

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

USFQ

Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

TU LUNCH

Pablo Andrés Levoyer Romero

Diseño Gráfico Comunicacional

**Trabajo de fin de carrera presentado como requisito
para la obtención del título de
Licenciatura en Diseño Gráfico Comunicacional**

Quito, 16 de Diciembre de 2024

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

USFQ

Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

HOJA DE CALIFICACIÓN

DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

TU LUNCH

Pablo Andrés Levoyer Romero

María Cristina Muñoz Hidalgo, MA Interction Design

Quito, 16 de Diciembre de 2024

© 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: **Pablo Andrés Levoyer Romero**

Código: **00336904**

Cédula de identidad: **1719868307**

Lugar y fecha: **Quito, 16 de Diciembre de 2024**

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UNPUBLISHED DOCUMENT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

"TU LUNCH" ofrece una forma divertida y educativa de aprender sobre una nutrición adecuada, con un enfoque interactivo que fomenta la comprensión de dietas equilibradas. El proyecto se enfoca en abordar la desinformación nutricional en Ecuador mediante un juego de mesa, con la intención de promover una educación alimentaria clara y divertida, facilitando decisiones informadas sobre la alimentación y promoviendo hábitos saludables desde la niñez.

Palabras clave: Juego de mesa, Nutrición, Diseño, alimentación, educación y Hábitos saludables

ABSTRACT

"TU LUNCH" offers a fun and educational way to learn about proper nutrition, with an interactive approach that fosters understanding of balanced diets. The project focuses on addressing nutritional misinformation in Ecuador through a board game, aiming to promote clear and enjoyable food education, facilitate informed dietary decisions, and encourage healthy habits from childhood.

Keywords: Board game, Nutrition, Design, Food, Education, Healthy habits

Introducción.....	9
Desarrollo.....	10
Antecedentes:.....	11
Datos cuantitativos.....	14
1. Conocimiento y Percepción del Semáforo Alimenticio.....	14
2. Relación con “TU LUNCH”	15
3. Implicaciones para el diseño del material didáctico.....	16
Entrevistas.....	16
Público Objetivo:.....	18
Objetivos:.....	18
Objetivo Principal:.....	18
Objetivos específicos:.....	18
Propuesta de Diseño.....	19
Propuesta gráfica.....	20
Logo.....	20
Paleta cromática.....	20
Tipografía.....	21
Gráficos y Mockups.....	22
Producto final.....	22
Testeo de TU LUNCH.....	24
Cadena de Producción.....	25
Descripción producto o servicio.....	25
La Exhibición:.....	27
Conclusiones.....	29
Referencias bibliográficas.....	31

Índice de Figuras

Figura 1. Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) de la FAO.....	11
Figura 2. Plato de alimentación saludable por Harvard T.H. Chan School of Public Health.....	12
Figura 3. Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador....	13
Figura 4. Principales Enfermedades Crónicas No Transmisibles del Ecuador y los nutrientes críticos relacionados a ellas.....	17
Figura 5. Versión de logo con paleta análoga.....	20
Figura 6. Cromática principal.....	21
Figura 7. Ejemplo de aplicación de la cromática secundaria.....	21
Figura 8. Mockups de aplicación de la marca.....	22
Figura 9. Prototipo de TU LUNCH.....	24
Figura 10.. fotos del juego.....	27
Figura 11.. Paneles de exhibición.....	29
Figura 12.. Juego de exhibición.....	29

Índice de anexos

Anexo A: Primer análisis para evaluar el sistema de advertencias nutricionales: semáforo nutricional.....	33
Anexo B: Guión para entrevistas.....	38
Anexo C: Grupo focal para evaluación del rediseño de advertencias nutricionales.....	41
Anexo D: Link WEB.....	42

Introducción

En Ecuador, la situación nutricional es motivo de preocupación debido a la falta de información clara y accesible sobre la calidad y los beneficios de los alimentos disponibles en el mercado. Como respuesta a esta problemática, se desarrolló la propuesta denominada "TU LUNCH"; un juego nutricional enfocado específicamente para niños de 6 a 8 años y como un público secundario los padres de familia y nutricionistas interesados en promover hábitos alimenticios saludables. Este juego ofrece una estructura clara y educativa para entender los fundamentos de una dieta equilibrada, resaltando la importancia de la variedad y proporción adecuada de alimentos para mantener una buena salud y bienestar.

En este estudio, se investigan los desafíos que enfrentan las personas al interactuar con esta información y evaluando su nivel de comprensión, se diseñaron soluciones concretas para mejorar la alimentación desde la base que es la niñez. El objetivo es combatir la desinformación y proporcionar herramientas efectivas para que los niños aprendan de una forma divertida y a su vez más consciente, contribuyendo así a la mejora de la salud pública y el bienestar de la población ecuatoriana.

En el complejo panorama de la nutrición en Ecuador, se enfrenta una doble carga de malnutrición que exige atención y acción inmediata. Según los datos del INEC y la ENSANUT (2018), aproximadamente el 23 % de los niños menores de 5 años sufren de desnutrición crónica, mientras que un 64,4 % de adultos de 19 a 59 años enfrentan problemas de sobrepeso y obesidad. Según Aguirre (2019), las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) son la principal causa de fallecimiento en el país, encabezadas por las enfermedades isquémicas del corazón y la diabetes. En este contexto, la industria de alimentos procesados desempeña un papel fundamental en el consumo y la demanda de

productos que contribuyen a la malnutrición y al consumo excesivo de alimentos altos en calorías, grasas, azúcares refinados y sal. Esta situación contribuye a epidemias de sobrepeso y obesidad que principalmente afectan a la población infantil.

