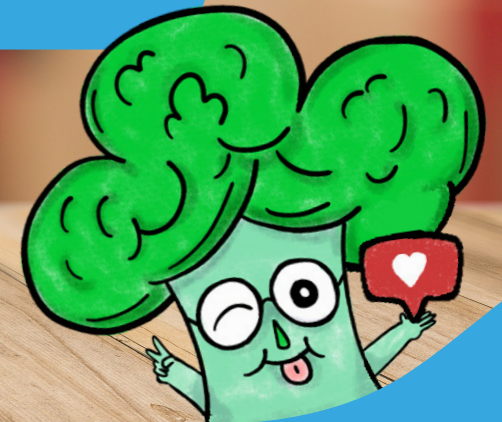




# Mi proyecto de TFC

**Diseño de material gráfico de apoyo de enseñanza-aprendizaje para fomentar los buenos hábitos alimenticios en las familias de los niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa El Tomasito.**



Autor: Gonzalo Rivas  
Directora: Dis. Soraya Quelal  
Quito, 2022

# Objetivos del Proyecto

Diseñar un material gráfico educativo que a través de la interactividad, ayude a fomentar la enseñanza-aprendizaje de los buenos hábitos alimenticios en las familias de los niños de 4 a 5 años de la unidad educativa el tomasito.

## Objetivos Específicos

1

Delimitar

2

Desarrollar

3

Demostrar

## Aspectos externos

# Factores de Mal nutrición

### A NIVEL MUNDIAL

La (FAO) nos comenta que las enfermedades relacionadas a malos hábitos alimenticios son cada vez más frecuentes en todos los países del mundo, siendo un problema global que está lejos de ser erradicado.

### LA NUTRICIÓN EN ECUADOR

Se caracteriza por contar en diversos casos de un exceso de macro y micronutrientes, y también existen casos de una carencia de macro y micro nutrientes, causando varias enfermedades como anemia, desnutrición, sobrepeso, entre otras enfermedades que afectan tanto a niños como adultos.

### ISQUEMIA DEL CORAZÓN

Es una enfermedad en los vasos sanguíneos limitando la irrigación sanguínea en el corazón, esta enfermedad fue la principal causa de muerte en el 2019 en el país relacionada con malos hábitos alimenticios.

### INFLUENCIA DE LA PUBLICIDAD

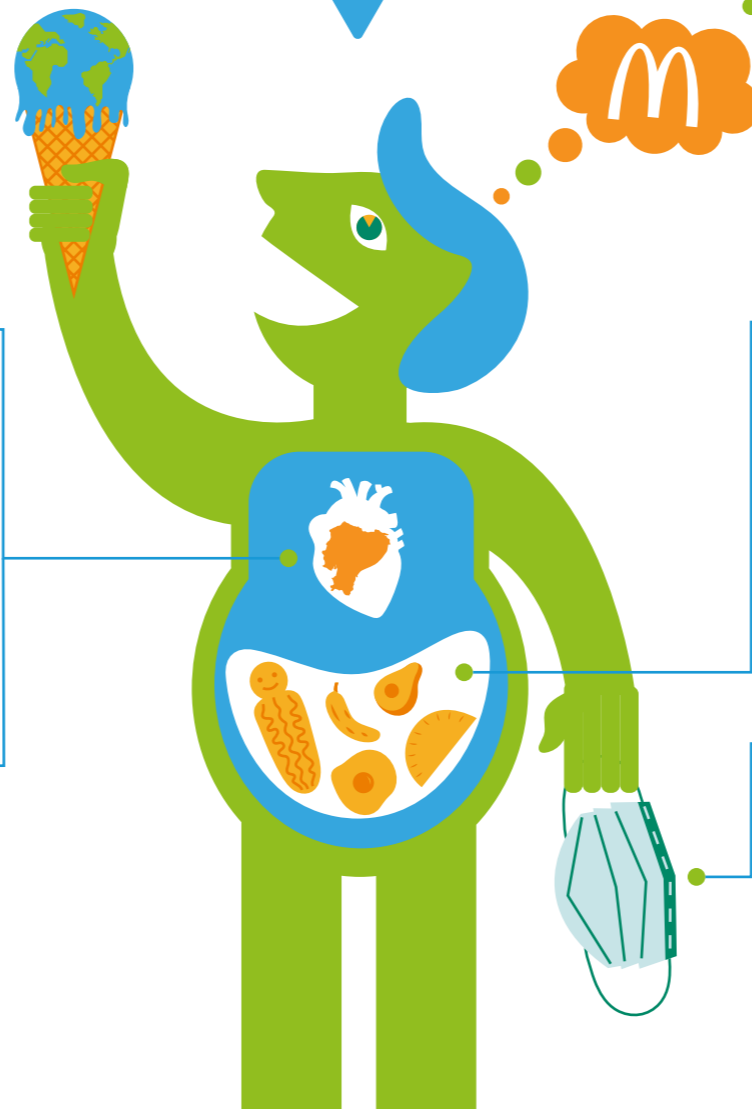
Según un estudio de la OCU (Organización de Consumidores y Usuarios), los niños ven diversos comerciales los cuales un 48% son de comida como postres, gaseosas, comida chatarra entre otros alimentos que en su mayoría no son saludables (Mariné, 2011).

