



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO**  
**UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y**  
**COMERCIALES**

**PROYECTO DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL**  
**TÍTULO DE INGENIERAS COMERCIALES**

**TÍTULO DE PROYECTO:**

**“Diseño para la implementación de Centro de Nutrición y Estética**  
**“NUTRISALUD” en la ciudad de Milagro”.**

**AUTORAS:**

**SIMBAÑA GRANADOS KATHERINE IVONNE**  
**MOLINA PELIZA SILVANA RUTH**

**TUTOR:**

**Econ. YADIRA ARTEAGA ESTRELLA**

**MILAGRO, SEPTIEMBRE 2013**  
**ECUADOR**

## **ACEPTACIÓN DEL TUTOR**

Por la presente hago constar que he analizado el proyecto de grado presentado por las Señoras Simbaña Granados Katherine Ivonne y Molina Peliza Silvana Ruth, para optar al título de Ingenieras Comerciales y que acepto tutoriar a las estudiantes, durante la etapa del desarrollo del trabajo hasta su presentación, evaluación y sustentación.

Milagro, a los 27 días del mes de Septiembre del 2013

---

Econ. Yadira Arteaga Estrella

**Firma del tutor(a)**

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

El autor de esta investigación declara ante el Consejo Directivo de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Comerciales de la Universidad Estatal de Milagro, que el trabajo presentado es de nuestra propia autoría, no contiene material escrito por otra persona, salvo el que está referenciado debidamente en el texto; parte del presente documento o en su totalidad no ha sido aceptado para el otorgamiento de cualquier otro Título o Grado de una institución nacional o extranjera.

Milagro, a los 27 días del mes de Septiembre del 2013

Simbaña Granados Katherine

Molina Peliza Silvana

---

Firma del egresado (a)

CI: 0927421354

---

Firma del egresado (a)

CI: 0927159400

## CERTIFICACIÓN DE LA DEFENSA

EL TRIBUNAL CALIFICADOR previo a la obtención del título de Ingeniero Comercial otorga al presente proyecto de investigación las siguientes calificaciones:

MEMORIA CIENTÍFICA	(    )
DEFENSA ORAL	(    )
TOTAL	(    )
EQUIVALENTE	(    )

---

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

---

PROFESOR DELEGADO

---

PROFESOR SECRETARIO

## DEDICATORIA

Dedico este proyecto a Dios, por haberme dado la fortaleza y la sabiduría necesaria, pese a todas las dificultades presentadas y con su ayuda terminar mi proyecto y concluir uno de mis objetivos.

A mi padre Eduardo Segundo Simbaña Salazar y a mi madre Matilde Alexandra Granados Torres que me han enseñado a ser una persona respetuosa, responsable y honesta. A ellos con mucho amor hago esta dedicatoria.

No puedo dejar pasar por alto a mis hermanas Alicia Marilú Simbaña Granados y Alexandra Daniela Simbaña Granados que siempre estuvieron impulsándome a seguir adelante.

Y a mis suegros Néstor Efrén Peñafiel Mosquera y Bélgica Bolivia Bazurto Yagual que con sus oraciones y consejos siempre estuvieron animándome a no desmayar hasta culminar mi carrera universitaria.

A mi amado esposo Marcos Enoc Peñafiel Bazurto por su apoyo moral e incondicional que me ha brindado en todo momento, para cumplir mi meta de ser profesional y a mi hijo Leiton Samuel Peñafiel Simbaña por ser parte de mi vida.

*Katherine Simbaña G.*

## **DEDICATORIA**

Dedico este proyecto A Dios porque ha estado conmigo a cada paso que doy, cuidándome y dándome fortaleza para continuar, a mis padres Sr: Oswaldo Molina y Lcda.: Rosa Peliza, quienes a lo largo de mi vida han velado por mi bienestar y educación siendo mi apoyo en todo momento. Depositando su entera confianza en cada reto que se me presentaba sin dudar ni un solo momento en mi inteligencia y capacidad. Es por ellos que soy lo que soy ahora. También se lo dedico a mis hijos Jorgito y Jormancito quienes han sido mi mayor motivación para nunca rendirme en los estudios y poder llegar a ser un ejemplo para ellos

A mi esposo Jorge Sánchez, quien me brindó su amor, su cariño, su estímulo y su apoyo constante.

*Silvana Molina Peliza*

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios en primer lugar, ya que en los momentos más duros de mis estudios siempre sentí que estuvo a mi lado para guiarme y llenarme de sabiduría para hacer posible la conclusión de esta carrera.

A la Universidad Estatal de Milagro por acogernos en sus aulas, y a cada maestro que con su paciencia, conocimiento y amor supieron llevarnos paso a paso hasta la meta hoy obtenida.

Agradezco también de una forma especial el apoyo incondicional que tuve de mis padres, hermanas y familia en general que siempre me alentaron a seguir adelante sin importarles las dificultades que muchas ocasiones se presentaron.

A mis suegros que en todo momento tuvieron el tiempo y la paciencia para darme sus consejos y animarme a continuar sin desmayar para lograr lo que hoy es una realidad.

Y es para mí importante agradecer profundamente a mi esposo, que para lograr este objetivo fue una base muy importante, ya que en todo momento, a veces de alegría, y a veces de tristeza por las dificultades que se presentaban siempre estuvo a mi lado para darme el apoyo que para mí fue de grandes Bendiciones.

*Katherine Simbaña G.*

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por haberme guiado por el camino de la felicidad hasta ahora; luego a mis padres Sr Oswaldo Molina y Lcda. Rosa Peliza, pilares fundamentales en mi vida. Sin ellos, jamás hubiese podido conseguir lo que hasta ahora he logrado que con su amor y enseñanza han sembrado las virtudes que se necesitan para vivir con anhelo ha mi esposo Jorge Sánchez que con su apoyo constante y amor incondicional ha sido amigo y compañero inseparable , fuente de sabiduría , calma y consejo en todo momento por siempre haberme dado su fuerza y apoyo condicional y a mis hijos Jorgito y Jormancito porque ningún sacrificio es suficiente para ellos que con luz han iluminado mi vida y hacen mi camino más claro.

*Silvana Molina Peliza*



## CESIÓN DE DERECHOS DEL AUTOR

Lcdo. Jaime Orozco Hernández, Msc.

---

Rector de la Universidad Estatal de Milagro

Presente.

Mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedemos hacer entrega de la Cesión de Derecho del Autor del Trabajo realizado como requisito previo para la obtención de nuestro Título de Tercer Nivel, cuyo tema fue **“Diseño para la implementación de Centro de Nutrición y Estética “NUTRISALUD” en la ciudad de Milagro”**. Y que corresponde a la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Comerciales.

Milagro, 27 de Septiembre del 2013

Simbaña Granados Katherine

Molina Peliza Silvana

---

Firma del egresado (a)

CI: 0927421354

---

Firma del egresado (a)

CI: 0927159400

# INDICE GENERAL

Carátula.....	i
Aceptación del tutor.....	ii
Declaración de Autoría de la Investigación .....	iii
Certificación de la Defensa.....	iv
Dedicatoria .....	v
Agradecimiento .....	vii
Cesión de Derechos del Autor.....	ix
Índice General.....	x
Índice de Cuadros .....	xiv
Índice de Figuras.....	xviii
Resumen.....	xx
Abstract.....	xxi
<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO 1 .....</b>	<b>3</b>
<b>EL PROBLEMA .....</b>	<b>3</b>
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.1.1 Problematización.....	3
1.1.2 Delimitación del Problema .....	4
1.1.3 Formulación del Problema .....	4
1.1.4 Sistematización del Problema.....	4
1.1.5 Determinación del Tema .....	5
1.2 OBJETIVOS .....	5
1.2.1 Objetivo General .....	5
1.2.2 Objetivos Específicos.....	5
1.3 JUSTIFICACIÓN .....	6

<b>CAPÍTULO II</b> .....	7
<b>MARCO REFERENCIAL</b> .....	7
2.1 Marco Teórico .....	7
2.1.1 Antecedentes Históricos .....	7
2.1.2 Antecedentes Referenciales .....	11
2.1.3 Fundamentación .....	12
2.1.4 Fundamentación Legal .....	20
2.2 MARCO CONCEPTUAL.....	27
2.3 HIPÓTESIS Y VARIABLES .....	30
2.3.1 Hipótesis General.....	30
2.3.2 Hipótesis Particulares .....	30
2.3.3 Declaración de Variables .....	31
2.3.4 Operacionalización de las Variables .....	31
<b>CAPÍTULO III</b> .....	33
<b>MARCO METODOLÓGICO</b> .....	33
3.1 TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	33
3.2 LA POBLACIÓN Y MUESTRA .....	34
3.2.1 Características de la Población.....	34
3.2.2 Delimitación de la Población .....	34
3.2.3 Tipo de Muestra .....	34
3.2.4 Tamaño de la Muestra .....	34
3.2.5 Proceso de selección .....	36
3.3 LOS MÉTODOS Y LAS TÉCNICAS .....	36
3.3.1 Métodos Teóricos.....	36
3.3.2 Métodos Empíricos .....	37
3.3.3 Técnicas e instrumentos .....	37

3.4 EL TRATAMIENTO ESTADÍSTICO DE LA INFORMACIÓN.....	37
<b>CAPÍTULO IV.....</b>	<b>38</b>
<b>ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.....</b>	<b>38</b>
4.1 ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN ACTUAL .....	38
4.2 ANÁLISIS COMPARATIVO, EVOLUCIÓN, TENDENCIA Y PERSPECTIVAS ...	49
4.3 RESULTADOS .....	49
4.4 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS.....	50
<b>CAPÍTULO V.....</b>	<b>51</b>
<b>PROPUESTA.....</b>	<b>51</b>
5.1 TEMA .....	51
5.2 FUNDAMENTACIÓN.....	51
5.3 JUSTIFICACIÓN .....	55
5.4 OBJETIVOS .....	56
5.4.1 Objetivo General de la Propuesta .....	56
5.4.2 Objetivos Específicos de la Propuesta.....	56
5.5 UBICACIÓN .....	56
5.6 FACTIBILIDAD .....	58
5.7 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA .....	59
5.7.1 Actividades.....	59
5.7.2 Recursos, Análisis Financiero.....	80
5.7.3 Impacto .....	95
5.7.4 Cronograma .....	95
5.7.5 Lineamientos para evaluar la Propuesta.....	96

<b>CONCLUSIONES</b> .....	97
<b>RECOMENDACIONES</b> .....	98
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	99
<b>LINKOGRAFÍA</b> .....	100
ANEXO 1.....	Modelo de la Encuesta
ANEXO 2.....	Árbol del Problema
ANEXO 3.....	Permisos
ANEXO 4.....	Fotografías de la Encuesta
ANEXO 5.....	Fotografías del Local
ANEXO 6.....	Plagio

## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1	
Declaración de las variables.....	31
Cuadro 2	
Operacionalización de las variables .....	31
Cuadro 3	
Población de estudio .....	36
Cuadro 4	
Incidencia del desconocimiento de los nutrientes .....	39
Cuadro 5	
Incidencia de la mala alimentación en la calidad de vida .....	40
Cuadro 6	
Actividad física .....	41
Cuadro 7	
Elevar el autoestima para mejorar la ansiedad de comer .....	42
Cuadro 8	
Aspectos que inciden en el desorden alimenticio .....	43
Cuadro 9	
Conocimiento de la cantidad de nutrientes en la alimentación.....	44
Cuadro 10	
Tipos de nutrientes que ingiere las persona.....	45
Cuadro 11	
Creación de un centro integral de nutrición y estética.....	46
Cuadro 12	
Precios de paquetes de alimentación.....	47
Cuadro 13	
Servicios que debe tener un centro de nutrición y estética .....	48
Cuadro 14	
Verificación de hipótesis.....	50

Cuadro 15	
Análisis FODA .....	70
Cuadro 16	
Análisis FODA (Estrategias) .....	71
Cuadro 17	
Desayunos, Almuerzos y Merienda .....	75
Cuadro 18	
Paquetes Promocionales .....	75
Cuadro 19	
Variación .....	80
Cuadro 20	
Activos Fijos .....	81
Cuadro 21	
Depreciación de Activos .....	82
Cuadro 22	
Inversión del Proyecto .....	82
Cuadro 23	
Financiamiento del Proyecto .....	82
Cuadro 24	
Tasa de interés anual .....	82
Cuadro 25	
Préstamo Bancario .....	83
Cuadro 26	
Tabla de Amortización Mensual .....	83
Cuadro 27	
Tabla de Amortización Anual .....	83
Cuadro 28	
Detalle de Gastos .....	84
Cuadro 29	
Costo de Venta .....	85

Cuadro 30	
Presupuesto de Ingresos .....	86
Cuadro 31	
Punto de Equilibrio .....	87
Cuadro 32	
Estado de Pérdidas y Ganancias Proyectado .....	89
Cuadro 33	
Balance General.....	90
Cuadro 34	
Flujo de Caja Proyectado .....	91
Cuadro 35	
Indices Financieros .....	92
Cuadro 36	
Tasa de descuento.....	92
Cuadro 37	
Tasa de Rendimiento Promedio .....	92
Cuadro 38	
VAN & TIR.....	92
Cuadro 39	
Ratios Financieros.....	93
Cuadro 40	
Punto de Equilibrio .....	93
Cuadro 41	
Capital de Trabajo.....	93
Cuadro 42	
Datos.....	93
Cuadro 43	
Rendimiento de Liquidez.....	94
Cuadro 44	
Rendimiento corrientes .....	94



Cuadro 45	
Razones .....	94
Cuadro 46	
Cronograma .....	95

## ÍNDICE DE FIGURA

Figura 1	
Incidencia del desconocimiento de los nutrientes .....	39
Figura 2	
Incidencia de la mala alimentación en la calidad de vida .....	40
Figura 3 .....	
Actividad física .....	41
Figura 4	
Elevar el autoestima para mejorar la ansiedad de comer .....	42
Figura 5	
Aspectos que inciden en el desorden alimenticio .....	43
Figura 6	
Conocimiento de la cantidad de nutrientes en la alimentación.....	44
Figura 7	
Tipos de nutrientes que ingieren las personas .....	45
Figura 8	
Creación de un centro integral de nutrición y estética .....	46
Figura 9	
Precios de paquetes de alimentación.....	47
Figura 10	
Servicios que debe tener un centro de nutrición y estética .....	48
Figura 11	
Ubicación donde se llevará a cabo la propuesta .....	57
Figura 12	
Organigrama .....	60
Figura 13	
Las Cinco Fuerzas de Porter.....	68

Figura 14	
Logotipo .....	72
Figura 15	
Estructura Interna del Negocio (Restaurante) .....	73
Figura 16	
Estructura Interna del Negocio (Nutrición y Estética) .....	74
Figura 17	
Anuncio en Prensa Escrita .....	77
Figura 18	
Tríptico .....	78
Figura 19	
Tarjeta de Presentación .....	79
Figura 20	
Volante .....	79
Figura 21	
Análisis de Costos.....	87
Figura 22	
Punto de Equilibrio .....	88

## RESUMEN

La mala alimentación es un factor que afecta a la calidad de vida de los habitantes de la ciudad Milagro, al consumir mayormente productos que son altos en grasas provocándoles una serie de enfermedades que perjudican su salud física y emocional.

La presentación de la investigación y los resultados obtenidos se encuentran divididos en cinco capítulos de la siguiente forma:

El capítulo uno, establece la problemática a estudiar que es Estudio de los Hábitos Alimenticios y su desconocimiento de los aportes nutricionales de la ciudad de Milagro, además las causas dando origen al planteamiento del problema, determinación de objetivos que posteriormente permitirán plantear la hipótesis.

En el capítulo dos presenta un marco teórico bajo una reseña histórica que ilustra como ha venido evolucionando el sedentarismo hasta alcanzar grandes escalas y se logra establecer las variables dependientes e independientes.

En el capítulo tres se describe la metodología que se ha utilizado, obteniendo el perfil de la población que se considerará como clientes potenciales del centro de nutrición y estética, así como las técnicas e instrumentos necesarios para el desarrollo de este proyecto.

En el capítulo cuatro se realiza un análisis de todas las tabulaciones que corresponden al levantamiento de datos mediante las encuestas para seguidamente hacer la verificación de hipótesis las cuales al dar resultados positivos demuestran que es posible dar inicio a la propuesta.

En el Capítulo cinco, tenemos La Propuesta, cuyo tema es: “Diseño para la implementación de Centro de Nutrición y Estética “NUTRISALUD” en la ciudad de Milagro” en la ciudad de Milagro”, en la ciudad de Milagro”, además se determinan los objetivos, la ubicación, la misión, visión, valores y las diversas actividades inmersas en la ejecución de este proyecto.

**Palabras claves:** Nutrición, Estética, Marketing, Salud, Imagen Corporal, Calidad de Vida.

## ABSTRACT

Poor diet is a factor that affects the quality of life of city dwellers Miracle, mostly consuming products that are high in fat causing them a number of diseases that impair their physical and emotional health.

The presentation of the research and the results are divided into five chapters as follows:

Chapter one establishes the problem to study that is Study of Food Habits and their lack of nutritional intake Miracle City, and the causes giving rise to the problem statement, subsequently targeting to hypothesize.

In chapter two presents a theoretical framework under a historical overview illustrates how a sedentary lifestyle has evolved to reach large scale is successful and independent and dependent variables.

Chapter three describes the methodology that was used, obtaining the profile of the population to be considered as potential customers and aesthetic nutrition center, as well as techniques and tools necessary for the development of this project. In chapter four is an analysis of all tabs that correspond to the collection of data through surveys to then do the testing of hypotheses which the positive results show that it is possible to initiate the proposal.

In Chapter 5, we have Proposition, whose theme is "Study for the implementation of a Nutrition and Aesthetic Center" Nutrisalud "Miracle City". also identifies the objectives, location, mission, vision, values and the various activities embedded in the execution of this project.

**Keywords:** Nutrition, Aesthetics, Marketing, Health, Body Image, Quality of Life.

## INTRODUCCIÓN

Los efectos de un modo de vida acelerada, son cada vez más evidentes en un mundo globalizado. La necesidad de obtener un mayor ingreso de dinero ha conllevado a que no solo el hombre tenga que trabajar sino que en la actualidad la mujer cumple el mismo rol.

En el Ecuador como en diferentes países esta desmedida velocidad de vida trae consigo secuelas negativas, cuando la necesidad de resultados inmediatos exige a los individuos a priorizar las horas de trabajo sobre una adecuada alimentación. Las personas se ven en la necesidad de comprar comida rápida, de dudosa calidad nutricional e higiénica preparación (alta en grasa, azúcar y sal, baja en frutas, granos y vegetales) y la falta de actividad física han inducido un aumento rápido en las denominadas enfermedades no transmisibles en poblaciones cada vez más jóvenes.

En la ciudad de Milagro han aumentado el número de restaurantes que venden comida rápida y sus habitantes se han acostumbrado a consumir un alto contenido de grasas y azúcares llevándolos a desajustes alimenticios, surgiendo preocupación en los ciudadanos, presentándose enfermedades como diabetes, hipertensión, hiperlipodemia, incidiendo en la salud de los pobladores convirtiéndose hasta en causas de muerte. El problema principal de este estudio radica en el escaso conocimiento que poseen las personas sobre los aportes nutritivos que brinda los diferentes alimentos, esto ocasiona que las personas tengan una alimentación diaria no balanceada.

La presente investigación tiene como finalidad generar un negocio que tenga adecuados índices de rentabilidad aprovechando los problemas existentes y la necesidad de soluciones, estableciendo diferentes estrategias que ayuden a este negocio a alcanzar un adecuado posicionamiento en el mercado, brindando un servicio de calidad, eficiente y eficaz cumpliendo con cada uno de los requerimientos de los clientes y sobretodo ayudando a disminuir los índices de obesidad y mejorando la calidad de vida y salud de los habitantes milagreños.

El Capítulo I, se detallará el problema para poder determinar la formulación y sistematización de dichos problemas, evaluando sus causas y efectos, estableciendo la delimitación y explicando la situación y ubicación del mismo.

En el Capítulo II, se realizará el marco teórico puntualizando los conceptos necesarios que estén basados a las variables de estudio, que permiten comprender el proceso de la investigación.

En el Capítulo III, describe toda la metodología de la investigación utilizada y que delimita las técnicas e instrumentos necesarios para el desarrollo de este proyecto, así como la población y su muestra.

El Capítulo IV, se realiza un análisis de los resultados de los datos obtenidos de la encuesta, con la tabulación y gráfico respectivo, que ayudarán a la verificación de hipótesis las cuales al dar resultados positivos demuestran que es posible dar inicio a la propuesta.

En el Capítulo V, se especifica la propuesta, todas las actividades que se van a realizar, los recursos necesarios, el impacto, cronograma y lineamientos que permitan su cumplimiento además se determinan las conclusiones y recomendaciones.

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.1.1 Problematización**

En la ciudad de Milagro como en el resto del país han aumentado el número de restaurantes que venden comida rápida y sus habitantes se han acostumbrado a consumir un alto contenido de grasas y azúcares llevándolos a desajustes alimenticios, surgiendo preocupación en los habitantes, presentándose enfermedades como diabetes, hipertensión, hiperlipodemia, incidiendo en la salud de los pobladores convirtiéndose en causas de muerte. El problema principal de este estudio radica en el escaso conocimiento que poseen las personas sobre los aportes nutritivos que brinda los diferentes alimentos, esto ocasiona que las personas tengan una alimentación diaria no balanceada.

La mala alimentación es un factor que afecta a la calidad de vida de las personas, al consumir mayormente productos que son altos en grasas provocándoles una serie de enfermedades que perjudican su salud, una de las principales enfermedades que está afectando a las personas, tanto niños como personas adultas es el sobrepeso, que se origina fundamentalmente por el desorden alimenticio que poseen los individuos, al priorizar en el momento de cada comida los estudios, el trabajo o la diversión, ingiriendo comidas chatarras o poco nutritivas para “optimizar el tiempo” y regresar a sus actividades.

Actualmente existen diversos problemas psicológicos que están relacionados especialmente con la imagen corporal, lo que provoca a las personas la ansiedad por comer, que en ocasiones no pueden ser controladas y es necesaria la ayuda de



un especialista. Además, todo esto va acompañado de la inactividad física de las personas induciendo a vivir en el sedentarismo.

La nutrición se basa hoy en día a diferentes factores como son la situación económica y desconocimiento de las personas, de ello depende el tipo de alimentación que posean, estos factores interactúan para crear situaciones que favorecen a la mala nutrición e influyen en el incremento de diversas enfermedades en los individuos.

En este cantón se puede observar la ausencia de centros nutricionales que ofrezcan servicios que ayuden a mejorar la alimentación de las personas, así como los diferentes servicios estéticos que son el complemento para mantener una adecuada figura y motivar a consumir alimentos saludables.

### **1.1.2 Delimitación del problema**

**País:** Ecuador  
**Región:** Costa  
**Provincia:** Guayas  
**Cantón:** Milagro  
**Sector:** Empresarial  
**Área:** Servicios

### **1.1.3 Formulación del Problema**

¿Cómo afecta el poco conocimiento de los alimentos nutricionales en la salud de los habitantes de la ciudad de Milagro?

### **1.1.4 Sistematización del Problema**

¿Cómo incide la mala alimentación en la calidad de vida de los habitantes de la ciudad de Milagro?

¿Cuáles son los aspectos que provocan el desorden alimenticio en los habitantes de la ciudad de Milagro?

¿Cómo afecta los problemas psicológicos en la ansiedad de comer?

¿Cómo influye la escasa actividad física en el sedentarismo de los habitantes de la ciudad de Milagro?

### **1.1.5 Determinación del Tema**

Estudio de los Hábitos Alimenticios y el desconocimiento de los aportes nutricionales que inciden en la salud de los habitantes de la ciudad de Milagro.

## **1.2 OBJETIVOS**

### **1.2.1 Objetivo General**

Indagar de qué manera incide la mala alimentación en la salud de los habitantes de la ciudad de Milagro, mediante la implementación de encuestas, para obtener la información necesaria y determinar soluciones que ayuden a disminuir los problemas que esta ocasiona.

### **1.2.2 Objetivos Específicos**

- Investigar la alimentación y su incidencia en la calidad de vida de los habitantes de la ciudad de Milagro, permitiendo disminuir el índice de enfermedades.
- Identificar los aspectos que provocan el desorden alimenticio en los habitantes de la ciudad de Milagro, para mejorar la calidad de vida.
- Indagar sobre los factores psicológicos que generan la ansiedad por comer, con el fin de disminuir los niveles de obesidad.
- Determinar cómo influye en los habitantes de la ciudad de Milagro la escasa actividad física, con la finalidad de mejorar el estado de salud de las personas.

### 1.3 JUSTIFICACIÓN

Los efectos de un modo de vida acelerado, son cada vez más evidentes en un mundo globalizado. La necesidad de obtener un mayor ingreso de dinero ha conllevado a que no solo el hombre tenga que trabajar sino que en la actualidad la mujer cumple el mismo rol, ocasionando que no exista mucho tiempo preparar sus alimentos en los hogares.

En el Ecuador como en diferentes países esta desmedida velocidad de vida trae consigo secuelas negativas, cuando la necesidad de resultados inmediatos exige a los individuos a priorizar las horas de trabajo sobre una adecuada alimentación. Las personas se ven en la necesidad de comprar comida rápida, de dudosa calidad nutricional e higiénica preparación (alta en grasa, azúcar y sal, baja en frutas, granos y vegetales) y la falta de actividad física han inducido un aumento rápido en las denominadas enfermedades no transmisibles como la diabetes, la hipertensión, colesterol y triglicéridos elevado, en poblaciones cada vez más jóvenes.

Los habitantes del cantón Milagro desconocen los aportes nutricionales en su alimentación diaria, ocasionando que posean hábitos alimenticios poco saludables y desórdenes alimenticios, además realizan poca actividad física, esto es provocado gracias a las comodidades del urbanismo.

La presente investigación tiene como finalidad generar una cultura hacia una adecuada alimentación, con el objetivo de disminuir los índices de obesidad y las enfermedades que son provocadas por este problema, así como generar un centro de nutrición y estética que tenga adecuados índices de rentabilidad aprovechando la ausencia de negocios de características similares y de un mercado que va creciendo cada día y necesita de soluciones inmediatas, estableciendo diferentes estrategias que ayuden a este negocio a alcanzar un adecuado posicionamiento en el mercado, brindando un servicio de calidad, eficiente y eficaz cumpliendo con cada uno de los requerimientos de los clientes y sobretodo ayudando a mejorando la calidad de vida y salud de los habitantes milagreños.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO REFERENCIAL**

#### **2.1 MARCO TEÓRICO**

##### **2.1.1 Antecedentes Históricos**

Los alimentos prehistóricos poseían miles de veces más bacterias que los actuales, principalmente las denominadas probióticas. Los métodos de conservación de alimentos prehistóricos incluían secado, o más comúnmente, almacenarlos en lugares húmedos soterrados, donde los alimentos eran fermentados de forma natural. Nuestra forma de vida moderna ha limitado dramáticamente la disponibilidad de alimentos producidos por fermentación natural

La nutrición nace como ciencia a mediados del siglo XVIII. El químico francés Antoine Laurent Lavoisier es considerado “el padre de la ciencia de la nutrición”, debido a los aportes que realiza en el siglo XVII, con respecto al mecanismo de oxidación de los nutrientes. La historia de esta ciencia, que alcanza su plenitud en el siglo XX, muy esquemáticamente puede dividirse, según Brusco, en cuatro grandes periodos de duración desigual y límites imprecisos:

- Periodo precientífico o era naturista.
- Periodo químico analítico o era del estudio de los balances (calórico, proteico).
- Periodo de los descubrimientos (vitaminas, minerales, aminoácidos, etc.) o enfermedades deficitarias.
- Periodo moderno o era de las enfermedades “por exceso”.

**Periodo precientífico o era naturista.** Se extiende desde la aparición del hombre sobre la Tierra hasta la segunda mitad del siglo XVIII.

La selección de alimentos por el hombre en la antigüedad se basó en concepciones mágico-religiosas, tabúes, mitos y creencias.

**Periodo químico-analítico o era del estudio de los balances.** Desde mediados del siglo XVIII hasta comienzo del siglo XX. En este periodo en el que nace la ciencia de la nutrición gracias a los aportes realizados por Antoine Laurent Lavoisier, quien es considerado como el padre de la ciencia de la nutrición. Es importante destacar cómo se modifica el predominio de los aportes a esta ciencia; en primer lugar, los ingleses aportan nuevos conocimientos en los siglos XVII y XVIII, luego continúan los franceses con producciones científicas a través de los descubrimientos de Lavoisier, Bertholet, Foucroy, entre otros.

**Periodo de los descubrimientos o de las enfermedades deficitarias o era de las carencias.** Abarca desde comienzos del siglo XX hasta las proximidades de 1940. El periodo comienza con las observaciones acerca de la necesidad de incluir en la alimentación “sustancias accesorias” diferentes a los carbohidratos, proteínas y grasas.”<sup>1</sup>

“La mala nutrición energético-proteica-nutricional se emplea para describir una variedad amplia de estados clínicos que oscilan desde los estados marginales y leves hasta los muy graves.

