



Universidad Jorge Tadeo Lozano
Proyecto de grado
Natalia García Cubides



Alimenta tu corazón



*“Los que de **corazón** se quieren sólo
con el **corazón** se hablan.”*

Francisco de Quevedo

Índice

Problemática	2	Investigación del usuario.	36
Objetivos	3	Primer acercamiento.	37
Hipótesis	4	Descripción de la madrugada de un estudiante.	38
Semana 1		Primer acercamiento universidad.	40
Alimentación	6	Semana 7	
Soberanía alimentaria.	7	Lácteos, frutas, cereales, proteínas.	43
La psicología social de la comida.	8	Desayunos saludables	44
Como convoco a un grupo de personas entorno a la preparación y consumo de alimentos en un espacio?	9	Descripción nutricional.	45
Hábitos	10	Método inductivo y deductivo.	46
Semana 2		Semana 8-9	
91% de las familias colombianas se reúnen a comer.	12	Metodología	49
Y en que momento del día?	13	¿Qué piensan, qué sienten y qué hacen?	50
El rito como juego.	14	Criterios de evaluación.	51
La lúdica	15	Bocetación	52
Semana 3		Semana 10	
Tipos de familia.	17	Modelos	67
De familia nuclear a vivir solo.	20	Semana 11	
Semana 4		Comprobaciones	76
El desayuno la comida más importante del día.	22	Propuesta -Modelos	79
¿De donde nace el desayuno?	23	Semana 12	
Análisis nutricional del desayuno en población universitaria.	24	Trabajo grupal	82
Hipoglicemia	25	Evolución formal de la propuesta.	83
Colesterol	26	Lo que propongo	85
Semana 5		Semana 13	
¿Cómo motivo a las personas a levantarse más temprano para desayunar?	28	Renders	89
Motivación	29	Aplicación móvil	90
Olfato	30	Despertador - cargador	93
Los olores y las emociones.	31	Dispensador de alimentos	94
Semana 6		Semana 14	
Cuando NO desayunamos.	33	Comprobación propuesta final	96
Constumbres	34	Cronograma	
Características mercado objetivo.	35	Referentes	
		Bibliografía	

Problemática



Jóvenes estudiantes universitarios que viven solos, no ingieren el desayuno por **baja** motivación al realizar la actividad, aumentando las posibilidades de sufrir enfermedades coronarias.



Objetivos



Estimular a los estudiantes universitarios que viven solos a través de los olores, a consumir alimentos como lácteos, frutas y cereales, los cuales son necesarios para evitar enfermedades coronarias a futuro.



Estimular la ingesta de alimentos en casa durante las primeras horas del día, en los estudiantes universitarios que viven solos, reduciendo así el factor de riesgo de enfermedades coronarias en la población.

Permitir que el estudiante personalice a través de sus gustos y preferencias el dispositivo, para evitar agotamiento y pérdida de motivación en el consumo de alimento.



Hipótesis

Al Incentivar el desayuno en estudiantes universitarios que viven solos, a través de la reducción en la monotonía de la actividad, se podrá disminuir el riesgo a tener enfermedades coronarias.





Semana 1

Alimentación

Es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.

Comer en grupo es uno de los actos mas antiguos de la humanidad que permite establecer relaciones sociales, fomentar una buena convivencia y el conocimiento del otro.



Establece dinámicas grupales de alimentación, actividades, hábitos, simbología y cualidades formales de los objetos.

Posibilita las relaciones que se tejen alrededor de esta necesidad, siendo este un acto social.

Soberanía alimentaria

Derecho de los pueblos a alimentos sanos y culturalmente adecuados, producidos mediante métodos sostenibles.

La seguridad alimentaria se propuso como concepto en 1996 durante la cumbre mundial sobre la alimentación de la FAO.



La soberanía alimentaria da prioridad a la producción y el consumo local de alimentos, proporciona a un país el derecho de proteger a sus productores locales.

Sostenibilidad.
Se refiere al equilibrio de una especie con los recursos de su entorno.

La psicología social de la comida

La comida es mas simbólica que fisiológica logra vislumbrar las relaciones que se tejen alrededor de esta necesidad.



Siendo este un acto social que se desarrolla en el COMEDOR el centro del hogar donde se tejen dichas relaciones.



¿Como convoco a un grupo de personas entorno a la preparación y consumo de alimentos en un espacio?

USUARIO

- Familia Bogotana.
- 4 miembros.
- Nivel medio alto.



Dinámicas grupales de alimentación.

Actividades, hábitos, simbología, cualidades formales de los objetos y uso de espacios.

En el encuentro con la comida se evidencian **hábitos**.

Hábitos



Espacio variable



Comer



- Socializar.
- Libertad.
- Simplicidad.
- Comodidad.
- Tranquilidad.



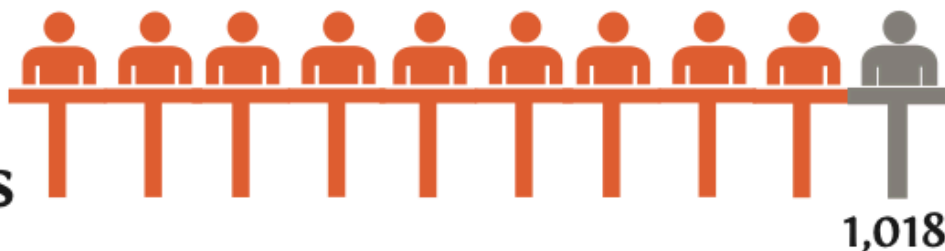
Gusto 



Semana 2

91 % de las familias Colombianas se reúnen a comer

9 de cada 10 familias se reúnen a **comer** con los suyos



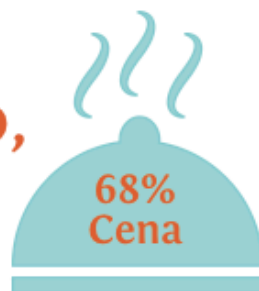
Qué días se reúnen?

Y casi la mitad **49%** de ellos lo hace **todos los días.**



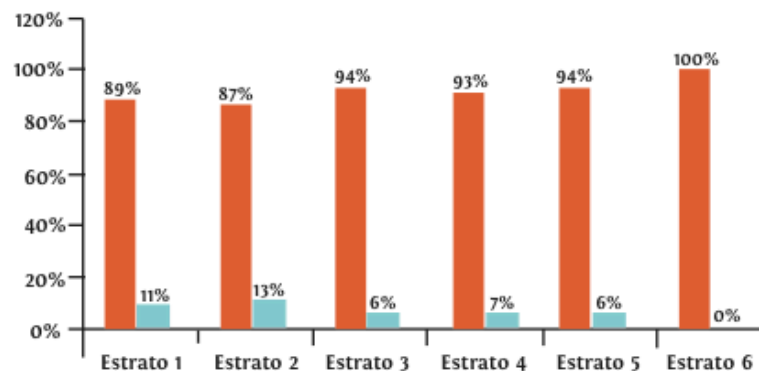
y en qué momento del día?

El desayuno y el almuerzo,
los momentos en que
menos se reúnen.



Se utiliza el comedor en la casa?

El comedor es todavía un
punto de reunión
importante,
sobre todo en estratos altos.



El rito como juego

Serie de practicas sociales ,
colectivas e individuales con un
comportamiento repetitivo.



Modelo E. Erikson.

Proceso de crecimiento y de socialización como mínimo de un intercambio entre dos personas. Permitiendo que se afiance sus actitudes y valores.

Rito de interacción E.Goffman.

Concierna a todo lo que el sujeto en presencia de otros se ve obligado a hacer. Su comportamiento se ve expuesto directamente a otro individuo vislumbrando reglas y códigos de educación.



Estructuras cognitivas,
afectivas y emocionales



Prioridad del proceso y
no en sus resultados



Esta ligado con la
cotidianidad.



Se genera confianza,
goce, placer, y propicio
para el acto creador.



Esta vinculado con la
presencia de símbolos
que identifican objetos
o situaciones reales.



Semana 3

Tipos de familia

La familia nuclear o elemental:

Es la unidad base de toda sociedad, la familia básica, que se compone de esposo (padre), esposa (madre) e hijos. Estos últimos pueden ser la descendencia biológica de la pareja o miembros adoptados por la familia.



La familia monoparental:

Es aquella familia que se constituye por uno de los padres y sus hijos. Esta puede tener diversos orígenes, ya sea porque los padres se han separado y los hijos quedan al cuidado de uno de los padres, por lo general la madre, excepcionalmente, se encuentran casos en donde es el hombre el que cumple con esta función.



La familia extensa o consanguínea:

Se compone de más de una unidad nuclear siempre y cuando coexistan bajo un mismo techo, se extiende más allá de dos generaciones y esta basada en los vínculos de sangre de una gran cantidad de personas, incluyendo a los padres, niños, abuelos, tíos, tías, sobrinos, y primos.



La familia de madre soltera:

Familia en la que la madre desde un inicio asume sola la crianza de sus hijos/as. Generalmente, es la mujer quien la mayoría de las veces asume este rol, pues el hombre se distancia y no reconoce su paternidad por diversos motivos.



La familia de padres separados:

Familia en la que los padres se encuentran divorciados. Se niegan a vivir juntos; no son pareja pero deben seguir cumpliendo su rol de padres ante los hijos por muy distantes que estos se encuentren.



Familias compuestas por personas del mismo sexo:

Dos personas solteras con la necesidad de criar a un hijo. Un miembro separado con hijos que se une a otra soltera.



Familia adoptiva:

Es aquella que recibe a un niño por el proceso de adopción.



Familias reconstituidas:

Compuestas por un progenitor con hijos que se une con una persona soltera sin hijos. De estas proviene la figura de los padrastros o madrastras.



Familia sin vínculos:

Un grupo de personas, sin lazos consanguíneos, que comparten una vivienda y sus gastos, como estrategia de supervivencia.



<i>Familia</i>	<i>Tiempo</i>			<i>Desayuno</i>			<i>Excusas para tomar el desayuno</i>		
	10-15	15-20	20-30	Lácteos	Fruta	Cereal	Buena Convivencia	Conocimiento del otro	Necesidad física
Nuclear									
Extensa									
Monoparental									
Madre soltera									
Padres separados									
Mismo sexo									
Adoptiva									
Reconstituida									
Sin vínculos									
Estudiantes viviendo solos	0			0					0

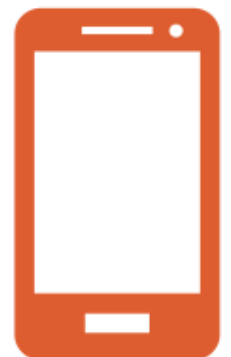
De familia nuclear a vivir *SOLO*



Bogotá



Mediadores





Semana 4

El desayuno la comida más importante del día



Rompe con el ayuno al que sometemos nuestro organismo durante la noche y le devuelve la energía que necesita para reactivarse y funcionar perfectamente. Aporta el 25% de la energía del día.

Debe incluir todos los grupos alimenticios principalmente lácteos, frutas y cereales.



Según una reciente investigación elaborada por la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard, los hombres que no toman desayuno tienen un 27% más de posibilidades de sufrir un ataque cardíaco o una enfermedad cardíaca mortal.

EL TIEMPO, 2013.



¿De donde nace el desayuno?

Edad media

La vida monástica diseñó cómo comía la gente, explica el historiador experto en comidas, Ivan Day. No se podía comer nada antes de la misa de la mañana, y sólo se podía comer carne la mitad de los días del año.

Se cree que la palabra desayuno se introdujo en esta época y literalmente significaba "romper el ayuno de la noche".

La Revolución Industrial de mediados del siglo XIX

Regularizó los horarios laborales y los trabajadores necesitaron adoptar una comida temprana para mantener la energía durante el trabajo.

Todas las clases sociales empezaron a comer una comida antes de ir a trabajar, incluso los jefes.

Análisis nutricional del desayuno en población universitaria



286 Hombres
454 Mujeres

740



92,6% Lácteos



46,2% Cereales



36,4% Fruta

1 de cada 4
universitarios toman de desayuno
un vaso de leche (acompañado o no
de azúcar y café o cacao en polvo)
con galletas.



38,2% Hombres
23,9% Mujeres

Ingesta de colesterol

Hipoglicemia

Los síntomas de este trastorno metabólico están directamente relacionados con el tipo de alimento consumido y se presentan a las pocas horas de haber hecho una ingesta rica en azúcares y grasas.

Dado que el principal nutriente del cerebro es la glucosa, el sistema nervioso se ve totalmente afectado.

- mareos, desmayos y dolor de cabeza
- fatiga, irritabilidad
- ansiedad, depresión
- confusión, sudor nocturno
- deseo de ingerir dulces, sensación de hambre
- pies hinchados, piernas débiles
- insomnio
- nerviosismo
- sensación de pecho oprimido

Colesterol

El origen del colesterol en el organismo tiene dos fuentes, la externa que proviene de la dieta y la interna que produce el propio organismo.

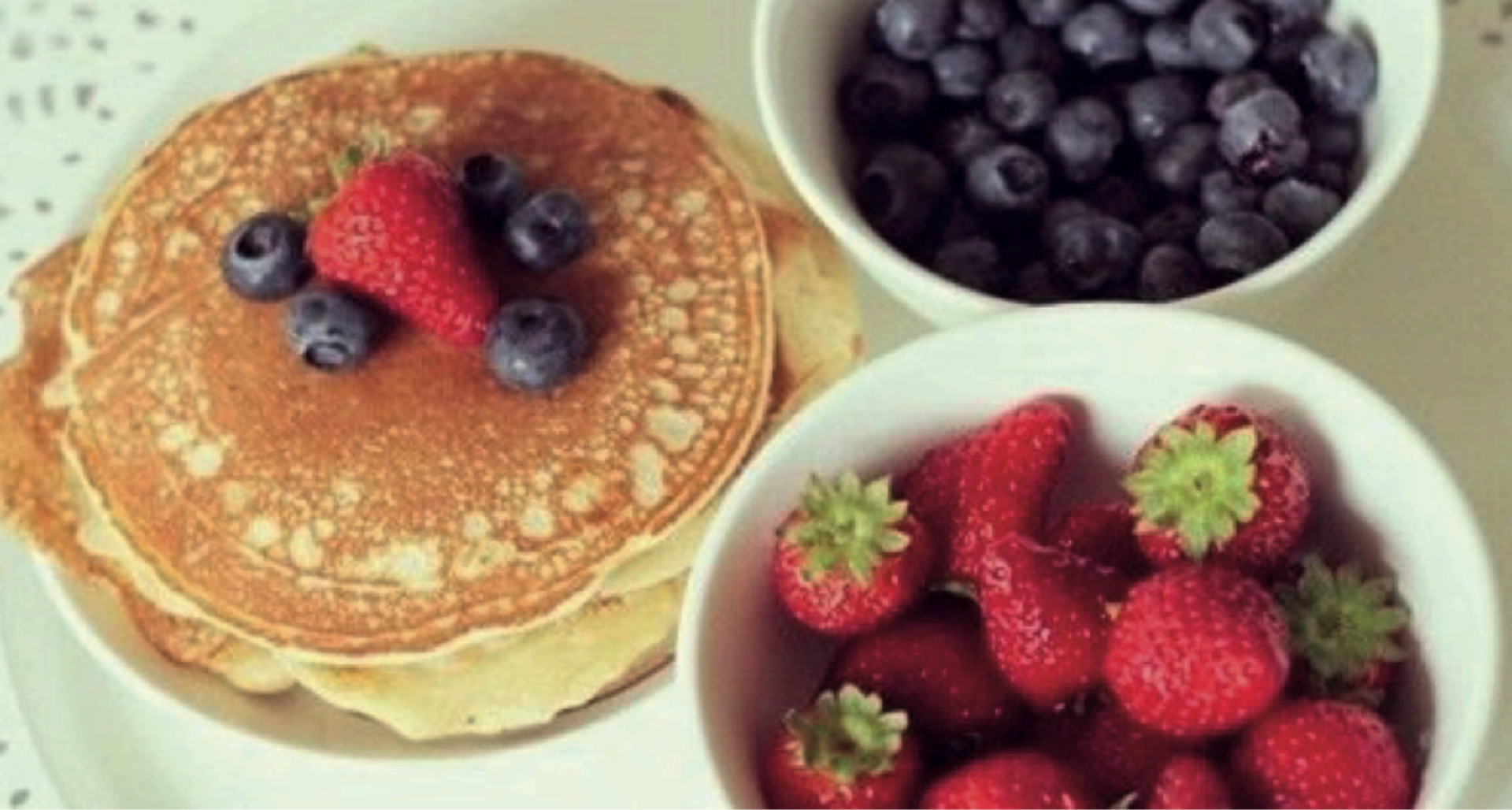
Las lipoproteínas son sustancias mediante las cuales las grasas como el colesterol, ésteres de colesterol, los triglicéridos y fosfolípidos son transportados a través de la sangre.