### CULTURA GASTRONÓMICA

El 29% de los ciudadanos ecuatorianos tiene tendencias hacia el abuso de consumir grasas.

### COVID-19

El virus del Covid-19 ha cambiado radicalmente el estilo de vida y alimenticio de todo el mundo, causando que en ciertos hogares se generen malos hábitos alimenticios por causas emocionales, sociales, económicas, etc.



# aspectos internos El Tomasito

Quito, específicamente en la Calle Carlos Arcos y Calle E15E, entre De los Guayacanes y, De las Nueces, Quito 170514.



Nace en 1991

ámbitos

¿Quiénes somos?

¿Cómo compartimos  
el planeta?

- Rechazo comer ciertos alimentos con texturas diferentes.
- Llevan dulces en sus mochilas.
- Los niños que llevan su lunch suelen llevar comida chatarra.
- Alimentos que en sus hogares no les otorgan.
- Llevan gaseosas, dulces, chocolates u otro tipo de bebidas azucaradas a actividades que involucren llevar comida.



# Aspectos internos El público

Padres de niños y niñas de 4 a 5 años que estudian dentro de la institución educativa El Tomasito, aproximadamente del nivel C+ y B.

SEGUIDORES



DETRACTORES



Público Principal  
Los Padres



Público Secundario  
Los Niños

**problema gráfico**  
**Problema**

Gracias al análisis tipológico se logra determinar los problemas que se debe evitar en el material a diseñarse.

**Falta de enseñanzas en platillos para que los niños aprendan a comer sus alimentos**

**El carácter de su lenguaje resulta aburrido**

**Demasiado texto y contenido predecible**

## Problema gráfico

# Requerimientos

Para el proceso de plantar los requerimientos del proyecto, se obtuvieron los datos a través de las diversas charlas que se tuvieron con la directora, profesoras y madres del Tomasito.

### Necesidades del usuario

Divertido

Recetas novedosas

Datos informativos

Comprensible

Adaptable al contexto

### Requerimientos del comitente

Divertido

Exploración texturas

Educativo

Fácil y rápido de usar

Adaptable al contexto

### Solución

Lenguaje humorístico y personajes dinámicos.

Recetas enfocadas a los niños con formas divertidas y varios colores.

Material que aporte datos de valor de las diferentes comidas del día.

Interfaz intuitiva y de rápida obtención de la información

Material que sea de utilidad para personas de diferentes ámbitos

## Solución gráfica

# Concepto

Para este proceso se utilizó el libro de Intuición Acción Creación Graphic Design Thinking\_Ellen Lupton para el proceso de generar los conceptos y la forma gráfica.



## Influencer de la sazón

Tus niños de tan dislike a todo lo que cocinas y dejan todo en el plato, pues todo eso va a cambiar, conviértete en el influencer de la sazón en tu hogar y comparte con todos increíbles formas de comer sano y delicioso, no postes en tu mesa los mismos platos aburridos de siempre, aprende a crear increíble formas de presentar el plato para que tus niños les den like a todo lo que cocines y se conviertan en seguidores tu maravillosa cocina forjando hábitos alimenticios contigo.

