

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

**Be Healthy: Diseño Infográfico Para Entender La Alimentación
En Diferentes Tipos De Cuerpo**

Andrés Nicolás Cruz Cepeda

Diseño Gráfico Itinerario Diseño Comunicacional

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito
para la obtención del título de
Diseño Gráfico Itinerario Diseño Comunicacional

Quito, 22 de Diciembre de 2020

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

**Be Healthy: Diseño Infográfico Para Entender La Alimentación En
Diferentes Tipos De Cuerpo**

Andrés Nicolás Cruz Cepeda

Nombre del profesor, Título académico

Rodrigo Muñoz Valencia, MFA

Cristina Muñoz, MFA

Quito, 22 de Diciembre de 2020

© 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: Andrés Nicolás Cruz Cepeda

Código: 00130286

Cédula de identidad: 1717446700

Lugar y fecha: Quito, 22 de Diciembre de 2020

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UNPUBLISHED DOCUMENT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

Este proyecto llamado “Be Healthy” utiliza el diseño infográfico para presentar la información más importante de una manera simple e interactiva, permitiendo así la fácil comprensión de los datos e información mostrada. El siguiente trabajo se centra en deportistas y personas que quieren llevar una vida más saludable, permitiendo que a través de infografías y animaciones puedan entender e identificar los diferentes tipos de cuerpos que existen, para posteriormente comprender la alimentación que cada uno de estos necesita de acuerdo con los porcentajes recomendados de cada alimento y sus beneficios.

Palabras clave: alimentación, transformación, saludable, cuerpos, beneficios

ABSTRACT

This project called "Be Healthy" uses infographic design to present the most important information in a simple and interactive way, allowing easy understanding of the data and information displayed. The following work is focused on athletes and people who want to lead a healthier life, allowing them through computer graphics and animations to understand and identify the different types of bodies that exist, and then understand the diet that each of these needs according to the recommended percentages of each food and its benefits.

Key words: nutrition, transformation, healthy, bodies, benefits

TABLA DE CONTENIDO

Introducción	9
Reflexión Teórica.....	10
Conclusiones	17
Referencias bibliográficas.....	18
Anexo A: Piezas.....	19
Anexo B: Link Exhibición de Diseño y Afiche	22
Anexo C: Promoción.....	23

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Página de inicio sección 1 y 2	15
Figura 2: Página de inicio sección 3 y 4	15
Figura 3: Sección 1 página secundaria	16
Figura 4: Sección 2 página secundaria Proteínas	16
Figura 5: Sección 3 página secundaria Carbohidratos	16
Figura 6: Sección 4 página secundaria Grasas	16

INTRODUCCIÓN

Diariamente muchas personas se inician en el gimnasio y la vida fitness, motivadas en su mayoría de veces por personas que mantienen un cuerpo admirable, buscando de una u otra manera llegar a parecerse, pero sin conocer nada sobre su propio cuerpo. La alimentación es algo esencial en la vida de las personas, especialmente en deportistas y personas que empiezan a llevar una vida más saludable. Estas personas deben llevar una dieta sana con alimentos que beneficien a su cuerpo. De lo contrario, consumir porcentajes incorrectos pueden causar transformaciones y resultados no deseados. Por esta razón es importante que cada persona pueda reconocer su tipo de cuerpo y posteriormente logre comprender que los porcentajes de su alimentación diaria no deben ser iguales a los demás cuerpos, ya que cada cuerpo tiene un objetivo diferente.

De igual manera, existen muchas personas que saben reconocer su tipo de cuerpo y llevan una alimentación correcta, pero no saben ni entienden qué beneficios o aportaciones tiene cada uno de los alimentos consumidos: tipo de vitaminas, efectos de ciertos alimentos, tiempo de digestión, etc. Por todo, este proyecto llamado Be Healthy tiene como objetivo ayudar e informar de manera correcta cómo debe alimentarse cada persona según su tipo de cuerpo, conociendo la aportación de cada alimento y los posibles cambios que puede tener el cuerpo al consumir correcta o incorrectamente los alimentos sugeridos.

REFLEXIÓN TEÓRICA

Diseño de la investigación

Para empezar con el desarrollo de este proyecto fue importante investigar y saber cuales eran las necesidades de nuestro público objetivo, para de esta manera poder diseñar y ofrecer un proyecto que solucione el problema y las necesidades del mismo; por esta razón es importante tener claro cual fue la metodología y las herramientas que se utilizaron para realizar el proyecto.