En contraste, las guías alimentarias de Ecuador, lanzadas en 2018, buscaron fomentar una alimentación saludable, pero estas carecen de la claridad y accesibilidad visual de otros modelos como el conocido "Plato de alimentación saludable" de Harvard. Además, la falta de estrategias de implementación limita su impacto en la población. La necesidad de evaluar y adaptar estos sistemas a las necesidades actuales de la sociedad ecuatoriana es evidente, especialmente al considerar alternativas regionales más efectivas.

Ante estos desafíos, el proyecto "TU LUNCH" reconoce que el cambio real proviene de la comprensión y aceptación social que no solo mejore la forma de alimentarse de los niños, sino que también la socialización del juego en casa, generando un canal que promueve una mejor alimentación. Se destaca el potencial de "TU LUNCH" como una herramienta motivadora para hábitos alimentarios saludables, especialmente entre los niños y poblaciones vulnerables. Inspirada en los juegos de mesa que genera el interés de los niños a los juegos, esta estrategia busca integrar elementos visuales e informativos para maximizar el impacto y la aceptación de la iniciativa. En las siguientes secciones, se detallarán las investigaciones, antecedentes y propuestas para diseñar un futuro nutricional más saludable para Ecuador, incorporando eficazmente aspectos visuales e informativos para maximizar el impacto y la aceptación de la iniciativa.

Desarrollo

La sociedad ecuatoriana en la actualidad enfrenta la falta de información y la ineficiencia de las campañas para una buena alimentación, que no resuelve realmente los

malos hábitos de conducta alimentaria arraigados en una dieta deficiente en diversidad y calidad nutricional.

Antecedentes:

Las guías alimentarias, respaldadas por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, FAO, (2019), son herramientas esenciales a nivel regional para abordar la malnutrición y promover hábitos saludables. Estas directrices se basan en datos científicos y se adaptan a las realidades específicas de cada país, considerando la disponibilidad de alimentos, las culturas culinarias y los hábitos de consumo. Más de 100 países han desarrollado sus propias guías alimentarias, utilizando formatos visuales como pirámides alimentarias o platos de comida para educar al consumidor y fomentar elecciones nutricionales informadas. Este enfoque busca no solo proporcionar información, sino también empoderar a la población para que tome decisiones más saludables en su alimentación diaria.



Figura 1. Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) de la FAO.

El "Plato de alimentación saludable" de Harvard, conocido también como el Plato de Harvard (Figura 2), es un ejemplo destacado de este enfoque. Este plato visual representa una guía práctica para una alimentación equilibrada, enfatizando la importancia de consumir una

variedad de alimentos en proporciones adecuadas. Se divide en secciones que representan grupos de alimentos como granos enteros, vegetales, proteínas magras y grasas saludables. Este enfoque simplificado y visual ayuda a comunicar mensajes sobre una dieta equilibrada de manera clara y accesible. Además, el estudio "Sistema de Estimación de Platos de Alimentación Saludable Basado en Imágenes: Evaluación Dietética", realizado por Izbassar y Shamoï (2024), demuestra el impacto positivo de los sistemas gráficos en la promoción de una alimentación saludable, lo que refuerza la relevancia del enfoque del Plato de Harvard para proyectos destinados a mejorar la nutrición y promover elecciones alimentarias informadas.

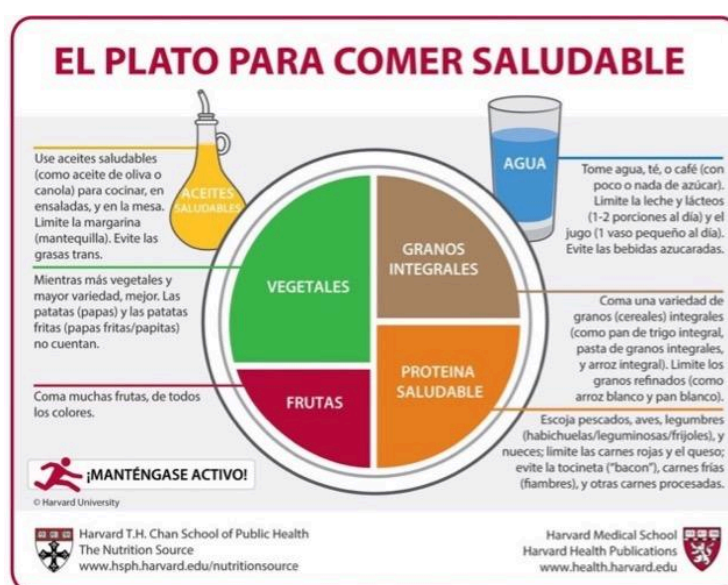


Figura 2. Plato de alimentación saludable por Harvard T.H. Chan School of Public Health.

En Ecuador las guías alimentarias son el resultado de una iniciativa gubernamental, en línea con la estrategia para abordar la doble carga de malnutrición en el país. Las guías pretenden establecer una referencia nacional para el consumo alimentario adecuado, dirigido a la población mayor de 2 años. En su desarrollo participaron la colaboración de diversos sectores, públicos y privados, para promover una alimentación y estilos de vida saludables en el país. Además, estas guías se han integrado en iniciativas más amplias, como el Plan

Intersectorial de Alimentación y Nutrición Ecuador (PIANE 2018-2025) y la Ley Orgánica de Alimentación Escolar. Entre los objetivos específicos de las guías se encuentra el empoderamiento de la población en la selección y preparación de alimentos saludables, la contribución a la formulación de políticas públicas relacionadas con la alimentación, y el apoyo al diseño de planes y programas de promoción de la salud, planteados por Ministerio de Salud Pública del Ecuador y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2018).



Figura 3. Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador.

