

# NUTRICUT

Autores: Equipo de desarrollo de Programación de Servicios Web  
Afiliación: Universidad de Guadalajara

**Resumen— Nutricut es una herramienta en línea que ayuda a los usuarios a crear planes de alimentación saludables y personalizados en base a los ingredientes que ya tienen en su refrigerador y alacena. La página web también ofrece una amplia variedad de recetas saludables que se pueden filtrar por tipo de comida, restricciones dietéticas y preferencias personales.**

**Palabras clave: Planificación de comidas, recetas saludables, alimentación personalizada, refrigerador, alacena, salud, bienestar, alimentos nutritivos.**

## I. INTRODUCCIÓN

La planificación de comidas puede ser una tarea desalentadora, especialmente para las personas que tienen poco tiempo o que no saben cómo cocinar. Nutricut facilita la planificación de comidas al proporcionar a los usuarios una herramienta fácil de usar para crear planes de alimentación personalizados en base a sus propios ingredientes y preferencias.

## II. MARCO TEÓRICO

### A. ODS

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), son un conjunto de 17 metas globales establecidas por las Naciones Unidas. Estos objetivos buscan abordar desafíos interrelacionados como la pobreza, el hambre, la salud, la educación, la igualdad de género, el agua limpia, el saneamiento, el trabajo decente, la acción climática y otros aspectos clave del desarrollo sostenible.

### B. Objetivo 3: Salud y Bienestar

Este objetivo busca garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades. En el contexto de la alimentación, esto implica la promoción de dietas equilibradas y saludables, así como la personalización de la alimentación según las necesidades individuales. La planificación de comidas y la promoción de recetas saludables son estrategias clave para abordar este objetivo, facilitando el acceso a alimentos nutritivos y fomentando hábitos alimenticios saludables para mejorar la calidad de vida y reducir las enfermedades relacionadas con la dieta.

### C. Salud y bienestar

La salud y el bienestar no se limitan a la ausencia de enfermedad. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. El bienestar, por su parte, se

refiere a un estado de satisfacción con la propia vida, caracterizado por un sentido de propósito, realización personal y relaciones positivas con los demás.

### D. Alimentación saludable

Una alimentación saludable es fundamental para prevenir enfermedades, mantener un peso corporal saludable y promover el bienestar general. La OMS recomienda seguir una dieta rica en frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y alimentos bajos en grasas saturadas y azúcares.

### E. Recetas saludables y alimentación personalizada

Existen numerosas recetas saludables disponibles para todos los gustos y necesidades. La alimentación personalizada puede ayudar a las personas a alcanzar sus objetivos de salud y bienestar específicos.

### F. Planificación de comidas

La planificación de comidas puede ayudar a las personas a ahorrar tiempo, dinero y comer de manera más saludable. Al planificar las comidas con anticipación, las personas pueden asegurarse de tener a mano alimentos saludables y evitar las tentaciones de comer alimentos no saludables.

### G. Alimentos nutritivos

Un alimento nutritivo es aquel que aporta al organismo los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento y mantenimiento.

## III. DESARROLLO

### A. Antecedentes

[Aquí irá lo de los trabajos anteriores que usaremos de referencia]

### B. Planteamiento del Problema

La falta de acceso a una alimentación saludable y sostenible es un problema global que afecta a millones de personas. Las causas de esta situación son diversas: la pobreza, los desiertos alimentarios, la falta de educación y la agricultura insostenible. Las consecuencias de esta falta de acceso son significativas: la malnutrición es una realidad para muchos, lo que puede resultar en el retraso en el crecimiento, la desnutrición y la obesidad. Asimismo, una dieta poco saludable es un factor de riesgo importante para enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes y ciertos tipos de cáncer. Además, la agricultura insostenible tiene un impacto ambiental negativo, contribuyendo al cambio

climático, la deforestación y la contaminación del agua. En conjunto, estos factores evidencian la urgencia de abordar el problema de la falta de acceso a una alimentación saludable y sostenible a nivel global.

## REFERENCIAS

[1] Falta obtenerlas

### *C. Propuesta*

Nuestra propuesta de desarrollar un planificador de comidas inteligente, para ayudar a las personas a comer de manera más saludable y sostenible. El planificador de comidas debería permitir a los usuarios ingresar sus ingredientes y preferencias, y generar recetas y planes de alimentación personalizados que sean saludables, sostenibles y accesibles. Además, proporcionará educación sobre nutrición y sostenibilidad. Los beneficios de esta propuesta son significativos: el planificador de comidas podría ayudar a las personas a mejorar su dieta y reducir su riesgo de enfermedades crónicas, así como a reducir su impacto ambiental y ahorrar dinero en alimentos.

### *D. Objetivo*

El objetivo es desarrollar e implementar este planificador de comidas inteligente para ayudar a todo el número de personas posibles a comer de manera más saludable y sostenible.

### *E. Justificación*

El desarrollo de un planificador de comidas emerge como una solución crucial para abordar la problemática global de acceso limitado a una alimentación saludable y sostenible. Este innovador recurso no solo impactaría positivamente la salud y el bienestar de las personas al facilitar opciones nutritivas, sino que también contribuiría a la preservación del medio ambiente al fomentar prácticas alimentarias más ecoamigables. Su accesibilidad universal, diseñada para personas de diversos ingresos, niveles educativos y habilidades culinarias, garantizaría que todos puedan beneficiarse de una alimentación consciente y equilibrada.

## IV.METODOLOGÍA

### *A. Población y muestra*

*Aún falta resolver*

### *B. Objeto de Estudio*

*Aún falta resolver*

### *C. Método y técnicas*

*Aún falta resolver*

## V. CONCLUSIONES

[por resolver].

## RECONOCIMIENTOS

[por resolver].