



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN

Diseño de guía impresa y digital para orientar a padres y madres de familia acerca de los alimentos alternativos para una dieta saludable en niños de 2 a 5 años, de la clínica de nutrición –Nourish– Jutiapa, Jutiapa, Guatemala 2019.

PROYECTO DE GRADUACIÓN

Presentado a la Facultad de Ciencias de la comunicación, Guatemala, C.A.

ELABORADO POR:

Débora Melissa López Cruz

14007524

Para optar al título de:

LICENCIATURA EN COMUNICACIÓN Y DISEÑO

Jutiapa, Guatemala, 2019

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN

Diseño de guía impresa y digital para orientar a padres y madres de familia acerca de los alimentos alternativos para una dieta saludable en niños de 2 a 5 años, de la clínica de nutrición –Nourish– Jutiapa, Jutiapa, Guatemala 2019.

PROYECTO DE GRADUACIÓN

Presentado a la Facultad de Ciencias de la Comunicación, Guatemala, C.A.

ELABORADO POR:

Débora Melissa López Cruz

14007524

Para optar al título de:

LICENCIATURA EN COMUNICACIÓN Y DISEÑO

Jutiapa, Guatemala, 2019

Guatemala, 23 de julio de 2,018

Licenciado
Leizer Kachler
Decano-Facultad de Ciencias de la Comunicación
Universidad Galileo

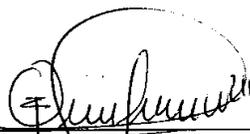
Estimado Licenciado Kachler:

Solicito la aprobación del tema de Proyecto de Graduación titulado:

DISEÑO DE GUÍA IMPRESA Y DIGITAL PARA ORIENTAR A PADRES Y MADRES DE FAMILIA ACERCA DE LOS ALIMENTOS ALTERNATIVOS PARA UNA DIETA SALUDABLE EN NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS, DE LA CLÍNICA DE NUTRICIÓN -NOURISH- JUTIAPA, JUTIAPA, GUATEMALA 2019.

Asimismo, solicito que Licda. Wendy Franco Higueros, sea quien me asesore en la elaboración del mismo.

Atentamente,



Débora Melissa López Cruz
14007524



Licda. Wendy Roxana Franco Higueros
Asesor



Galileo
UNIVERSIDAD
La Revolución en la Educación

FACOM Facultad de Ciencias
de la Comunicación

Guatemala 10 de agosto 2018.

**Señorita
Débora Melissa López Cruz
Presente**

Estimada Señorita López:

De acuerdo al proceso de titulación profesional de esta Facultad, se aprueba el proyecto titulado:

DISEÑO DE GUÍA IMPRESA Y DIGITAL PARA ORIENTAR A PADRES Y MADRES DE FAMILIA ACERCA DE LOS ALIMENTOS ALTERNATIVOS PARA UNA DIETA SALUDABLE EN NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS, DE LA CLÍNICA DE NUTRICIÓN -NOURISH- JUTIAPA, JUTIAPA, GUATEMALA 2019.

Asimismo, se aprueba a Licda. Wendy Franco Higueros, como asesora de su proyecto.

Sin otro particular, me suscribo de usted.

Atentamente,

Lic. Leizer Kachler
Decano
Facultad de Ciencias de la Comunicación



Galileo
UNIVERSIDAD
La Revolución en la Educación

FACOM Facultad de Ciencias
de la Comunicación

Guatemala, 25 de enero 2019

Licenciado
Leizer Kachler
Decano-Facultad de Ciencias de la Comunicación
Universidad Galileo

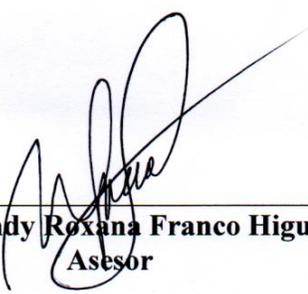
Estimado Licenciado Kachler:

Por medio de la presente, informo a usted que el Proyecto de Graduación titulado: **DISEÑO DE GUÍA IMPRESA Y DIGITAL PARA ORIENTAR A PADRES Y MADRES DE FAMILIA ACERCA DE LOS ALIMENTOS ALTERNATIVOS PARA UNA DIETA SALUDABLE EN NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS, DE LA CLÍNICA DE NUTRICIÓN -NOURISH- JUTIAPA, JUTIAPA, GUATEMALA 2019.**

Presentado por la estudiante: **Débora Melissa López Cruz**, con número de carné: **14007524**, está concluido a mi entera satisfacción, por lo que se extiende la presente aprobación para continuar así el proceso de titulación profesional.

Sin otro particular, me suscribo de usted.

Atentamente,



Licda. Wendy Roxana Franco Higueros
Asesor



Galileo
UNIVERSIDAD
La Revolución en la Educación

FACOM Facultad de Ciencias
de la Comunicación

Guatemala, 21 de marzo de 2019.

Señorita
Débora Melissa López Cruz
Presente

Estimada Señorita López Cruz:

Después de haber realizado su Examen Privado para optar al título de Licenciatura en Comunicación y Diseño de la **FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN** de la Universidad Galileo, me complace informarle que ha **APROBADO** dicho examen, motivo por el cual me permito felicitarle.

Sin otro particular, me suscribo de usted.

Atentamente,

Lic. Leizer Kachler
Decano
Facultad de Ciencias de la Comunicación

Ciudad de Guatemala, 11 de junio de 2019.

Licenciado

Leizer Kachler

Decano FACOM

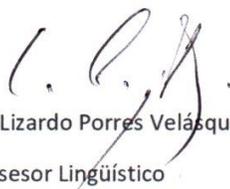
Universidad Galileo

Presente.

Señor Decano:

Le informo que la tesis: **DISEÑO DE GUÍA IMPRESA Y DIGITAL PARA ORIENTAR A PADRES Y MADRES DE FAMILIA ACERCA DE LOS ALIMENTOS ALTERNATIVOS PARA UNA DIETA SALUDABLE EN NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS, DE LA CLÍNICA DE NUTRICIÓN –NOURISH- JUTIAPA, JUTIAPA, GUATEMALA 2019.** de la estudiante Débora Melissa López Cruz, ha sido objeto de revisión gramatical y estilística, por lo que puede continuar con el trámite de graduación.

Atentamente.



Lic. Edgar Lizardo Porres Velásquez

Asesor Lingüístico

Universidad Galileo



Galileo
UNIVERSIDAD
La Revolución en la Educación

FACOM Facultad de Ciencias
de la Comunicación

Guatemala, 20 de junio de 2019

Señorita
Débora Melissa López Cruz
Presente

Estimada Señorita López:

De acuerdo al dictamen rendido por la terna examinadora del proyecto de graduación titulado:

DISEÑO DE GUÍA IMPRESA Y DIGITAL PARA ORIENTAR A PADRES Y MADRES DE FAMILIA ACERCA DE LOS ALIMENTOS ALTERNATIVOS PARA UNA DIETA SALUDABLE EN NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS, DE LA CLÍNICA DE NUTRICIÓN -NOURISH- JUTIAPA, JUTIAPA, GUATEMALA 2019.

Presentado por la estudiante: **Débora Melissa López Cruz**, el Decano de la Facultad de Ciencias de la Comunicación autoriza la publicación del Proyecto de Graduación previo a optar al título de Licenciada en Comunicación y Diseño.

Sin otro particular, me suscribo de usted.

Atentamente,

Lic. Leizer Kachler
Decano
Facultad de Ciencias de la Comunicación

Autoridades

Dr. Eduardo Suger Cofiño.

Rector,

Dra. Mayra de Ramírez.

Vicerrectora General,

Lic. Jean Paul Suger Castillo.

Vicerrector Administrativo,

Lic. Jorge Retolaza.

Secretario General,

Lic. Leizer Kachler.

Decano de la Facultad de Ciencias de la Comunicación,

Lic. Rualdo Anzueto, M.Sc.

Vicedecano de la Facultad de Ciencias de la Comunicación,

Dedicatoria

La vida se encuentra llena de retos y uno de ellos es la universidad. En muchos momentos pensé que no lo lograría, pero ahí estaban ustedes, mi familia, quienes jamás me dejaron sola, nunca permitieron que olvidara que Dios es quien nos da la fuerza para afrontar cualquier reto que nos venga. Es por eso que este logro está dedicado a ustedes, quisiera mencionar cada aporte que hicieron a mi vida en este proceso, pero jamás terminaría de escribir, por lo que estoy agradecida. Solo sé que los amo con todo mi corazón y que tenemos que festejar que “NOS GRADUAMOS”.

Quiero dedicarlo especialmente a mi pequeño Sebastián, sé que tuvimos que sacrificar momentos juntos y que en estos momentos no comprenderás lo que esto significa, pero cuando tengas conocimiento quiero que sepas que fuiste, eres y serás el motor de mis esfuerzos. Te amo, hijo.

Resumen

A través del acercamiento con la clínica de asesoría nutricional Nourish se identificó que hace falta una guía impresa y digital para orientar a padres y madres de familia acerca de los alimentos alternativos para una dieta saludable en niños de 2 a 5 años.

Por lo que se planteó el siguiente objetivo: Diseñar una guía impresa y digital para orientar a padres y madres de familia acerca de los alimentos alternativos para una dieta saludable en niños de 2 a 5 años, que visitan la clínica de nutrición Nourish. Jutiapa, Jutiapa, Guatemala.

El enfoque de la investigación es mixto, porque se utilizó el método cuantitativo y el método cualitativo. El primero para cuantificar los resultados de la muestra, y el segundo evalúa el nivel de percepción y utilidad del proyecto.

La herramienta de investigación se aplicó a un promedio de 32 personas entre grupo objetivo, cliente y expertos en comunicación y diseño.

El principal hallazgo, entre otros, es que con base al requerimiento de la clínica de asesoría nutricional Nourish, se diseñó una guía ilustrada impresa para orientar a padres y madres de familia sobre los alimentos alternativos para una dieta saludable en niños de 2 a 5 años. Se recomendó la implementación y utilización de la guía en las asesorías que se brindan en la clínica Nourish a padres de familia con hijos en edades comprendidas de 2 a 5 años.

Para efectos legales únicamente la autora Débora Melissa López Cruz es responsable del contenido de este proyecto, ya que es una investigación científica y puede ser motivo de consulta por estudiantes y profesional.

INDICE

Capítulo I: Introducción	1
1.1 Introducción	1
Capítulo II: Problemática	3
2.1 Contexto	3
2.2 Requerimiento de Comunicación y Diseño	4
2.3 Justificación	4
2.3.1 Magnitud.	4
2.3.2. Vulnerabilidad	5
2.3.3. Trascendencia.....	5
2.3.4. Factibilidad.	5
Capítulo III – Objetivos del diseño	7
3.1 El objetivo general.....	7
3.2 Los objetivos específicos	7
Capítulo IV – Marco de referencia	3
4.1 Información general del cliente.....	3
4.1.1. Misión:.....	4
4.1.2. Visión:.....	4
4.1.3. Organigrama:	4
4.1.4. FODA:	5
Capítulo V: Definición del grupo objetivo	11
5.1. Perfil geográfico:	11
5.2. Perfil demográfico:	11
5.3. Perfil psicográfico:.....	13
5.4. Perfil conductual:	13
Capítulo VI: Marco teórico	13
6.1 Conceptos fundamentales relacionados con el producto o servicio	13
6.1.1 Empresa.....	13
6.1.2. Clínica.	13
6.1.3. Asesoría.....	14

6.1.4. Nutrición.....	14
6.1.5. Sociedad.	14
6.1.6. Hábitos.	15
6.1.7. Alimentos.	15
6.1.8. Orientar.	16
6.1.9. Materiales gráficos.	16
6.1.10. Consejo.....	16
6.1.11. Olla.	17
6.1.12. Dieta.	17
6.2 Conceptos fundamentales relacionados con la comunicación y el diseño	18
6.2.1 Conceptos fundamentales relacionados con la comunicación:	18
6.2.1.1 <i>Comunicación.</i>	18
6.2.1.2 <i>Comunicación visual.</i>	18
6.2.1.5 <i>Elementos de la comunicación.</i>	19
6.2.1.6 <i>Funciones de la comunicación.</i>	22
6.2.2 Conceptos fundamentales relacionados con el Diseño	24
6.2.2.1 <i>Revista.</i>	24
6.2.2.2 <i>Diseño.</i>	24
6.2.2.3. <i>Elementos del diseño.</i>	25
6.2.2.4 <i>Diseño editorial.</i>	28
6.2.2.5 <i>Diseño vectorial.</i>	28
6.2.2.6 <i>Composición.</i>	28
6.2.2.7. <i>Tipografía.</i>	29
6.3 Ciencias auxiliares, artes, teorías y tendencias.....	30
6.3.1. Ciencias	30
6.3.1.1 <i>Semiología.</i>	30
6.3.1.2 <i>Semiología de la imagen.</i>	30
6.3.1.3. <i>Psicología.</i>	30
6.3.1.4. <i>Psicología del color.</i>	31
6.3.2. Artes	32
6.3.2.1 <i>Colores.</i>	32
6.3.2.2 <i>Tipografía.</i>	33
6.3.2.3 <i>Dibujo.</i>	34

6.3.2.4 <i>Literatura</i>	34
6.3.2.5 <i>Ilustración</i>	34
6.3.3. Teorías.....	36
6.3.3.1 <i>Teoría de la comunicación</i>	36
6.3.3.2 <i>Teoría del color</i>	36
6.3.4. Tendencias.....	38
6.3.4.1 <i>Minimalismo</i>	38
Capítulo VII: Proceso de diseño y propuesta preliminar	36
7.1 Aplicación de la información obtenida en el marco teórico.....	36
7.1.1. Ciencias.....	36
7.1.2. Artes.....	36
7.1.3. Teorías.....	36
7.1.4. Tendencias.....	37
7.2 Conceptualización.....	38
7.2.1 Método.....	38
Mapa mental.....	38
7.2.2 Definición del concepto.....	39
7.3 Bocetaje.....	40
7.3.1. Proceso de bocetaje.....	40
7.3.2. Proceso de bocetaje formal.....	44
7.3.2. Proceso de digitalización de los bocetos.....	53
7.4 Propuesta preliminar:.....	55
Capítulo VIII: Validación técnica	64
8.1. Población y muestreo.....	64
8.2. Método e instrumento:.....	65
8.2.1. Modelo de encuesta.....	66
8.3. Resultados e interpretación de resultados.....	69
8.3.1. parte objetiva:.....	69
8.3.2. parte semiológica:.....	75
8.3.3. parte operativa:.....	80
8.4 Cambios con base en los resultados.....	85
8.4.1. Portada y Contraportada.....	85
8.4.2 Consejos para el éxito / peso y talla del niño y la niña.....	86

8.4.2 Olla alimenticia y que contiene	87
8.4.3 Alimentos alternativos	88
8.4.4 Alimentos alternativos	89
8.4.5 Agua y cucharadas.....	90
Capítulo IX: Propuesta gráfica final.....	91
9.1 fundamentación de diseño.....	91
9.1.1 Conceptos de diseño	91
9.1.3 Elementos tipográficos.....	92
Capítulo X: Producción, reproducción y distribución.....	97
10.1 Plan de costos de elaboración.....	97
10.2 Plan de costos de producción.....	97
10.3 Plan de costos de reproducción.....	98
10.4 Plan de costos de Distribución.....	98
10.5 Margen de utilidad.....	98
10.6 IVA:.....	99
10.7 Cuadro con resumen general de costos:	99
Capítulo XI: Conclusiones y recomendaciones	100
11.1 Conclusiones	100
11.2 Recomendaciones	101
Capítulo XII: Conocimiento general.....	102
Capítulo XIII: Referencias	103
13.1 Referencias bibliográficas.....	103
13.2 Referencias biblioweb	105
Capítulo XIII: Anexos.....	109
14.1 Anexo 1. Definición de tema	109
14.2 Anexo 2: Taller de desarrollo de requerimiento de comunicación y diseño.....	110
14.3 Anexo 3: Taller de desarrollo de objetivos.....	111
14.4 Anexo 4: Brief	112
14.6 Anexo 6: Modelo encuesta estudio de perfiles	116
14.7 Anexo 7: Cotizaciones.....	118
14.9 Anexo 9: Fotografías.....	119

Capítulo I:

Capítulo I: Introducción

1.1 Introducción

Una guía es un documento en el que se presenta información de importancia de una manera breve y entendible, las ilustraciones son un elemento fundamental para lograr confianza entre los pacientes, ya que el contenido visual es procesado de manera más rápida por nuestro cerebro. Por ello es importante contar con el material adecuado para lograr el objetivo de la clínica.

NOURISH es una clínica de asesoría nutricional que presta servicios de ayuda nutricional desde el año 2011 y tras varios casos de mal nutrición infantil, la clínica se encuentra en la necesidad de elaborar un material editorial que recopile información sobre alimentos alternativos básicos para niños y así contribuir a la buena nutrición, ya que en su mayoría son desconocidos por los padres de familia.

Por lo que se dará solución al problema planteado por medio de la comunicación y el diseño gráfico realizando el diseño de una guía impresa y digital, que tiene como propósito fundamental informar a los padres de familia de niños en edades comprendidas de 2 a 5 años sobre estos alimentos y sus aportes nutricionales.

Para la realización del proyecto de diseño de guía impresa y digital para orientar a padres y madres de familia acerca de los alimentos alternativos para una dieta saludable en niños de 2 a 5 años; se investigarán los antecedentes de la empresa y toda información que sea indispensable para la elaboración de la guía. Para sustentar el proyecto, se analizará la magnitud, vulnerabilidad, trascendencia y factibilidad para su elaboración. Por medio de la

investigación para definir el grupo objetivo se establecerán los objetivos para establecer las acciones y actividades a realizar.

Ver anexo 14.1 definición de tema

Se elaborará un marco teórico que será sustentado por medio de la investigación en fuentes y libros tanto físicos como digitales, sobre comunicación y diseño, así como de ciencias auxiliares, artes, teorías y tendencias. Se definirá el método creativo a utilizar para la elaboración de la guía impresa y digital, se bocetará la idea final, que pasará a ser la propuesta digital y posteriormente impresa.

Con la finalidad de evaluar la efectividad del proyecto, la propuesta impresa y digital será sometida a un proceso de validación técnica por medio de un método de investigación mixto, que será conformada por una encuesta; expertos, cliente y grupo objetivo, quienes responderán una serie de preguntas y los resultados obtenidos serán interpretados por medio de gráficas.

Tomando en cuenta el criterio y opinión de expertos, cliente y grupo objetivo, se realizarán los cambios necesarios, obteniendo un mejor resultado; dicha propuesta será presentada para ser aprobada y aceptada por el cliente.

Capítulo II:

Capítulo II: Problemática

2.1 Contexto

Nourish es una clínica dedicada a la asesoría nutricional para adultos, adolescentes y niños, con trayectoria de 7 años de experiencia en el campo, cuenta con un ambiente agradable y trato personalizado para la satisfacción del paciente.

Guatemala es un país que padece de serios problemas sociales, entre ellos, la obesidad o malnutrición en niños. Contar con materiales editoriales que informen, orienten y promuevan la importancia de la salud nutricional en niños es de gran utilidad.

Para determinar la magnitud de la problemática sobre salud nutricional en niños en edades comprendidas de 2 a 5 años, se partió del conocimiento que las familias guatemaltecas llevan una dieta pobre en nutrientes, falta de mínimos energéticos para afrontar su correcto crecimiento, lo cual es necesario para la prevención del desarrollo de problemas físicos, retraso en su aprendizaje y desarrollo cognitivo. Es así como en Nourish clínica de asesoría nutricional, surge la necesidad de realizar una guía que oriente e informe a padres y madres del departamento de Jutiapa sobre alimentos alternativos nutritivos, para niños en edades comprendidas de 2 a 5 años y permita evitar y/o combatir la obesidad.

2.2 Requerimiento de Comunicación y Diseño

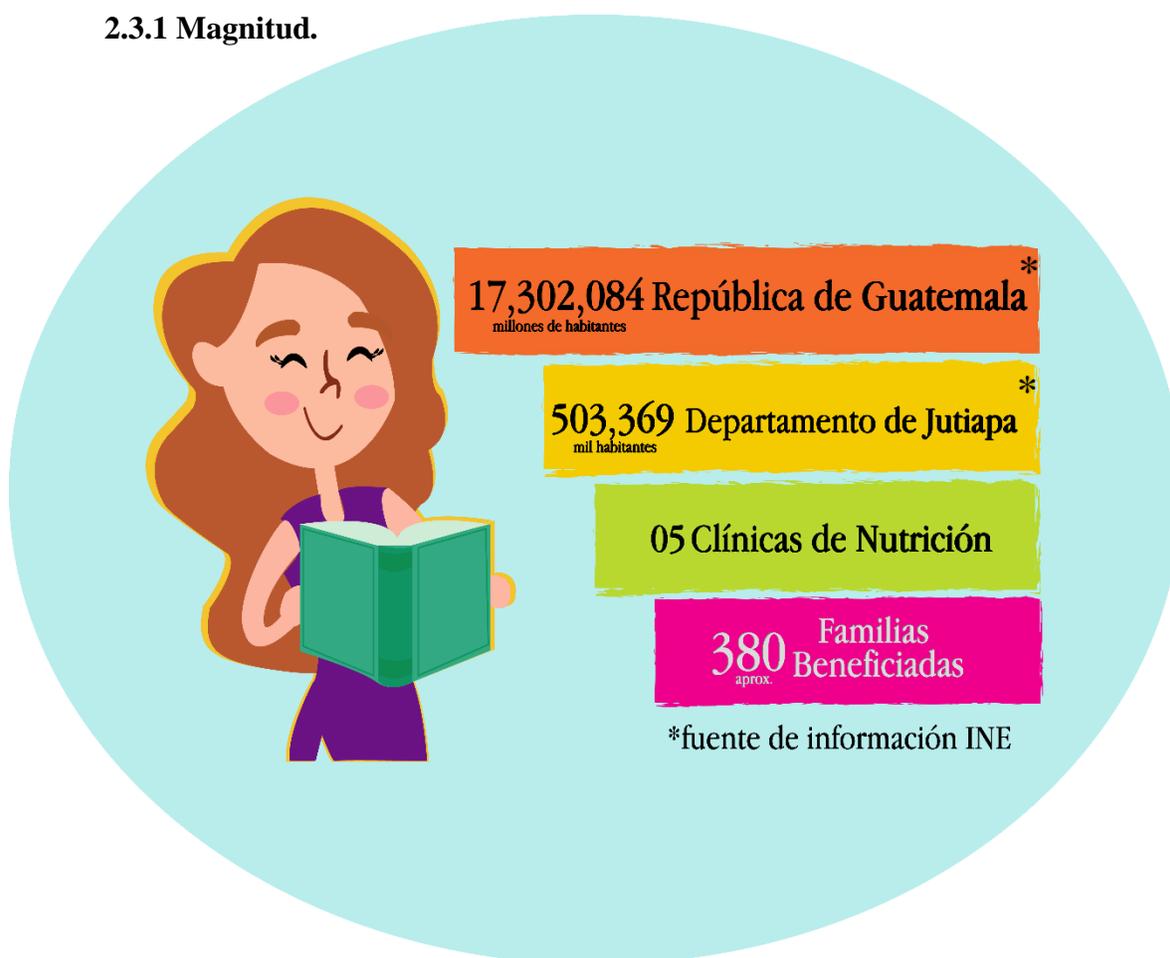
En clínica de asesoría nutricional Nourish hace falta una guía impresa y digital para orientar a padres y madres de familia acerca de los alimentos alternativos para la dieta saludable en niños de 2 a 5 años.

Ver anexo 14.2 tabla de requerimiento de comunicación y diseño.

2.3 Justificación

Para sustentar las razones por las que se consideró importante el problema y la intervención del diseñador – comunicador, se justifica la propuesta a partir de cuatro variables:

2.3.1 Magnitud.



2.3.2. Vulnerabilidad. Al no contar con el diseño de una guía impresa y digital sobre los alimentos alternativos para niños en edades de 2 a 5 años, los padres de familia no conocerán las distintas opciones de alimentos que igualan el valor nutricional de los alimentos que los niños a esta edad usualmente no consumen.

2.3.3. Trascendencia. Con la implementación de una guía sobre los alimentos alternativos para niños de 2 a 5 años con problemas de obesidad o malnutrición, Nourish clínica de asesoría nutricional facilitará información a los padres de los niños con dificultad en una buena alimentación. Por lo tanto, la guía servirá como una herramienta en casa, ya que ante la falta de ella se corre el riesgo que por la desinformación se aumente el riesgo de obesidad en niños en el departamento de Jutiapa.

2.3.4. Factibilidad. El diseño de una guía impresa y digital para orientar a padres y madres sobre los alimentos alternativos para una dieta saludable en niños de 2 a 5 años es un proyecto factible, porque cuenta con el personal y los recursos necesarios para su realización.

2.3.4.1 Recursos Humanos. Nourish clínica de asesoría nutricional cuenta con el factor humano adecuado, especialista en nutrición y alimentación cuya capacidad, conocimiento, habilidades y experiencia facilitan el desarrollo y ejecución del material editorial.

2.3.4.2. Recursos Organizacionales. Se cuenta con el apoyo del personal de clínica de nutrición Nourish para brindar la información requerida y necesaria para la elaboración de este proyecto.

2.3.4.3. Recursos Económicos. Clínica de nutrición Nourish cuenta con los recursos necesarios que posibilitan la realización de este proyecto.

2.3.4.4. Recursos Tecnológicos. Se cuenta con el equipo, software y contactos, tanto humanos como organizacionales necesarios para elaborar, producir y distribuir el resultado del presente proyecto.

Capítulo III:

Capítulo III – Objetivos del diseño

3.1 El objetivo general

Diseñar guía impresa y digital para orientar a padres y madres de familia acerca de los alimentos alternativos para una dieta saludable en niños de 2 a 5 años, que visitan la clínica de nutrición Nourish.

3.2 Los objetivos específicos

3.2.1 Investigar conceptos de comunicación, diseño y nutrición a través de referencias bibliográficas, libros, manuales, web gráficas, artículos digitales, términos o conceptos que serán de utilidad para el desarrollo, toma de decisiones y elaboración de la guía impresa y digital.

3.2.2 Recopilar información sobre la clínica con ayuda de profesionales, especializados en los campos de nutrición y pediatría, para la elección adecuada del contenido que será plasmado en la guía impresa y digital.

3.2.3 Diagramar el contenido de la guía a través del uso de las herramientas de diseño para ordenar la información de los alimentos alternativos que implementará la clínica de asesoría nutricional Nourish.

3.2.4 Ilustrar infografías de los alimentos alternativos, para explicar la información nutricional y porciones adecuadas que pueden consumir los niños de 2 a 5, años que serán incluidos en la guía de la clínica Nourish.

3.2.5 Digitalizar el contenido a través de software de diseño para ordenarlos e integrarlos a la guía sobre los alimentos alternativos de la clínica Nourish.

Capítulo IV:

Capítulo IV – Marco de referencia

4.1 Información general del cliente

Nombre de la empresa: Clínica de asesoría nutricional NOURISH

Dirección: Calle 06 de Septiembre, Zona 3, Barrio La Federal, Jutiapa

Contacto: Kimberly Corado - Coordinadora General.

Correo electrónico: kimberlycorado@gmail.com

Logotipo:



Antecedentes de la empresa: La clínica abrió sus puertas en el año 2010 para ayudar a la sociedad jutiapaneca en la formación de buenos hábitos, así como promover la práctica de ejercicios y, sobre todo, inculcar la utilización de los alimentos y practicar adecuada nutrición.

Delimitación geográfica de la actividad de la empresa: Se realizan operaciones dentro del municipio de Jutiapa, departamento de Jutiapa.

Grupo objetivo de la empresa: Hombres, mujeres y niños de 0 a 99 años y que tengan el deseo de tener buenos hábitos.

Principal beneficio al grupo objetivo: Adquisición de conocimientos para tener buena y sana alimentación, en consecuencia, gozar de salud.

4.1.1. Misión: Proveer atención en salud alimentaria preventiva, curativa y de rehabilitación a recién nacidos, niños y adolescentes de Jutiapa, que necesiten atención nutricional de alta calidad a través de una clínica médica accesible, con el fin de mejorar la salud, el bienestar y la calidad de vida de la población y contribuya a la disminución de la morbilidad infantil.

