

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

**Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo**

**The Organic Taste**

**María José Mieles Mullo**

**Gastronomía**

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito  
para la obtención del título de  
Licenciatura en Gastronomía

Quito, 25 de mayo de 2021

# **UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

**Colegio de de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo**

## **HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA**

**The Organic Taste**

**María José Mieles Mullo**

**Nombre del profesor, Título académico**

**Sebastián Navas,  
M.Sc. Administración Culinaria e Innovación**

Quito, 25 de mayo de 2021

## © DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

Nombres y apellidos: María José Mieles Mullo

Código: 00323736

Cédula de identidad: 1716626997

Lugar y fecha: Quito, 25 de mayo de 2021

## **ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN**

**Nota:** El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETHeses>.

## **UNPUBLISHED DOCUMENT**

**Note:** The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETHeses>.

## RESUMEN

El trabajo se enfoca en la creación de una empresa dedicada a la elaboración de comida exclusiva y enfocada directamente para personas que sufren de diabetes con servicio vía delivery. The organic taste trabaja bajo tres principales promesas: Alimentos saludables (no light), que sepan rico y que sean asequibles para el segmento de mercado.

Las personas con diabetes están desatendidas y con una alta necesidad de encontrar alimentos en el mercado de una manera más fácil, por lo que requieren de ciertos cuidados y deben llevar una dieta balanceada y acorde a su condición. Se evidenció una falta de productos que puedan cubrir los requerimientos de los diabéticos, los cuales tienen que ser recomendados por los nutricionistas. Existe apoyo psicológico y terapias alternativas que ayudan a las personas con enfermedades, conflictos emocionales o conductuales a tomar conciencia de la emoción que oculta en el inconsciente mejorando su calidad de vida y a sobrellevar la enfermedad de una manera más saludable.

Además, se alienta a la disminución del uso y al abuso de medicamentos tradicionales que conllevan efectos secundarios y se promueve una buena alimentación.

**Palabras clave:** Diabetes, nutrición, alimentos saludables, asequibles, delivery.

## ABSTRACT

The work focuses on the creation of a company dedicated to the elaboration of exclusive and directly focused food for people suffering from diabetes with delivery service. The organic taste works under three main promises: healthy food (not light), that tastes good and is affordable for the market segment.

People with diabetes are underserved and with a high need to find food in the market in an easier way, so they require certain care and must have a balanced diet according to their condition. There is a lack of products that can meet the requirements of diabetics, which have to be recommended by nutritionists. There is psychological support and alternative therapies that help people with diseases, emotional or behavioral conflicts to become aware of the emotion hidden in the unconscious, improving their quality of life and to cope with the disease in a healthier way.

In addition, it encourages the reduction of the use and abuse of traditional medicines that have side effects and promotes good nutrition.

**Key words:** Diabetes, nutrition, healthy food, affordable, delivery.

**TABLA DE CONTENIDO**

Introducción .....	8
Desarrollo del Tema.....	9
Conclusiones .....	20
Referencias bibliográficas (ejemplo estilo APA) .....	21
Anexo A: Buyer Persona .....	22
Anexo B: Prototipo .....	23
Anexo C: Logo.....	24
Anexo C: Costos .....	25
Anexo C: Journey Map .....	26

## Introducción

The Organic Taste trabaja en la elaboración de planes alimenticios donde se limitaran los altos contenidos de azúcar llevando las porciones correctas a lo largo del día y prestando atención a cuándo y cuanta cantidad de carbohidratos nuestros clientes deben consumir diariamente. El diagnóstico de diabetes viene acompañado de nuevas rutinas para mejorar la calidad de vida.

La Diabetes se caracteriza por un aumento en los niveles de glucosa en nuestra sangre y la capacidad para usar esta glucosa como fuente de energía celular por la falta de insulina (OMS; Diabetes Mellitus). Un plan de alimentación balanceado permite conservar la salud con mejores niveles de colesterol disminuyendo el riesgo de padecer complicaciones a corto o largo plazo, así como también evitar distintas enfermedades como por ejemplo la hipertensión, obesidad, diabetes, etc.

Se cubren las necesidades de los clientes con asesorías nutricionales llevados y monitoreados por especialistas en salud nutricional. Todo será elaborado con productos nacionales y variados; llevando así a los clientes al control del uso y/o prevención de medicina tradicional.

El problema radica en que los alimentos saludables son más costosos, el precio de acceder a controles de salud es mayor, realizar ejercicio físico regularmente es más difícil y disminuir el número de personas que padezcan esta enfermedad es viable si se logra establecer las condiciones apropiadas para tener un estilo de vida saludable.