# Ideas gráficas Iniciales

Primeros acercamientos a la solución gráfica y la evolución de las ilustraciones y del recetario.

Ideas iniciales



Evolución de las ideas



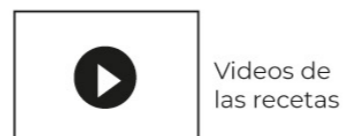
# Ideas gráficas

## Estructura del proyecto

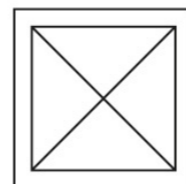
Presentación de la estructura la estructura final del proyecto.



1. Portada (1 pág.)
2. Introducción (1 pág.)
3. Contenidos 1 pág.)
4. Sección de desayuno (1 pág.)
5. Recetas de desayuno (3 recetas, 6 pág.)
6. Sección de almuerzos (1 pág.)
7. Recetas de almuerzo (3 recetas, 6 pág.)
8. Sección de la Cena (1 pág.)
9. Recetas para Cenar (3 recetas, 6 pág.)
10. Bibliografía
11. Despedida



Post de consejos alimenticios



Videos de las recetas



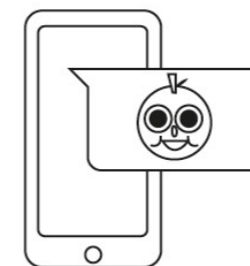
Alojamiento del recetario



Filtro de fotografía



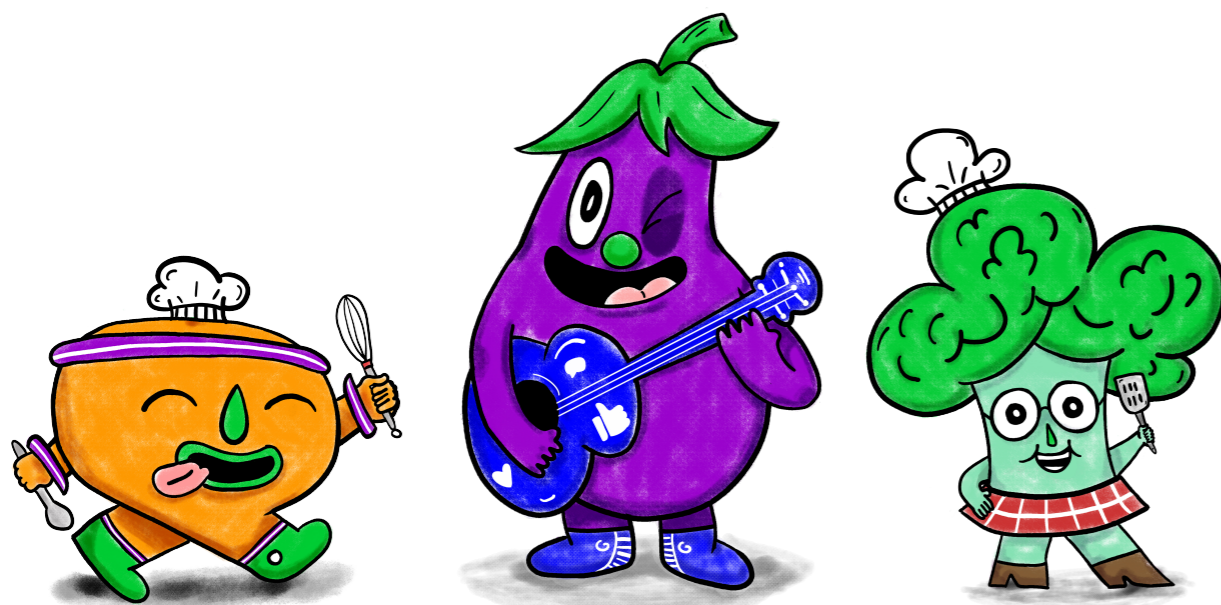
Stickers para whatsapp