En los países industrializados existen enfermedades específicas como el cáncer, enfermedades gastrointestinales, hepáticas, renales, tuberculosis, SIDA, traumatismos y trastornos psiquiátricos provocadas por la mala alimentación. En estos países, sin embargo, es más usual la mala nutrición por exceso, asociada clínica y epidemiológicamente a un grupo de enfermedades crónicas no transmisibles encabezadas por la obesidad exógena, de la cual existen más de 200 millones de personas. Aunque desde hace tiempo se conoce y acepta que la inanición o la ingesta insuficiente e inadecuada de alimentos produce pérdida de peso y afectación de la composición corporal con emaciación en adultos y retardo

---

<sup>1</sup> LOPEZ Laura, SUAREZ Marta: *Fundamentos de nutrición normal*, El Ateneo, Argentina 2010.

del crecimiento en niños, no fue hasta las primeras décadas de la actual centuria que algunos médicos llamaron la atención sobre estos aspectos y aparecieron los trabajos de Studley, Cicely Williams, el experimento de Minnesota y Francis Moore entre los más reconocidos.

A continuación se originó un incremento del interés científico sobre la relación entre infecciones y mala nutrición; en los años 70 la literatura médica se inclinó hacia el punto de vista que considera que la mayor parte de los casos de mala nutrición, energético-proteica-nutricional se deben a una ingesta inadecuada de alimentos y no simplemente a una falta absoluta o relativa de proteínas de la dieta, por lo cual el énfasis sobre los alimentos ricos en proteínas ha sido sustituido por los esfuerzos para mejorar la ingesta total de alimentos y proporcionar comidas más frecuentes.

Se admiten 2 límites en los conocimientos biológicos: 1. En qué grado y magnitud lo que las personas ingieren y toman explica su constitución; y 2. Cómo se relaciona el organismo humano con los comensales y patógenos del entorno. La explosión de información que se ha creado en los últimos 25 años en la Biología Molecular, Bioquímica, Fisiología y Epidemiología Clínica, han dotado a la ciencia de la nutrición de elementos capaces de ubicarla como una de las ramas de la Medicina que más desarrollo ha tenido en la segunda mitad del siglo que concluye. Sin embargo, a pesar de lo expuesto, la enseñanza de la Nutrición Clínica todavía está ausente en los programas de estudio de numerosas facultades de Medicina, y cuando se aborda, es de forma fragmentada y subordinada a una subespecialidad dada.

Los médicos culminan sus estudios sin conocer la importancia de los alimentos en el proceso salud-enfermedad y se priva a los estudiantes de la posibilidad de integrar armónicamente las numerosas disciplinas curriculares que facilitan la comprensión y utilización de los conocimientos actuales en Alimentación, Nutrición y Metabolismo. El proceso de la ciencia de la Alimentación y Nutrición se encuentra estrechamente unido a la revolución científico-técnica de los últimos 50 años. Ésta se relacionó principalmente a problemas bélicos de envergadura, la carrera armamentista y al desarrollo vertiginoso de la industria aéreo-espacial, que permitió al Complejo Militar Industrial, primero, y al Complejo Médico Industrial, después, el surgimiento de

nuevos nutrimentos capaces de sustituir funciones digestivas, modular o restablecer funciones de órganos e interferir sobre la respuesta inmune e inflamatoria.

De esta forma nace entonces la utilización de medicamentos: La fármaco-nutrición y dieta-terapéutica. Se ha podido mencionar a los nutrimentos como los principales abastecedores y sostenedores del metabolismo como función más importante de los sistemas biológicos para alcanzar o mantener el estado de salud, así como también su importancia en la patogenia o terapéutica de enfermedades variadas que incluyen las denominadas crónicas no transmisibles: aterosclerosis, cardiovasculares, cerebro-vasculares, hipertensión arterial, diabetes mellitus, obesidad y cáncer.

La nutrición puede definirse como "la ciencia particular de la Biología que tiene como objetivo el estudio, conocimiento con la aplicación que rigen en la utilización de los nutrimentos en el ámbito de la célula". La posibilidad de que un nutrimento forme parte del metabolismo celular dependerá de su aparición en el medio interno, este fenómeno alimentario incluye entre sus etapas desde la planificación y producción de los alimentos, hasta la selección, elaboración, ingestión, digestión y absorción de las categorías químicas nutrimentales contenidas en ellos.

Por tanto, la mala nutrición es muy compleja y los factores que contribuyen a su aparición en el individuo o las poblaciones incluyen:

- El modo de vida (sistema político-social, estado, economía).
- Los estilos de vida (sociedad, pobreza, desigualdad, geografía, catástrofes, guerras, diásporas).
- Las diversas formas de vida (la familia, nivel educacional, laboral, religión).
- Sistema de salud.

Las enfermedades en las personas se relacionan con frecuencia a las enfermedades por nuestro estilo de vida y actividades físicas. Las agresiones de la vida actual, la disminución en la actividad física, el consumo de alimentos procesados y la manipulación o exposición a sustancias químicas –incluidas farmacéuticas-, aportarán a la disminución de la resistencia a enfermarse. Nuestros genes

adaptados durante millones de años al entorno de nuestros ancestros prehistóricos, toleran pobremente los cambios dramáticos que han sucedido en las condiciones y estilos de vida, especialmente en los hábitos alimentarios durante los últimos 100 años, han predispuesto a los habitantes de los países occidentales a sufrir enfermedades inflamatorias, infecciosas, degenerativas y neoplásicas.”<sup>2</sup>

### 2.1.2 Antecedentes Referenciales

Para la realización de los antecedentes se hace necesario relacionar este proyecto con una serie de estudios que se han realizado sobre el tema, para lo cual se ha revisado toda la información pertinente expuesta en estudios anteriores, los cuales se detallan a continuación.

“**Tema:** Programa Estratégico de Vigilancia Nutricional.”<sup>3</sup>

Este estudio nos permitió observar y analizar un programa de ayuda de vigilancia nutricional, logrando determinar las diferentes estrategias para mejorar los hábitos alimenticios de las personas, creado por la Secretaria de Salud en el año 2012.

“**Tema:** Modelo para la creación de centro de nutrición para niños y niñas de seis meses a 4 años de edad, en la zona norte de Guayaquil.”<sup>4</sup>

Esta tesis estableció los problemas de la mala nutrición en los niños y las diferentes enfermedades que les están afectando, con lo cual podemos identificarlos como clientes potenciales dentro de este mercado.

---

<sup>2</sup> BARRETO PENIÉ Jesús: *Mala nutrición: por defecto: historia, estado actual, perspectiva.*, [http://bvs.sld.cu/revistas/med/vol38\\_1\\_99/med01199.htm](http://bvs.sld.cu/revistas/med/vol38_1_99/med01199.htm), extraído el 25 de julio del 2013.

<sup>3</sup>Secretaria de Salud: *Programa Estratégico de Vigilancia Nutricional*, <http://www.salud.gob.mx/unidades/conava/varios/docs%20nut/prog%20vig%20nut.pdf>, extraído el 12 de Agosto del 2013.

<sup>4</sup> ARIAS VERA, Verónica , UQUILLAS LAGO, Antonio: *Modelo para la creación de centro de nutrición para niños y niñas de seis meses a 4 años de edad, en la zona norte de Guayaquil*,



**“Tema:** “ESTUDIO DE FACTIBILIDAD PARA LA CREACIÓN DE UN RESTAURANT NUTRICIONISTA EN LA CIUDAD DE MILAGRO”.<sup>5</sup>

Esta tesis nos aportó a encontrar información necesaria para el servicio de restaurante que se va a ofrecer en este proyecto, determinando los diferentes requerimientos y gustos de las personas.

**“Tema:** HABITOS ALIMENTICIOS Y RIESGOS NUTRICIONALES EN ADOLESCENTES DEL RECINTO “EL DESEO” YAGUACHI, AGOSTO DEL 2008- AGOSTO DEL 2009. PROPUESTA”<sup>6</sup>

Esta tesis nos ayudó a establecer los hábitos alimenticios de los diferentes adolescentes y las consecuencias por una inadecuada alimentación, determinando los tipos de alimentos que consumen diariamente en sus hogares o en los diversos lugares que asisten.

### **2.1.3 Fundamentación**

#### **“Nutrición**

La nutrición es el estudio científico de los alimentos y de cómo estos mantienen el cuerpo e influyen en nuestra salud. Lo que consumimos, digerimos y como estos afectan al cuerpo. La nutrición también implica el estudio de los factores que influyen en nuestros patrones de alimentación, haciendo recomendaciones acerca de la cantidad que deberíamos consumir de cada tipo de alimento con el aporte alimentario necesario para mantener la salud.

Cuando se lo compara con otras disciplinas como la química, la biología y la física, la nutrición es casi un recién llegado. La alimentación siempre ha jugado un papel esencial en la vida de un ser humano, pero en occidente, el reconocimiento de la

---

<sup>5</sup> PLUAS VERAS, Ljubitz y PALACIOS ALVARADO Adriana: *ESTUDIO DE FACTIBILIDAD PARA LA CREACIÓN DE UN RESTAURANT EN LA CIUDAD DE MILAGRO*, <http://hdl.handle.net/123456789/992>

<sup>6</sup> LEAL, Carolina y SALINAS María: *Hábitos alimenticios y Riesgos nutricionales en adolescentes del Recinto “El Deseo” Yaguachi, Agosto 2008-Agosto 2009, PROPUESTA*<http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/88/1/2%20HABITOS%20ALIMENTICIOS%20Y%20RIESGOS%20NUTRICIONALES.pdf>, extraído el 12 de Agosto del 2013.

nutrición como un elemento importante de la salud se ha desarrollado lentamente sólo durante los últimos 400 años.”<sup>7</sup>

### **“Importancia de la nutrición**

Hace miles de años, ciertas culturas estaban convencidas de que una dieta adecuada podía curar el comportamiento criminal, expulsar demonios y acercarnos a la divinidad. La ciencia moderna no ha encontrado evidencias para apoyar estas afirmaciones, sabemos que una nutrición adecuada nos puede llevar a mejorar la salud, prevenir ciertas enfermedades, conseguir y mantener un peso adecuado y tener energía y vitalidad.

Los nutrientes son las sustancias químicas que se encuentran en los alimentos y que el cuerpo utiliza para obtener su energía y para ayudar en el crecimiento, mantenimiento y reparación de los tejidos. En los nutrientes esenciales se han descubierto funciones biológicas específicas y de los que el cuerpo no puede producir cantidades suficientes para satisfacer las necesidades biológicas. Los nutrientes esenciales deben ser obtenidos de la comida. Si estos faltan en la dieta, nuestra salud decaerá. El cuerpo puede retomar las funciones normales si empezamos a consumir el nutriente o los nutrientes que faltaban antes de que haya daños irreversibles.

Hay seis grupos de nutrientes esenciales en los alimentos.

- Hidratos de carbono
- Lípidos
- Proteínas
- Vitaminas
- Minerales
- Agua”<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> THOMPSON Janice, MANORE Melinda, VAUGHAN Linda: *Nutrición*, Pearson Educación S.A, España, 2008.

<sup>8</sup> THOMPSON Janice, MANORE Melinda, VAUGHAN Linda: *Nutrición*, Pearson Educación S.A, España, 2008.

## **“Alimento**

Es toda sustancia o combinación de sustancias naturales o elaboradas que ingeridas por el hombre aportan al organismo los materiales y la energía necesaria para los procesos biológicos. Se incluyen sustancias que se consumen por hábito o costumbre, tengan o no valor nutritivo, tales como el té, el café y los condimentos.

## **Producto alimenticio**

Es todo alimento que como resultado de la manipulación industrial ha cambiado fundamentalmente sus caracteres físicos, composición química y caracteres fisicoquímicos. Son ejemplos el queso, el yogur, la manteca, el pan, los dulces, los fiambres, etc.

## **Alimentos protectores**

Son los que por la cantidad y calidad de proteínas, vitaminas y minerales que poseen, al ser incorporados en la dieta en cantidades suficientes, protegen al organismo de una enfermedad por carencia. El rango de un alimento protector está en relación a la cantidad y calidad de los principios nutritivos que contiene.”<sup>9</sup>

## **“Alimento fuente**

Se considera alimento fuente de un principio nutritivo aquellos alimentos que lo poseen en mayor cantidad. Además de poseer el principio nutritivo en concentraciones elevadas, para ser considerado fuente un alimento debe ser de consumo habitual, responder a los gustos, hábitos y costumbres de la población y ser de fácil adquisición. La incorporación de los alimentos fuentes en la alimentación asegura el aporte del principio nutritivo en cantidades adecuadas. Son alimentos fuente de calcio los lácteos y derivados, y las carnes pueden ser considerarse alimentos fuentes de hierro.

## **Alimentos enriquecidos y fortificados**

Se determinan alimentos enriquecidos a aquellos a los que se los han adicionado nutrientes esenciales con el objeto de resolver deficiencias nutricionales a nivel poblacional, siendo la comunidad científica quien debe identificar la magnitud de la carencia y de los grupos de población afectados.

---

<sup>9</sup> LOPEZ Laura, SUAREZ Marta: *Fundamentos de nutrición normal*, El Ateneo, Argentina 2010.

Los alimentos fortificados son los que también se les han adicionado nutrientes, enriquecidos y fortificados que se establecen en condiciones normales de almacenamiento, distribución, expendio y consumo; que contienen los nutrientes adicionados y una adecuada biodisponibilidad en los niveles que no ocasionen riesgo de toxicidad; deben conservar adecuadas las características organolépticas y presentar un costo accesible.

### **Requerimientos y recomendaciones nutricionales**

Nutriente es la menor cantidad que debe ser absorbida o consumida en promedio por un individuo a lo largo de un determinado periodo de tiempo (que depende de cada nutriente), para mantener una adecuada nutrición. La definición implica que el individuo se encuentra en buen estado de salud. No obstante aunque también es posible determinar los requerimientos especiales de nutrientes para individuos que se encuentren en diferentes estados patológicos, tal tipo de información es aún escasa.

Debido a que una persona puede estar en un buen estado de salud con diferentes niveles de ingesta de un nutriente en particular, es posible definir dos tipos de requerimientos:

- **Requerimiento basal.** Es la cantidad de un nutriente necesario para impedir un deterioro clínicamente demostrable en sus funciones.
- **Requerimiento óptimo.** Es la cantidad de un nutriente necesario para mantener reservas en los tejidos.

**Ingesta recomendada.** Son los niveles de ingesta de un nutriente que sobre la base del conocimiento científico se consideran adecuadas para cubrir las necesidades nutricionales de todas las personas sanas.

La recomendación nutricional se establece valorando primero el requerimiento basal medio de un nutriente absorbido. Cuyo valor se ajusta con factores para compensar la utilización incompleta, para abarcar las variaciones tanto en las necesidades de los individuos como la biodisponibilidad de los nutrientes entre las fuentes alimentarias. Los requerimientos y recomendaciones varían de acuerdo al peso

corporal, la talla, edad y sexo del individuo. Se calculan sobre la base de una actividad moderna.”<sup>10</sup>

### **“La obesidad**

Es una enfermedad y un factor de riesgo de enfermedades crónicas y de otras enfermedades, se define como un exceso del contenido de grasa corporal en relación con la talla. En condiciones ideales, la mejor forma de detectar la obesidad consistiría en determinar la grasa corporal real.

### **Causas de la obesidad**

La obesidad y el sobre peso resultan del desequilibrio crónico entre la ingesta y el gasto de energía. Ciertos comportamientos individuales, así como la tendencia a seguirlos, probablemente actúen recíprocamente para dar lugar a un balance energético positivo.

### **Comportamiento y obesidad**

Se consideran dos tipos de comportamiento, el desequilibrio energético: la excesiva ingesta energética y la actividad física inadecuada. Los datos epidemiológicos que sustentan esta relación no son uniformes, posiblemente debido a que no se dispone de formas exactas para medir ambos comportamientos en grandes poblaciones. Desde la perspectiva de la salud pública, estos dos comportamientos esenciales, resultan porque el individuo puede modificar la ingesta y el gasto de energía. En teoría, mínimos cambios en estos comportamientos pueden conducir a un importante aumento de peso.

### **Energía**

La energía proviene de cuatro fuentes: carbohidratos, proteínas, grasas y alcohol. Los factores que conducen a un consumo excesivo de energía son complejos, como indican los numerosos factores que supuestamente influyen en la ingestión de alimentos: respuestas fisiológicas a la comida, características del alimento, como la inducción de saciedad y la apetecibilidad; factores cognitivos, como la cohibición, y socioculturales, como la economía, la educación y las prácticas culturales.

---

<sup>10</sup> LOPEZ Laura, SUAREZ Marta: *Fundamentos de nutrición normal*, El Ateneo, Argentina 2010.

El gasto energético total consiste en el gasto metabólico basal y en reposo, el efecto térmico de la ingesta y la actividad física. El factor más fácil de modificar es la actividad física, pues es voluntaria e incluye tanto la actividad programada de tiempo libre. Numerosos factores influyen sobre los patrones de actividad física, incluidas las características demográficas de edad, sexo y situación económica, creencias y actitudes con respecto a la actividad física, y características físicas del medio ambiente, como el clima. La frecuencia, intensidad y duración de la actividad física contribuyen al gasto de energía.”<sup>11</sup>

### **Negocio Independiente**

“Tener su propia idea de negocio y llevarla a cabo con las mejores herramientas que tengas a la mano. Significa que no hay alguien quien esté dando instrucciones y es un negocio que se abrirá con las mejores intenciones del inversionista, su experiencia y con la asesoría de la gente de su confianza.

La mayor parte de negocios sigue esta fórmula.

Desafortunadamente la buena voluntad no siempre es suficiente y se recomienda tener toda la asesoría posible. ¿Las ventajas? son muchas:

- El Emprendedor tiene ante sí un concepto de negocio que desarrollar que cumple con su expectativa del negocio, es decir que lo está haciendo a la medida y gracias a eso podrá estar más a gusto.
- La marca con la que se conozca el negocio será de su propiedad y podrá recibir el beneficio más adelante.
- Puede generar un plan de crecimiento a su propio ritmo y crear tantas variantes y alternativas para cautivar al consumidor como sea necesario.
- Puede tener a tantos proveedores como convenga al negocio y sobretodo, puede hacer los procesos de producción y atención al cliente de acuerdo a las necesidades del mercado en específico al que va dirigido.

---

<sup>11</sup> BOWMAN Bárbara, RUSSELL Robert: *Conocimientos Actuales sobre Nutrición*, Organización Panamericana de la Salud, Estados Unidos, 2006.

Ventajas siempre habrá y es labor del Emprendedor ponderar todos los riesgos a que se enfrentan un negocio independiente:

- Una Marca que aún no tiene reconocimiento de la gente y es necesario invertirla para posicionarla en la mente del consumidor.
- Iniciar con la búsqueda de proveedores hasta encontrar los adecuados.
- Necesidad de desarrollar los procesos de administración, producción y atención al cliente. Correcciones de los procesos durante la operación hasta encontrar los adecuados para el negocio.
- Adquisición de mercancía a precio para un solo negocio, sin beneficiarse de las economías de escala (compra de volumen).
- Planeación de espacios, mobiliarios e instalaciones por primera vez, incurriendo en errores por falta de experiencia.
- Hacer frente a la competencia solo.”<sup>12</sup>

### “La administración y su importancia

La administración es una actividad indispensable en cualquier organización, de hecho es la manera más efectiva para garantizar su competitividad. Existen diversos algo a través de otros”, otra acepción es lo que se conoce como la “ley de oro de la administración”, entendida como hacer más con menos.

Para entender el proceso de administración basta con analizar en qué consisten cada uno de los elementos de la anterior definición:

- **Objetivos.-** la administración siempre está enfocada a lograr fines o resultados.
- **Eficiencia.-** se obtiene cuando se logran los objetivos en tiempo y con la máxima calidad.
- **Competitividad.-** es la capacidad de una organización para generar productos y/o servicios con valor agregado en cuanto a costos, beneficios, características y calidad, con respecto a los de otras empresas de productos similares.

---

<sup>12</sup> BERNAL GARCÍA, Benjamín: *Negocio o Franquicia, El camino para ser independiente*, Creative Commos, México.

- **Calidad.-** implica la satisfacción de las expectativas del cliente mediante el cumplimiento de los requisitos.
- **Coordinación de recursos.-** es cuando se optimizan los recursos necesarios para lograr la operación de cualquier empresa a través de la administración.
- **Productividad.-** implica la obtención de los máximos resultados con el mínimo de recursos. En este sentido, la productividad es la relación que existe entre la cantidad de insumos necesarios para producir un determinado bien o servicio y los resultados obtenidos. Es obtener los máximos resultados con el mínimo de recursos, en términos de eficiencia y eficacia.

### **Características inherentes de la disciplina administrativa**

La administración posee ciertas características que la diferencian de otras disciplinas:

**Universalidad:** es indispensable en cualquier grupo social, ya sea una empresa pública o privada o en cualquier tipo de institución.

**Valor instrumental.-** su finalidad es eminentemente práctica, siendo la administración un medio para lograr los objetivos de un grupo.

**Multidisciplina.-** utiliza y aplica conocimientos de varias ciencias y técnicas.

**Especificidad.-** aunque la administración se auxilia de diversas ciencias, su campo de acción es específico, por lo que no puede confundirse con otras disciplinas.

**Versatilidad.-** los principios administrativos son flexibles y se adaptan a las necesidades de cada grupo social en donde se aplican.”<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup> MUNCH, Lourdes: *ADMINISTRACIÓN Gestión organizacional, enfoques y proceso administrativo*, Pearson Educación, México, 2010.



## 2.1.4 Fundamentación Legal

De acuerdo a la Constitución Política del Ecuador en la:

“Sección séptima

Salud

Art. 32.- La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se enlaza al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir.

El Estado avalará este derecho mediante de políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se manipularán por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional.”<sup>14</sup>

**“El Plan Nacional del Buen Vivir en su objetivo 3 manifiesta:**

### **Mejorar la calidad de vida de la población**

Buscamos situaciones para la vida satisfactoria y saludable de todas las personas, familias y colectividades respetando su diversidad. Fortaleciendo la capacidad pública, social para obtener una atención equilibrada, sustentable y creativa de las necesidades de ciudadanas y ciudadanos.”<sup>15</sup>

### **“Política 3.1. Promover prácticas de vida saludable en la población**

Empezar la organización comunitaria relacionada a los procesos de promoción de la salud.

---

<sup>14</sup> Asamblea Constituyente: *Constitución de La Republica del Ecuador*, [http://www.asambleanacional.gov.ec/documentos/constitucion\\_de\\_bolsillo.pdf](http://www.asambleanacional.gov.ec/documentos/constitucion_de_bolsillo.pdf)

<sup>15</sup><http://plan.senplades.gob.ec/objetivo-3>

Optimizar los mecanismos de control de los contenidos utilitaristas y perjudiciales a la salud en medios masivos de comunicación.

Establecer y emplear programas de información, educación y comunicación que originen entornos y hábitos de vida saludable.

Realizar mecanismos seguros de control de calidad e inocuidad de los productos de consumo humano, para reducir posibles riesgos para la salud.

Mejorar las gestiones de prevención de adicciones de sustancias estupefacentes y sicotrópicas, alcoholismo y tabaquismo.

Desarrollar, emplear y apoyar programas de fomento de la masificación de la actividad física según ciclos de vida, preferencias culturales, diferencias de género, condiciones de discapacidad, generacionales y étnicas.

Determinar acciones intersectoriales, con los múltiples niveles de gobierno y con participación comunitaria, para ayudar el acompañamiento profesional para el deporte y a la actividad física masiva.

Efectuar campañas y acciones como pausas activas para frenar el sedentarismo y advertir sus consecuencias negativas para la salud, en espacios laborales, institucionales y domésticos, con apoyo de organizaciones sociales, laborales y la comunidad en general.

Empezar actividades de ocio activo mediante a necesidades de género, etéreas y culturales.

Iniciar el mejoramiento de condiciones organizativas, culturales y materiales que fomenten al equilibrio en el uso del tiempo global dedicado a las actividades de producción económica, reproducción humana y social con sentido de corresponsabilidad y reciprocidad de género.

**Política 3.2. Fortificar la prevención, el control y la vigilancia de la enfermedad, y el desarrollo de capacidades para describir, prevenir y controlar la morbilidad.**

Incrementar la vigilancia epidemiológica de base comunitaria e intervención inmediata, principalmente ante eventos que produzcan morbilidad y mortalidad eludible y/o que sean de notificación obligatoria.

A moldear a la comunidad en el sistema de vigilancia de modo que la información sea generada, procesada y analizada en la comunidad.

Fortalecer la prevención, diagnóstico y tratamiento de las enfermedades crónicas degenerativas y de las enfermedades transmisibles prioritarias y desatendidas.

Establecer e implementar sistemas de prevención y atención integrales en concordancia con el conocimiento epidemiológico y con enfoque de determinantes de salud.

Fortalecer las acciones de promoción de la salud mental, principalmente para advertir comportamientos violentos.

**Política 3.3. Garantizar la atención sistémica de salud por ciclos de vida, oportuna y sin costo para las y los usuarios, con calidad, calidez y equidad.**

Modular los múltiples servicios de la red pública de salud en un sistema único, coordinado e integrado y por niveles de atención.

Fortalecer la rectoría de la autoridad sanitaria sobre la red complementaria de atención, incluido la privada, social y comunitaria.

Comenzar la producción de medicamentos especiales genéricos de calidad a nivel nacional y de la región, pretendiendo el acceso a medios diagnósticos esenciales de calidad.

Mejorar la calidad de las prestaciones de salud, contingencias de enfermedad, maternidad y riesgos del trabajo.

Comenzar procesos de formación perenne del personal de salud, con la finalidad de suministrar servicios amigables, solidarios y de respeto a los derechos y a los principios culturales y bioéticos, de acuerdo a las necesidades en los territorios y su perfil epidemiológico.

Establecer y aplicar mecanismos de control de calidad de la atención y de la terapéutica en las prestaciones en los servicios de la red pública y complementaria, mediante de protocolos de calidad, licenciamiento de unidades, participación ciudadana y veeduría social.

Incitar la investigación en salud, el desarrollo de procesos terapéuticos y la incorporación de conocimientos alternativos.

**Política 3.5. Reconocer, respetar e iniciar las prácticas de medicina ancestral y alternativa y el uso de sus conocimientos, medicamentos e instrumentos.**

Incitar la investigación sobre prácticas y conocimientos ancestrales y alternativos.

Diseñar e implementar protocolos interculturales que ayuden la implementación progresiva de la medicina ancestral y alternativa con visión holística, en los servicios de salud pública y privada.

Establecer en la malla curricular de los programas de formación profesional en salud contenidos que ayuden a incitar el conocimiento, la valorización y el respeto de los saberes y conocimientos ancestrales y alternativos.

Reconocer, crear con perspectiva de género e incorporar agentes tradicionales y ancestrales en el sistema general de salud.

Crear e implementar normativas de protección de los conocimientos y saberes ancestrales del acervo comunitario y popular.<sup>16</sup>

---

<sup>16</sup> Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo: *Plan Nacional del Buen Vivir*, [http://plan.senplades.gob.ec/c/document\\_library/get\\_file?uuid=e61d1472-6a61-4149-8771-23256af4ffc5&groupId=10136](http://plan.senplades.gob.ec/c/document_library/get_file?uuid=e61d1472-6a61-4149-8771-23256af4ffc5&groupId=10136), extraído el 12 de Agosto del 2013.

## **“LEY ORGANICA DE SALUD DEL ECUADOR.**

### Del derecho a la salud y su protección

Art. 1.- La presente Ley tiene como objetivo regular las acciones que permitan efectivizar el derecho universal a la salud consagrado en la Constitución Política de la República y la ley. Se preside por los principios de equidad, integralidad, solidaridad, universalidad, irrenunciabilidad, indivisibilidad, participación, pluralidad, calidad y eficiencia; con enfoque de derechos, intercultural, de género, generacional y bioético.

Art. 2.- Todos los miembros del Sistema Nacional de Salud para la ejecución de las actividades relacionadas con la salud, se sujetarán a las disposiciones de esta Ley, sus reglamentos y las normas establecidas por la autoridad sanitaria nacional.

Art. 3.- La salud es el adecuado estado de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Es un derecho humano propio, indivisible, irrenunciable e intransigible, cuya protección y garantía es responsabilidad primordial del Estado; y, el resultado de un proceso colectivo de interacción donde Estado, sociedad, familia e individuos convergen para la construcción de ambientes, entornos y estilos de vida saludables.

## CAPITULO II

### **De la alimentación y nutrición**

Art. 16.- El Estado instituirá una política intersectorial de seguridad alimentaria y nutricional, que propenda a eliminar los malos hábitos alimenticios, respete y fomente los conocimientos y prácticas alimentarias tradicionales, así como el uso y consumo de productos y alimentos propios de cada región y garantizará a las personas, el acceso permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes.

Esta política estará especialmente orientada a evitar trastornos ocasionados por deficiencias de micro nutrientes o alteraciones ocasionadas por desórdenes alimentarios.

Art. 17.- La autoridad sanitaria nacional en conjunto con los miembros del Sistema Nacional de Salud, fomentarán e iniciarán la lactancia materna durante los primeros seis meses de vida del niño o la niña, procurando su prolongación hasta los dos años de edad.