El estudio de Aguirre (2019) evaluó el impacto de las guías alimentarias en Ecuador con indicadores de conocimientos, actitudes y prácticas. Los resultados revelaron que existe una falta de conocimiento y difusión adecuada de las guías entre los estudiantes de instituciones educativas, especialmente en aquellos de escuelas públicas. Por otro lado, se observó que los estudiantes de Nutrición y Dietética de instituciones privadas mostraron un nivel significativo de conocimiento sobre las guías. Aunque se reconoce la importancia de seguir una dieta saludable, más de la mitad de los entrevistados desconocían la imagen representativa de las guías alimentarias de Ecuador. Las recomendaciones del estudio

sugieren la necesidad de impartir información sobre las guías a través de facilitadores como estudiantes o profesionales, así como implementar esta información en todas las universidades del país en áreas relacionadas con la salud. Además, se propone difundir las guías mediante personal capacitado para fomentar la participación de la población en su socialización.

Datos cuantitativos

En el marco de la creciente conciencia sobre la salud y la nutrición, se realizó un análisis sobre el sistema de advertencias nutricionales conocido como "semáforo nutricional", cuyos resultados proporcionan una base cuantitativa valiosa para el desarrollo del proyecto "TU LUNCH". A través de una encuesta aplicada mediante Google Forms, se recolectaron datos de 28 participantes, en su mayoría residentes de Quito, identificados como "gatekeepers" personas que toman o influyen en las decisiones de compra en sus hogares. Este grupo ofrece una perspectiva clave sobre la influencia de la información nutricional en las elecciones de compra, lo que resulta relevante para diseñar materiales educativos dirigidos a niños y sus familias.

La encuesta se estructuró en dos secciones principales: *Conocimiento y Percepción del Semáforo Alimenticio* y *Mejoras al Semáforo Nutricional*. A continuación, se destacan los hallazgos más relevantes y su relación con los objetivos de TU LUNCH.

1. Conocimiento y Percepción del Semáforo Alimenticio

Los resultados indican que el 92.9% de los participantes están familiarizados con el semáforo nutricional, mientras que el 35.7% le otorga la máxima puntuación en claridad. Sin embargo, se observa una brecha de conocimiento respecto al origen de la información utilizada para el semáforo, ya que solo el 25% de los encuestados afirma conocerla, mientras

que un 46.4% no está seguro y un 28.6% lo desconoce. A pesar de esto, una abrumadora mayoría (96.4%) respalda la obligatoriedad del semáforo nutricional en todos los productos alimenticios.

Estos resultados evidencian una aceptación generalizada del semáforo como herramienta útil para la toma de decisiones de compra, aunque persiste una necesidad de mayor claridad en la comunicación de la información que lo sustenta.

2. Relación con “TU LUNCH”

Los hallazgos del análisis se vinculan directamente con los objetivos educativos y comunicativos de “TU LUNCH”, orientado a fomentar una alimentación saludable en niños de 6 a 8 años mediante materiales didácticos basados en el *Plato de Harvard*.

- **Relevancia del semáforo para los *gatekeepers*:** Dado que los *gatekeepers* tienen un papel fundamental en las decisiones alimenticias de los niños, su percepción positiva del semáforo nutricional (96.4% a favor de su obligatoriedad) respalda la implementación de estrategias visuales similares en los materiales educativos de TU LUNCH.
- **Oportunidad de mejoras en la comunicación:** La falta de conocimiento sobre el origen de la información del semáforo nutricional (46.4% no está seguro y 28.6% lo desconoce) refuerza la importancia de incluir en “TU LUNCH” explicaciones claras y accesibles sobre cómo se construyen las guías nutricionales, fortaleciendo la confianza en la herramienta.
- **Impacto potencial en la audiencia infantil:** La percepción positiva sobre la claridad del semáforo nutricional (35.7% lo califica con la puntuación máxima) sugiere que un diseño visual adaptado puede ser igualmente efectivo para enseñar a los niños sobre una dieta balanceada.

3. Implicaciones para el diseño del material didáctico

El análisis respalda la necesidad de diseñar materiales educativos que no sólo informen, sino que también sean claros, visualmente atractivos y accesibles tanto para niños como para sus familias. El uso de sistemas visuales como el semáforo nutricional, combinado con conceptos del *Plato de Harvard*, puede facilitar la enseñanza de principios básicos de nutrición y fomentar una mayor conciencia alimentaria desde una edad temprana.

De este modo, los datos cuantitativos obtenidos permiten que “TU LUNCH” se oriente de manera efectiva a las necesidades tanto de los niños como de sus principales influenciadores, garantizando la relevancia y el impacto del proyecto en su implementación.

Entrevistas

Para corroborar la problemática del proyecto relacionada con la falta de información y la ineficiencia de los sistemas de advertencias nutricionales, se realizaron entrevistas a expertos. Estas entrevistas proporcionaron valiosas perspectivas para comprender la complejidad de la situación y la necesidad de abordarla de manera integral. Resaltaron la importancia de diseñar estrategias innovadoras que aborden las barreras para promover decisiones alimentarias informadas y saludables en la población, especialmente en un contexto donde la conciencia nutricional y la comprensión de las etiquetas son cruciales.

María Belén Ocampo Ordoñez, Coordinadora de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad San Francisco de Quito, resaltó las principales preocupaciones sobre las enfermedades crónicas no transmisibles y su relación con nutrientes críticos. En Ecuador, se han identificado cuatro problemas de salud prioritarios: obesidad, diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares, cada una asociada a un nutriente crítico específico. Ocampo

explicó que el azúcar está relacionado con la diabetes, las grasas saturadas y trans con enfermedades cardiovasculares, la sal con la hipertensión, y el exceso de calorías con la obesidad.



Figura 4. Principales Enfermedades Crónicas No Transmisibles del Ecuador y los nutrientes críticos relacionados a ellas.