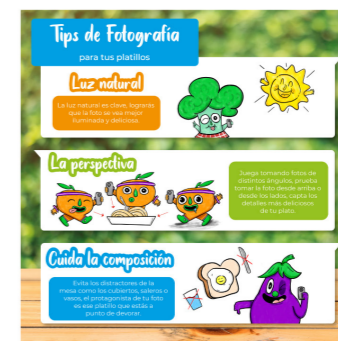
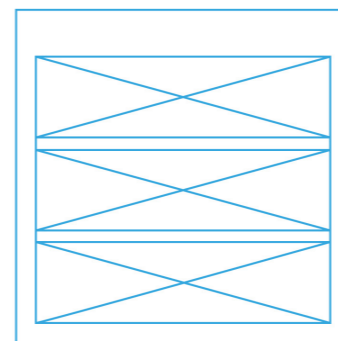
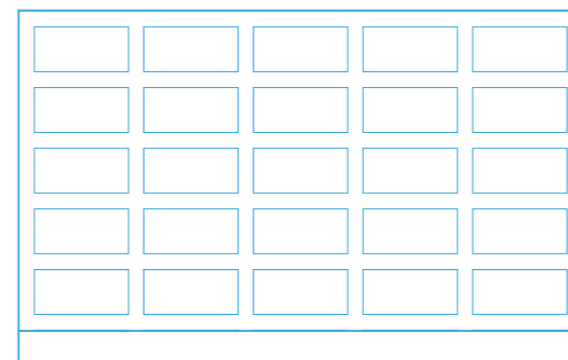
# Estilo gráfico final

Presentación de los diferentes elementos que componen al estilo grafico del proyecto.

## Personajes



## Composición



# Estilo gráfico final

Presentación de los diferentes elementos que componen al estilo grafico del proyecto.

## Cromática y Tipografía



R: 54  
G: 168  
B: 224



R: 247  
G: 148  
B: 31



R: 148  
G: 194  
B: 31

### Sweet Talk

ABCDEFGHIJKLMN  
OPQRSTUVWXYZ

abcdefghijklmn  
opqrstuvwxyz

0123456789

### Montserrat (Regular)

ABCDEFGHIJKLMN  
OPQRSTUVWXYZ

abcdefghijklmn  
opqrstuvwxyz

0123456789

### Montserrat (Black)

ABCDEFGHIJKLMN  
OPQRSTUVWXYZ

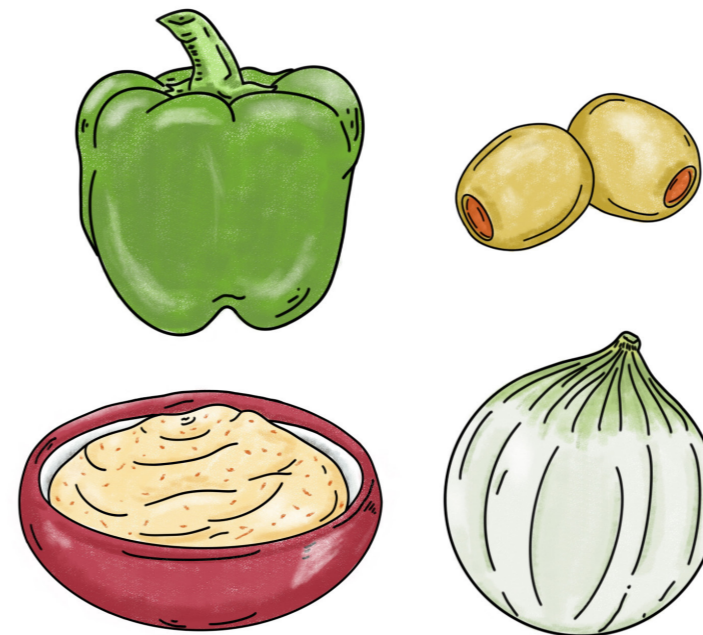
abcdefghijklmn  
opqrstuvwxyz

0123456789

# Estilo gráfico final

Presentación de los diferentes elementos que componen al estilo grafico del proyecto.