## CAPITULO VI

### **Otros establecimientos sujetos a control sanitario**

Art. 177.- Es trabajo de la autoridad sanitaria nacional, remite normas y verifica las condiciones higiénicas sanitarias de establecimientos de servicios de atención al público y otros sujetos a control sanitario, para el otorgamiento o renovación del permiso de funcionamiento.

En el caso de entidades educativas públicos y privados, vigilará, inspeccionará y evaluará periódicamente la infraestructura y condiciones higiénicas sanitarias requisitos necesarios para su funcionamiento.

Art. 178.- Los negocios de producción, almacenamiento, envase o expendio de productos naturales de uso medicinal y de medicamentos homeopáticos, requieren para su instalación y funcionamiento del permiso otorgado por la autoridad sanitaria.

Art. 179.- Los locales de representación y distribuidoras de productos dentales, dispositivos médicos, reactivos bioquímicos y de diagnóstico, para su funcionamiento deberán conseguir el permiso de la autoridad sanitaria.

## CAPITULO I

### **De los servicios de salud**

Art. 180.- La autoridad sanitaria nacional normalizará, licenciará y controlará el funcionamiento de los servicios de salud públicos y privados, con y sin fines de lucro, autónomos, comunitarios y de las empresas privadas de salud y medicina prepagada que otorgará su permiso de funcionamiento.

Regularizará los procesos de licenciamiento y acreditación.

Regulará e inspeccionará el cumplimiento de la normativa para la construcción, ampliación y funcionamiento de estos establecimientos de acuerdo a la tipología, basada en la capacidad resolutive, niveles de atención y complejidad.

Art. 181.- La autoridad sanitaria nacional regulará y vigilará que los servicios de salud públicos y privados, con y sin fines de lucro, autónomos y las empresas privadas de salud y medicina prepagada, garanticen atención oportuna, eficiente y de calidad según los enfoques y principios definidos en esta Ley.

Art. 182.- La autoridad sanitaria nacional, controlará y decretará las tarifas de los servicios de salud y las de los planes y programas de las empresas de servicios de salud y medicina prepagada, de conformidad con el reglamento que se emita para el efecto.

Art. 183.- El contrato de prestación de servicios de medicina prepagada debe ser aceptado por la autoridad sanitaria nacional.

Es obligación de las empresas de medicina prepagada conseguir dicha aprobación y hacerla constar en el contrato respectivo.

Art. 184.- Es obligación de los servicios de salud mostrar en sitios visibles para el público, las tarifas que se cobran por sus servicios, las mismas que deben estar aceptadas por la autoridad sanitaria nacional.

Art. 185.- Los servicios de salud trabajarán, de conformidad con su ámbito de competencia, en base a la responsabilidad técnica de un profesional de la salud.

Art. 186.- Es obligación de todos los servicios de salud que posean salas de emergencia, recibir y atender a los pacientes en estado de emergencia. Se prohíbe pedir al paciente o a las personas relacionadas un pago, compromiso económico o trámite administrativo, como condición previa a que la persona sea recibida, atendida y estabilizada en su salud.

Una vez que el paciente haya superado la emergencia, el establecimiento de salud privado podrá pedir el pago de los servicios que recibió.

Art. 187.- Los valores no cobrados por el servicio de salud por la atención a un paciente en estado de emergencia, cuya imposibilidad de pago esté previamente comprobada, se deducirán del impuesto a la renta de conformidad con las disposiciones de la Ley de Régimen Tributario Interno.

Art. 188.- La autoridad sanitaria nacional, regularizará y vigilará que los servicios de salud públicos y privados empleen las normas de prevención y control de infecciones nosocomiales.”<sup>17</sup>

## 2.2 MARCO CONCEPTUAL

“**Alimento.**- Todo aquel producto o sustancia (líquidas o sólidas) ,comida que brinda materias asimilables que cumplen con los requisitos nutritivos de un organismo para mantener el crecimiento y bienestar de las estructuras corporales.”<sup>18</sup>

“**Actividad física.**-Acción que al **cuerpo** se lo exponga a mayor esfuerzo, **trabajo** o movimiento corporal.”<sup>19</sup>

“**Basal.**- Relativo al ritmo metabólico basal, que señala a un nivel de metabolismo más bajo.”<sup>20</sup>

“**Biodisponibilidad.**- Capacidad de un medicamento para liberar, desde de la forma farmacéutica absorbida, una parte mayor o menor de su principio activo capaz de producir el efecto biológico y terapéutico deseado.”<sup>21</sup>

---

<sup>17</sup> Órgano del Gobierno del Ecuador: *Ley Orgánica de Salud*, <http://ebookbrowse.net/ley-organica-salud-ecuador-pdf-d60110352>, extraído el 12 de Agosto del 2013.

<sup>18</sup> Diccionario de Alimentación y Nutrición, <http://salud.glosario.net/alimentacion-nutricion/A/>, extraído el 12 de Agosto del 2013.

<sup>19</sup> Diccionario de Médico, <http://salud.doctissimo.es/diccionario-medico/actividad-fisica.html/>, extraído el 12 de Agosto del 2013.

<sup>20</sup> Diccionario de Alimentación y Nutrición, <http://salud.glosario.net/alimentacion-nutricion/B/>, extraído el 12 de Agosto del 2013.

<sup>21</sup> Diccionario de Médico Interactivo, [http://www.portalesmedicos.com/diccionario\\_medico/index.php/Biodisponibilidad/](http://www.portalesmedicos.com/diccionario_medico/index.php/Biodisponibilidad/), extraído el 12 de Agosto del 2013.



“**Dieta.**-Cantidad acostumbrada de alimentos y bebidas consumida por una persona diariamente.”<sup>22</sup>

“**Enfermedades crónicas.**-Cualquier desviación o interrupción de una estructura y funciones normales de cualquier parte del cuerpo. Se manifiesta por una serie de característica de signos y síntomas y en la mayor parte de los casos se conoce la etiología, patología y pronóstico, duradero, persistente, opuesto o agudo.

**Estados clínicos.**- Describe la observación práctica y el tratamiento de personas enfermas, frente al estudio teórico.

**Estado Patológico.**-Situación, condición que trata con la causa y naturaleza de las enfermedades.

**Hábito.**-Cualquier conducta aprendida que tiene una probabilidad relativamente alta de ocurrir en respuesta a una situación o estímulo.”<sup>23</sup>

“**Ingesta.**- Acción de colocar un alimento o bebida u otra cosa en la boca para digerirlo.”<sup>24</sup>

“**Metabolismo.**- La suma de conjunto de todos los cambios de reacciones físicas y químicas de los nutrimentos de substratos atraídos en el aparato gastrointestinal que tienen lugar en las células de los organismos, mediante el cual ocurre la oxidación de dichas sustancias alimenticias con el fin de proveer energía para el mantenimiento de la vida. Contiene el desdoblamiento de los compuestos orgánicos/nutrimentos, desde su forma compleja hasta la simple (catabolismo), con liberación de energía, de la que se dispondrá el organismo para sus actividades, así como para la formación de compuestos orgánicos, desde la materia simple hasta la compleja (anabolismo), utilizando la energía liberada por el catabolismo.”<sup>25</sup>

---

<sup>22</sup> Diccionario de Nutrición, <http://www.naturalinea.com/diccionario.asp#letterB/>, extraído el 12 de Agosto del 2013.

<sup>23</sup> BROOKER BSC Chris: *Diccionario médico*, Manual Moderno S.A., 2010.

<sup>24</sup> The Free Dictionary, <http://es.thefreedictionary.com/ingesta>, extraído el 12 de Agosto del 2013.

<sup>25</sup> Diccionario de Alimentación y Nutrición, <http://salud.glosario.net/alimentacion-nutricion/M/>, extraído el 12 de Agosto del 2013.

“**Macronutrientes.**-Término usado para describir los nutrimentos que proporcionan la energía requerida en grandes cantidades: carbohidratos, grasas y proteínas.

**Micronutrientes.**- Nutrimentos que el cuerpo necesita en cantidades relativamente pequeñas, como vitaminas y minerales, son vitales para, los procesos bioquímicos del organismo.”<sup>26</sup>

“**Nutrición.**- Conjunto de funciones a través de las cuales la célula toma alimentos del medio externo, los transforma, los incorpora a su protoplasma, y de esta manera repone sus pérdidas materiales y energéticas que tiene durante sus funciones vitales. Ciencia o disciplina que analiza las reacciones del organismo a la ingestión de los alimentos y nutrientes.

**Nutriente.**- Aquellos compuestos orgánicos (que contienen carbono) o inorgánicos que existen en los alimentos los cuales pueden ser utilizados por el cuerpo para una variedad de procesos vitales (suplir energía, formar células o regular las funciones del organismo).”<sup>27</sup>

“**Nutrimentos.**-Sustancias químicas (por ejemplo proteína, vitamina c) que se encuentra en alimentos que pueden dirigirse y absorberse y se usa para promover la función.”<sup>28</sup>

“**Patogenia.**- Estudio del mecanismo según el cual las causas mórbidas actúan sobre el organismo para producir una enfermedad.”<sup>29</sup>

“**Psicología Cognitiva.**- Estudio del desarrollo de la inteligencia, lenguaje, procesos de pensamientos, en la adquisición, almacenamiento y uso del conocimiento.”<sup>30</sup>

---

<sup>26</sup> BROOKER BSC Chris: *Diccionario médico*, Manual Moderno S.A., 2010.

<sup>27</sup> Diccionario de Alimentación y Nutrición, <http://salud.glosario.net/alimentacion-nutricion/N/>, extraído el 12 de Agosto del 2013.

<sup>28</sup> BROOKER BSC Chris: *Diccionario médico*, Manual Moderno S.A., 2010.

<sup>29</sup> Diccionario de Médico Interactivo,

[http://www.portalesmedicos.com/diccionario\\_medico/index.php/Patogenia](http://www.portalesmedicos.com/diccionario_medico/index.php/Patogenia), extraído el 12 de Agosto del 2013.

<sup>30</sup> BROOKER BSC Chris: *Diccionario médico*, Manual Moderno S.A., 2010.

“**Saciedad.**- Sensación que se origina cuando se satisface con exceso el deseo de una cosa.”<sup>31</sup>

“**Trastornos Alimenticios.**- Término usado para describir la variedad de alteraciones en que la conducta alimentaria de un individuo y el consumo de nutrientes inapropiados para sus necesidades.”<sup>32</sup>

## **2.3 HIPÓTESIS Y VARIABLES**

### **2.3.1 Hipótesis General**

Al conocer los aportes nutricionales de los alimentos mejorará la salud en los habitantes de la ciudad de Milagro.

### **2.3.2 Hipótesis Particulares**

Al existir una buena alimentación mejorará la calidad de vida de los habitantes de la ciudad de Milagro.

La falta de tiempo incide en el desorden alimenticio.

Al elevar la autoestima se mejorará la ansiedad de comer.

Al realizar actividad física se ayudará a mantener la figura de las personas.

---

<sup>31</sup> The Free Dictionary, <http://es.thefreedictionary.com/saciedad>, extraído el 12 de Agosto del 2013.

<sup>32</sup> BROOKER BSC Chris: *Diccionario médico*, Manual Moderno S.A., 2010.

### 2.3.3 Declaración de las Variables

**Cuadro 1.** Declaración de las variables

VARIABLES INDEPENDIENTES	VARIABLES DEPENDIENTES
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alimentos nutricionales.</li> <li>- Alimentación</li> <li>- Falta de tiempo</li> <li>- Autoestima</li> <li>- Actividad física</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salud</li> <li>- Calidad de vida</li> <li>- Desorden alimenticio</li> <li>- Ansiedad</li> <li>- Figura</li> </ul>

Elaborado por: Katherine Simbaña y Silvana Molina

### 2.3.4 Operacionalización de las Variables

**Cuadro 2.** Operacionalización de las variables independientes

VARIABLES	DEFINICIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
<b>Variable independiente:</b> Alimentos nutricionales	Son aquellos que contribuyen a nuestro organismo los nutrientes, las vitaminas, las calorías y demás componentes que necesitamos para tener un óptimo rendimiento en nuestro día a día.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipo de alimentos que consumen diariamente.</li> </ul>	Encuesta
<b>Variable dependiente:</b> Salud	Es estar en completo bienestar físico, mental y social, gozar de energía para realizar cualquier actividad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspecto Físico (cansado - con vitalidad)</li> </ul>	Observación

<p><b>Variable independiente:</b> Alimentación</p> <p><b>Variable dependiente:</b> Calidad de vida</p>	<p>Es el proceso en el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con la finalidad de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir.</p> <p>Es la condición en que vive una persona, haciendo placentera su existencia, llena de salud y vitalidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipo de alimentos que consumen diariamente.</li> <li>• Práctica de ejercicios.</li> <li>• Tipo de alimentación</li> </ul>	<p>Encuesta</p> <p>Encuesta</p>
<p><b>Variable independiente:</b> Falta de tiempo</p> <p><b>Variable dependiente:</b> Desorden alimenticio</p>	<p>Es la escases de momentos para realizar alguna actividad.</p> <p>Es una conducta anormal que poseen las personas frente a la comida, ingiriendo cualquier tipo de alimento en diferentes horas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Horarios de alimentación.</li> <li>• Tipo de alimentos que consumen diariamente.</li> </ul>	<p>Encuesta</p> <p>Observación</p>
<p><b>Variable independiente:</b> Autoestima</p> <p><b>Variable dependiente:</b> Ansiedad</p>	<p>Es valorarse, sentir amor propio, sentirse segura de sí mismo, de su aspecto físico, su personalidad, e inteligencia.</p> <p>Es el estado emocional en el que una persona experimenta una sensación de desesperación y angustia y permanentes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Personalidad</li> <li>• Imagen corporal</li> <li>• Horarios de alimentación.</li> </ul>	<p>Observación</p> <p>Encuesta</p>
<p><b>Variable independiente:</b> Actividad física</p> <p><b>Variable dependiente:</b> Figura</p>	<p>Es realizar todo tipo de deporte o actividad física que ayude a quemar calorías y mejorar la salud.</p> <p>Es la imagen corporal de una persona. Esta puede ser delgada o gruesa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bailoterapias</li> <li>• Gimnasio</li> <li>• Deportes</li> <li>• Imagen corporal</li> </ul>	<p>Encuesta</p> <p>Observación</p>

Elaborado por: Katherine Simbaña y Silvana Molina

## **CAPITULO III**

### **MARCO METODOLÓGICO**

#### **3.1 TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

##### **Investigación Descriptiva.-**

Por medio de esta investigación se profundizó cada una de las características sobre el problema de nutrición que poseen las personas, por medio de cada variable establecida en las hipótesis, analizando cada situación para poder expresar conclusiones y juicios críticos.

##### **Investigación Bibliográfica.-**

En este proyecto se aplicó la investigación bibliográfica, con la cual se utilizó principalmente para formar el marco referencial, encontrando datos o resultados por medio del uso de fuentes de información bibliográficas como libros, internet revistas especializadas, etc.

##### **Investigación de Campo.-**

Se implementó este tipo de investigación porque se conoció la realidad de esta problemática, por la cual se desarrolló actividades para recolectar datos en lugares estratégicos como la Universidad Estatal de Milagro, el colegio Velasco Ibarra y los lugares que se realizan bailoterapias, por medio de la técnica de la encuesta.

##### **Investigación Cuantitativa y Cualitativa.-**

La investigación cuantitativa y cualitativa se la implementó para trabajar con los datos numéricos de las encuestas y con el proceso estadístico que se utilizó para obtener los resultados, así como para analizar los criterios expresados por las personas, su nivel de conocimiento y su perspectiva en mejorar la calidad de vida.

## **3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA**

### **3.2.1 Características de la Población**

La población que se utilizó en esta investigación es la población del cantón Milagro, que según el último Censo de Población y de Vivienda realizado por el INEC el 28 de noviembre del 2010, existen alrededor de 166.634 habitantes de los cuales 83.241 son hombres y 83.393 son mujeres.

### **3.2.2. Delimitación de la Población**

Personas sin distinción de género entre las edades de 20 a 65 años de edad, ya que estos serían las personas que podrían o estarían dispuestos a adquirir el servicio que se ofrecerá. Nuestra población será finita gracias a los datos proporcionados por el instituto nacional de estadísticas y censos.

### **3.2.3 Tipo de Muestra**

Usamos la muestra de tipo probabilística ya que todas las personas que fueron objeto de nuestro estudio tuvieron las mismas oportunidades de aportar datos importantes para esta investigación.

### **3.2.4 Tamaño de la Muestra**

Se utilizará la siguiente fórmula ya que la población es finita

$$n = \frac{Npq}{\frac{(N-1)E^2}{Z^2} + pq}$$

**Dónde:**

**n:** Tamaño de la muestra

**N:** Tamaño de la población

**Z:** Nivel de confianza; para el 95% Z= 1.96

**p:** Posibilidad de que ocurra un evento p=0,5

**q:** Posibilidad de no ocurrencia de un evento q= 0,5

**E:** Error de la estimación, por lo general se considera el 5%; en este caso E=0,05

$$n = \frac{166.634 (0.5)(0.5)}{\frac{(166.634 - 1)(0.05)^2}{1.96^2} + (0.5)(0.5)}$$

$$n = \frac{41658,5}{\frac{(166.633)(0.0025)}{3.8416} + (0.25)}$$

$$n = \frac{41658,5}{\frac{416,5825}{3.8416} + 0,25}$$

$$n = \frac{41658,5}{108,43984277 + 0,25}$$

$$n = \frac{41658,5}{108,68984277}$$

$$n = 383,28$$

$$n = 383$$

El número de encuestas necesarias para realizar la investigación fue de 383



### 3.2.5 Proceso de Selección

El proceso de selección de la muestra es de tipo probabilístico y se utilizará el procedimiento de la tómbola, ya que todas las personas de nuestra población podrán ser escogidas al azar.

**Cuadro 3.** Población de estudio

<b>INSTITUCIONES</b>	<b>CANTIDAD DE ENCUESTADOS</b>
UNEMI	45
COLEGIO VELASCO IBARRA	195
LUGARES QUE REALIZAN BAILOTERAPIAS	143
<b>TOTAL</b>	<b>383</b>

Elaborado por: Katherine Simbaña y Silvana Molina

## 3.3 MÉTODOS Y LAS TÉCNICAS

### 3.3.1 Métodos Teóricos

#### **Método Analítico-Sintético.-**

Este método se lo aplicó para establecer el objetivo tanto general como específico del proyecto y estudiar la relación que existe entre las variables, mientras que con el método analítico se separó las partes para realizar un análisis detallado para luego estudiarlo en conjunto.

#### **Método Inductivo-Deductivo.-**

Este método ayudó por medio de hechos generales establecidos dentro de este estudio hasta los hechos particulares a elaborar las hipótesis, para así ordenarlos y buscar soluciones.

### **Método Hipotético-Deductivo.-**

El método hipotético-deductivo se lo implementó para comprobar cada una de las hipótesis planteadas y demostrar la validez del proyecto, esto se pudo lograr a través de las encuestas.

### **3.3.2 Métodos Empírico**

#### **El Método de la Observación.-**

Este método se lo aplicó a lo largo de la investigación del proyecto, ya que ayudó a observar el problema en forma más detallada, analizando cada hecho que se ha presentado durante este estudio y que pudo haber pasado por alto.

### **3.3.3 Técnicas e Instrumentos**

#### **La Encuesta.-**

La técnica que utilizaremos será la encuesta que es un elemento fundamental de todo proceso investigativo; en ella nos apoyaremos para obtener el mayor número de datos posibles, ya que en esta no se modifica el entorno ni controla el proceso en el que la investigación se desarrollara.

## **3.4 TRATAMIENTO ESTADÍSTICO DE LA INFORMACIÓN**

La información adquirida fue tabulada utilizando el programa utilitario Microsoft Excel, mediante cuadros y gráficos de columnas, se procesa y presenta la información de cada pregunta del cuestionario o encuesta, la idea básica es determinar la frecuencia de cada una de las opciones para conocer los criterios de los encuestados.

## **CAPÍTULO IV**

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

#### **4.1 ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN ACTUAL**

En la actualidad en el cantón Milagro se puede observar un gran crecimiento de los negocios de comidas rápidas, factor que puede influir en el incremento de los niveles de obesidad. Las personas no tienen una adecuada alimentación, esto sucede por el desconocimiento de los nutrientes que posee cada alimento, y por dietas no equilibradas, que perjudican la salud de las personas.

Existen negocios como restaurantes que ofrecen comidas de dieta, gimnasios para realizar ejercicios y los profesionales como los doctores o nutricionistas que realizan controles, dietas y tratamientos para que las personas puedan tener una mejor salud o imagen corporal, pero Milagro no cuenta con un lugar donde las personas puedan encontrar todos estos servicios en uno solo.

Para realizar el análisis actual a continuación se presentará los respectivos cuadros y gráficos del proceso de las encuestas.

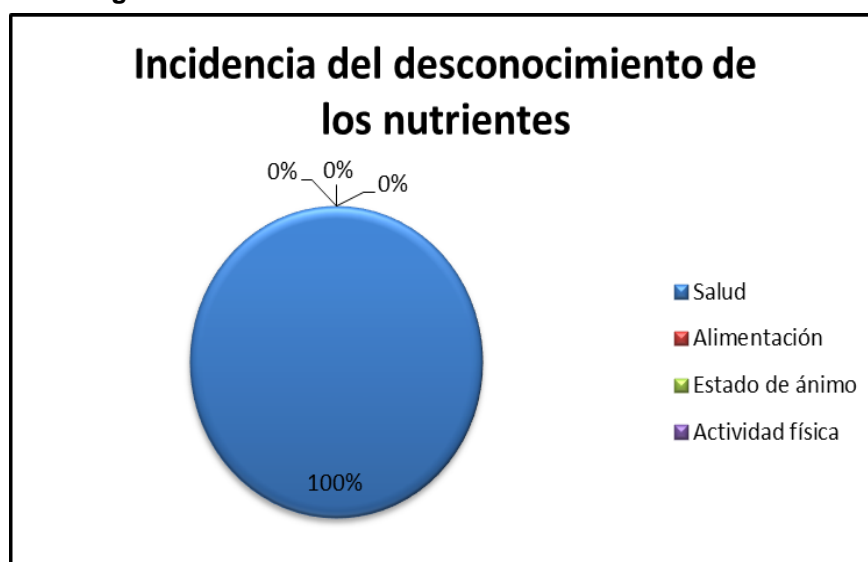
**1. Considera usted que el desconocimiento de los nutrientes incide en:**

**Cuadro 4.** Incidencia del desconocimiento de los nutrientes

Alternativas	Respuesta	Porcentaje
Salud	383	100%
Alimentación	0	0%
Estado de ánimo	0	0%
Actividad física	0	0%
<b>Total</b>	<b>383</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Katherine Simbaña y Silvana Molina

**Figura 1.** Incidencia del desconocimiento de los nutrientes



Elaborado por: Katherine Simbaña y Silvana Molina

**Análisis:**

Mediante la encuesta obtuvimos que el 100% de las personas consideran que el desconocimiento del aporte de los nutrientes incide en la salud de los individuos, porque él no consumir los nutrientes necesarios ocasiona que se produzcan diferentes enfermedades.

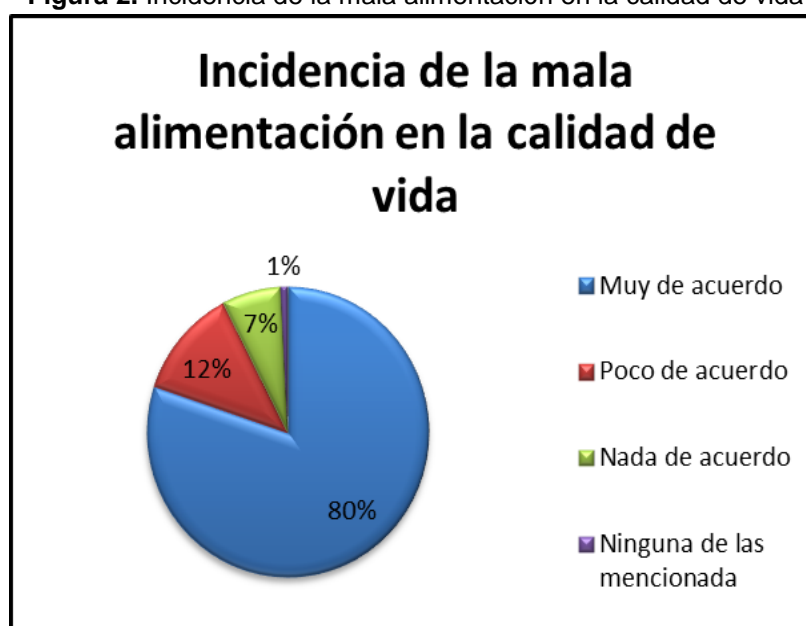
## 2. Considera usted que la mala alimentación incide en la calidad de vida.

**Cuadro 5.** Incidencia de la mala alimentación en la calidad de vida

Alternativas	Respuesta	Porcentaje
Muy de acuerdo	307	80%
Poco de acuerdo	47	12%
Nada de acuerdo	26	7%
Ninguna de las mencionada	3	1%
<b>Total</b>	<b>383</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Katherine Simbaña y Silvana Molina

**Figura 2.** Incidencia de la mala alimentación en la calidad de vida



Elaborado por: Katherine Simbaña y Silvana Molina

### **Análisis:**

El 80% de los encuestados están muy de acuerdo que la mala alimentación incide en la calidad de vida, mientras el 12% está poco de acuerdo con lo mencionado, el 7% no está nada de acuerdo ya que consideran que son diferentes factores que influyen en la calidad de vida de las personas y el 1% mejor opta por ninguna de las mencionadas.

3. Cree Ud. Que el realizar actividad física ayuda a mantener la figura de las personas?

Cuadro 6. Actividad física

Alternativas	Respuesta	Porcentaje
Siempre	232	61%
Casi siempre	131	34%
Nunca	20	5%
<b>Total</b>	<b>383</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Katherine Simbaña y Silvana Molina

Figura 3. Actividad física



Elaborado por: Katherine Simbaña y Silvana Molina

**Análisis:**

Por medio de la encuesta pudimos determinar que 61% de las personas creen que el realizar actividad física ayuda a mantener la figura de las personas, el 34% considera que casi siempre ayuda a mantenerse y el 5% opina que nunca ayuda la actividad física a mantener la figura.

4. Considera Ud. ¿Qué al elevar el autoestima ayudaría a mejorar la ansiedad de comer?

Cuadro 7. Elevar el autoestima para mejorar la ansiedad de comer

Alternativas	Respuesta	Porcentaje
No	69	18%
Si	314	82%
<b>Total</b>	<b>383</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Katherine Simbaña y Silvana Molina

Figura 4. Elevar el autoestima para mejorar la ansiedad de comer



Elaborado por: Katherine Simbaña y Silvana Molina

**Análisis:**

El 82% de los milagreños consideran que el elevar el autoestima ayudaría a mejorar la ansiedad de comer, mientras que el 18% piensan lo contrario, ya que son otros los factores que influyen en la ansiedad de comer.

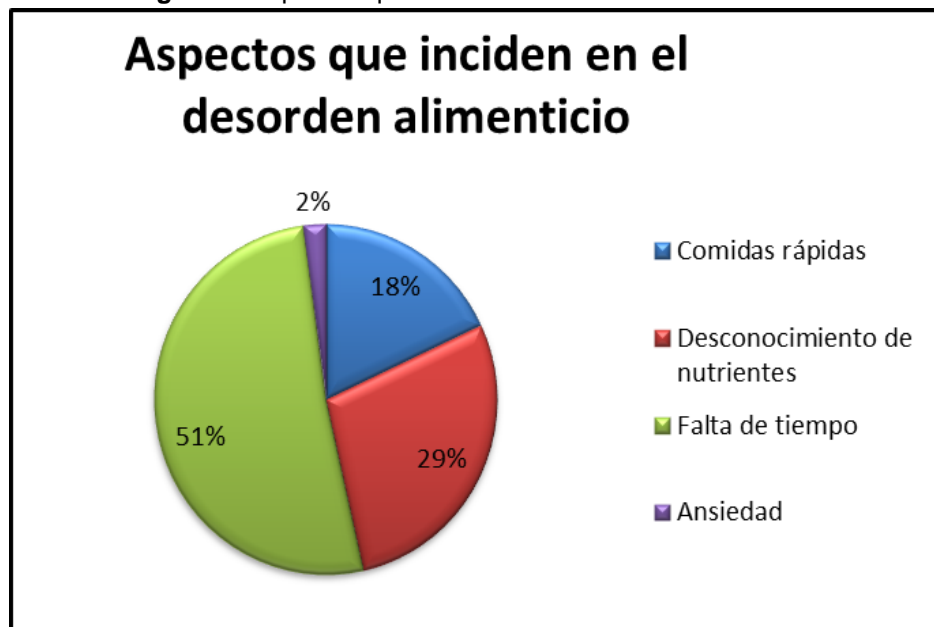
5. Para usted cuales son los aspectos que inciden en el desorden alimenticio.

**Cuadro 8.** Aspectos que inciden en el desorden alimenticio

Alternativas	Respuesta	Porcentaje
Comidas rápidas	69	18%
Desconocimiento de nutrientes	109	29%
Falta de tiempo	197	51%
Ansiedad	8	2%
<b>Total</b>	<b>383</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Katherine Simbaña y Silvana Molina

**Figura 5.** Aspectos que inciden en el desorden alimenticio



Elaborado por: Katherine Simbaña y Silvana Molina

**Análisis:**

Mediante la encuesta se determinó que el 51% consideran que la falta de tiempo que poseen las personas es el aspecto principal que incide en el desorden alimenticio, mientras el 29% creen que es el desconocimiento de los nutrientes, el 18% opinan que son las comidas rápidas y el 2% la ansiedad, pero la realidad que todos estos son los factores que influyen en un desorden alimenticio.