El colesterol asociado a las lipoproteínas de baja densidad se le denomina LDL-colesterol, y se le conoce como "colesterol malo", ya que es la principal lipoproteína que lleva el colesterol del hígado al resto del organismo.

La síntesis del colesterol se halla regulada sobre todo por la ingesta de colesterol en la dieta.

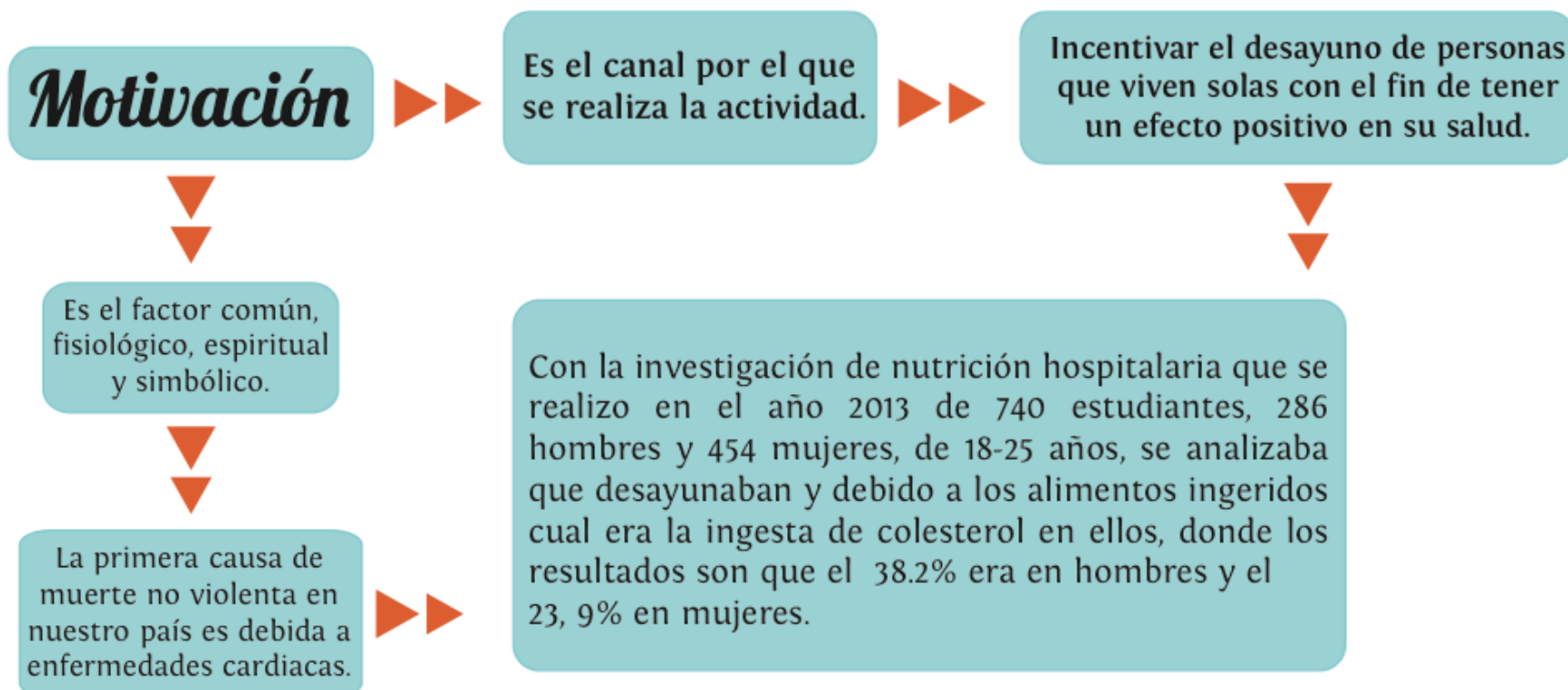
El hígado es el principal órgano productor de colesterol (10 % del total), siendo otros órganos importantes en la producción como el intestino, corteza suprarrenal, testículos y ovarios.

Los especialistas recomiendan no sólo hacer una vida menos sedentaria, sino mejorar la dieta con un incremento del consumo de frutas y verduras, ricas en nutrientes, fibra y sin grasa.



Semana 5

¿Cómo motivo a las personas a levantarse más temprano para desayunar?



Motivación



Este término está relacionado con el de voluntad y el del interés.



La motivación está constituida por todos los factores capaces de provocar, mantener y dirigir la conducta hacia un objetivo.



Es considerada como el impulso que conduce a una persona a elegir y realizar una acción entre aquellas alternativas que se presentan en una determinada situación.

Olfato

Grelina

Hormona del estomago, estimula el apetito, aumenta la capacidad de nuestro olfato de localizar la comida.

Activador del sistema

Depende de:

- Intensidad
- Descripción cualitativa
- Apreciación del aroma

El olor es la sensación resultante de la recepción de un estímulo por el sistema sensorial olfativo.

Aroma

Detección después de haberse puesto en contacto el alimento en la boca.

Olores estimulantes del apetito

- Chocolate
- Almendra
- Limón
- Pan horneado
- Cappuccino
- Café
- Mandarina
- Canela

Los olores y las emociones

El olfato evoca más recuerdos que la vista además de estar muy vinculado a las emociones, nuestro sentido olfativo tiene un mayor impacto en nuestra memoria que lo que percibimos con los ojos.

Esto se debe a que las personas recuerdan hasta el **35% de lo que huelen** y solamente el **5% de lo que ven**.

Un **46,3%** reconoce que, volver a disfrutar por el olfato algo familiar como el material escolar de la infancia o la crema solar de las vacaciones pasadas, les influye más que volver a verlo o escucharlo.

El **83%** de los entrevistados para este estudio aseguran que evocan momentos felices con ciertos olores.

Kant afirmaba que el olfato es como un gusto a distancia.



Semana 6

Cuando **NO** desayunamos

- Se come más porque se acumula más hambre.
- No cubrimos las necesidades de vitaminas y sales minerales.
- Hay una tendencia a tener los niveles de colesterol total y LDL más altos.
- Se altera el nivel de glucosa e insulina en sangre.
- Nos sentimos más cansados, débiles, sin energía.
- Afecta al aprendizaje.



Costumbres



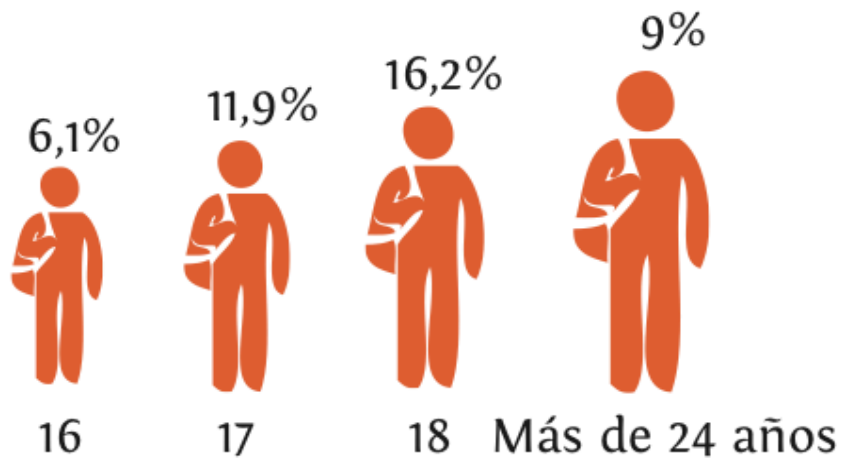
- Se interactúa con el celular, la prensa o el televisor.
- Se tiende de manera drástica al alimento precocinado, a los platos preparados, a la alimentación rápida y poco elaborada.
- Se tiende a descuidar el aprovisionamiento de la despensa y la nevera. Suele faltar motivación para hacer la compra, lo que deriva en una mayor monotonía en los alimentos que se adquieren.
- Les gustaría experimentar con ingredientes de forma personalizada.

Características mercado objetivo

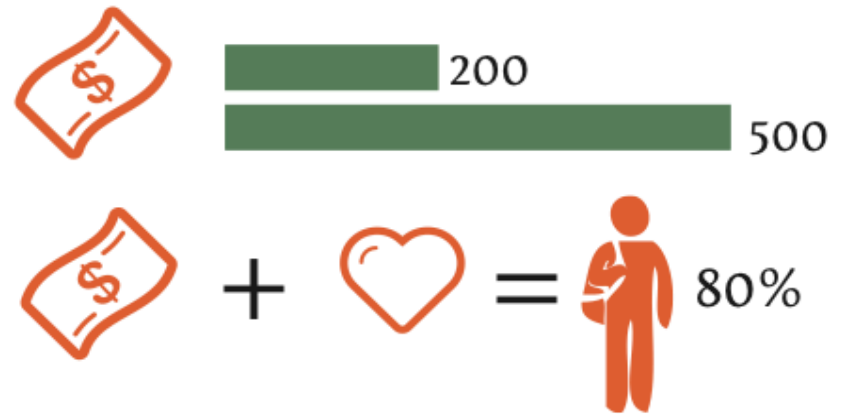
- Viven fuera de casa , lejos de su familia.
- Personas limitadas por el tiempo y los horarios que buscan productos prácticos.
- Personas sociables que pueden ser influenciados por su grupo social.
- Menor habilidad para cocinar.
- Cuidan y les importa su apariencia física.
- Tienen un presupuesto limitado.



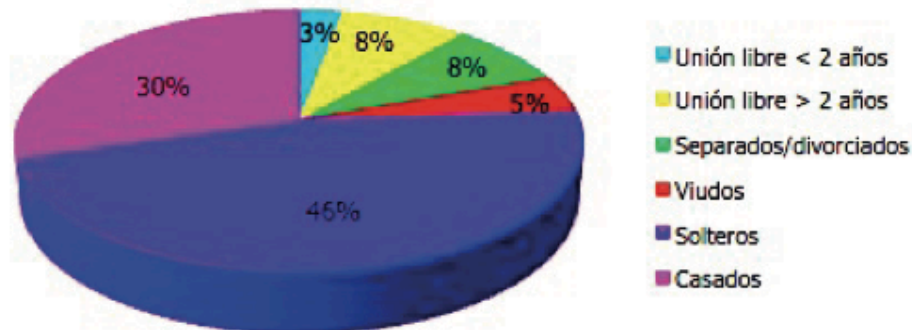
Investigación del usuario



Mensuales



Población por estado civil: Chapinero



Primer acercamiento

Se desayuna a las 11:00 am



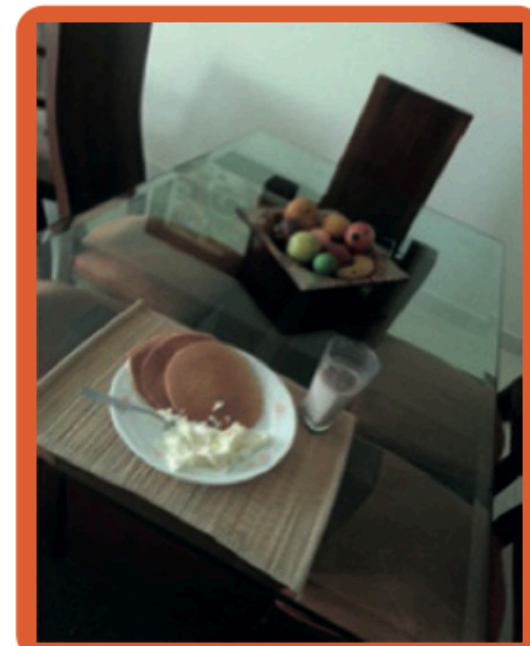
Música como mediador.

Waffles con queso y milo.



Son alimentos precocinados
y de fácil preparación.

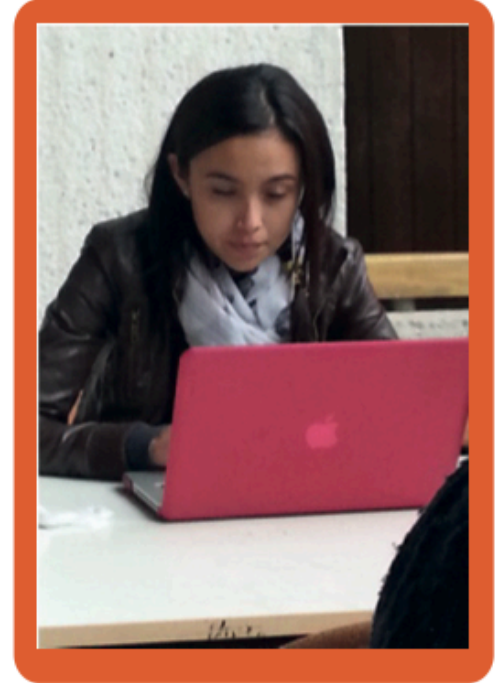
El desayuno duró 15 minutos.



Poca utilización de cubiertos.



