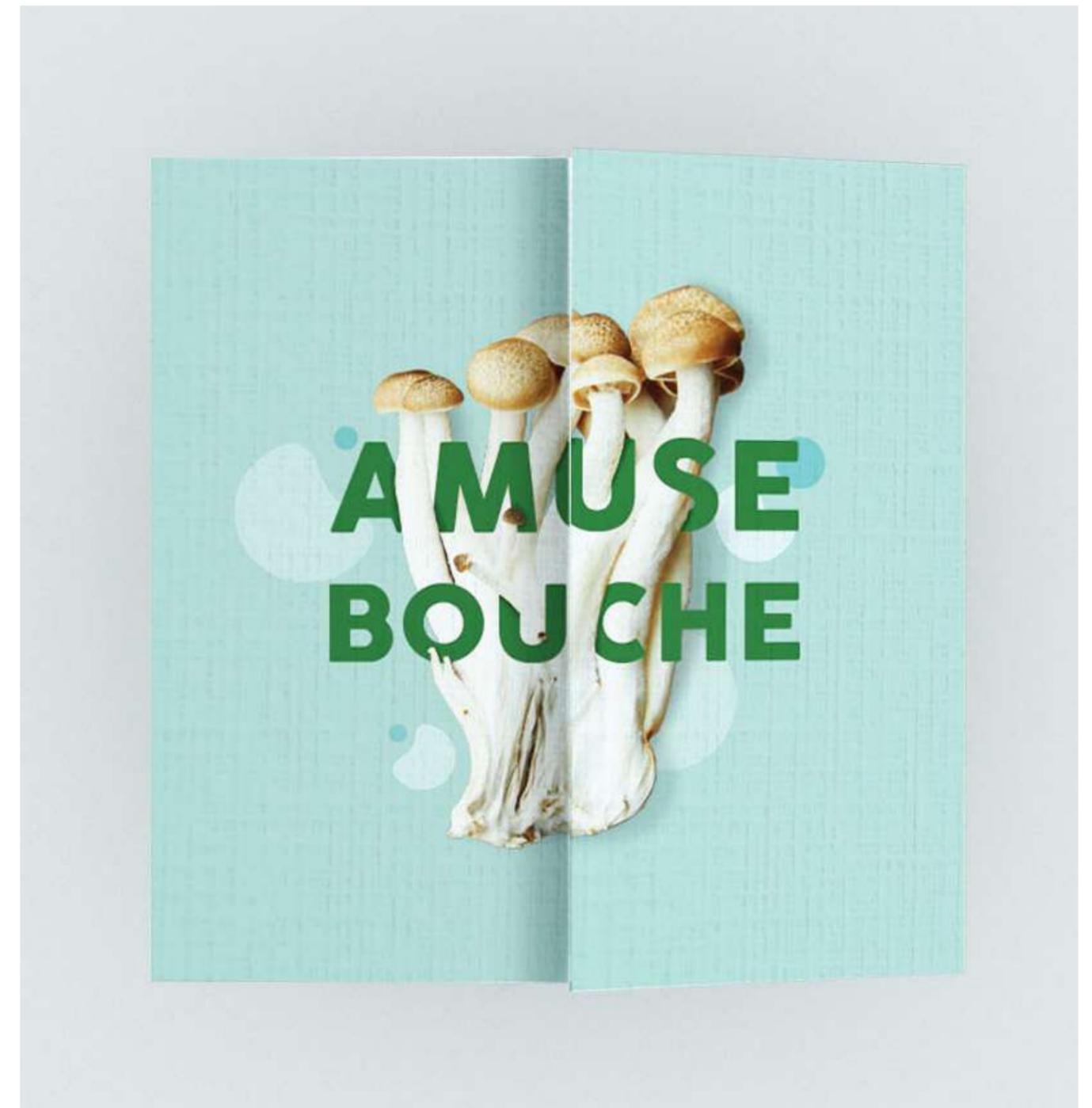
## Vianda postre

La caja del postre está compuesta por dos partes, el vaso con el sorbete, y la vianda del postre. Tiene unas manijas para que los niños puedan trasladarlo fácilmente y se puede ver la marca calada para poder ver el interior de la vianda.



## Tarjetones - Recetas

Para promover la alimentación saludable hacia los niños se diseñaron tarjetones con recetas, ya que es muy importante que los padres los incentiven a cocinar con ellos. Para tener un buen hábitos alimenticios primero se tiene que educar y a conocer del tema, y una de más mejores manera es comprando los ingredientes y cocinando con los niños, ya que de esa manera hay una cierta conexión entre el niño y los alimentos. Además ayudan a prepararse para una vida saludable, expande sus gustos y fortalece su autoestima y motivación, ya que cocinar es un arte que requiere de grandes dosis de creatividad y criterio estético. Se toman decisiones, se planifica, se siguen pautas.



# AMUSE BOUCHE



## Ingredientes:



220 gr de carne

100 gr de papa



250 gr de espinaca

180 gr de hongos



1 diente de ajo



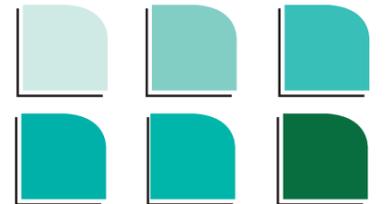
Aceite de oliva

## Lenguaje gráfico

En los tajetones predomina el uso de las imágenes fotográficas. También la tipografía como imagen junto con ilustraciones de los alimentos, se genera una agradable y limpia estética tanto para los niños y los padres.

## Paleta cromática

Se utiliza la gama de azul ya que es una receta simple, nos da tranquilidad y calma.