**6. Conoce usted la cantidad de nutrientes que necesita en su alimentación diaria.**

**Cuadro 9.** Conocimiento de la cantidad de nutrientes en la alimentación

Alternativas	Respuesta	Porcentaje
No	278	73%
Si	105	27%
<b>Total</b>	<b>383</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Katherine Simbaña y Silvana Molina

**Figura 6.** Conocimiento de la cantidad de nutrientes en la alimentación



Elaborado por: Katherine Simbaña y Silvana Molina

**Análisis:**

La encuesta nos ha permitido determinar que el 73% de las personas no conocen cual es la cantidad idónea de nutrientes que necesita para su alimentación diaria, el 27% si tiene conocimiento de la cantidad de nutrientes que necesita en su alimentación.

**7. En su alimentación diaria que tipo de nutrientes ingiere usted:**

**Cuadro 10.** Tipos de nutrientes que ingieren las personas

Alternativas	Respuesta	Porcentaje
Proteínas	171	45%
Vegetales	153	40%
Ninguna de las mencionadas	34	9%
Frutas	25	6%
<b>Total</b>	<b>383</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Katherine Simbaña y Silvana Molina

**Figura 7.** Tipos de nutrientes que ingiere las persona



Elaborado por: Katherine Simbaña y Silvana Molina

**Análisis:**

Por medio de la encuesta obtuvimos que el 45% de las personas consumen diariamente proteínas en su alimentación; mientras el 40% prefiere ingerir vegetales ya que consideran que es más nutritivo para la salud, el 9% no consumen ningún nutrientes antes mencionadas y el 6% prefiere las frutas.

8. Le gustaría a usted que existiera un centro integral de nutrición y estética.

Cuadro 11. Creación de un centro integral de nutrición y estética

Alternativas	Respuesta	Porcentaje
No	69	18%
Si	314	82%
<b>Total</b>	<b>383</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Katherine Simbaña y Silvana Molina

Figura 8. Creación de un centro integral de nutrición y estética



Elaborado por: Katherine Simbaña y Silvana Molina

**Análisis:**

Las encuestas arrojaron que el 82% les gustaría que se creara un centro integral de nutrición y estética, mientras que el 18% no les gustaría.

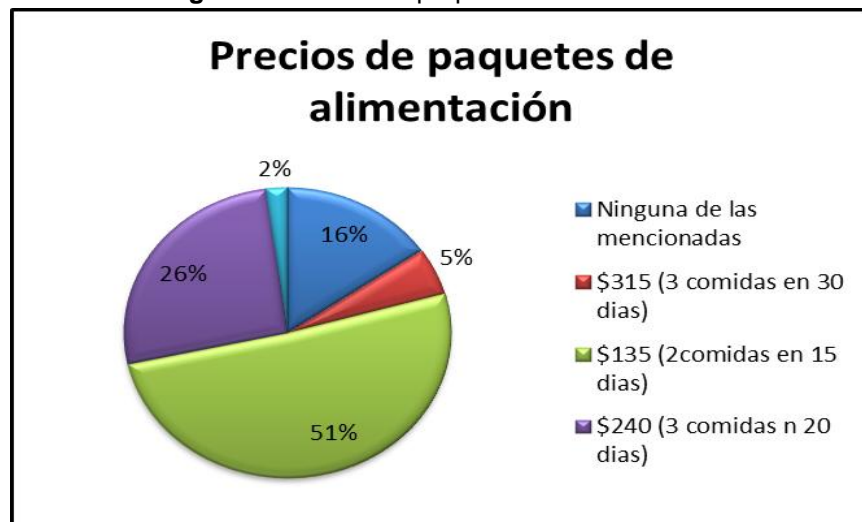
**9. Para mejorar su imagen cual es el valor que usted estaría dispuesto a pagar en su alimentación saludable.**

**Cuadro 12.** Precios de paquetes de alimentación

Alternativas	Respuesta	Porcentaje
Ninguna de las mencionadas	59	15%
\$315 (3 comidas en 30 días)	20	5%
\$135 (2comidas en 15 días)	195	51%
\$240 (3 comidas n 20 días)	101	26%
\$40 (1 comidas en 7 días)	8	2%
<b>Total</b>	<b>383</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Katherine Simbaña y Silvana Molina

**Figura 9.** Precios de paquetes de alimentación



Elaborado por: Katherine Simbaña y Silvana Molina

**Análisis:**

Por medio de la encuesta se pudo determinar cuáles son los paquetes de alimentación que prefieren las personas, el 51% estaría dispuesto a pagar el paquete de \$135,00, el 26% escogerían el de \$240,00, mientras que el 15% no escogería ningún paquete, el 5% el de \$315,00 y el 2% el paquete de \$40,00.

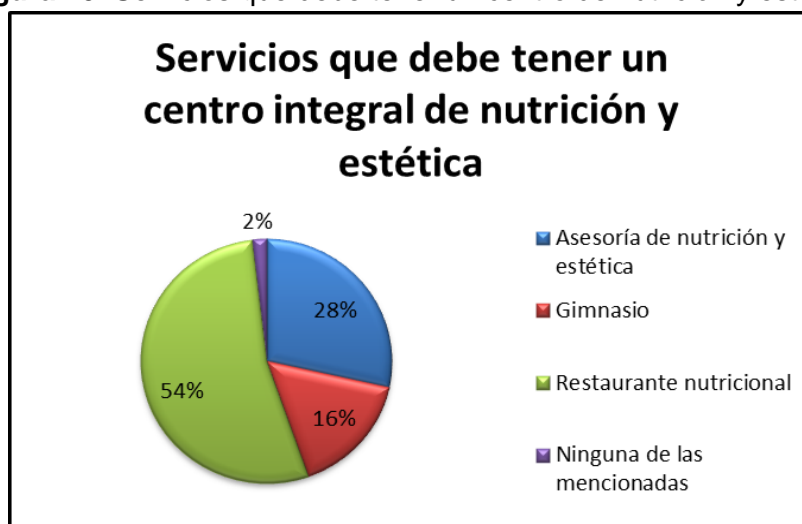
**10. ¿Cuáles son los servicios que le gustaría encontrar en un centro integral de nutrición y estética?**

**Cuadro 13.** Servicios que debe tener un centro de nutrición y estética

Alternativas	Respuesta	Porcentaje
Asesoría de nutrición y estética	109	28%
Gimnasio	62	16%
Restaurante nutricional	205	54%
Ninguna de las mencionadas	7	2%
<b>Total</b>	<b>383</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Katherine Simbaña y Silvana Molina

**Figura 10.** Servicios que debe tener un centro de nutrición y estética



Elaborado por: Katherine Simbaña y Silvana Molina

**Análisis:**

El 54% de los encuestados consideran que un centro de nutrición y estética debería brindar el servicio de un restaurante nutricional, el 28% le gustaría que exista asesoría de nutrición y estética, el 16% opina que debe tener un gimnasio y el 2% no necesita de ninguna de las mencionadas.

## **4.2 ANÁLISIS COMPARATIVO, EVOLUCIÓN, TENDENCIA Y PERSPECTIVAS**

Hemos podido observar que en el transcurso del tiempo, las personas han ido cambiando su tipo de alimentación, consumiendo cada día menos cantidades de alimentos nutritivos, reemplazándolos por comidas chatarras que son ricas en sabor pero afectan en la salud.

Con los resultados obtenidos en la encuesta se puede determinar que la creación de un centro integral de nutrición y estética tendrá excelente acogida en el mercado, además no existe negocios de características similares lo que ayuda a garantizar a obtener una adecuada rentabilidad.

Hay que tener en cuenta los diferentes requerimientos de las personas con la finalidad de ofrecer servicios que satisfagan sus necesidades, logrando obtener el posicionamiento idóneo en el mercado.

## **4.3 RESULTADOS**

De acuerdo a los resultados obtenidos en las encuestas podemos determinar que la población milagreña posee un desconocimiento de los distintos aportes nutritivos que brindan los alimentos, generando que exista una mala alimentación lo que incide en la calidad de vida, a pesar de lo antes mencionado las personas tratan de tener una alimentación saludable, realizar ejercicios físicos, dietas para poder mantener su figura.

Las personas no cuentan con buenos hábitos alimenticios por lo que en su alimentación incluyen alimentos pocos nutritivos, además la falta de tiempo ocasiona que las personas no comen en los horarios establecidos e incluso ni siquiera consumen las tres comidas normales que son desayuno, almuerzo y cena, generando un desorden alimenticio.

Se puede establecer que a las personas les gustaría que exista un centro integral de nutrición y estética, en la misma que puedan encontrar diversos servicios que ayuden a mejorar su calidad de vida e imagen corporal, con diferentes paquetes que estén de acuerdo a su economía.

## 4.4 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

**Cuadro 14.** Verificación de hipótesis

HIPÓTESIS	VERIFICACIÓN
<p>Al conocer los aportes de los alimentos nutricionales mejoraría la salud en los habitantes de la ciudad de Milagro.</p>	<p>Esta hipótesis se verifica con la pregunta # 1 ya que el 100% de las personas consideran que el desconocimiento de los nutrientes incide en el mejoramiento de la salud de los habitantes.</p>
<p>Al existir una buena alimentación mejorará la calidad de vida de los habitantes de la ciudad de Milagro.</p>	<p>Con la pregunta # 2 se verifica esta hipótesis, ya que los encuestados están muy de acuerdo en un 80% que la mala alimentación incide en la calidad de vida.</p>
<p>La falta de tiempo incide en el desorden alimenticio.</p>	<p>Esta hipótesis se comprueba con la pregunta # 5, porque el 51% consideran que la falta de tiempo es uno de los aspectos primordiales que provocan el desorden alimenticio.</p>
<p>Al elevar la autoestima se mejorará la ansiedad de comer.</p>	<p>Con la pregunta # 4 se verifica esta hipótesis, porque el 82% de las personas consideran que el elevar el autoestima de una persona si ayudaría a mejorar la ansiedad de comer.</p>
<p>Al realizar actividad física se ayudará a mantener la figura de las personas.</p>	<p>Esta hipótesis se comprueba con la pregunta # 3, porque el 61% de los encuestados opinan que siempre el realizar actividad física ayudará a mantener la figura de las personas.</p>

Elaborado por: Katherine Simbaña y Silvana Molina

## **CAPÍTULO V**

### **PROPUESTA**

#### **5.1 TEMA**

“Diseño para la implementación de Centro de Nutrición y Estética “NUTRISALUD” en la ciudad de Milagro”.

#### **5.2 FUNDAMENTACIÓN**

##### **“Nutrición**

Es el estudio científico de los alimentos y de cómo estos mantienen el cuerpo e influyen en la salud. Lo que consumimos, digerimos y como estos afectan al cuerpo.”<sup>33</sup>

##### **“Dieta Sana**

Es la que provee la combinación adecuada de energía y nutrientes. Tiene cuatro características fundamentales: es suficiente, moderada, equilibrada y variada independientemente si somos jóvenes o mayores, con sobrepeso o delgados, sanos o enfermos, si recordamos estas características de una dieta sana, sabremos seleccionar conscientemente los alimentos que nos proporcionan la combinación apropiada de nutrientes y energía cada día.

**Una dieta sana debe ser suficiente.**-una dieta suficiente proporciona la energía, nutrientes y fibra adecuadas para mejorar la salud de una persona.

---

<sup>33</sup> THOMPSON, Janice, MANORE Melinda y VAUGHAN Linda: *Nutrición*, Pearson Educación, Madrid, 2008.



**Una dieta sana debe ser moderada.**-la moderación es una de las claves de una dieta sana. Moderación quiere decir comer las cantidades adecuadas de alimentos para mantener un peso saludable para optimizar los procesos metabólicos de cuerpo. Si una persona come demasiado o muy poco de ciertos alimentos, probablemente no esté sano.

**Una dieta sana es equilibrada.**- una dieta equilibrada se basa en una combinación equilibrada de alimentos que aportan todos los nutrientes necesarios.

**Una dieta sana es variada.**- la variedad hace referencia a la ingestión habitual de diferentes alimentos pertenecientes a los distintos grupos de alimentos existentes. Literalmente hay miles de alimentos sanos. Probar nuevos alimentos con cierta regularidad es una buena manera de variar la dieta.”<sup>34</sup>

#### **“Adiposidades localizadas y flacidez**

La adiposidad localizada es el incremento del tejido graso a nivel profundo, cuyo aumento ocurre no sólo en tamaño sino también en número de células grasas (adiposito) y a lo largo de los años se acumula y acentúa dañando el aspecto del contorno corporal. No se asocia necesariamente al aumento de peso general o a la obesidad.

Es por eso que la adiposidad localizada persiste pese a que se logre bajar de peso o se realicen ejercicios localizados. Las causas que se asocian a la adiposidad localizada responden a la herencia genética, los factores hormonales y del metabolismo. Es común que su aparición en el climaterio, pero puede comenzar en edades jóvenes si se exponen a factores predisponentes, como las dietas ricas en grasas. La flacidez consiste en la falta de consistencia o firmeza de la piel, que se evidencia en forma de piel floja, caída o que cuelga. Se debe al deterioro de las mallas de las fibras de colágeno y elastina y las estructuras musculares que deben mantener unida la piel y el tejido graso, perdiéndose la elasticidad y turgencia de la piel.

---

<sup>34</sup> THOMPSON, Janice, MANORE Melinda y VAUGHAN Linda: *Nutrición*, Pearson Educación, Madrid, 2008.

Flacidez y adiposidad localizada suelen darse en conjunto, siendo una de ella predominante según el caso.”<sup>35</sup>

## “Tratamientos

**Preparación de la piel.-** la higiene de la piel se realizará según la permeabilidad de la piel, si es necesario se procederá a realizar un pulido corporal con una crema pulidora de grano fino que elimina los residuos de la piel y abre los poros para una mayor absorción de los principios activos.

**Perfeccionamiento de la piel.-**si la adiposidad localizada es la afección predominante, se suele comenzar con la aplicación de gel tibio o termoactivo, que eleva su temperatura para disolver las grasas de la capa profunda, para luego cubrir la piel con un papel film y así potenciar sus efectos. Puede aplicarse una loción refrescante una vez que se remueve el gel, y mediante masajes de amasamiento, aplicar una crema lipolítica o reductora.

El ultrasonido brinda calor a los tejidos profundos aumentando el metabolismo para reducir las adiposidades localizadas.

Si la afección predominante es, la flacidez, es conveniente aplicar un gel frío de acción reafirmante, sobre el cual puede colocarse papel film o vendas que incrementen su acción. Luego de remover el gel puede aplicarse electro estimulación muscular para tonificar los músculos que sostienen la piel o radio frecuencia que mejora la firmeza de los tejidos.

Al finalizar, la aplicación de una crema tensora con principios activos tales como vitamina A, vitamina E y ácido hialurónico a través de masajes circulares completa el tratamiento.

**Protección de la piel.-** es importante brindar protección antisolar mediante pantallas de factor adecuado.

---

<sup>35</sup> ASENSIO, Oscar: *Cosmiatría Estético y Salud*, Lexus Editores, China, 2013.

## **“Masaje Terapéutico**

El masaje terapéutico es un arte científico, un sistema de valoración y de aplicación de deslizamientos, fricciones, vibraciones, percusiones, amasamientos, estiramientos, compresiones movimientos articulares pasivos o activos dentro de la amplitud del movimiento fisiológico normal de las personas. El masaje terapéutico se lo realiza mediante actividades tácticas desarrolladas con manos, pies, rodillas, brazos, codos y antebrazos que se aplican sobre la piel, el tejido blando superficial, los músculos, tendones, ligamentos, fascias y estructuras incluidas en el tejido superficial. También se incluye aplicaciones accesorias externas de agua calor y frío con el propósito de establecer y mantener una forma física y una salud buena mediante la normalización y mejora del tono muscular, estimulando la relajación y circulación y generando ciertos efectos terapéuticos sobre los sistemas nervioso y respiratorio, así como sutiles interacciones entre todos los sistemas corporales. Estos efectos se logran mediante el establecimiento de conexiones entre el cuerpo y la mente dentro de un ambiente seguro y asexuado que respete la finalidad elegida por el cliente para la sesión.”<sup>36</sup>

## **“Estrategias de marketing mix.**

La mezcla de mercadotecnia se determina como “el conjunto de herramientas tácticas controlables de mercadotecnia que la empresa combina para producir una respuesta deseada en el mercado meta. La mezcla de mercadotecnia contiene lo que la empresa puede hacer para influir en la demanda de su producto”<sup>37</sup>

## **“La Publicidad & La Imagen**

La publicidad es una forma de comunicación no personal mediante la cual se da a conocer al público objetivo, sobre un nuevo producto, con la finalidad de informar, convencer o recordar.

**Importancia.-** Es trascendental realizar publicidades durante un periodo de tiempo para mantener el producto en la mente del consumidor, además informar al mercado sobre un nuevo producto o sugerir nuevos usos para productos existentes.

---

<sup>36</sup> FRITZ, Sandy: *Fundamentos del Masaje Terapéutico*, Editorial Paidotribo, España, 2006

<sup>37</sup> KOTLER Phillip, ARMSTRONG Gary: *Fundamentos de Marketing*, Pearson Education, México, 2008

## **Técnicas de Publicidad:**

**Abovethe line (ATL):** Es la publicidad que busca promover la marca a través de medios convencionales masivos como la televisión, el cine, la radio, los medios impresos y a través de internet en banners y buscadores, casi siempre es impersonal.

**Belowthe line (BTL):** Es la publicidad en medios no convencionales que emplea el factor sorpresa y es muy creativa. Puede ser publicidad por correo directo, relaciones públicas y promoción de ventas que se cobra en una cuota única por adelantado. En los últimos tiempos se ha usado publicidad en paredes de edificios, desfiles de autos patrocinados por una sola marca entre otras ideas.<sup>38</sup>

## **5.3 JUSTIFICACIÓN**

La alimentación en las personas se ha ido modificando con el pasar del tiempo, simplificando la importancia de consumir los alimentos apropiados que garanticen una excelente salud.

De acuerdo al estudio realizado por medio de las encuestas se puede establecer que los habitantes de la ciudad de Milagro poseen inadecuados hábitos alimenticios esto sucede por diferentes factores como el poco conocimiento de alimentos nutritivos, la falta de tiempo, etc., por lo cual les gustaría contar con un negocio que les ofrezca diversos servicios que mejoren su estilo de vida.

En la actualidad Milagro cuenta con lugares para realizar ejercicios físicos, pocos restaurantes de comidas dietéticas, pero no existe un sitio en el cual se pueda encontrar todos estos servicios, además brinden una asesoría de nutrición, lo mencionado ayuda a garantizar el éxito de este negocio, al no tener mucha competencia y un alto número de personas con diferentes dificultades en su salud por la inadecuada alimentación.

---

<sup>38</sup> TRIVIÑO, Rubén, *Publicidad comunicación integral en marketing*, MCGRAW HILL, 2010

Por lo tanto este proyecto se vuelve atractivo para todas las personas porque ayudará a mejorar su salud, la imagen corporal y elevar su autoestima, mediante profesionales en cada uno de los servicios ofrecidos, garantizando excelentes resultados.

## **5.4 OBJETIVOS**

### **5.4.1 Objetivo General de la Propuesta**

Estructurar un Centro de Nutrición y Estética para los habitantes de la ciudad de Milagro, mediante equipos altamente especializados que ayuden a mejorar la imagen corporal y la calidad de vida de las personas.

### **5.4.2 Objetivos Específicos de la Propuesta**

- ❖ Lograr concientizar a las personas de la importancia de una adecuada alimentación, por medio de campañas en las diferentes instituciones de la ciudad, con la finalidad de mejorar su calidad de vida.
- ❖ Elaborar platos de comida que sean ricos en nutrientes y variedad de sabores, según las necesidades.
- ❖ Brindar un servicio personalizado, lo cual garantice a los clientes resultados efectivos.

## **5.5 UBICACIÓN**

La propuesta planteada se llevará a efecto en la siguiente ubicación:

**País:** Ecuador

**Provincia:** Guayas

**Cantón:** Milagro

**Ciudad:** San Francisco de Milagro

**Tipo de empresa:** Microempresarial

**Dirección:** Avenida Chile entre 24 de Mayo y 10 de Agosto

### Ventajas de la Ubicación:

- ❖ Zona céntrica
- ❖ Avenida bien transitada, la cual es utilizada para viajar a la ciudades aledañas.
- ❖ Avenida de facilidad acceso.
- ❖ Empresas reconocidas en el entorno, como Valdez, Cámara de Comercio funeraria Durango, restaurantes, etc.



**Figura 11.** Ubicación donde se llevará a cabo la propuesta

**Fuente:** Google Maps

## **5.6 FACTIBILIDAD**

### **Factibilidad Administrativa.-**

Esta propuesta es administrativamente factible porque se determinará la filosofía corporativa, objetivos, organigrama y manual de funciones, los mismos que ayudarán al adecuado funcionamiento del Centro de Nutrición y Estética, logrando potenciar el éxito de la empresa.

### **Factibilidad Presupuestaria.-**

Es presupuestariamente factible, porque mediante una proyección financiera se establecerá la rentabilidad del negocio, determinando los activos necesarios para iniciar las actividades del negocio, mediante el aporte de los socios y un financiamiento de una entidad bancaria, así como fijar los gastos, costos e ingresos mediante un análisis a los competidores, obteniendo la utilidad adecuada para la permanencia dentro del mercado.

### **Factibilidad Legal.-**

Este proyecto es legalmente factible, porque este negocio se basará a cada una de las disposiciones legales para su creación, y no existe ningún tipo de ley que impida su funcionamiento.

### **Factibilidad Técnica.-**

Desde el punto de vista técnico este proyecto es factible, porque se implementarán máquinas y accesorios que ayudarán a determinar las condiciones actuales del paciente como el peso, grasa corporal, presión, etc., estos equipos serán maniobrados por un profesional capacitado, además se ofrecerá servicios de estética los mismos que son tratamientos que se basan principalmente en cremas y masajes.

## 5.7 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

### 5.7.1. Actividades

#### **Nombre de la empresa:**

“NUTRISALUD”

#### **Filosofía Corporativa**

##### **Misión:**

Ser el pionero y más completo Centro de Nutrición y Estética, al contar con un personal altamente calificado y una variedad de servicios de alimentación y tratamientos corporales, logrando mejorar la imagen y la calidad de vida de los clientes.

##### **Visión:**

Ser reconocidos como el mejor Centro de Nutrición y Estética en Milagro y en los sectores aledaños, brindando un servicio de calidad y acorde a los requerimientos de los clientes.

##### **Valores:**

**Honestidad.-** Calidad humana y sinceridad con la que se trata a los clientes, informándoles el diagnóstico real de su estado.

**Responsabilidad.-** Ofrecer los servicios acordes a las necesidades de los clientes, lo que permite garantizar sus resultados.

**Respeto.-** Escuchar las opiniones de los clientes, respetando sus creencias, gustos y sobre todo los tratamientos ya realizados.

**Trabajo en Equipo.-** Trabajar en conjunto los colaboradores del Centro de Nutrición y Estética y los clientes para obtener resultados efectivos.



## Organigrama

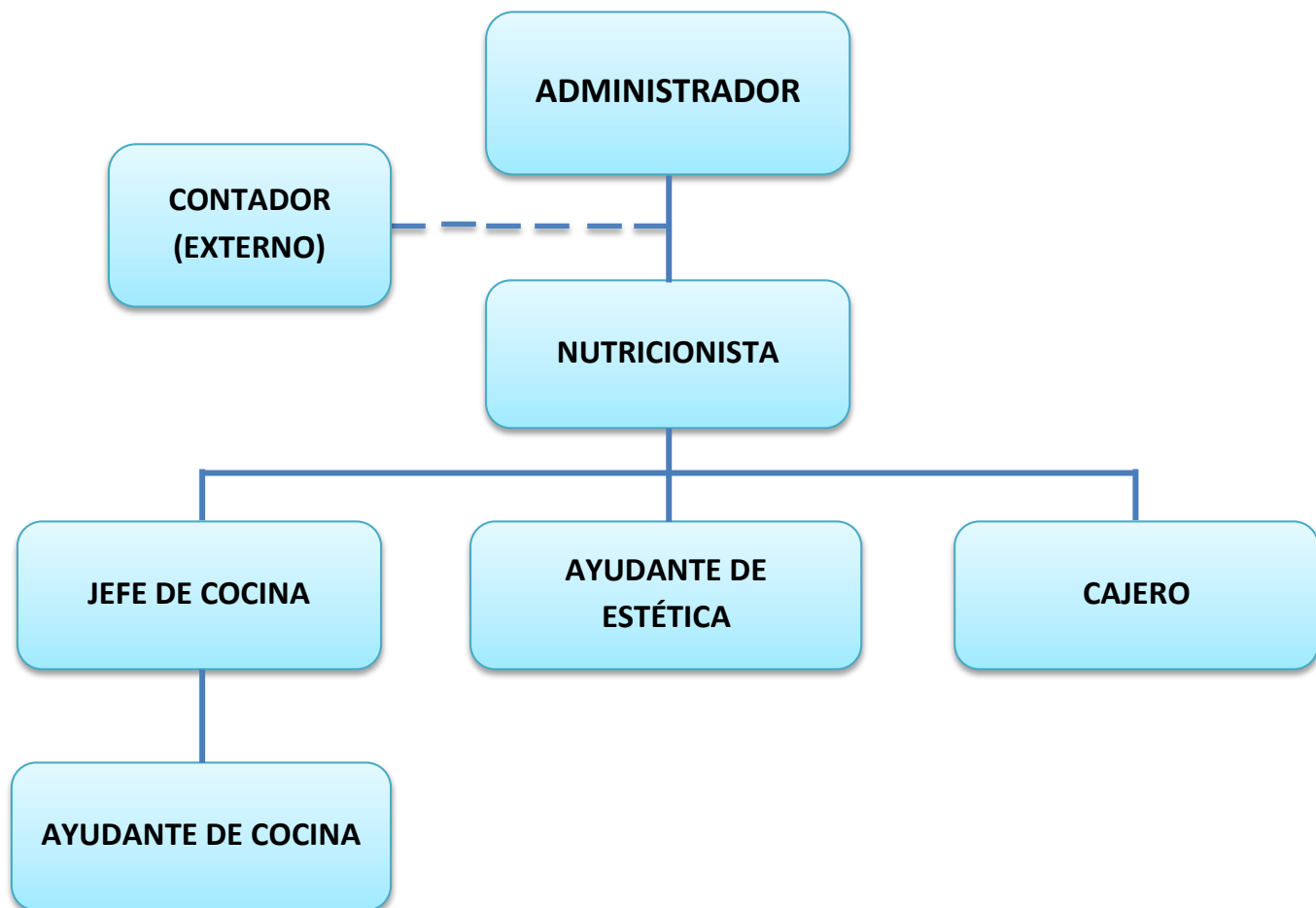


Figura 12. Organigrama

## TÍTULO DEL CARGO: GERENTE GENERAL

### Línea de autoridad:

- **Reporta a:** Ninguno
- **Supervisa a:** Nutricionista y Contador (externo)

### Descripción General del puesto:

Es el representante legal de la empresa y será el encargado de dirigir y supervisar los procesos dentro del Centro de Nutrición y Estética, aportando ideas o estrategias que ayuden al mejoramiento del negocio.

### Requisitos mínimos:

- **Edad:** 30 años
- **Género:** Femenino y/o Masculino
- **Disponibilidad:** Tiempo completo
- **Profesión:** Ingeniero Comercial, CPA, carreras a fines

### Funciones específica:

- Seleccionar, reclutar y contratar al personal para la empresa.
- Determinar las diferentes tareas del personal y el cumplimiento de las mismas.
- Establecer diversas estrategias para alcanzar los objetivos de la organización.
- Encargado del pago a proveedores y del personal.
- Fijar las tarifas en conjunto con la nutricionista y jefe de cocina de los diferentes servicios que ofrece la empresa.
- Encargado del marketing y publicidad del centro de nutrición y estética.
- Realizar las diversas operaciones bancarias y legales de la empresa.

## TÍTULO DEL CARGO: CONTADOR (externo)

### Línea de autoridad:

- **Reporta a:** Gerente
- **Supervisa a:** Ninguno

### Descripción General del puesto:

Es la persona contratada externamente para manejar la contabilidad de la empresa, tanto la parte tributaria como el seguro social, llevando un control adecuado de la documentación que implica todo estos procesos.

### Requisitos mínimos:

- **Edad:** 30 a 50 años
- **Género:** Femenino y/o Masculino
- **Disponibilidad:** Tiempo completo
- **Profesión:** CPA
- **Experiencia:** mínima de 3 años

### Funciones específica:

- Declaraciones tributarias
- Pago de impuestos y tributos
- Afiliaciones al Seguro Social.
- Pago de planillas del seguro.
- Realizar los diferentes estados financieros de la empresa (balances, estado de perdida y ganancia, flujo de efectivo, etc.)