Además, destacó la dificultad que enfrentan los consumidores al comprender los gráficos utilizados en las guías alimentarias (Figura 3). Según su experiencia, la saturación de información en la guía alimentaria es poco eficaz en términos de comunicar información clara y comprensible a los consumidores. Este análisis subraya la necesidad de abordar estas barreras para promover decisiones alimentarias informadas y saludables en la población.

Por otro lado, el diseñador gráfico Rodrigo Muñoz, Coordinador de la Carrera de Diseño Comunicacional de la Universidad San Francisco de Quito, enfatizó la importancia del público objetivo de padres y madres en el contexto de decisiones de compra relacionadas con sus hijos. Explicó cómo estas dinámicas influyen en las decisiones de compra, ya que los consumidores con hijos tienden a prestar menos atención a la señalización nutricional en los productos. Muñoz también señaló los desafíos que enfrentan las empresas para adaptarse a estas dinámicas, dada la limitación de recursos financieros. Esta perspectiva destaca la necesidad de estrategias innovadoras para mejorar la comunicación efectiva de información nutricional dirigida a este segmento específico de consumidores.

Público Objetivo:

El proyecto se enfoca en niños y niñas de entre 6 a 8 años, una etapa crucial en su desarrollo físico y cognitivo, ya que atraviesan una fase de crecimiento acelerado en la que la adopción de buenos hábitos alimenticios es fundamental para asegurar su salud presente y futura. A esta edad, la mejor manera de captar su atención y facilitar el aprendizaje es a través de metodologías lúdicas que integren el juego y el conocimiento de forma dinámica y atractiva. Además, este proyecto también se dirige a la comunidad de nutricionistas, quienes podrán utilizar esta herramienta como un recurso educativo para fomentar la buena alimentación en niños, adaptándose a sus necesidades y características específicas.

Objetivos:**Objetivo Principal:**

Promover la educación y accesibilidad de la información sobre hábitos alimentarios saludables en la sociedad ecuatoriana, mediante el desarrollo e implementación de estrategias efectivas y adaptadas a las necesidades del público objetivo.

Objetivos específicos:

1. **Diseñar y desarrollar un material didáctico interactivo** basado en el *Plato de Harvard*, que permita enseñar a niños de 6 a 8 años los principios de una alimentación equilibrada de manera clara, visual y accesible.
2. **Promover la educación nutricional en niños** mediante estrategias gráficas y pedagógicas que faciliten la comprensión de la importancia de una dieta balanceada.

3. **Implementar dinámicas educativas y visuales** que fomenten la participación activa de los niños en el aprendizaje sobre alimentación saludable, integrando conceptos claves como la proporción de alimentos y su valor nutricional.

En conjunto, estos objetivos buscan abordar de manera integral la enseñanza de hábitos alimenticios saludables en niños de 6 a 8 años, combinando elementos pedagógicos, gráficos y dinámicas interactivas. A través de un enfoque lúdico y educativo, el proyecto pretende no solo transmitir información clave sobre nutrición, sino también motivar a los niños a aplicar estos conocimientos en su vida diaria, fomentando un aprendizaje significativo y sostenible.

Propuesta de Diseño

El juego "TU LUNCH" responde a los problemas alimentarios de la sociedad ecuatoriana actual, con el objetivo de promover hábitos alimentarios saludables y proporcionar información clara y accesible para apoyar la toma de decisiones informadas. Esta iniciativa se fundamenta en dos acciones principales: la prevención y la motivación.

La primera acción se enfoca en educar a los niños de 6 a 8 años sobre la importancia de una dieta equilibrada, utilizando el *Plato de Harvard* como base para enseñarles sobre las proporciones adecuadas de alimentos. La segunda acción busca motivar a la población infantil a adoptar mejores hábitos alimenticios mediante la implementación de "TU LUNCH", un juego educativo e interactivo que hace que aprender sobre nutrición sea atractivo y accesible.

Estas estrategias están diseñadas para abordar tanto la falta de información como los malos hábitos alimenticios arraigados, proporcionando herramientas efectivas que permitan a los niños y sus familias enfrentar estas problemáticas de manera integral.

Propuesta gráfica

Logo

La propuesta gráfica para el logo se centra en la tipografía, destacando la palabra "TU LUNCH". Las líneas de la tipografía están ligeramente desenfadadas para añadir un toque de diversión y dinamismo al diseño. Se utiliza la tipografía base Cooper Std con modificaciones, como redondez en los bordes y eliminación de las contraformas, para lograr un aspecto más suave y atractivo. Además, el logo incluye elementos decorativos que forman parte de la gráfica, en este caso los personajes de 'Tu Lunch'.

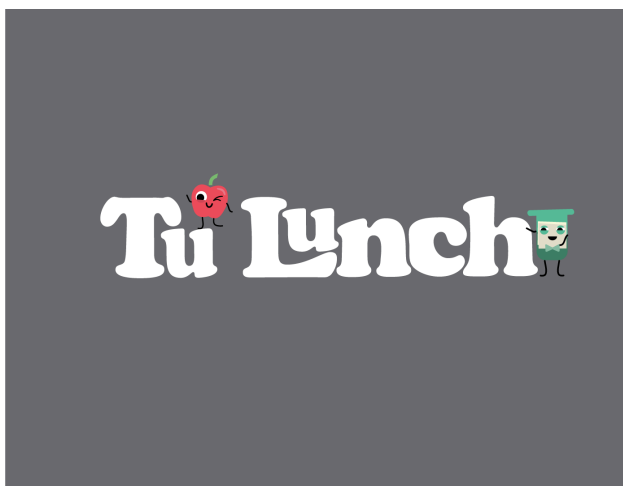


Figura 5. Versión de logo con paleta análoga.