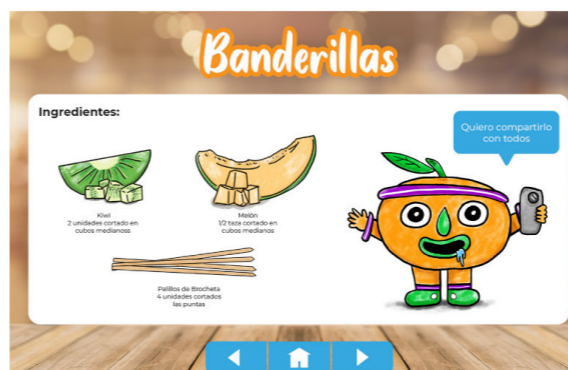
Imagen



# Detalle gráfico

Presentación de todas las piezas graficas que componen el proyecto.

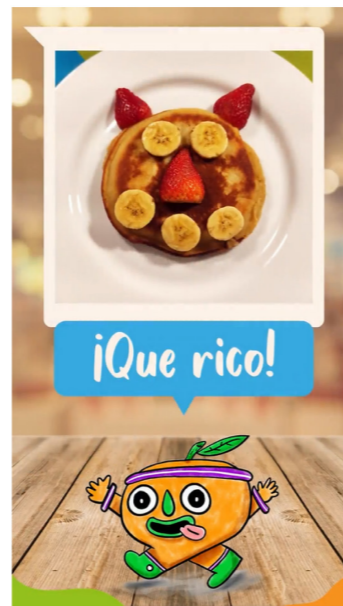
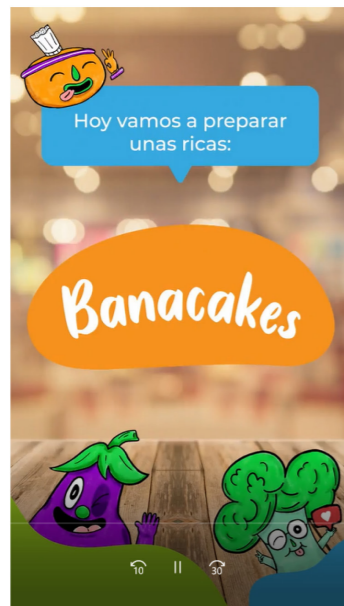
## Recetario



# Detalle gráfico

Presentación de todas las piezas graficas que componen el proyecto.

## Videos de las recetas



## Stickers y Filtro Fotográfico



# Detalle gráfico

Presentación de todas las piezas graficas que componen el proyecto.

## Página de Facebook




# Detalle gráfico

Presentación de todas las piezas graficas que componen el proyecto.


## Publicaciones de Facebook

### Tips de Fotografía para tus platillos


**Luz natural**  
La luz natural es clave, lograrás que la foto se vea mejor iluminada y deliciosa.



**La perspectiva**  
Juega tomando fotos de distintos ángulos, prueba tomar la foto desde arriba o desde los lados, capta los detalles más deliciosos de tu plato.




**Cuida la composición**  
Evita los distractores de la mesa como los cubiertos, saleros o vasos, el protagonista de tu foto es ese platillo que estás a punto de devorar.



### Tip para el almuerzo

El almuerzo es clave, es la que aporta globalmente más energía a tus niños, por este motivo es importante dar una porción adecuada para que puedan seguir con vitalidad el resto del día.




### Tip para el desayuno

El desayuno es una de las comidas principales del día, por este motivo tiene que aportar al menos 3 de los 5 grupos de alimentos básicos: lácteos, cereales y fruta fresca.



### Tip para la cena

En la cena, los alimentos deben ser más ligeros y sencillos que el almuerzo; ensaladas, verduras, cremas, sopas, teniendo en cuenta lo que no se haya comido al mediodía. Cenar adecuadamente ayuda a los niños a dormir mejor.



# Costos del proyecto

Presentación del valor total del producto gráfico y del proyecto en general.