<i>Horario</i>	<i>Descripción de la madrugada de un estudiante</i>
5:20 am	Se levanta y va al baño
5:30 - 5:50	Sale del baño, se viste y se arregla
5:50 - 6:00	Arregla el cuarto, toma la maleta y sale de la casa
6:00 - 6:10	Camina para tomar transporte público
6:10 - 6:55	Recorrido del transporte público
6:55 - 7:00	Camina al aula de clase
7:00 - 10:00	Se encuentra en clase



Miguel, Daniel y Tania hoy viven esta rutina.

Primer acercamiento universidad

Se desayuna a las 7:30 am



Agua y fruta

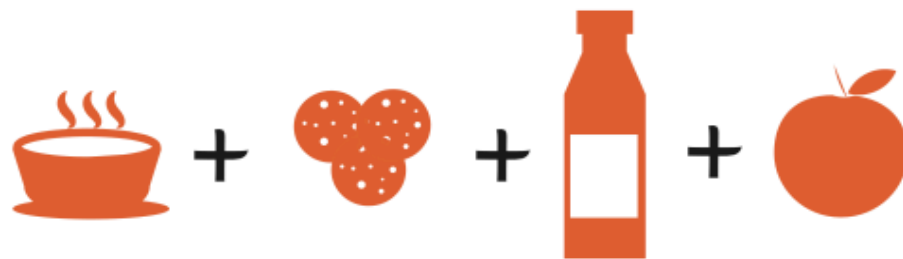




Semana 7

<i>Lácteos</i>	<i>Frutas</i>	<i>Cereales</i>	<i>Proteína</i>
 <ul style="list-style-type: none"> - Calcio - Fósforo 	 <ul style="list-style-type: none"> - Omega 3 - Fibra - Vitamina C 	 <ul style="list-style-type: none"> - Fibra soluble - Alto potasio - Bajo en sodio 	 <ul style="list-style-type: none"> - Complejo B - Fósforo

Desayunos Saludables



	Yogurt	Pan de molde con mermelada	Kiwi	Total
Calorías	4	11	2	17%
Azúcares	6	15	10	31%
Grasas	4	5	1	10%
Grasas saturadas	9	3	0	12%
Sal	3	16	0	19%

Porcentajes de la cantidad diaria orientativa (CDO)

	Café solo con azúcar	Galletas tostadas	Yogurt desnatado	Naranja	Total
Calorías	1	3	7	3	14%
Azúcares	8	6	7	14	35%
Grasas	0	0	4	0	4%
Grasas saturadas	0	0	8	0	8%
Sal	0	4	4	0	8%

Porcentajes de la cantidad diaria orientativa (CDO)

Descripción nutricional



Cereales

Proporcionan hidratos de carbono que aportan energía, vitaminas y minerales. Los cereales integrales aportan, además, fibra.



Lácteos

Contienen proteínas de calidad, calcio, vitaminas A y D, y vitaminas del grupo B. (principalmente riboflavina o B2).



Frutas

Aportan hidratos de carbono, agua, vitaminas, minerales y fibra.



Derivados cárnicos

Jamón cocido o serrano, fiambres poco grasos (de pollo o pavo), embutidos... Contienen proteínas de calidad con función formadora (de construcción de tejidos y células) y cantidades variables de grasa con función energética.

Método inductivo y deductivo

La inducción y la deducción
no son formas diferentes de
razonamiento, ambas son
formas de inferencia.



Inducción

Es un modo de razonar que
nos lleva.
-De lo particular a lo general.
-De una parte a un todo.



Deducción

Es un modo de razonar que
nos lleva.
-De lo general a lo particular.
-De lo complejo a lo simple.

Método inductivo y deductivo

Reglas básicas de operación

1. Observar cómo se asocian ciertos fenómenos, aparentemente ajenos entre sí.
2. Por medio del razonamiento inductivo, intentar descubrir el denominador común (ley o principios) que los asocia a todos.
3. Tomando como punto de partida este denominador común (por inducción), generar un conjunto de hipótesis referidas a los fenómenos diferentes, de los que se partió inicialmente.
4. Planteadas las hipótesis, deducir sus consecuencias con respecto a los fenómenos considerados.
5. Hacer investigaciones (teóricas o experimentales) para observar si las consecuencias de las hipótesis son verificadas por los hechos.



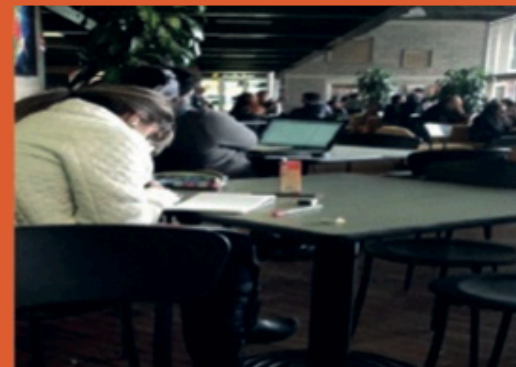
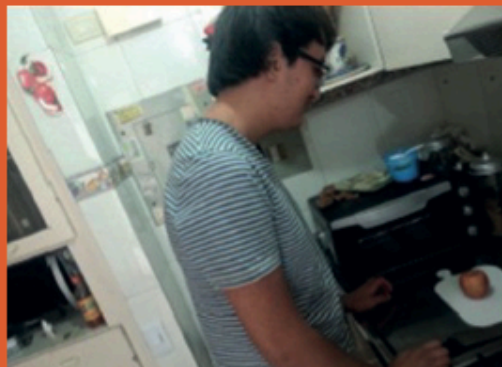
Semana 8-9

Métodología

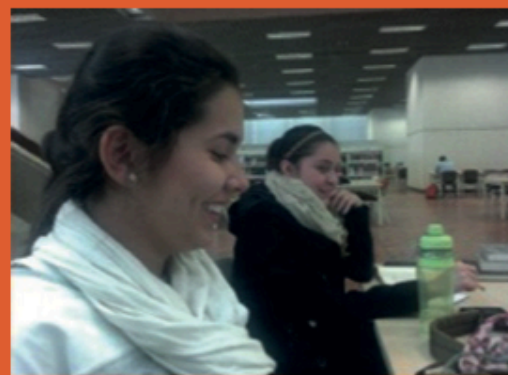
Después de una revisión bibliográfica, hice análisis de campo en el que por medio de algunas entrevistas, la observación de análisis objetual y de actividad de una estudiante universitaria viviendo sola en la capital Colombiana. Me permite determinar la siguiente información.

- El desayuno no tiene mayor importancia ya que se considera que es una comida de la cual se puede prescindir.
- Sus mediadores durante la actividad son el celular, televisor, música, y prensa.
- Se consumen alimentos precocinados y de fácil preparación.
- Regularmente se come en el comedor, sin embargo el lugar puede cambiar a otros espacios.
- Existe una monotonía en los alimentos consumidos, por lo que no hay una motivación para su preparación.
- No existe un horario o reglas definidas.
- Tanto en la mesa como en los demás lugares es evidente la poca utilización de cubiertos.
- Manifiestan que no existe un factor de motivación que les permita disfrutar de ese momento.
- Les gustaría experimentar con ingredientes de forma personalizada la comida.

¿Qué piensan, *qué sienten* y qué hacen?



Entrevistas – Observación - Seguimiento - Pijamadas – Desayunos - Meriendas



Crterios de evaluaci3n

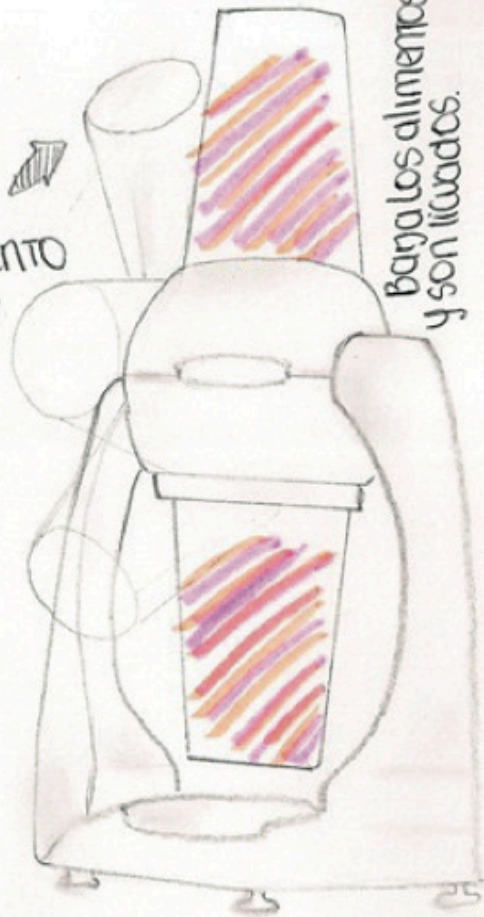
1. *Identifica y hace evidente la capacidad para elaborar ideas que permitan la intervenci3n de dise1o a partir de la lectura e investigaci3n de material te3rico entorno a los efectos negativos que genera la no ingesta de alimentos en el momento del desayuno en estudiantes universitarios que viven solos.*
2. *La capacidad de observaci3n en el trabajo de campo permite complementar las conclusiones te3ricas con la verificaci3n de comportamientos espec3ficos en estudiantes universitarios que viven solos, para modificar su rutina e implementar nuevas dinámicas para la ingesta de alimentos a partir de la estimulaci3n del sistema olfativo.*
3. *Fluidez en el discurso y sencillez del lenguaje aplicado, utilizando herramientas graficas que apoyan el argumento presentado de manera coherente y clara.*





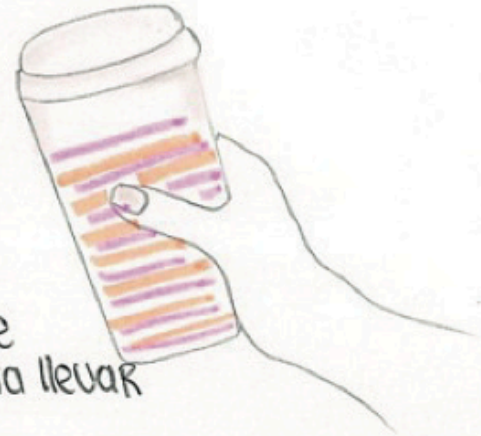
Bocetación

Movimiento
para triturar
el alimento

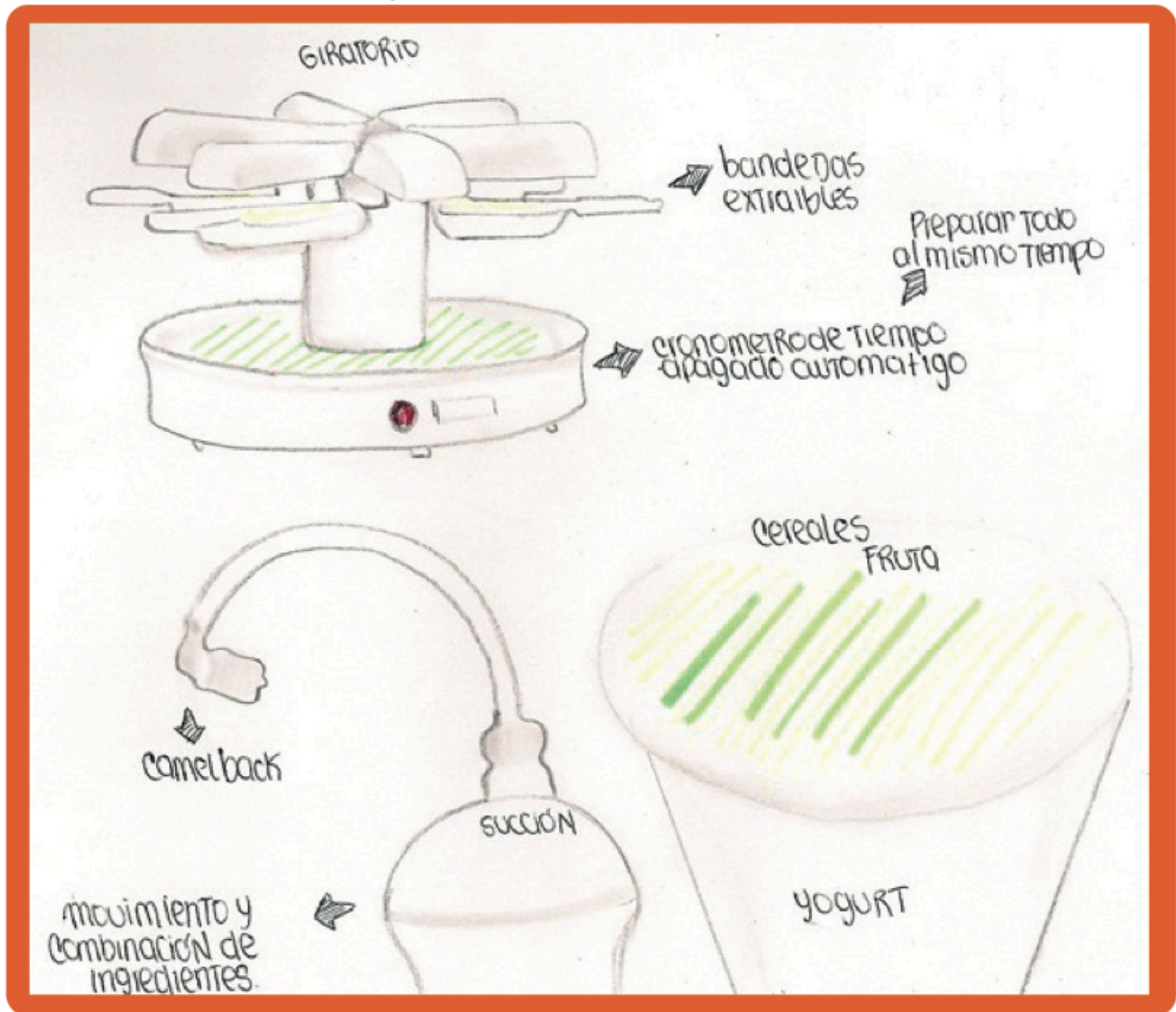


Baja los alimentos
y son licuados.