Paleta cromática

La paleta cromática principal se compone de un verde, azul y dos pares de colores complementarios: amarillo y rojo y negro. Cada uno de estos cuatro colores principales presenta tres variaciones de tono, desde claro a oscuro, lo que resulta en un total de 12 colores principales. La paleta secundaria está formada por colores no específicos, derivados de alimentos, iconos y figuras que se ilustran como elementos didácticos en el juego. Estos

colores secundarios se mantienen ligeramente desaturados y claros para garantizar una unidad cromática consistente en el diseño general.



Figura 6. Cromática principal



Figura 7. Ejemplo de aplicación de la cromática secundaria.

Tipografía

La tipografía usada en el proyecto combina las familias Avenir y Cooper Std, seleccionadas por sus características complementarias para lograr una comunicación efectiva y accesible. Avenir, diseñada por Adrian Frutiger, aporta un estilo moderno, geométrico y profesional, ideal para transmitir mensajes de manera clara y estructurada. Por otro lado, Cooper Std, creada por Oswald Bruce Cooper, añade un toque amigable y lúdico con sus trazos redondeados y cálidos, generando una conexión emocional con la audiencia. Esta combinación de tipografías permite flexibilidad y dinamismo en el diseño, adaptándose tanto a mensajes formales como creativos.

Gráficos y Mockups



Figura 8. Mockups de aplicación de la marca

La tipografía, cromática y estilo visual de **"TU LUNCH"** están diseñados para transmitir una identidad amigable y accesible, adecuada tanto para niños de 6 a 8 años como para educadores y familias. Estas decisiones buscan crear un equilibrio entre un enfoque educativo claro y una presentación visual atractiva que fomente la participación infantil.

En este contexto, se optó por un diseño gráfico sencillo y funcional, con recursos visuales que incluyen terminaciones redondeadas y una paleta de colores vibrante pero equilibrada. Estos elementos refuerzan la naturaleza lúdica y educativa del proyecto, facilitando su uso como herramienta de aprendizaje en espacios escolares y hogares.

La prioridad fue garantizar que la gráfica refleje un entorno confiable y profesional, pero al mismo tiempo sea lo suficientemente amigable para captar la atención y el interés de los niños, contribuyendo a la enseñanza de hábitos alimenticios saludables de manera efectiva.

Producto final

El prototipo de **"TU LUNCH"** es un juego diseñado a base de casilleros con diferentes actividades para realizar retos y preguntas, siguiendo una estructura similar al juego

“Monopolio”. Cada casilla presenta una distribución visual de los grupos alimenticios recomendados para una dieta equilibrada, adaptada a las necesidades nutricionales locales.

El objetivo principal de esta guía es convertir la educación nutricional en algo más didáctico e interactivo para cualquier persona que la utilice. Al visualizar los grupos alimenticios de manera clara y atractiva en los platos, se facilita la comprensión de cómo construir comidas balanceadas y saludables. Esta herramienta busca empoderar a las personas para tomar decisiones informadas sobre su alimentación, promoviendo hábitos nutricionales más saludables en la comunidad.

Dentro del prototipo de "TU LUNCH", se incluyeron los niveles recomendados de cada alimento necesario para una dieta sana y equilibrada. El plato individual presenta información detallada sobre la cantidad ideal de proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vitaminas y minerales que se deben consumir diariamente. Además, se incorporaron advertencias y recomendaciones para promover un estilo de vida equilibrado y saludable.

Estas advertencias y recomendaciones se enfocan en aspectos clave como la importancia de mantener una hidratación adecuada, limitar el consumo de azúcares añadidos y grasas saturadas, así como fomentar el ejercicio regular y la práctica de hábitos alimenticios conscientes. El objetivo es educar a las personas sobre las decisiones alimenticias y de estilo de vida que contribuyen a una mejor salud y bienestar general.



Figura 9. Prototipo de TU LUNCH

Testeo de TU LUNCH

Durante el proceso de prueba y evaluación del prototipo de "TU LUNCH", contamos con la colaboración y el valioso feedback de expertos en el campo de la educación y la nutrición. Isabel Calderón, psicóloga y profesora en Gymboree, mostró un gran interés en la idea debido a su enfoque interactivo, especialmente en la enseñanza de niños sobre alimentos. Sus recomendaciones fueron incorporadas en el diseño final del prototipo para optimizar su efectividad educativa.

Cadena de Producción

Después de completar el prototipo, nos enfocamos en la etapa de producción, donde se llevará a cabo la fabricación de los juegos y el empaque sostenible. La distribución se realizará de manera estratégica, priorizando el acceso a comunidades y escuelas donde esta herramienta educativa pueda tener un impacto significativo.

Para promover este proyecto, planeamos lanzar una campaña comunicacional dirigida a educar a los niños y apoyar a los nutricionistas en la implementación de "TU LUNCH". Esta campaña se centrará en la importancia de una alimentación saludable y la comprensión de las guías nutricionales.

Para sostener financieramente este proyecto sin fines de lucro, estamos buscando aliados y patrocinadores interesados en apoyar esta iniciativa social. Estos patrocinadores nos permitirán llevar a cabo la producción a mayor escala y la implementación a nivel nacional, asegurando que "TU LUNCH" pueda llegar a quienes más lo necesitan, sin barreras económicas. El objetivo es hacer una diferencia positiva en la salud y el bienestar de las comunidades, promoviendo hábitos alimenticios conscientes desde una edad temprana.

Descripción producto o servicio

La propuesta de solución que se plantea es la creación de un juego de mesa educativo, diseñado específicamente para enseñar a los niños de 6 a 8 años la importancia de una alimentación balanceada y saludable. Este se juega en grupo después del recreo, momento ideal para que los niños se sientan motivados a explorar lo que han consumido y aprender a identificar el valor nutricional de sus alimentos. La dinámica consiste en que los jugadores, divididos en equipos, avanzan por un tablero moviéndose de casilla en función de

los alimentos que han ingerido. Este sistema permite que los niños asocien el acto de alimentarse con ganar puntos y avanzar en el juego, lo cual hace de la alimentación una experiencia tanto divertida como educativa.