Para la realización de la investigación se usaron varios métodos como entrevistas, encuestas y observación participante, de las cuales se obtuvieron resultados importantes que ayudaron a darle una dirección al proyecto y un enfoque claro. El método más importante y eficiente a la hora de la investigación fueron las entrevistas, las cuales se realizaron digitalmente para obtener un mejor alcance y efectividad.

En primer lugar, se entrevistó a David Suarez, quien es entrenador del gimnasio Fitness Factory en el valle de los chillos y con quien se mantuvo una conversación para explicar el tema general del proyecto. David mencionó que siempre una de las cosas más importantes a la hora de fijar un objetivo cuando se empieza a entrenar, es la alimentación que cada persona debe cumplir, siempre y cuando se tenga el conocimiento sobre las necesidades de nuestro cuerpo, ya que de lo contrario se obtendrán resultados no deseados. De igual manera, mencionó que una gran cantidad de deportistas y personas que empiezan a llevar una vida saludable no comprenden su alimentación ni cuales son los efectos dentro de su cuerpo, lo cual se ve reflejado en una transformación no deseada de su cuerpo.

Por otro lado, David mencionó que el proyecto tiene un gran potencial ya que se brinda una facilidad a las personas para que puedan conocer su cuerpo y comprender de una mejor manera los aportes y beneficios de cada alimento, logrando que de esta manera se obtengan los resultados deseados. Finalmente piensa que el proyecto no solo se puede aplicar para personas que asisten al gimnasio, sino para cualquier persona que quiera empezar a llevar una vida más saludable, comprendiendo desde el inicio las necesidades de su cuerpo.

“Casi más de la mitad de las personas que asisten al gimnasio, se demoran o no cumplen su objetivo por la falta de conocimiento acerca de su cuerpo y la alimentación que necesitan” (Suarez, 2019)

La segunda entrevista fue realizada a Xavier Martínez, quien es deportista de fisicoculturismo y lleva entrenando más de un año. De igual manera al comentarle sobre el proyecto y el enfoque que tiene el mismo, nos menciono varias cosas importantes. En primer lugar mencionó que cuando empezó en el mundo fitness admiraba a muchas personas, quienes lo motivaron a entrenar y tener un objetivo. La falta de conocimiento sobre su tipo de cuerpo y la alimentación incorrecta lo llevó a entrenar sufriendo transformaciones no deseadas, lo que generó varias dudas en Xavier y decidió consultar a un especialista, logrando entender en ese momento que no todos los cuerpos son iguales y que cada uno debe mantener una alimentación con porcentajes diferentes.

Por otro lado, Martínez menciona, “El proyecto es muy interesante y tiene un gran potencial para ayudar a que muchas personas puedan comprender su cuerpo y la alimentación que necesitan, de una manera fácil e interactiva.” (Martínez, 2019)

Los resultados de las entrevistas aportaron de gran manera a la investigación, ya que ayudaron a que el proyecto siga por el camino correcto, logrando de esta manera un avance significativo

para poder pensar en la narrativa, que junto a las piezas gráficas presentarían al público la información más importante acerca del tema.

Dentro de los métodos de investigación utilizados en el proyecto se aplicó de igual manera la observación participativa, con el objetivo de comprobar más de cerca la problemática. Con este método se logró comprobar la existencia del problema planteado a un inicio, reforzando así la idea del proyecto y el camino que debía tomar el mismo. Ser parte de la problemática de igual manera fue un punto de partida para poder analizar más de cerca la desinformación que se obtiene al recibir sugerencias de amigos o personas que están en el medio. Preguntar a varias personas cual es la alimentación correcta para poder tener uno u otro cuerpo ayudó a comprender a que se enfrentan diariamente las personas que están iniciando en el mundo fitness al no tener idea que estar mal informados es un riesgo para su salud y cuerpo.

Marco teórico

Para sustentar teóricamente esta investigación y proyecto, existen varios conceptos que ayudan a solventar la problemática de este caso de estudio. Entre ellos se encuentran: nutrición deportiva y dieta. Cada uno de ellos sirven para sustentar la idea general de este trabajo académico para solventar la problemática que se ha planteado.