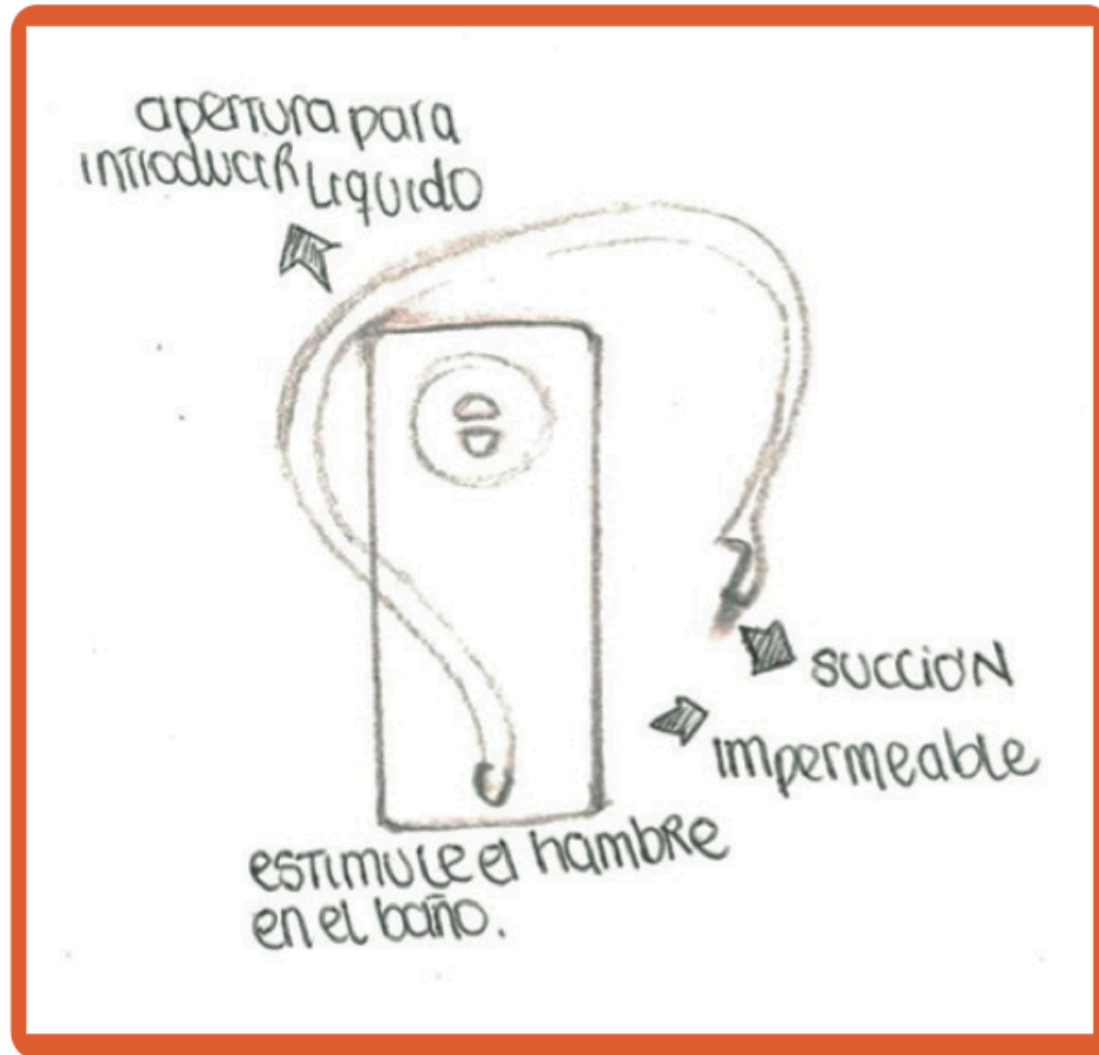
extraíble
y listo para llevar



Camino - Recorrido transporte

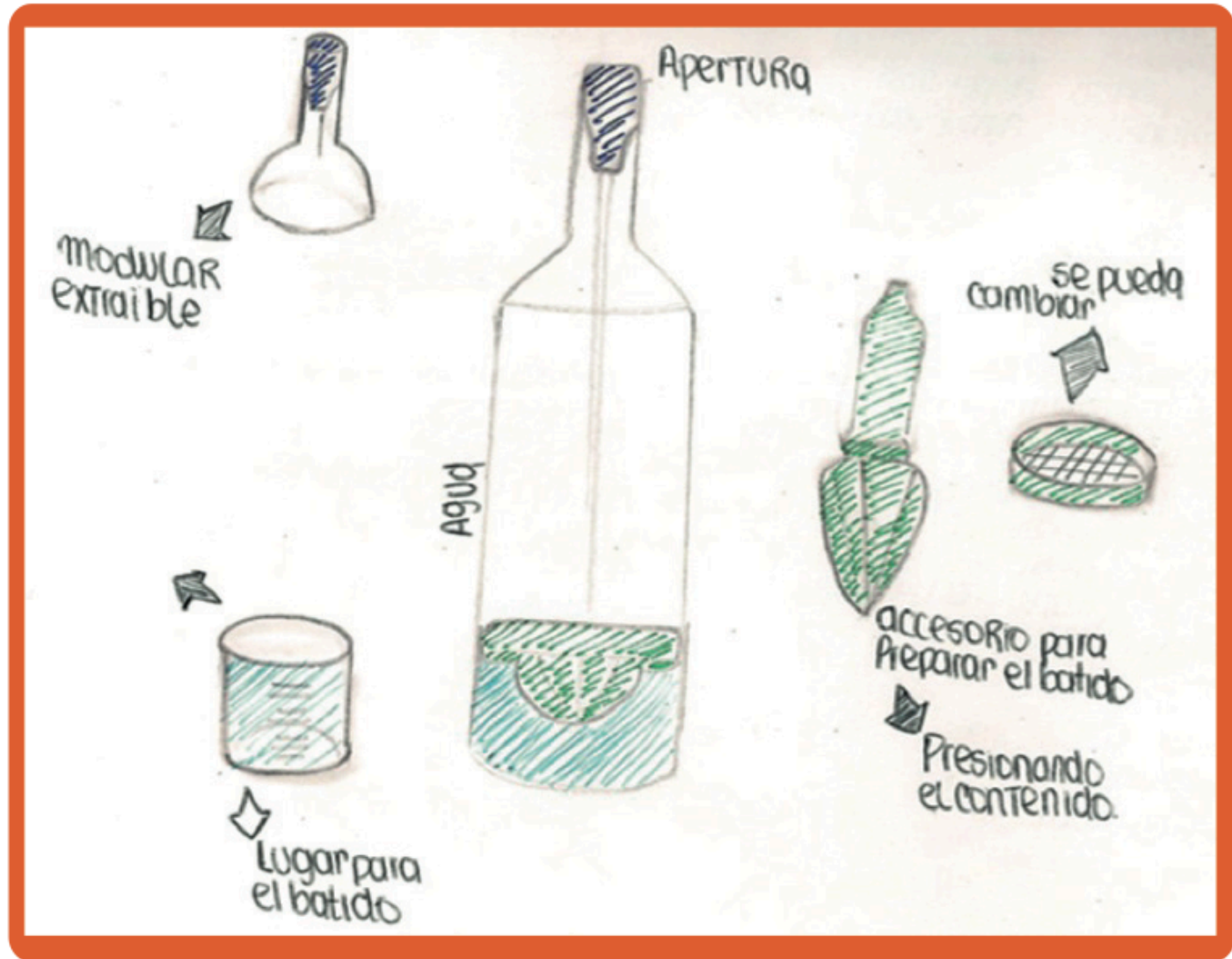


Durante el baño



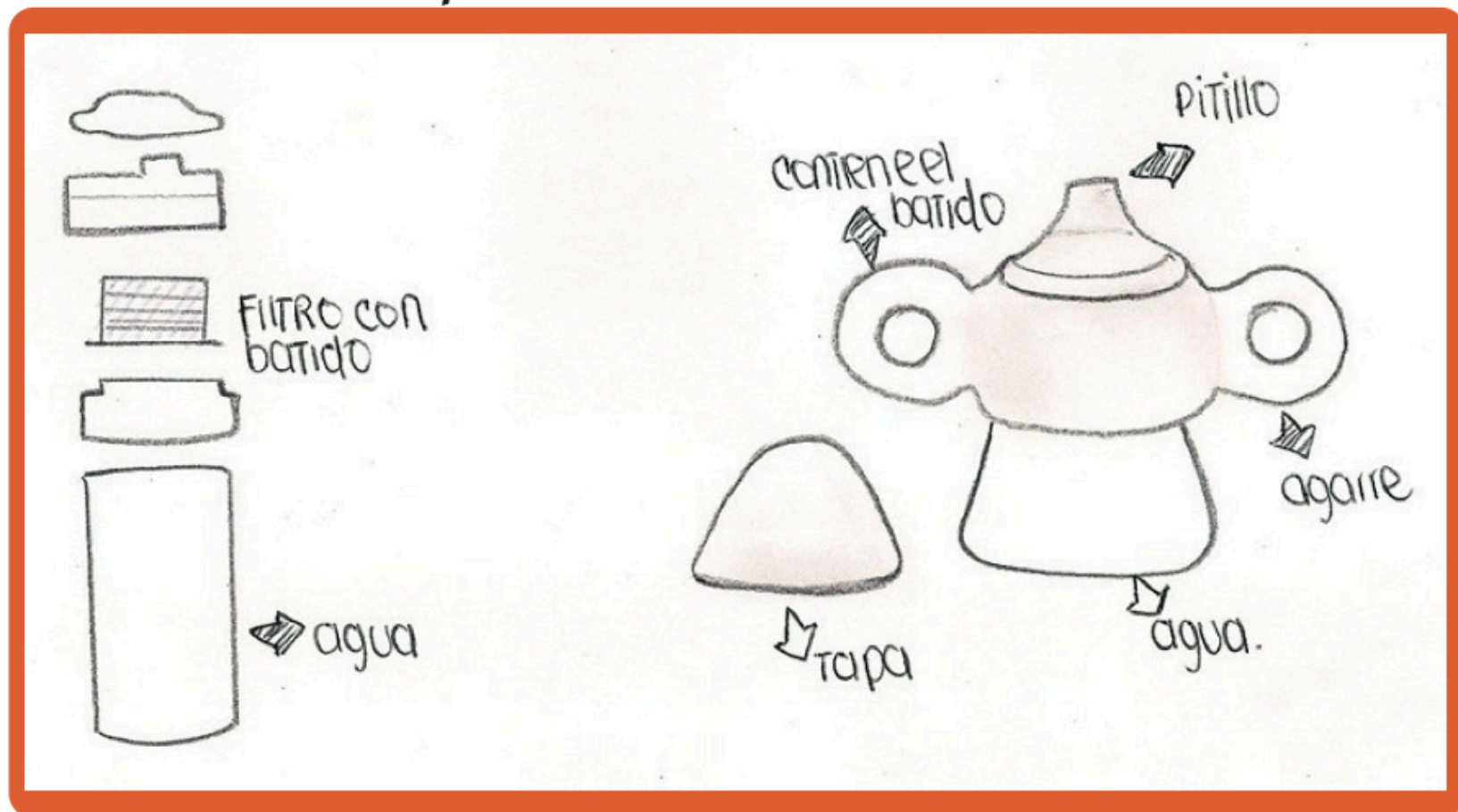
Bolo alimenticio

Camino - Recorrido transporte

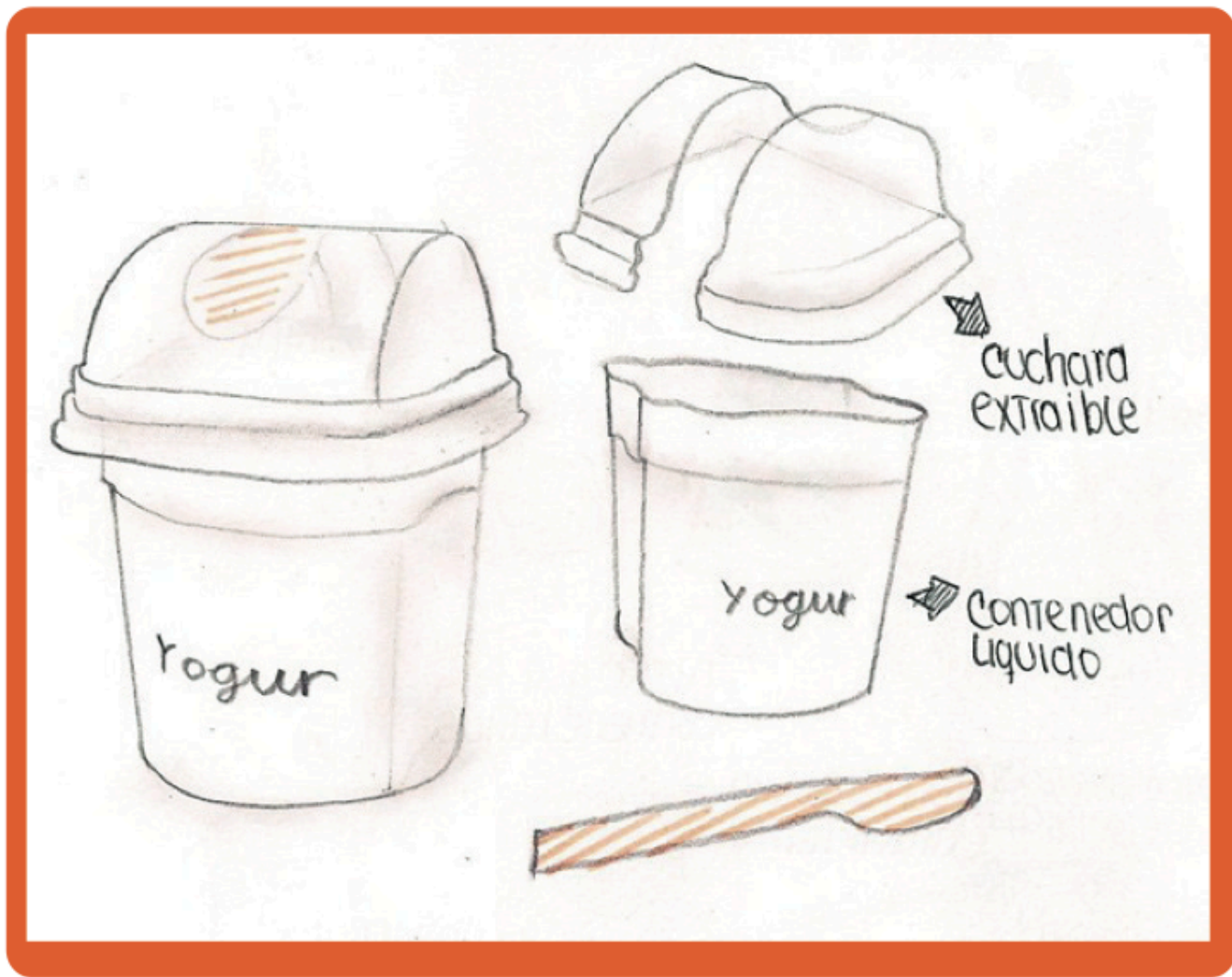


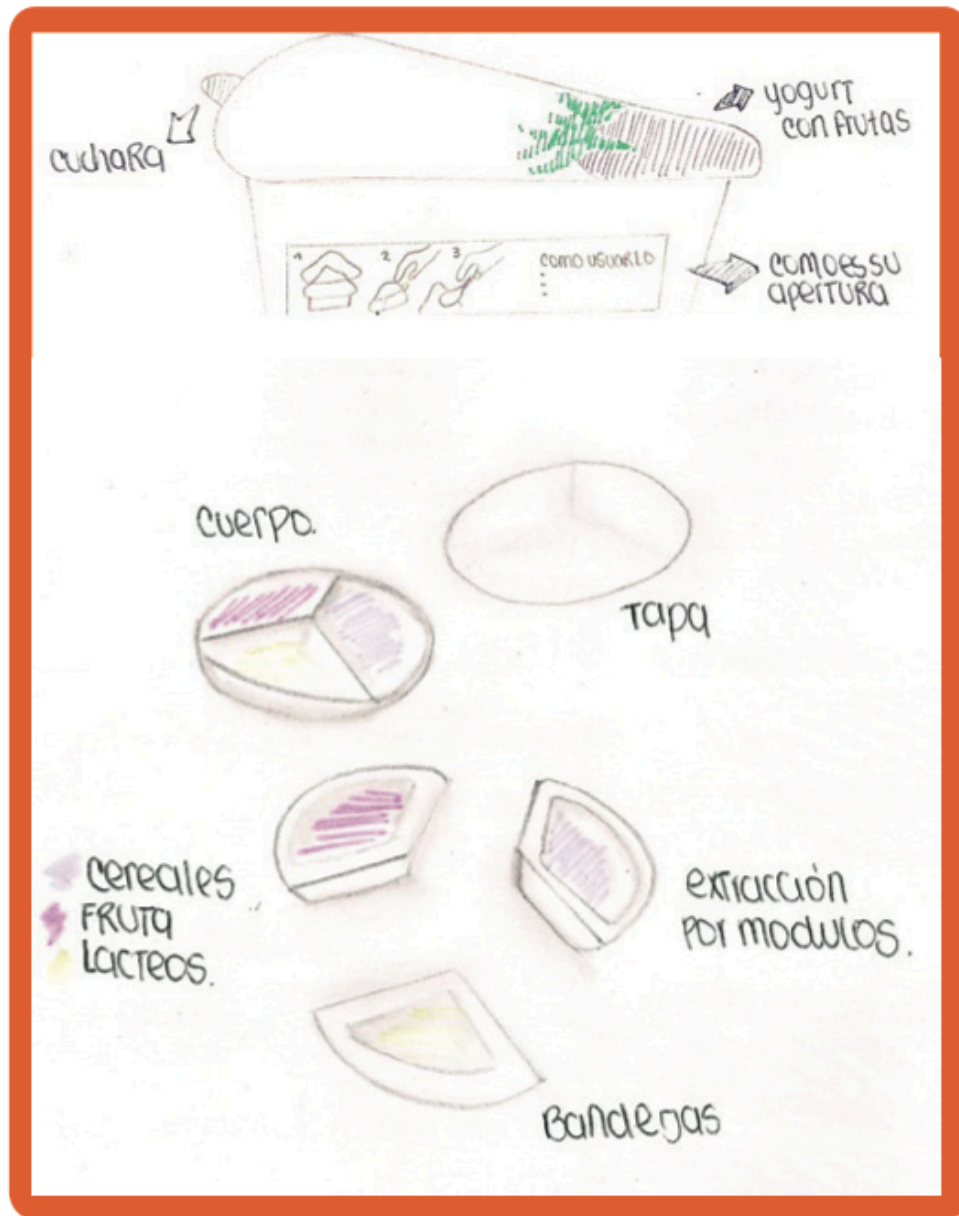
Bolo alimenticio

Camino - Recorrido transporte

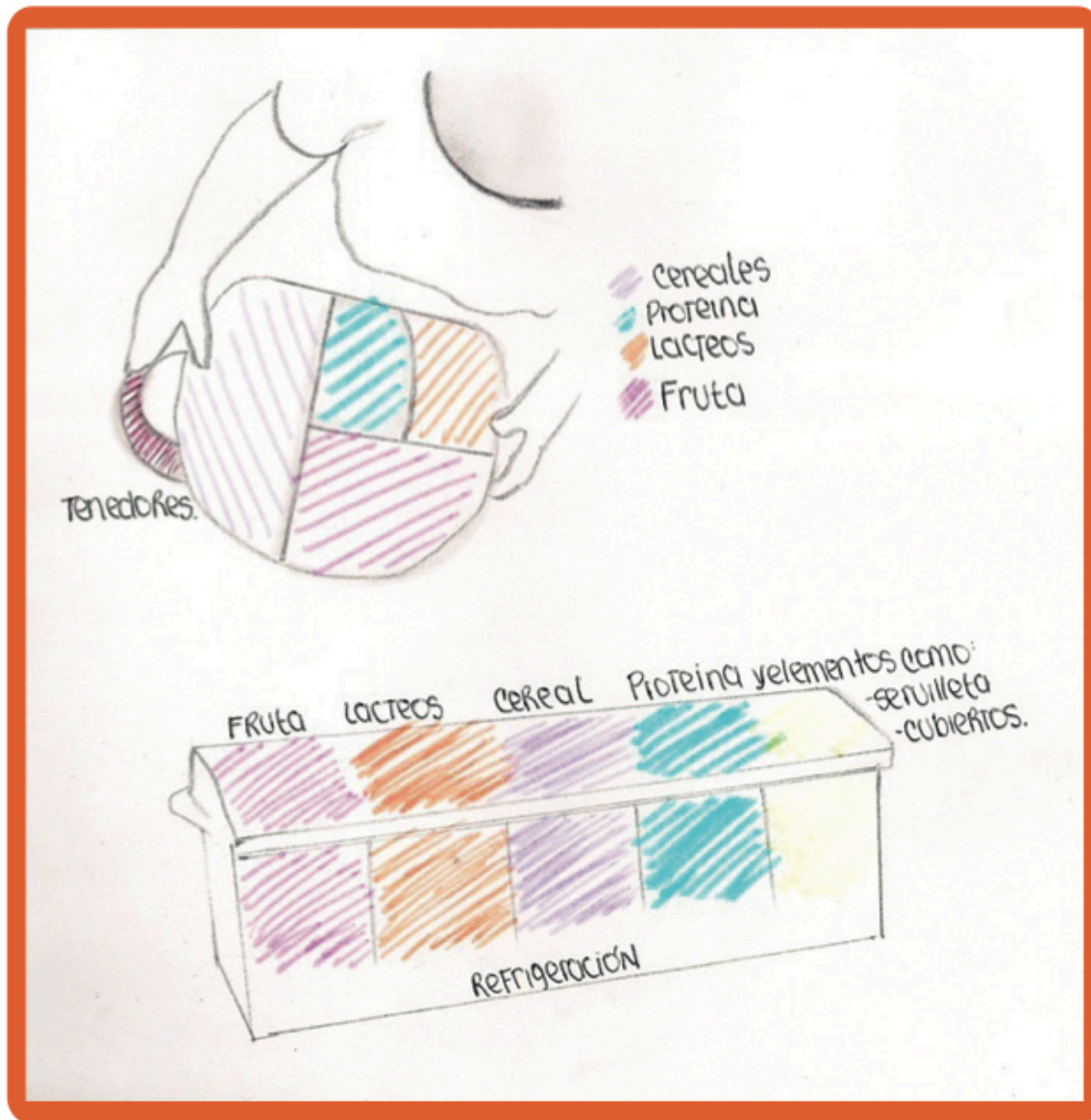


Bolo alimenticio





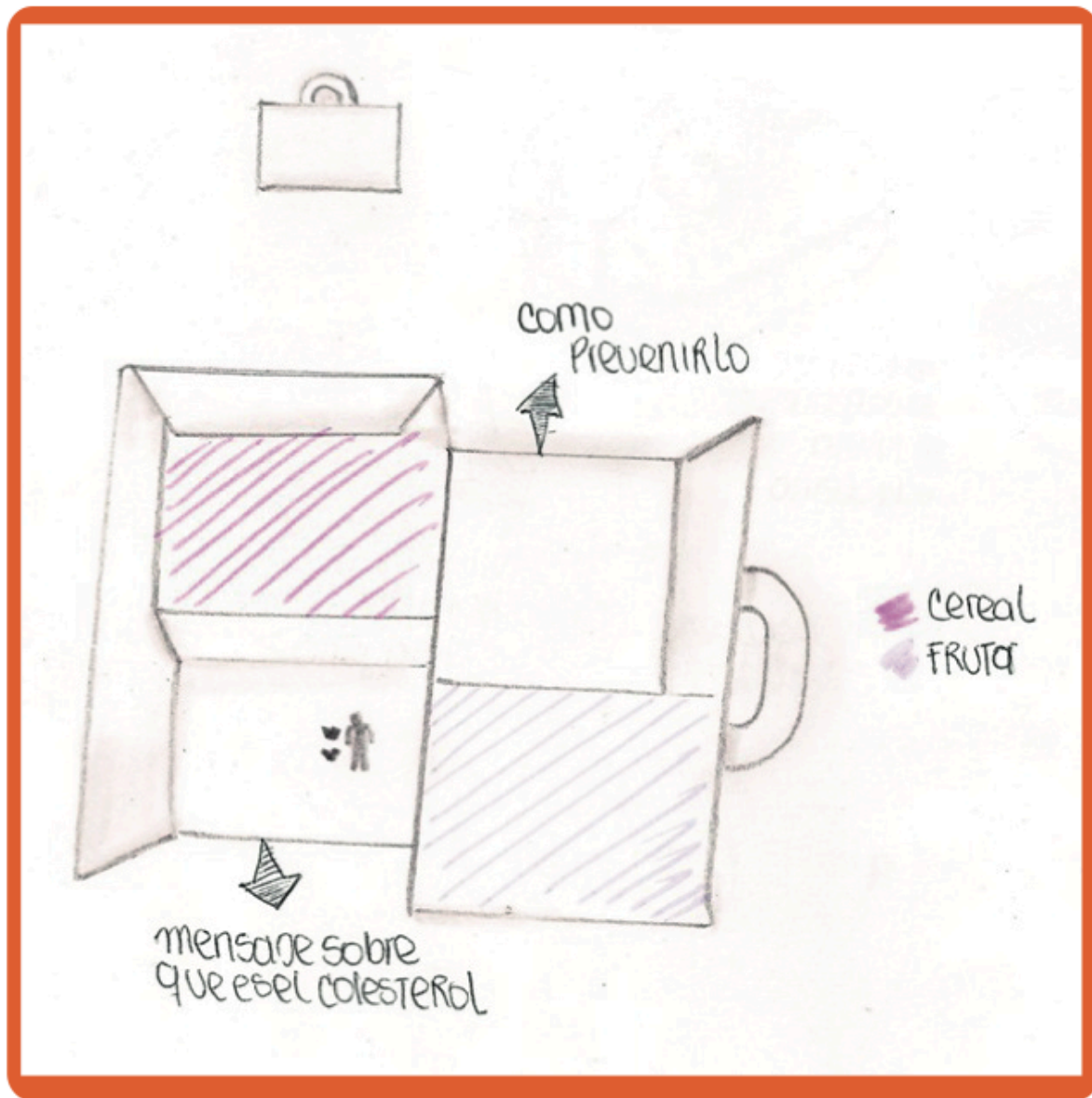
Caja Bento 1333 Japón



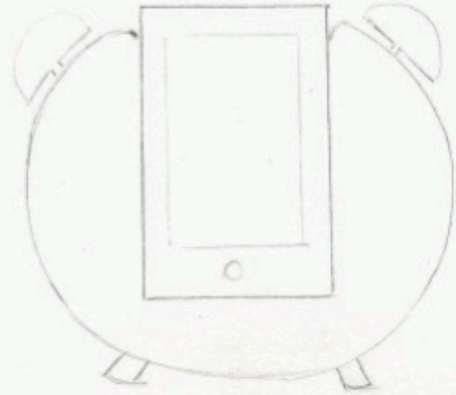
Caja Bento 1333 Japón



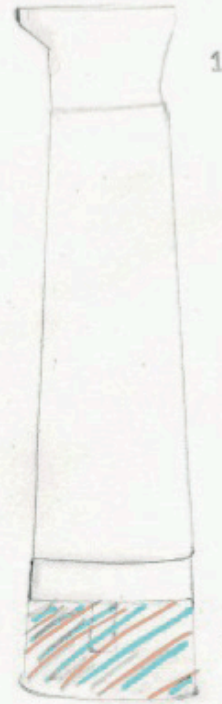
Caja Bento 1333 Japón



Caja Bento 1333 Japón



1 para verter



2 contener



3 contener y consumir



enrosca la parte inferior para complementa el desayuno

→ Laminas magneticas de colores con diferentes letras, que rompan con la monotonia de los desayunos

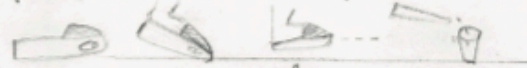
Programa cada noche en el propio menu



→ configura el desayuno con las laminas para trabajar en la cocina

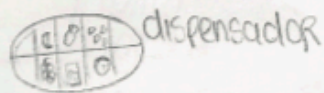
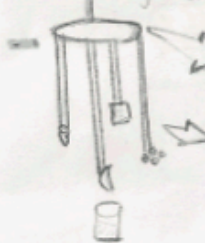


Zapatos - al caminar se haga presion en frutas y asi se aproveche el movimiento



↓
extraible para venir el contenido → ESTAR LISTO PARA CONSUMIR

colgar del techo




dispensador
rodaderos para el alimento



al estirar & bajar - la manguera se rodara el alimento por porciones.