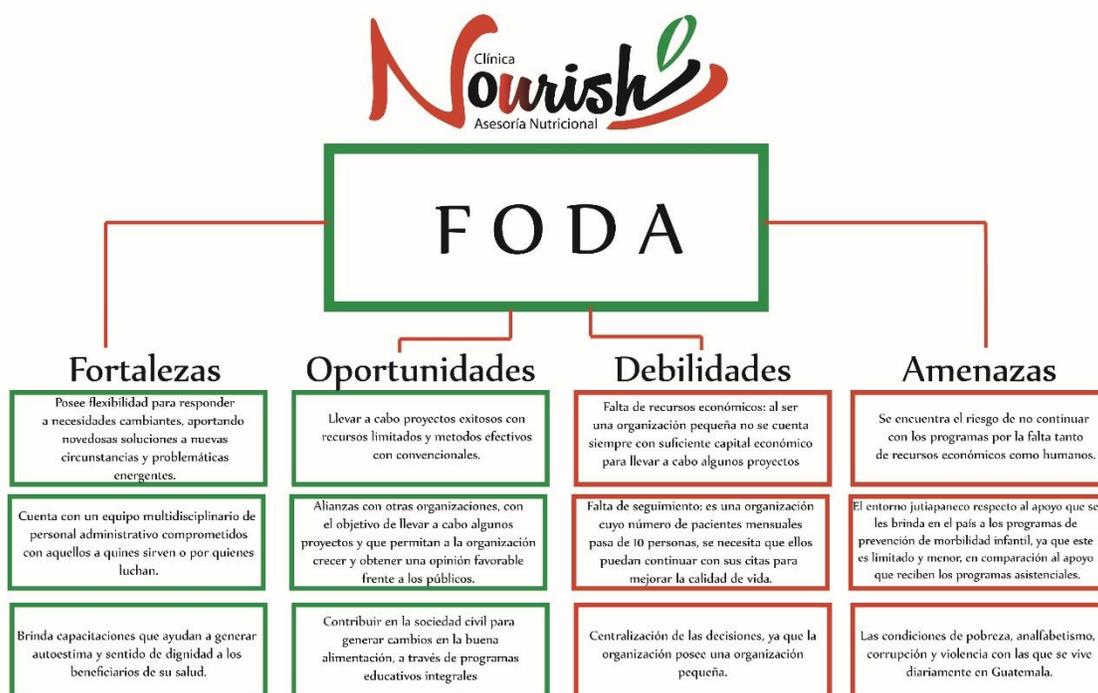
4.1.2. Visión: Proveer atención en salud alimentaria preventiva, curativa y de rehabilitación a recién nacidos, niños y adolescentes de Jutiapa, que necesiten atención nutricional de alta calidad, realizar investigación clínica y mantener educación médica nutricional continúa actualizada, en un ambiente agradable y acogedor.

4.1.3. Organigrama:



4.1.4. FODA:

El Análisis FODA se realiza una evaluación de los factores a favor y en contra que, en su conjunto, presentan la situación interna de la empresa, así como su evaluación externa, es decir las oportunidades y amenazas. La realización de este es importante para encontrar o determinar las debilidades en fortalezas y las amenazas en oportunidades que se tienen.



En clínica de asesoría nutricional Nourish se tiene como debilidad la falta de seguimiento en muchos de los niños por parte de padres de familia en cuanto a sus dietas saludables. Para ello se deben buscar métodos de alimentación especiales que serán de utilidad para educar y orientar de manera fácil y efectiva a los padres de cómo proporcionar una dieta saludable alternativa para sus hijos.

Ver anexo 14.4. Brief de la empresa.

Capítulo V:

Capítulo V: Definición del grupo objetivo

Familias guatemaltecas que viven en la cabecera departamental de Jutiapa y pertenecen a un nivel socioeconómico C. Están conformadas por padres, madres y/o abuelos, hijos, hijas, hermanos, hermanas, tíos, tías, etc. Gustan de compartir actividades en familia, como el tiempo de comida, actividades en sus comunidades, ver televisión, entre otros. Las madres por lo general son quienes se ocupan de cocinar.

5.1. Perfil geográfico:

El departamento de Jutiapa se encuentra en la región Suroriental de la República de Guatemala. Cuenta con una extensión territorial de 3 219 km². Se le conoce como “La Cuna del Sol”. Según el **Instituto Nacional de Estadística –INE–**, Jutiapa hay aproximadamente 489, 085 habitantes. Su clima es considerado subtropical (temperatura media anual de 22°C).

5.2. Perfil demográfico:

Hombres y mujeres jutiapanecos (as) con un nivel socioeconómico C, con estudios de ciclo primaria y media completas, algunos tienen educación superior y/o Licenciatura, con una esperanza de “vida sana” entre los 62 a 74 años.

NIVEL C
Superior, Licenciatura,
Ejecutivo, comerciante, vendedor, dependiente
Q12 mil
Casa/departamento, rentada o financiada, 1-2 recámaras, 1-2 baños, sala, garage para 2 vehículos
Por día, eventual
Hijos menores colegios privados, mayores en U estatal
Auto compacto de 4- 5 años, sin seguro
Tel, mínimo, 1-2 cel, cable, radio, 2 TV, electrodomésticos básicos
Cine, CC, parques temáticos locales,
Tota Q monetarios y ahorro, 1 TC local

Ver anexo 14.5 Tabla de niveles socio económicos.

5.3. Perfil psicográfico:

En su mayoría son hombres y mujeres que estudian y/o trabajan, algunos desayunan en casa, otros se dirigen al trabajo o la escuela; los niños suelen almorzar en casa, mientras algunos padres deben hacerlo en el trabajo, por lo general la cena la comparte la familia completa y los fines de semana se reúnen con los abuelos, tíos, primos, amigos, etc. En los tiempos libres las familias juegan deporte, utilizan sus redes sociales, cocinan, leen periódicos, revistas y libros, van de compras a mercados y supermercados locales, realizan actividades al aire libre, comen en restaurantes. Los niños van a la escuela o colegio, hacen sus tareas y juegan, los jóvenes se reúnen con amigos y algunos trabajan también; en algunas familias, padre y madre trabajan también, mientras que en otras solo trabaja papá, y mamá se ocupa de la casa y sus necesidades.

5.4. Perfil conductual:

Las familias están conformadas por distintos tipos de personas, algunos son extrovertidos, gustan de practicar deportes, las festividades, los bailes etc.; mientras que otros son introvertidos, prefieren estar en casa, ver televisión, leer periódicos, realizar sus tareas y obligaciones diarias. Las múltiples actividades diarias mantienen a los padres y madres ocupados en su trabajo o en los quehaceres del hogar y los niños pasan la mayor parte del tiempo en la escuela, haciendo tareas y jugando por las tardes. Las familias jutiapanecas por lo general van al mercado de 1 a 3 veces a la semana, mientras que visitan el supermercado 3 veces al mes.

Capítulo VI:

Capítulo VI: Marco teórico

6.1 Conceptos fundamentales relacionados con el producto o servicio

6.1.1 Empresa. Según el libro “Administración de Empresas y Organización de la producción”, empresa es un conjunto de factores de producción, entendiéndose como tales los elementos necesarios para producir (bienes naturales o semielaborados, factor trabajo, maquinaria y otros bienes de capital); factores mercadotécnicos, pues los productos no se venden por sí mismos, y factores financieros, pues, para realizar las otras tareas, es preciso efectuar inversiones y éstas han de ser financiadas de algún modo.

En el sitio (debitoor.es) empresa también se puede definir como una unidad formada por un grupo de personas, bienes materiales y financieros, con el objetivo de producir algo o prestar un servicio que cubra una necesidad y por el que se obtengan beneficios.

- empresa es una institución conformada por colaboradores, bienes materiales, con capacidades financieras, con el fin de satisfacer las necesidades de la sociedad y puedan obtener un beneficio.

6.1.2. Clínica. Según el sitio (dle.rae.es) clínica se refiere al establecimiento sanitario, generalmente privado, donde se diagnostica y trata la enfermedad de un paciente, que puede estar ingresado o ser atendido en forma ambulatoria.

Para el sitio web (oxforddictionaries) clínica se refiere al establecimiento destinado a proporcionar asistencia o tratamiento médico a determinadas enfermedades.

- Lugar donde se proporciona ayuda u orientación a las personas.

6.1.3. Asesoría. En el sitio web de (definicion) se reconoce como asesoría al trabajo y el despacho de un asesor, que es una persona dedicada a brindar recomendaciones, sugerencias y consejos en su ámbito de especialización.

Según (definicion.mx) La asesoría es un servicio que consiste en brindar información a una persona real o jurídica.

- Asesoría es un apoyo que se le brinda a una persona en la realización de un proceso.

6.1.4. Nutrición. Para la “Organización Mundial de la Salud” nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

Según el “Instituto Mexicano del Seguro Social” nutrición se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de comer, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo.

- Nutrición se refiere a una alimentación correcta y saludable.

6.1.5. Sociedad. “GIDDENS, Anthony (1999), Sociología. Madrid, Alianza. Página 739.” Define sociedad como grupo de personas que vive en un territorio determinado, sometido a un sistema común de autoridad política y que es consciente de poseer una identidad que lo distingue de otros grupos.

En el “diccionario enciclopédico ilustrado (1997). Buenos Aires, Clarín” se define sociedad como Reunión de personas, familias, pueblos o naciones. Agrupación de

individuos con el objetivo de cumplir, mediante la mutua cooperación, todos o algunos de los fines de la vida.

- Sociedad es un grupo de personas con actividades en común.

6.1.6. Hábitos. En el sitio web “quesignificado” se define hábitos como la repetición reiterada de una conducta, que se repite sistemáticamente formando parte de la vida misma de quien lo ostenta.

En el libro “Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva” de Stephen R. Covey menciona que un hábito trata de pautas consistentes, a menudo inconscientes, de modo constante y cotidiano expresan nuestro carácter y generan nuestra efectividad... o inefectividad.

- Hábito es la repetición de una actividad sea correcto o incorrecta.

6.1.7. Alimentos. Según el glosario de términos del sitio web “fao.org” define alimento como producto natural o elaborado susceptible de ser ingerido y digerido, cuyas características lo hacen apto y agradable al consumo, constituido por una mezcla de nutrientes que cumplen determinadas funciones en el organismo.

Para “ecured.cu” alimento se define como cualquier sustancia sólida o líquida normalmente ingerida por los seres vivos con fines nutricionales y psicológicos.

- Sustancia agradable que puede ser ingerida.

6.1.8. Orientar. Según la “Real Academia Española” en su tercer concepto define orientar como dirigir o encaminar a alguien o algo hacia un lugar determinado.

Según el sitio web “definición.” Esta acción hace referencia a situar una cosa en una cierta posición, a comunicar a una persona aquello que no sabe y que pretende conocer, o a guiar a un sujeto hacia un sitio.

- Servir a una persona como guía.

6.1.9. Materiales gráficos. En el sitio web “definición” se refiere a material gráfico como un término que se emplea para hacer referencia al conjunto de fotografías que ha realizado un profesional de cualquier publicación y que sirve para ilustrar de manera amplia y exacta un suceso o hecho concreto que ha tenido lugar.

Según “educomucv.blogspot.com” Los materiales gráficos son herramientas utilizados durante el proceso de enseñanza - aprendizaje, debido a la gran variedad de formas de plasmar la información mediante los materiales gráficos, es indispensable para lograr los objetivos que nos planteamos en la sesión educativa.

- Herramienta para facilitar el aprendizaje de algo.

6.1.10. Consejo. Según “definición.de” Consejo es un juicio, la creencia o la consulta referida a una acción o un hecho.

Según el sitio web “lema.rae.es” consejo se refiere a la recomendación que se hace a alguien para su bien.

- Es la opinión se emite sobre una acción o un hecho

6.1.11. Olla. Según “diccionariodedudas.com” Olla puede referirse a una vasija usada para cocinar.

Para “es.thefreedictionary.com” recipiente de cocina redondo, con boca ancha y asas, usado en especial para hervir, cocer y calentar alimentos y líquidos.

- Instrumento para cocinar.

6.1.12. Dieta. Para el sitio web “definición.de” dieta es el conjunto de las sustancias alimenticias que componen el comportamiento nutricional de los seres vivos. El concepto proviene del griego díaita, que significa “modo de vida”. La dieta, por lo tanto, resulta un hábito y constituye una forma de vivir.

En “salud180.com” se define como dieta al conjunto y cantidades de los alimentos o mezclas de alimentos que se consumen habitualmente.

- Forma de comer de manera correcta y habitual.

6.2 Conceptos fundamentales relacionados con la comunicación y el diseño

6.2.1 Conceptos fundamentales relacionados con la comunicación:

6.2.1.1 Comunicación. (Flores de Gortari, 1998:24). Define qué comunicación proviene de la voz latina “comunicare” quiere decir, poner o puesto en común.

En el libro (Guarda de Viggiano, 2009) define comunicación como: "Llamamos 'comunicación' al proceso mediante el que un mensaje emitido por un individuo, llamado emisor, es comprendido por otro llamado receptor o destinatario, que es la persona o entidad a quien va dirigido el mensaje, gracias a la existencia de un código común. Este proceso abarca dos etapas: la emisión y la recepción del mensaje llamadas respectivamente la codificación y la decodificación.

- Según lo encontrado comunicación es el proceso de intercambio de información.

6.2.1.2 Comunicación visual. Según Bruno (Murani, 1985), describe en el libro que la comunicación visual es prácticamente todo lo que ven nuestros ojos, desde una planta hasta las nubes que se mueven en el cielo. Cada uno de estas imágenes tiene un valor distinto, según el contexto en que están insertas, dando informaciones diferentes.

De acuerdo con la página (ecured, s.f.) comunicación visual es la relación que existe entre la imagen y el significado. Debido a que la imagen es un factor directo de reacción, simbolización y percepción, debe de tener un

significado fácil de comprender. La comunicación visual suele ser directa, penetrable y universal.

- Comunicación visual se refiere a lo que una imagen simboliza por medio de nuestros ojos.

6.2.1.5 Elementos de la comunicación. En el sitio web “Pedro González” comparte Los elementos de la comunicación

Y ahora ya sí que vamos a descubrir cuáles son los elementos de la comunicación. Una vez que conocemos el proceso, es la ocasión de aprender en profundidad de qué elementos está compuesto:

Emisor

El emisor según sitio web “Pedro González”, es el sujeto que comparte el mensaje. esta fuente puede ser un ente inanimado o animado, y al que se le requiere una única cualidad, que sea capaz de suministrar información por algún tipo de canal que llegue a un receptor.

Receptor

Según sitio web “Pedro González” el receptor también puede ser animado o inanimado. En este caso es el encargado de recibir el mensaje que ha enviado el emisor. Este lo descodifica una vez lo recibe. Por ello puede ser un individuo, un ser vivo, o incluso un objeto o artefacto. Sea como fuere, es necesario que el receptor comparta el contexto, los códigos, o el marco de

referencia con el emisor. De lo contrario, no será capaz de decodificar el mensaje.

Mensaje

Según sitio web “Pedro González”, el mensaje es definido por la información que el emisor comunica al receptor. En este sentido, pueden ser diversos tipos de información, como datos, sentimientos, ideas, etc. Como hemos dicho, debe estar codificado de forma que el receptor sea capaz de recibirlo y decodificarlo. Para ello, se han de usar símbolos y signos que permitan llevar al individuo que lo recibe a interpretarlo con éxito.

Contexto

Sitio web “Pedro González” describe como contexto al entorno que rodea al emisor y al receptor. O sea, que el lugar en que se realiza el intercambio de información recibe este nombre. Así que puede ser cualquier lugar común, que no necesariamente tiene por qué facilitar dicho intercambio.

Código

Para sitio web “Pedro González” código se refiere a los símbolos, normas y signos que, combinados, estructuran un mensaje, reciben el nombre de código. Este puede ser el lenguaje escrito o hablado, los sonidos como un bufido o un ladrido de un perro, o incluso señas, avisos, etc.

El código necesita un proceso de codificación, que es labor encargada del emisor del mensaje, así como uno de decodificación, de lo que se encarga el

receptor. Es decir, que solo si es común, o al menos contiene suficientes signos en común, podrá lograr el éxito de la comunicación. Es decir, dos personas que hablen el mismo idioma se pueden comunicar perfectamente. Si por el contrario el mensaje lo lanza un humano hacia un perro, tal vez este no entienda todos los signos, pero sí los suficientes para descodificar parte del mensaje.

Canal

En sitio web “Pedro González” se describe como canal a el medio por el que se transmite y se recibe un mensaje. Pueden ser personales, verbales o no verbales, interpersonales, escritos, etc. Incluye cualquier medio, como papel, televisión, un teléfono, etc.

Ruido

El ruido según indica en el sitio web “Pedro González” es la interferencia que provoca o puede provocar que la transmisión entre emisor y receptor no sea fluida o incluso impida la comunicación. Así pues, su fuente puede ser diversa, desde un aparato electrónico que no funciona bien hasta música muy alta.

Retroalimentación

Para el sitio web “Pedro González” considera como retroalimentación como la respuesta del receptor al emisor una vez recibido y descodificado el mensaje.

6.2.1.6 Funciones de la comunicación. En el sitio web “eumed.net/libros” se define como funciones de la comunicación al:

Control: Para sitio web “eumed.net/libros”, la comunicación controla el comportamiento individual. Las organizaciones, poseen jerarquías de autoridad y guías formales a las que deben regirse los empleados. Esta función de control además se da en la comunicación informal.

Motivación: Según sitio web “eumed.net/libros”. Lo realiza en el sentido que esclarece a los empleados qué es lo que debe hacer, si se están desempeñando de forma adecuada y lo que deben hacer para optimizar su rendimiento. En este sentido, el establecimiento de metas específicas, la retroalimentación sobre el avance hacia el logro de la meta y el reforzamiento de un comportamiento deseado, incita la motivación y necesita definitivamente de la comunicación.

Expresión emocional: Para sitio web “eumed.net/libros”. Gran parte de los empleados, observan su trabajo como un medio para interactuar con los demás, y por el que transmiten fracasos y de igual manera satisfacciones.

Información: En sitio web “eumed.net/libros” se describe información como la comunicación se constituye como una ayuda importante en la solución de problemas, se le puede denominar facilitador en la toma de decisiones, en la medida que brinda a información requerida y evalúa las alternativas que se puedan presentar.

- Con referencia a lo anterior, las funciones de la comunicación son bases fundamentales para emitir un mensaje, en el cual puede contener información de cualquier tipo y esta pueda llevarse por medio de la persuasión en la función afectivo- valorativa, también como el mensaje es recibido por medio de las conductas del receptor.

6.2.2 Conceptos fundamentales relacionados con el Diseño

6.2.2.1 Revista. Según el sitio web (definicion.de) Una revista es una publicación impresa que es editada de manera periódica (por lo general, semanal o mensual). Al igual que los diarios, las revistas forman parte de los medios gráficos, aunque también pueden tener su versión digital o haber nacido directamente en Internet.

Para (conceptodedefinicion.de) una revista es una publicación privada o pública de edición habitual, acerca de un tema en especial o de distintos temas de interés general o de entretenimiento y que por lo general vienen ilustradas. Casi todas las revistas cuentan con publicidad, que les permite costear los gastos de producción.

- Una revista es una forma interesante y entretenida de brindar información.

6.2.2.2 Diseño. El libro (Gillam, 1970), argumenta que “Diseñar es el acto humano fundamental: diseñamos toda vez que hacemos algo por una razón definida. Como definición formal indica que diseño es toda acción creadora que cumple una finalidad.

6.2.2.3. Elementos del diseño. Según el sitio web “artdesignina.wordpress.com”

ELEMENTOS VISUALES:

Forma. en el sitio web “artdesignina.wordpress.com” se describe que es la representación gráfica de un objeto. La forma es cualquier cosa, si se modifica no pasa nada porque aún sigue siendo una forma.

Se dice que cuando una forma se descompone en sus partes, pierde su configuración y se percibe como no configurada. Se dice que “la forma es un todo”, es algo más que la suma de sus partes. Si se alteran los elementos que la conforman, pierde significación.

Tamaño: para sitio web “artdesignina.wordpress.com”, el tamaño depende de la relación y comparación entre una forma y otra. Así, pueden establecerse formas de mayor tamaño, si se compara con otra de tamaño menor. Se puede hablar de formas grandes y pequeñas cuando se trata de diferenciarlas dentro del contexto de una disposición y “forma constitutiva”.

Color: según indica el sitio web “artdesignina.wordpress.com”, la forma puede percibirse gracias al color: generalmente, lo que se ve como forma no puede separarse de lo que se ve como color, pues el color en la forma es sencillamente la reacción de un objeto a los rayos de luz mediante los cuales lo percibimos. El color, junto con la textura, conforma el aspecto superficial de la forma.

Textura: para el sitio web “artdesignina.wordpress.com” textura se refiere a la apariencia externa de la forma que podemos percibir a través de la vista y el tacto, según el tratamiento que se le da a la superficie de la misma. La textura en la forma puede recibir variaciones en cuanto al color; una forma de textura rugosa, si es tratada con el mismo color que otra de textura lisa, sufre alteraciones de su color porque hay más concentración de pigmentos y, por lo tanto, este se ve más intenso.

Posición: sitio web “artdesignina.wordpress.com” se relaciona más con el concepto de forma compositiva o composición y tienen que ver con la forma en el espacio. Cuando relacionamos la forma con el ámbito o campos donde se desarrolla la percepción visual, podemos determinar su posición. Los ejes dominantes establecen un marco de referencia en el mundo visual. Por ejemplo: horizontal o vertical, y también la dirección de la forma. La posición y la orientación de la forma dependen también de su organización en la composición.

ELEMENTOS DE RELACIÓN:

Elementos de Relación. En el sitio web “artdesignina.wordpress.com”, esta clasificación gobierna la ubicación y la interacción de las formas en un diseño. Algunos pueden ser percibidos como la posición y la dirección; otros pueden ser sentidos, como el espacio y la gravedad.

Dirección La dirección para sitio web “artdesignina.wordpress.com” depende de cómo está relacionada con el observador, con el marco que la contiene o con otras formas más cercanas.

Posición: en sitio web “artdesignina.wordpress.com” la posición de una forma es juzgada por su relación respecto al campo o a la estructura de diseño.

Espacio. Para el sitio web “artdesignina.wordpress.com” las formas de cualquier tamaño, por pequeñas que sean, ocupan un espacio. Así, el espacio puede estar vacío o lleno, liso o ilusorio para sugerir una profundidad.

Gravedad para sitio web “artdesignina.wordpress.com” la sensación de gravedad no es visual sino psicológica, ya que tenemos tendencias a atribuir pesantez o pesadez o liviandad, estabilidad o inestabilidad a formas o a grupos de formas.

Elementos Prácticos en sitio web “artdesignina.wordpress.com” se encuentran clasificadas la representación, el significado y la función. Son los elementos que subyacen el contenido y el alcance de un diseño.

Función. Según sitio web “artdesignina.wordpress.com” se hace presente cuando un diseño debe servir a un determinado propósito.

Significado. Sitio web “artdesignina.wordpress.com” menciona que el significado se hace presente cuando el diseño transporta un mensaje.

Representación el sitio web “artdesignina.wordpress.com” menciona los grafismos para dar la idea de un concepto determinado.

- Tal como se ha visto los elementos del diseño son esenciales en el proceso de creación para la armonía visual de una pieza gráfica.

6.2.2.4 Diseño editorial. El diseño editorial de acuerdo con (Rosas, s.f.) propone que el diseño editorial es la rama del diseño gráfico y del diseño 9 2012 de la información que se especializa en la maquetación y composición de distintas publicaciones tales como libros, revistas o periódicos.

6.2.2.5 Diseño vectorial. Para (redgrafica.com) El término vectorial es usado regularmente en diseño para definir un tipo de gráficos de dos dimensiones producidas mediante un computador y un software especializado. Actualmente es la forma más utilizada para la producción de gráficos de calidad y bajo peso.

6.2.2.6 Composición. Según “conceptodefinicion.de” La composición en sentido general es el acto de fusionar o reunir varias cosas y disponerlas en cierto orden para obtener una, con la finalidad de lograr constituir algo.

En el sitio web “definición.de” composición es la acción y efecto de componer (juntar varias cosas y colocarlas en orden para formar una; constituir algo).

- La composición se refiere a la acción de colocar varios elementos juntos.

6.2.2.7. Tipografía. En “divulgaciondinamica.es” dice las tipografías son los diferentes estilos o tipos de letras que podemos elegir al hacer un diseño o escribir un texto.

Se conoce como tipografía a la destreza, el oficio y la industria de la elección y el uso de tipos (las letras diseñadas con unidad de estilo) para desarrollar una labor de impresión.

- Tipografía es saber elegir diseños de texto para una mejor composición.

6.3 Ciencias auxiliares, artes, teorías y tendencias

6.3.1. Ciencias

6.3.1.1 Semiología. Según el lingüista francés Pierre Guiraud en su libro (Guiraud, 1972), define que la semiología es la ciencia que estudia los sistemas de signos: lenguas, códigos, señalizaciones, etc.

En el libro (Guiraud, 1972), expone que Ferdinand de Saussure, considerado el padre de la lingüística, definió la semiología en 1908 como “la ciencia que estudia la vida de los signos en el seno de la vida social”.

- Semiología se refiere según lo investigado al estudio de los signos.

6.3.1.2 Semiología de la imagen. Para Ferdinand de Saussure, la semiología es “una ciencia que estudia la vida de los signos en el marco de la vida social”. Su definición de signo como entidad de dos caras (significado y significante) ha anticipado y determinado todas las definiciones posteriores de la función semiótica. Así pues, consideraba implícitamente al signo como un artificio comunicativo que afectaba a dos seres humanos dedicados intencionalmente a comunicarse y a expresarse algo.

6.3.1.3. Psicología. En el libro (Velázquez), describe que la palabra psicología proviene de dos voces griegas: psique, cuyo significado es alma o espíritu, y logos, que equivale a estudio o tratado. Etimológicamente, pues, Psicología quiere decir estudio del alma.

La página (Brainly, 2015), detalla que según Werner Wolff la psicología trata de la conducta del hombre, sus experiencias íntimas (conciencias) y las

relaciones entre ambas. También se ocupa de los órganos que ejercen influencias sobre la experiencia y el comportamiento y el de las conexiones de esta con el medio ambiente.

- La psicología es la ciencia encargada del estudio de la conducta.

6.3.1.4. Psicología del color. Es una rama de la psicología que está dedicada a estudiar los efectos de los colores en la percepción y conducta humana. Esta asociación de colores con conducta humana es de suma utilidad para las corrientes que usan estos elementos en su desarrollo, como la moda, el diseño (gráfico, arquitectónico y más), la publicidad, el marketing, entre muchas otras actividades.

Según Heller (2008), ningún color carece de significado, el efecto de cada color está determinado por su contexto, es decir, por la conexión de significados en la cual se percibe el color y es el contexto el criterio para determinar si un color resulta agradable y correcto o falso y carente de gusto.

.es, s.f). Es muy utilizado en logotipos como espacio negativo.

6.3.2. Artes

6.3.2.1 Colores. La psicología de color es un campo de estudio que analiza el efecto del color en la percepción y conducta humana (psicologiadelcolor.es, s.f). Najubastián (2014) publica una infografía que contiene el significado de cada color y en el sitio web de la agencia Tactic Center, Marín (2017) habla de la interpretación psicológica en las marcas:

- Color azul. Es considerado el color de los sueños y de lo maravilloso. Expresa profesionalismo, conocimiento e inteligencia, seriedad y confianza. Es muy utilizado en empresas de sector bancario y salud, así como en productos tecnológicos.

- Color rojo: es un color llamativo, expresa atracción, pasión, dinamismo, calidez y agresividad. Está asociado con el amor, el fuego, la sangre y el concepto alerta o peligro. Es utilizado en su gran mayoría en marcas de consumo humano y en marcas que quieren influir dinamismo en las personas como productos alimenticios y marcas de automóviles.

- Color verde: es un color de equilibrio y mayor representante de la naturaleza. Expresa crecimiento, frescura, relajación, juventud, lógica y razón. 42

- Color amarillo: es el color que expresa lo intelectual, la inteligencia y la energía. Está asociado con la inspiración creativa y la alegría, así también como a la envidia y la cobardía.

- Color negro: está asociado a la oscuridad y lo misterioso pero también representa poder, elegancia y modernidad. Junto con el blanco transmiten una sensación de seriedad.

- Color gris: representa la neutralidad, expresa indecisión y ausencia de energía aunque también elegancia y solidez. En las marcas es muy utilizado porque transmite durabilidad y sofisticación.

- Color naranja: Simboliza entusiasmo, tiene fuerza activa, energética y radiante. Es muy utilizado en logotipos de marcas que quieren expresar alegría y jovialidad. - Color blanco: es la suma de todos los colores, simboliza paz, pureza, claridad y lo absoluto (psicologiadelcolor

6.3.2.2 Tipografía. Según (definicion.de, s.f.) puntualiza que se conoce como tipografía a la destreza, el oficio y la industria de la elección y el uso de tipos (las letras diseñadas con unidad de estilo) para desarrollar una labor de impresión. Se trata de una actividad que se encarga de todo lo referente a los símbolos, los números y las letras de un contenido que se imprime en soporte físico o digital.

Stanley-Morison en el libro Principios fundamentales de la tipografía, fundamenta que tipografía es el arte de disponer correctamente del material a imprimir de acuerdo con su propósito específico: el de colocar las letras, repartir el espacio y organizar los tipos con vistas a prestar al lector, la máxima ayuda para la comprensión del texto.