# TÍTULO DEL CARGO: JEFE DE COCINA

## Línea de autoridad:

- **Reporta a:** Nutricionista
- **Supervisa a:** Ayudante de cocina

## Descripción General del puesto:

Es la persona encargada de lograr que el cliente se sienta satisfecho al consumir diariamente alimentos nutritivos que ayuden a mejorar su salud e imagen.

## Requisitos mínimos:

- **Edad:** 25 a 50 años
- **Género:** Femenino y/o Masculino
- **Disponibilidad:** Tiempo completo
- **Profesión:** Chef
- **Experiencia:** mínima de 2 años

## Funciones específica:

- Determinar y preparar los menús diarios para los clientes.
- Preparar comidas especiales.
- Capacitar al personal en la elaboración de los platos.
- Coordinación constante con la jefatura y la nutricionista para la realización de dietas.
- Elaborar la lista de compra de alimentos.
- Verificar y controlar que se cumplan las funciones del cajero y ayudante de cocina.

# TÍTULO DEL CARGO: NUTRICIONISTA

## Línea de autoridad:

- **Reporta a:** Gerente General
- **Supervisa a:** Ayudante de Estética, Jefe de Cocina y Cajero

## Descripción General del puesto:

Es la persona encargada de evaluar, diagnosticar e intervenir en la alimentación de una persona, logrando mejorar su calidad de vida.

## Requisitos mínimos:

- **Edad:** 25 a 45 años
- **Género:** Femenino y/o Masculino
- **Disponibilidad:** Tiempo completo
- **Profesión:** Nutricionista
- **Experiencia:** Mínima de 2 años

## Funciones específica:

- Brindar servicio de asesoría nutricional a las personas que estén interesadas por adquirir los servicios.
- Elaborar planes nutricionales especiales de acuerdo a la necesidad de cada cliente.
- Realizar un seguimiento de avances de los pacientes.
- Supervisar y controlar las funciones del personal a cargo.
- Asesor al personal a fin de que estos puedan orientar a los personas de los servicios que ofrece la empresa.
- Coordinación constante con la jefatura y la nutricionista para la realización de dietas.

# TÍTULO DEL CARGO: CAJERO

## Línea de autoridad:

- **Reporta a:** Administrador, Nutricionista y Jefe de Cocina
- **Supervisa a:** Ninguno

## Descripción General del puesto:

Es la persona encargada de cobrar los menús y brindar a los clientes una adecuada atención, haciendo más placentera su visita.

## Requisitos mínimos:

- **Edad:** 18 a 30 años
- **Género:** Femenino y/o Masculino
- **Disponibilidad:** Tiempo completo
- **Profesión:** Bachiller
- **Experiencia:** Ninguna

## Funciones específica:

- Atención al cliente (Dar la bienvenida).
- Atender al cliente en todos los requerimientos, durante su estadía en el establecimiento.
- Realizar la facturación y el cobro a los clientes.
- Ayudar con la limpieza del establecimiento.
- Colaborar con el pago a proveedores o servicios básicos.
- Ayudar en servir los platos de comida.

## TÍTULO DEL CARGO: AYUDANTE/COCINA

### Línea de autoridad:

- **Reporta a:** Jefe de cocina
- **Supervisa a:** Ninguno

### Descripción General del puesto:

Es la persona encargada de proporcionar alimentos, bebidas o todo lo que requiera el cliente durante su estancia en el establecimiento.

### Requisitos mínimos:

- **Edad:** 18 a 40 años
- **Género:** Femenino y/o Masculino
- **Disponibilidad:** Tiempo completo
- **Profesión:** Bachiller
- **Experiencia:** Ninguna

### Funciones específica:

- Atender al cliente en todos los requerimientos, durante su estadía en el establecimiento.
- Realizar las compras de los víveres.
- Entrega de los pedidos a domicilio.
- Colaborar con el pago a proveedores o servicios básicos.
- Ayudar con la limpieza del establecimiento.
- Servir los platos de comida.
- Colaborar en la preparación de los platos.

## TÍTULO DEL CARGO: AYUDANTE/ESTÉTICA

### Línea de autoridad:

- **Reporta a:** Nutricionista
- **Supervisa a:** Ninguno

### Descripción General del puesto:

Es la persona encargada de realizar los diferentes tratamientos de estética a los clientes.

### Requisitos mínimos:

- **Edad:** 24 a 35 años
- **Género:** Femenino
- **Disponibilidad:** Tiempo completo
- **Profesión:** Estética
- **Experiencia:** mínimo de 2 años

### Funciones específica:

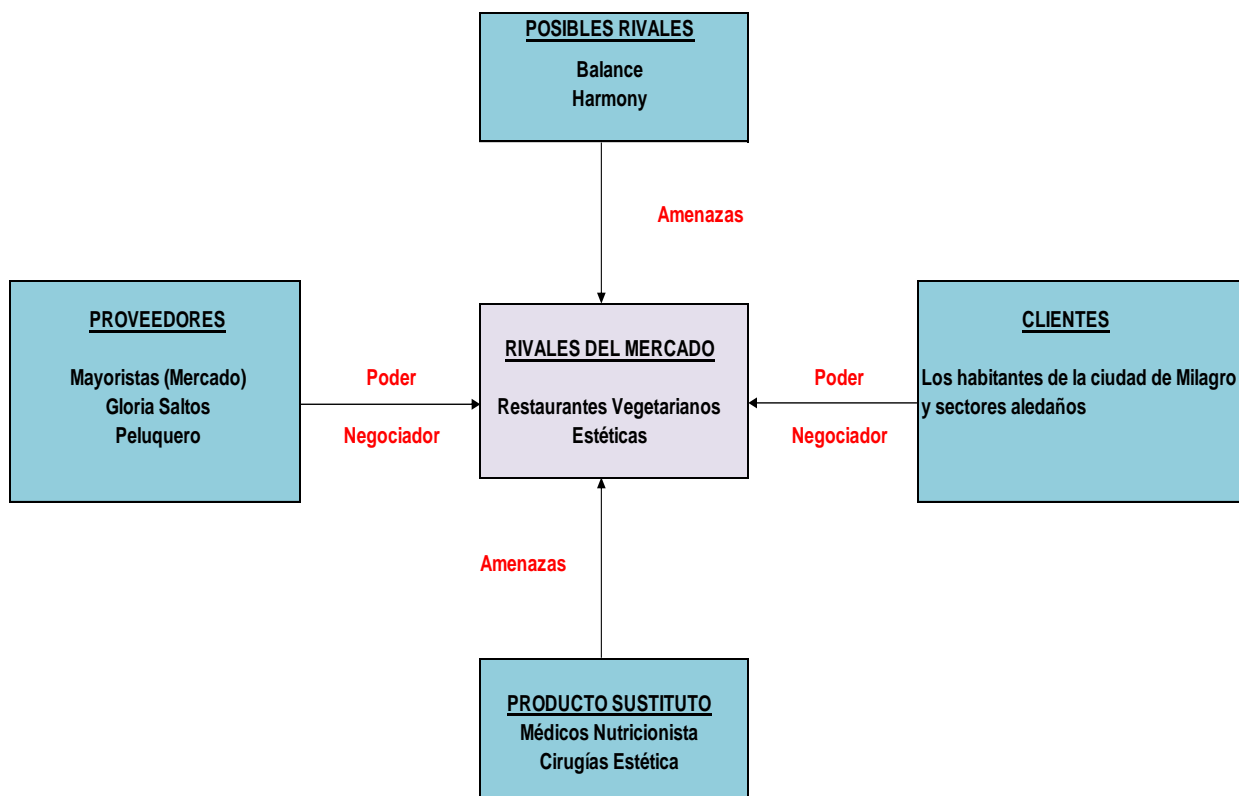
- Realizar masajes reductivos
- Efectuar tratamientos estéticos
- Control y compra de los suministros de estética (cremas, gel, etc.)
- Limpieza del establecimiento.



## Análisis de Porter y FODA

### Análisis de las Cinco Fuerzas de Michael Porter

#### LAS CINCO FUERZAS DE PORTER



**Figura 13.** Las Cinco Fuerzas de Porter

El modelo de las cinco Fuerzas competitivas de Porter se lo aplicado para realizar el análisis externo de este Centro de Nutrición y Estética, el mismo que ayuda a estudiar la atractividad del mercado que se desea ingresar, estableciendo principalmente por medio de herramienta la competencia que rige en este sector comercial.

Este modelo de gestión considera que existen cinco fuerzas dentro de una empresa, las cuales son las siguientes:

- 1.- Amenaza de la entrada de potenciales competidores.
- 2.- Rivalidad entre competidores existentes.
- 3.- Amenazas de ingresos de servicios sustitutos.
- 4.- Poder de negociación de los compradores/clientes.
- 5.- Poder de negociación de los proveedores

El establecer de manera correcta estas fuerzas nos permite realizar un mejor análisis del entorno de la empresa, para luego poder plantear por medio de dicho análisis estrategias que ayuden a un adecuado posicionamiento del negocio.

**Rivales del mercado:** En la actualidad existen restaurantes vegetarianos y estéticas, pero en sí un centro de nutrición y estética que ofrezcan todos estos servicios en una sola empresa no existe.

**Posibles rivales:** Son aquellos centros de nutrición y estética que se encuentran en otros mercados como Guayaquil, que al observar la rentabilidad y crecimiento de este negocio deseen ingresar en este mercado.

**Productos sustitutos:** Entre estos productos sustitutos tenemos los médicos - nutricionista que trabajan independientemente y las cirugías estéticas que son muy solicitadas para bajar de peso de una forma más rápida, pero costosa.

**Clientes:** Nuestro grupo objetivo son las personas económicamente activa que habitan en la ciudad de Milagro y sectores aledaños, quienes prefieren asesorarse por un profesional y degustar de una alimentación sana para lograr una mejor calidad de vida.

**Proveedores:** Los proveedores para este negocio serán los mercados quienes abastecerán de legumbres, frutas y toda la materia prima necesaria, así como los negocios mayoristas como el Devies, Cohervi. Con respecto a la estética los proveedores serán Gloria Saltos y el Peluquero, estos proveedores fueron escogidos por la variedad y calidad de los productos, así como sus precios.

## Análisis FODA

Cuadro 15. Análisis FODA

### Factores Internos

Fortalezas	Debilidades
<p>Talento humano capacitado</p> <p>Variedad de servicios</p> <p>Ubicación del negocio</p> <p>Organización eficiente, eficaz y flexible</p>	<p>Horarios Rotativos</p> <p>Inseguridad del personal que vendrá a laboral por si sabrán responder a las expectativas</p> <p>No contar con un seguro, en caso de siniestros</p> <p>Poca lealtad de los consumidores al restaurante</p>

### Factores Externos

Oportunidades	Amenazas
<p>Expandir el mercado a nivel local y sectores aledaños</p> <p>Abuso del consumo de comidas chatarras</p> <p>Sistema adecuado de créditos micro-empresariales por parte de entidades financieras Públicas y Privadas.</p> <p>Medios de comunicación y artículos publicitarios.</p>	<p>Ingreso al mercado de nuevos competidores</p> <p>Desarrollo de nuevas habilidades en el sector</p> <p>Desastres Naturales</p> <p>Inseguridad, delincuencia</p>

Elaborado por: Katherine Simbaña y Silvana Molina

## ANÁLISIS FODA

**Cuadro 16.** Análisis FODA (Estrategias)

<b>FACTORES INTERNOS</b>  <b>FACTORES EXTERNOS</b>	<b>FORTALEZAS</b>  <b>1. TALENTO HUMANO CAPACITADO</b> <b>2. VARIEDAD DE SERVICIOS</b> <b>3. UBICACIÓN DEL NEGOCIO</b> <b>4. ORGANIZACIÓN EFICIENTE, EFICAZ Y FLEXIBLE</b>	<b>DEBILIDADES</b>  <b>1. HORARIOS ROTATIVOS</b> <b>2. INSEGURIDAD DEL PERSONAL QUE VENDRÁ A LABORAR POR SI SABRÁN RESPONDER A LAS EXPECTATIVAS</b> <b>3.NO CONTAR CON UN SEGURO, EN CASO DE SINIESTROS</b> <b>4. POCA LEALTAD DE LOS CONSUMIDORES AL RESTAURANTE</b>
<b>OPORTUNIDADES</b>  <b>1. EXPANDIR EL MERCADO A NIVEL LOCAL Y SECTORES ALEDAÑOS</b> <b>2. ABUSO DEL CONSUMO DE COMIDAS CHATARRAS</b> <b>3. SISTEMA ADECUADO DE CRÉDITOS MICROEMPRESARIALES POR ENTIDADES FINANCIERAS PÚBLICAS Y PRIVADAS</b> <b>4. MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y ARTICULOS PUBLICITARIOS</b>	<b>FO</b>  F4O4.- Utilizar letreros grandes y luminosos aprovechando la ubicación del negocio, para que las personas que transitan por esa vía conozcan el Centro de Nutrición y Estética.  F1O2.- Por medio de la nutricionista concientizar a los clientes tanto del restaurante como la estética, las causas perjudiciales del consumo de comida chatarra y los beneficios de una adecuada alimentación.  F6O1.- Al contar con una adecuada organización, buscar nuevos mercados para expandir el negocio.	<b>DO</b>  D3O3.- Buscar financiamiento en alguna entidad bancaria, para obtener los recursos necesarios e implementar un Centro de Nutrición de calidad, que cuente con un seguro en caso de siniestros.  D2O4.- Publicar en los medios de comunicación anuncios de trabajo, con el fin de convocar un gran número de personas y escoger el personal idóneo para el puesto.  D4O2.- Elaborar una diversidad de menús que sean ricos y saludables, en base a las exigencias y gustos de los consumidores, buscando su fidelidad.
<b>AMENAZAS</b>  <b>1. INGRESO AL MERCADO DE NUEVOS COMPETIDORES</b> <b>2. DESARROLLO DE NUEVAS HABILIDADES EN EL SECTOR</b> <b>3. DESASTRES NATURALES</b> <b>4. INSEGURIDAD, DELINCUENCIA</b>	<b>FA</b>  F2A2.- Ofrecer una variedad de servicios a precios convenientes, y resultados efectivos, logrando posecionamos en el mercado y poder contrarrestar a la competencia.  F4A1.- Investigar diversos servicios para estar en constante innovación y poder competir con nuevos negocios que ingresen a este mercado.	<b>DA</b>  D4A1.- Realizar diferentes paquetes de alimentación, que este de acuerdo a la economía de los clientes.  D3A4.- Contratar servicios de seguridad, es decir cámaras y alarma contra robos.

**Elaborado por:** Katherine Simbaña y Silvana Molina

## Estrategias de Marketing Mix

El Centro de Nutrición y Estética “NUTRISALUD”, se dedicará a ofrecer servicios de asesoramiento nutricional, así como de una alimentación saludable por medio del restaurante y tratamientos corporales a través de la estética, considerando en todo momento los requerimientos y necesidades de los clientes, por medio de un personal capacitado, equipos adecuados para cada uno de los servicios que se van a ofrecer, para ello se determina utilizar una serie de actividades estratégicas que lleven a su posicionamiento y aseguramiento de su permanencia en el mercado.

Estas estrategias están relacionadas con el marketing mix y con una proyección financiera que compruebe la factibilidad del negocio.

### Estrategias de Marketing Mix:

#### a. Estrategias en relación al Producto:

**Nombre de la empresa:**

**Slogan:**

“Alimentación y Belleza para una Vida Sana”

**Logotipo:**

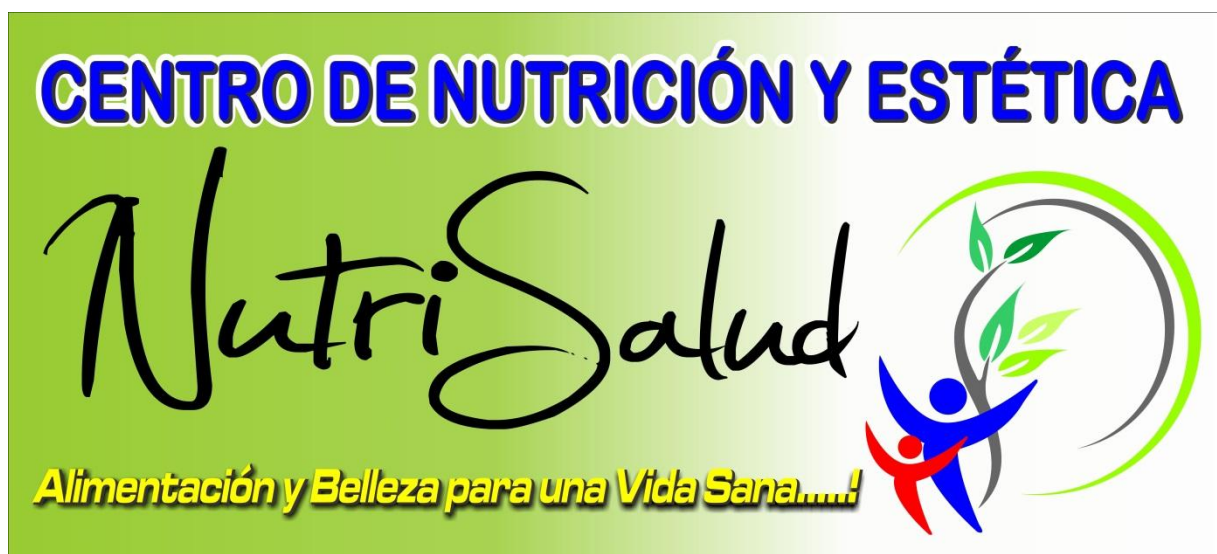


Figura 14. Logotipo

**Entre los servicios que ofrecerá está:**

- Asesoría nutricional
- Venta de alimentos
- Tratamientos corporales
- Baños de cajón
- Exfoliaciones

**Horario de atención:** La empresa funcionará en los horarios de lunes a viernes de 07:00 a 21:00 y los sábados y domingos de 08:00 a 22:00.

### **Estructura Interna del Negocio**



**Figura 15.** Estructura Interna del Negocio (Restaurante)



**Figura 16.** Estructura Interna del Negocio (Nutrición y Estética)

### **b. Estrategias de Precio:**

Al ser un negocio nuevo se ha determinado el trabajar con calidad humana y una excelente atención al cliente, consideramos el empleo de una Estrategia de Penetración de Mercado o Precio Descremado, es decir, con precios un poco más bajos que los negocios de características similares con la finalidad de poder competir y ganar un adecuado posicionamiento en el mercado, una vez que ya seamos conocidos se emplearon precios iguales que los de la competencia, logrando aumentar nuestros márgenes de utilidad.

### **Precios de penetración de mercado:**

- Desayunos \$ 2,00
- Almuerzo \$ 2,50
- Merienda \$ 3,00
- Asesoría de nutrición \$10
- Masajes corporales \$ 15
- Exfoliación \$15
- Baño de cajón \$10

Los desayunos, almuerzos o meriendas pueden estar conformados por:

**Cuadro 17.** Desayunos, Almuerzos y Merienda

<b>DESAYUNOS</b>	<b>ALMUERZOS</b>	<b>MERIENDA</b>
Fruta	Sopa	Arroz integral
Leche de vaca o soya	Ensalada	Ensalada
Granola	Carne blanca, carne roja, pescado o mariscos.	Carne blanca, carne roja, pescado o mariscos.
Yogurt	Arroz integral	Jugo natural
Jugo natural	Jugo natural	Fruta
Pan integral	Fruta	
Batido		

**Elaborado por:** Katherine Simbaña y Silvana Molina

Además contaremos con paquetes promocionales:

**Cuadro 18.** Paquetes Promocionales

<p><b>Paquete Dietético 1</b></p> <p><b>\$100,00</b></p> <p>Incluye x 15 días:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desayuno</li> <li>• Almuerzo</li> <li>• Merienda</li> </ul>	<p><b>Paquete Dietético 2</b></p> <p><b>\$135,00</b></p> <p>Incluye x 20 días:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desayuno</li> <li>• Almuerzo</li> <li>• Merienda</li> </ul>	<p><b>Paquete Dietético 3</b></p> <p><b>180,00</b></p> <p>Incluye x 30 días:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desayuno</li> <li>• Almuerzo</li> <li>• Merienda</li> </ul>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



<p><b>Paquete Corporal 1</b></p> <p><b>\$120,00</b></p> <p>Incluye 10 masajes, 3 sesiones de baño de cajón</p>	<p><b>Paquete Corporal2</b></p> <p><b>\$180,00</b></p> <p>Incluye 15 masajes, 4 sesiones de baño de cajón</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Elaborado por:** Katherine Simbaña y Silvana Molina

### **c. Estrategias de Plaza o de Distribución:**

En este negocio se empleará la distribución directa, es decir no habrá intermediarios, se adquirirá la materia prima directo de los proveedores y el personal de la empresa se encargará de elaborar los platos de comida y realizar los diferentes tratamiento corporales, evitando el incremento de precios que se da a través del uso de intermediarios y garantizando un servicio de calidad y en buenas condiciones.

### **d. Estrategias de Promoción y Publicidad:**

#### **Estrategias de Venta:**

#### **Durante el primer mes se ofrecerá:**

- Baños de cajón gratis (una por persona).
- Asesorías de nutrición gratuitas (una por persona).

#### **Estrategia de Publicidad:**

En la etapa de lanzamiento se emplearán los medios de comunicación radiales y escritos, para dar a conocer el local y los servicios que se van a ofrecer, para ello se seleccionarán a los medios de mayor acogida, a continuación se detallan:

Se utilizará los anuncios en prensa escrita, principalmente en prensa La Verdad, uno de los periódicos más conocidos en Milagro y sectores aledaños:

# CENTRO DE NUTRICIÓN Y ESTÉTICA

## NutriSalud

*Alimentación y Belleza para una Vida Sana.....!*

<p><b>Paquete Dietético 1</b></p> <p><b>\$100,00</b></p> <p>Incluye x 15 días:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Desayunos</li> <li>* Almuerzo</li> <li>* Merienda</li> </ul>	<p><b>Paquete Dietético 2</b></p> <p><b>\$135,00</b></p> <p>Incluye x 20 días:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Desayunos</li> <li>* Almuerzo</li> <li>* Merienda</li> </ul>	<p><b>Paquete Dietético 3</b></p> <p><b>\$180,00</b></p> <p>Incluye x 30 días:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Desayunos</li> <li>* Almuerzo</li> <li>* Merienda</li> </ul>	<p><b>Paquete Corporal 1</b></p> <p><b>\$120,00</b></p> <p>Incluye 10 Masajes y 3 Baños de Cajón</p>	<p><b>Paquete Corporal 2</b></p> <p><b>\$180,00</b></p> <p>Incluye 15 Masajes y 4 Baños de Cajón</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Precios de Nutri Salud

- \*Desayunos \$ 2,00
- \*Almuerzos \$ 2,50
- \*Merienda \$ 3,50

Con entrega a DOMICILIO






- \*Servicio Nutricional
- \*Venta de Paquetes Dieteticos
- \*Tratamientos Corporales
- \*Baños de Cajón
- \*Exfoliación de cutis

GRAN APERTURA

**Tel.: 2712-697 cel.: 0959780483**  
**Dir.: Av. Chile entre 24 de Mayo y 10 de Agosto**

Figura 17. Anuncio en Prensa Escrita

## Tríptico

Folletos, específicamente los trípticos, que serán distribuidos a personas o empresas consideradas como clientes potenciales:

**CENTRO DE NUTRICIÓN Y ESTÉTICA**

**NutriSalud**  
Alimentación y Belleza para una Vida Sana!!!

Con entrega a DOMICILIO

\*Asesoría Nutricional  
\*Venta de Alimentos  
\*Tratamientos Corporales  
\*Baños de Cajón  
\*Exfoliación de cutis

Dir.: Av. Chile entre 24 de Mayo y 10 de Agosto

P

**Precios de Nutri Salud**

\*Desayunos \$ 2,00  
\*Almuerzos \$ 2,50  
\*Merienda \$ 3,50

Con entrega a DOMICILIO

**NutriSalud**

**Misión:**  
Ser el pionero y más completo Centro de Nutrición y Estética, al contar con un personal altamente calificado y una variedad de servicios de alimentación y tratamientos corporales, logrando mejorar la imagen y la calidad de vida de los clientes.

**Visión:**  
Ser reconocidos como el mejor Centro de Nutrición y Estética en Miagro y en los sectores aledaños, brindando un servicio de calidad y acorde a los requerimientos de los clientes.

**Paquete Dietético 1**  
\$100,00  
Incluye x 15 días:  
\* Desayunos  
\* Almuerzo  
\* Merienda

**Paquete Dietético 2**  
\$135,00  
Incluye x 20 días:  
\* Desayunos  
\* Almuerzo  
\* Merienda

**Paquete Dietético 3**  
\$180,00  
Incluye x 30 días:  
\* Desayunos  
\* Almuerzo  
\* Merienda

**Paquete Corporal 1**  
\$120,00  
Incluye 10 Masajes y 3 Baños de Cajón

**Paquete Corporal 2**  
\$180,00  
Incluye 15 Masajes y 4 Baños de Cajón

**Exfoliación Facial**

\*Asesoría de Nutrición \$10,00

**Baños de Cajón**

\*Masajes Corporales \$15,00

**Masajes**

Figura 18. Tríptico



**Tarjeta de Presentación:**

Por medio de las tarjetas se pretende brindar información sobre el negocio y su propietario(as), la ubicación y los números telefónicos donde pueden comunicarse para realizar pedidos.



Figura 19. Tarjeta de Presentación

**Volantes:**

Dirigidos a toda la población Milagreña y de sectores aledaños, logrando expandir el negocio a otros mercados.



Figura 20. Volante

### 5.7.2 Recursos, Análisis financiero

Para este proyecto se ha establecido efectuar un presupuesto financiero en el cual se determinará los activos necesarios para iniciar el funcionamiento del negocio, así como los gastos, costos e ingresos que se debe generar para obtener una adecuada rentabilidad y verificar mediante los diversos indicadores financieros la factibilidad del proyecto.

Este estudio financiero se lo realizó con una variación del 5% en los ingresos y gastos y con una proyección de 5 años, esto se debe a diferentes factores como la inflación anual del país, la política, catástrofes climáticas, terrorismo, etc. que pueden afectar los valores establecidos, en base a esos aspectos se presentan los incrementos en las tablas correspondientes.