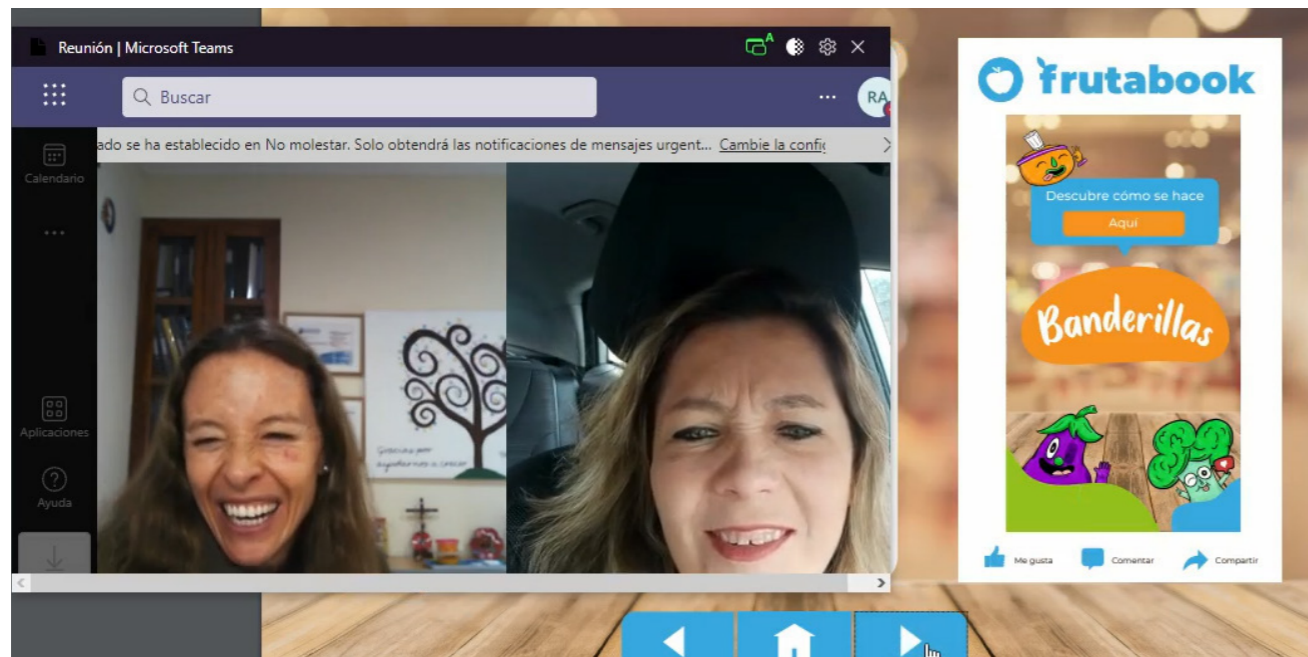
|                                       |                 |
|---------------------------------------|-----------------|
| Total de ingredientes para los videos | \$ 48.22        |
| Programas de Adobe                    | \$40            |
| <b>Valor total del prototipo</b>      | <b>\$ 88.22</b> |

|                           |                    |
|---------------------------|--------------------|
| Valor total del prototipo | \$ 88.22           |
| Total presupuesto         | \$ 4,005.92        |
| <b>Total proyecto TFC</b> | <b>\$ 4,094.14</b> |

# Validación con el Comitente

Para esta validación se contó con el apoyo de la directora del Tomasito Cristina Baca y Cristina Pineiras madre de familia.