- La tipografía es un método eficaz para atrapar la atención del lector.

6.3.2.3 Dibujo. Es el arte visual en el que se plasman imágenes sobre papel, un lienzo o cualquier material, haciendo uso de diferentes técnicas y materiales para así representar algo (concepto.de, s.f.). El dibujo expresa un lenguaje y una cultura. Como todo lenguaje desempeña diferentes funciones, desde aquella cuyo objetivo es identificar un objeto o una imagen mental hasta la que, ahondando más, permite transmitir intenciones, estados de ánimo y sentimientos.

6.3.2.4 Literatura. En la página (definición) se denomina literatura al empleo estético de la palabra escrita, empleo destinado a satisfacer necesidades culturales y de ocio.

Según (J. Domínguez Caparrós), a lo largo de la historia no ha habido consenso para alcanzar una definición universal de la literatura. Se entiende por literatura, en el contexto de la crítica literaria, el conjunto de textos que son producto del arte de la palabra.

- El concepto posee una relación estrecha con el arte de la gramática, la retórica y la poética.

6.3.2.5 Ilustración. Ilustración de acuerdo con (Pérez Porto J. , 2013) es la acción y efecto de ilustrar (dibujar, adornar). El término permite nombrar al dibujo, estampa o grabado que adorna, documenta o decora un libro.

En el artículo de (artedínamico, s.f.) se define ilustración, (de ilustrar) estampa, grabado o dibujo que adorna o documenta un libro. Componente gráfico que complementa o realza un texto. Las ilustraciones son imágenes asociadas con palabras.

- La ilustración es una manera de adornar y facilitar la comprensión de lo que se quiere mostrar sin utilizar demasiadas palabras.

6.3.3. Teorías

6.3.3.1 Teoría de la comunicación. La teoría de la comunicación según (Mejia, 2017) fue propuesta por primera vez por Aristóteles en el periodo clásico y definida en 1980 por S. F. Scudder. Sostiene que todos los seres vivos del planeta tienen la capacidad de comunicarse. Esta comunicación se da a través de movimientos, sonidos, reacciones, cambios físicos, gestos, el lenguaje, la respiración, transformaciones del color, entre otros.

Se explica en (comunicacion, s.f.) que la palabra comunicación proviene del latín "comunis" que significa "común". De allí que comunicar, signifique transmitir ideas y pensamientos con el objetivo de ponerlos "en común" con otro. Esto supone la utilización de un código de comunicación compartido.

- Se puede entender como comunicación según lo investigado como la forma de comunicar una idea o pensamiento de manera entendida entre personas.

6.3.3.2 Teoría del color. En (todacultura.com, s.f.) expone que la teoría del color es un grupo de reglas básicas usadas en la mezcla de colores en el terreno de la pintura, el diseño gráfico, la fotografía y la televisión. Mediante el conocimiento y el uso de la mencionada teoría y aplicando el modelo de color correspondiente, se consiguen los efectos deseados mediante la combinación de colores ya sean colores-luz o colores-pigmento (sistemas aditivo y sustractivo)

La página www.vix.com, especifica que la teoría del color es un grupo de reglas básicas en la mezcla de colores para conseguir el efecto deseado combinándolos. El color es una sensación producida por el reflejo de la luz en la materia y transmitida por el ojo al cerebro. La materia capta las longitudes de onda que componen la luz excepto las que corresponden al color que observamos y que son reflejadas.

- Gracias al correcto uso de la psicología del color se puede lograr transmitir al público objetivo lo que se requiere.

6.3.4. Tendencias

6.3.4.1 Minimalismo. El filósofo inglés Richard Wollheim (1923–2003) es señalado como el responsable de acuñar el concepto de minimalismo, en referencia a las obras del norteamericano Ad Reinhardt y el francés Marcel Duchamp. Los expertos sostienen que, como tendencia artística, el minimalismo surgió en la década de 1960 a partir de una economía de medios, el uso de la abstracción, el purismo funcional y estructural, la austeridad y la síntesis.

Según el sitio web (significados.com, s.f.) comparte: El minimalismo, como tal, es una corriente artística surgida en Estados Unidos, durante la década de los años 60, que se caracteriza por el empleo de los elementos más básicos y la economía de recursos en sus composiciones, como la simplicidad cromática, la geometría rectilínea y un lenguaje sencillo. De allí su principal axioma, “menos es más”, de Ludwig Mies van der Rohe.

- Según lo encontrado el minimalismo es una de las tendencias más bonitas ya que solo se presenta lo esencial permitiendo la correcta comprensión sin confundir al lector.

Capítulo VII:

Capítulo VII: Proceso de diseño y propuesta preliminar.

7.1 Aplicación de la información obtenida en el marco teórico.

El diseño de un material gráfico parte desde la investigación, para ello se utilizarán conceptos esenciales de la comunicación visual y así ayudar a nuestros receptores a recibir el mensaje de una manera más fácil de comprender. La efectividad de una guía impresa y digital parte del diseño, colores, contenido, colocación de los elementos visuales y psicología quines conforman los elementos de comunicación con mayor importancia en este proyecto. El mensaje se sustentará por medio de ilustraciones gráficas con información básica sobre los alimentos alternativos.

7.1.1. Ciencias. Mediante el uso de la semiología de la imagen con el adecuado manejo de los signos no verbales y la comunicación visual, es posible comprender de manera más efectiva.

La semiología del color es un pilar importante en la realización del catálogo, debido al impacto visual que genera, persuade e impulsa a consumir.

7.1.2. Artes. Las artes digitales permiten la distribución de los elementos gráficos correctamente con elementos digitales como programas de diseño, se involucra el proceso de producción y desarrollo con la forma de expresión gráfica de dibujo y el uso de tipografías.

7.1.3. Teorías. La correcta distribución de elementos como color, forma y estructura que componen un material posee gran influencia en la efectividad del proyecto, debido a la armonía a utilizar, es posible obtener las emociones adecuadas de las personas con la teoría del color.

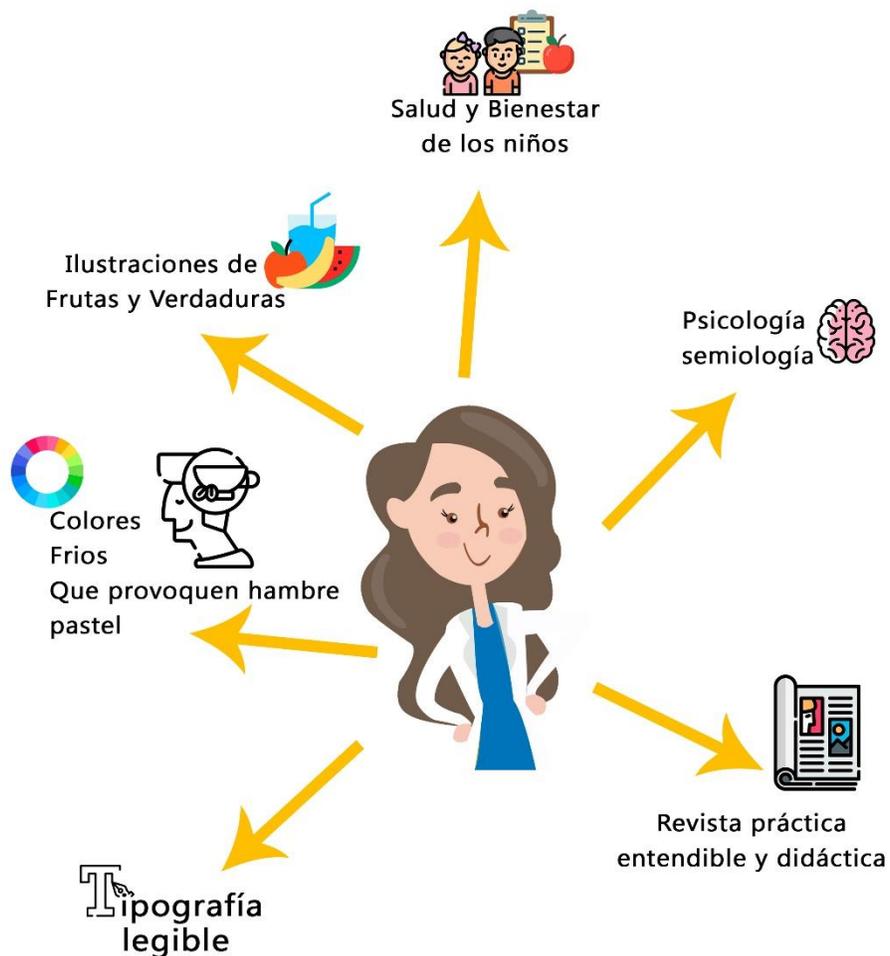
7.2 Conceptualización.

7.2.1 Método

Mapa mental.

El mapa mental es una técnica gráfica que permite acceder al potencial del cerebro y desarrollar el proceso creativo en la generación de ideas. Es una técnica popularizada por Tony Buzan, investigador en el campo de la inteligencia.

Su principal uso en el proceso creativo es conocer y profundizar el problema y así generar soluciones de diferentes percepciones. El problema se escribe o se dibuja en el centro de la hoja.



7.2.2 Definición del concepto.

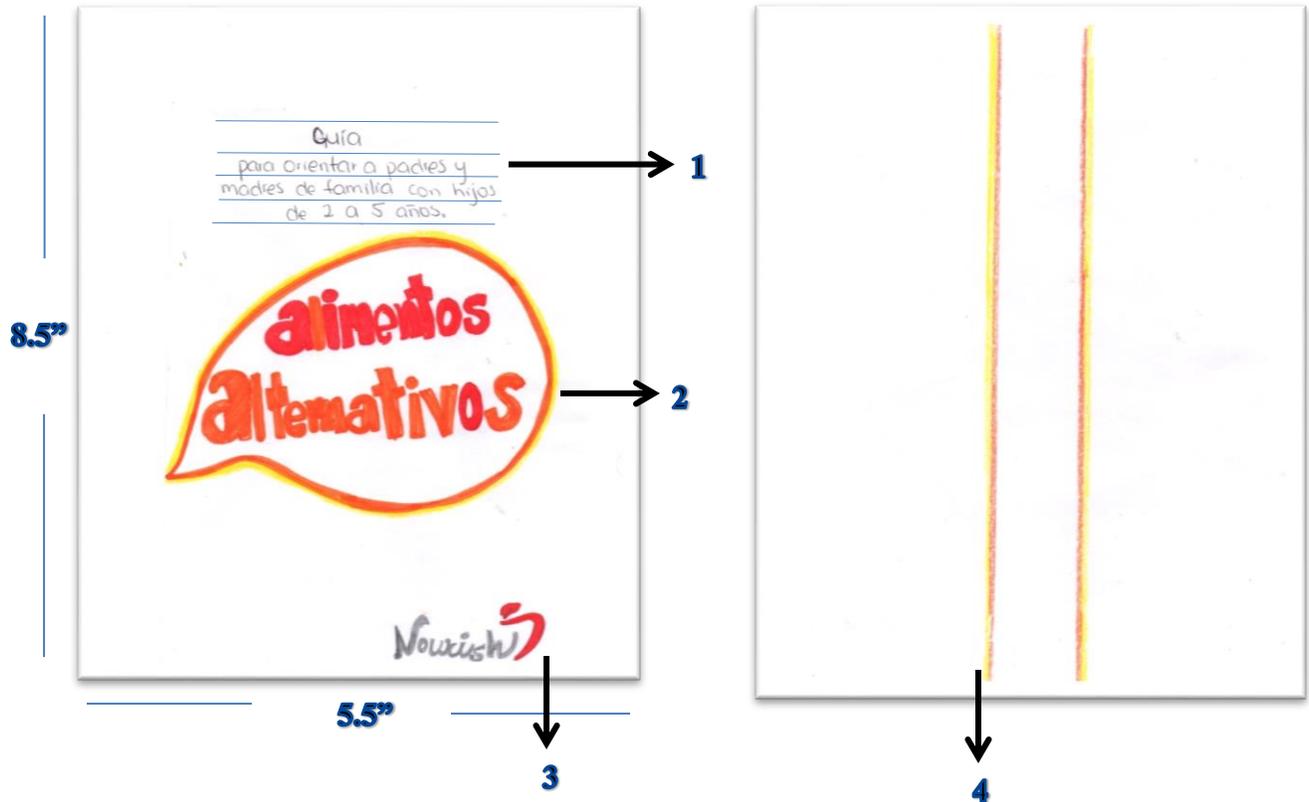
El concepto en el que se basa la propuesta de diseño de la guía impresa y digital para orientar a padres de familia sobre los alimentos alternativos: “Buena nutrición”.

El mensaje a los padres de los niños en edades comprendidas de 2 a 5 años es tener una buena nutrición y así tener una buena salud. Por medio de este proyecto ellos lograrán encontrar algunas maneras fáciles y agradables de alimentar a sus hijos sin dejar de nutrirlos correctamente.

7.3 Bocetaje

7.3.1. Proceso de bocetaje.

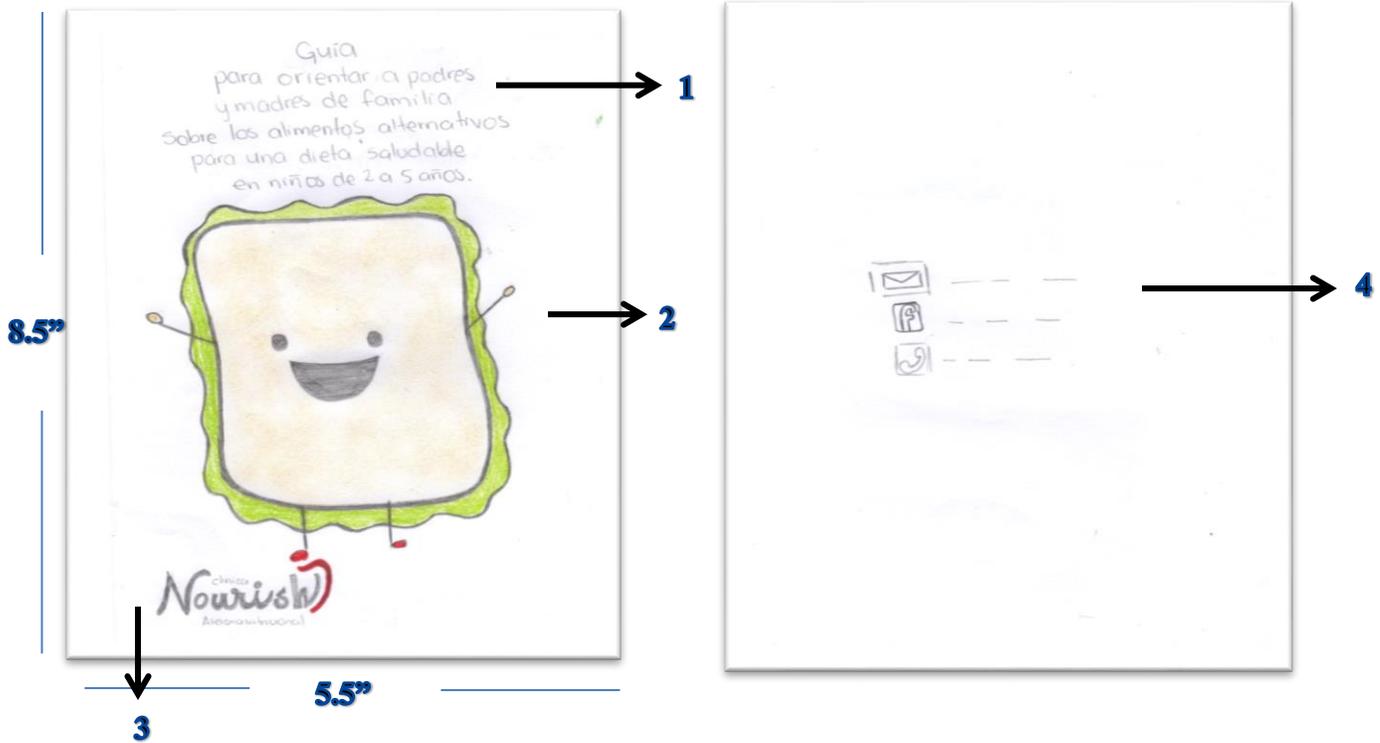
Propuesta 1.



Identificación de elementos:

1. Titular
2. Diseño de burbuja de diálogo
3. Logo de clínica Nourish
4. Líneas de diseño como complemento

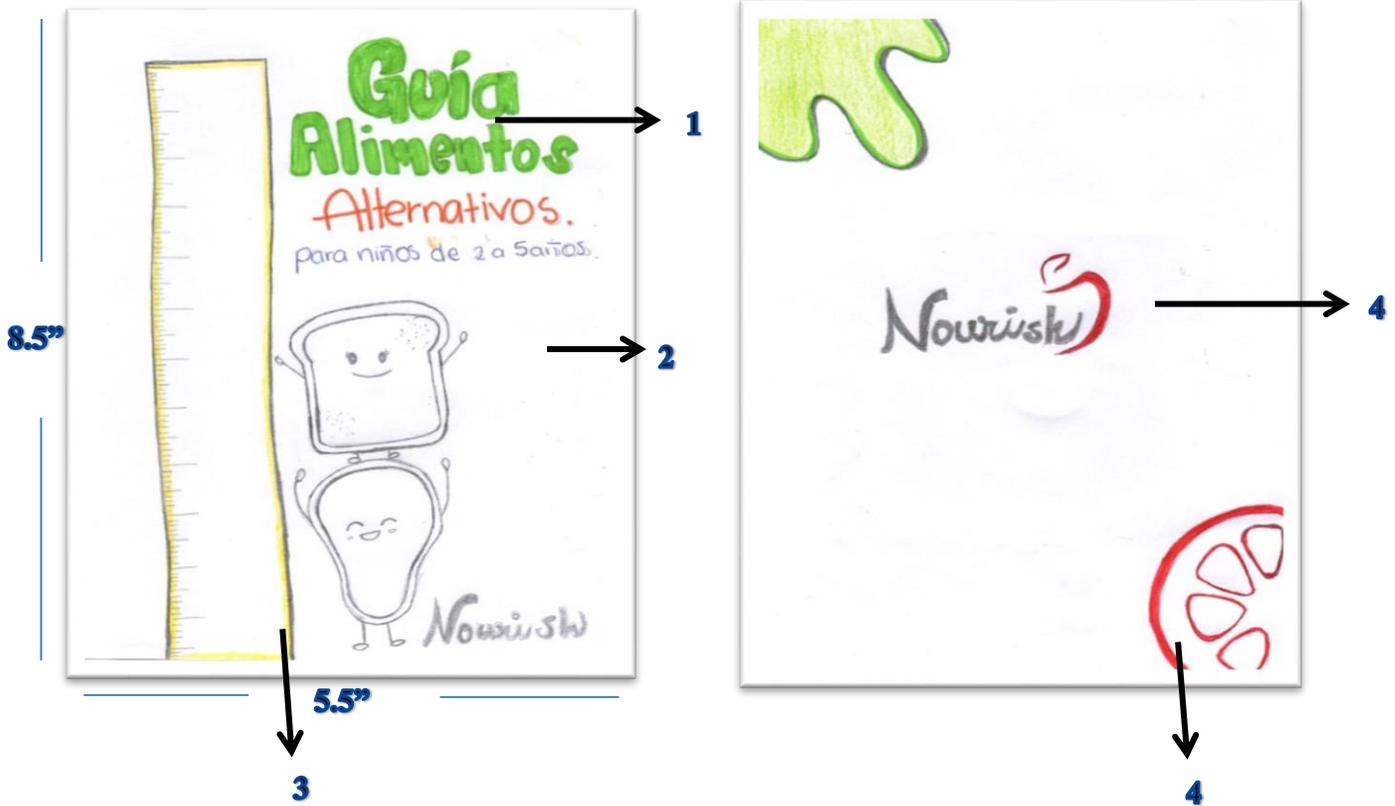
Propuesta 2.



Identificación de elementos:

1. Titular
2. Personaje
3. Logo de clínica Nourish
4. Contacto redes sociales de la clínica

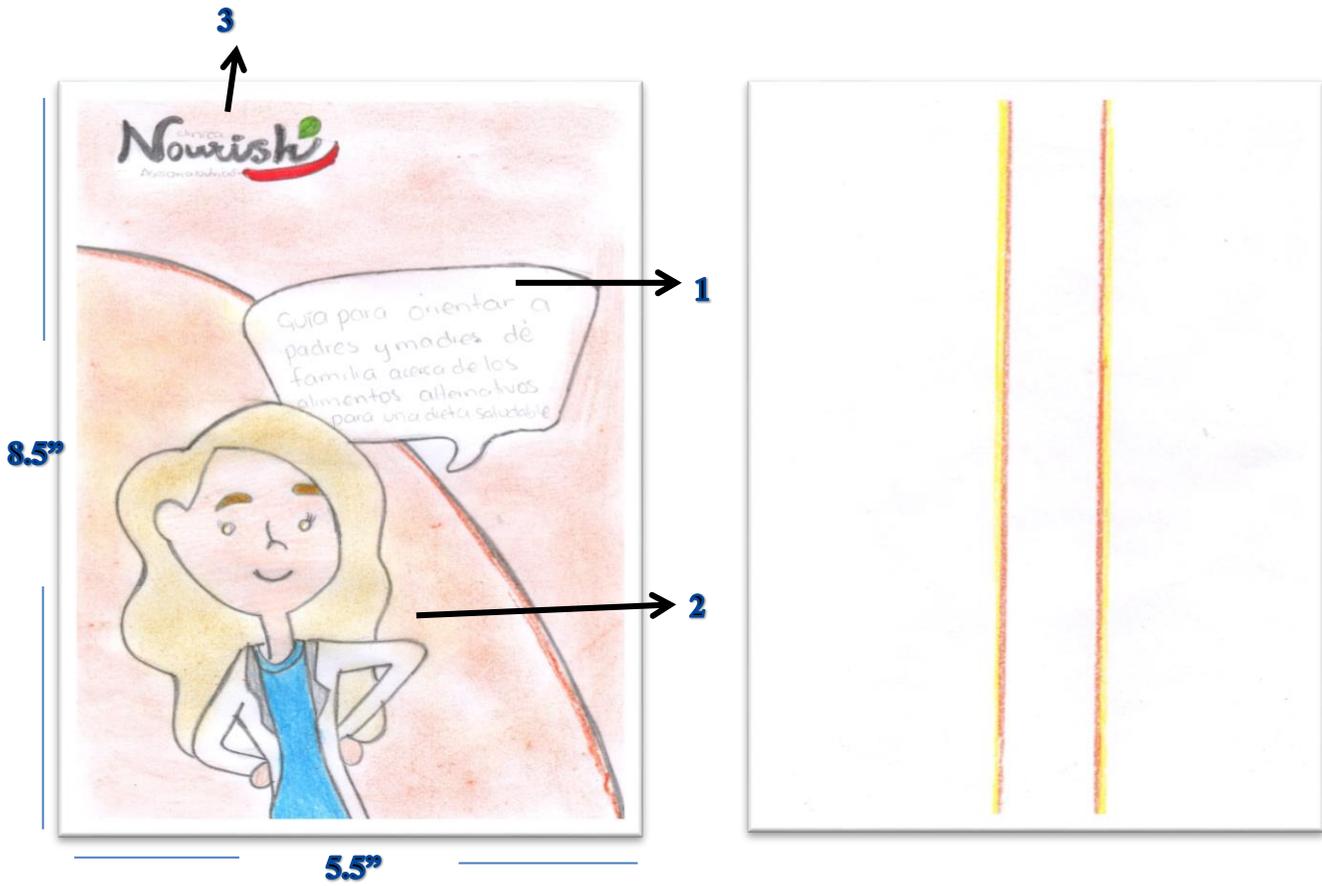
Propuesta 3.



Identificación de elementos:

1. Titular
2. Personajes
3. Logo de clínica Nourish.
4. Diseño como complemento

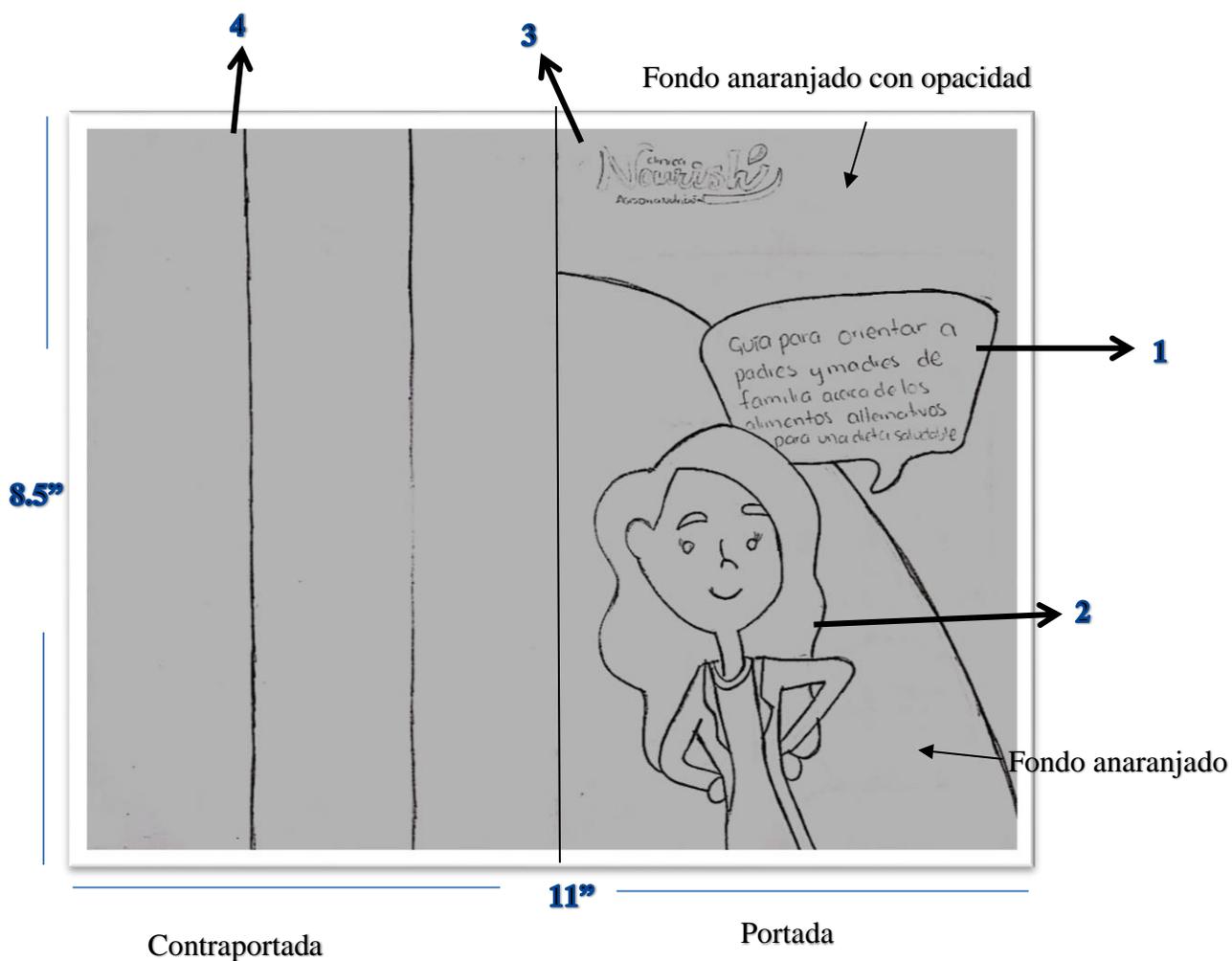
Propuesta 4.