## Desarrollo del Tema

En la investigación se creó un personaje que refleja nuestro segmento de mercado.

María, 50 años de edad y padece de diabetes; es arquitecta de profesión. Trabaja en una constructora prestigiosa en la ciudad de Quito desempeñándose como directora de obra por lo que es considerada de clase media-alta percibiendo ingresos de \$1500 dólares o más. Todo el día pasa en construcciones buscando siempre el lugar más cercano para comer y le gusta apoyar a los pequeños negocios locales. María no cumple con horarios establecidos para sus tres comidas principales, por lo que su diabetes se ve afectada con más frecuencia. No dispone de tiempo para preparar sus alimentos en casa, y un factor muy importante es que desea encontrar un producto o servicio más efectivo que un medicamento tradicional que no cause efectos colaterales.

Es importante que los objetivos sean fomentar una cultura de buena alimentación acorde a las necesidades y exigencias del cuerpo por lo que se evidenció una falta de productos que puedan cubrir los requerimientos de los diabéticos, la cual tiene que ser recomendada por los nutricionistas. Debido a que, deben mantener un equilibrio en el organismo y por eso deben limitar el consumo de alcohol, de sal, de carbohidratos, de harinas, alimentos con azúcar añadida.

No tiene una competencia directa ya que no existen organizaciones o personas naturales que se dediquen a la producción masiva de planes alimenticios para diabéticos, sin embargo estas organizaciones mantienen un largo historial de comercio con planes alimenticios enfocados al control de peso.

Trabaja con empaques eco amigable o biodegradable para el cuidado del planeta evitando el plástico y apoyando al reciclaje generando menos cantidad de contaminación y

residuos posibles. Los productores son totalmente locales apoyando al crecimiento económico de las comunidades agricultoras dentro y fuera de la ciudad de Quito.

Para el logo de la empresa usamos el color verde que está asociado con todo lo natural, simboliza la vida y la buena salud, sabor, vitaminas y minerales. El eslogan es “No tienes que vivir para la diabetes, sino vivir con la diabetes.” por ello The Organic Taste trabaja con clínicas aliadas especializadas en diabetes.

Booklet The Organic Taste





## LO QUE DEBES SABER DE LA NUTRICIÓN ESPECIALIZADA

¿Sabes qué es la nutrición especializada? Son productos diseñados con macro y micro nutrientes en cantidades adecuadas para apoyar el estado nutricional de personas que presentan una condición específica.

La diabetes es una enfermedad en la que los niveles de glucosa (azúcar) de la sangre están muy altos. En esta condición, el cuerpo no produce insulina. Según la Federación Internacional de Diabetes, Ecuador se ubica como el segundo país con mayor número de diabéticos en la región de Centro y Sur América, lo que representa al menos 4.5 millones de personas. Recuerda que es importante que te realices una prueba sanguínea para conocer los valores de tu glucosa y así saber si la padeces o no.

Con cambios en el estilo de vida, como una alimentación adecuada y actividad física puede disminuir la probabilidad de desarrollar varias complicaciones.

Comienza tu Plan de acción para prevenirlas. Si deseas más apoyo, consulta a tu médico quién te indicará las medidas que deberás seguir.

Incluye en tu rutina diaria una dieta balanceada y actividad física, generas cambios positivos para llevar un estilo de vida más saludable.