En el centro del tablero, el juego cuenta con una representación de la lunchera el cual sirve como una guía visual que ayuda a los niños a identificar qué es una comida equilibrada. Con este recurso visual, los jugadores podrán comparar sus elecciones de alimentos con las recomendaciones del plato de Harvard, entendiendo de manera práctica los conceptos de balance y proporción de los distintos grupos de alimentos. Además, se incluyen casillas específicas que presentan una lista de alimentos que deben evitarse por su impacto negativo en la salud, tales como azúcares añadidos o grasas saturadas. En el juego, consumir estos alimentos implica perder puntos o retroceder en el tablero, reforzando así la importancia de evitarlos en la vida real.

De esta forma, este juego de mesa no solo educa, sino que también fomenta el trabajo en equipo, ya que los niños deben colaborar para alcanzar la victoria. Los equipos se apoyan mutuamente para avanzar en el tablero y alcanzar la meta final, lo cual refuerza la idea de que una alimentación saludable puede ser una meta compartida. Además, el juego puede ser utilizado por profesores y nutricionistas como una herramienta pedagógica que promueve el aprendizaje práctico y divertido. A través de este enfoque, buscamos que los niños interioricen los conceptos de nutrición y salud de una forma que resulte atractiva y significativa para ellos.



Figura 10.. fotos del juego

La Exhibición:

El concepto de la exhibición para "TU LUNCH" está inspirado en la estructura de un juego de mesa, con el objetivo de presentar la dinámica del juego de manera entretenida y accesible. Utilizando una infografía interactiva, se busca explicar de forma clara y visual cómo se juega, para quién está destinado el juego y cuáles son los retos y preguntas que los jugadores encontrarán. El diseño de la exhibición invita a los espectadores a sumergirse en la experiencia, transmitiendo la información de una manera atractiva y dinámica.

La exhibición sigue el recorrido del juego, donde cada sección destaca un aspecto fundamental de "TU LUNCH". A través de una secuencia de imágenes y textos explicativos, los visitantes pueden entender paso a paso cómo funciona el juego, desde las reglas básicas hasta los desafíos nutricionales que los niños enfrentarán en cada turno. Además, la exhibición también incluye un video interactivo que muestra el juego en acción, con el propósito de brindar una visión más entretenida y clara de su funcionamiento.

La exhibición se divide en tres secciones principales:

- **Cómo se juega:** Esta sección explica de manera sencilla y visual las reglas del juego, cómo interactúan los jugadores con los elementos y cómo avanzar en el tablero.
- **Para quién está diseñado:** Aquí se especifica el grupo objetivo del juego, que son los niños de 6 a 8 años, y cómo el juego está adaptado a sus necesidades educativas y de entretenimiento.
- **Retos y preguntas del juego:** En esta parte se detallan los diferentes retos educativos que los jugadores enfrentarán mientras juegan, basados en conceptos clave de nutrición y hábitos alimenticios saludables.

La exhibición está diseñada para ser visualmente atractiva y funcional, centrando la atención en los cinco personajes creados específicamente para "TU LUNCH". Cada uno de estos personajes representa un grupo de alimentos clave según el *Plato de Harvard*, y son los protagonistas principales en la dinámica del juego. Estos personajes no solo sirven para guiar a los niños durante el juego, sino que también ayudan a enseñarles sobre la importancia de cada grupo alimenticio y su rol en una dieta equilibrada.

El espacio de exhibición incluye:



Figura 11.. Paneles de exhibición



Figura 12.. Juego de exhibición

Conclusiones

El proyecto "TU LUNCH" representa un esfuerzo integral para abordar la desinformación nutricional en Ecuador. El objetivo principal es mejorar la comprensión sobre una alimentación equilibrada y fomentar la adopción de hábitos saludables desde una edad temprana.

"TU LUNCH" ha sido diseñado con herramientas visuales y educativas, basadas en el *Plato de Harvard*, para enseñar a los niños sobre las proporciones adecuadas de alimentos y su valor nutricional. El enfoque ha sido enriquecido gracias a la colaboración con expertos en pedagogía y nutrición, como Isabel Calderón (pedagoga) y Alejandra Garay (nutricionista), quienes han asegurado que nuestra propuesta sea efectiva y relevante para las necesidades de los niños y sus familias.

La cadena de producción y distribución del proyecto está orientada a maximizar su impacto social sin fines de lucro, buscando colaboraciones con patrocinadores comprometidos que compartan nuestra visión de promover la salud y el bienestar a través de la educación nutricional.

Finalmente, el éxito de esta iniciativa será medido mediante la evaluación de su impacto en la adopción de hábitos alimenticios más saludables en la sociedad ecuatoriana, especialmente en los niños. Creemos firmemente en el poder de la educación para transformar vidas y estamos comprometidos a avanzar hacia una comunidad más saludable y consciente.

Referencias bibliográficas

- Aguirre, B. (2019). Metodología CAP (Conocimientos, Actitudes y Prácticas) aplicada en el levantamiento de línea base de las guías alimentarias del Ecuador. [Tesis de grado]. Escuela Superior Politécnica del Litoral.
- FAO. (2019). Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Obtenido de Guías alimentarias basadas en alimentos: <http://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/food-dietary-guidelines/es/>
- Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2023, 15 marzo). *El Plato para Comer Saludable (Spanish)*. The Nutrition Source. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>
- INEC (2018). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición – ENSANUT 2018. Instituto Nacional de Estadística y Censos, Quito-Ecuador.
- Izbassar, A., & Shamo, P. (2024, 2 marzo). *Image-Based Dietary Assessment: A Healthy eating plate Estimation system*. arXiv.org. <https://arxiv.org/abs/2403.01310>
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador y Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2018). Documento Técnico de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador. GABA-ECU 2018. Quito-Ecuador. v

Vizcaíno, F. V., & Velasco, A. (2019). The battle between brands and nutritional labels: How brand familiarity decreases consumers' alertness toward traffic light nutritional labels. *Journal of Business Research*, 101, 637-650.