dispensador de pared

→ ver formas de comer en el ejercicio? → modelos con la interacción → 



NUTRIENTES del desayuno

↙ olfato kiwi, granda

↔ chapstick comestible



↔ olfato
-transportable



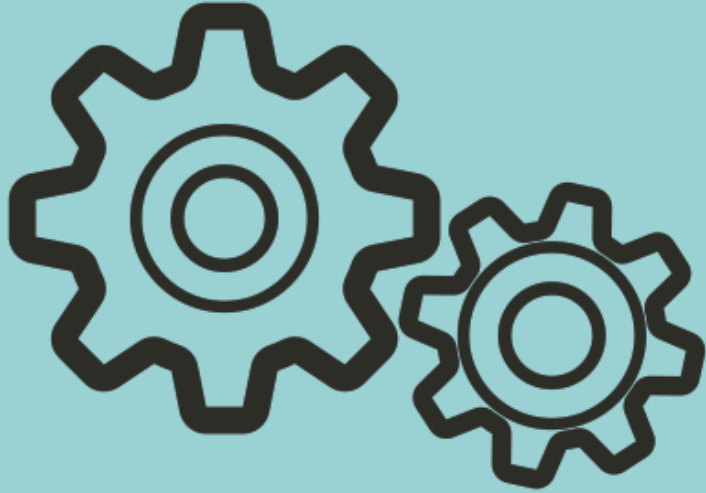
pitillo
ajustable

↔ cinturón

↙ comededor de alimentos



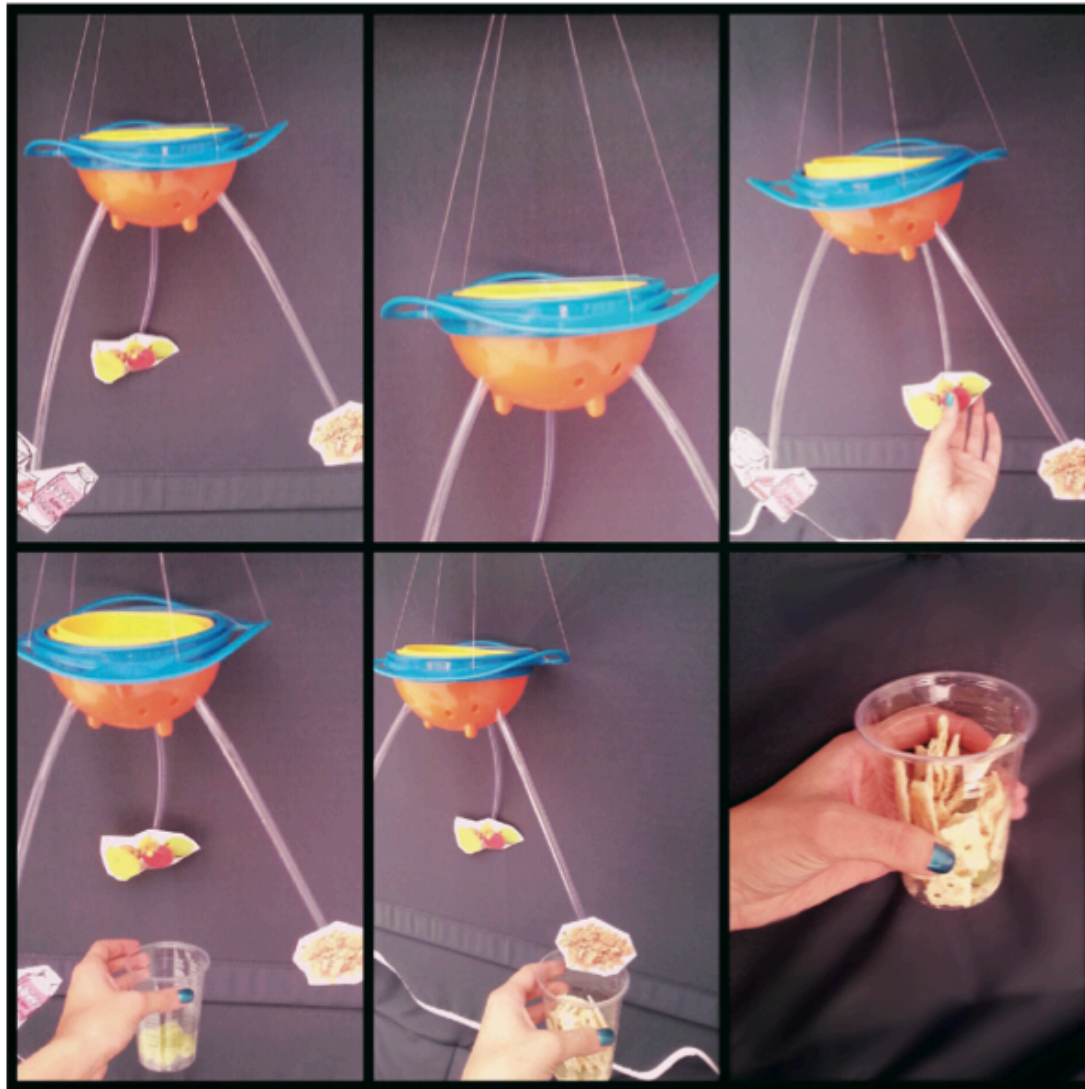
Semana 10



Modelos



Exprimiendo mañanas



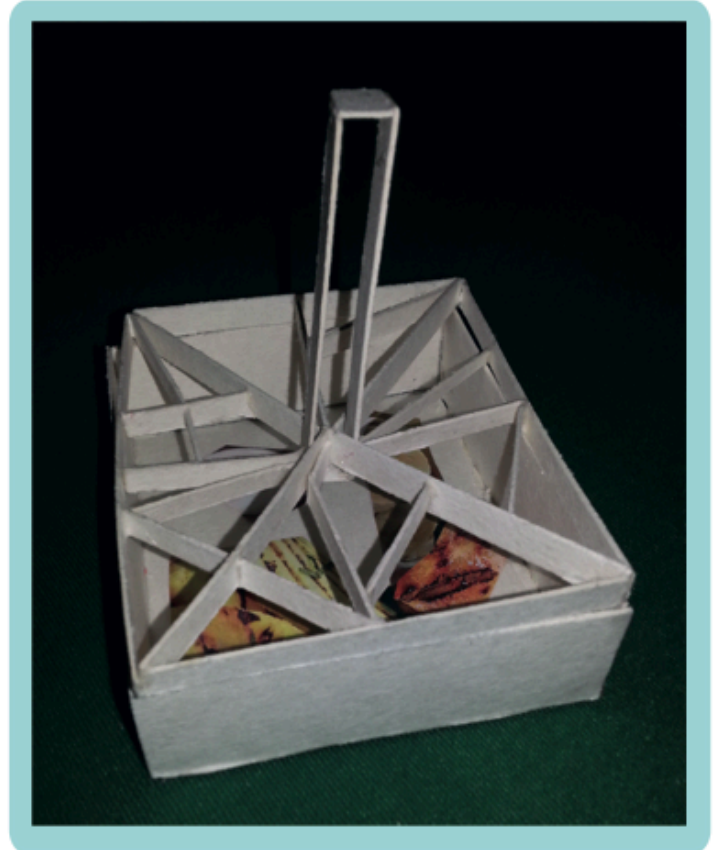
Móvil alimenticio



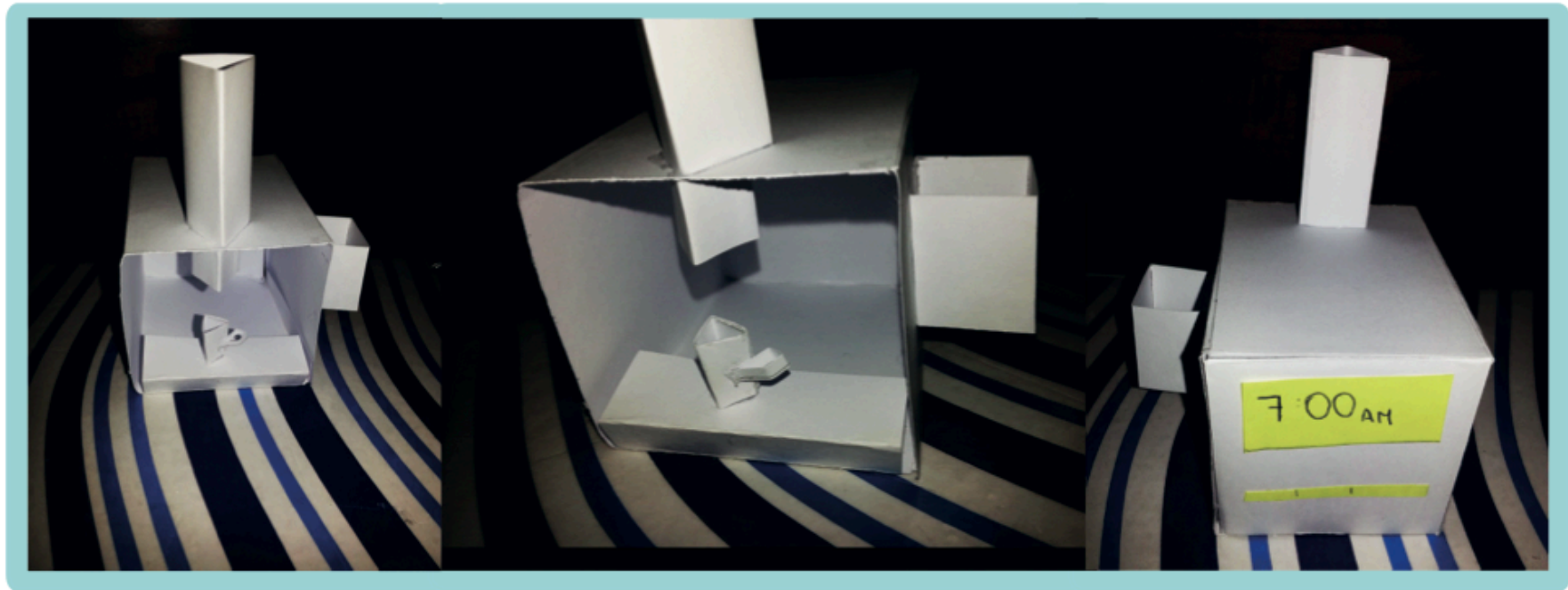
Menú didáctico olfativo - móvil alimenticio - contenedor



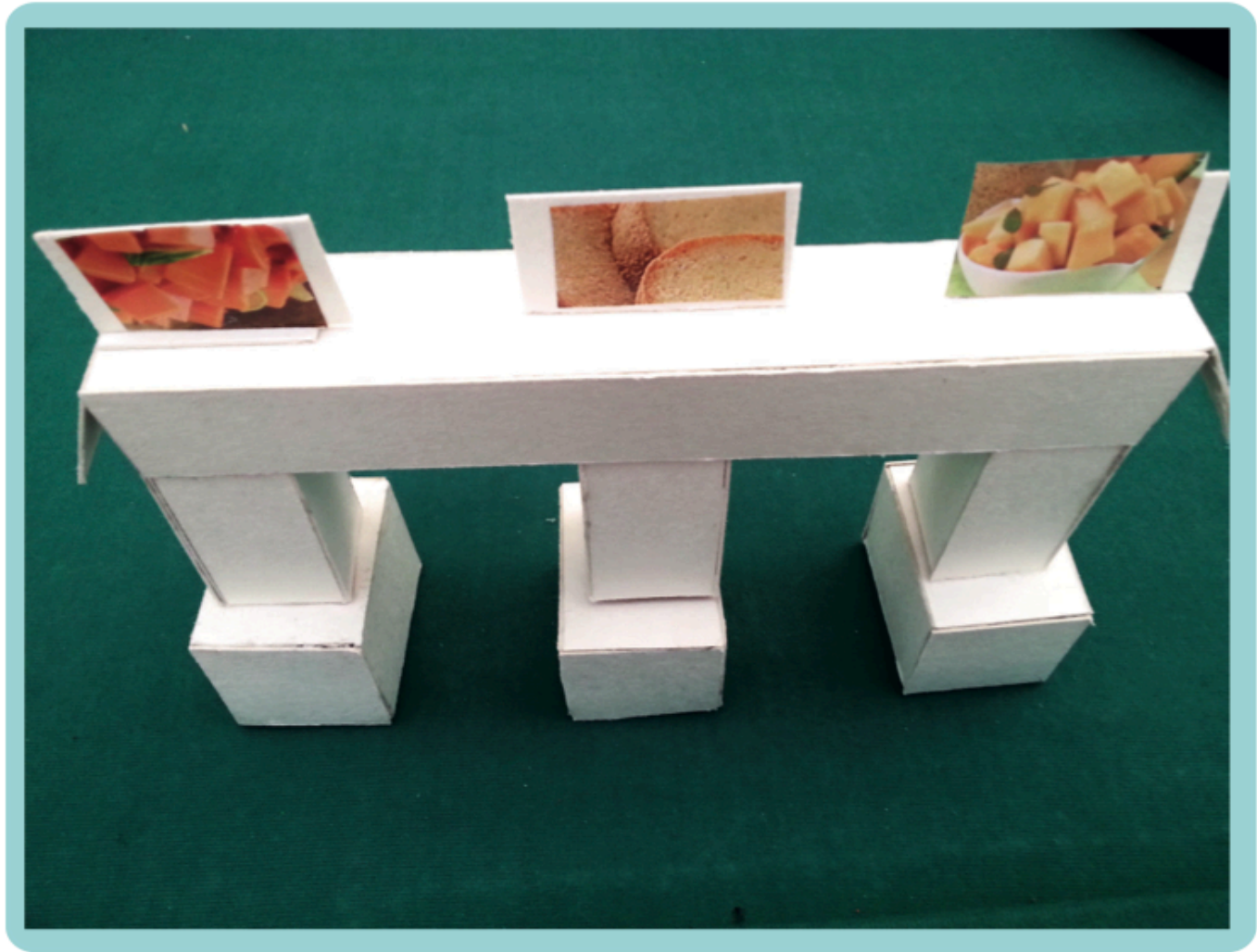
Menú didáctico olfativo - Caja Bento - Contenedores



Triturador



Despertando el desayuno



Menú didáctico - Triturador - Contenedor



Semana 11

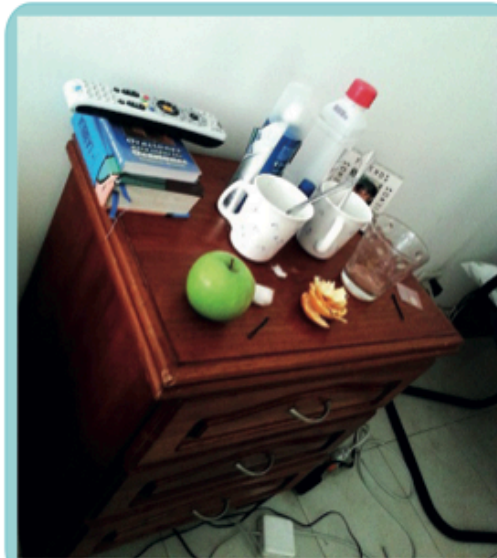


Comprobaciones

Olores estimulantes

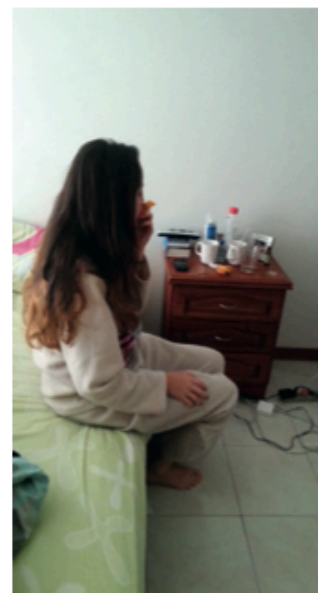


Mesa de noche



Opciones de desayuno





Reacción a los olores

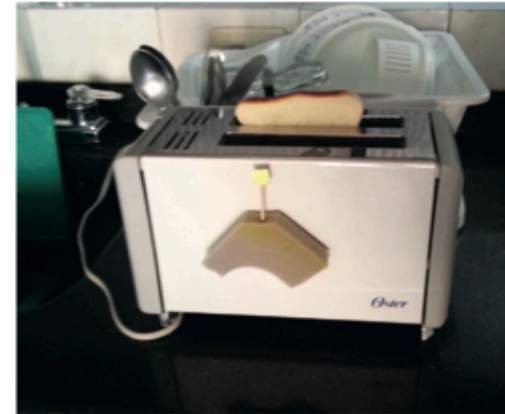


Propuesta - Modelos

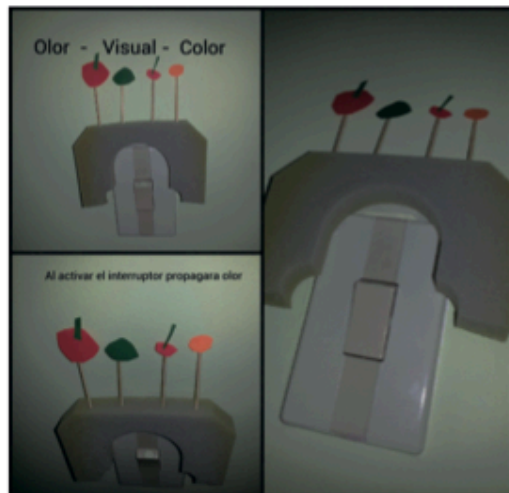
Motivar cada fase de la actividad del desayuno