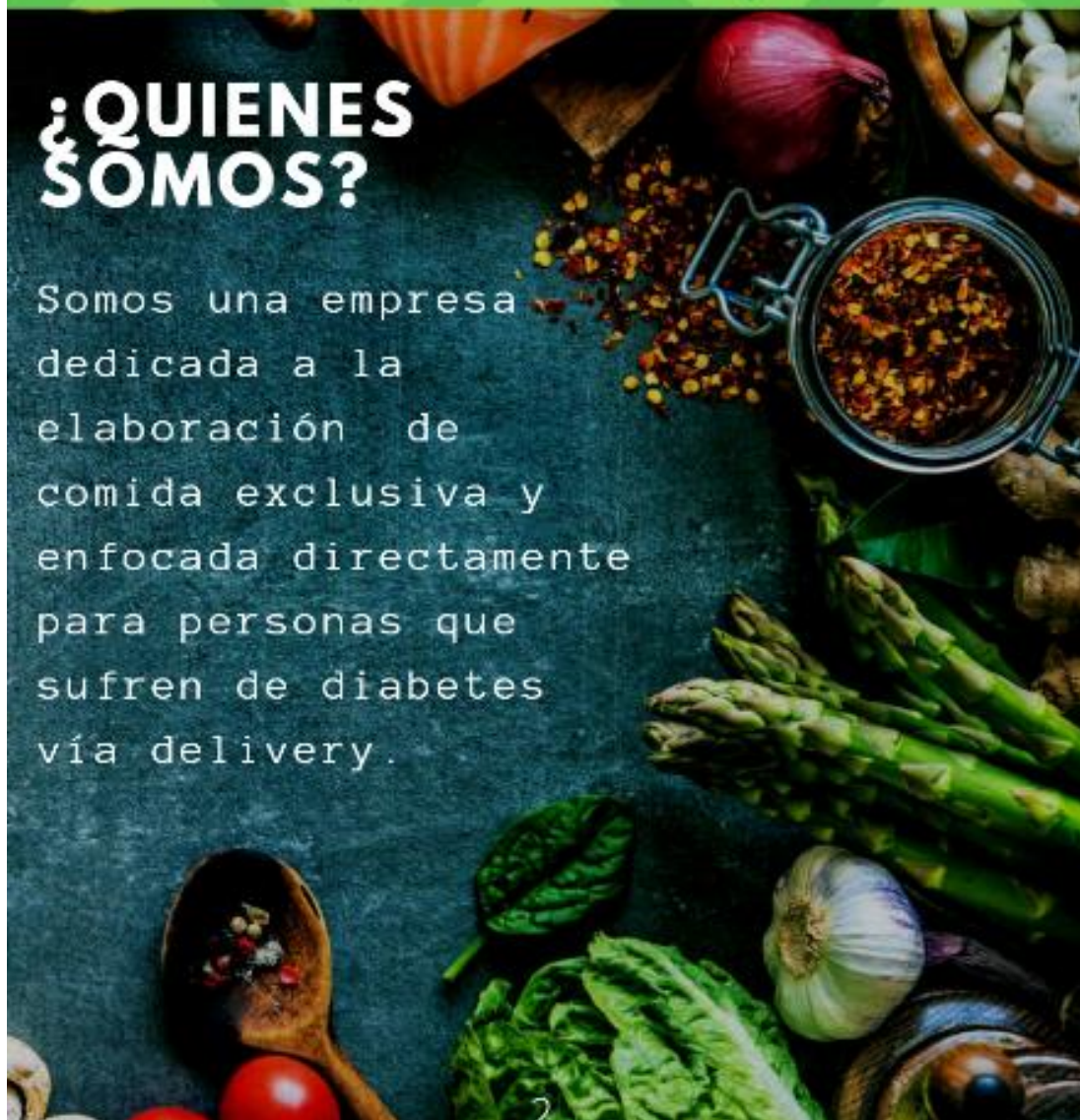




THE  
ORGANIC  
TASTE

## ¿QUIENES SOMOS?

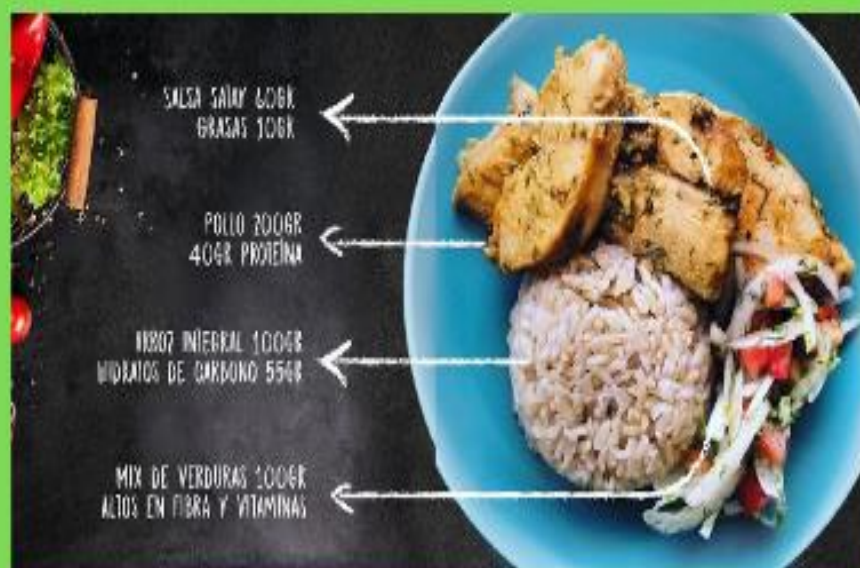
Somos una empresa dedicada a la elaboración de comida exclusiva y enfocada directamente para personas que sufren de diabetes vía delivery.