**Cuadro 19.** Variación

<b>VARIACION INGRESOS</b>	5%
<b>VARIACION GASTOS</b>	5%

**Elaborado por:** Katherine Simbaña y Silvana Molina

Cuadro 20. Activos Fijos

<b>NUTRISALUD ACTIVOS FIJOS</b>			
<b>CANTIDAD</b>	<b>DESCRIPCION</b>	<b>C. UNITARIO</b>	<b>C. TOTAL</b>
	<b><u>MUEBLES Y ENSERES</u></b>		
2	ESCRITORIOS	120,00	240,00
2	SILLAS EJECUTIVAS	45,00	90,00
4	SILLAS DE ESPERA	30,00	120,00
1	ARCHIVADORES	50,00	50,00
	<b>TOTAL MUEBLES Y ENSERES</b>		<b>500,00</b>
	<b><u>EQUIPOS DE OFICINA</u></b>		
2	AIRE ACONDICIONADO	700,00	1.400,00
1	CAJA REGISTRADORA	200,00	200,00
	<b>TOTAL EQUIPOS DE OFICINA</b>		<b>1.600,00</b>
	<b><u>EQUIPO DE COMPUTACIÓN</u></b>		
2	COMPUTADORAS DE ESCRITORIO	500,00	1.000,00
1	IMPRESORA MULTIFUNCIONAL	300,00	300,00
	<b>TOTAL DE EQUIPO DE COMPUTACIÓN</b>		<b>1.300,00</b>
	<b><u>MAQUINARIAS Y EQUIPOS</u></b>		
	<b><u>RESTAURANTE</u></b>		
1	COCINA INDUSTRIAL	300,00	300,00
1	REFRIGERADORA	700,00	700,00
1	NEVERA VITRINA	1.400,00	1.400,00
1	LICUADORA	100,00	100,00
1	EQUIPO DE SONIDO	450,00	450,00
4	MESAS	30,00	120,00
16	SILLAS	8,00	128,00
1	TANQUE DE GAS	35,00	35,00
1	EXTINTOR	30,00	30,00
1	UTENCILIOS DE COCINA	800,00	800,00
1	TOSTADORA	45,00	45,00
1	MICROONDAS	140,00	140,00
1	EXTRACTOR DE JUGOS	40,00	40,00
	<b><u>MASAJE</u></b>		
1	CAJAS DE MADERA	350,00	350,00
1	CAMILLA ESTABLE	220,00	220,00
1	SISTEMA DE VAPOR	180,00	180,00
1	MESA MOBIL	70,00	70,00
1	VITRINA	280,00	280,00
1	MAQUINA DE MASAJE	40,00	40,00
1	MAQUINA DE ALTA FRECUENCIA	100,00	100,00
	<b><u>EXFOLACION</u></b>		-
1	MAQUINA A VAPOR	100,00	100,00
	<b><u>NUTRICION</u></b>		
1	EQUIPO DE MORFOLOGÍA	250,00	250,00
	<b>TOTAL DE MAQUINARIAS Y EQUIPOS</b>		<b>5.878,00</b>
	<b><u>VEHICULO</u></b>		
1	VEHICULO MOTORIZADO	1.200,00	1.200,00
	<b>TOTAL DE VEHICULO</b>		<b>1.200,00</b>
<b>TOTAL INVERSION EN ACTIVOS FIJOS</b>			<b>10.478,00</b>

Elaborado por: Katherine Simbaña y Silvana Molina

**Cuadro 21.** Depreciación de Activos Fijos

<b>DEPRECIACION DE LOS ACTIVOS FIJOS</b>				
<b>DESCRIPCION</b>	<b>VALOR DE ACTIVO</b>	<b>PORCENTAJE DE DEPRECIACION</b>	<b>DEPRECIACION MENSUAL</b>	<b>DEPRECIACION ANUAL</b>
MUEBLES Y ENSERES	500,00	10%	4,17	50,00
EQUIPO DE COMPUTACION	1.300,00	33%	35,75	429,00
EQUIPO DE OFICINA	1.600,00	10%	13,33	160,00
MAQUINARIAS Y EQUIPOS	4.178,00	10%	34,82	417,80
VEHICULO	1.200,00	20%	20,00	240,00
<b>TOTAL</b>	<b>8.778,00</b>		<b>108,07</b>	<b>1.296,80</b>

Elaborado por: Katherine Simbaña y Silvana Molina

**Cuadro 22.** Inversión del Proyecto

<b>INVERSION DEL PROYECTO</b>	
MUEBLES Y ENSERES	500,00
EQUIPO DE COMPUTACION	1.300,00
EQUIPO DE OFICINA	1.600,00
MAQUINARIAS Y EQUIPOS	5.878,00
VEHICULO	1.200,00
CAJA - BANCO	5.000,00
<b>TOTAL DE LA INVERSION</b>	<b>15.478,00</b>

Elaborado por: Katherine Simbaña y Silvana Molina

**Cuadro 23.** Financiamiento del Proyecto

<b>FINANCIACION DEL PROYECTO</b>		
<b>INVERSION TOTAL</b>		<b>15.478,00</b>
Financiado	<b>70%</b>	10.834,60
Aporte Propio	<b>30%</b>	4.643,40
		<b>15.478,00</b>

Elaborado por: Katherine Simbaña y Silvana Molina

**Cuadro 24.** Tasa de Interés

<b>TASA</b>		
TASA ANUAL INTERES PRESTAMO	<b>17,00%</b>	<b>0,17</b>
		<b>0,17</b>

Elaborado por: Katherine Simbaña y Silvana Molina

**Cuadro 25. Préstamo Bancario**

<b>PRESTAMO BANCARIO</b>		
Prestamo Bancario	<b>10.834,60</b>	<b>1.841,88</b>

Elaborado por: Katherine Simbaña y Silvana Molina

**Cuadro 26. Tabla de Amortización Mensual**

<b>FINANCIAMIENTO</b>				
<b>TABLA DE AMORTIZACIÓN</b>				
<b>PERIODO</b>	<b>CAPITAL</b>	<b>INTERES</b>	<b>PAGO</b>	<b>SALDO</b>
-				<b>10.834,60</b>
1	115,78	153,49	269,27	10.718,82
2	117,42	151,85	269,27	10.601,40
3	119,08	150,19	269,27	10.482,32
4	120,77	148,50	269,27	10.361,56
5	122,48	146,79	269,27	10.239,08
6	124,21	145,05	269,27	10.114,86
7	125,97	143,29	269,27	9.988,89
8	127,76	141,51	269,27	9.861,13
9	129,57	139,70	269,27	9.731,56
10	131,40	137,86	269,27	9.600,16
11	133,27	136,00	269,27	9.466,89
12	135,15	134,11	269,27	9.331,74

Elaborado por: Katherine Simbaña y Silvana Molina

**Cuadro 27. Tabla de Amortización Anual**

<b>FINANCIAMIENTO</b>				
<b>TABLA DE AMORTIZACIÓN</b>				
<b>PERIODO</b>	<b>CAPITAL</b>	<b>INTERES</b>	<b>PAGO</b>	<b>SALDO</b>
-				<b>10.834,60</b>
1	1.544,62	1.841,88	3.386,50	9.289,98
2	1.807,21	1.579,30	3.386,50	7.482,77
3	2.114,43	1.272,07	3.386,50	5.368,34
4	2.473,89	912,62	3.386,50	2.894,45
5	2.894,45	492,06	3.386,50	-
	<b>10.834,60</b>	<b>6.097,92</b>	<b>16.932,52</b>	

Elaborado por: Katherine Simbaña y Silvana Molina



**Cuadro 28. Detalle de Gastos**

<b>NUTRISALUD</b>																	
<b>DETALLE DE GASTOS</b>																	
<b>GASTOS ADMINISTRATIVOS</b>	<b>ENERO</b>	<b>FEBRERO</b>	<b>MARZO</b>	<b>ABRIL</b>	<b>MAYO</b>	<b>JUNIO</b>	<b>JULIO</b>	<b>AGOSTO</b>	<b>SEPTIEMBRE</b>	<b>OCTUBRE</b>	<b>NOVIEMBRE</b>	<b>DICIEMBRE</b>	<b>AÑO 1</b>	<b>AÑO 2</b>	<b>AÑO 3</b>	<b>AÑO 4</b>	<b>AÑO 5</b>
1 ADMINISTRADOR	600,00	600,00	600,00	600,00	600,00	600,00	600,00	600,00	600,00	600,00	600,00	600,00	7.200,00	7.560,00	7.938,00	8.334,90	8.751,65
1 JEFE DE COCINA	350,00	350,00	350,00	350,00	350,00	350,00	350,00	350,00	350,00	350,00	350,00	350,00	4.200,00	4.410,00	4.630,50	4.862,03	5.105,13
1 NUTRICIONISTA	350,00	350,00	350,00	350,00	350,00	350,00	350,00	350,00	350,00	350,00	350,00	350,00	4.200,00	4.410,00	4.630,50	4.862,03	5.105,13
1 CAJERO	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	3.816,00	4.006,80	4.207,14	4.417,50	4.638,37
1 AYUDANTE/COCINA	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	3.816,00	4.006,80	4.207,14	4.417,50	4.638,37
1 AYUDANTE/ESTÉTICA	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	318,00	3.816,00	4.006,80	4.207,14	4.417,50	4.638,37
1 CONTADOR	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	1.200,00	1.260,00	1.323,00	1.389,15	1.458,61
APORTE PATRONAL	273,86	273,86	273,86	273,86	273,86	273,86	273,86	273,86	273,86	273,86	273,86	273,86	3.286,33	3.450,65	3.623,18	3.804,34	3.994,56
VACACIONES	93,92	93,92	93,92	93,92	93,92	93,92	93,92	93,92	93,92	93,92	93,92	93,92	1.127,00	1.183,35	1.242,52	1.304,64	1.369,88
DECIMO CUARTO				1.590,00									1.590,00	1.669,50	1.752,98	1.840,62	1.932,65
DECIMO TERCERO													2.254,00	2.254,00	2.485,04	2.609,29	2.739,75
<b>TOTAL GASTOS ADMINISTRATIVOS</b>	<b>2.721,78</b>	<b>2.721,78</b>	<b>2.721,78</b>	<b>4.311,78</b>	<b>2.721,78</b>	<b>2.721,78</b>	<b>2.721,78</b>	<b>2.721,78</b>	<b>2.721,78</b>	<b>2.721,78</b>	<b>2.721,78</b>	<b>4.975,78</b>	<b>36.505,33</b>	<b>38.330,60</b>	<b>40.247,13</b>	<b>42.259,48</b>	<b>44.372,46</b>
<b>GASTOS DE GENERALES</b>	<b>ENERO</b>	<b>FEBRERO</b>	<b>MARZO</b>	<b>ABRIL</b>	<b>MAYO</b>	<b>JUNIO</b>	<b>JULIO</b>	<b>AGOSTO</b>	<b>SEPTIEMBRE</b>	<b>OCTUBRE</b>	<b>NOVIEMBRE</b>	<b>DICIEMBRE</b>	<b>AÑO 1</b>	<b>AÑO 2</b>	<b>AÑO 3</b>	<b>AÑO 4</b>	<b>AÑO 5</b>
ENERGIA ELECTRICA	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	600,00	630,00	661,50	694,58	729,30
AGUA	7,00	7,00	7,00	7,00	7,00	7,00	7,00	7,00	7,00	7,00	7,00	7,00	84,00	88,20	92,61	97,24	102,10
TELEFONO	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	180,00	189,00	198,45	208,37	218,79
SERVICIO DE INTERNET	23,00	23,00	23,00	23,00	23,00	23,00	23,00	23,00	23,00	23,00	23,00	23,00	276,00	289,80	304,29	319,50	335,48
SUMINISTROS DE LIMPIEZA	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	180,00	189,00	198,45	208,37	218,79
UTILES DE OFICINA	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	180,00	189,00	198,45	208,37	218,79
ALQUILER	700,00	700,00	700,00	700,00	700,00	700,00	700,00	700,00	700,00	700,00	700,00	700,00	8.400,00	8.820,00	9.261,00	9.724,05	10.210,25
DEPRECIACION MUEBLES Y ENSERES	4,17	4,17	4,17	4,17	4,17	4,17	4,17	4,17	4,17	4,17	4,17	4,17	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00
DEPRECIACION DE EQUIPO DE COMPUTACION	35,75	35,75	35,75	35,75	35,75	35,75	35,75	35,75	35,75	35,75	35,75	35,75	429,00	429,00	429,00	429,00	429,00
DEPRECIACION DE EQUIPO DE OFICINA	13,33	13,33	13,33	13,33	13,33	13,33	13,33	13,33	13,33	13,33	13,33	13,33	160,00	160,00	160,00	160,00	160,00
DEPRECIACION DE MAQUINARIA Y EQUIPOS	34,82	34,82	34,82	34,82	34,82	34,82	34,82	34,82	34,82	34,82	34,82	34,82	417,80	417,80	417,80	417,80	417,80
DEPRECIACION DE VEHICULO	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	240,00	240,00	240,00	240,00	240,00
GASTOS DE MAQUINARIA Y EQUIPOS																	
GASTOS DE CONSTITUCION													450,00	472,50	496,13	520,93	546,98
<b>TOTAL GASTOS GENERALES</b>	<b>933,07</b>	<b>933,07</b>	<b>933,07</b>	<b>933,07</b>	<b>933,07</b>	<b>933,07</b>	<b>933,07</b>	<b>933,07</b>	<b>933,07</b>	<b>933,07</b>	<b>933,07</b>	<b>933,07</b>	<b>11.646,80</b>	<b>12.164,30</b>	<b>12.707,68</b>	<b>13.278,22</b>	<b>13.877,29</b>
<b>GASTO DE VENTAS</b>	<b>ENERO</b>	<b>FEBRERO</b>	<b>MARZO</b>	<b>ABRIL</b>	<b>MAYO</b>	<b>JUNIO</b>	<b>JULIO</b>	<b>AGOSTO</b>	<b>SEPTIEMBRE</b>	<b>OCTUBRE</b>	<b>NOVIEMBRE</b>	<b>DICIEMBRE</b>	<b>AÑO 1</b>	<b>AÑO 2</b>	<b>AÑO 3</b>	<b>AÑO 4</b>	<b>AÑO 5</b>
PUBLICIDAD	150,00	150,00	150,00	150,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	1.000,00	600,00	630,00	661,50	694,58
TRANSPORTE (COMBUSTIBLE)	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	60,00	63,00	66,15	69,46	72,93
<b>TOTAL GASTOS DE VENTAS</b>	<b>155,00</b>	<b>155,00</b>	<b>155,00</b>	<b>155,00</b>	<b>55,00</b>	<b>55,00</b>	<b>55,00</b>	<b>55,00</b>	<b>55,00</b>	<b>55,00</b>	<b>55,00</b>	<b>55,00</b>	<b>1.060,00</b>	<b>663,00</b>	<b>696,15</b>	<b>730,96</b>	<b>767,51</b>
<b>TOTAL DE COSTOS INDIRECTOS</b>	<b>3.809,84</b>	<b>3.809,84</b>	<b>3.809,84</b>	<b>5.399,84</b>	<b>3.709,84</b>	<b>3.709,84</b>	<b>3.709,84</b>	<b>3.709,84</b>	<b>3.709,84</b>	<b>3.709,84</b>	<b>3.709,84</b>	<b>5.963,84</b>	<b>49.212,13</b>	<b>51.157,90</b>	<b>53.650,95</b>	<b>56.268,66</b>	<b>59.017,25</b>

Elaborado por: Katherine Simbaña y Silvana Molina

**Cuadro 29.** Costo de Ventas

COSTO DE VENTAS								
CANT.	DETALLE	PRECIO	ENERO	AÑO 1	AÑO 2	AÑO 3	AÑO 4	AÑO 5
1	MATERIA PRIMA (ALIMENTOS)	3700,00	3700,00	44400,00	45.288,00	46.193,76	47.117,64	48.059,99
	<b>MASAJE</b>							
3	ACEITES RELAJANTES 1/4	5,00	15,00	180,00	183,60	187,27	191,02	194,84
3	ESENCIAS AROMATICAS-FRASCO 8 ONZAS	10,00	30,00	360,00	367,20	374,54	382,03	389,68
3	VELAS AROMATICAS ( CAJA X 3 UNIDADES)	8,00	24,00	288,00	293,76	299,64	305,63	311,74
15	INCIENSOS (CAJA X 5 UNIDADES)	1,50	22,50	270,00	275,40	280,91	286,53	292,26
	<b>EXFOLACION</b>							
1	CREMA LIMPIADORA (LITRO)	15,00	15,00	180,00	183,60	187,27	191,02	194,84
1	EXFOLIANTE (LITRO)	10,00	10,00	120,00	122,40	124,85	127,34	129,89
1	SALES MINERALES (KILO)	15,00	15,00	180,00	183,60	187,27	191,02	194,84
2	ESPONJAS ESPECIALES (DOCENA)	8,50	17,00	204,00	208,08	212,24	216,49	220,82
1	KAOLIN (KILO)	6,00	6,00	72,00	73,44	74,91	76,41	77,94
1	TONICO DE BENGUI (LITRO)	10,00	10,00	120,00	122,40	124,85	127,34	129,89
	<b>BAÑO DE CAJON</b>							
15	PLANTAS MEDICINALES (PORCION)	0,30	4,50	54,00	55,08	56,18	57,31	58,45
1	JABON LIQUIDO (LITRO)	5,00	5,00	60,00	61,20	62,42	63,67	64,95
6	TOALLAS	7,00	42,00	504,00	514,08	524,36	534,85	545,55
					-	-	-	-
<b>TOTAL</b>			<b>3916,00</b>	<b>46992,00</b>	<b>47931,84</b>	<b>48890,48</b>	<b>49868,29</b>	<b>50865,65</b>

Elaborado por: Katherine Simbaña y Silvana Molina

**Cuadro 30.** Presupuesto Ingresos

<b>NUTRISALUD</b>								
<b>PRESUPUESTO DE INGRESOS</b>								
<b>INGRESOS POR VENTA</b>	<b>UNIDADES</b>	<b>P.U.</b>	<b>ENERO</b>	<b>AÑO 1</b>	<b>AÑO 2</b>	<b>AÑO 3</b>	<b>AÑO 4</b>	<b>AÑO 5</b>
DESAYUNO	700	2,00	1.400,00	16.800,00	17.640,00	18.522,00	19.448,10	20.420,51
ALMUERZO	700	2,50	1.750,00	21.000,00	22.050,00	23.152,50	24.310,13	25.525,63
MERIENDA	700	3,00	2.100,00	25.200,00	26.460,00	27.783,00	29.172,15	30.630,76
ASESORÍA DE NUTRICIÓN	5	10,00	50,00	600,00	630,00	661,50	694,58	729,30
MASAJES CORPORALES	8	15,00	120,00	1.440,00	1.512,00	1.587,60	1.666,98	1.750,33
BAÑOS DE CAJON	5	10,00	50,00	600,00	630,00	661,50	694,58	729,30
EXFOLIACIÓN	5	15,00	75,00	900,00	945,00	992,25	1.041,86	1.093,96
PAQUETE DIETETICO 1	5	100,00	500,00	6.000,00	6.300,00	6.615,00	6.945,75	7.293,04
PAQUETE DIETETICO 2	4	135,00	540,00	6.480,00	6.804,00	7.144,20	7.501,41	7.876,48
PAQUETE DIETETICO 3	3	180,00	540,00	6.480,00	6.804,00	7.144,20	7.501,41	7.876,48
PAQUETE CORPORAL 1	5	120,00	600,00	7.200,00	7.560,00	7.938,00	8.334,90	8.751,65
PAQUETE CORPORAL 2	5	180,00	900,00	10.800,00	11.340,00	11.907,00	12.502,35	13.127,47
			-	-	-	-	-	-
<b>TOTAL DE INGRESOS</b>			<b>8.625,00</b>	<b>103.500,00</b>	<b>108.675,00</b>	<b>114.108,75</b>	<b>119.814,19</b>	<b>125.804,90</b>

**Elaborado por:** Katherine Simbaña y Silvana Molina

**Cuadro 31. Punto de Equilibrio**

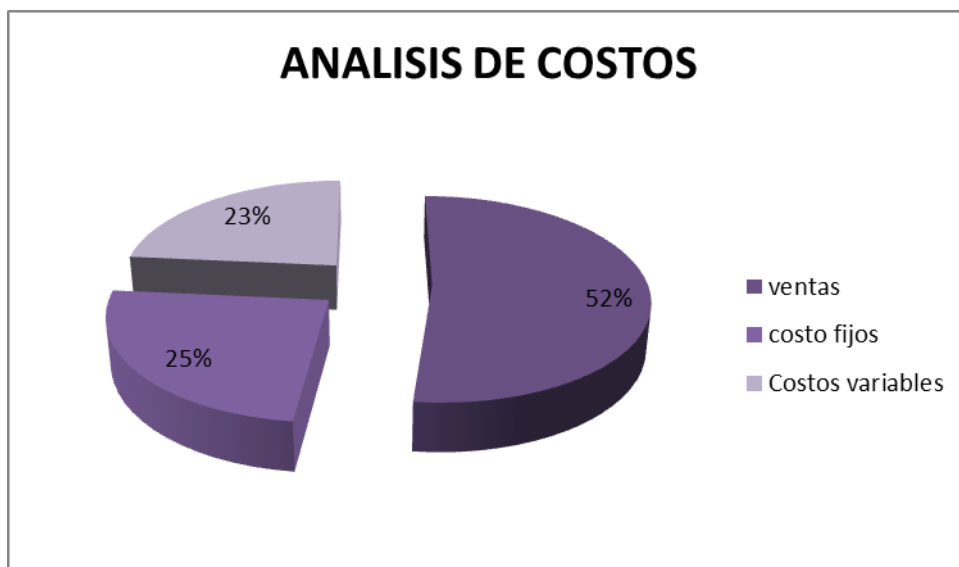
**PUNTO DE EQUILIBRIO**  
**DATOS**

	Y	X
ventas	103.500,00	103.500,00
costo fijos	49.212,13	96.204,13
Costos variables	46.992,00	46.992,00

$$PE = \frac{CF}{1 - CV} = \frac{49212,13}{0,54597}$$

$$PE = 90136,89$$

Elaborado por: Katherine Simbaña y Silvana Molina



**Figura 21. Análisis de Costos**

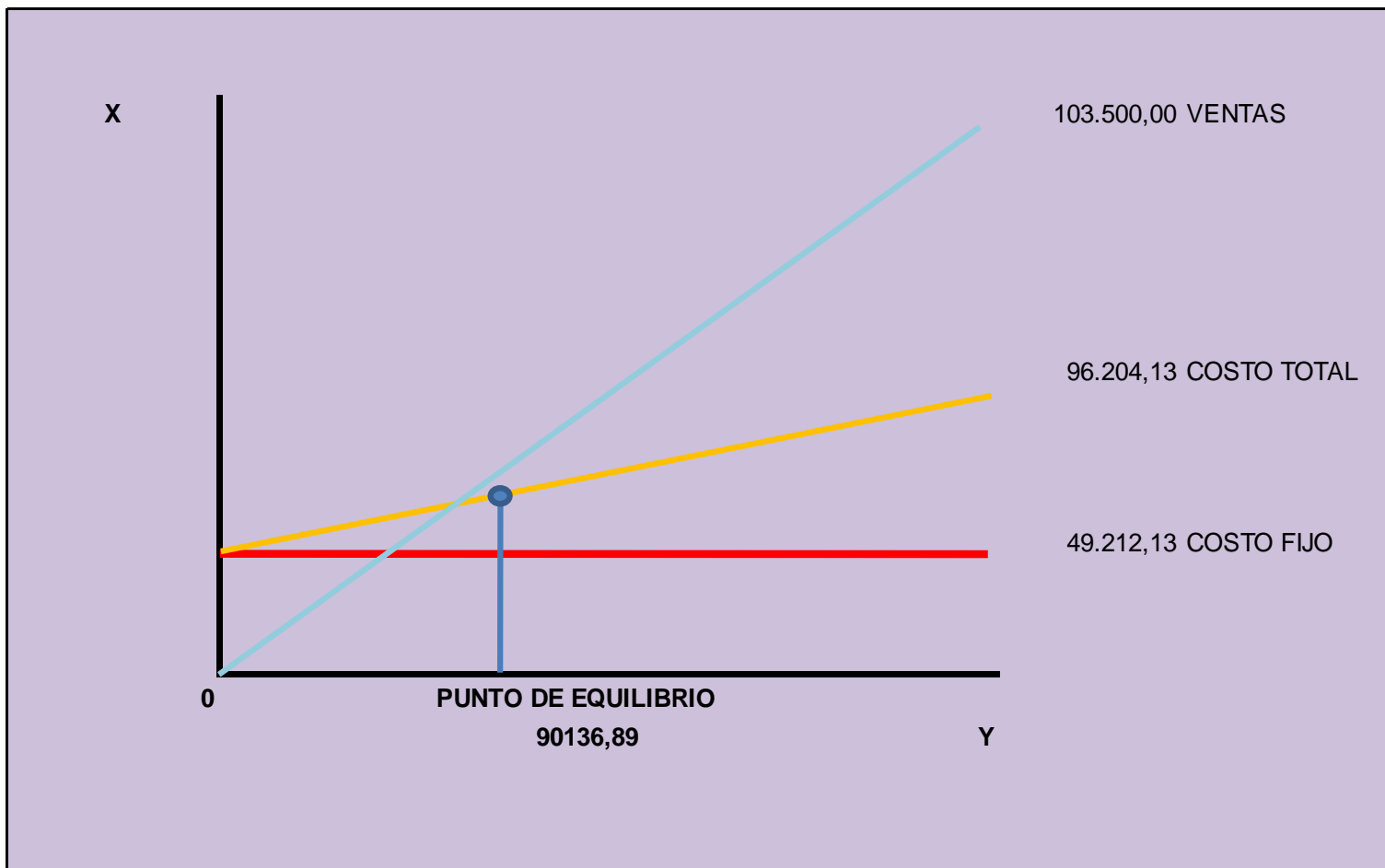


Figura 22. Punto de Equilibrio

**Cuadro 32.** Estado de Pérdida y Ganancia Proyectado

<b>NUTRISALUD</b>						
<b>ESTADO DE PERDIDAS Y GANANCIAS PROYECTADO</b>						
	<b>AÑO 1</b>	<b>AÑO 2</b>	<b>AÑO 3</b>	<b>AÑO 4</b>	<b>AÑO 5</b>	<b>TOTAL</b>
<b>VENTAS</b>	103.500,00	108.675,00	114.108,75	119.814,19	125.804,90	571.902,83
(-) <b>COSTO DE VENTAS</b>	46.992,00	47.931,84	48.890,48	49.868,29	50.865,65	244.548,26
<b>UTILIDAD BRUTA</b>	<b>56.508,00</b>	<b>60.743,16</b>	<b>65.218,27</b>	<b>69.945,90</b>	<b>74.939,24</b>	<b>327.354,58</b>
<b>COSTOS INDIRECTOS</b>	49.212,13	51.157,90	53.650,95	56.268,66	59.017,25	269.306,90
<b>UTILIDAD OPERACIONAL</b>	<b>7.295,87</b>	<b>9.585,26</b>	<b>11.567,32</b>	<b>13.677,24</b>	<b>15.921,99</b>	<b>58.047,68</b>
(-) <b>GASTOS FINANCIEROS</b>	1.841,88	1.579,30	1.272,07	912,62	492,06	6.097,92
<b>UTILIDAD ANTES PART. IMP</b>	<b>5.453,99</b>	<b>8.005,97</b>	<b>10.295,25</b>	<b>12.764,62</b>	<b>15.429,93</b>	<b>51.949,76</b>
<b>PARTICIPACION EMPLEADOS</b>	818,10	1.200,89	1.544,29	1.914,69	2.314,49	7.792,46
<b>UTILIDAD ANTES DE IMPTO</b>	<b>4.635,89</b>	<b>6.805,07</b>	<b>8.750,96</b>	<b>10.849,93</b>	<b>13.115,44</b>	<b>44.157,29</b>
<b>IMPUESTO RENTA</b>	1.019,90	1.497,12	1.925,21	2.386,98	2.885,40	9.714,60
<b>UTILIDAD NETA</b>	<b>3.615,99</b>	<b>5.307,95</b>	<b>6.825,75</b>	<b>8.462,94</b>	<b>10.230,05</b>	<b>34.442,69</b>

Elaborado por: Katherine Simbaña y Silvana Molina

Cuadro 33. Balance General

<b>NUTRISALUD BALANCE GENERAL</b>						
<b>CUENTAS</b>	<b>AÑO 0</b>	<b>AÑO 1</b>	<b>AÑO 2</b>	<b>AÑO 3</b>	<b>AÑO 4</b>	<b>AÑO 5</b>
<b><u>ACTIVO CORRIENTE</u></b>						
EFECTIVO	5.000,00	10.206,16	15.863,73	22.643,33	30.761,37	40.291,98
<b>TOTAL ACTIVO CORRIENTE</b>	<b>5.000,00</b>	<b>10.206,16</b>	<b>15.863,73</b>	<b>22.643,33</b>	<b>30.761,37</b>	<b>40.291,98</b>
<b>ACTIVOS FIJOS</b>	<b>10.478,00</b>	10.478,00	10.478,00	10.478,00	10.478,00	10.478,00
DEPRECIAC. ACUMULADA		1.296,80	2.593,60	3.890,40	5.187,20	6.484,00
<b>TOTAL DE ACTIVO FIJO</b>	<b>10.478,00</b>	<b>9.181,20</b>	<b>7.884,40</b>	<b>6.587,60</b>	<b>5.290,80</b>	<b>3.994,00</b>
<b>TOTAL DE ACTIVOS</b>	<b>15.478,00</b>	<b>19.387,36</b>	<b>23.748,13</b>	<b>29.230,93</b>	<b>36.052,17</b>	<b>44.285,98</b>
<b><u>PASIVO</u></b>						
<b><u>CORRIENTE</u></b>						
PRESTAMO	10.834,60	9.289,98	7.482,77	5.368,34	2.894,45	-
PARTICIPACION EMPL. POR PAGAR	-	818,10	1.200,89	1.544,29	1.914,69	2.314,49
IMPUESTO A LA RENTA POR PAGAR	-	1.019,90	1.497,12	1.925,21	2.386,98	2.885,40
<b>TOTAL PASIVO</b>	<b>10.834,60</b>	<b>11.127,97</b>	<b>10.180,78</b>	<b>8.837,83</b>	<b>7.196,13</b>	<b>5.199,89</b>
<b><u>PATRIMONIO</u></b>						
APORTE CAPITAL	4.643,40	4.643,40	4.643,40	4.643,40	4.643,40	4.643,40
UTILIDAD DEL EJERCICIO	-	3.615,99	5.307,95	6.825,75	8.462,94	10.230,05
UTILIDAD AÑOS ANTERIORES	-	-	3.615,99	8.923,95	15.749,70	24.212,64
<b>TOTAL PATRIMONIO</b>	<b>4.643,40</b>	<b>8.259,39</b>	<b>13.567,35</b>	<b>20.393,10</b>	<b>28.856,04</b>	<b>39.086,09</b>
<b>TOTAL PASIVO Y PATRIMONIO</b>	<b>15.478,00</b>	<b>19.387,36</b>	<b>23.748,13</b>	<b>29.230,93</b>	<b>36.052,17</b>	<b>44.285,98</b>