## Participantes



## Herramienta

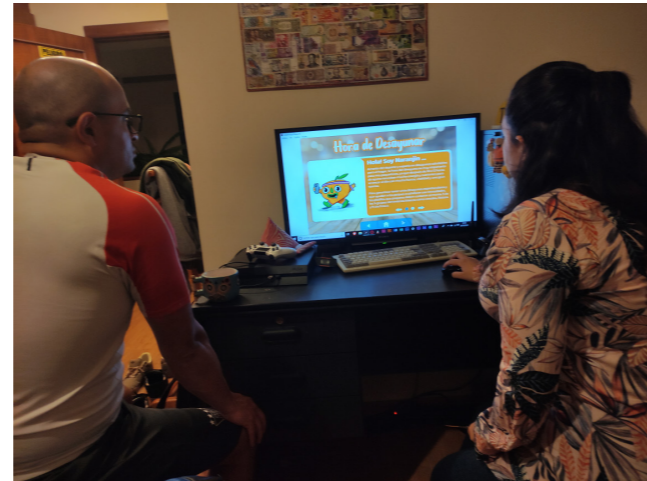
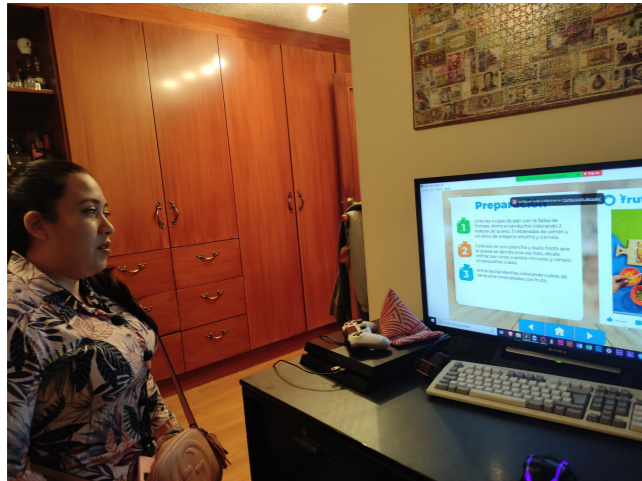
### Ficha de Cristina Pineiros

| Principios  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Observaciones  |
|---|---|---|---|---|---|--|
| <b>Legibilidad</b>  |   |   |   |   |   |  |
| Los textos tiene una tipografía que permite al usuario leer los contenidos con facilidad. |   |   |   |   | ● |  |
| Las ilustraciones de las recetas son fácilmente comprensibles.                            |   |   |   |   | ● |  |
| Las fotografías son claras y fácilmente reconocibles.                                     |   |   |   |   | ● |  |
| Los botones son de fácil comprensión con relación a su función.                           |   |   |   | ● |   | El botón que se utiliza para ver el video de la receta, está rodeado de varios elementos que causan ruido visual.  |
| <b>Atractivo del material</b>   |   |   |   |   |   |  |
| Las recetas son atractivas e impulsa a los usuarios a recrear los platillos.              |   |   |   |   | ● |  |
| Las fotografías reflejan ser un platillo delicioso y apetecible.                          |   |   |   |   | ● |  |
| La composición del material es llamativo y apoya a la comprensión de los contenidos.      |   |   |   |   | ● |  |
| Los personajes son carismáticos y atractivos, enfocados para los niños de 4 a 5 años.     |   |   |   |   | ● |  |
| <b>Valor de la información</b>  |   |   |   |   |   |  |
| La información que presenta el material son relevantes, adecuados y de valor.             |   |   |   |   | ● | Se sugiere incluir información de las calorías que abarca cada receta y también introducir recetas de creación de salsas que se presentan en el recetario. |

# Validación con el Usuario

Para esta validación se contó con el apoyo de Cristina Villalba y Fabián Espinoza.

## Participantes



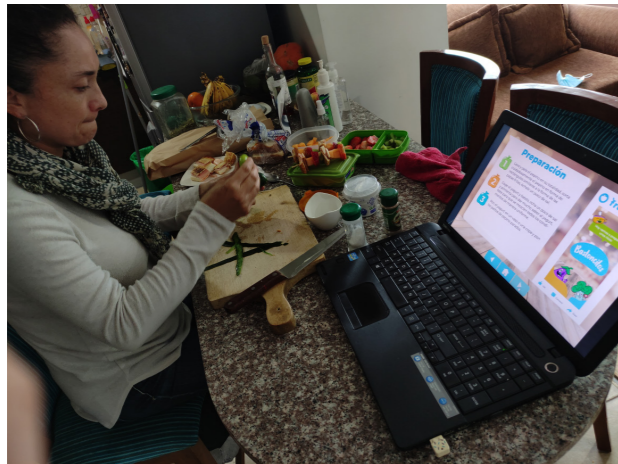
## Herramienta



# Validación con el Usuario

Para probar si las recetas eran lo suficientemente claras y fáciles de poner a prueba, se contó con la ayuda de Mari Jarrin.