# MENÚ DIABETIC



- INFORMACIÓN NUTRICIONAL
- GUÍA DE PREPARACIÓN
- FÁCIL ACCESO
- ASESORÍA NUTRICIONAL





# SEGMENTACIÓN

- Clase media-alta
- La ciudad de Quito
- Profesionales de tercer-cuarto nivel
- Ingresos de \$1.500 USD o más
- De 40 a 50 años

QUITO



En el caso de la diabetes tipo 2, el organismo sí produce insulina, pero no en la cantidad suficiente para aprovechar la glucosa o este es resistente a ella. Por esto es la más común y la padece un 90% de los enfermos, que son generalmente mayores de 40 años".



**Menos de 1 año**

7 casos

**1-4 años**

32 casos



**5-9 años**

56 casos

**10-14 años**

109 casos

**15-19 años**

146 casos



**20-24 años**

135 casos

**25-34 años**

492 casos

**35-44 años**

1.189 casos

**45-54 años**

2.934 casos

**55-64 años**

4.539 casos



**65 años y más**

6.731 casos

Casos reportados en Ecuador al Año



-Somos Eco Friendly  
-Biodegradable  
-Productores Locales



1

## Necesidad

- Dieta Balanceada
- Asesoría Nutricional
- Variedad de alimentos

2

## Diferenciador

- Control/prevención medicina tradicional
- Apoyo Psicológico
- Terapia de Biodescodificación biológica/Mindfulness



**ENCUENTRANOS EN  
REDES SOCIALES COMO:**

**THE  
ORGANIC  
TASTE**



**E-Commerce**      **MarketPlace/Clinicas**



6

The image features a background of fresh vegetables, including a bowl of broccoli, tomatoes, and sliced cucumbers. The text 'ENCUENTRANOS EN REDES SOCIALES COMO:' is at the top. Below it, 'THE ORGANIC TASTE' is written next to a green leaf icon. Three social media icons (TikTok, Facebook, Instagram) are arranged horizontally. Underneath, 'E-Commerce' and 'MarketPlace/Clinicas' are written. At the bottom, there are two illustrations: a delivery person on the left and a smartphone on the right displaying a payment screen with a 'PAY' button. A small number '6' is at the bottom center.



THE  
ORGANIC  
TASTE

# NUESTRA COMPETENCIA



Panel Administrativo > Productos > Contenido para ti > ¿Quiénes somos?

Inicio > Planes > The Burner Plan



## The Burner Plan

\$66.00 - \$315.00

📦 Precio incluye envío

¿Cuántos combos desea recibir?

Almuerzo + Cena

Almuerzo +Snack + Cena   Almuerzo +Snack   **Almuerzo + Cena**

Solo Almuerzo   Solo Cena

¿Cuántos días desea que le envíemos?

15

5   10   20

\$101.00



NOSOTROS

PRODUCTOS

CONTACTO



## Plan Simple

Quincenal/mensual

\*Quincenal tiene un valor de \$60 incluido el envío.

(Lunes a viernes)

\*Mensual tiene un valor de \$120 incluido el envío.

(Lunes a viernes)

## Plan simple /Almuerzo

Quincenal/mensual

\*Quincenal tiene un valor de \$115 incluido el envío.

(Lunes a viernes)

\*Mensual tiene un valor de \$230 incluido el envío.

(Lunes a viernes)

**IMPORTANTE**



Una mejor dieta para la diabetes se basa en la ingesta de 3 a 5 comidas al día en horas regulares. Esto ayuda al organismo a optimizar la producción de insulina que tu cuerpo necesita.






THE  
ORGANIC  
TASTE

# MENÚ



## DE LA SEMANA



### LUNES

Pollo al grill, con chimichurri acompañado de vainitas al estilo oriental y ensalada de aguacate y tomate.

### MARTES

Clásica croqueta de atún, acompañada de puré de calabaza y ensalada de maíz y zanahoria.

### MIÉRCOLES

Lomo de res salteado, con pasta corta y verduras frescas.

### JUEVES

Encocado de pescado al estilo esmeraldeño acompañado de arroz integral y ensalada con encurtidos.

### VIERNES

Pollo con costra de semillas, acompañado de bastones de zanahoria, parmesano y ensalada mediterránea.



## Conclusiones

- Todos los clientes tendrán acceso a terapias o acompañamientos psicológicos como un servicio agregado donde se requiere el cambio de hábitos y costumbres alimentarias siendo la diferencia en el mercado.
- La primera necesidad a cubrir es la dieta que debe seguir el consumidor y en general que tipo de alimentos puede comer.
- Con una nutrición especializada se obtendrán mejor absorción de nutrientes mejorando el funcionamiento de nuestro organismo, dándole a nuestro cuerpo la energía que necesita diariamente para llevar a cabo todas las funciones indispensables para una buena calidad de vida.
- Incentivar a la buena educación en alimentación, eliminando de planes nutricionales alimentos industrializados.
- concientizar sobre la importancia de cambiar los malos hábitos que la mayoría de personas generan por sedentarismo y/o comodidad.