Waters, W. F., Ochoa Aviles, A. M., Peñafiel, D., Castillo Miñaca, M. E., Freire Zaldumbide, W. B., Centeno Villavicencio, M. L., & Belmont, P. (2021). Evaluación cualitativa del sistema de reglamento sanitario de alimentos procesados en Ecuador. *Revista Bitácora Académica USFQ*. Retrieved from <https://revistas.usfq.edu.ec/index.php/bitacora/issue/view/181>

Anexo A: Primer análisis para evaluar el sistema de advertencias nutricionales: semáforo nutricional.

OBJETIVOS (QUÉ SE QUIERE CONOCER):

Público Objetivo (Consumidores-Gatekeepers)

1. Incorporar la revisión del semáforo nutricional como parte del proceso de compra de productos.
2. Evaluar la importancia del valor nutricional de un producto en el momento de la compra, utilizando una escala.
3. Determinar la frecuencia de adquisición de productos con semáforo nutricional.
4. Analizar la relevancia del semáforo nutricional en la toma de decisiones de compra.
5. Investigar cómo la información del semáforo nutricional afecta las decisiones de compra.
6. Plantear posibles mejoras al sistema actual del semáforo nutricional para optimizar su efectividad en la toma de decisiones de compra.

INTRODUCCIÓN Y DATOS DEMOGRÁFICOS

¿En qué rango de edad te encuentras?

Menos de 18 años

18-24 años

25-34 años

35-44 años

45-54 años

55 años o más

Ocupación:

Estudiante

Empleado/a a tiempo completo

Empleado/a a tiempo parcial

Trabajador/a autónomo/a

Desempleado/a

Jubilado/a

¿Quién realiza las compras en su hogar?

Soy quien realiza las compras

Otra persona en mi hogar realiza las compras

A veces yo, a veces otra persona

¿Tienes responsabilidades familiares o de dependencia? (Hijos, hermanos, adultos mayores, persona con discapacidad etc.)

Sí

No

Escriba en qué ciudad vive en la actualidad

(Escribe una respuesta)

¿Qué tan importante consideras el valor nutricional de un producto en una escala del 1 al 10?

Poco importante

Extremadamente
importante

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Al comprar un producto, ¿revisas la información nutricional?

Siempre

Frecuentemente

Ocasionalmente

Nunca

¿Entiende completamente las etiquetas nutricionales en los productos?

Sí, completamente

En parte

No del todo

No entiendo nada

Cuando buscas información nutricional, ¿a qué elemento te diriges primero?

Semáforo nutricional

Tabla nutricional

Ingredientes

Advertencias

Otros:

Según la pregunta anterior, ¿Cual es el motivo de tu respuesta?

(Escribe una respuesta)

¿Consideras transparentes y verídicas las etiquetas nutricionales de los productos que consumes?

Sí, siempre

En la mayoría de los casos

En algunos casos

No confío en ellas

¿Qué factores considera para la compra y consumo de alimentos?

Preferencias

Precio

Necesidad

Disponibilidad

Calidad

Marca

Etiquetado de semáforo o tablas nutricionales

Otros:

SEMAFRO ALIMENTICIO

¿Estás familiarizado/a con el semáforo nutricional en los productos alimenticios?

Sí

No

No estoy seguro/a

En una escala del 1 al 10, ¿qué tan fácil comprendes el semáforo nutricional?

Poco claro

Extremadamente
claro

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Sabes de dónde/cómo se obtiene la información que se utiliza para establecer el semáforo nutricional?

Sí

No

No estoy seguro/a

¿Crees que el semáforo nutricional debería ser obligatorio en todos los productos alimenticios?

Sí

No

No estoy seguro/a

¿Conoces otros sistemas de advertencia nutricional que cumplan una función similar al semáforo?

WRN

MGG

CRT

TFL

Ninguno, solo el semáforo nutricional

Otros:

¿Qué crees que le hace falta al semáforo nutricional actual?

Desglose de grasas trans

Información sobre azúcares procesados

No creo que le falte nada

Otros:

¿Dónde crees que sería la ubicación más efectiva para el semáforo en un envase?

Parte frontal

Parte posterior

Lateral

No estoy seguro/a

¿Cuál de los siguientes productos considera PEOR para la salud?

Gaseosa sin Azúcar

Barra de frutos secos

Yogurt de mora

¿Cuál de los siguientes tres es el considera MEJOR para la salud?

Gaseosa sin azúcar

Barra de frutos secos

Yogurt de mora

Anexo B: Guión para entrevistas

OBJETIVOS (QUÉ SE QUIERE CONOCER):

1. Comprender el concepto de semáforos nutricionales.
2. Identificar la principal función de los semáforos nutricionales desde una perspectiva individual.
3. Evaluar la utilidad de los semáforos nutricionales en el ámbito del consumidor.
4. Analizar el grado de conciencia del consumidor al adquirir productos con semáforos nutricionales.
5. Evaluar la eficiencia de la señalética nutricional desde un punto de vista nutricional.
6. Proponer mejoras para optimizar la comprensión de los consumidores respecto a los semáforos nutricionales.

