ALTERNATIVAS PARA LAS PERSONAS QUE CONSUMEN COMIDAS RÁPIDAS

NATALIA PEREA VALDERRAMA 250408

EMERSON GONZÁLEZ IBARRA 303695

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA CATÓLICA - LUMEN GENTIUM

UNIDAD DE POSGRADOS Y EDUCACIÓN CONTINUA

CALI, VALLE DEL CAUCA

2016

ALTERNATIVAS PARA LAS PERSONAS QUE CONSUMEN COMIDAS RÁPIDAS

NATALIA PEREA VALDERRAMA 250408

EMERSON GONZÁLEZ IBARRA 303695

Trabajo presentado como requisito parcial de grado para optar al título de Administración de empresas

Director/Asesor

Héctor Fabio Ospina

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA CATÓLICA- LUMEN GENTIUM

UNIDAD DE POSGRADOS Y EDUCACIÓN CONTINUA

CALI, VALLE DEL CAUCA

2016

Dedicatoria

Este trabajo se lo dedico a todas aquellas personas que estuvieron conmigo durante este proceso de aprendizaje, a mis padres, en especial a mi madre Juliane Valderrama Borrero y mi abuela Irma Borrero, pues ellas fueron el principal cimiento para la construcción de mi vida personal y profesional, sentaron en mi las bases de responsabilidad y deseos de superación, en ellas tengo el espejo en el cual me quiero reflejar, pues sus virtudes infinitas y su gran corazón me llevan a admirarlas cada día mas.

A Dios por darme la vida y concederme esta oportunidad de finalizar esta etapa tan importante y a él encomiendo mi camino.

Natalia Perea Valderrama

Dedico este trabajo a las personas que siempre estuvieron ahí apoyándome y he impulsándome para alcanzar mis metas, a ustedes mis padres y demás familiares.

Emerson González Ibarra

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN 7

1. ALTERNATIVA SALUDABLE A LAS PERSONAS QUE CONSUMEN COMIDAS RÁPIDAS PARA MEJORAR SUS HÁBITOS ALIMENTICIOS 7

1.1. VIABILIDAD AMBIENTAL 9

1.2. VIABILIDAD SOCIOCULTURAL 9

1.3. VIABILIDAD TÉCNICA.....9

1.4. VIABILIDAD ECONÓMICA 10

2. CONCLUSIÓN 11

3. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 12

LISTA DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1: Hamburguesa saludable.....7

Formular alternativas de consumo saludable

Emerson A. González Ibarra - gonzalezemerson92 gmail.com

Natalia Perea Valderrama - nataly1429@hotmail.com

Palabras claves:

- Comidas rápidas
- Buenos hábitos
- Consumo
- Población

Abstract

Keywords:

- Fast foods
- Good habits
- Consumption
- Population

INTRODUCCIÓN

El presente documento da a conocer una alternativa de consumo saludable, que lleven a las personas a tomar mejores decisiones a la hora de consumir comidas rápidas en el barrio bolívar del municipio de Yumbo.

Por medio de volantes, cartillas, redes sociales y jornadas sociales se pretende llegar a todas y cada uno de las personas que por una u otra razón tienen una alimentación inadecuada con el objetivo de cambiar su mentalidad, llevando a mejores decisiones a la hora de alimentarse.

Estas alternativas nacen a partir de la problemática en la salud pública que se está presentando hoy en día, en algunos habitantes de esta población. Se fundamenta en la necesidad de ofrecer a los consumidores una alternativa económica y masiva de servicio de comidas rápidas saludable que este en la capacidad de atender las necesidades de una población que a pesar de disponer muy poco tiempo necesita cambiar sus hábitos alimenticios sin renunciar a lo saludable.

1. ALTERNATIVA SALUDABLE A LAS PERSONAS QUE CONSUMEN COMIDAS RÁPIDAS PARA MEJORAR SUS HÁBITOS ALIMENTICIOS

Los alimentos son imprescindibles para la vida y suministran al organismo los nutrientes y energía necesarios para mantenerse saludable. Para mantener la salud debemos conocer nuestras necesidades nutricionales así como la composición de los alimentos. De este modo podremos analizar si nuestra forma de alimentarnos es la correcta y modificar nuestra dieta si fuera necesario.(Fundación Vivo Sano 2016:para. 1)

Ilustración 1: Hamburguesa saludable

Fuente: (recetas veganas 2017:fig. 1)

Vivimos en un entorno expuesto a numerosos tóxicos ambientales que llegan a nuestro cuerpo a través de múltiples vías. Una de las más importantes es la alimentaria. Aprender a reconocer los principales tóxicos en la alimentación y a evitarlos.(Fundación Vivo Sano 2016:para. 4)

Con el paso de los últimos 20 años se ha disminuido la posibilidad de vida del ser humano, una de las principales causas es la mala alimentación, ya que en un mundo cada día más globalizado donde muchas personas no tienen el tiempo para preparar sus alimentos, buscan alternativas de consumo rápido a precios económicos, llevando a consumir alimentos que afectan en gran medida la salud física.