Nutrición deportiva

Para empezar, debemos entender el concepto de nutrición deportiva, ya que es un concepto importante dentro de este proyecto, de igual manera debemos saber como funciona nuestro organismo a la hora de digerir ciertos alimentos y la aportación de cada uno de los mismos. Dentro de la nutrición deportiva existen ciertos patrones alimenticios que se deben establecer según la persona, su tipo de cuerpo y actividad a realizar, al mismo tiempo estos patrones deben

ser equilibrados y calculados para poder beneficiar a la actividad física realizada y así evitar ocasionar problemas y cambios significativos en el rendimiento físico de la persona. “La nutrición es una ciencia compleja que demanda del dominio de varias ciencias como cálculo matemático, fisicoquímica, fórmulas relacionadas con biofísica, bioquímica, química orgánica, anatomía, fisiología, patología, biología molecular, genética, inmunología y un sinnúmero de otras ciencias.” (Pavalencio, 2002).

Dieta

En este caso debemos entender el concepto de dieta y que implica. Dentro de las diferentes dietas que existen, todas tienen necesidades nutricionales en común, las cuales son esenciales para cualquier deportista o persona que empieza hacer actividad física, entre estas están los carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y una de las cosas más importantes, la hidratación.

Cada una de las necesidades mencionadas anteriormente son esenciales dentro de cualquier dieta, el único factor que cambia en cada una de las mismas son en las cantidades que se debe consumir de acuerdo al tipo de cuerpo de cada persona. Como lo menciona Sánchez y Ruilova, “La alimentación en el deporte debe establecer el régimen dietético particular más conveniente para el deportista, según el deporte que practica y el momento deportivo en el que se encuentra.” (Sanchez & Ruilova, 2011)

Narrativa y Diseño

Después de haberse realizado toda la investigación pertinente al tema, el proyecto finalmente pudo pasar a la fase de construcción, en donde se generó una narrativa, se le dio un nombre, se definió la estética, se realizaron pruebas y se construyeron las diferentes piezas gráficas que fueron presentadas en la exhibición final.

La narrativa del proyecto está pensada de tal manera que cualquier persona preocupada por llevar una vida más saludable pueda a través de infografías y animaciones empezar reconociendo cual es su tipo de cuerpo, el nombre de este y posteriormente conocer la información detallada que se encuentra dividida en cuatro secciones dentro de la página del tipo de cuerpo específico.

Para este proyecto se construyeron diferentes piezas las cuales fueron colocadas dentro de una página web, la misma que se encuentra dividida de la siguiente manera: una página de inicio en la cual se empieza el recorrido de la narrativa y tres páginas secundarias las cuales se encuentran ancladas cada una de ellas uno de los tres tipos de cuerpos específicos que se muestran en el proyecto.

Página de Inicio

Siendo esta la página principal del proyecto, se encuentra dividida en cuatro secciones las cuales dan inicio al recorrido. Para la primera sección se elaboró una animación que presenta el logotipo del proyecto, animación que fue realizada de tal manera que se muestran los colores principales utilizados en la exhibición y destacando el nombre, seguido en la segunda sección de una pequeña descripción que explica de una manera resumida el objetivo principal e invita a interactuar para conocer más.

Para la tercera sección se elaboró ilustraciones que muestran los tres diferentes tipos de cuerpos (ectomorfo, mesomorfo y endomorfo), los cuales posteriormente también fueron animados. Finalmente se encuentra la sección que da paso a las siguientes páginas, los botones, los cuales contienen cada uno el nombre de cada cuerpo y es un enlace directo a las siguientes piezas gráficas.



Figura 1: Página de inicio sección 1 y 2



Figura 2: Página de inicio sección 3 y 4

Páginas Secundarias

Las páginas secundarias se encuentran divididas en tres, una por cada tipo de cuerpo mencionado anteriormente y cada una de estas se encuentra a la vez seccionada en cuatro partes las cuales se explicarán individualmente a continuación.

Para la primera sección se elaboró una animación que tiene como objetivo principal informar a la persona cuales son los porcentajes correctos que se deben consumir durante el día en cuanto a proteínas, carbohidratos, grasas y agua. La animación está conformada por varios elementos los cuales tienen una función específica.

En primer lugar, se encuentra la animación en color verde la cual avanza hasta quedarse estática con sus respectivos porcentajes en el interior, los cuales indican las cantidades correctas a consumir por la persona. En segundo lugar, se encuentra una animación la cual va cambiando de color progresivamente de amarillo a rojo, informando mediante el cambio de color los porcentajes que definitivamente no se sugieren para ese cuerpo.