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

Elaborado por: Katherine Simbaña y Silvana Molina

**Cuadro 34. Flujo de Caja Proyectado**

<b>NUTRISALUD</b>							
<b>FLUJO DE CAJA PROYECTADO</b>							
	<b>AÑO 0</b>	<b>AÑO 1</b>	<b>AÑO 2</b>	<b>AÑO 3</b>	<b>AÑO 4</b>	<b>AÑO 5</b>	<b>TOTAL</b>
<b>INGRESOS OPERATIVOS</b>							
VENTAS	-	103.500,00	108.675,00	114.108,75	119.814,19	125.804,90	571.902,83
<b>TOTAL INGRESOS OPERATIVOS</b>		<b>103.500,00</b>	<b>108.675,00</b>	<b>114.108,75</b>	<b>119.814,19</b>	<b>125.804,90</b>	<b>571.902,83</b>
<b>EGRESOS OPERATIVOS</b>							
INVERSION INICIAL	<b>15.478,00</b>	-	-	-	-	-	-
GASTO DE ADMINISTRATIVOS	-	36.505,33	38.330,60	40.247,13	42.259,48	44.372,46	201.715,00
GASTO DE VENTAS	-	1.060,00	663,00	696,15	730,96	767,51	3.917,61
GASTOS GENERALES	-	10.350,00	10.867,50	11.410,88	11.981,42	12.580,49	57.190,28
COSTOS DE VENTAS		46.992,00	47.931,84	48.890,48	49.868,29	50.865,65	244.548,26
PAGO PARTICIP. EMPLEADOS	-	-	818,10	1.200,89	1.544,29	1.914,69	2.314,49
PAGO DEL IMPUESTO A LA RENTA	-	-	1.019,90	1.497,12	1.925,21	2.386,98	2.885,40
<b>TOTAL DE EGRESOS OPERATIVOS</b>	<b>15.478,00</b>	<b>94.907,33</b>	<b>99.630,93</b>	<b>103.942,64</b>	<b>108.309,65</b>	<b>112.887,78</b>	<b>512.571,04</b>
<b>FLUJO OPERATIVO</b>	<b>-15.478,00</b>	<b>8.592,67</b>	<b>9.044,07</b>	<b>10.166,11</b>	<b>11.504,54</b>	<b>12.917,11</b>	<b>52.224,50</b>
<b>INGRESOS NO OPERATIVOS</b>	-		-	-	-	-	-
PRESTAMO BANCARIO	10.834,60	-	-	-	-	-	-
<b>TOTAL ING. NO OPERATIVOS</b>	<b>10.834,60</b>	-		-		-	
<b>EGRESOS NO OPERATIVOS</b>							
<b>INVERSIONES</b>							
PAGO DE CAPITAL	-	1.544,62	1.807,21	2.114,43	2.473,89	2.894,45	10.834,60
PAGO DE INTERESES	-	1.841,88	1.579,30	1.272,07	912,62	492,06	6.097,92
<b>TOTAL EGRESOS NO OPERATIVOS</b>	-	<b>3.386,50</b>	<b>3.386,50</b>	<b>3.386,50</b>	<b>3.386,50</b>	<b>3.386,50</b>	<b>16.932,52</b>
<b>FLUJO NETO NO OPERATIVO</b>	<b>10.834,60</b>	<b>-3.386,50</b>	<b>-3.386,50</b>	<b>-3.386,50</b>	<b>-3.386,50</b>	<b>-3.386,50</b>	<b>-16.932,52</b>
<b>FLUJO NETO</b>	<b>-4.643,40</b>	<b>5.206,16</b>	<b>5.657,56</b>	<b>6.779,60</b>	<b>8.118,04</b>	<b>9.530,61</b>	<b>35.291,98</b>
<b>SALDO INICIAL</b>	-	<b>5.000,00</b>	<b>10.206,16</b>	<b>15.863,73</b>	<b>22.643,33</b>	<b>30.761,37</b>	
<b>FLUJO ACUMULADO</b>	-	<b>10.206,16</b>	<b>15.863,73</b>	<b>22.643,33</b>	<b>30.761,37</b>	<b>40.291,98</b>	

**TIR DEL NEGOCIO**  
55%

**TIR DEL INVERSIONISTA**  
31%

Elaborado por: Katherine Simbaña y Silvana Molina



**Cuadro 35. Índices Financieros**

<b>INDICES FINANCIEROS</b>						
DESCRIPCION	INV. INICIAL	AÑO1	AÑO2	AÑO3	AÑO4	AÑO5
Flujos operativos	<b>-15.478,00</b>	8.592,67	9.044,07	10.166,11	11.504,54	12.917,11

<b>INDICES FINANCIEROS</b>						
DESCRIPCION	INV. INICIAL	AÑO1	AÑO2	AÑO3	AÑO4	AÑO5
Flujos netos	<b>-15.478,00</b>	5.206,16	5.657,56	6.779,60	8.118,04	9.530,61

Elaborado por: Katherine Simbaña y Silvana Molina

**Cuadro 36. Tasa de Descuento**

<b>TASA DE DESCUENTO</b>	
TASA DE DESCUENTO	<b>16,00%</b>

Elaborado por: Katherine Simbaña y Silvana Molina

**Cuadro 37. Tasa de rendimiento Promedio**

<b>TASA DE RENDIMIENTO PROMEDIO</b>	<b>MAYOR AL 12%</b>
SUMATORIA DE FLUJOS	52.224,50
AÑOS	5
INVERSION INICIAL	15.478,00
TASA DE RENTIMIENTO PROMEDIO	67,48%

Elaborado por: Katherine Simbaña y Silvana Molina

**Cuadro 38. VAN & TIR**

SUMA DE FLUJOS DESCONTADOS		33.145,55
VAN	<b>POSITIVO</b>	<b>17.667,55</b>
INDICE DE RENTABILIDAD I.R.	MAYOR A 1	1,88
RENDIMIENTO REAL	MAYOR A 12	87,61
<b>TASA INTERNA DE RETORNO DEL NEGOCIO</b>		<b>54,99%</b>
<b>TASA INTERNA DE RETORNO DEL INVERSIONISTA</b>		<b>31,11%</b>

Elaborado por: Katherine Simbaña y Silvana Molina

**Cuadro 39. Ratios Financieros**

<b>RATIOS FINANCIEROS</b>	
VENTAS	103500,00
COSTO DIRECTO	46.992,00
COSTO INDIRECTO	49212,13
FLUJO NETO	5206,16
PAGO DE DIVIDENDOS	1544,62
GASTOS FINANCIEROS	1841,88
GASTOS PERSONAL	36505,33
ACTIVOS FIJOS NETOS	9.181,20

**Elaborado por:** Katherine Simbaña y Silvana Molina

**Cuadro 40. Punto de Equilibrio**

<b>PUNTO DE EQUILIBRIO</b>	
EN DOLARES	90136,89
EN PORCENTAJE	87,09%

**Elaborado por:** Katherine Simbaña y Silvana Molina

**Cuadro 41. Capital de Trabajo**

<b>CAPITAL DE TRABAJO</b>		
	<b>POSITIVO</b>	6779,60
INDICE DE LIQUIDEZ	MAYOR A 1	4,37
VALOR AGREGADO SOBRE VENTAS	MENOR A 50%	37,05
INDICE DE EMPLEO		3,98

**Elaborado por:** Katherine Simbaña y Silvana Molina

**Cuadro 42. Datos**

<b>DATOS</b>	
ACTIVO CORRIENTE	10.206,16
ACTIVOS TOTALES	19.387,36
UTILIDAD NETA	3.615,99

**Elaborado por:** Katherine Simbaña y Silvana Molina

**Cuadro 43.** Rendimiento de Liquidez

<b>RENDIMIENTO DE LIQUIDEZ</b>			
RIESGO DE LIQUIDEZ	MENOR AL 50%	0,4736	47,36%

**Elaborado por:** Katherine Simbaña y Silvana Molina

**Cuadro 44.** Rendimiento Corriente

<b>RENDIMIENTO CORRIENTE</b>			
RENDIMIENTO CORRIENTE	MAYOR A 12%	0,1865	18,65%

**Elaborado por:** Katherine Simbaña y Silvana Molina

**Cuadro 45.** Razones

<b>RAZONES</b>	
UTILIDAD OPERATIVA	52.224,50
GASTOS FINANCIEROS	6.097,92
INVERSION INICIAL	15.478,00
UTILIDAD NETA	34.442,69
VALOR DEL CREDITO	10.834,60
VENTAS	571.902,83
COSTO DE VENTA	513.855,15
TOTAL DEL ACTIVO	3.994,00

**Elaborado por:** Katherine Simbaña y Silvana Molina

### 5.7.3 Impacto

El nuevo Centro de Nutrición y Estética “NUTRISALUD”, tendrá un impacto positivo para la ciudad de Milagro, porque con esta nueva propuesta se ayudará a mejorar la calidad de vida y salud de los habitantes.

Se concientizará a los milagreños por medio de asesorías la importancia de llevar una adecuada alimentación, y de lo perjudicial que es para el cuerpo humano, el solo consumir comidas chatarras.

Ayudará a incrementar la actividad económica en esta ciudad, al crear nuevas fuentes de trabajo, aumentando la competencia, por lo que la oferta crecerá y sobre todo proporcionará un mayor realce a Milagro.

### 5.7.4 Cronograma

**Cuadro 46.** Cronograma

ACTIVIDADES	DURACIÓN (SEMANAS)												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Permisos de funcionamiento	■	■											
Establecer proveedores			■										
Compra de activos e insumos				■									
Adecuación de las instalaciones					■	■	■						
Contratación de personal							■	■					
Capacitación de personal									■				
Establecer estrategias de posicionamiento del mercado										■			
Publicidad en los diferentes medios de comunicación										■	■		
Inauguración de la empresa													■

**Elaborado por:** Katherine Simbaña y Silvana Molina

### **5.7.5 Lineamiento para evaluar la propuesta**

La propuesta será evaluada a través de los siguientes indicadores:

- ✓ Incremento de las plazas de trabajo
- ✓ Alianzas estratégicas con los proveedores
- ✓ Rentabilidad sobre la inversión
- ✓ Márgenes de utilidad de la empresa
- ✓ Pronto pago del endeudamiento de la inversión
- ✓ Liquidez de la empresa

## CONCLUSIONES

- Se puede concluir que un gran porcentaje de los pobladores de la ciudad de Milagro, desconocen sobre los aportes nutritivos que poseen los diferentes alimentos, ayudando a mejorar la salud.
- Las personas reconocen que al mantener una adecuada alimentación les ayudará a mejorar su calidad de vida e imagen corporal.
- De acuerdo al estudio de mercado realizado, a los habitantes de la ciudad de Milagro, se determinó la aceptación para la creación de un Centro de Nutrición y Estética.
- Los diferentes índices de la evaluación Financiera del presente proyecto, demuestran que es un negocio rentable y que la recuperación de la inversión se realizará a 2 años aproximadamente.
- Al no existir muchos Centros de Nutrición y Estética en la ciudad de Milagro, y al tener una buena demanda para el mismo, se garantiza la existencia y permanencia en el mercado.

## RECOMENDACIONES

- Difundir por medio de charlas la importancia y beneficios que implica mantener una adecuada alimentación, con alimentos nutritivos que ayudan a mejorar la salud.
- Utilizar permanentemente herramientas publicitarias para mantener informada a la comunidad del Centro de Nutrición y Estética “NutriSalud” y los servicios, tanto en el Cantón Milagro como en los sectores aledaños.
- Implementar más servicios en el área de estética de acuerdo con los requerimientos de los clientes, logrando satisfacer con sus necesidades.
- Realizar planificaciones semanales de los menús para los clientes, con la finalidad de ofrecer una diversidad de platos ricos y nutritivos.

## BIBLIOGRAFÍA

ASENSIO, Oscar: *Cosmiatría Estético y Salud*, Lexus Editores, China, 2013

BERNAL, César Augusto: *Metodología de la Investigación*, Prentice Hall, Bogotá, 2008.

BERNAL GARCÍA, Benjamín: *Negocio o Franquicia, El camino para ser independiente*, Creative Commos, México.

BOWMAN Bárbara, RUSSELL Robert: *Conocimientos Actuales sobre Nutrición*, Organización Panamericana de la Salud, Estados Unidos, 2006.

FRITZ, Sandy: *Fundamentos del Masaje Terapéutico*, Editorial Paidotribo, España, 2006

HERNÁNDEZ SAMPIERI, R., FERNÁNDEZ COLLADO, C., & BAPTISTALUCIO, M.: *Metodología de la Investigación*, McGRAW-HILL, México. 2010.

LOPEZ Laura, SUAREZ Marta: *Fundamentos de nutrición normal*, El Ateneo, Argentina 2010.

KOTLER Phillip, ARMSTRONG Gary: *Fundamentos de Marketing*, Pearson Education, México, 2008

MUNCH, Lourdes: *ADMINISTRACIÓN Gestión organizacional, enfoques y proceso administrativo*, Pearson Educación, México, 2010.

NAMAKFOROOSH, M.: *Metodología de la Investigación*, Noriega Editores, México, 2008.

THOMPSON Janice, MANORE Melinda, VAUGHAN Linda: *Nutrición*, Pearson Educación S.A, España, 2008.

TRIVIÑO, Rubén, *Publicidad comunicación integral en marketing*, MCGRAW HILL, 2010



Asamblea Constituyente: *Constitución de La Republica del Ecuador*,  
[http://www.asambleanacional.gov.ec/documentos/constitucion\\_de\\_bolsillo.pdf](http://www.asambleanacional.gov.ec/documentos/constitucion_de_bolsillo.pdf)

<sup>1</sup> <http://plan.senplades.gob.ec/objetivo-3>

ARIAS VERA, Verónica, UQUILLAS LAGO, Antonio: *Modelo para la creación de centro de nutrición para niños y niñas de seis meses a 4 años de edad, en la zona norte de Guayaquil*,

PLUAS VERAS, Ljubitzka y PALACIOS ALVARADO Adriana: *ESTUDIO DE FACTIBILIDAD PARA LA CREACIÓN DE UN RESTAURANT EN LA CIUDAD DE MILAGRO*,  
<http://hdl.handle.net/123456789/992>

BARRETO PENIÉ Jesús: *Mala nutrición: por defecto: historia, estado actual, perspectiva.*, [http://bvs.sld.cu/revistas/med/vol38\\_1\\_99/med01199.htm](http://bvs.sld.cu/revistas/med/vol38_1_99/med01199.htm), extraído el 25 de julio del 2013.

Secretaria de Salud: *Programa Estratégico de Vigilancia Nutricional*,  
<http://www.salud.gob.mx/unidades/conava/varios/docs%20nut/prog%20vig%20nut.pdf>, extraído el 12 de Agosto del 2013.

BROOKER BSC Chris: *Diccionario médico*, Manual Moderno S.A., 2010.

Diccionario de Alimentación y Nutrición, <http://salud.glosario.net/alimentacion-nutricion/A/>, extraído el 12 de Agosto del 2013.

Diccionario de Médico, <http://salud.doctissimo.es/diccionario-medico/actividad-fisica.html/>, extraído el 12 de Agosto del 2013.

Diccionario de Médico Interactivo,  
[http://www.portalesmedicos.com/diccionario\\_medico/index.php/Biodisponibilidad/](http://www.portalesmedicos.com/diccionario_medico/index.php/Biodisponibilidad/),  
extraído el 12 de Agosto del 2013.

LEAL, Carolina y SALINAS María: *Hábitos alimenticios y Riesgos nutricionales en adolescentes del*

Órgano del Gobierno del Ecuador: *Ley Orgánica de Salud*, <http://ebookbrowse.net/ley-organica-salud-ecuador-pdf-d60110352>, extraído el 12 de Agosto del 2013.

*Recinto "El Deseo" Yaguachi, Agosto 2008-Agosto 2009*, PROPUESTA <http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/88/1/2%20HABITOS%20ALIMENTICIOS%20Y%20RIESGOS%20NUTRICIONALES.pdf>, extraído el 12 de Agosto del 2013

Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo: *Plan Nacional del Buen Vivir*, [http://plan.senplades.gob.ec/c/document\\_library/get\\_file?uuid=e61d1472-6a61-4149-8771-23256af4ffc5&groupId=10136](http://plan.senplades.gob.ec/c/document_library/get_file?uuid=e61d1472-6a61-4149-8771-23256af4ffc5&groupId=10136), extraído el 12 de Agosto del 2013.

**ANEXOS**

## ANEXO 1

### MODELO DE LA ENCUESTA



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO  
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS,  
PROYECTO DE TESIS**

**Objetivo:** Recopilar información confiable para determinar el nivel de conocimiento de la población milagreña sobre los nutrientes que contienen los alimentos y sobre la adecuada alimentación, con la finalidad de determinar alternativas que ayuden a mejorar su calidad de vida.

#### ENCUESTA A LA POBLACIÓN DE MILAGRO ECONÓMICAMENTE ACTIVA

**1. Considera usted que el desconocimiento de los nutrientes incide en:**

- a) Salud
- b) Alimentación
- c) Estado de ánimo
- d) Actividad física


**2. Considera usted que la mala alimentación incide en la calidad de vida.**

- a) Muy de acuerdo
- b) Poco de acuerdo
- c) Nada de acuerdo
- d) Ninguna de las mencionadas


**3. Cree Ud. Qué el realizar actividad física ayuda a mantener la figura de las personas.**

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) Nunca


**4. Considera Ud. ¿Qué al elevar el autoestima ayudaría a mejorar la ansiedad de comer?**

- a) Si
- b) No


**5. Para usted cuáles son los aspectos que inciden en el desorden alimenticio.**

- a) Ansiedad
- b) Comidas rápidas
- c) Falta de tiempo
- d) Desconocimiento de nutrientes


**6. Conoce usted la cantidad de nutrientes que necesita en su alimentación diaria.**

- a) Si
- b) No


**7. En su alimentación diaria qué tipo de nutrientes ingiere usted:**

- a) Frutas
- b) Vegetales
- c) Proteínas
- d) Ninguna de las mencionadas


**8. Le gustaría a usted que existiera un Centro integral de nutrición y estética.**

- a) Si
- b) No


**9. Para mejorar su imagen cuál es el valor que usted estaría dispuesto a pagar en su alimentación saludable.**

- a) \$135 (2 comidas en 15 días)
- b) \$240 (3 comidas en 20 días)
- c) \$315 (3 comidas en 30 días)
- d) \$40 (1comida en 7 días)
- e) Ninguna de las mencionadas

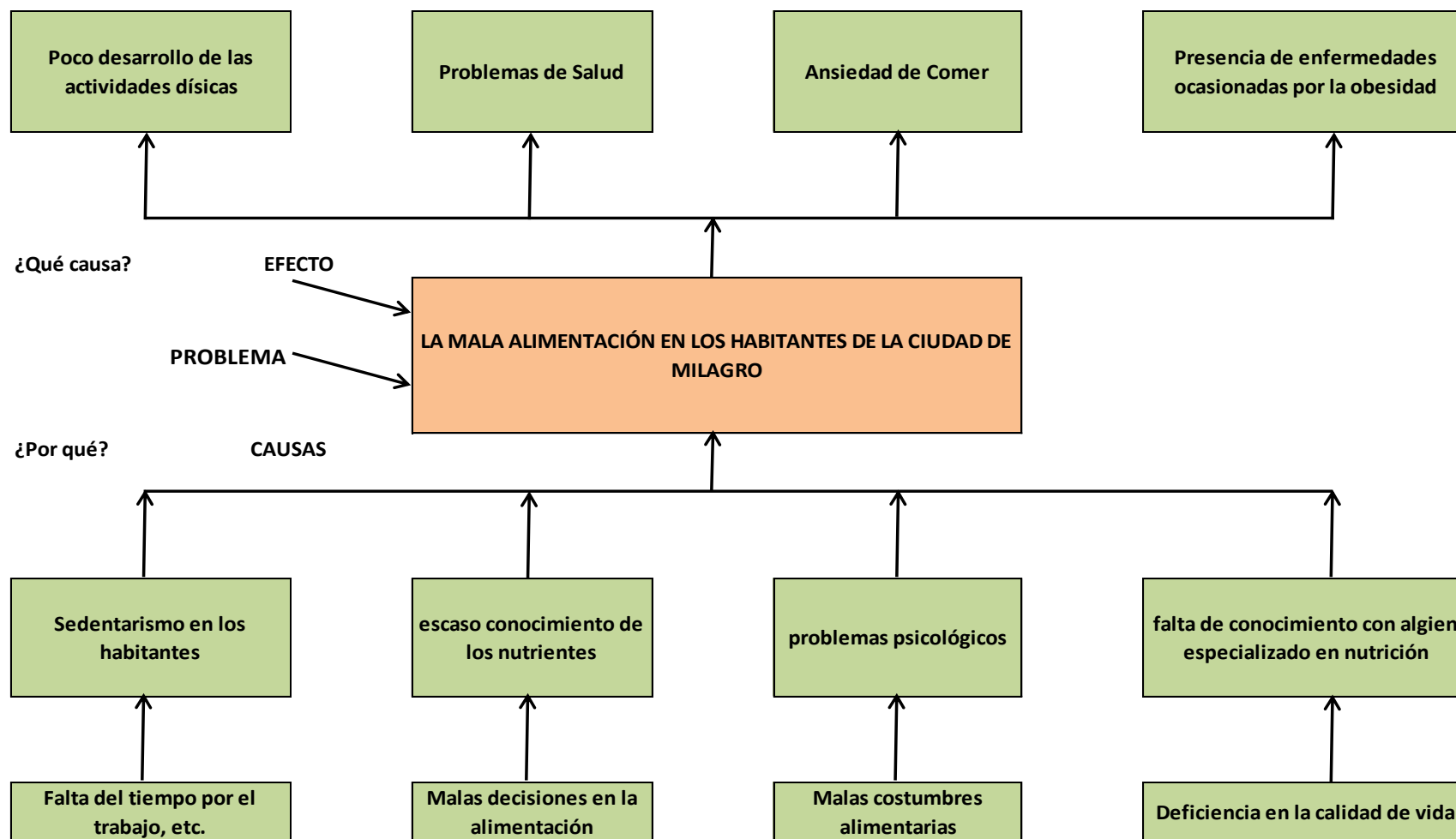

**10. ¿Cuáles son los servicios que le gustaría encontrar en un Centro integral de nutrición y estética?**

- a) Restaurante nutricional
- b) Asesoría de nutrición y estética
- c) Gimnasio
- d) Ninguna de las mencionadas


**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## ANEXO 2

### ÁRBOL DE PROBLEMA



ANEXO 3

PERMISOS

GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO MUNICIPAL DEL CANTÓN SAN FRANCISCO DE MILAGRO  
**COMPROBANTE DE INGRESO A CAJA**

MES	DÍA	AÑO	CAJA No.	No.	
MAY	08	2012	10		000016575

CONTRIBUYENTE  
 Direccion: [REDACTED] CEDULA - R.U.C. - CODIGO CATASTRAL: [REDACTED] CODIGO TRANSACC. PAT

**PAGO DE PATENTE ANUAL MUNICIPAL Y ADICIONALES 2012**

TITULO DE CREDITO No. R 967

IMP. PATENTE REG. SANITARIO FORMULARIOS EMISION 1

Interes : 0.00 Multa: 0.00 Coactiva: 0.00

VALIDO: De ENERO a DICIEMBRE 2012 (12 meses)

	VALOR RECIBIDO
EFFECTIVO	\$ .*****0.00
CHEQUES	\$ .*****0.00
N/C y/o TRANSFER	\$ .*****
<b>TOTAL RECIBIDO</b>	\$ .*****



[Signature] DIRECTOR FINANCIERO

[Signature] TESORERO MUNICIPAL

[Signature] JEFE DE RENTAS

GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO MUNICIPAL DEL CANTÓN SAN FRANCISCO DE MILAGRO - TESORERIA

0399927

[Signature] FIRMA DEL CAJERO

**CUERPO DE BOMBEROS DE MILAGRO**  
 RUC. 0968513910001  
 DEPARTAMENTO DE SEGURIDAD Y PREVENCIÓN CONTRA INCENDIOS  
 CERTIFICADO DE FUNCIONAMIENTO  
 TASA POR SERVICIO DE PREVENCIÓN DE INCENDIOS

No. 0040232

FECHA: \_\_\_\_\_

AÑO: \_\_\_\_\_

RUC: \_\_\_\_\_

NOMBRES: \_\_\_\_\_

DIRECCION: \_\_\_\_\_

ACTIVIDAD: \_\_\_\_\_

**CUERPO DE BOMBEROS MILAGRO**

R.U.C.: 0968513910001

Dirección: Rocafuerte # 461 y García Moreno

Teléfono: 2970-351 (Emergencia 102)

2974-283 (Oficina) • Milagro - Ecuador

TASA	\$ 1.00
TITULO	\$ 1.40
RECARGO	\$ 0.00
<b>TOTAL</b>	<b>\$ 2.40</b>

CATEGORIA: PRIMERA

Este despacho en atención a la solicitud presentada y considerando que en el local se cumplen las disposiciones de la Ley de Defensa Contra Incendios, así como la autorización, se procede a extender la presente tasa por servicio de prevención de incendios.

Después de la inspección del Dpto de Prevención de Incendios del Cuerpo de Bomberos, será responsabilidad única del propietario del local comercial cualquier modificación.

Este documento debe ser exhibido en un lugar visible y presentado cuando sea requerido.

Abnegación y Disciplina

JEFE DE PREVENCIÓN



CUERPO DE BOMBEROS DE MILAGRO

[Signature] TESORERA

EMISION SIEMPRE LISTOS PARA SERVIRTE MEJOR

REGISTRO UNICO DE CONTRIBUYENTES  
PERSONAS NATURALES



NUMERO RUC:

APELLIDOS Y NOMBRES:

ESTABLECIMIENTOS REGISTRADOS:

No. ESTABLECIMIENTO: 001 ESTADO ABIERTO MATRIZ FEC. INICIO ACT. 10/04/1997  
NOMBRE COMERCIAL: FEC. CIERRE:  
ACTIVIDADES ECONÓMICAS: FEC. REINICIO:

DIRECCIÓN ESTABLECIMIENTO:

Provincia: GUAYAS Cantón: Parroquia: MIL AGRO Calle: Número: S/N Intersección: 26 DE  
Referencia: Teléfono Domicilio: 042710444 Celular:

No. ESTABLECIMIENTO: FEC. INICIO ACT. 03/09/2010  
NOMBRE COMERCIAL: FEC. CIERRE:  
ACTIVIDADES ECONÓMICAS: FEC. REINICIO:

DIRECCIÓN ESTABLECIMIENTO:

Provincia: GUAYAS Cantón: MIL AGRO Parroquia: MILAGRO Calle: OLMEDO Número: S/N Intersección: ELOY ALFARO  
Referencia: Celular: Teléfono Domicilio:



*[Handwritten signature]*  
FIRMA DEL CONTRIBUYENTE

*[Handwritten signature]*  
SERVICIO DE RENTAS INTERNAS

Usuario: DKAM160707 Lugar de emisión: BARAHONA ENRIQUE Fecha y hora: 29/03/2012 13:49:31





**REGISTRO UNICO DE CONTRIBUYENTES  
PERSONAS NATURALES**



**NUMERO RUC:** 0911490092001  
**APELLIDOS Y NOMBRES:** CORONEL NOBOA JOSE DAVID  
**NOMBRE COMERCIAL:**  
**CLASE CONTRIBUYENTE:** OTROS **OBLIGADO LLEVAR CONTABILIDAD:** SI  
**CALIFICACIÓN ARTESANAL:** NUMERO:

**FEC. NACIMIENTO:** 15/05/1968 **FEC. ACTUALIZACIÓN:** 29/03/2012  
**FEC. INICIO ACTIVIDADES:** 10/04/1997 **FEC. SUSPENSIÓN DEFINITIVA:**  
**FEC. INSCRIPCIÓN:** 28/04/1997 **FEC. REINICIO ACTIVIDADES:**

**ACTIVIDAD ECONOMICA PRINCIPAL:**

VENTA AL POR MENOR DE MOTOCICLETAS Y TRINEOS MOTORIZADOS

**DOMICILIO TRIBUTARIO:**

Provincia: GUAYAS Cantón: MILAGRO Parroquia: MILAGRO Calle: 25 DE DICIEMBRE Número: S/N Intersección: 26 DE SEPTIEMBRE Referencia: A TRES CUADRAS DE LA UNIVERSIDAD AGRARIA Teléfono: 042710944

**DOMICILIO ESPECIAL:**

**OBLIGACIONES TRIBUTARIAS:**

- \* ANEXO DE COMPRAS Y RETENCIONES EN LA FUENTE POR OTROS CONCEPTOS
- \* ANEXO RELACION DEPENDENCIA
- \* DECLARACIÓN DE RETENCIONES EN LA FUENTE
- \* DECLARACIÓN MENSUAL DE IVA

**# DE ESTABLECIMIENTOS REGISTRADOS:** del 001 al 002 **ABIERTOS:** 2  
**JURISDICCIÓN:** REGIONAL LITORAL SURI GUAYAS **CERRADOS:** 0