Identificación de elementos:

1. Titular
2. Personaje
3. Logo de clínica Nourish.
4. Líneas de diseño complemento

7.3.2. Proceso de bocetaje formal.

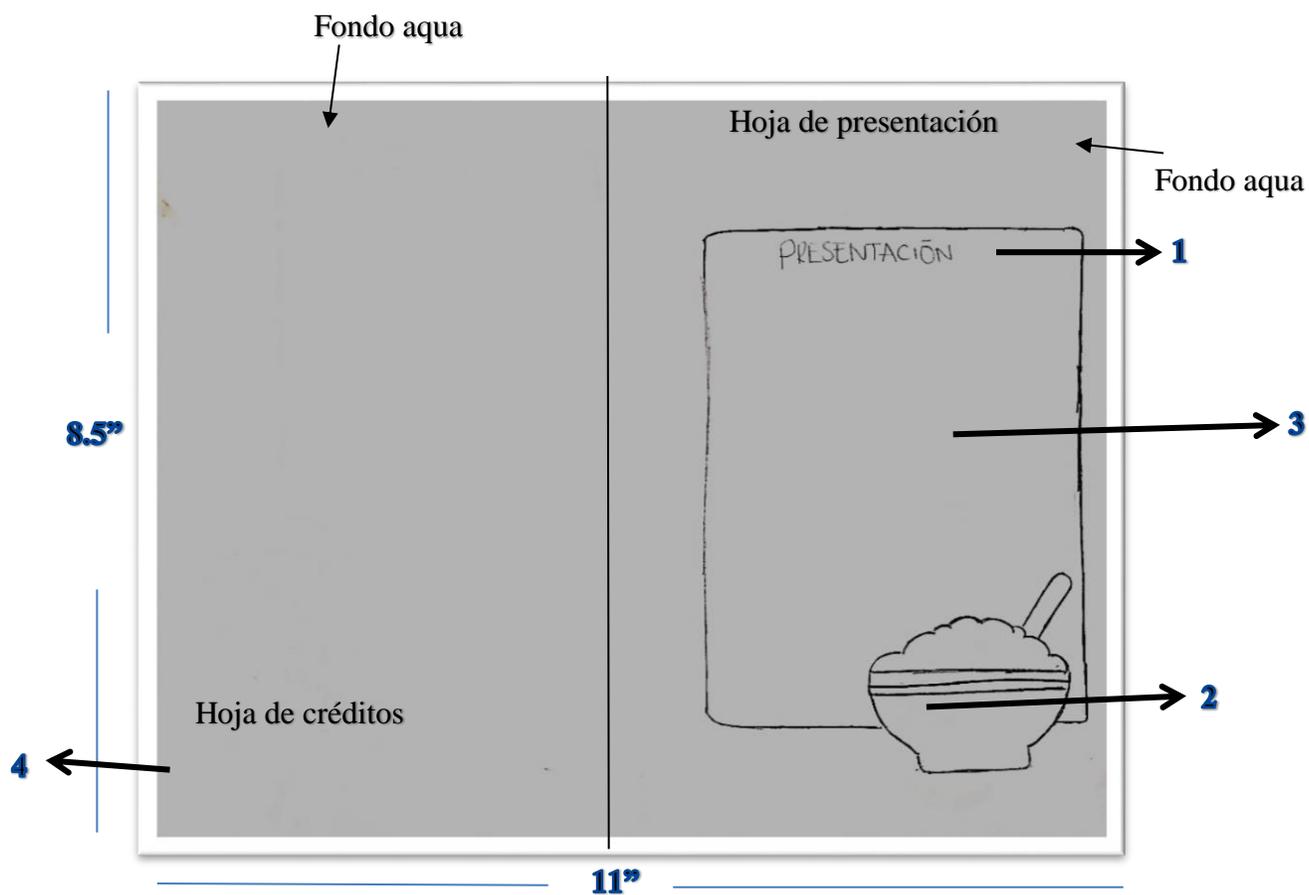


Identificación de elementos:

1. Titular
2. Personaje
3. Logo de clínica Nourish.
4. Líneas de diseño complemento

Descripción: La portada contiene información básica, tema a compartir dentro de la guía y logotipo de la clínica que la requirió, se utilizará color anaranjado para el fondo, tendrá una burbuja de diálogo donde estará ubicado el título de la guía.

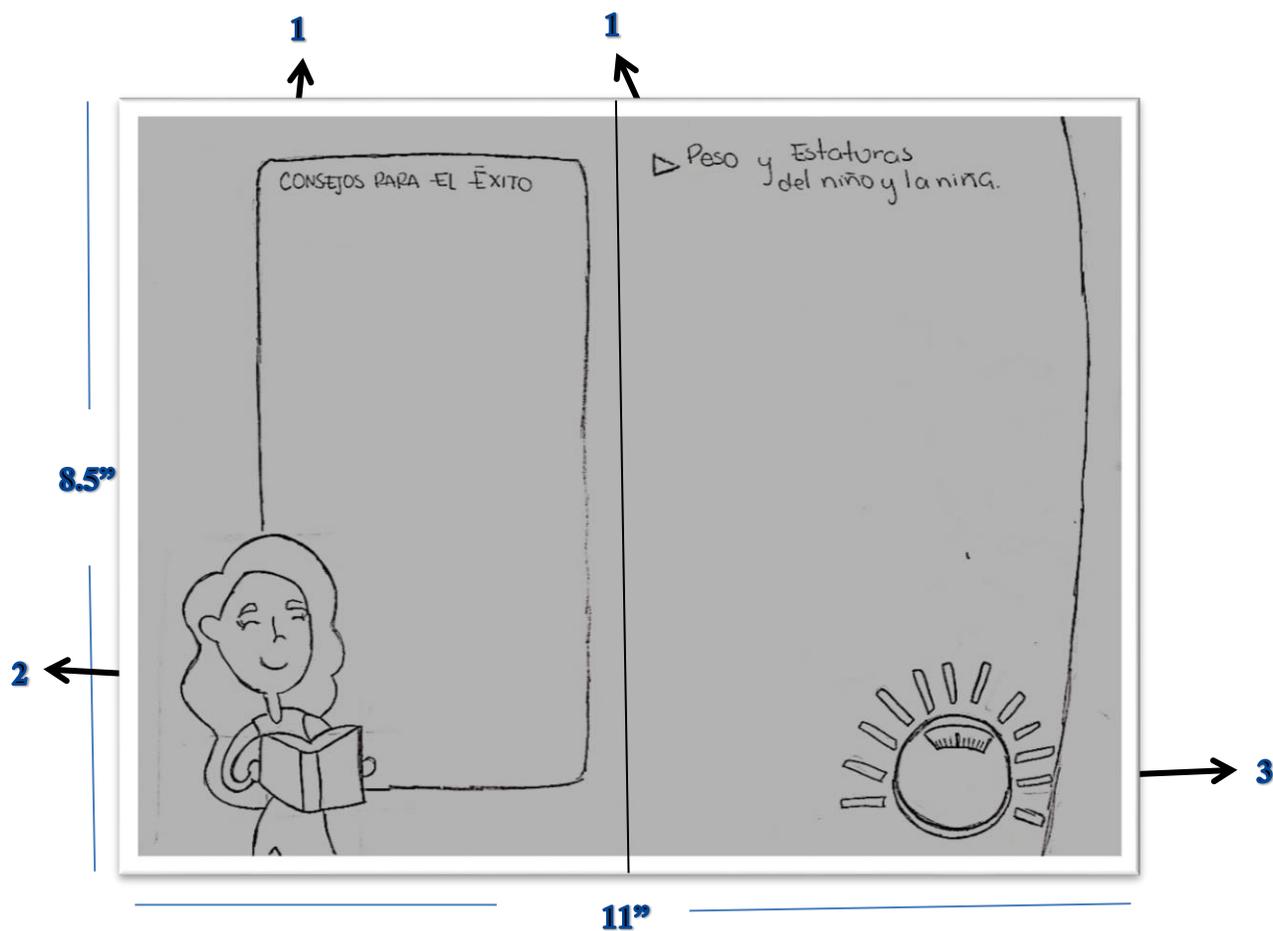
Hojas interiores



Identificación de elementos:

1. Titular
2. Ilustración de arroz
3. Texto presentación de la guía
4. Nombre colaboradores en la realización de la guía

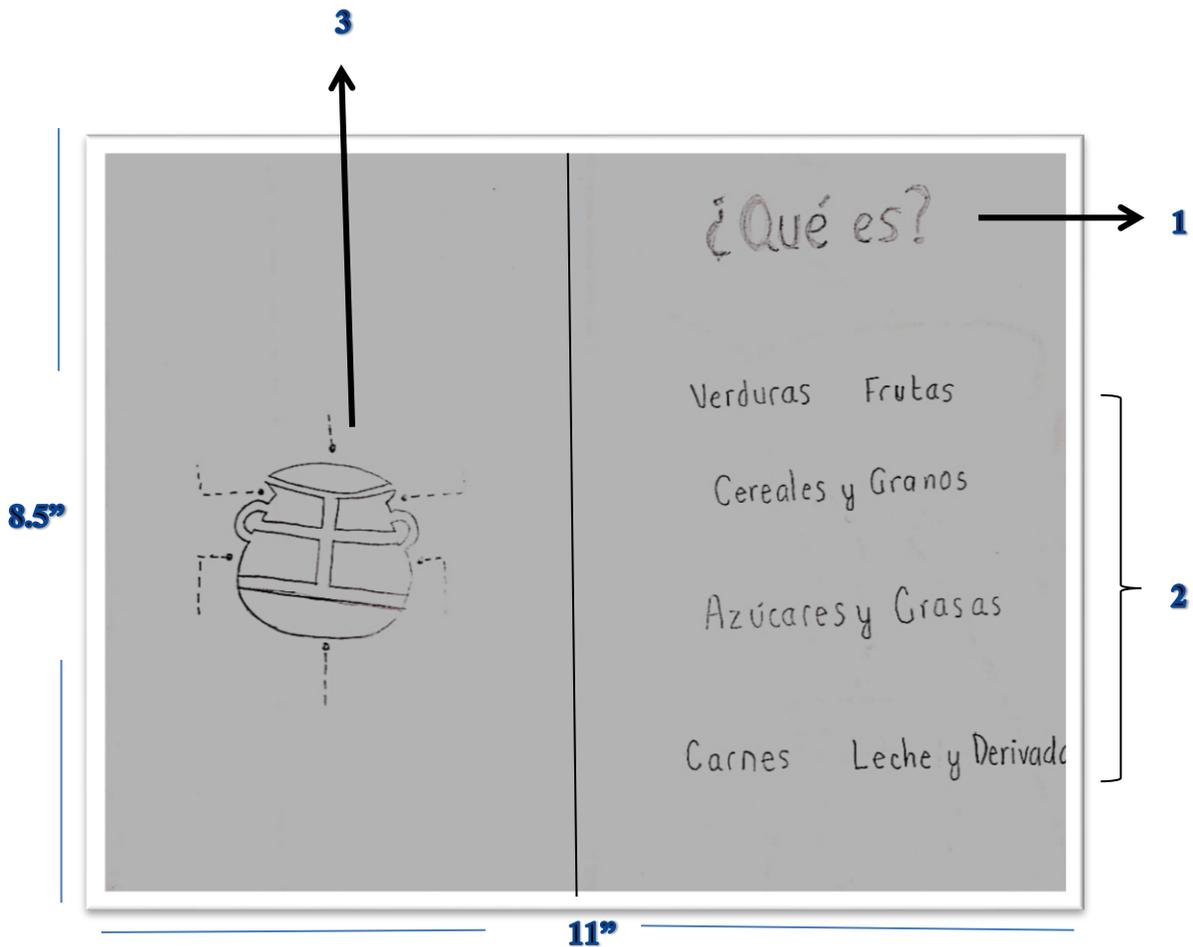
Descripción: La página interior será simple, tendrá la presentación de la guía será una breve descripción de los temas contenidos, se colocará a lado derecho una ilustración de una porción de arroz blanco. Se utilizarán los colores aqua



Identificación de elementos:

1. Titular
2. Personaje
3. Logo de clínica Nourish.
4. Ilustración

Descripción: Estas páginas contendrán información sobre peso adecuado del niño y la niña según su edad, también se colocarán consejos para los padres y madres, se pretende utilizar colores verde, amarillo y anaranjado con fondos blancos para que el texto tenga adecuada visibilidad.



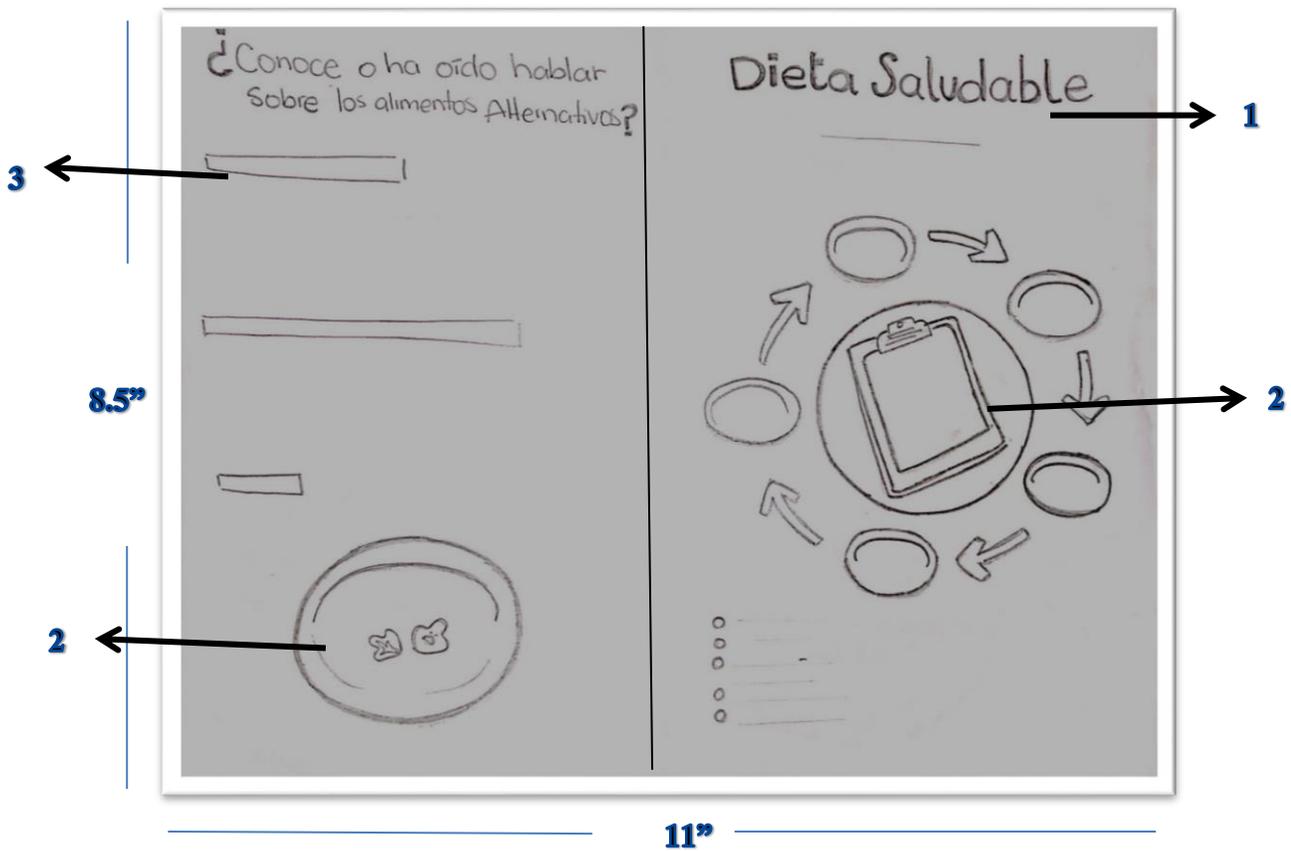
Identificación de elementos:

1. Titular
2. Subtitulares
3. Ilustración

Descripción: Diseño minimalista, tendrá un fondo anaranjado y tipografía color blanco y negro para su mejor lectura, se realizará una ilustración para explicar las porciones e importancia de la olla alimenticia guatemalteca.

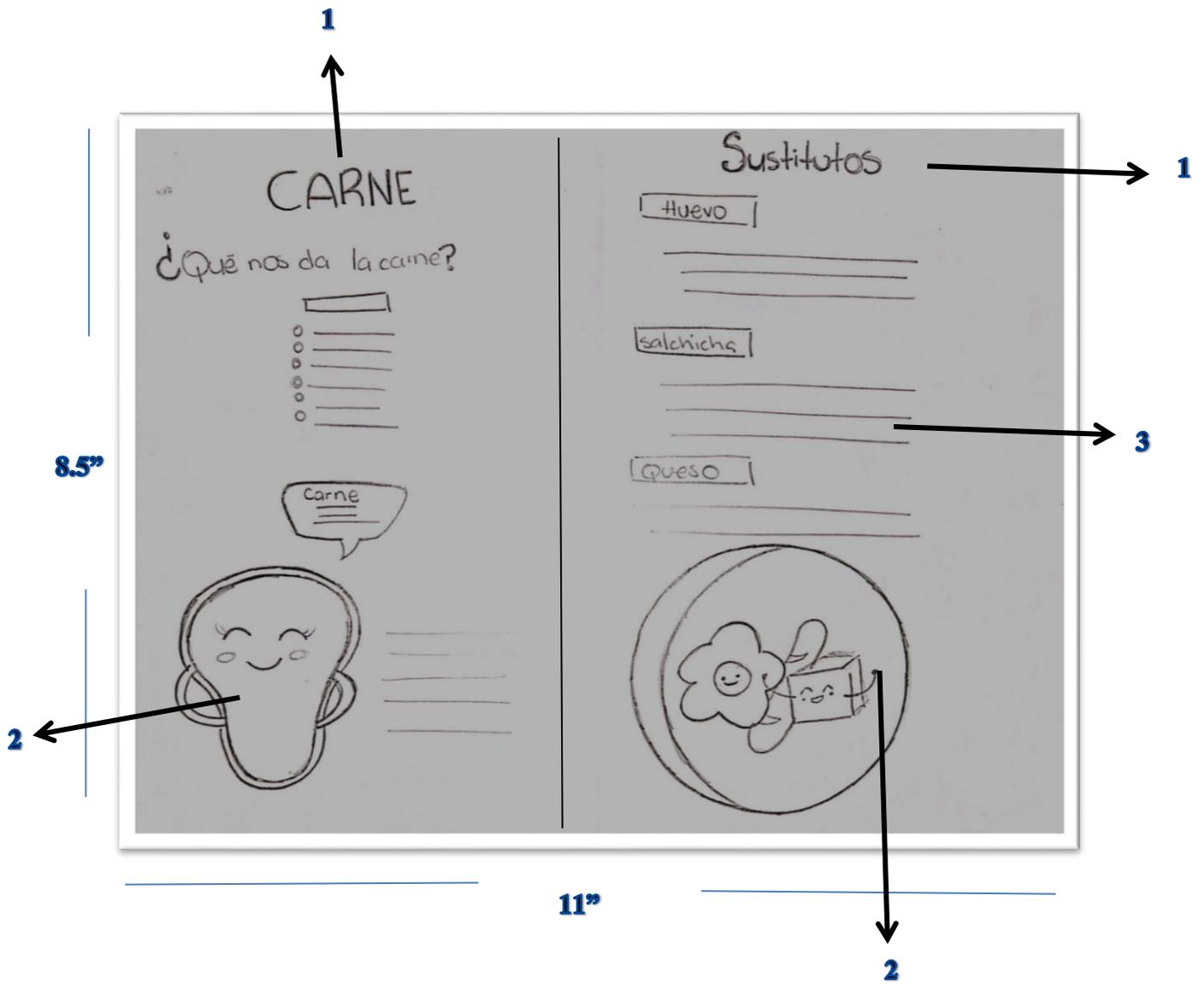
Páginas interiores

Descripción: En las páginas interiores se redactará la importancia y beneficios de los alimentos alternativos, se utilizarán colores que puedan transmitir sensación de hambre y tranquilidad al optar por ocupar estos alimentos.



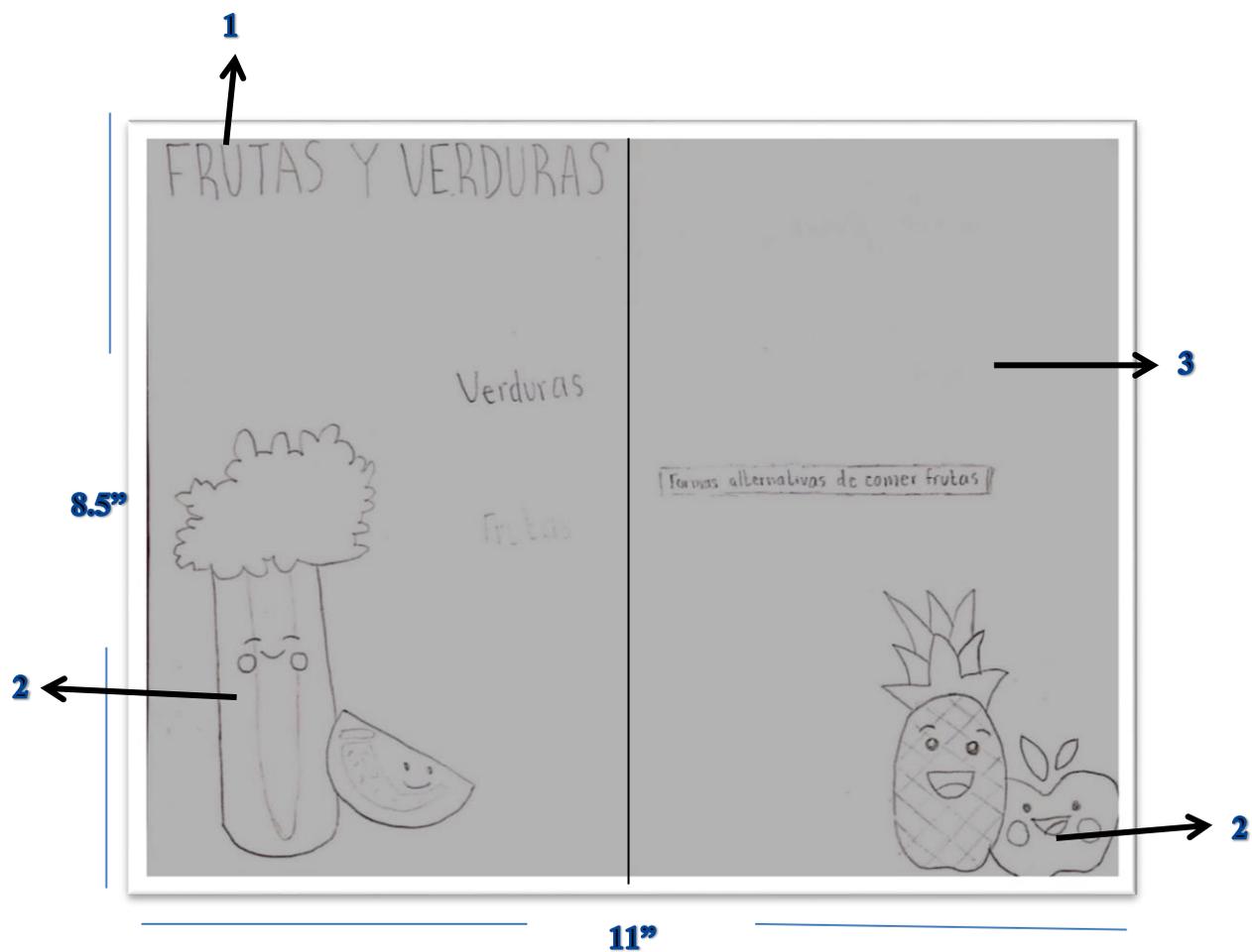
Identificación de elementos:

1. Titular
2. Ilustraciones
3. Explicación de temas.



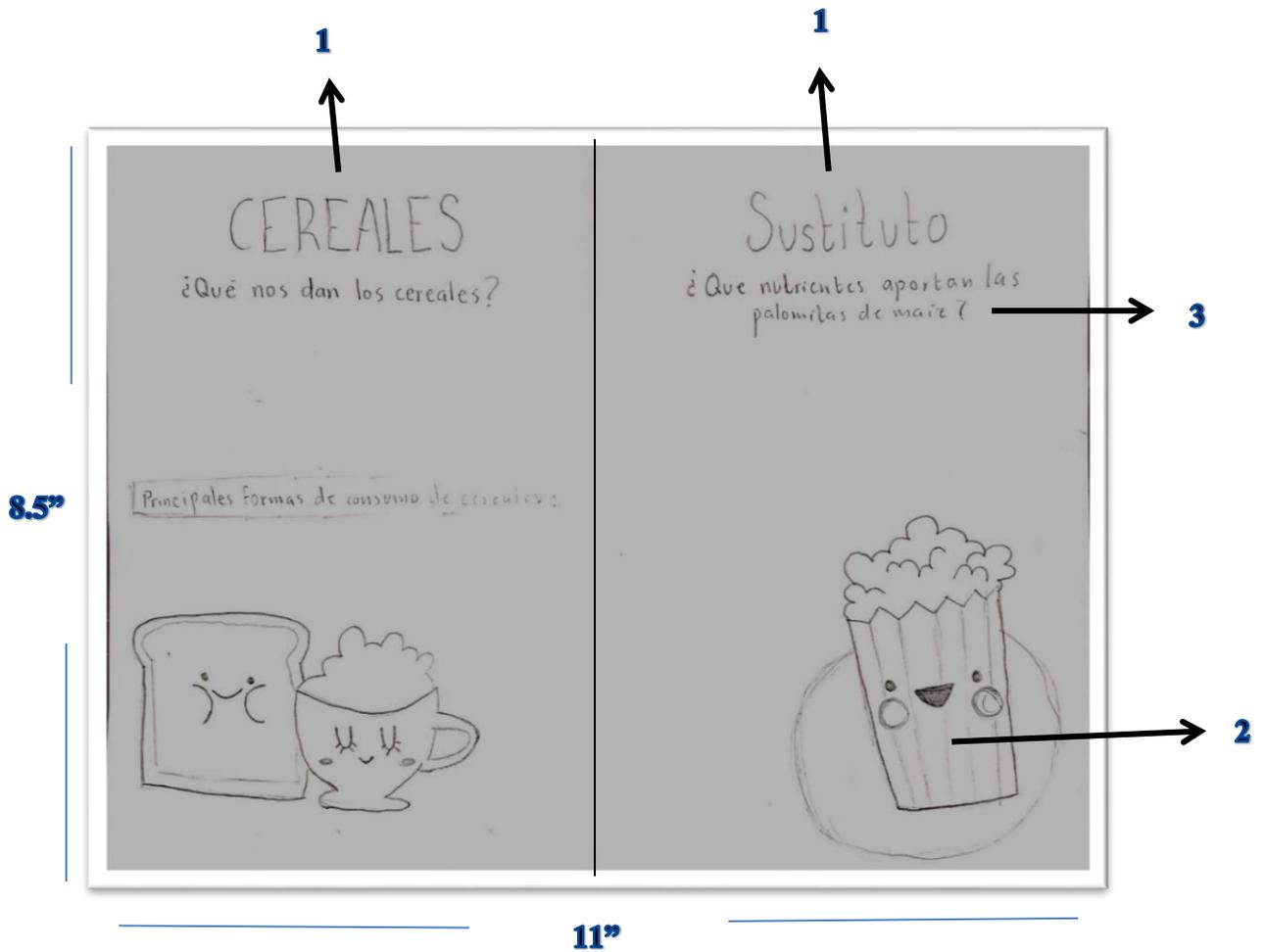
Identificación de elementos:

1. Titular
2. Ilustraciones
3. Explicación de temas.



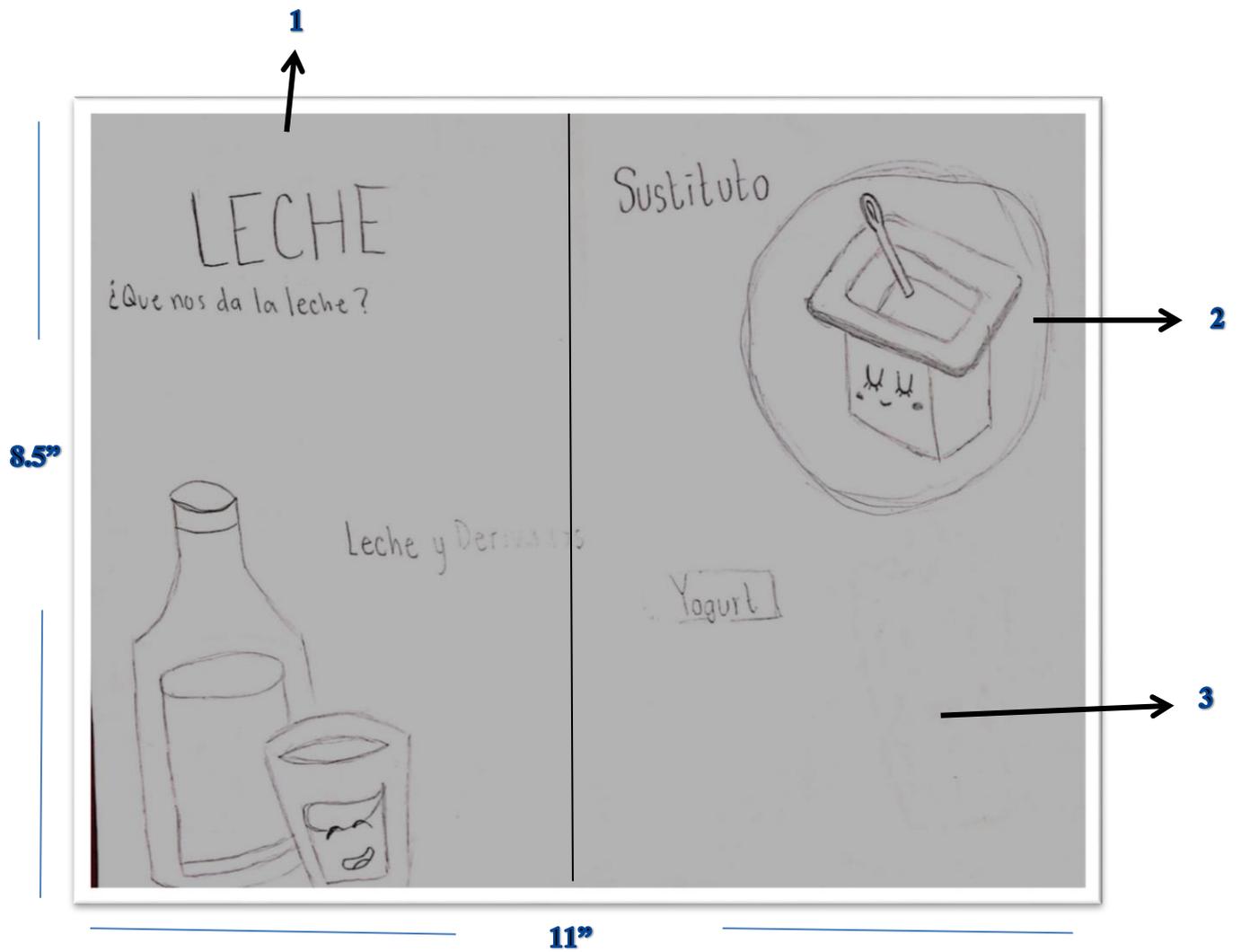
Identificación de elementos:

1. Titular
2. Ilustraciones
3. Explicación de temas.



Identificación de elementos:

1. Titular
2. Ilustraciones
3. Explicación de temas.



Identificación de elementos:

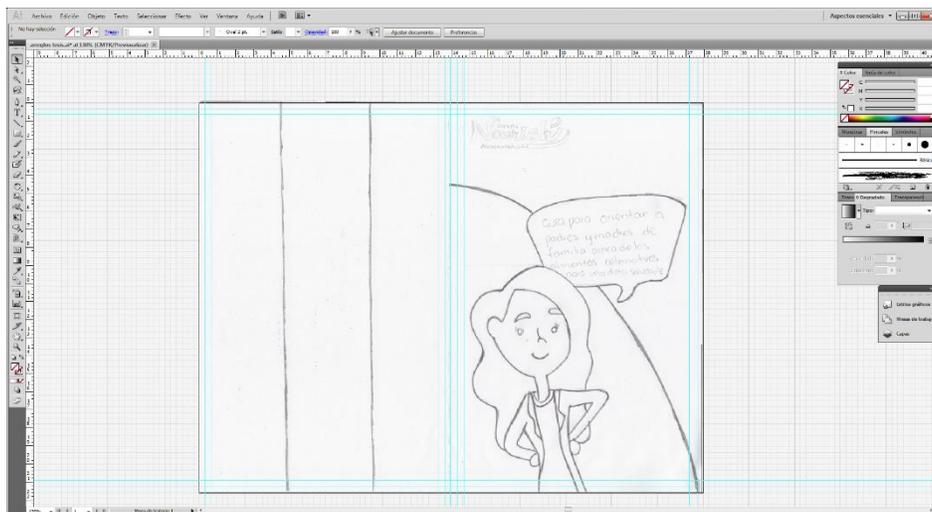
1. Titular
2. Ilustraciones
3. Explicación de temas.