Figura 3: Sección 1 página secundaria

Para la segunda sección de esta página se encuentra la información de cada alimento, la misma que se encuentra dividida en tres; proteínas, carbohidratos y grasas. Dentro de cada una de estas se encuentran tres diferentes tipos de información, que junto con las ilustraciones realizadas y siguiendo una misma línea gráfica, logran comunicar de manera eficaz y concreta lo siguiente: Alimentos recomendados para ese cuerpo, función que cumple el alimento dentro del cuerpo y finalmente el porcentaje que se recomienda consumir del alimento en el tipo de cuerpo.



Figura 4: Sección 2 página secundaria Proteínas



Figura 5: Sección 3 página secundaria Carbohidratos



Figura 6: Sección 4 página secundaria Grasas

CONCLUSIONES

En conclusión, con la realización de este proyecto, se pudo concluir que el todo el proceso de investigación fue clave para poder realizar la exhibición final, ya que sin saber las necesidades del público objetivo, es imposible realizar una pieza gráfica, ya sea de un servicio o de un producto, ya que cada uno de los pasos dentro del proyecto definieron puntos muy importantes para la calidad del proyecto.

De igual manera la aplicación final de este proyecto es una ayuda para una gran cantidad de deportistas y personas en general que desean llevar una vida más saludable, ya que a través de infografías y animaciones les permite informarse de manera correcta y acerca de su cuerpo, identificando los diferentes cuerpos que existen y comprendiendo cual es la alimentación correcta para cada uno, evitando de esta manera transformaciones no deseadas lo cual puede terminar afectando de una u otra manera en la autoestima de la persona.

Finalmente, este trabajo fue una oportunidad para demostrar que a través del diseño se puede dar una solución a cualquier problemática que se encuentre a nuestro alrededor, aportando de una u otra manera al cambio positivo del mundo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bean, A. (2007). *La guía completa de la nutrición del deportista*. Editorial Paidotribo.
- Fink, H., & Mikesky, A. (2017). *Practical applications in sports nutrition*. Jones & Bartlett Learning.
- Gil-Antuñano, N. P., Zenarruzabeitia, Z. M., & Camacho, A. M. R. (2009). *Alimentación, Nutrición e hidratación en el deporte*. Consejo Superior de Deportes.
- Hidalgo, S. (2012). *Diseño Y Planificación De Menús Nutricionales Para Deportistas De Alto Nivel De La Serie B Del fútbol Ecuatoriano De La Provincia De Pichincha*. Quito.
- OMS. (2018). *Nutrición*. Recuperado el 20 de marzo de 2019 de <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- Palavecino, N. (2002). *Nutrición para el alto rendimiento*. Libros En Red.
- Sanchez, E., & Ruilova, F. B. (2011). *La Nutrición Y Su Influencia En El Rendimiento De Los Deportistas De La Selección De Karate Do Categoría Juvenil De La Federación Deportiva Del Cañar*. Cuenca.
- Sanz, J. M. M., Otegui, A. U., & Ayuso, J. M. (2013). Necesidades energéticas, hídricas y nutricionales en el deporte. *European Journal of Human Movement*, (30), 37-52.

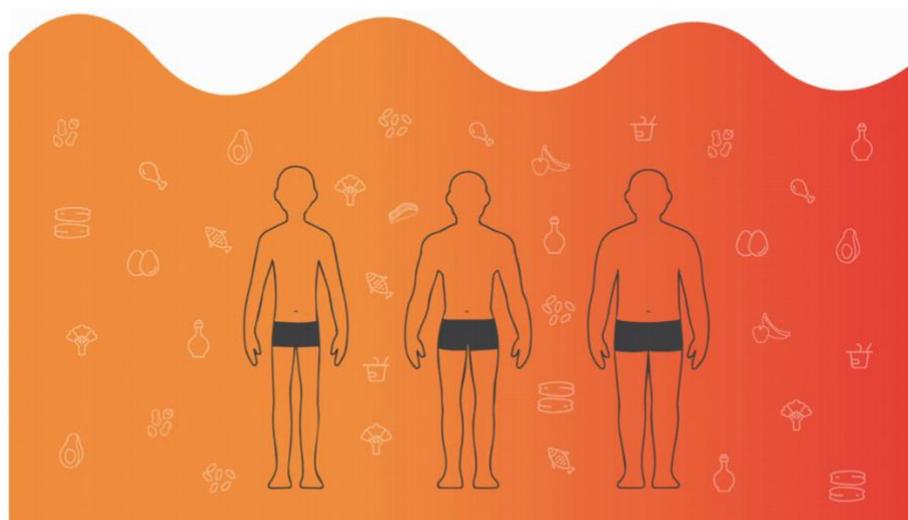
ANEXO A: PIEZAS

BE HEALTHY.