Mesa de noche



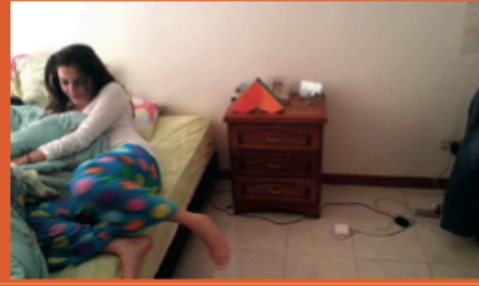
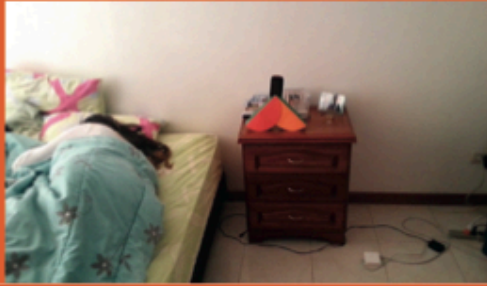
Cocina



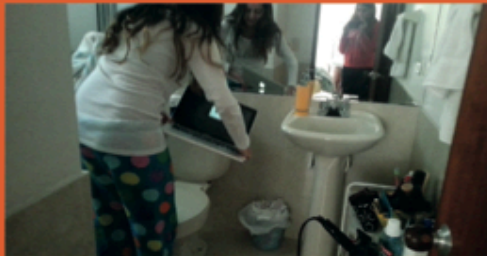
Interruptor
cuarto



Baño



Despertador
Cargador
Motivación
olfativa



Jabón
Esponja
Motivación
visual



Interruptor
Motivación
visual
olfativo

Conecta los movimientos con acciones en la cocina, preparando el desayuno mientras el usuario se viste.



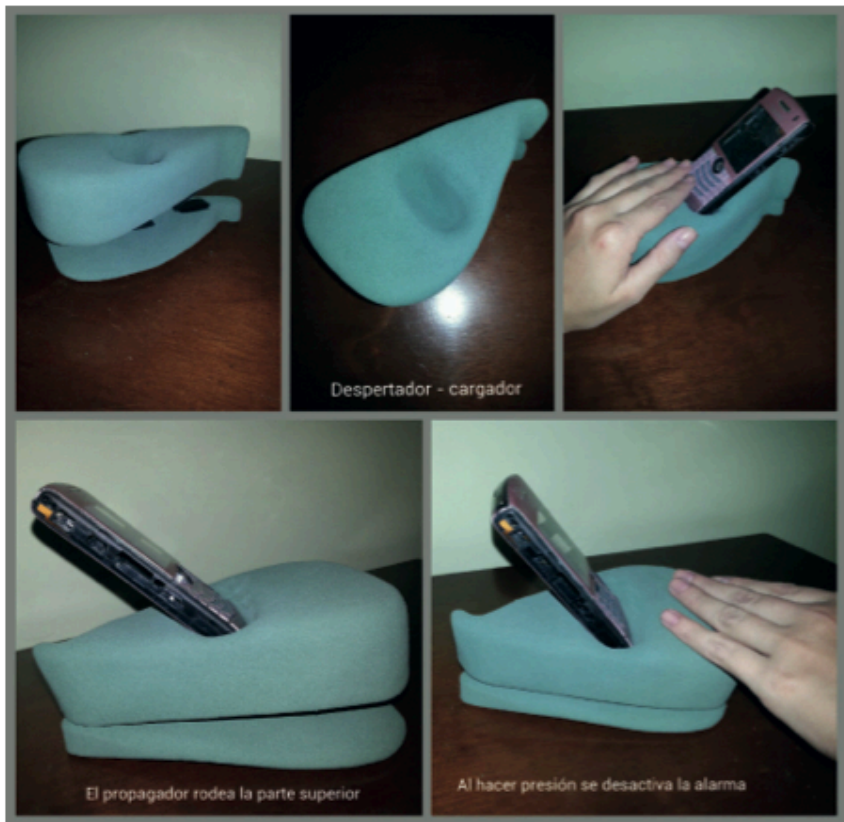
Semana 12



**Trabajo Grupal
con el fin de
tener una mejor
retroalimentación.**

Evolución formal de propuesta





Lo que propongo Actualmente



Sin desayuno.



Con desayuno.

Lo que propongo



1 En el transcurso del día anterior el usuario programa la aplicación para escoger el olor con el que desea levantarse, posterior la aplicación le dará sugerencias de un desayuno saludable que sea afín con el olor seleccionado, se mira la canasta para saber que alimento se necesita para su preparación y la noche anterior se coloca este alimento en el dispensador.

2 El olor previamente seleccionado en la aplicación, se activa en el momento en el que se coloca el dispositivo móvil en el cargador-despertador antes de dormir, ya que este es el olor que se propagara una vez suene la alarma, logrando coincidir con los alimentos que despierta el usuario y los que consume.

3 Por la mañana se comienza a propagar el olor previamente seleccionado 10 minutos antes de que suene la alarma. Para desactivar la alarma se debe obturar la superficie superior activando el funcionamiento del dispensador alimenticio, que comienza a funcionar 15 minutos después de ejecutar este paso.

4 Pasados los 15 minutos en el que el usuario se baña y cambia, se dirige a tomar el alimento ya servido y lo consume.



3



2



1





Semana 13



Renders

Aplicación móvil



Menú que denota el orden del proceso de la aplicación

Notas que recuerdan que ingredientes me faltan para la preparación del desayuno

Confirma el querer seguir al siguiente paso

Crear alarma

1



Confirma las acciones obturando el símbolo del corazón.

2



Selección por parte del usuario al olor con el que se desea levantar, conociendo sus beneficios.

3



Las recetas aportan desayunos saludables con detalles del aporte nutricional, que son afines al olor previamente seleccionado por el usuario.

5



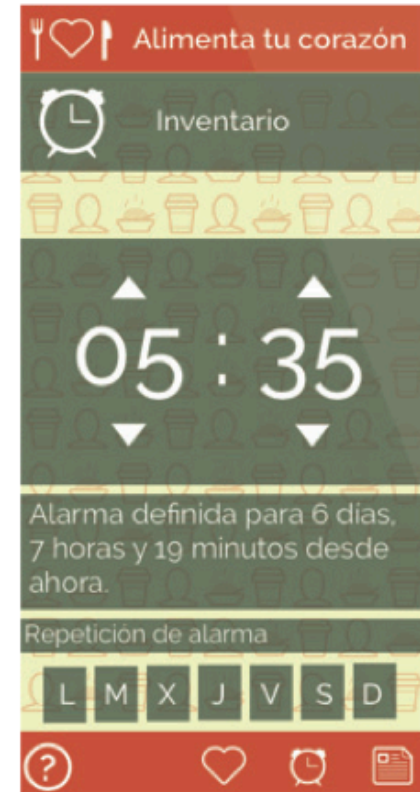
La canasta se utiliza como lista de mercado para saber los ingredientes de la receta y tener claro lo que se necesita.

6



El inventario se utiliza para contrastar los ingredientes de la receta con los que cuenta el usuario en su dispensa, haciendo evidente lo que le hace falta para su preparación.

7



Finalizando el proceso el usuario programa el horario con el que desea levantarse.

Despertador - Cargador

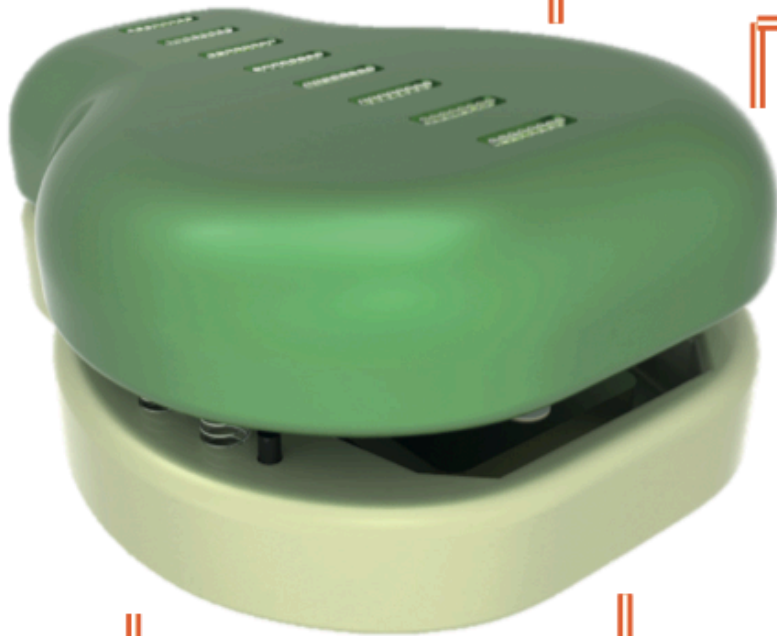
Conectores de energía y accesorios.



Aspersores abanico



El olor se comienza a propagar 10 minutos antes de sonar la alarma.



La alarma se desactiva obturando la superficie superior.



Celular en el centro recibiendo carga por inducción electromagnética.



Se ubica en la mesa de noche cerca al usuario.

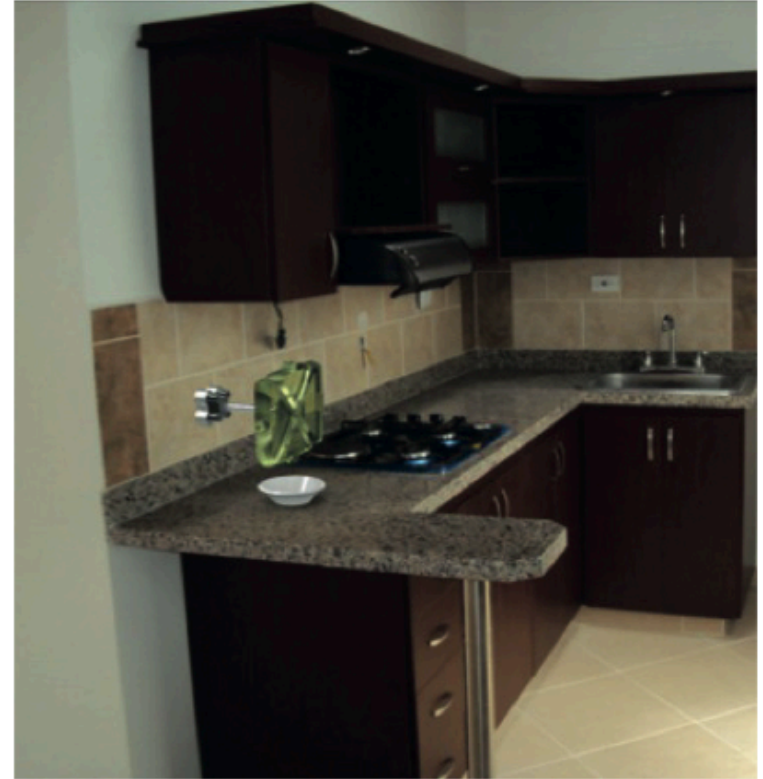
Dispensador Alimenticio

Se diferencian en las boquillas adecuadas a los alimentos que contienen.

Utiliza un sistema de bisagras para realizar la extracción de cada modulo.



Cuatro dispensadores determinados para lácteos, frutas y cereales.



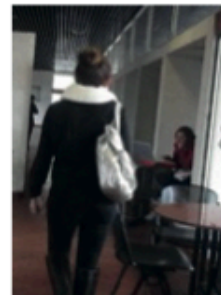
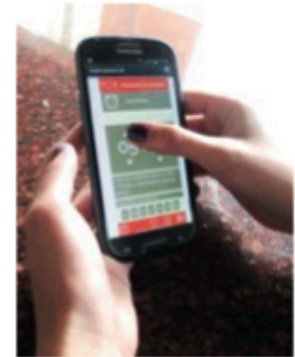
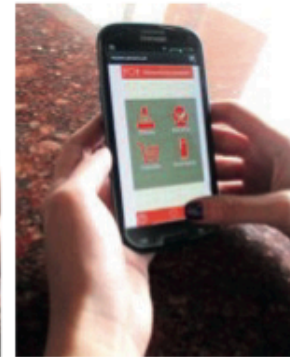
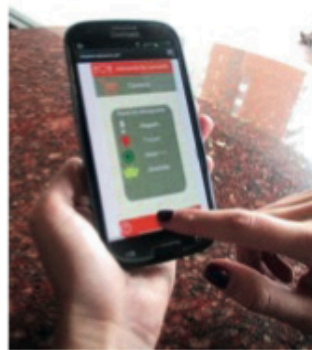
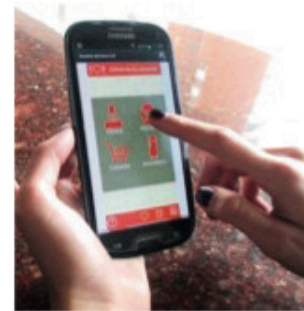
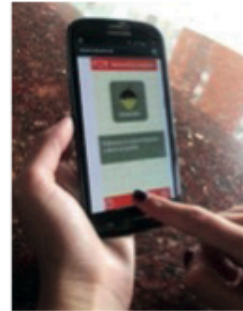
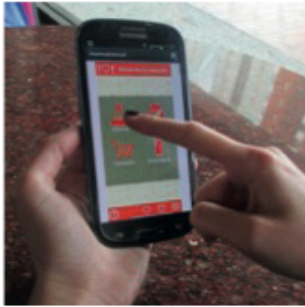
Gira y dispensa por tiempos, abriendo la boquilla necesaria en el momento indicado.