## Referencias bibliográficas

Mayo Clinic. (2019). Dieta para la diabetes. Febrero 2021, de Mayo Clinic:

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-diet/art-20044295>

National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements. Dietary supplements: what you need to know: [ods.od.nih.gov/HealthInformation/DS\\_WhatYouNeedToKnow.aspx](https://ods.od.nih.gov/HealthInformation/DS_WhatYouNeedToKnow.aspx)

Organización mundial de la salud. Alimentación sana. 2015:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>

Organización Mundial de la Salud. Estadísticas sanitarias mundiales. Factores de riesgo. Parte II. 2010: [https://www.who.int/topics/risk\\_factors/es/](https://www.who.int/topics/risk_factors/es/)

Organización Mundial de la Salud. Noticias al día. Desayuno. Nota descriptiva. 2014  
Noviembre: [http://boletinaldia.sld.cu/aldia/?s=desayuno\\_noviembre\\_18/2014](http://boletinaldia.sld.cu/aldia/?s=desayuno_noviembre_18/2014)

**Anexo A: Buyer Persona**

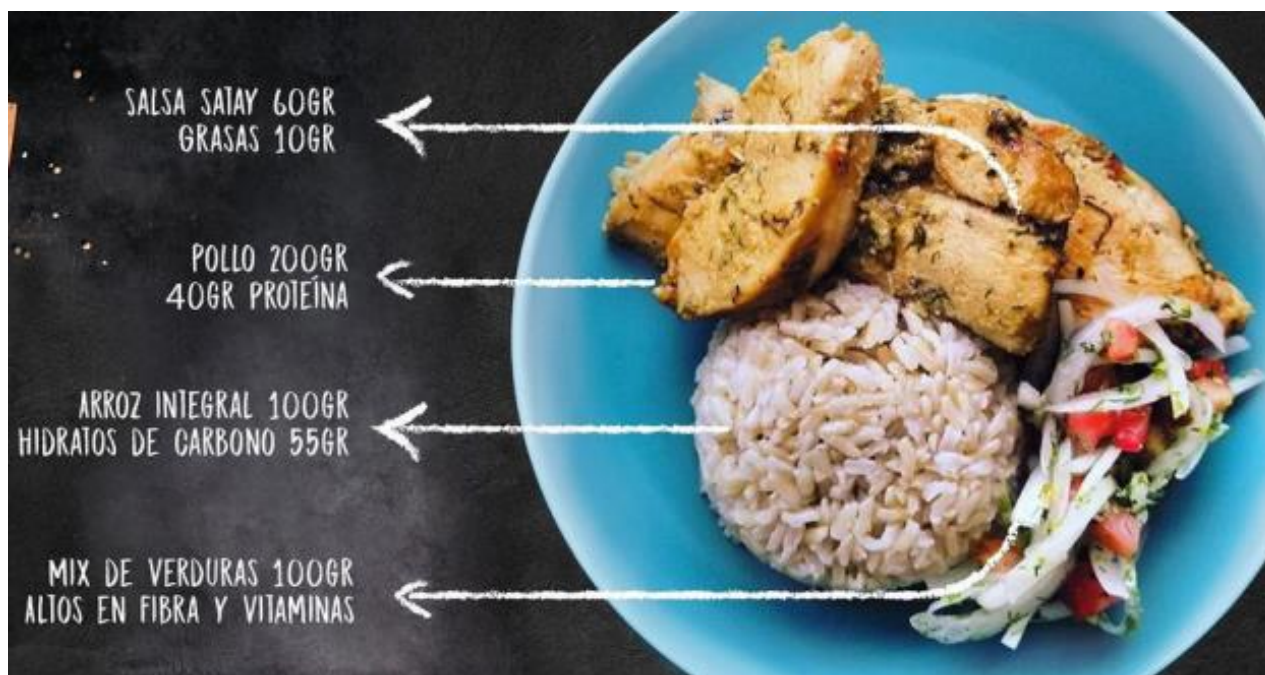
**Meet  
Maria!**

50 años padece de diabetes

Arquitecta, trabaja como directora de obras en Contract workplace

Clase media-alta (ingresos de \$2 000 mensuales)

Vive en Quito

**Anexo B: Prototipo**

**Anexo C: Logo**



**Anexo D: Costos****Anexo E: Journey Map**

# CUSTOMER JOURNEY MAP