7.3.2. Proceso de digitalización de los bocetos

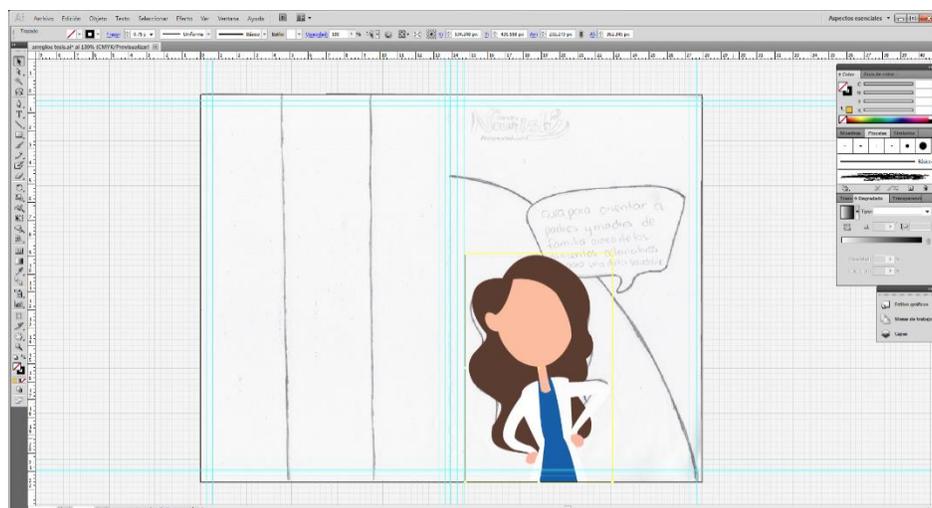
Tamaño de la hoja abierta: 8.5 pulgadas de alto x 11 pulgadas de ancho

Tamaño de la hoja cerrada: 8.5 pulgadas de alto x 5.5 pulgadas de ancho

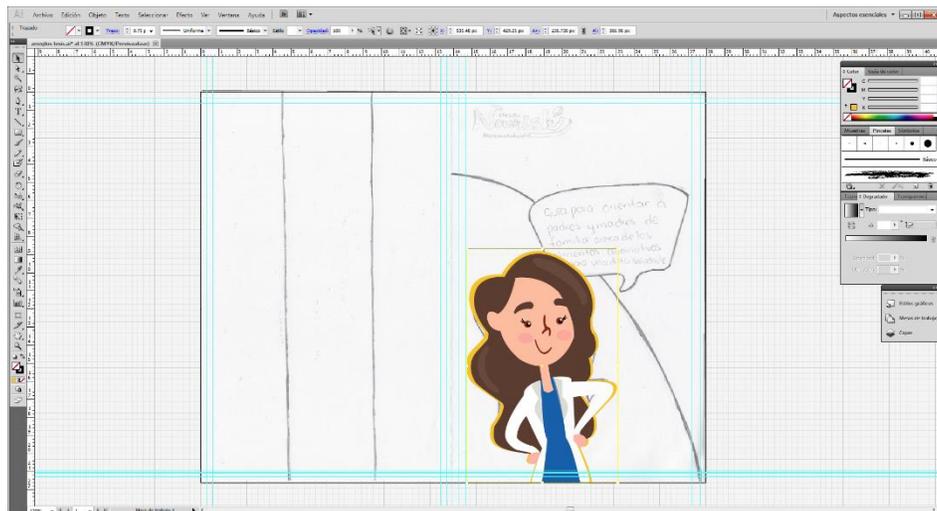
Márgenes de la hoja: 0.5 pulgadas en cada lado de la página.



Paso 1: Se importa el boceto realizado a adobe ilustrador para utilizarlo como base en el proceso de digitalización del mismo, de modo que los trazos sean fieles al boceto



Paso 2: Se realizan los trazos del cuerpo, pelo y cara del personaje (nutricionista) en los colores que previamente fueron seleccionados.

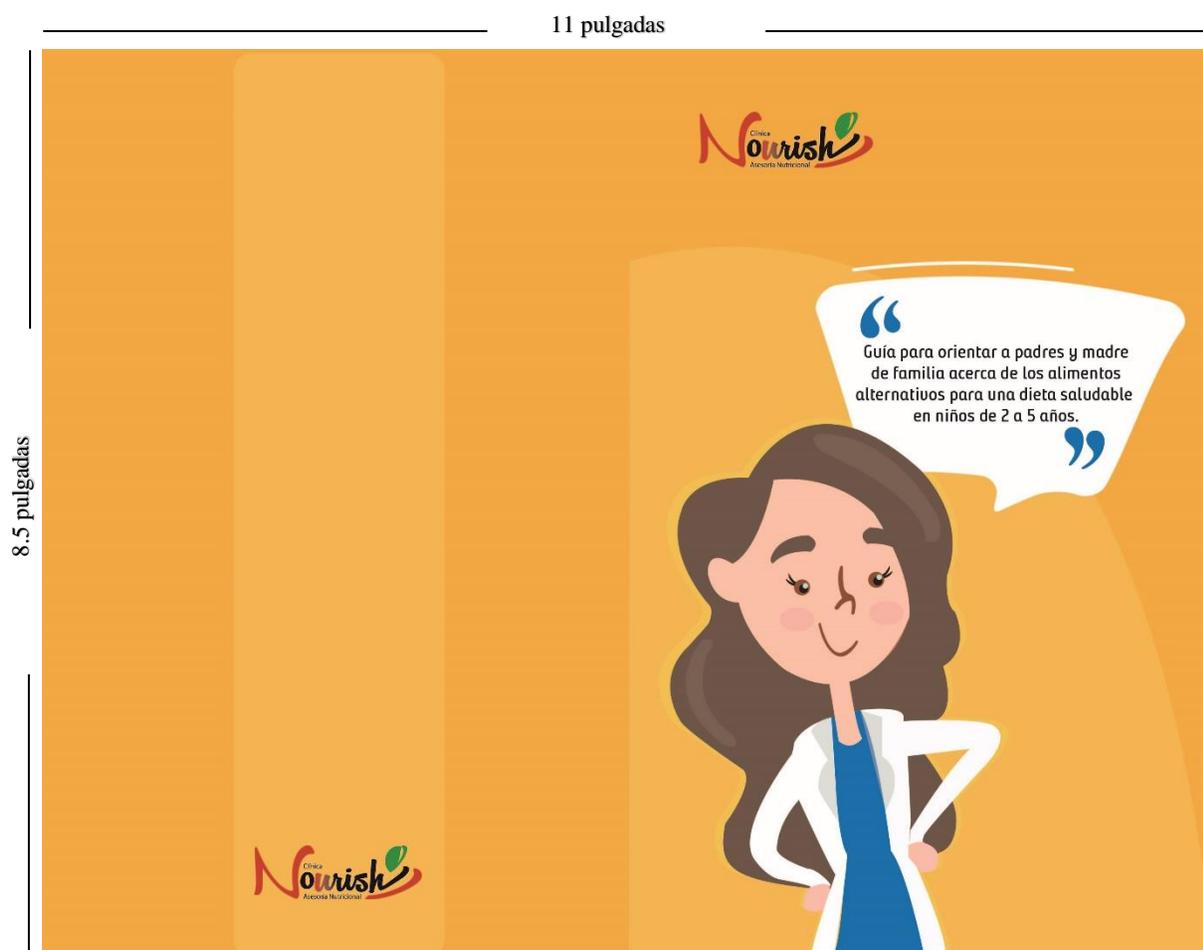


Paso 3: Ilustración de personaje terminada.

Se puede proseguir con los demás elementos de la guía ilustrada. El proceso para la digitalización de todos los bocetos que conforman el material editorial es el mismo.

7.4 Propuesta preliminar: La siguiente propuesta es la propuesta preliminar para la guía, previo a validación técnica. La guía cuenta con 22 páginas, más las cubiertas, haciendo un total de 24 páginas. La guía va grapada al centro, para facilitar su producción a la Clínica Nutricional.

Sus medidas son: Hoja abierta, 8.5 x 11 pulgadas; Hoja cerrada, 8.5 x 5.5 pulgadas.



Se presenta el nombre de la guía y el logotipo de la clínica de asesoría nutricional.

Nutricionista Coordinadora
Lic. Kimberly Anneth Corado
Diseño y Diagramación

PRESENTACIÓN

Nourish es una clínica dedicada a la asesoría nutricional para adultos, adolescentes y niños, Nourish promueve y fomenta la buena nutrición a través de una correcta alimentación.

Guatemala es un país que padece de serios problemas sociales, entre ellos, la malnutrición. Los materiales editoriales que promueven la educación respecto a la salud nutricional son de gran utilidad para contribuir a la erradicación de dicho problema.

La presente guía, trata de brindar a los padres de familia de niños en edades comprendidas de 2 a 5 años de edad la información necesaria para proporcionar a sus hijos en crecimiento una alternativa de alimentos que brindan el mismo valor nutricional que algunos de consumo diario que a ellos no parece gustarles.



Página 1: Créditos de diseño y contenido. **Página 2:** Presentación de la guía.

CONSEJOS PARA EL ÉXITO

La presente guía es para apoyar a los padres de familia de niños en edades comprendidas de 2 a 5 años, por lo que es necesario tomar en cuenta los siguientes aspectos:

- Lavarse las manos antes de empezar.
- Respetar las porciones establecidas para una correcta nutrición.
- Tener cuidado con los instrumentos de cocina.
- Verificar fechas de vencimiento de los productos utilizados.
- Tener paciencia si el niño (a) no ingiere todo lo proporcionado en el primer intento, es importante aprender a ser paciente.
- Lavar las manos de los niños antes de comer cualquier alimento.



▶ Pesos y Estaturas del niño y la niña

Las tablas sobre el peso y las medidas ideales son orientativas, un aspecto que deberás tener en cuenta a la hora de pesar y medir a tu hijo.

EDAD	PESO MEDIO	TALLA
2	12,9 kg	88 cm
3	15,1 kg	96,5 cm
4	16,07 kg	100,13 cm
5	18,03 kg	106,40cm

EDAD	PESO MEDIO	TALLA
2	12,4 kg	86 cm
3	14,4 kg	95 cm
4	15,5 kg	99,14 cm
5	17,4 kg	105,95 cm

Esta orientación NO sustituye a los consejos del pediatra. Sigue respetando y considerando las revisiones mensuales indicadas por el médico.

Será él quien dará la última palabra cuánto al estado físico de tu hijo.



Página 4: Se redactaron consejos básicos para la preparación de alimentos, además de la ilustración de personaje (nutricionista). **Y página 5:** Información sobre peso y talla adecuados en niños, se incluyó ilustración de una báscula para hacer énfasis en el tema redactado.

▶ OLLA ALIMENTICIA GUATEMALTECA

¿Qué es?

Es un instrumento para orientar a la población sobre cómo nutrirse saludablemente, es una de las guías alimentarias. En el caso de Guatemala, las recomendaciones se resumen en la figura de una olla.

La parte ancha representa los alimentos que son fuentes de ENERGIA y que hay que consumir en mayor cantidad.

Verduras

Consumir: en **cualesquier** tiempo todos los días.

Contienen: Fibra, vitaminas A y C, potasio y magnesio.

Frutas

Consumir: en **cualesquier** tiempo todos los días.

Contienen: Fibra, vitaminas A y C, potasio y magnesio.

Cereales y Granos

Consumir: todos los días, **3 tiempos**

Contienen: carbohidratos y fibra.

En la parte alta están los alimentos necesarios, pero cuyo consumo deberá ser en menor proporción.

Azúcares y Grasas

Consumir: en **pequeñas** cantidades

Contienen: azúcares; carbohidratos; aceites; grasas

Carnes

Pescado, Pollo, Res, Hígado, etc.

Consumir: En cualquier tiempo **2 veces por semana.**

Contienen: proteínas y hierro

Leche y Derivados

Consumir: En cualquier tiempo **3 veces por semana.**

Contienen: proteínas y hierro

Página 6: Se ilustra la distribución que tiene la olla alimenticia en Guatemala. **Página 7:** Se coloca la explicación y cantidades adecuadas de consumo de cada grupo alimenticio.

¿Conoce o ha oído hablar sobre los alimentos Alternativos?

¿Qué son los alimentos alternativos?

Se refieren a aquellos alimentos que sustituyen a ciertos tipos de comida pero contienen los mismos beneficios para una correcta y sana nutrición.

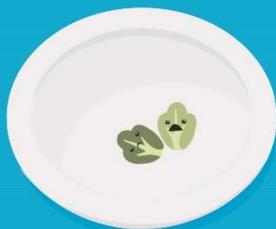
¿Porqué es importante conocer los alimentos alternativos?

Muchas veces nos encontramos en la situación que a nuestros hijos por más que querramos alimentarlos de una manera saludable, dando alimentos que consideramos nutritivos y que cumplen con los requerimientos para un buen desarrollo y crecimiento a ellos no les parecen agradables y dejan de comer. Es por ello que mostraremos un listado de alimentos alternativos los cuales pueden consumir los pequeños de la casa (2 a 5 años).

IMPORTANTE:

A la hora de introducir alimentos alternativos en nuestro día a día debemos asegurarnos que van a cumplir una función específica y que nos aportarán más que aquellos que ya tomamos.

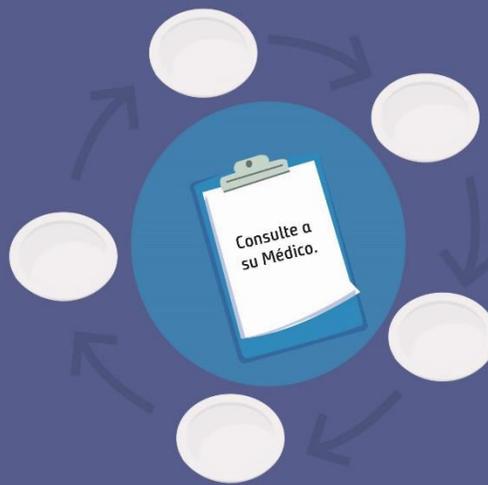
Es importante que los alimentos alternativos no vayan a producir alergias o efectos contrarios que acaben siendo perjudiciales.



08 Siempre consulte a su pediatra y/o especialista en nutrición.

Dieta Saludable

Para un niño en edad de 2 a 5 años



El menú incluye 3 TIEMPOS de comida principales
 ● Desayuno
 ● Almuerzo
 ● Cena
 y 2 REFACCIONES
 ● 1 en la mañana
 ● 1 en la tarde
 Para hacer un total de 5 TIEMPOS de comida al día.

09

Página 7: Se muestra la importancia de conocer los alimentos alternativos para incluirlos en la dieta de los niños. **Página 8:** Se muestra una pequeña infografía sobre la cantidad correcta de raciones diarias para un niño.



Página 10: Se plasma conocimiento de lo que las carnes proporcionan en la dieta saludable de un niño y se realizó una ilustración de un trazo de carne. **Página 11:** Se escriben los alimentos sustitutos de la carne, juntamente con una ilustración y las porciones que deben consumirse y lo que aportan a la dieta saludable.

FRUTAS Y VERDURAS

Los niños deberían comer frutas y verduras todos los días por la importancia que tienen al aportarles los minerales, vitaminas y fibra necesarios para su desarrollo y su crecimiento. Además, en la infancia los niños están sujetos a mucha actividad física y mental, ya sea jugando en casa o en el colegio.

Están en una etapa de crecimiento crucial tanto física como psicológicamente, por lo que su consumo de energía es muy alto y por lo tanto es muy importante que mantengan una dieta equilibrada.

Verduras

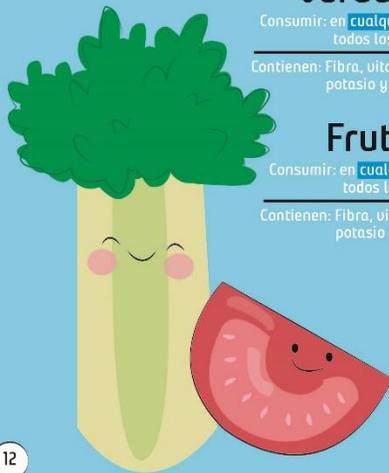
Consumir: en cualquier tiempo todos los días.

Contienen: Fibra, vitaminas A y C, potasio y magnesio.

Frutas

Consumir: en cualquier tiempo todos los días.

Contienen: Fibra, vitaminas A y C, potasio y magnesio.



12

Los padres deben tener en cuenta que los niños cuando experimentan cambios, como por ejemplo la entrada en la guardería o el colegio, pueden cambiar sus gustos y sus hábitos alimenticios.

Es una tarea de los padres y educadores conseguir que los pequeños coman de todo y se acostumbren, sobre todo a comer frutas y verduras diariamente para establecer en el niño unos hábitos saludables que le ayudarán a comer bien el resto de su vida.

Los padres deben tener en cuenta que los niños cuando experimentan cambios, como por ejemplo la entrada en la guardería o el colegio, pueden cambiar sus gustos y sus hábitos alimenticios.

Es una tarea de los padres y educadores conseguir que los pequeños coman de todo y se acostumbren, sobre todo a comer frutas y verduras diariamente para establecer en el niño unos hábitos saludables que le ayudarán a comer bien el resto de su vida.

FORMAS ALTERNATIVAS DE COMER FRUTAS:

- Yogurt con trozos
- Pure casero
- Helados de fruta
- Ensaladas
- Salsas



13

Página 12 y página 13: Se digitalizaron ilustraciones de frutas y verduras para ilustrar el contenido de estas páginas que contienen información sobre el valor nutricional de las mismas.

CEREALES

¿Qué nos dan los cereales?

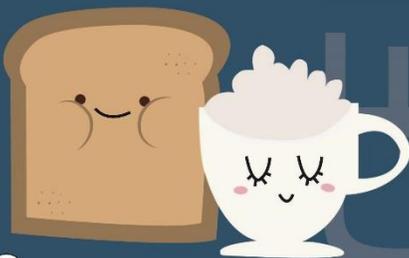
Los cereales nos aportan:

- hidratos de carbono,
- proteínas,
- grasas,
- vitaminas,
- minerales y
- fibra.

Los cereales son imprescindibles en cualquier dieta por el alto contenido en vitaminas y minerales; pero, sobre todo, por su aporte de hidratos de carbono complejos (almidón) que son una fuente de energía de alta calidad.

Principales formas de consumo de cereales:

En granos: arroz, maíz, trigo, avena, quinua
Harina: trigo, (pan, pastas) y tortas, maíz, arroz.



14

Sustituto

¿Qué nutrientes aportan las palomitas de maíz?

Destaca su alto contenido en fibra dietética, vitaminas y minerales.

Son un alimento rico en vitamina E. Aportan una elevada cantidad de fibra (10 g por cada 100 gramos).

Contiene minerales (hierro, calcio, potasio, zinc, magnesio y fósforo) y vitaminas A, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12, C, D y K.



15

Página 14: Se plasma conocimiento de lo que los cereales proporcionan en la dieta saludable de un niño y se realizó una ilustración de una rodaja de pan y una taza de arroz. **Página 15:** Se redacta los alimentos sustitutos de los cereales, juntamente con una ilustración y lo que aportan a la dieta saludable del niño.

LECHE

¿Qué nos da la leche?

Es un importante aporte de calcio.

La leche es la principal fuente dietética de calcio, no solo por su elevado contenido de este mineral, sino también por su alta biodisponibilidad gracias a otros componentes de la leche: vitamina D, proteínas, fósforo, etcétera.
El calcio y la vitamina D son interdependientes



Leche y Derivados

Consumir: En cualquier tiempo
3 veces por semana.
Contienen: proteínas y hierro

Sustituto



Yogurt

- Fortalece nuestro sistema de defensa.
- Regular la acides del estomago.
- Un vaso de yogurt contiene 8 gramos de proteína.
- Estabiliza la flora intestinal.
- Imposibilita el desarrollo de bacterias dañinas en el intestino.
- Contiene:
- calcio,
- magnesio y
- fósforo,
- minerales indispensables para mantener sanos los huesos.

El yogurt es un alimento apropiado para todas las edades por su valor nutricional. Entre sus principales virtudes destaca su efecto beneficioso sobre nuestra flora intestinal.

La buena salud está muy relacionada con la buenas digestiones. También resulta particularmente beneficioso tras la toma de antibióticos.

Página 16: Se realizó una ilustración de una botella de leche, juntamente con un vaso ya servido; junto a esto se describe la importancia que tiene el consumo de la leche en la dieta de un niño. **Página 17:** Se muestran los alimentos sustitutos de la leche y sus derivados, juntamente con una ilustración y lo que aportan a la dieta saludable del niño.

Cuanta *agua* debe tomar un niño

¿Qué cantidad de agua necesitan los niños?
Es muy importante que los padres estén atentos para satisfacer su demanda y que los niños estén bien hidratados, ya que por sus movimientos, los niños pierden mucha agua durante el día.

El cuerpo del niño está compuesto en un 80 por ciento por agua, mientras que el de un adulto está formado por agua en un 65 por ciento.
Por tanto, los niños requieren un mayor recambio hídrico.

A medida que van creciendo, las necesidades de agua se van incrementando.

Así, desde el año hasta los 10 años conviene beber un litro y medio diario (de 4 a 6 vasos)



Además, sirve para mejorar el metabolismo de los alimentos y es importante para evitar el estreñimiento.

Por eso, es importante acostumbrar a los niños a beber agua, aunque no tengan sed.

El agua que tomen los niños debe estar a temperatura ambiente y no demasiado fría, porque puede producir distensión abdominal.

18

Cuantas *cucharadas* debe ingerir un niño (mínimo)

Es muy normal, que a partir de los dos años, pueda producirse una desaceleración en la necesidad de alimento, que sumado a una mayor actividad física, torne la figura regordeta de tu hijo a otra más estilizada. El que insistas en que tu hijo coma más de lo que necesita, puede ser contraproducente, puede generarle tensión a la hora de la comida y aversión a los alimentos.

A medida que van creciendo, las necesidades de ingerir alimentos en cada comida se va incrementando.

Como orientación se recomiendan unas 1.000 calorías en el primer año, incrementando 100 calorías más aproximadamente por año cumplido hasta llegar a la pubertad.



Al igual que unos niños son más pequeños que otros, existen niños que naturalmente tienen más apetito que otros. Incluso, tratándose del mismo niño, hay etapas de crecimiento más brusco en el que tu hijo puede comer más que en otras, ya que necesita de un aporte de calorías mayor.

19

Página 18: En esta sección se habla sobre la cantidad de agua que deben consumir los niños dependiendo su edad. **Página 19:** Se habla sobre la cantidad de cucharadas que debe ingerir un niño para mantener una dieta saludable

Capítulo VIII:

Capítulo VIII: Validación técnica

8.1. Población y muestreo

En el proceso de validación técnica del diseño de la guía ilustrada impresa y digital para orientar a padres y madres de familia acerca de los alimentos alternativos para una dieta saludable en niños de 2 a 5 años, se encuestó a un total de 32 personas, quienes estuvieron conformados por tres grupos: 5 expertos en el área de comunicación y diseño, 2 especialistas 1 en el área de nutrición y 1 una en el área de pediatría y 25 personas, miembros del grupo objetivo.

Cliente (especialistas)

Licenciada en nutrición Kimberly Aneth Corado

Doctora en Pediatría Mónica Oliveros.

Expertos.

MSc. David Castillo – Experto productor de TV

MSc. Wendy Franco – Experta en Diseño Gráfico y Comunicación.

MSc. Manuel Monroy – Experto en Diseño Gráfico y Comunicación

MSc. Edwin Randolph Samayoa – Experto en Administración de empresas

Lic. Oscar Gonzalez – Lic. en Ciencias de la Comunicación.

8.2. Método e instrumento:

El método utilizado en el proceso de validación del proyecto fue la encuesta, por lo tanto, se elaboró un cuestionario de respuesta múltiple, que fue dividido en tres áreas: objetiva, semiológica y operativa. En la parte objetiva se realizaron preguntas relacionadas a los objetivos del proyecto, empleando preguntas dicotómicas, cuyas respuestas podían ser Si o No. En la parte semiológica se evaluaron las percepciones respecto a los elementos del diseño, como los colores y la diagramación, para lo que se utilizó preguntas dicotómicas (Si o No), y preguntas con respuestas en la escala de Likert, teniendo tres variables: mucho, poco o nada. Con el objeto de evaluar principalmente la funcionalidad de la propuesta. Al final de la encuesta se colocó un área de observaciones, para que el encuestado pudiera escribir sus comentarios y sugerencias personales respecto a la propuesta de la guía.

8.2.1. Modelo de encuesta.



Galileo
UNIVERSIDAD
La Revolución en la Educación

Universidad Galileo
Facultad de Ciencias de la Comunicación
Licenciatura en Comunicación y Diseño

Información General

Llene según sus datos las siguientes casillas

Género: Masculino Femenino
Segmento al que pertenece: Grupo Objetivo Experto Cliente
Profesión: _____

Validación proyecto de graduación

Diseño de guía impresa y digital para orientar a padres y madres de familia acerca de los alimentos alternativos para una dieta saludable en niños de 2 a 5 años, de la clínica de nutrición ~~-Nourish-~~

INSTRUCCIONES DE VALIDACIÓN

Con base a la información anterior, observe el diseño propuesto para la guía de alimentos alternativos y según su criterio responda las siguientes preguntas:

Parte Objetiva:

1. ¿Considera necesario la realización de una guía que promueva e informe sobre los alimentos alternativos para niños de 2 a 5 años?
SI NO
2. ¿Según su criterio considera importante investigar sobre tendencias de diseño e ilustración que se adecuen al público al que va dirigido el material editorial?
SI NO
3. ¿Considera importante la recopilación de información con ayuda de profesionales especializados en el campo de nutrición, para la elección adecuada del contenido de la guía de nutrición?
SI NO

4. ¿Considera importante la recopilación de información con ayuda de profesionales especializados en el campo de pediatría, para la elección adecuada del contenido de la guía de nutrición?

SI NO

5. ¿Considera de relevancia la elaboración de infografías donde se explique los beneficios de conocer los alimentos alternativos para una sana nutrición?