FIRMA DEL CONTRIBUYENTE

SERVICIO DE RENTAS INTERNAS

Usuario: DKAM160707

Lugar de emisión: BABAHoyo/AV. ENRIQUE

Fecha y hora: 29/03/2012 13:49:31



**ANEXO 4**  
**FOTOGRAFÍAS DE LA ENCUESTA**

**Encuesta a Rector**



**Fuente:** Colegio José María Velasco Ibarra

**Encuesta a Docente**



**Fuente:** Colegio José María Velasco Ibarra

## Encuesta a Docentes



Fuente: Colegio José María Velasco Ibarra



**ANEXO 5**  
**FOTOGRAFÍA DEL LOCAL**

**Local del Centro de Nutrición y Estética**



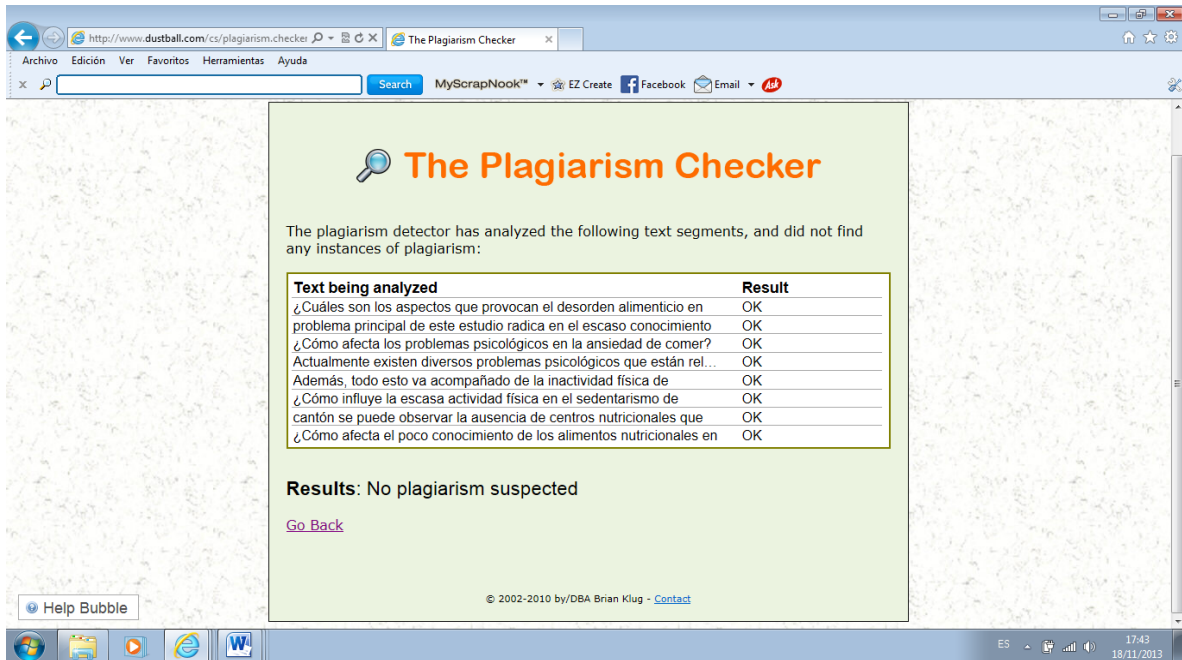
**Fuente:** Av. Chile entre 24 de Mayo y 10 de Agosto

# ANEXO 6

## PLAGIO

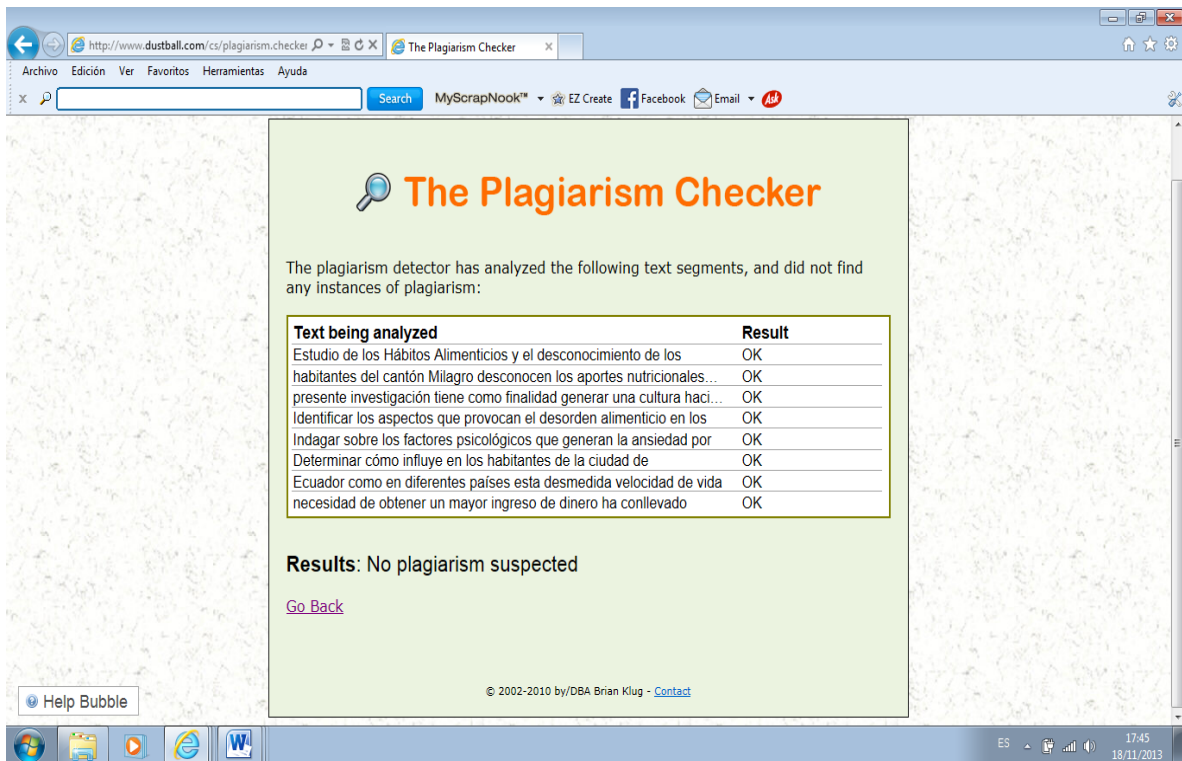
### PLAGIARISM CHECKER

#### CAPÍTULO I



The screenshot shows a web browser window with the URL <http://www.dustball.com/cs/plagiarism.checker>. The page title is "The Plagiarism Checker". The main content area has a green background and features a magnifying glass icon followed by the heading "The Plagiarism Checker". Below this, a message states: "The plagiarism detector has analyzed the following text segments, and did not find any instances of plagiarism:". A table with two columns, "Text being analyzed" and "Result", lists several text segments, all of which have a result of "OK". Below the table, the text "Results: No plagiarism suspected" is displayed, followed by a "Go Back" link. At the bottom of the page, there is a copyright notice: "© 2002-2010 by/DBA Brian Klug - Contact". The browser's taskbar at the bottom shows the system tray with the date 18/11/2013 and time 17:43.

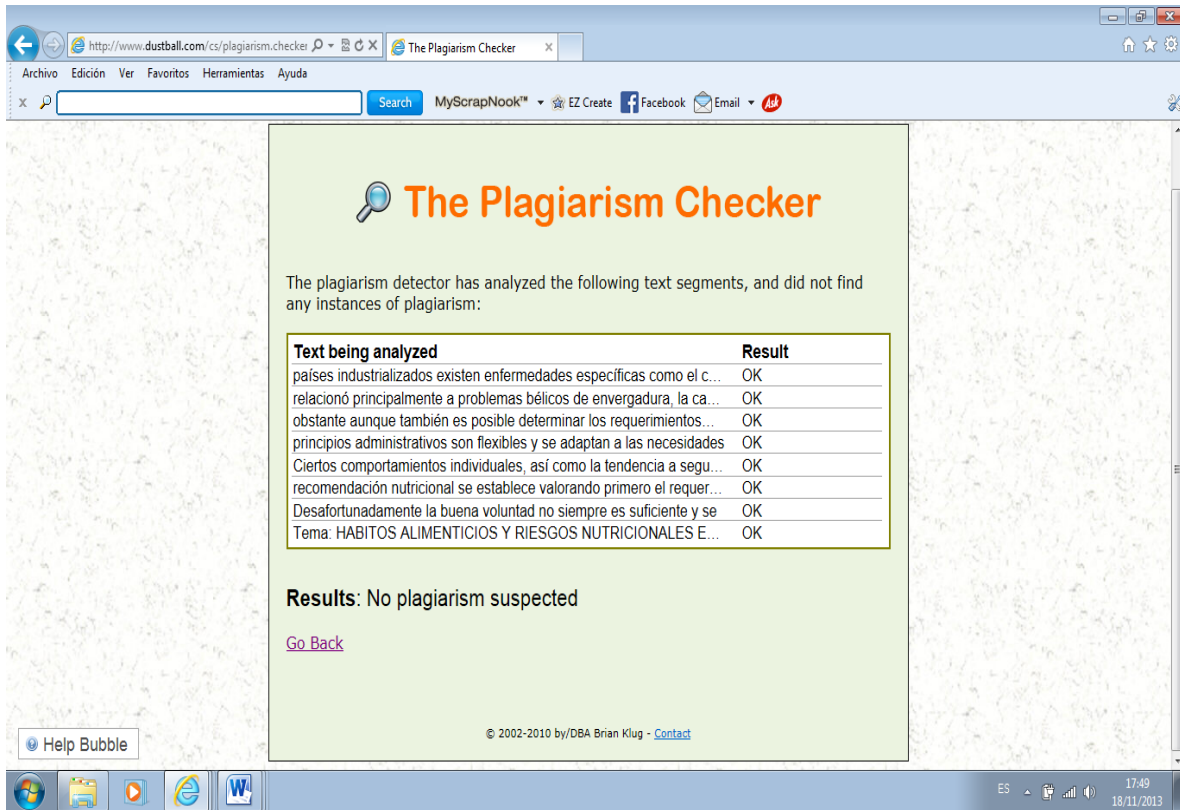
Text being analyzed	Result
¿Cuáles son los aspectos que provocan el desorden alimenticio en	OK
problema principal de este estudio radica en el escaso conocimiento	OK
¿Cómo afecta los problemas psicológicos en la ansiedad de comer?	OK
Actualmente existen diversos problemas psicológicos que están rel...	OK
Además, todo esto va acompañado de la inactividad física de	OK
¿Cómo influye la escasa actividad física en el sedentarismo de	OK
cantón se puede observar la ausencia de centros nutricionales que	OK
¿Cómo afecta el poco conocimiento de los alimentos nutricionales en	OK



The screenshot shows a web browser window with the URL <http://www.dustball.com/cs/plagiarism.checker>. The page title is "The Plagiarism Checker". The main content area has a green background and features a magnifying glass icon followed by the heading "The Plagiarism Checker". Below this, a message states: "The plagiarism detector has analyzed the following text segments, and did not find any instances of plagiarism:". A table with two columns, "Text being analyzed" and "Result", lists several text segments, all of which have a result of "OK". Below the table, the text "Results: No plagiarism suspected" is displayed, followed by a "Go Back" link. At the bottom of the page, there is a copyright notice: "© 2002-2010 by/DBA Brian Klug - Contact". The browser's taskbar at the bottom shows the system tray with the date 18/11/2013 and time 17:45.

Text being analyzed	Result
Estudio de los Hábitos Alimenticios y el desconocimiento de los	OK
habitantes del cantón Milagro desconocen los aportes nutricionales ...	OK
presente investigación tiene como finalidad generar una cultura haci...	OK
Identificar los aspectos que provocan el desorden alimenticio en los	OK
Indagar sobre los factores psicológicos que generan la ansiedad por	OK
Determinar cómo influye en los habitantes de la ciudad de	OK
Ecuador como en diferentes países esta desmedida velocidad de vida	OK
necesidad de obtener un mayor ingreso de dinero ha conllevado	OK

# CAPÍTULO II



The screenshot shows a web browser window with the URL <http://www.dustball.com/cs/plagiarism.checker>. The page title is "The Plagiarism Checker". The main content area has a green background and features a magnifying glass icon next to the title. Below the title, a message states: "The plagiarism detector has analyzed the following text segments, and did not find any instances of plagiarism:". A table with two columns, "Text being analyzed" and "Result", lists several text segments, all of which have a result of "OK". Below the table, the text "Results: No plagiarism suspected" is displayed, followed by a "Go Back" link. At the bottom of the page, there is a copyright notice: "© 2002-2010 by/DBA Brian Klug - Contact". The browser's taskbar shows the time as 17:49 on 18/11/2013.

## The Plagiarism Checker

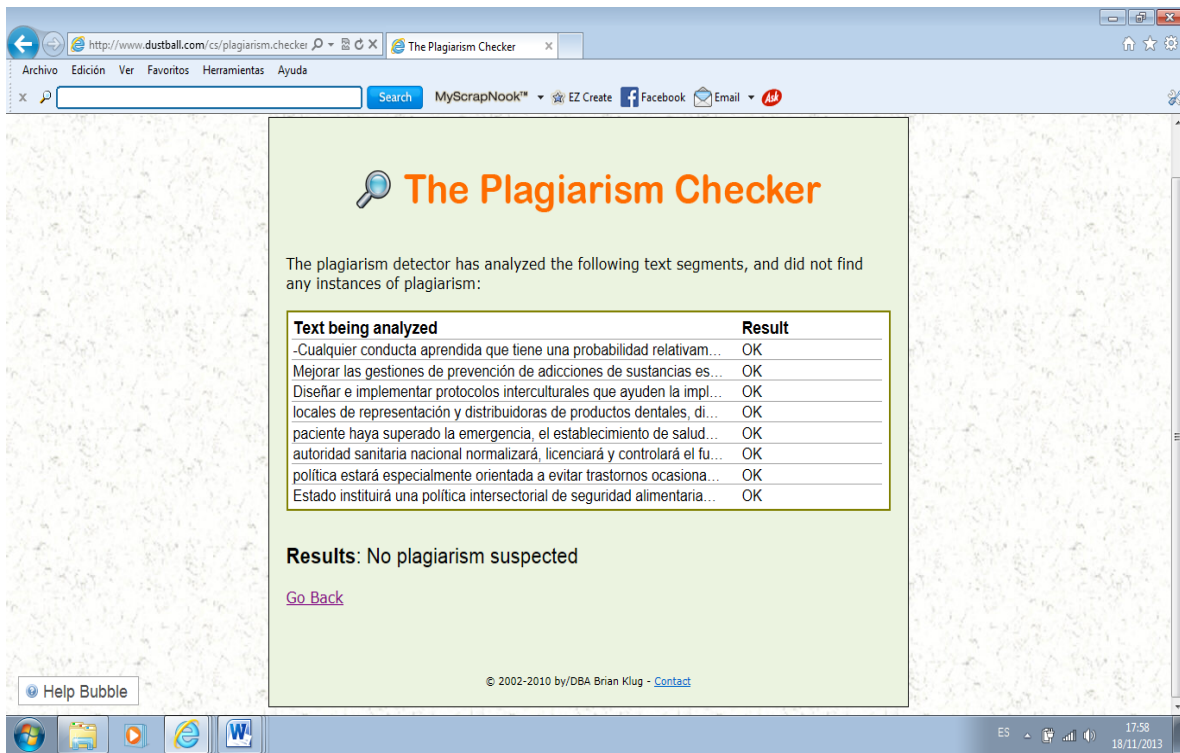
The plagiarism detector has analyzed the following text segments, and did not find any instances of plagiarism:

Text being analyzed	Result
países industrializados existen enfermedades específicas como el c...	OK
relacionó principalmente a problemas bélicos de envergadura, la ca...	OK
obstante aunque también es posible determinar los requerimientos...	OK
principios administrativos son flexibles y se adaptan a las necesidades	OK
Ciertos comportamientos individuales, así como la tendencia a segu...	OK
recomendación nutricional se establece valorando primero el requer...	OK
Desafortunadamente la buena voluntad no siempre es suficiente y se	OK
Tema: HABITOS ALIMENTICIOS Y RIESGOS NUTRICIONALES E...	OK

Results: No plagiarism suspected

[Go Back](#)

© 2002-2010 by/DBA Brian Klug - [Contact](#)



The screenshot shows a web browser window with the URL <http://www.dustball.com/cs/plagiarism.checker>. The page title is "The Plagiarism Checker". The main content area has a green background and features a magnifying glass icon next to the title. Below the title, a message states: "The plagiarism detector has analyzed the following text segments, and did not find any instances of plagiarism:". A table with two columns, "Text being analyzed" and "Result", lists several text segments, all of which have a result of "OK". Below the table, the text "Results: No plagiarism suspected" is displayed, followed by a "Go Back" link. At the bottom of the page, there is a copyright notice: "© 2002-2010 by/DBA Brian Klug - Contact". The browser's taskbar shows the time as 17:58 on 18/11/2013.

## The Plagiarism Checker

The plagiarism detector has analyzed the following text segments, and did not find any instances of plagiarism:

Text being analyzed	Result
-Cualquier conducta aprendida que tiene una probabilidad relativam...	OK
Mejorar las gestiones de prevención de adicciones de sustancias es...	OK
Diseñar e implementar protocolos interculturales que ayuden la impl...	OK
locales de representación y distribuidoras de productos dentales, di...	OK
paciente haya superado la emergencia, el establecimiento de salud...	OK
autoridad sanitaria nacional normalizará, licenciará y controlará el fu...	OK
política estará especialmente orientada a evitar trastornos ocasiona...	OK
Estado instituirá una política intersectorial de seguridad alimentaria...	OK

Results: No plagiarism suspected

[Go Back](#)

© 2002-2010 by/DBA Brian Klug - [Contact](#)

# CAPÍTULO III

**The Plagiarism Checker**

The plagiarism detector has analyzed the following text segments, and did not find any instances of plagiarism:

Text being analyzed	Result
medio de esta investigación se profundizó cada una de las	OK
proyecto se aplicó la investigación bibliográfica, con la cual se	OK
implementó este tipo de investigación porque se conoció la realidad	OK
investigación cuantitativa y cualitativa se la implementó para trabaja...	OK
utilizará la siguiente fórmula ya que la población es finita	OK
Personas sin distinción de género entre las edades de 20	OK
Nuestra población será finita gracias a los datos proporcionados por	OK
Usamos la muestra de tipo probabilística ya que todas las	OK

**Results: No plagiarism suspected**

[Go Back](#)

© 2002-2010 by/DBA Brian Klug - [Contact](#)

**The Plagiarism Checker**

The plagiarism detector has analyzed the following text segments, and did not find any instances of plagiarism:

Text being analyzed	Result
Error de la estimación, por lo general se considera el	OK
número de encuestas necesarias para realizar la investigación fue de	OK
proceso de selección de la muestra es de tipo	OK
método se lo aplicó para establecer el objetivo tanto general	OK
método ayudó por medio de hechos generales establecidos dentro de	OK
método hipotético-deductivo se lo implementó para comprobar cada...	OK
información adquirida fue tabulada utilizando el programa utilitario...	OK
técnica que utilizaremos será la encuesta que es un	OK

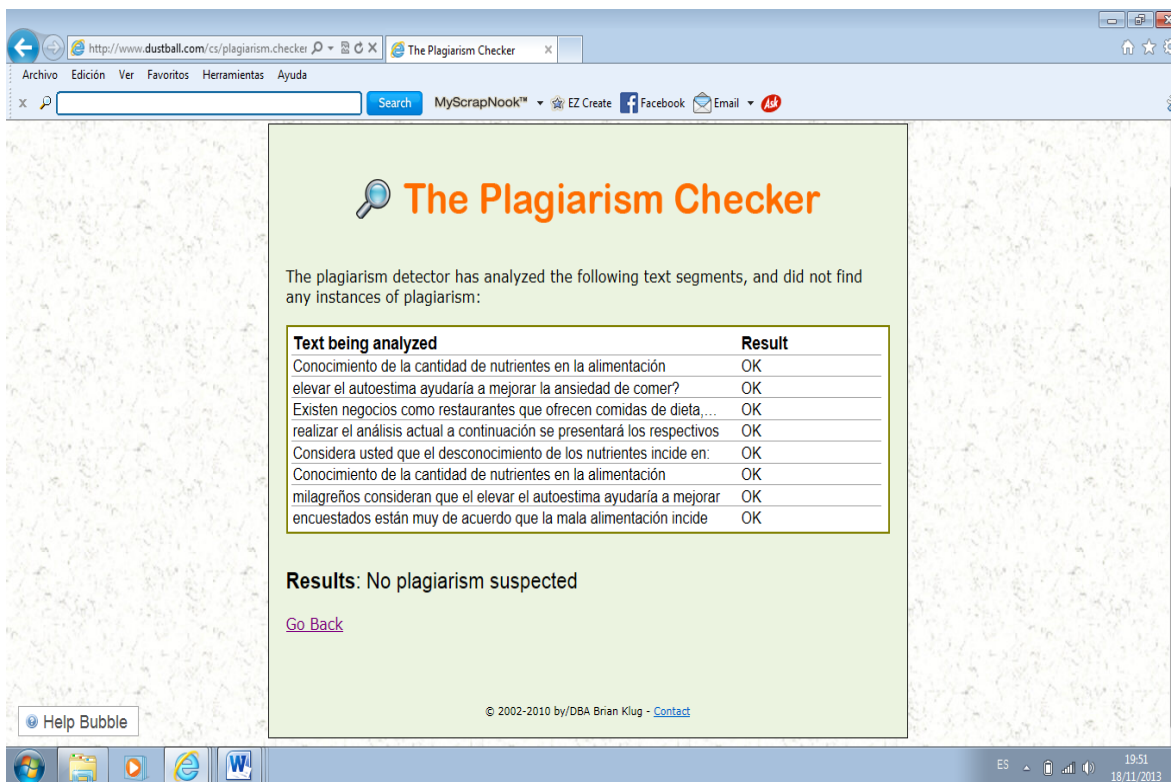
**Results: No plagiarism suspected**

[Go Back](#)

© 2002-2010 by/DBA Brian Klug - [Contact](#)



# CAPÍTULO IV



The screenshot shows a web browser window with the URL <http://www.dustball.com/cs/plagiarism.checker>. The page title is "The Plagiarism Checker". The main content area has a light green background and features a magnifying glass icon next to the title. Below the title, a message states: "The plagiarism detector has analyzed the following text segments, and did not find any instances of plagiarism:". A table with two columns, "Text being analyzed" and "Result", lists eight text segments, all with a result of "OK". Below the table, the text "Results: No plagiarism suspected" is displayed, followed by a "Go Back" link. At the bottom of the page, there is a copyright notice: "© 2002-2010 by/DBA Brian Klug - Contact". The browser's taskbar shows the Windows logo, several application icons, and the system tray with the date "18/11/2013" and time "19:51".

## The Plagiarism Checker

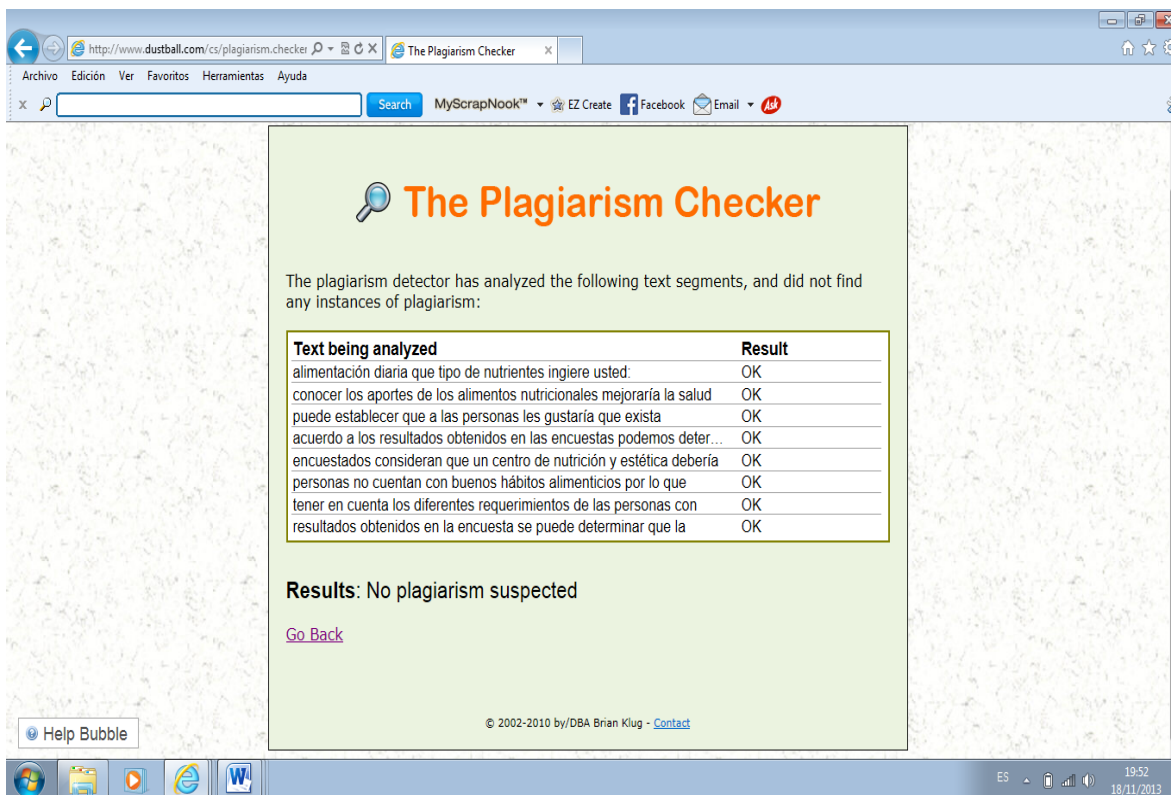
The plagiarism detector has analyzed the following text segments, and did not find any instances of plagiarism:

Text being analyzed	Result
Conocimiento de la cantidad de nutrientes en la alimentación	OK
elevar el autoestima ayudaría a mejorar la ansiedad de comer?	OK
Existen negocios como restaurantes que ofrecen comidas de dieta,...	OK
realizar el análisis actual a continuación se presentará los respectivos	OK
Considera usted que el desconocimiento de los nutrientes incide en:	OK
Conocimiento de la cantidad de nutrientes en la alimentación	OK
milagreños consideran que el elevar el autoestima ayudaría a mejorar	OK
encuestados están muy de acuerdo que la mala alimentación incide	OK

**Results: No plagiarism suspected**

[Go Back](#)

© 2002-2010 by/DBA Brian Klug - [Contact](#)



The screenshot shows the same web browser window as above, but with a different set of text segments analyzed. The page title and layout are identical. The table lists eight text segments, all with a result of "OK". Below the table, the text "Results: No plagiarism suspected" is displayed, followed by a "Go Back" link. At the bottom of the page, there is a copyright notice: "© 2002-2010 by/DBA Brian Klug - Contact". The browser's taskbar shows the Windows logo, several application icons, and the system tray with the date "18/11/2013" and time "19:52".

## The Plagiarism Checker

The plagiarism detector has analyzed the following text segments, and did not find any instances of plagiarism:

Text being analyzed	Result
alimentación diaria que tipo de nutrientes ingiere usted:	OK
conocer los aportes de los alimentos nutricionales mejoraría la salud	OK
puede establecer que a las personas les gustaría que exista	OK
acuerdo a los resultados obtenidos en las encuestas podemos deter...	OK
encuestados consideran que un centro de nutrición y estética debería	OK
personas no cuentan con buenos hábitos alimenticios por lo que	OK
tener en cuenta los diferentes requerimientos de las personas con	OK
resultados obtenidos en la encuesta se puede determinar que la	OK

**Results: No plagiarism suspected**

[Go Back](#)

© 2002-2010 by/DBA Brian Klug - [Contact](#)

# CAPÍTULO IV

The plagiarism detector has analyzed the following text segments, and did not find any instances of plagiarism:

Text being analyzed	Result
mezcla de mercadotecnia se determina como el conjunto de herram...	OK
trascendental realizar publicidades durante un periodo de tiempo pa...	OK
masaje terapéutico se lo realiza mediante actividades tácticas desar...	OK
presupuestariamente factible, porque mediante una proyección fina...	OK
Estos efectos se logran mediante el establecimiento de conexiones...	OK
Elaborar planes nutricionales especiales de acuerdo a la necesidad...	OK
Sistema adecuado de créditos micro-empresariales por parte de ent...	OK
propuesta es administrativamente factible porque se determinará la...	OK

**Results: No plagiarism suspected**

[Go Back](#)

© 2002-2010 by/DBA Brian Klug - [Contact](#)

The plagiarism detector has analyzed the following text segments, and did not find any instances of plagiarism:

Text being analyzed	Result
desayunos, almuerzos o meriendas pueden estar conformados por:	OK
Utilizar permanentemente herramientas publicitarias para mantener...	OK
etapa de lanzamiento se emplearán los medios de comunicación ra...	OK
utilizará los anuncios en prensa escrita, principalmente en prensa La	OK
Folletos, específicamente los trípticos, que serán distribuidos a pers...	OK
Realizar planificaciones semanales de los menús para los clientes,...	OK
Difundir por medio de charlas la importancia y beneficios que	OK
proyecto se ha establecido efectuar un presupuesto financiero en el	OK

**Results: No plagiarism suspected**

[Go Back](#)

© 2002-2010 by/DBA Brian Klug - [Contact](#)



# PLAGIARISM DETECTOR

[ARV Main Screen]

[Report file name:]  
[Report location:] C:\Users\Pc\Documents\Plagiarism Detector reports\originality report - TESIS PARA CORREGIR 18 DE NOVIEMBRE.docx.html

**Originality report details:**

- Generation Time and Date: 18/11/2013 12:20:53
- Document Name: TESIS PARA CORREGIR 18 DE NOVIEMBRE.docx
- Document Location: C:\Users\Pc\Desktop\TESIS PARA CORREGIR 18 DE NOVIEMBRE.docx
- Document Words Count: 17208

**Important Hint:** to understand what exactly is meant by any report value - you can click "Help Image". It will navigate you to the most detailed explanation at our web site.

**Plagiarism Detection Chart:**

Category	Percentage
Original	98.00%
Referenced	0.00%
Linked	0.00%
Plagiarism	2.00%

Referenced 0% / Linked 0%  
Original - 98% / 2% - Plagiarism

Original Document P-Matrix:

ES 12:22 18/11/2013