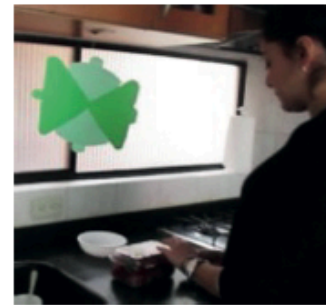
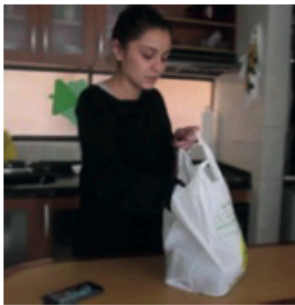
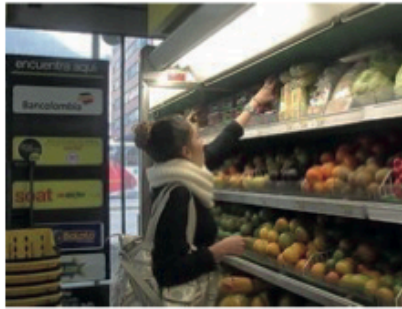
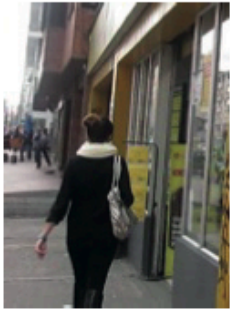
Semana 14

Comprobación propuesta final

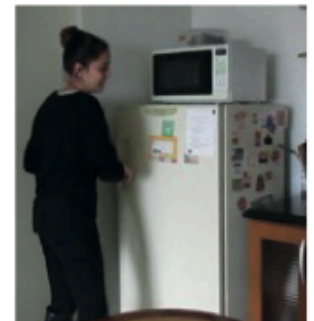
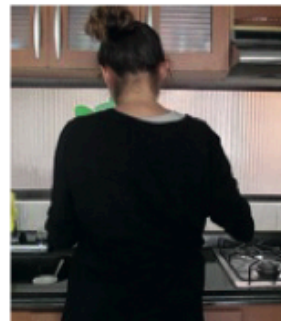
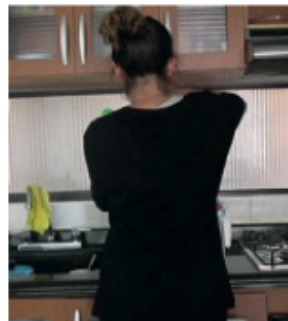
Programa su desayuno saludable afín con olores.



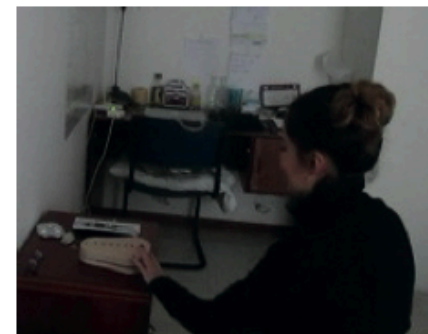
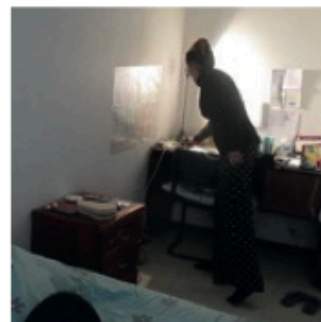
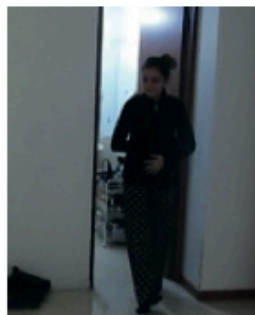
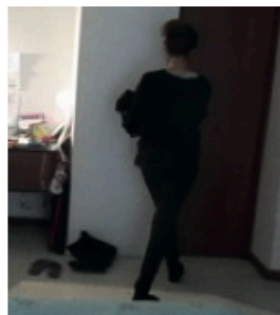
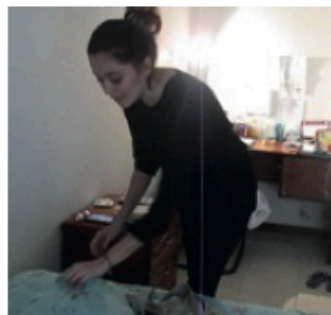
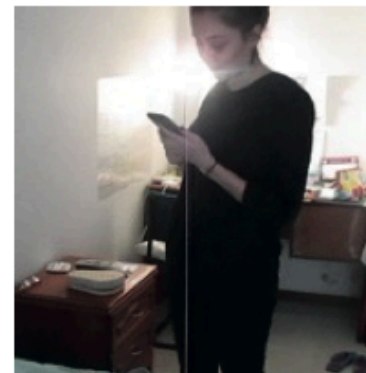
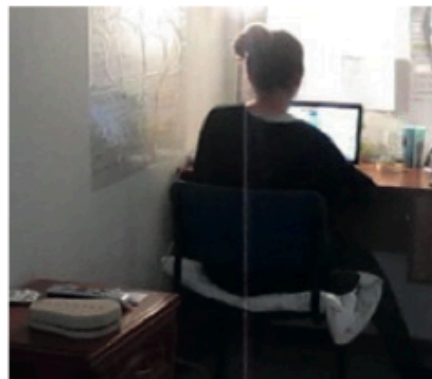
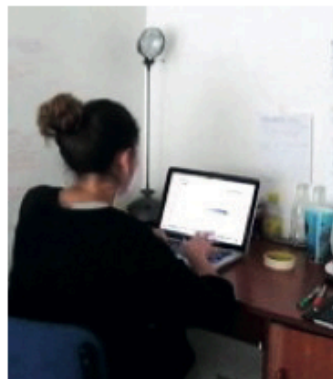
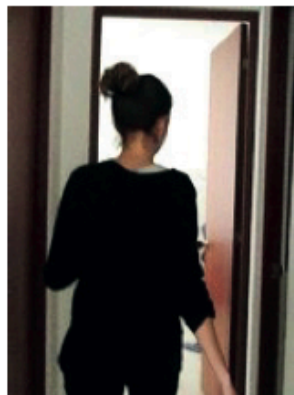
Compra lo que hace falta en la receta.



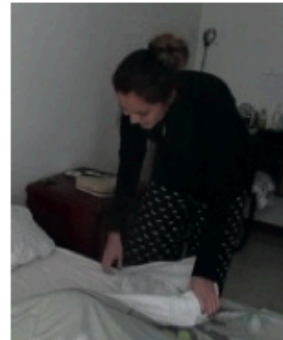
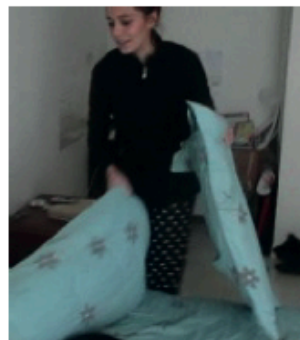
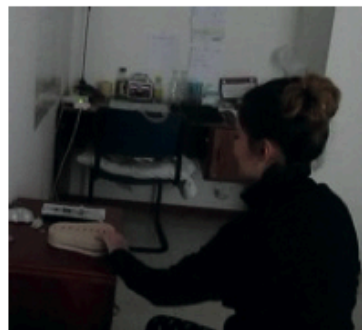
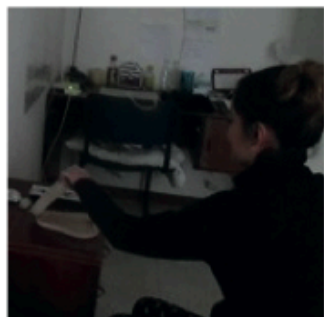
Ubica los alimentos de la receta en el dispensador.



Realiza sus actividades cotidianas.



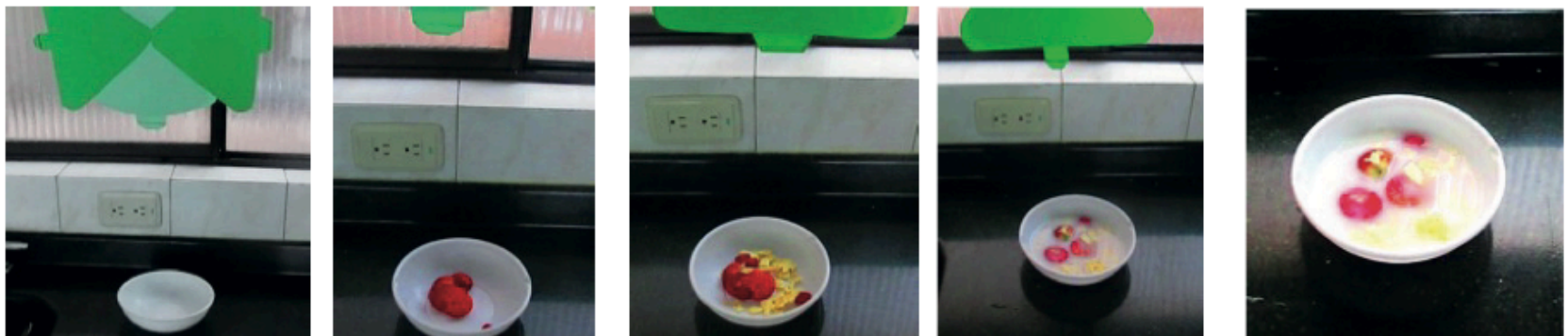
Antes de dormir coloca su celular a cargar, activando el olor seleccionado para la mañana siguiente.

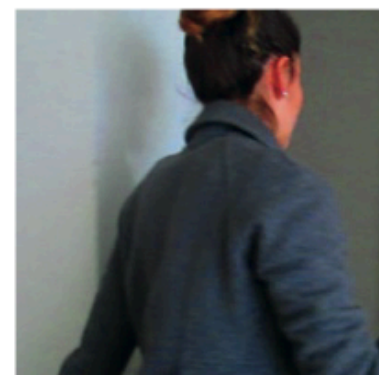
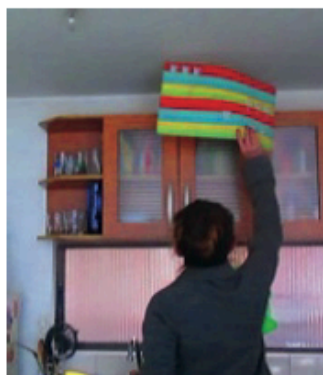


La mañana siguiente al despertar y desactivar la alarma, activa el funcionamiento de su desayuno.



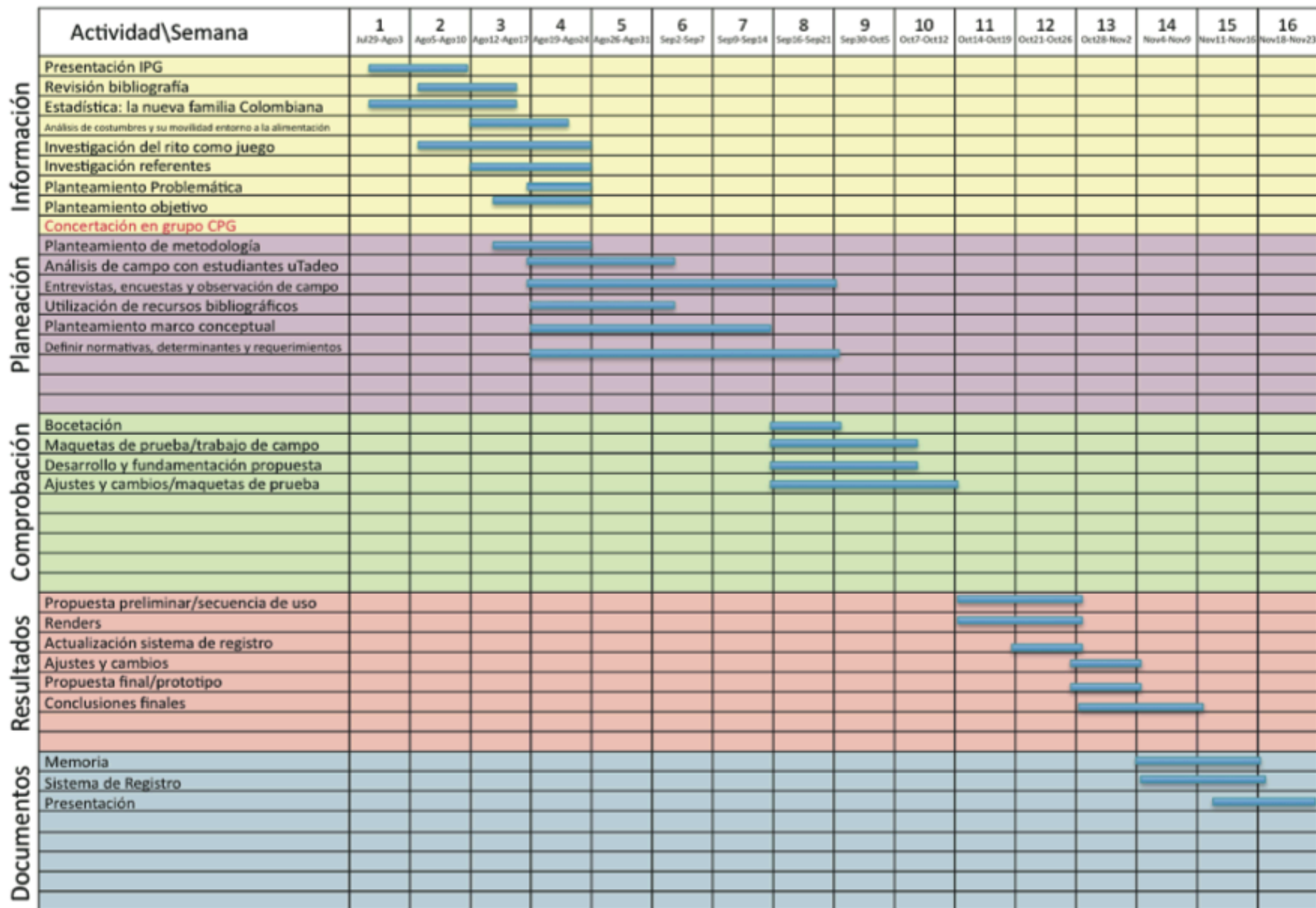
El dispositivo móvil dispensa el alimento mientras el usuario se baña y arregla.





Sale de casa con la comida mas importante del día,
el **DESAYUNO**.

Cronograma



“El tiempo es la imagen de la eternidad en movimiento.”

Platón

Referentes

Alimentos envasados al vacío

Henkelman - Coempaques S.A.S - CRYOVAC - SEALED AIR COLOMBIA LTDA.



Dispensadores

Joserrago - Kimberly-Clark - Damsu - Granizo



Despertadores

Nokia - Sony - LG - Philips



Bibliografía

- EL TIEMPO. Bogotá D.C. 22, julio, 2013. 3 sec. 40 p.
- Gonzales J. (2004). Tesis: El objeto como interpretación de las dinámicas familiares en la praxis de comer. Bogotá: Universidad Jorge Tadeo Lozano. Diseño industrial.
- Jacqueline Hernández Escolar. Frecuencia de factores de riesgo asociados a enfermedades cardiovasculares en población universitaria joven. Departamento de Salud Pública. Facultad de Medicina. Universidad Nacional de Colombia. 2010.
- Maldonado, MC (2003). Los nuevos padres, las nuevas madres, Cali. Programa editorial universidad del valle.
- T. Durá travé. Análisis nutricional del desayuno y almuerzo en una población universitaria. Universidad de Navarra. Pamplona. España. 2013.
- Silvia Álava. Los olores y las emociones. Ambi Pur. España. 2011
- Ivan Day. Historia del desayuno, el almuerzo y la cena. Denise Winterman / bbc.uk. 2012.