SI NO

6. ¿Considera que esta guía será de utilidad para usted como padre de familia para saber que alimentos puede sustituir en la dieta de sus hijos?

SI NO

Parte Semiológica

7. Según su criterio ¿Considera que el diseño de la guía presenta una imagen amigable?

Mucho Poco Nada

8. ¿Considera que los colores utilizados en la guía estimulan el apetito?

Mucho Poco Nada

9. Según su criterio ¿Considera que la tipografía utilizada en la guía es legible?

Mucho Poco Nada

10. Según su criterio ¿Las ilustraciones realizadas en la guía son visualmente atractivas y facilitan la comprensión del contenido?

Mucho Poco Nada

11. ¿Considera que el tamaño de la tipografía en los textos es adecuada?

Mucho Poco Nada

Parte Operativa

12. Según su criterio ¿La diagramación del diseño de la guía es adecuada y lógica para la comprensión del contenido?

Mucho Poco Nada

13. ¿Considera que el tamaño de la guía es adecuado?

Mucho Poco Nada

14. ¿Considera que el contenido e información de la guía es adecuada y lógica para la comprensión del contenido?

Mucho Poco Nada

15. ¿Considera que la guía ilustrada cumple con la función de enseñar a los padres de niños de 2 a 5 años?

Mucho Poco Nada

OBSERVACIONES:

¡Gracias por responder!

8.3. Resultados e interpretación de resultados

8.3.1. parte objetiva:



Interpretación:

El 100% de los encuestados opina que es necesaria la elaboración de una guía que oriente e informe a padres y madres sobre los alimentos alternativos para una dieta saludable, por lo que se puede concluir que el material editorial tendrá trascendencia importante para la sociedad.

Pregunta No. 2

¿Según su criterio considera importante investigar sobre tendencias de diseño e ilustración que se adecuen al público al que va dirigido el material editorial?



Interpretación

El 100% del grupo encuestado considera importante la investigación previa sobre tendencias del diseño e ilustración que se adecuen al público al que va dirigido el material editorial.

Pregunta No. 3

¿Considera importante la recopilación de información con ayuda de profesionales especializados en el campo de nutrición, para la elección adecuada del contenido de la guía de nutrición?



Interpretación:

El 100% del grupo encuestado opina que la recopilación de información del contenido plasmado en la guía nutricional debe realizarse con ayuda de profesionales especializados para que la información será verídica.

Pregunta No. 4

¿Cree que es importante la recopilación de información con ayuda de profesionales especializados en el campo de pediatría, para la elección adecuada del contenido de la guía de nutrición?

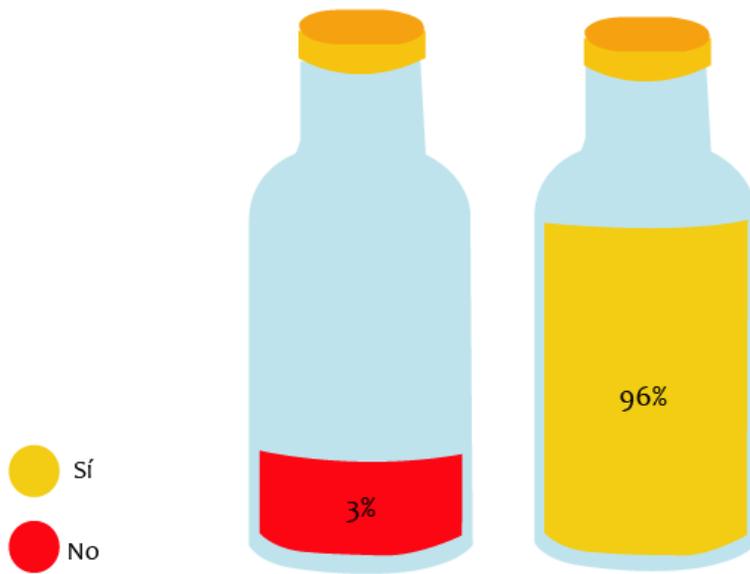


Interpretación:

El 100% del grupo encuestado opina que la recopilación de información del contenido plasmado en la guía nutricional debe realizarse con ayuda de profesionales en pediatría para que la información será verídica.

Pregunta No. 5

¿Considera de relevancia la elaboración de infografías donde se explique los beneficios de conocer los alimentos alternativos para una sana nutrición?



Interpretación:

De 100% del grupo encuestado el 96% considera de relevancia la elaboración de infografías en la guía y un 3% cree que no.

Pregunta No. 6

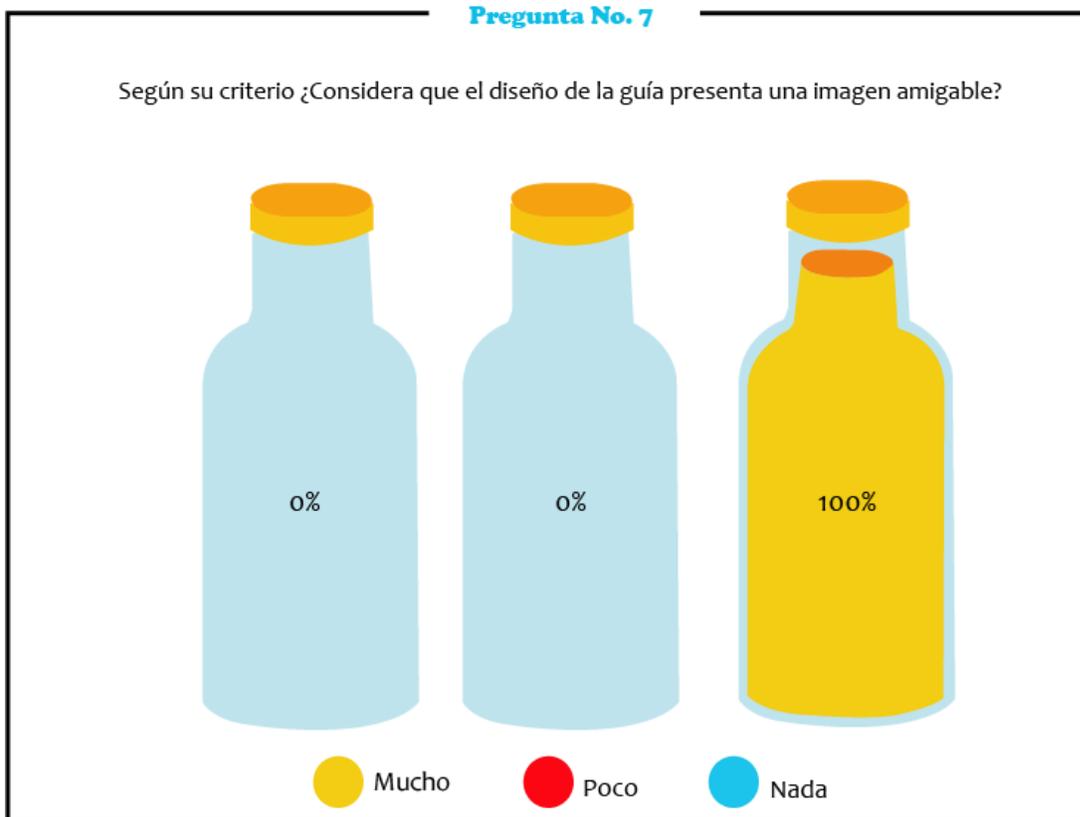
¿Cree que esta guía será de utilidad para usted como padre de familia para saber que alimentos puede sustituir en la dieta de sus hijos?



Interpretación:

El 100% del grupo encuestado opina que esta guía sí será de utilidad.

8.3.2. parte semiológica:

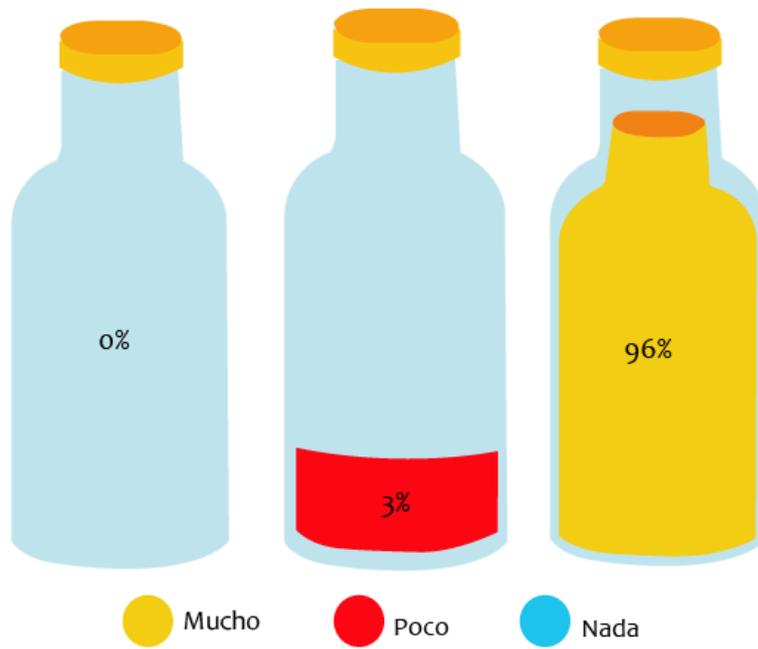


Interpretación:

El 100% del grupo encuestado considera que el diseño de la guía sí presenta una imagen amigable.

Pregunta No. 8

¿Considera que los colores utilizados en la guía estimulan el apetito?

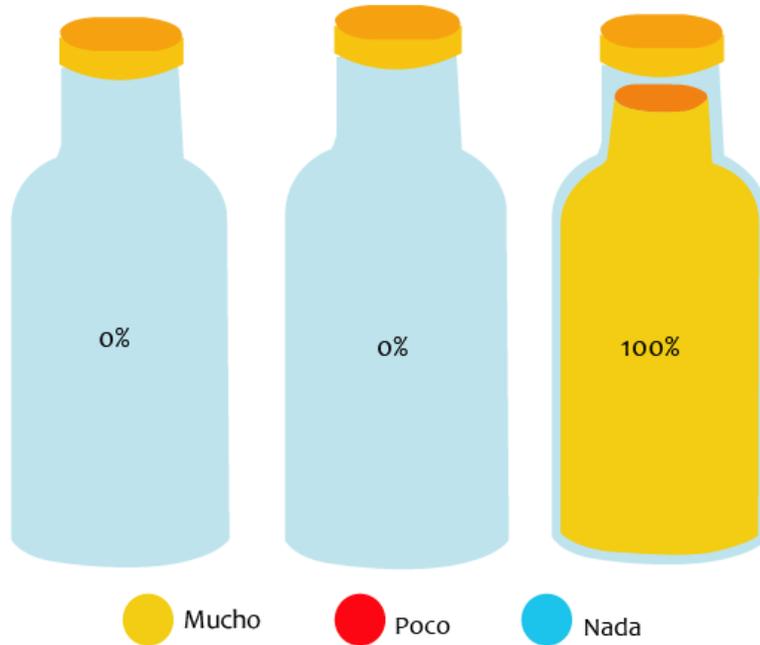


Interpretación:

De 100% del grupo encuestado, 96% dijo que los colores utilizados en la guía sí estimulan el apetito, mientras que el 4% restante dijo que los colores utilizados les parece poco apetecible.

Pregunta No. 9

Según su criterio ¿Considera que la tipografía utilizada en la guía es legible?

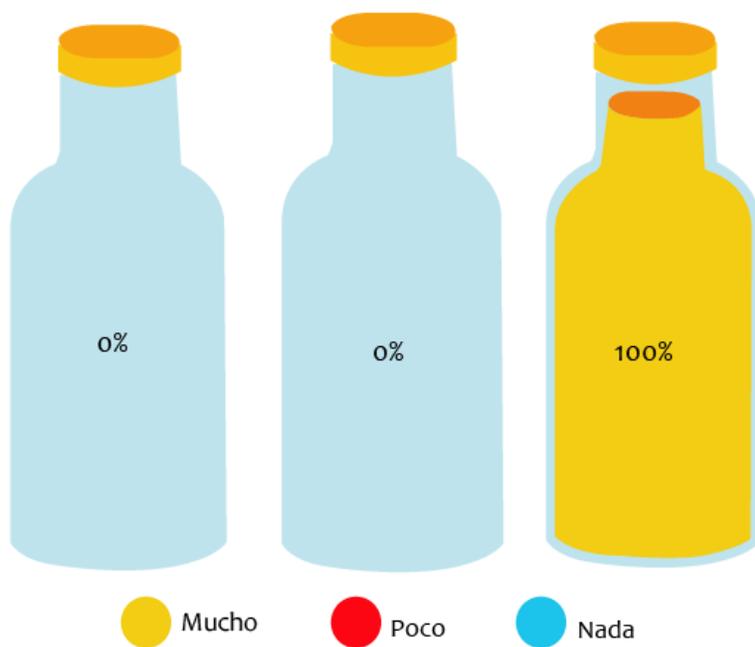


Interpretación:

El 100% de los participantes en la encuesta considera que la tipografía utilizada sí es legible.

Pregunta No. 10

Según su criterio ¿Las ilustraciones realizadas en la guía son visualmente atractivas y facilitan la comprensión del contenido?

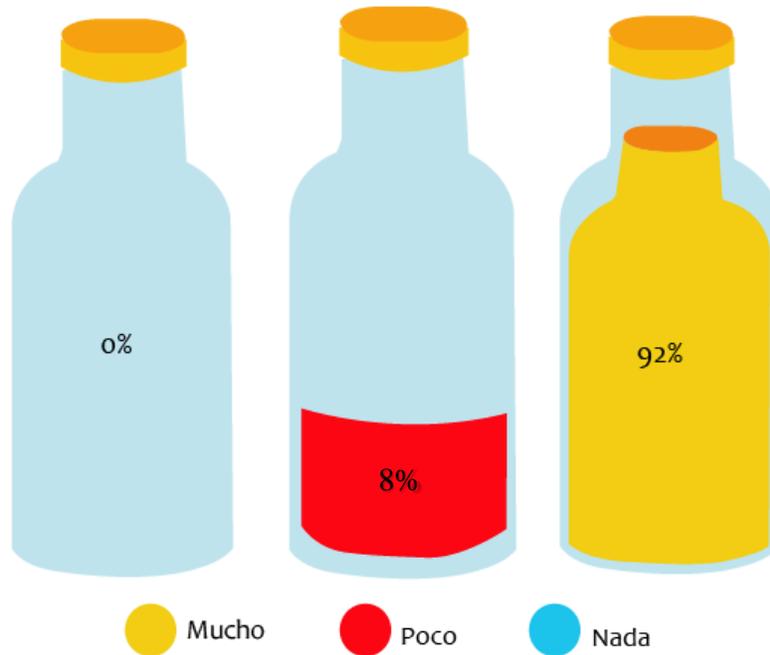


Interpretación:

El 100% del grupo encuestado opina que las ilustraciones realizadas y utilizadas en la guía son factibles y de fácil comprensión.

Pregunta No. 11

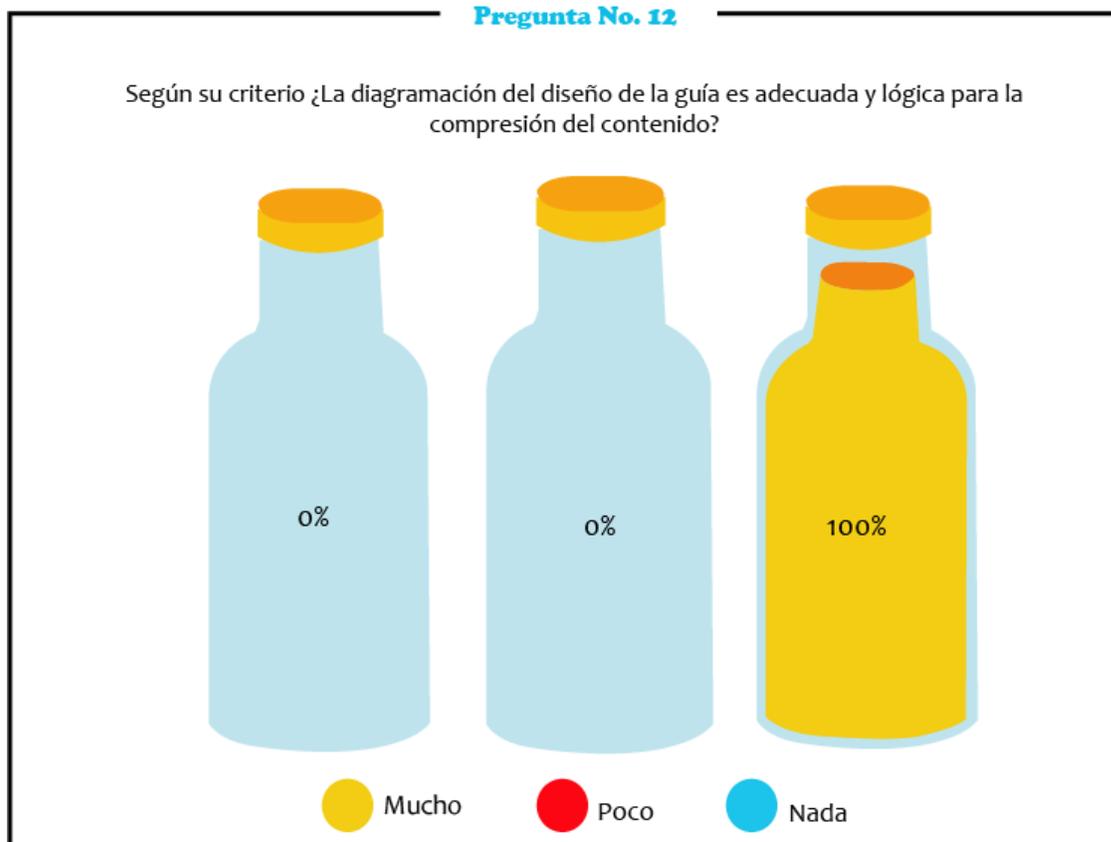
¿Considera que el tamaño de la tipografía en los textos es adecuada?



Interpretación:

De 100% del grupo encuestado, 92% opina que el tamaño de la tipografía es adecuada para su comprensión y 8% opina que es poco adecuada.

8.3.3. parte operativa:

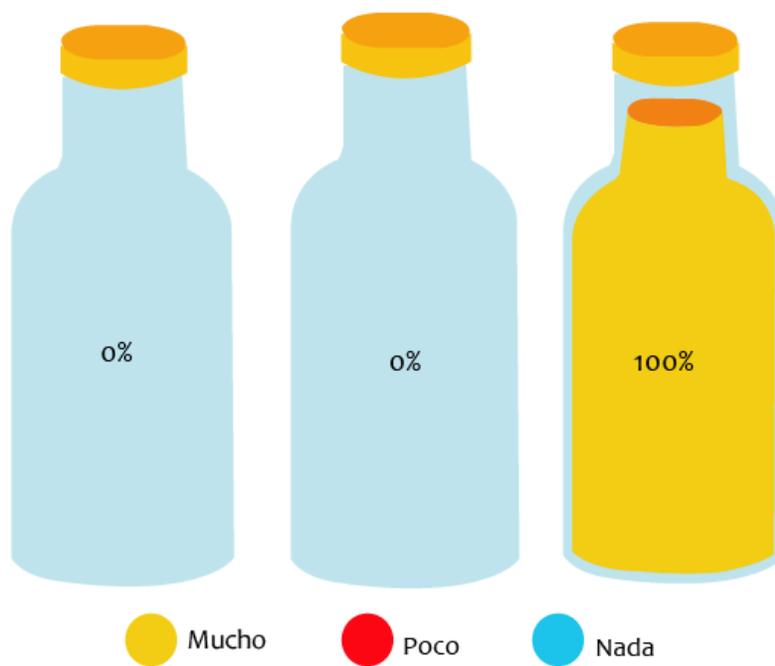


Interpretación:

El 100% del grupo encuestado considera que la diagramación de la guía sí es adecuada y lógica para la comprensión del contenido.

Pregunta No. 13

¿Considera que el tamaño de la guía es adecuado?

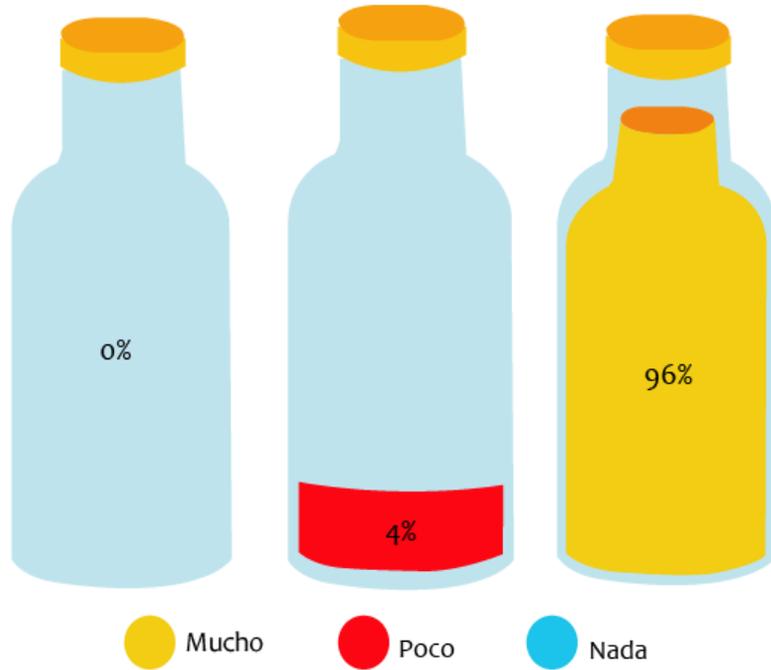


Interpretación:

El 100% del grupo encuestado considera que el tamaño de la guía es adecuado.

Pregunta No. 14

¿Considera que el contenido e información de la guía es adecuada y lógica para la comprensión del contenido?

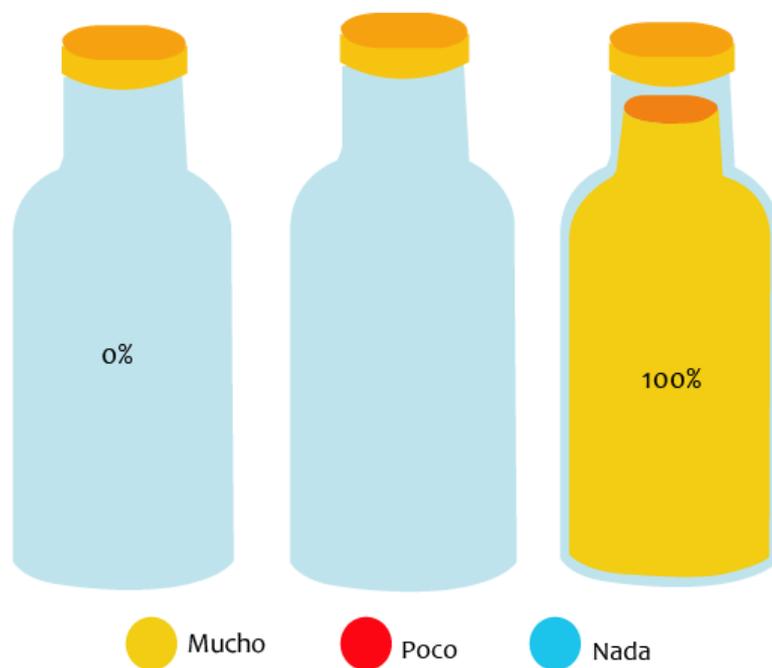


Interpretación:

De 100% del grupo encuestado, el 96% considera que el contenido de la guía es adecuado y el 4% restante considera que es poco adecuado.

Pregunta No. 15

¿Considera que la guía ilustrada cumple con la función de enseñar a los padres de niños de 2 a 5 años?



Interpretación:

La gráfica indica que el 100% del grupo encuestado considera funcional la guía sobre los alimentos alternativos para niños.

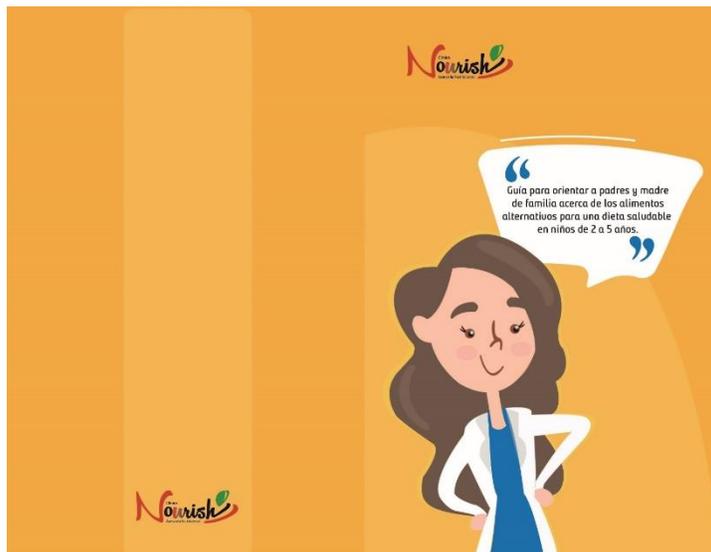
8.3.4 Hallazgos de validación. En el proceso de validación de técnica se pudo observar que el grupo objetivo desconoce los alimentos alternativos que logran ser útiles para la dieta de su(s) hijo(s) en edades comprendidas de 2 a 5 años.

Partiendo de las respuestas de la encuesta de validación sobre la guía de alimentos alternativos para niños, se pudo determinar que se necesita un contenido que muestre una gama de colores más agradable a la vista de quien la lee, ya que estos influyen en la visibilidad de los textos redactados.

8.4 Cambios con base en los resultados

8.4.1. Portada y Contraportada

Antes de la validación



Después de la validación



En la portada y contraportada fue recomendado aplicar un poco de opacidad, así como la corrección del logotipo de la clínica de nutrición

8.4.2 Consejos para el éxito / peso y talla del niño y la niña.

Antes de la validación

CONSEJOS PARA EL ÉXITO

La presente guía es para apoyar a los padres de familia de niños en edades comprendidas de 2 a 5 años, por lo que es necesario tomar en cuenta los siguientes aspectos:

- Lauzarse las manos antes de empezar.
- Respetar las porciones establecidas para una correcta nutrición.
- Tener cuidado con los instrumentos de cocina.
- Verificar fechas de vencimiento de los productos utilizados.
- Tener paciencia si el niño (a) no ingiere todo lo proporcionado en el primer intento, es importante aprender a ser paciente.
- Lavar las manos de los niños antes de comer cualquier alimento.

► Pesos y Estaturas del niño y la niña

Las tablas sobre el peso y las medidas ideales son orientativas, un aspecto que deberá tener en cuenta a la hora de pesar y medir a tu hijo.

EDAD	PESO MEDIO	TALLA
2	12,9 kg	88 cm
3	15,1 kg	96,5 cm
4	16,07 kg	100,13 cm
5	18,03 kg	106,40cm

EDAD	PESO MEDIO	TALLA
2	12,4 kg	86 cm
3	14,4 kg	95 cm
4	15,5 kg	99,14 cm
5	17,4 kg	105,95 cm

Esta orientación NO sustituye a los consejos del pediatra. Sigue respetando y considerando las revisiones mensuales indicadas por el médico. Será el quién dará la última palabra cuánto al estado físico de tu hijo.

Después de la validación

CONSEJOS

- Lavarse las manos antes de empezar.
- Respetar las porciones establecidas para una correcta nutrición.
- Tener cuidado con los instrumentos de cocina.
- Verificar fechas de vencimiento de los productos utilizados.
- Tener paciencia si el niño (a) no ingiere todo lo proporcionado en el primer intento, es importante aprender a ser paciente.
- Lavar las manos de los niños antes de comer cualquier alimento.

► Peso y Estatura del niño y la niña

Las tablas sobre el peso y las medidas ideales son orientativas, un aspecto que deberá tener en cuenta a la hora de pesar y medir a su hijo.

EDAD	PESO MEDIO	TALLA
2	12,9 kg	88 cm
3	15,1 kg	96,5 cm
4	16,07 kg	100,13 cm
5	18,03 kg	106,40cm

EDAD	PESO MEDIO	TALLA
2	12,4 kg	86 cm
3	14,4 kg	95 cm
4	15,5 kg	99,14 cm
5	17,4 kg	105,95 cm

Esta orientación NO sustituye a los consejos del pediatra. Sigue respetando y considerando las revisiones mensuales indicadas por el médico, será quién tenga la última palabra en cuánto al estado físico de su hijo.

En la página donde se describen los consejos de higiene se recomendó trasladar la palabra “familia” hacia la siguiente fila para mejor comprensión, en la ilustración de la báscula se agregó numeración en la pantalla donde se marca el peso.

8.4.2 Olla alimenticia y que contiene

Antes de la validación

¿Qué es?

Es un instrumento para orientar a la población sobre cómo nutrirse saludablemente, es una de las guías alimentarias. En el caso de Guatemala, las recomendaciones se resumen en la figura de una olla.