Carbohidratos  
45 gr

Proteínas  
38 gr

## Preparación



Fibras  
360 mg

Grasas Totales  
20 gr



El paso a paso de la receta es muy importante al cocinar, se tiene que entender con claridad cada ingrediente y paso en la preparación.



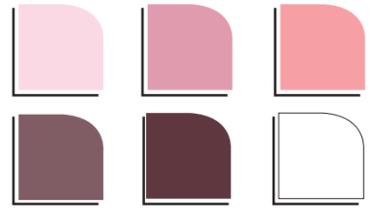
**Ingredientes:**

180 gr de Atún      100 gr de remolacha

4 hojas de albahaca      1 rabanito

**Paleta cromática**

Se utiliza la gama del rosa porque en los ingredientes predomina este color, y es un plato con mucha energía.



**Preparación**

1 Cortar las remolachas en lonjas      2 Añadir agua hirviendo en la olla      3 Cortar los rabanitos en lonjas      4 En un sartén añadir un chorro de aceite de oliva

5 Cocer las remolachas y salar el agua      6 Luego de 15' cocer para escofar el agua      7 Caloca el atún en el sartén y salar a gusto      8 Luego de 10' añadir la remolacha y los rabanitos

Proteínas 42 gr      Carbohidratos 22 gr

Grasas Totales 18 gr      Fibras 420 mg



La utilización de la tipografía como imagen, genera un juego tipográfico jugando con las opacidades de la misma, dándole así a la pieza otra riqueza visual.



**Ingredientes:**

1 Huevo

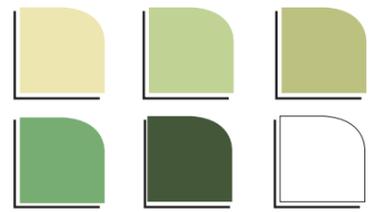
Tomate Cherry

1 diente de ajo

Espárragos

**Paleta cromática**

El color verde oliva es perfecto para este plato liviano. Es el color de la naturaleza y es uno de los principales emblemas de la vida sana.



**Preparación**

1 Poner al fuego una cta con agua

2 Añadir sal y el huevo

3 En una sartén, colocar aceite y el diente de ajo

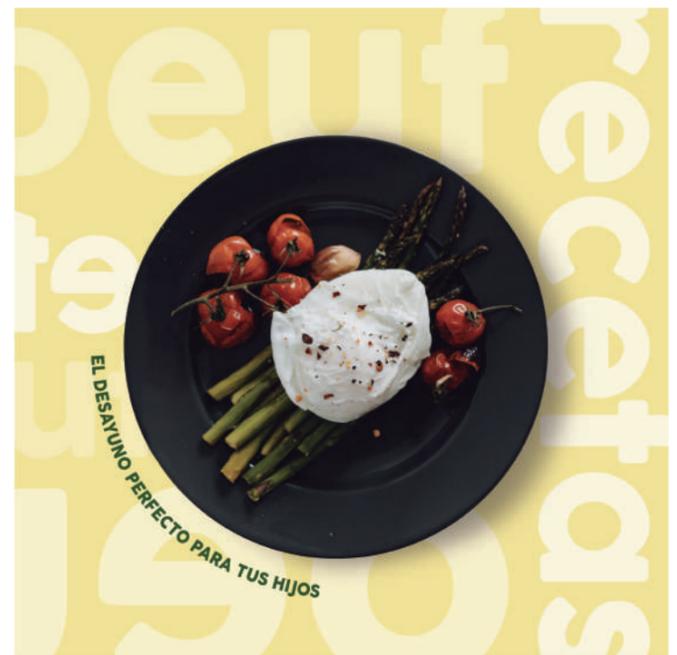
4 Luego añadir el tomate, el espárrago y salar a gusto

Proteínas 42 gr

Carbohidratos 22 gr

Grasas Totales 18 gr

Fibra 420 mg



## Conclusión

Al finalizar el proyecto se ha llegado a una serie de conclusiones. Como autor de este proyecto "Victu", con las herramientas necesarias, se buscó brindar información necesaria para las personas sobre la alimentación saludable y la importancia de los cambios de hábitos de los niños.

Cuando hablamos de cambios de hábitos pensamos en algo imposible, no es fácil, pero se logra. Un cambio de hábito en la alimentación no solo se logra brindando información, sino también mediante elementos visuales que ayudan a incentivar y motivar al público.

El fin de este proyecto es acompañar a las familias a un cambio que generará un impacto positivo tanto en la salud física, como en la salud mental de los niños a un largo plazo.

## Bibliografía

### Páginas web

- [https://es.wikipedia.org/wiki/Industria\\_alimentaria](https://es.wikipedia.org/wiki/Industria_alimentaria)
- <https://www.ficargentina.org/informacion/alimentacion/obesidad-infantil/>
- <https://heroesentuplato.com/>
- <https://www.argentina.gob.ar/salud>
- <https://www.who.int/es>
- <https://www.unicef.org/es>
- <https://www.buenosaires.gob.ar/alimentacion/escolar>
- [https://juanllorca.com/descargas/PUEBN\\_Dossier\\_Informativo.pdf](https://juanllorca.com/descargas/PUEBN_Dossier_Informativo.pdf)
- <https://www.infobae.com/tendencias/nutriglam/2017/08/22/re-creo-saludable-5-consejos-para-una-buena-alimentacion-de-los-ninos-en-la-escuela/>
- <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=school-agedchildnutrition-90-P05389>

### Libros

- La dieta del metabolismo acelerado - **Haylie Pomroy**
- Psiconutrición - **Cristina Andrades Ramírez y Griselda Herrero Martín**
- Fundamentos de Diseño - **Wucius Wong**
- El diseño Emocional - **Donald Norman**
- Diseño de Comunicación - **Jorge Frascara**