¿Conoces la alimentación adecuada para tu tipo de cuerpo? Be Healthy es una propuesta que se centra en deportistas y personas que quieren llevar una vida más saludable. Identifica los diferentes tipos de cuerpos que existen para crear una guía de alimentación comprensible y que brinde las bases de una alimentación balanceada.

Página de inicio sección 1 y 2

SELECCIONA TU TIPO DE CUERPO



Ectomorfo

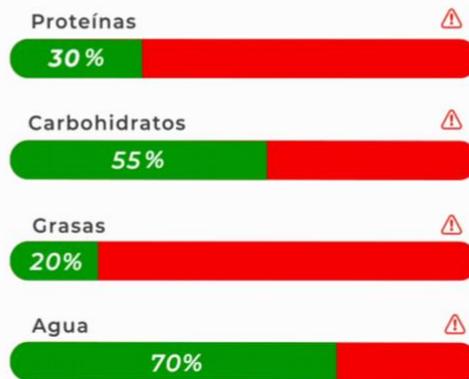
Mesomorfo

Endomorfo

Página de inicio sección 3 y 4

¿QUÉ NECESITA MI CUERPO?

Conoce los porcentajes que tu cuerpo necesita consumir diariamente



Sección 1 página secundaria

INFORMACIÓN DE CADA ALIMENTO



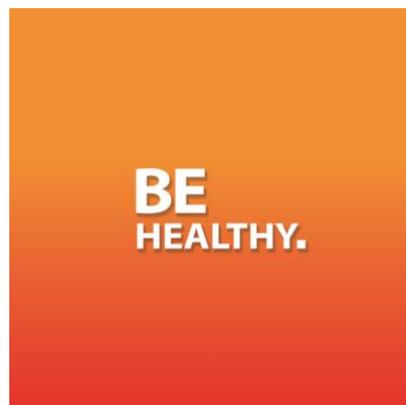
Sección 2 página secundaria
Proteínas



Anexo 5: Sección 3 página secundaria Carbohidratos



Sección 4 página secundaria Grasas

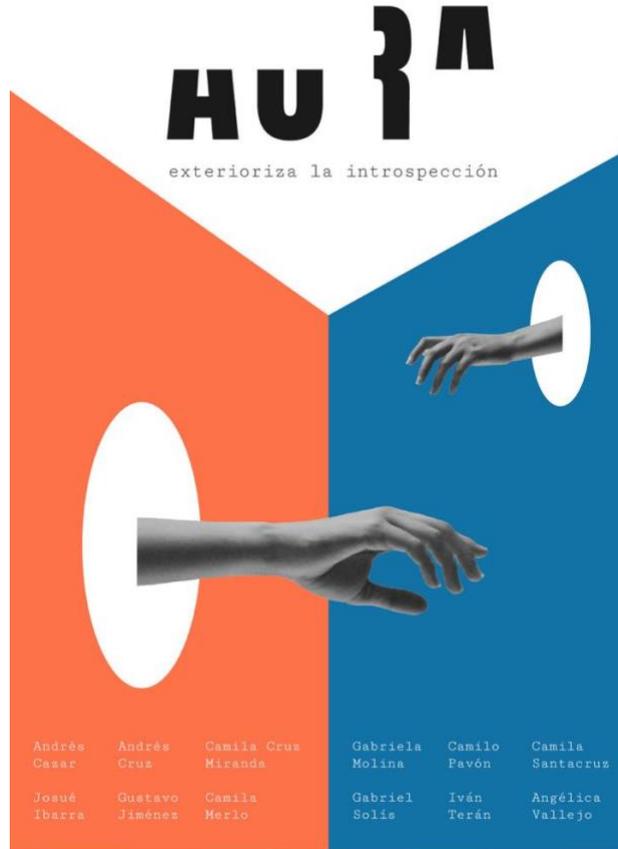


Logotipo y nombre del proyecto

ANEXO B: LINK EXHIBICIÓN DE DISEÑO Y AFICHE

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

Jueves 17 de diciembre - 19h00
www.exhibiciondediseno.net



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

Afiche y link de la exhibición

ANEXO C: PROMOCIÓN



Anexo 8: Publicación en redes sociales