La parte ancha representa los alimentos que son fuentes de ENERGÍA y que hay que consumir en mayor cantidad.

Verduras
Consumir: en **cualquier** tiempo todos los días.
Contienen: Fibra, vitaminas A y C, potasio y magnesio.

Frutas
Consumir: en **cualquier** tiempo todos los días.
Contienen: Fibra, vitaminas A y C, potasio y magnesio.

Cereales y Granos
Consumir: todos los días, **3 tiempos**.
Contienen: carbohidratos y fibra.

En la parte alta están los alimentos necesarios, pero cuyo consumo deberá ser en menor proporción.

Azúcares y Grasas
Consumir: en **pequeñas** cantidades.
Contienen: azúcares, carbohidratos, aceites, grasas.

Carnes
Pescado, pollo, res, pavo, etc.
Consumir: En cualquier tiempo **2 veces por semana**.
Contienen: proteínas y hierro.

Leche y Derivados
Consumir: En cualquier tiempo **3 veces por semana**.
Contienen: proteínas y hierro.

Después de la validación

¿Qué es?

Es un instrumento para orientar a la población sobre cómo nutrirse saludablemente, es una de las guías alimentarias. En el caso de Guatemala, las recomendaciones se resumen en la figura de una olla.

La parte ancha representa los alimentos que son fuentes de ENERGÍA y se deben consumir en mayor cantidad.

Verduras y Frutas
Consumir: en **cualquier** tiempo todos los días.
Contienen: Fibra, vitaminas A y C, potasio y magnesio.

Cereales y Granos
Consumir: todos los días, **3 tiempos**.
Contienen: carbohidratos y fibra.

En la parte alta están los alimentos necesarios, pero cuyo consumo deberá ser en menor proporción.

Azúcares y Grasas
Consumir: en **pequeñas** cantidades.
Contienen: azúcares, carbohidratos, aceites, grasas.

Carnes
Pescado, pollo, res, pavo, etc.
Consumir: En cualquier tiempo **2 veces por semana**.
Contienen: proteínas y hierro.

Leche y Derivados
Consumir: En cualquier tiempo **3 veces por semana**.
Contienen: proteínas y hierro.

Se sugirió unir la información de las frutas y verduras, ya que era la misma y hacía que la página se saturara.

8.4.3 Alimentos alternativos

Antes de la validación

¿Conoce o ha oído hablar sobre los alimentos Alternativos?

¿Qué son los alimentos alternativos?
Se refieren a aquellos alimentos que sustituyen a ciertos tipos de comida pero contienen los mismos beneficios para una correcta y sana nutrición.

¿Porqué es importante conocer los alimentos alternativos?
Muchas veces nos encontramos en la situación que a nuestros hijos por más que querramos alimentarlos de una manera saludable, dando alimentos que consideramos nutritivos y que cumplen con los requerimientos para un buen desarrollo y crecimiento a ellos no les parecen agradables y dejan de comer. Es por ello que mostraremos un listado de alimentos alternativos los cuales pueden consumir los pequeños de la casa (2 a 5 años).

IMPORTANTE:
A la hora de introducir alimentos alternativos en nuestro día a día debemos asegurarnos que van a cumplir una función específica y que nos aportarán más que aquellos que ya tomamos. Es importante que los alimentos alternativos no usen a producir alergias o efectos contrarios que acaben siendo perjudiciales.

08 Siempre consulte a su pediatra y/o especialista en nutrición.

Dieta Saludable
Para un niño en edad de 2 a 5 años

El menú incluye 3 TIEMPOS de comida principales

- Desayuno
- Almuerzo
- Cena

y 2 REFACCIONES

- 1 en la mañana
- 1 en la tarde

Para hacer un total de 5 TIEMPOS de comida al día.

09

Después de la validación

¿Conoce o ha oído hablar sobre los alimentos Alternativos?

¿Qué son los alimentos alternativos?
Se refieren a aquellos alimentos que sustituyen a ciertos tipos de comida pero contienen los mismos beneficios para una correcta y sana nutrición.

¿Porqué es importante conocer los alimentos alternativos?
Muchas veces se da la situación que a los niños por más que se quiera alimentarlos de una manera saludable, dando alimentos que consideran nutritivos y que cumplen con los requerimientos para un buen desarrollo y crecimiento a ellos no les parecen agradables y dejan de comer. Es por ello que se mostrara un listado de alimentos alternativos los cuales pueden consumir los pequeños de la casa (2 a 5 años).

IMPORTANTE:
A la hora de introducir alimentos alternativos se debe asegurar que van a cumplir una función específica y que aporten más que aquellos que ya tomamos. Es importante que los alimentos alternativos no usen a producir alergias o efectos contrarios que acaben siendo perjudiciales.

08 Siempre consulte a su pediatra y/o especialista en nutrición.

Dieta Saludable
Para un niño en edad de 2 a 5 años

El menú incluye 3 TIEMPOS de comida principales

- Desayuno
- Almuerzo
- Cena

y 2 REFACCIONES

- 1 en la mañana
- 1 en la tarde

Para hacer un total de 5 TIEMPOS de comida al día.

09

En estas páginas se recomendó modificar los colores, ya que no transmitían sentido de hambre en los lectores.

8.4.4 Alimentos alternativos

Antes de la validación

CARNE

¿Qué nos da la carne?

La carne contiene vitaminas y minerales de vital importancia para el crecimiento y el desarrollo, así como para el correcto funcionamiento del organismo.

Beneficios de la carne:

- Buena fuente de hierro.
- Contienen carnitina.
- Aporta todos los aminoácidos esenciales.
- Aporta Vitamina B12.
- Buena para los músculos.
- Gran fuente de proteínas.

Carnes

Pese a querer eliminar la carne, hay que tener en cuenta todos los nutrientes que este alimento le aporta al organismo. Por lo tanto, es necesario conocer sus alternativas y no obtener deficiencias alimenticias que se puedan traducir en problemas de salud.

Los alimentos sustitutos a la carne pueden aportarnos sus nutrientes.

Sustitutos

Huevo (unidad)

Nutricionalmente los valores del huevo son completos, ya que contiene todos los aminoácidos esenciales. Nos aporta vitaminas como la A, D, E así como varias del grupo B, tales como la B12, carotenoides, ácido fólico y colina.

Salchicha (unidad)

Es un embutido confeccionado a base de carne, puede ser de cerdo, pollo, pavo y algunas veces vacuno.

Queso (1 onza)

El queso tiene la riqueza de una buena nutrición, incluyendo: Proteínas de alta calidad y aminoácidos. Grasas saturadas y grasas de omega-3 de alta calidad. Vitaminas y minerales, incluyendo calcio, zinc, fósforo, vitaminas A, D, B2 (riboflavina) y B12

Después de la validación

CARNE

¿Qué nos da la carne?

La carne contiene vitaminas y minerales de vital importancia para el crecimiento y el desarrollo, así como para el correcto funcionamiento del organismo.

Beneficios de la carne:

- Buena fuente de hierro.
- Contienen carnitina.
- Aporta todos los aminoácidos esenciales.
- Aporta Vitamina B12.
- Buena para los músculos.
- Gran fuente de proteínas.

Carnes

Pese a querer eliminar la carne, hay que tener en cuenta todos los nutrientes que este alimento le aporta al organismo. Por lo tanto, es necesario conocer sus alternativas y evitar deficiencias alimenticias que se puedan traducir en problemas de salud.

Sustitutos

Huevo (unidad)

Nutricionalmente los valores del huevo son completos, ya que contiene todos los aminoácidos esenciales. Nos aporta vitaminas como la A, D, E así como varias del grupo B, tales como la B12, carotenoides, ácido fólico y colina.

Salchicha (unidad)

Es un embutido confeccionado a base de carne, puede ser de cerdo, pollo, pavo y algunas veces vacuno.

Queso (1 onza)

El queso tiene la riqueza de una buena nutrición, incluyendo: Proteínas de alta calidad y aminoácidos. Grasas saturadas y grasas de omega-3 de alta calidad. Vitaminas y minerales, incluyendo calcio, zinc, fósforo, vitaminas A, D, B2 (riboflavina) y B12

Se recomendó cambiar el color de la palabra “sustituto”, ya que al verlo de forma impresa era molesto para el ojo del lector.

8.4.5 Agua y cucharadas

Antes de la validación

Cuanta agua debe tomar un niño

¿Qué cantidad de agua necesitan los niños?
Es muy importante que los padres estén atentos para satisfacer su demanda y que los niños estén bien hidratados, ya que por sus movimientos, los niños pierden mucha agua durante el día.

El cuerpo del niño está compuesto en un 80 por ciento por agua, mientras que el de un adulto está formado por agua en un 65 por ciento.
Por tanto, los niños requieren un mayor recambio hídrico.

A medida que van creciendo, las necesidades de agua se van incrementando.

Así, desde el año hasta los 10 años conviene beber **un litro y medio diario (de 4 a 6 vasos)**

Además, sirve para mejorar el metabolismo de los alimentos y es importante para evitar el estreñimiento.

Por eso, es importante acostumbrar a los niños a beber agua, aunque no tengan sed.

El agua que tomen los niños debe estar a temperatura ambiente y no demasiado fría, porque puede producir distensión abdominal.

18

Cuántas cucharadas debe ingerir un niño (mínimo)

Es muy normal, que a partir de los dos años, pueda producirse una desaceleración en la necesidad de alimento, que sumado a una mayor actividad física, torne la figura regordeta de tu hijo a otra más estilizada. El que insistas en que tu hijo coma más de lo que necesita, puede ser contraproducente, puede generarle tensión a la hora de la comida y aversión a los alimentos.

A medida que van creciendo, las necesidades de ingerir alimentos en cada comida se va incrementando.

Como orientación se recomiendan unas 1.000 calorías en el primer año, incrementando 100 calorías más aproximadamente por año cumplido hasta llegar a la pubertad.

Al igual que unos niños son más pequeños que otros, existen niños que naturalmente tienen más apetito que otros. Incluso, tratándose del mismo niño, hay etapas de crecimiento más brusco en el que tu hijo puede comer más que en otras, ya que necesita de un aporte de calorías mayor.

19

Después de la validación

Cuanta agua debe tomar un niño

¿Qué cantidad de agua necesitan los niños?
Es muy importante que los padres estén atentos para satisfacer su demanda y que los niños estén bien hidratados, ya que por sus movimientos, los niños pierden mucha agua durante el día.

El cuerpo del niño está compuesto en un 80 por ciento por agua, mientras que el de un adulto está formado por agua en un 65 por ciento.
Por tanto, los niños requieren un mayor recambio hídrico.

A medida que van creciendo, las necesidades de agua se van incrementando.

Así, desde el año hasta los 10 años conviene beber **un litro y medio diario (de 4 a 6 vasos)**

Además, sirve para mejorar el metabolismo de los alimentos y es importante para evitar el estreñimiento.

Por eso, es importante acostumbrar a los niños a beber agua, aunque no tengan sed.

El agua que tomen los niños debe estar a temperatura ambiente y no demasiado fría, porque puede producir distensión abdominal.

Cuántas cucharadas debe ingerir un niño (mínimo)

Es muy normal, que a partir de los dos años, pueda producirse una desaceleración en la necesidad de alimento, que sumado a una mayor actividad física, torne la figura regordeta de tu hijo a otra más estilizada. El que insistas en que tu hijo coma más de lo que necesita, puede ser contraproducente, puede generarle tensión a la hora de la comida y aversión a los alimentos.

A medida que van creciendo, las necesidades de ingerir alimentos en cada comida se va incrementando.

Como orientación se recomiendan unas 1.000 calorías en el primer año, incrementando 100 calorías más aproximadamente por año cumplido hasta llegar a la pubertad.

Al igual que unos niños son más pequeños que otros, existen niños que naturalmente tienen más apetito que otros. Incluso, tratándose del mismo niño, hay etapas de crecimiento más brusco en el que tu hijo puede comer más que en otras, ya que necesita de un aporte de calorías mayor.

En estas páginas la opacidad del fondo en los textos no cumplía con su objetivo de resaltar los textos, por lo que se recomendó modificar y colocar colores más fuertes.

Capítulo IX:

9.1.3 Elementos tipográficos.

La tipografía utilizada en la guía para el contenido y titulares es Bunday Clean en su variante SemiBold Up por su simpleza y legibilidad.

9.1.4 Colores

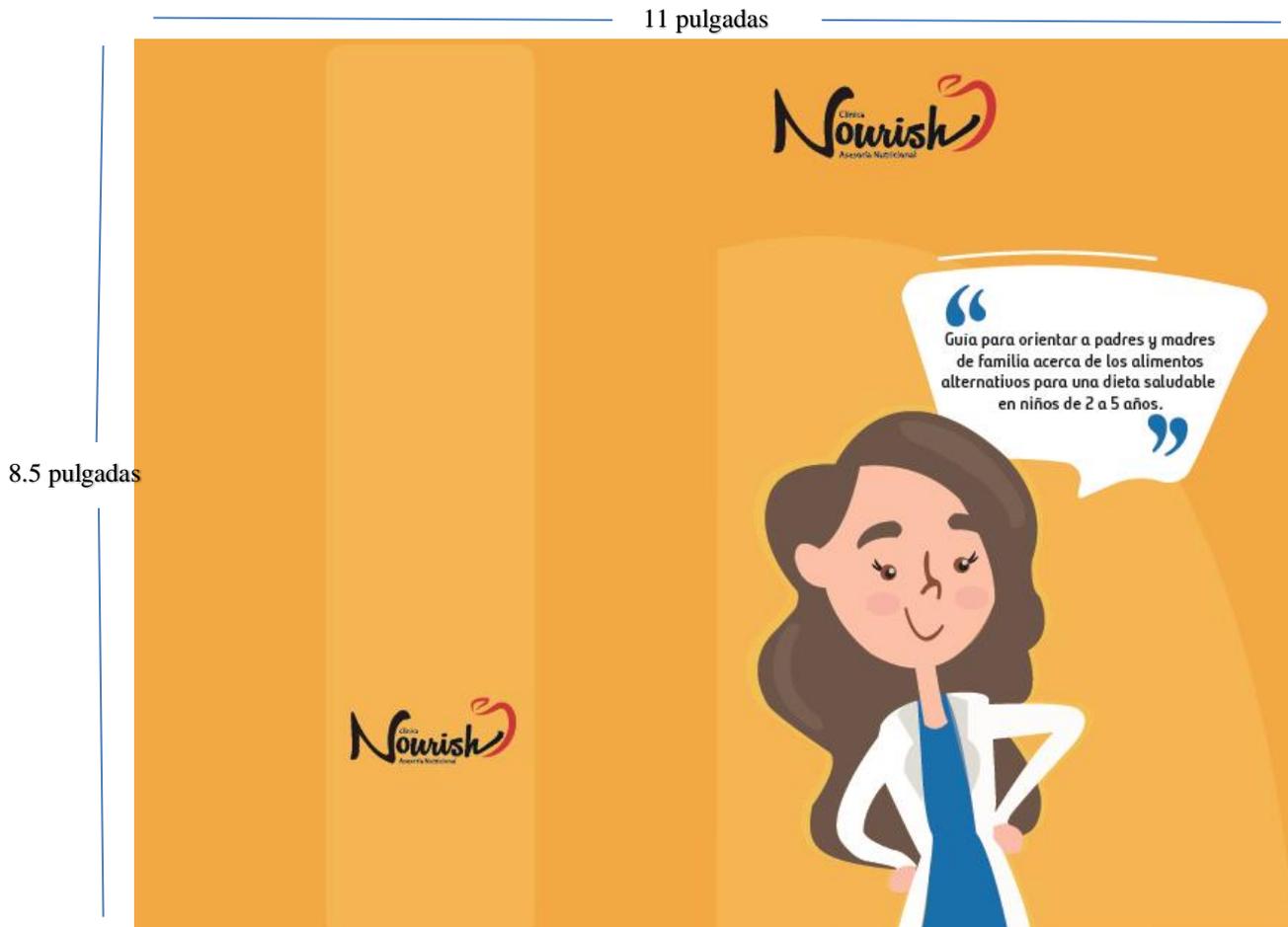
La paleta de colores utilizados fue en tonos cálidos en base a la psicología del color provocan apetito, que fueron aplicados con armonia y colores fríos fueron aplicados adicionales para destacar la temática infantil.



9.2 Conceptos de diseño

Tomando en cuenta la opinión de los expertos, clientes y grupo objetivo se realizaron cambios a la guía presentada con anterioridad, que cuenta con 22 páginas. El tamaño de cada página será de 8.5 pulgadas x 11 pulgadas, será impresa en papel hosky, calibre 100, en full color y con grapa.

Portada y contraportada



8.5”

Nutricionista Coordinadora
Licda. Kimberly Appety Corado

Diseño y Diagramación
Débora López

PRESENTACIÓN

Nourish es una clínica dedicada a la asesoría nutricional para adultos, adolescentes y niños. Nourish promueve y fomenta la buena nutrición a través de una correcta alimentación.

Guatemala es un país que padece serios problemas sociales, entre ellos, la malnutrición. Los materiales editoriales que promueven la educación respecto a la salud nutricional son de gran utilidad para contribuir a la erradicación de dicho problema.

La presente guía, brinda a los padres de familia de niños en edades comprendidas de 2 a 5 años de edad la información necesaria para proporcionar a sus hijos en crecimiento una alternativa de alimentos que brinden el mismo valor nutricional que algunos de consumo diario que a ellos no parece gustarles.



03

8.5”

CONSEJOS

Lavarse las manos antes de empezar.

Respetar las porciones establecidas para una correcta nutrición.

Tener cuidado con los instrumentos de cocina.

Verificar fechas de vencimiento de los productos utilizados.

Tener paciencia si el niño (a) no ingiere todo lo proporcionado en el primer intento, es importante aprender a ser paciente.

Lavar las manos de los niños antes de comer cualquier alimento.



04

► Peso y Estatura del niño y la niña

Las tablas sobre el peso y las medidas ideales son orientativas, un aspecto que deberá tener en cuenta a la hora de pesar y medir a su hijo.

EDAD	PESO MEDIO	TALLA
2	12,9 kg	88 cm
3	15,1 kg	96,5 cm
4	16,07 kg	100,13 cm
5	18,03 kg	106,40 cm

EDAD	PESO MEDIO	TALLA
2	12,4 kg	86 cm
3	14,4 kg	95 cm
4	15,5 kg	99,14 cm
5	17,4 kg	105,95 cm

Esta orientación NO sustituye a los consejos del pediatra.

Sigue respetando y considerando las revisiones mensuales indicadas por el médico, será quien tenga la última palabra en cuánto al estado físico de su hijo.



05

8.5”

▶ OLLA ALIMENTICIA GUATEMALTECA

Azúcares y Grasas

Carnes **Leche y Derivados**

Verduras **Frutas**

Cereales y Granos

06

¿Qué es?

Es un instrumento para orientar a la población sobre cómo nutrirse saludablemente, es una de las guías alimentarias. En el caso de Guatemala, las recomendaciones se resumen en la figura de una olla.

La parte ancha representa los alimentos que son fuentes de ENERGIA y se deben consumir en mayor cantidad.

Verduras y Frutas

Consumir: en cualquier tiempo todos los días.

Contienen: Fibra, vitaminas A y C, potasio y magnesio.

Cereales y Granos

Consumir: todos los días, 3 tiempos

Contienen: carbohidratos y fibra.

En la parte alta están los alimentos necesarios, pero cuyo consumo deberá ser en menor proporción.

Azúcares y Grasas

Consumir: en pequeñas cantidades

Contienen: azúcares, carbohidratos, aceites, grasas

Carnes Leche y Derivados

Pescado, pollo, res, hígado, etc.
Consumir: En cualquier tiempo 2 veces por semana.

Consumir: En cualquier tiempo 3 veces por semana.

Contienen: proteínas y hierro

Contienen: proteínas y hierro

07

8.5”

¿Conoce o ha oído hablar sobre los alimentos Alternativos?

¿Qué son los alimentos alternativos?

Se refieren a aquellos alimentos que sustituyen a ciertos tipos de comida pero contienen los mismos beneficios para una correcta y sana nutrición.

¿Porqué es importante conocer los alimentos alternativos?

Muchas veces se da la situación que a los niños por mas que se quiera alimentarlos de una manera saludable, dando alimentos que consideran nutritivos y que cumplen con los requerimientos para un buen desarrollo y crecimiento a ellos no les parecen agradables y dejan de comer. Es por ello que se mostrara un listado de alimentos alternativos los cuales pueden consumir los pequeños de la casa (2 a 5 años).

IMPORTANTE:

A la hora de introducir alimentos alternativos se debe asegurar que van a cumplir una función específica y que aporten mas que aquellos que ya tomamos. Es importante que los alimentos alternativos no uayan a producir alergias o efectos contrarios que acaben siendo perjudiciales.

08 Siempre consulte a su pediatra y/o especialista en nutrición.

Dieta Saludable

Para un niño en edad de 2 a 5 años

El menú incluye 3 TIEMPOS de comida principales

- Desayuno
- Almuerzo
- Cena

y 2 REFACCIONES

- 1 en la mañana
- 1 en la tarde

Para hacer un total de 5 TIEMPOS de comida al día.

09

CARNE

¿Qué nos da la carne?

La carne contiene vitaminas y minerales de vital importancia para el crecimiento y el desarrollo, así como para el correcto funcionamiento del organismo.

Beneficios de la carne:

- Buena fuente de hierro.
- Contienen carnitina.
- Aporta todos los aminoácidos esenciales.
- Aporta Vitamina B12.
- Buena para los músculos.
- Gran fuente de proteínas.

Carnes

Pescado, Pollo, Res, Hígado, etc.
Consumir: En cualquier tiempo
2 veces por semana.



Pese a querer eliminar la carne, hay que tener en cuenta todos los nutrientes que este alimento le aporta al organismo. Por lo tanto, es necesario conocer sus alternativas y evitar deficiencias alimenticias que se puedan traducir en problemas de salud.

10

Sustitutos

Huevo (unidad)

Nutricionalmente los valores del huevo son completos, ya que contiene todos los aminoácidos esenciales.

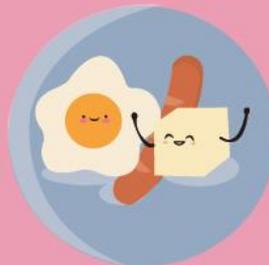
Nos aporta vitaminas como la A, D, E así como varias del grupo B, tales como B12, carotenoides, ácido fólico y colina.

Salchicha (unidad)

Es un embutido fabricado a base de carne, puede ser de cerdo, pollo, pavo y algunas veces vacuno.

Queso (1 onza)

El queso tiene la riqueza de una buena nutrición, incluyendo: Proteínas de alta calidad y aminoácidos. Grasas saturadas y grasas de omega-3 de alta calidad. Vitaminas y minerales, incluyendo calcio, zinc, fósforo, vitaminas A, D, B2 (riboflavina) y B12



11

8.5"

FRUTAS Y VERDURAS

Los niños deberían comer frutas y verduras todos los días por la importancia que tienen al aportarles los minerales, vitaminas y fibra necesarios para su desarrollo y su crecimiento. Además, en la infancia los niños están sujetos a mucha actividad física y mental, ya sea jugando en casa o en el colegio.

Están en una etapa de crecimiento crucial tanto física como psicológicamente, por lo que su consumo de energía es muy alto y por lo tanto es muy importante que mantengan una dieta equilibrada.

Verduras

Consumir: en cualquier tiempo
todas los días.

Contienen: Fibra, vitaminas A y C,
potasio y magnesio.

Frutas

Consumir: en cualquier tiempo
todas los días.

Contienen: Fibra, vitaminas A y C,
potasio y magnesio.



12

Los padres deben tener en cuenta que los niños cuando experimentan cambios, como por ejemplo la entrada en la guardería o el colegio, pueden cambiar sus gustos y sus hábitos alimenticios.

Es una tarea de los padres y educadores conseguir que los pequeños coman de todo y se acostumbren, sobre todo a comer frutas y verduras diariamente para establecer en el niño unos hábitos saludables que le ayudarán a comer bien el resto de su vida.

Los padres deben tener en cuenta que los niños cuando experimentan cambios, como por ejemplo la entrada en la guardería o el colegio, pueden cambiar sus gustos y sus hábitos alimenticios.

Es una tarea de los padres y educadores conseguir que los pequeños coman de todo y se acostumbren, sobre todo a comer frutas y verduras diariamente para establecer en el niño unos hábitos saludables que le ayudarán a comer bien el resto de su vida.

FORMAS ALTERNATIVAS DE COMER FRUTAS:

- Yogurt con trozos
- Pure casero
- Helados de fruta
- Ensaladas
- Salsas



13

8.5"

CEREALES

¿Qué nos dan los cereales?

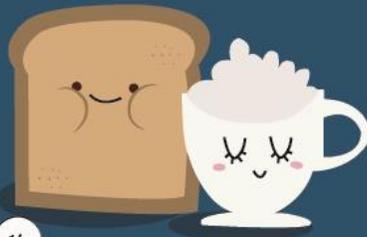
Los cereales nos aportan:

- hidratos de carbono,
- proteínas,
- grasas,
- vitaminas,
- minerales y
- fibra.

Los cereales son imprescindibles en cualquier dieta por el alto contenido en vitaminas y minerales; pero, sobre todo, por su aporte de hidratos de carbono complejos (almidón) que son una fuente de energía de alta calidad.

Principales formas de consumo de cereales:

En granos: arroz, maíz, trigo, avena, quinua
Harina: trigo, (pan, pastas) y tortas, maíz, arroz.



14

8.5"

Sustituto

¿Qué nutrientes aportan las palomitas de maíz?

Destaca su alto contenido en fibra dietética, vitaminas y minerales.

Son un alimento rico en vitamina E. Aportan una elevada cantidad de fibra (10 g por cada 100 gramos).

Contiene minerales (hierro, calcio, potasio, zinc, magnesio y fósforo) y vitaminas A, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12, C, D y K.



15

LECHE

¿Qué nos da la leche?

Es un importante aporte de calcio.

La leche es la principal fuente dietética de calcio, no solo por su elevado contenido de este mineral, sino también por su alta biodisponibilidad gracias a otros componentes de la leche: vitamina D, proteínas, fósforo, etcétera.

El calcio y la vitamina D son interdependientes



16

8.5"

Leche y Derivados

Consumir: En cualquier tiempo
3 veces por semana.

Contienen: proteínas y hierro

Sustituto



Yogurt

- Fortalece nuestro sistema de defensa.
- Regular la acidez del estómago.
- Un vaso de yogurt contiene 8 gramos de proteína.
- Estabiliza la flora intestinal.
- Imposibilita el desarrollo de bacterias dañinas en el intestino.
- Contiene:
 - calcio,
 - magnesio y
 - fósforo,
 - minerales indispensables para mantener sanos los huesos.

El yogurt es un alimento apropiado para todas las edades por su valor nutricional. Entre sus principales virtudes destaca su efecto beneficioso sobre nuestra flora intestinal.

La buena salud está muy relacionada con la buenas digestiones. También resulta particularmente beneficioso tras la toma de antibióticos.

17

8.5"

Cuánta *agua* debe tomar un niño

¿Qué cantidad de agua necesitan los niños?
Es muy importante que los padres estén atentos para satisfacer su demanda y que los niños estén bien hidratados, ya que por sus movimientos, los niños pierden mucha agua durante el día.

El cuerpo del niño está compuesto en un 80 por ciento por agua, mientras que el de un adulto está formado por agua en un 65 por ciento.
Por tanto, los niños requieren un mayor recambio hídrico.
A medida que van creciendo, las necesidades de agua se van incrementando.

Así, desde el año hasta los 10 años conviene beber un litro y medio diario (de 4 a 6 vasos)

Además, sirve para mejorar el metabolismo de los alimentos y es importante para evitar el estreñimiento.

Por eso, es importante acostumbrar a los niños a beber agua, aunque no tengan sed.

El agua que tomen los niños debe estar a temperatura ambiente y no demasiado fría, porque puede producir distensión abdominal.



18

Cuántas *cucharadas* debe ingerir un niño (mínimo)

Es muy normal, que a partir de los dos años, pueda producirse una desaceleración en la necesidad de alimento, que sumado a una mayor actividad física, torne la figura regordeta de tu hijo a otra más estilizada. El que insistas en que tu hijo coma más de lo que necesita, puede ser contraproducente, puede generarle tensión a la hora de la comida y aversión a los alimentos.

A medida que van creciendo, las necesidades de ingerir alimentos en cada comida se van incrementando.

Como orientación se recomiendan unas 1.000 calorías en el primer año (de 3 a 5 cucharadas), incrementando 100 calorías más aproximadamente por año cumplido hasta llegar a la pubertad.

Al igual que unos niños son más pequeños que otros, existen niños que naturalmente tienen más apetito que otros. Incluso, tratándose del mismo niño, hay etapas de crecimiento más brusco en el que niño puede comer más que en otros, ya que necesita de un aporte de calorías mayor.