PREGUNTAS:

1. Nutrición y Problemas Actuales

- **Problemas Nutricionales y Desafíos del País:** ¿Cuáles considera usted que son los problemas nutricionales más críticos que enfrenta la población y que requieren mayor atención informativa?
- **Percepción Pública de la Nutrición:** ¿Cómo percibe la población ecuatoriana (encuestada) la información nutricional actual? • ¿Existen percepciones erróneas o malentendidos comunes que deben abordarse?
- **Análisis Nutricional Efectivo:** ¿Cuáles son los elementos clave para realizar un análisis nutricional efectivo de los alimentos? • ¿Cómo se puede garantizar una evaluación precisa de los productos alimenticios?

2. Semáforo, Diseño y Transparencia

- **Problemas/Aciertos del Semáforo Actual:** ¿cuáles son los aspectos más evidentes del diseño del semáforo que podrían mejorarse para aumentar su eficiencia y transparencia? • ¿Hay aspectos positivos?
- **Advertencia Octógonos Cambios de Diseño:** Se ha planteado la posibilidad de cambiar el semáforo a un sistema frontal tipo octógono. ¿Qué ventajas percibe en este tipo de diseño en comparación con el sistema actual?
- **Normativas y Posicionamiento:** ¿Cómo percibe la efectividad de las normativas actuales que rigen el etiquetado de alimentos en Ecuador? • ¿Existen posibles ajustes o mejoras necesarias para fortalecer la aplicación y el cumplimiento?

3. Industria y Cumplimiento Normativo

- **Reacción de la Industria:** ¿Cómo ha sido la reacción de la industria alimentaria ante las normativas de etiquetado, particularmente el sistema semáforo? • ¿Se observa aceptación general o resistencia significativa?
- **Tergiversación de la Información:** Según su experiencia, ¿en qué medida la industria tiende a tergiversar la información en el etiquetado de alimentos? • ¿Existen prácticas comunes que deberían abordarse?
- **Cumplimiento de la Ley:** ¿Cómo evaluaría el cumplimiento de la industria con las normativas de etiquetado existentes? • ¿Se enfrentan a sanciones por incumplimiento y cómo se podrían fortalecer estas medidas?

4. Promoción y Comunicación

- **Promoción y Proyecto de Comunicación:** ¿Qué estrategias de promoción considera esenciales para fomentar la buena nutrición en la población, en complemento con la aplicación del semáforo? • ¿Qué temas específicos debería abordar un proyecto de comunicación?
- **Comunicación sobre Problemas de Nutrición:** Además del semáforo, ¿qué esfuerzos de comunicación considera importantes para abordar los problemas de nutrición y desinformación en la población?

5. Diseño de Empaque

- **Impacto de Normativas de Etiquetado en el Diseño:** ¿Cómo afectaría una normativa más estricta de etiquetado, como un posible cambio al sistema frontal tipo octágono, en el diseño de empaques?
- **Consideración de Normativas por Parte de los Clientes:** ¿Los clientes para los que diseña empaques son conscientes de las normativas de etiquetado, más allá del sistema semáforo? • ¿Consideran estas normativas en sus solicitudes de diseño?
- **Adaptación a Cambios Normativos:** En caso de que se implementen cambios significativos en las normativas de etiquetado, ¿cómo se adaptaría su enfoque de diseño para garantizar el cumplimiento y al mismo tiempo satisfacer las necesidades y expectativas del cliente?

Anexo C: Grupo focal para evaluación del rediseño de advertencias nutricionales.

OBJETIVOS (QUÉ SE QUIERE CONOCER):

1. Evaluar la percepción y comprensión del nuevo sistema de octógonos nutricionales en comparación con el sistema anterior de semáforos nutricionales.
2. Analizar la efectividad del diseño de los octógonos nutricionales, incluyendo el uso de colores específicos, para comunicar información nutricional de manera clara y rápida.
3. Determinar la utilidad del nuevo sistema de octógonos nutricionales en la toma de decisiones de compra de alimentos entre los participantes del grupo focal.
4. Identificar las áreas de mejora en el diseño y la aplicación de los octógonos nutricionales para hacerlos más accesibles y comprensibles para los consumidores.
5. Explorar cualquier cambio en los hábitos de compra o consumo de alimentos de los participantes del grupo focal desde la implementación de los octógonos nutricionales.
6. Obtener retroalimentación sobre la percepción de la obligatoriedad de los octógonos nutricionales en todos los productos alimenticios y posibles implicaciones de política pública.

PREGUNTAS:

1. ¿Qué opinan sobre el nuevo sistema de octógonos nutricionales en comparación con el sistema anterior de semáforos nutricionales?
2. ¿Encuentran que los octógonos nutricionales son más fáciles de entender que los semáforos nutricionales? ¿Por qué?
3. ¿Cómo perciben la efectividad del nuevo sistema de octógonos nutricionales en términos de ayudarles a tomar decisiones más saludables al comprar alimentos?
4. ¿Consideran que el diseño de los octógonos nutricionales es claro y fácil de interpretar? ¿Por qué o por qué no?

5. ¿Qué opinan sobre el uso de colores específicos en el sistema de octógonos nutricionales, como el rojo para indicar alto contenido, amarillo para medio y negro para productos especiales?
6. ¿Encuentran que los octógonos nutricionales están ubicados de manera adecuada en los empaques de los productos para que sean fácilmente visibles?
7. ¿Creen que el nuevo sistema de octógonos nutricionales les proporciona la información nutricional necesaria de manera rápida y eficiente?
8. ¿Han experimentado algún cambio en sus hábitos de compra o consumo de alimentos desde que se implementaron los octógonos nutricionales? Si es así, ¿pueden describirlo?
9. ¿Consideran que los octógonos nutricionales deberían ser obligatorios en todos los productos alimenticios? ¿Por qué o por qué no?
10. ¿Qué sugerencias tienen para mejorar aún más el diseño y la aplicación de los octógonos nutricionales para hacerlos más útiles y efectivos para los consumidores?

Anexo D: Link WEB

<https://www.exhibiciondediseno.net/tulunch>