La investigación para la aplicación de nuevas alternativas de consumo de comidas rápidas saludables, tiene como punto de partida mejorar los hábitos alimenticios de los habitantes del barrio bolívar del municipio de yumbo, ya que en este sector existe una sobreoferta de comidas rápidas tradicionales, con insumos económicos y de baja calidad, poco nutritivas para la salud de los jóvenes y niños, ya que estos son los que más frecuentan este tipo de negocios.

Se escogió este sector de comidas rápidas ya que este se ha convertido en el negocio más atractivo en los últimos tiempos para esta población, ocasionando daños físicos a los que las consumen muy frecuentemente este tipo de alimentos.

Este proyecto está enfocado, al fomento de una buena alimentación, dirigido no solo a los habitantes de esta población sino también a los puntos de comidas rápidas, optando por instruirlos en la mejora de su preparación, llevando así el objetivo masivo de implementar este plan saludable, a toda la comunidad relacionada con este hábito alimenticio que por distintas razones se deciden consumir.

Las consecuencias de una mala alimentación están aquejando desde una edad muy temprana ya que la mayoría de jóvenes tienden a presentar problemas de salud y empiezan a padecer de muchas enfermedades que

se han vuelto.

Debemos alimentarnos de forma adecuada porque los alimentos son esenciales para la vida. Pero además cada día son más las personas que se enferman y mueren por problemas relacionados con una mala alimentación. Las enfermedades del corazón, la obesidad el colesterol elevado y la diabetes, son solo algunas de estas enfermedades que están afectando la salud de los adultos y también de muchos jóvenes y niños en todo el mundo y desafortunadamente también en nuestro país.
Los niños y los adolescentes especialmente, se encuentran en un periodo de crecimiento importante por lo cual su cuerpo tiene necesidades muy elevadas de energía y nutrientes. La energía es el combustible para nuestro cuerpo y le permite realizar actividades como moverse, aprender, dormir, trabajar entre otras.

Los nutrientes como las proteínas, los carbohidratos, las grasas, las vitaminas, los minerales y el agua participan en muchos procesos del cuerpo formando nuestros tejidos, y realizando muchas tareas para el funcionamiento normal del mismo.

Una Alimentación Saludable es aquella que brinda una gran variedad de alimentos en cantidad suficiente para el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento del organismo.(Bravo 2012:paras. 1–4)

1.1. VIABILIDAD AMBIENTAL

Evitar que haya un menor impacto negativo y esto se puede hacer haciendo campañas por la redes sociales y concientizar a los establecimientos de comidas rápidas para que hagan un uso responsable de sus desechos.

1.2. VIABILIDAD SOCIOCULTURAL

Disminuir las enfermedades causadas por este tipo de alimentos como la obesidad, colesterol alto entre otros; además serviría para general hábitos alimenticios para las personas que consumen estos alimentos.

1.3. VIABILIDAD TÉCNICA

Técnicamente el proyecto es viable debido que, si se dispone del documento de supervisión técnica del proyecto se podrá realizar una síntesis

del mismo. Se beneficia de los grandes adelantos tecnológicos para ser difundido.

1.4. VIABILIDAD ECONÓMICA

En principio estás inversiones deberán ajustarse lo máximo posible, buscando el equilibrio que nos permita contar con una estructura económica para la realización de nuestras cartillas didácticas y a la ves obtener nuestras ganancias, recuperando nuestra inversión inicial.

2. CONCLUSIÓN

Nos gustaría conseguir que una vez terminado este proyecto nuestros ciudadanos hayan adquirido una conciencia crítica sobre su alimentación; conociendo aquellos alimentos que son buenos para su salud y desechando aquellos que les satisfagan momentáneamente pero que luego les perjudiquen.

Para tomar conciencia y mejores decisiones en la alimentación a continuación unos puntos claves para complementar.

Consumir alimentos variados de todos los grupos del círculo y en proporción adecuada.

Preferir los alimentos frescos y naturales.

3. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bravo, Arrieta Maria (2012)¿Qué Significa Tener Una Alimentación Saludable? Nova Revista Cientifica. Recuperado 13 de Mayo de 2017, a partir de http://www.revistanova.org/index.php?option=com_content&view=article&id=46&Itemid=85, accessed May 13, 2017.

Fundación Vivo Sano (2016) Alimentación Sana. Alimentación Sana. Recuperado 13 de Mayo de 2017, a partir de http://www.vivosano.org/es_ES/Informaci%C3%B3n-para-tu-salud/Persona/Alimentaci%C3%B3n-sana.aspx, accessed May 13, 2017.

Recetas veganas (2017) Hamburguesa-Saludable. Recuperado 13 de Mayo de 2017, a partir de http://www.recetasveganas.es/wp-content/uploads/2015/06/Hamburguesa-1585x850.jpg, accessed May 13, 2017.