19

8.5"

▶ OTRAS OPCIONES

Tenga paciencia si su hijo (a) no quiere comer algún alimento en particular. Trate de buscar otros alimentos alternativos del mismo nutrientes y darle nuevas opciones.

A continuación le brindamos una Guía de las Porciones que su hijo (a) debe consumir entre los 2 y 5 años de edad.

Lácteos

- Leche 2% grasa ó entera
- Queso blanco
- Queso cottage
- Yogurt natural ó saborizado
- Pudín a base de leche
- Helado a base de leche ó yogurt

Proteína

- nuggets, pescado, atún de lata
- Jamón cocido pavo, pollo ó cerdo
- Leguminosas cocidas

Grasas

- Mantequilla, margarina,
- mayonesa, queso crema
- Aceites vegetales (oliva, maíz)
- Aguacate

Harinas y Cereales

- Pan blanco ó integral
- Bollito de pan
- Pancake / waffle (10 cm)
- Pasta cocida
- Arroz blanco
- Vegetales harinosos: papa, yuca, plátano
- Cereal de desayuno en hojuelas ó inflado
- Galletas simples, barquillos vainilla
- Tortilla de maíz
- Pupusas

Nunca olvide consultar a su médico de confianza



20

21

11"

8.5"

El contenido de esta guía fue asesorado
por un profesional en nutrición y en pediatría

Se prohíbe su reproducción parcial o completa
sin la autorización del Diseñador

22

Capítulo X:

Capítulo X: Producción, reproducción y distribución.

10.1 Plan de costos de elaboración.

TOTAL DE HORAS TRABAJADAS	23 HORAS (LUNES A VIERNES)
TOTAL DE SEMANAS TRABAJADAS	4 SEMANAS (LUNES A VIERNES)
PRECIO POR HORA	Q 25.00
TOTAL COSTOS DE ELABORACIÓN	Q 2,300.00

Para la elaboración de la guía impresa fue necesario realizar un proceso creativo desde la elaboración de la idea principal, bocetaje y digitalización de la propuesta, posteriormente validarlo para realizar los cambios necesarios para obtener la propuesta final.

10.2 Plan de costos de producción.

REALIZACIÓN DE PROPUESTA PRELIMINAR	35 HORAS
REALIZACIÓN DE ILUSTRACIONES	10 HORAS
CAMBIOS SOLICITADOS	6 HORAS
REALIZACIÓN DE ARTE FINAL	12 HORAS
DESGASTE DE EQUIPO DE CÓMPUTO	45 HORAS
PRECIO POR HORA	Q 25.00
TOTAL COSTOS DE PRODUCCIÓN	Q 2,700.00

La producción de la guía impresa empezó desde la idea central, luego se realizó la propuesta preliminar, así como la validación. Se efectuaron cambios por tal motivo el desgaste del equipo de cómputo se tomó en cuenta en horas trabajadas.

10.3 Plan de costos de reproducción.

COSTO DE REPRODUCCIÓN	PRECIO
hoja impresión dúplex full color	Q 8.00
TOTAL COSTO DE REPRODUCCION POR GUÍA	Q 48.00

El proyecto será impreso, por lo que se solicitaron cotizaciones a empresas de diseño e impresión para conocer el costo que le darían a la reproducción de la guía en cuanto a impresión.

10.4 Plan de costos de Distribución.

Para la distribución de la guía ilustrada para orientar padres y madres de familia sobre los alimentos alternativos, la clínica de nutrición Nourish tiene contemplado distribuirlo ellos mismos durante las asesorías que imparten. Por lo tanto, el proceso de distribución no tiene ningún costo.

10.5 Margen de utilidad.

TOTAL COSTOS DE ELABORACIÓN	Q 2,300.00
TOTAL COSTOS DE PRODUCCIÓN	Q 2,700.00
TOTAL COSTOS DE REPRODUCCIÓN	Q 48.00
TOTAL COSTOS DE DISTRIBUCIÓN	Q 0.00
TOTAL DE COSTOS	Q 5,048

MARGEN 20%	Q 1,009.60
MARGEN 20% + TOTAL DE COSTOS	Q 6,057.60

10.6 IVA:

IVA 12%	Q 605.76
----------------	-----------------

Al total de los costos se le incluyó un 20% de utilidad, además del impuesto al valor agregado IVA (12%) impuesto establecido por la Superintendencia de Administración Tributaria (SAT) del régimen del pequeño contribuyente.

10.7 Cuadro con resumen general de costos:

TOTAL COSTOS DE ELABORACIÓN	Q 2,300.00
TOTAL COSTOS DE PRODUCCIÓN	Q 2,700.00
TOTAL COSTOS DE REPRODUCCIÓN	Q 48.00
TOTAL COSTOS DE DISTRIBUCIÓN	Q 0.00
TOTAL DE COSTOS	Q 5,048
MARGEN 20%	Q 1,009.60
IVA 12%	Q 605.76
TOTAL	Q 6,663.36

Capítulo XI:

Capítulo XI: Conclusiones y recomendaciones

11.1 Conclusiones

Con base al requerimiento de la clínica de asesoría nutricional Nourish, se diseñó una guía ilustrada impresa para orientar a padres y madres de familia sobre los alimentos alternativos para una dieta saludable en niños de 2 a 5 años.

1. Se investigaron por medio de la web gráfica y referencias bibliográficas, los términos y/o conceptos que fueron de guía y utilidad en la toma de decisiones y en el desarrollo del proyecto.

2. La recopilación de información se debe ahondar más allá de referencias bibliográficas o de la web, la asesoría con profesionales especializados en el área del contenido a plasmar puede esclarecer términos o puntos que las referencias no profundizan o identificar aquellos que se ignoran. Trabajar con el apoyo de los profesionales de la clínica de asesoría nutricional Nourish, permitió la elección adecuada del contenido en el material editorial.

3. Se diagramó y digitalizó la guía y los personajes que en ella aparecen, siguiendo la línea de diseño y la tendencia elegida. Los personajes ilustrados muestran un aspecto agradable para el ojo de los padres y madres de familia.

4. Las infografías son el medio ideal para explicar algo de forma sencilla, rápida y agradable. Se diseñaron cortas infografías utilizando las ilustraciones realizadas en donde se da información del valor nutricional de los alimentos y cuáles son los alimentos alternativos que pueden cubrir el mismo valor en la dieta de un niño.

11.2 Recomendaciones

Implementar y utilizar de la guía en las asesorías que se brindan en la clínica Nourish a padres de familia con hijos en edades comprendidas de 2 a 5 años.

1. Realizar investigaciones previas cuando se trata de realizar algún proyecto de diseño para que permita implementar métodos, estrategias y definiciones adecuadas para un trabajo de éxito.

2. Es importante que al realizar una guía ilustrada el contenido no sea extenso, por tal razón se recomienda realizar resúmenes destacando definiciones o conceptos importantes que puedan ser de interés para los lectores.

3. Se sugiere que al momento de realizar ilustraciones previamente se realice un proceso de bocetaje para obtener resultados favorables.

Capítulo XII:

Capítulo XII: Conocimiento general



El diseño editorial es una rama del diseño gráfico y se dedica principalmente tanto a la diagramación como producción de diferentes piezas, pudiendo ser libros, revistas, periódicos, fanzines, catálogos, etc. Se caracteriza porque las piezas están compuestas por bastantes páginas o pliegos que deben ajustarse correctamente a determinados criterios de composición, los cuales suelen ser más exigentes que en otras piezas.

Cuando hablamos de ilustración en el diseño gráfico nos referimos a un dibujo o imagen que suele acompañar a un texto para enriquecerlo y complementarlo, haciendo que la comunicación sea más sencilla para el usuario.



El diseño gráfico es una profesión cuya actividad consiste en proyectar comunicaciones visuales destinadas a transmitir mensajes específicos a grupos sociales, con objetivos determinados. Esta actividad ayuda a optimizar las comunicaciones gráficas. También se conoce con el nombre de diseño en comunicación visual, diseño de comunicación visual o diseño visual.o.

La comunicación es la acción consciente de intercambiar información entre dos o más participantes con el fin de transmitir o recibir información u opiniones distintas. Los pasos básicos de la comunicación son la formación de una intención de comunicar, la composición del mensaje, la codificación del mensaje, la transmisión de la señal, la recepción de la señal, la decodificación del mensaje y finalmente, la interpretación del mensaje por parte de un receptor.



La fotografía digital consiste en la obtención de imágenes mediante una cámara oscura, de forma similar a la fotografía química. Sin embargo, así como en esta última las imágenes quedan grabadas sobre una película fotosensible y se revelan posteriormente mediante un proceso químico

Las ciencias de la comunicación o comunicología estudian, analizan o discuten los fenómenos sociales relacionados con la información y la comunicación, así como los medios de difusión masivos e industrias culturales, y el conjunto semiótico que construyen, generando sus propios métodos de estudio y herramientas analíticas. Se trata de un campo de estudios interdisciplinario, cuyos conceptos teóricos son compartidos con frecuencia es también abordado por otras disciplinas, entre las que es posible mencionar la sociolingüística, la sociología, la antropología social, la cibernética y la psicología social, entre otras.



Capítulo XIII:

Capítulo XIII: Referencias

13.1 Referencias bibliográficas

A.

Abuelo, la. (s.f.). En Diccionario de la Lengua Española (22.a ed.).

Alimento. (s.f.). En Diccionario de la Lengua Española (22.a ed.).

Antropología. (s.f.). En Diccionario de la Lengua Española (22.a ed.).

Arte. (s.f.). En Diccionario de la Lengua Española (22.a ed.).

D.

Dabner, D. (2005). Diseño gráfico: fundamentos y prácticas (pp. 17-186) España: Blume Editorial.

G.

GUIRAUD, Pierre: La Semiologia. Trad. Por M.f. Poyrazian. Buenos Aires: Siglo XXI, 1972. 133 pags.

P.

Pérez, J. (2005). Psicología de la comunicación y relaciones interpersonales.

F.

Fonseca, S., Correa, A., Pineda, M.I., Lemus, F. (1ra. Ed.). (2011). Comunicación Oral y Escrita (pp. 2-11). Mexico: Editorial Pearson.

H.

Huamán, H. G. (2da. ed.). (2005). Manual de técnicas de investigación: conceptos y aplicaciones (pp. 7-50). Perú: IPLADEES S.A.C

J.

Zur Farbenlehre (Teoría de los colores) libro escrito en 1810 por Johann Wolfgang von Goethe.

S.

Samara, T. (2008). Los elementos del diseño: manual de estilo para diseñadores gráficos (pp.6-129). España: Editorial Gustavo Gili.

13.2 Referencias biblioweb

A.

Andragogía. (s.f) En Wikipedia.
<http://es.wikipedia.org/wiki/Andragogía>

Alimentos. (s.f.) <http://www.danone.es>

B.

Beneficio. (s.f.). En Diccionario de la Lengua Española (22.a ed.).
<http://lema.rae.es/drae>

Biología. (s.f.). En Diccionario de la Lengua Española (22.a ed.).
<http://lema.rae.es/drae>

C.

Ciencia. (s.f.). En Diccionario de la Lengua Española (22.a ed.).
<http://lema.rae.es/drae>

D.

Dibujo. (s.f.). En Diccionario de la Lengua Española (22.a ed.).
<http://lema.rae.es/drae>

E.

Ejercicio. (s.f.). En Diccionario de la Lengua Española (22.a ed.).
<http://lema.rae.es/drae>

F.

Familia. (s.f.). En Diccionario de la Lengua Española (22.a ed.).
<http://lema.rae.es/drae>

Fotografía. (s.f.). En Diccionario de la Lengua Española (22.a ed.).
<http://lema.rae.es/drae>

G.

García, M. (26 de Abril del 2011). <http://www.brandemia.org/>

H.

Hábito. (s.f.). En Diccionario de la Lengua Española (22.a ed.).
<http://lema.rae.es/drae>

I.

Ilustración. (s.f.). En Diccionario de la Lengua Española (22.a ed.).
<http://lema.rae.es/drae>

L.

Lingüística. (s.f.). En Diccionario de la Lengua Española (22.a ed.).
<http://lema.rae.es/drae>

N.

Nutrición. (s.f.). En Diccionario de la Lengua Española (22.a ed.).
<http://lema.rae.es/drae>

P.

Pirámide nutricional. (s.f.). <http://www.danone.es>

Padre. (s.f.). En Diccionario de la Lengua Española (22.a ed.).
<http://lema.rae.es/drae>

Pedagogía. (s.f.). En Diccionario de la Lengua Española (22.a ed.).
<http://lema.rae.es/drae>

Psicología del Color (s.f.). <http://www.psicologiadelcolor.es>

Psicología del Consumidor. (s.f.). En Wikipedia. <http://es.wikipedia.org>

R.

RGB. (s.f). En Wikipedia. <http://es.wikipedia.org/wiki/RGB>

S.

Semiótica. (s.f.). En Diccionario de la Lengua Española (22.a ed.).

Sociología. (s.f.). En Diccionario de la Lengua Española (22.a ed.).
<http://lema.rae.es/drae>

T.

Técnica. (s.f.). En Diccionario de la Lengua Española (22.a ed.).
<http://lema.rae.es/drae>

Tendencia. (s.f.). En Diccionario de la Lengua Española (22.a ed.).

Teoría. (s.f.). En Diccionario de la Lengua Española (22.a ed.)

Tipos de Alimentos. (s.f.).
<http://www.juntadeandalucia.es>

Tipos de Manuales. (s.f.).
<http://www.tiposde.org>

Capítulo XIV:

Capítulo XIII: Anexos

14.1 Anexo 1. Definición de tema

DEFINICION DE TEMA

¿QUÉ?	¿A TRAVÉS DE QUÉ?	¿PARA QUÉ?	¿PARA QUIÉN?
Diseño	Guía impresa y digital	Orientar sobre los alimentos alternativos para una dieta saludable	Padres y madres de familia niños de 2 a 5 años

Redacción del Tema: Diseño de guía impresa y digital para orientar a padres y madres de familia acerca de los alimentos alternativos para una dieta saludable en niños de 2 a 5 años, de la clínica de nutrición NOURISH, Jutiapa, Jutiapa 2019

14.2 Anexo 2: Taller de desarrollo de requerimiento de comunicación y diseño.

TALLER DE DESARROLLO DE REQUERIMIENTO DE COMUNICACIÓN Y DISEÑO

Se presentan de forma concreta los requerimientos de comunicación y/o diseño. Puede ser por descubrimiento o por demanda, es decir, lo que el cliente solicita.

Ejemplo:

No se cuenta con	<i>La empresa tal no cuenta con un manual de identidad corporativa que le permita unificar su marca en el mercado centroamericano.</i>
No existe	
No se tiene	
Se carece de	
No hay	
Hace falta	En clínica de asesoría nutricional Nourish hace falta una guía impresa y digital para orientar a padres y madres de familia acerca de los alimentos alternativos para una dieta saludable en niños de 2 a 5 años.
No se cuenta con	

14.3 Anexo 3: Taller de desarrollo de objetivos.

TALLER DE DESARROLLO DE OBJETIVOS

Tipo	Objetivo	¿Qué?	¿A través de qué?	¿Para qué?	¿Para quién?
General	Diseñar guía impresa y digital para orientar a padres y madres de familia acerca de los alimentos alternativos para una dieta saludable en niños de 2 a 5 años, que visitan la clínica de nutrición Nourish	Diseñar	Guía impresa y digital	Orientar acerca de los alimentos alternativos para una dieta saludable	Padres y madres de familia, niños de 2 a 5 años, clínica de nutrición Nourish
Específico	Investigar conceptos de comunicación, diseño y nutrición a través de referencias bibliográficas, libros, manuales, web gráficas, artículos digitales, términos o conceptos que serán de utilidad para el desarrollo, toma de decisiones y elaboración de la guía impresa y digital.	Investigar conceptos de comunicación, diseño y nutrición	Referencias bibliográficas, libros manuales, web gráficas, artículos digitales términos o conceptos	Desarrollo, toma de decisiones y elaboración de la guía impresa	Clínica de nutrición Nourish
Específico	Recopilar información sobre la clínica con ayuda de profesionales especializados en los campos de nutrición y pediatría, para la elección adecuada del contenido que será plasmada en la guía impresa y digital.	Recopilar información	Especialistas en nutrición y pediatría	Adecuada elección del contenido para la guía impresa y digital	Clínica de nutrición Nourish
Específico	Ilustrar infografías de los alimentos alternativos, para explicar la información nutricional y porciones adecuadas que pueden consumir los niños de 2 a 5 años que serán incluidos en la guía de la clínica Nourish.	Ilustrar	Infografías	Explicar la información nutricional y porciones adecuadas que pueden consumir	Niños de 2 a 5 años, clínica de nutrición Nourish
Específico	Digitalizar el contenido a través de software de diseño para ordenarlos e integrarlos a la guía sobre los alimentos alternativos de la clínica Nourish	Digitalizar	Software de diseño	Para ordenar la información	Clínica de nutrición Nourish

14.4 Anexo 4: Brief



BRIEF

BRIEF: Es un documento escrito que debe contener toda la información necesaria para el desarrollo del proyecto de graduación. Es un instrumento de mercadeo que sirve como la plataforma el cual define los objetivos de mercadeo y de comunicación de la organización.

DATOS DEL ESTUDIANTE

Nombre del estudiante: <u>Débora Melissa López Cruz</u>
No. de Carné: <u>14007524</u> Celular: <u>33084503</u>
Email: <u>deboramelissalopez@gmail.com</u>
Proyecto: <u>Diseño de guía impresa y digital para orientar a padres y madres de familia acerca de los alimentos alternativos para una dieta saludable en niños de 2 a 5 años.</u>

DATOS DEL CLIENTE (EMPRESA)

Nombre del cliente (empresa): <u>Clinica de asesoria nutricional Nourish</u>
Dirección: <u>Calle 06 de Septiembre, zona 3, Barrio la Federal, Jutiapa</u>
Email: <u>kimberycorado@gmail.com</u> Tel: <u>30500660</u>
Contacto: <u>Lic. Kimberly Corado</u> Celular: <u>30500660</u>
Antecedentes: <u>La clínica abrió sus puertas en el año 2010 para ayudar a la sociedad jutiapaneca en la formación de buenos hábitos, así como promover la práctica de ejercicios y sobre todo inculcar la utilización de los alimentos y practicar adecuada nutrición.</u>
Oportunidad identificada: <u>En clínica de asesoria nutricional Nourish hace falta una guía impresa y digital para orientar a padres y madres de familia acerca de los alimentos alternativos para una dieta saludable en niños de 2 a 5 años.</u>

DATOS DEL CLIENTE (EMPRESA)

Misión: Proveer atención en salud alimentaria preventiva, curativa y de rehabilitación a recién nacidos, niños y adolescentes de Juliapa, que necesiten atención nutricional de alta calidad a través de una clínica médica accesible, con el fin de mejorar la salud, el bienestar y la calidad de vida de la población y contribuye a la disminución de la morbimortalidad infantil.

Visión: Proveer atención en salud alimentaria preventiva, curativa y de rehabilitación a recién nacidos, niños y adolescentes de Juliapa, que necesiten atención nutricional de alta calidad, realizar investigación clínica y mantener educación médica nutricional continúa actualizada, en un ambiente agradable y acogedor.

Delimitación geográfica: Se realizan operaciones dentro del municipio de Juliapa, departamento de Juliapa

Grupo objetivo: Hombres, mujeres y niños de 0 a 99 años y que tengan el deseo de tener buenos hábitos.

Principal beneficio al grupo objetivo: Adquisición de conocimientos para tener una buena y sana alimentación, en consecuencia, gozar de salud.

Competencia: Otras clínicas de asesoría nutricional, paginas virtuales sobre nutrición

Posicionamiento: Sana Nutrición

Factores de diferenciación: No dietas, buenos hábitos

Objetivo de mercadeo: Posicionar clínica de asesoría nutricional **Nourish** como la mejor opción para una tener una vida saludable creando un vínculo entre médico y paciente.

Objetivo de comunicación: Promover información sobre los alimentos alternativos que existen para una sana nutrición en niños de 2 a 5 años por medio de una guía impresa e ilustrada

Mensajes claves a comunicar: buena y sana nutrición

Estrategia de comunicación: Desarrollar una guía impresa sobre los alimentos alternativos para una dieta saludable para orientar a los padres y madres de familia que visitan la clínica de asesoría nutricional **Nourish**.

Reto del diseño y trascendencia: Elaborar una guía impresa que logre atraer la atención y correcta utilización de los pacientes.

BRIEF

Materiales a realizar: impresa en papel fosky calibre 100 en full color y con grapa.

Presupuesto: Clínica de nutrición Nourish cuenta con los recursos necesarios que posibilitan la realización de este proyecto.

DATOS DEL LOGOTIPO

Colores: La gama de colores son colores cálidos negro y rojo

Tipografía: Caligráfica legible

Forma: Es un isologo conformado por nombre de la clínica y un trazo de manzana.

LOGOTIPO



14.5 Anexo 5: Tabla de niveles socio económicos 2009 / Multivex

CARACTERÍSTICAS	NIVEL A	NIVEL B	NIVEL C+	NIVEL C	NIVEL C-	NIVEL D	NIVEL E
EDUCACIÓN	Superior, Licenciatura, Maestría, Doctorado	Superior, Licenciatura	Superior, Licenciatura	Superior, Licenciatura	Media completa	Primaria completa	Primaria incompleta
DESEMPEÑO	Propietario, Director Profesional exitoso	Empresario, Ejecutivos de alto nivel, Profesional, Comerciante	Ejecutivo medio, comerciante, vendedor	Ejecutivo, comerciante, vendedor, dependiente	Comerciante, vendedor, dependiente	Obrero, dependiente	Obrero, dependiente
INGRESO	Piso Q70 mil	Piso Q45 mil	Piso Q20 mil	Q12 mil	Q8 mil	Q4 mil	Q14 mil
VIVIENDA	Casa/departamento de lujo, en propiedad, 5-6 recámaras, 4 a 6 baños, 3-4 salas, pantry, alacena, estudios area de servicio separada, garage para 5-6 vehículos	Casa/departamento de lujo, en propiedad, financiado, 3-4 recámaras, 2-3 baños, 2 salas, pantry, alacena, 1 estudio area de servicio separada, garage para 2-4 vehículos	Casa/departamento, rentada o financiado, 2-3 recámaras, 2-3 baños, 1 sala, estudio area de servicio, garage para 2 vehículos	Casa/departamento, rentada o financiado, 1-2 recámaras, 1-2 baños, sala, garage para 2 vehículos	Casa/departamento, rentada o financiado, 1-2 recámaras, 1-2 baños, sala,	Casa/departamento, rentada o financiado, 1-2 recámaras, 1 baño, sala	Casa/cuarto rentado, 1-2 recámaras, 1 baño, sala-comedor
OTRAS PROPIEDADES	Finca, casas de descanso en lagos, mar, Antigua, con	Sitios/terrenos condominios cerca de costas	Sitios/terrenos interior por herencias				
PERSONAL DE SERVICIOS	Personal de planta, en el hogar, limpieza, cocina, jardín, seguridad y chofer	1-2 personas de tiempo completo, chofer	Por día	Por día, eventual	Eventual		
EDUCACIÓN GRUPO	Hijos menores colegios privados caros, mayores en U del extranjero	Hijos menores colegios privados caros, mayores en U local, post grado extranjero	Hijos menores colegios privados, mayores en U privadas y post grado extranjero con beca	Hijos menores colegios privados, mayores en U estatal	Hijos menores escuelas, mayores en U estatal	Hijos en escuela	Hijos en escuela
POSESIONES	Autos del año, asegurados contra todo riesgo, 4x4, Van, Lancha, moto acuatica, moto, helicoptero-avion-	Autos de 2-3 años, asegurados contra todo riesgo, 4x4, Van, moto	Autos compactos de 3-5 años, asegurados por Financiera	Auto compacto de 4-5 años, sin seguro	Auto compacto de 6-10 años, sin seguro	moto, por trabajo	
BIENES DE COMODIDAD	3 tel, minimo, cel cada miembro de la familia, Direct TV, cable, internet dedicada, 2 o + equipos de audio, 3-5 TV, varias planas o plasma, maquinas de lavar secar, platos ropa, computadoras/miembro, internet porton eléctrico, todos los electrodomesticos	2 tel, minimo, cel cada miembro de la familia, Direct TV, internet dedicada, cable, 2 equipos de audio, 3 TV, 1 planas o plasma, maquinas de lavar secar, platos ropa, computadora, internet porton eléctrico y todos los electrodomesticos	1tel, minimo, 1-2 cel, cable, internet dedicada, equipo de audio, 2 TV, maquina de lavar ropa, computador a familia electrodomesticos básicos	1tel, minimo, 1-2 cel, cable, radio, 2 TV, electrodomesticos básicos	1tel, 1 cel, cable, equipo de audio, TV, electrodomesticos básicos	1cel, cable, radio, TV, electrodomesticos básicos	1cel, radio, TV, estufa
DIVERSIÓN	Clubes privados, vacaciones en el interior o exterior	Clubes privados, vacaciones en el interior o exterior	Cine, CC, parques temáticos locales,	Cine, CC, parques temáticos locales,	CC, parques, estado	CC, parques, estado	Parques
SERVICIOS BANCARIOS FINANCIEROS	3-4 ctas Q monetarios y ahorro, Plazo fijo, TC intl, Seguros y ctas en US\$	2-3 ctas Q monetarios y ahorro, Plazo fijo, TC intl, Seguros y ctas en US\$	1-2 ctas Q monetarios y ahorro, Plazo fijo, 1-2 TC intl, Seguro colectivo	1cta Q monetarios y ahorro, 1TC local	1cta Q ahorro, TC local	cta Q ahorro	

14.6 Anexo 6: Modelo encuesta estudio de perfiles

Universidad Galileo

Facultad de Ciencias de la Comunicación

Licenciatura en Comunicación y Diseño

INFORMACIÓN GENERAL:

Llene según sean sus datos las siguientes casillas *Es información obligatoria

Género: *

Masculino

Femenino

Nombre: * _____

Profesión: * _____

Edad: * _____

Edad de su(s) hijo(s)* _____

Validación de proyecto de graduación:

“DISEÑO DE GUÍA IMPRESA Y DIGITAL PARA ORIENTAR A PADRES Y MADRE DE FAMILIA ACERCA DE LOS ALIMENTOS ALTERNATIVOS PARA UNA DIETA SALUDABLE EN NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS.”

Perfil I.

1. ¿En el día (24hrs) cuantas veces come? _____

2. ¿Qué tipo de bebida consume con más frecuencia?

Gaseosa

Fresco natural

Agua pura

3. ¿usualmente sus alimentos se preparan?

Frito

Asado

Cocido

4. Que cantidad de fruta come en del día (24hrs)

1 a 2 porciones

3 a 5 porciones

Ninguna

5. Que cantidad de verduras come en el día (24hrs)

1 a 2 porciones

3 a 5 porciones

Ninguna

6. Realiza actividad fisica (ejercicio, zumba, caminar, correr etc.)

si no

Perfil II.

7. Su hijo(s) ¿realiza algún deporte?

si no cual: _____

8. ¿Qué tipo de cereal consume su hijo(s)?

9. ¿usualmente su hijo(s) come la mayor parte de las porciones servidas?

si no *Que es lo que deja en el plato: _____

10. ¿Realizan al menos un tiempo de comida juntos?

si no

14.7 Anexo 7: Cotizaciones

LAST MINUTE

COTIZACION DE REVISTA Recibidos x 🔄 🖨 🔗

Deborah lopez (hace 2 días) ☆
Hola, buen día quería cotizar el precio por una revista de nutrición. quedo a la espera de su respuesta. Débora López 33084503

Pablo Villela (hace 2 días) ☆ ↩ ⋮
para mí ▾
Estimada Deborah, buenas tardes
me podría indicar de cuentas páginas es su revista para poder cotizar y si gusta algun papel especifico.
quedo atenta a sus noticias,
saludos,



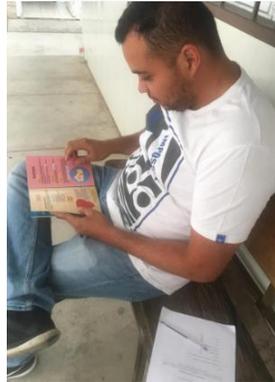

Deborah lopez (hace 2 días) ☆
Muchas gracias, es de 6 hojas duplex tamaño carta, en papel Texcote.

Pablo Villela (hace 2 días) ☆ ↩ ⋮
para mí ▾

CANT.	DESCRIPCIÓN	PRECIO UNITARIO	TOTAL
100	Guías de 6 hojas en papel couche tiro y retiro full color doblados a la mitad tamaño carta	Q81.00	Q8,100.00
			Q8,100

14.9 Anexo 9: Fotografías

Grupo Objetivo



Clientes



Licda. Kimberly Corado
Nutricionista

Expertos



Lic. David Castillo, M.Sc.



Lic. Edwin Randolph Samayoa, M.Sc