## Participante



## Herramienta

| Principios  | Nunca | A veces | Casi Siempre | Siempre | Observaciones  |
|---|-------|---------|--------------|---------|--|
| <b>Cumplimiento de los objetivos gráficos</b>                                   |       |         |              |         |  |
| El usuario maneja con facilidad el material.                                    |       |         | ●            |         | Presenta dificultad en los botones de desplazamiento de información en la sección de los datos informativos. |
| El usuario presenta facilidad para leer los textos del material.                |       |         |              | ●       |  |
| El usuario logra manipular los diferentes elementos del material con facilidad. |       |         | ●            |         | No reconoce los botones en la sección de los datos informativos.   |
| El usuario presenta facilidad para visualizar las ilustraciones e imágenes.     |       |         |              | ●       |  |
| El usuario mantiene interés por el contenido del material.                      |       |         |              | ●       |  |
| El usuario comprende los pasos a seguir la receta.                              |       |         | ●            |         | Prefiere que este escrito (poner sal al gusto) que un poco de sal, menciona que es más específico.           |
| El usuario presenta seguridad al momento de cocinar la receta.                  |       |         |              | ●       |  |
| El usuario parece entretenido realizando la receta.                             |       |         |              | ●       |  |

# Validación desde El diseño

Para esta actividad se contó con la asistencia de la diseñadora Sofía Bustos.

## Participantes



## Herramienta

| Principios   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Observaciones   |
|--|---|---|---|---|---|---|
| <b>Cumplimiento de los objetivos gráficos</b>  |   |   |   |   |   |   |
| Se propone el uso de formatos más modernos que permitan agilizar el proceso del uso del material y la visualización del contenido.                               |   |   |   |   | ● |   |
| Se propone un lenguaje gráfico novedoso que genere mayor impacto y atracción, logrando elevar el interés por los contenidos del material.                        |   |   |   |   | ● |   |
| Se propone que la presentación los contenidos se presente con un carácter más familiar y humorístico, creando un mayor grado de empatía con el público objetivo. |   |   |   |   | ● |   |
| <b>Requerimientos</b>  |   |   |   |   |   |   |
| Recetas atractivas que motiven al usuario a cocinar los diferentes platillos del material.   |   |   |   | ● |   | Menciona que le gustaría ampliar las opciones de recetas y tener más variedad de platillos.                                     |
| Material educativo.  |   |   |   |   | ● |   |
| Contenido sintetizado y de fácil entendimiento.  |   |   |   | ● |   | Aconseja el aumento del tamaño de la tipografía en los textos de las secciones de los ingredientes para mejorar la legibilidad. |
| Que se adapte a familias de niños de 4 a 5 años.   |   |   | ● |   |   | Considera realizar a los personajes aún más infantiles, con rasgos dulces.  |
| <b>Área del Diseño Gráfico</b>   |   |   |   |   |   |   |
| <b>Forma.</b> Es atractivo y adecuado para el público objetivo.  |   |   | ● |   |   | Vuelve a repetirse el criterio de personajes más infantiles.  |
| <b>Composición.</b> Apoya al usuario a la lectura y comprensión de los contenidos del material.  |   |   |   |   | ● |   |
| <b>Imagen.</b> Posee una conexión entre los iconos, imágenes y estilo gráfico, aportando al entendimiento de los contenidos.                                     |   |   |   |   | ● |   |
| <b>Color.</b> Tiene coherencia con el concepto y armonía.  |   |   |   |   | ● |   |
| <b>Tipografía.</b> Es legible y ayuda a la lectura de los contenidos.  |   |   |   |   | ● |   |

# Conclusiones

Conclusiones finales de todo el proyecto.

Los padres  
son la clave

El problema  
de ser muy  
extenso

Delimitación  
de las  
necesidades

Cumple con  
los  
objetivos

# Recomendaciones

Recomendaciones finales de todo el proyecto.

Ampliar el  
catálogo de  
recetas

Recetas  
temáticas

Dinámicas de  
participación

Mejorar la  
plataforma



Gracias por su atención