

UNIVERSIDAD DEL VALLE DE GUATEMALA

Facultad de Ingeniería



Proyecto Vida Sana (Corte 1)

René Oswaldo Abella González - 24290

Axel Arturo Cruz Lima – 24656

Enya Ayleen Gálvez Hernández – 24693

Pablo Andrés Barreno Koch

CC3090 Ingeniería de Software 1, Sección 41

Guatemala, 26 de enero del 2026

Índice

Resumen	2
Introducción	2
Design Thinking	3
Brief	3
North Star Statement	3
Goal	3
Tone of voice	3
Creative Objectives	3
Business Objectives	3
Market and consumer insights	3
Empatizar	4
Investigación y observaciones	4
Selección de usuarios	4
Selección de usuarios extremos	10
Qué, cómo y por qué	10
AEIOU Framework	12
Perfiles	13
Guion de entrevistas	14
Introducción	14
Calentamiento	14
Entrevista	14
Cierre	15
Definir	16
Resumen de las entrevistas	16
Mapa de empatía	16

Resumen

Ante la necesidad actual de las personas que buscan equilibrar su vida profesional con hábitos saludables y alivianar la carga mental de sus usuarios en la gestión de su bienestar físico, surge *VidaSana*. Diseñada para quienes enfrentan dificultades para decidir que alimentos consumir durante la semana, que rutinas de ejercicio seguir y mantener hábitos de alimentación y salud consistentes. El objetivo concreto es crear una solución tecnológica que genere gratificación por el uso regular, permitiendo a los usuarios disminuir la fatiga de decisión y cumplir con sus metas de salud mediante planes personalizados y la visualización de su progreso. Ofreciendo una herramienta con una experiencia de usuario motivacional que brinde una solución de bienestar a largo plazo.

Introducción

La solución no se desarrolla para una entidad preexistente, sino para un nuevo producto orientado a una base de usuarios diversa que comparte la problemática de gestionar su bienestar personal, con un enfoque en la nutrición y la actividad física. El perfil de usuario abarca desde profesionales y padres con agendas demandantes, hasta personas con restricciones alimentarias específicas que requieren mayor precisión que un usuario promedio — la aplicación no será un reemplazo de un médico o psicólogo profesionales, únicamente funcionará como un complemento —. Asimismo, la solución se dirige a planificadores de hogar que buscan eficiencia presupuestaria, estudiantes, jóvenes principiantes en la cocina y personas con baja familiaridad tecnológica que necesiten de una interfaz simplificada y legible.

La idea consiste en una plataforma integral que automatiza la creación de planes alimenticios y rutinas de ejercicios, adaptándose a las necesidades y limitaciones específicas de cada perfil. La problemática que da lugar a esta solución es la fatiga de decisión y el estrés causados por el intento de mantener un estilo de vida saludable en un entorno con múltiples barreras (falta de tiempo, complejidad en las dietas o dificultades con la tecnología). *VidaSana* simplificará la organización de hábitos y proporcionará acompañamiento motivacional que garantice la seguridad, comodidad y cumplimiento de objetivos de salud a largo plazo.

Design Thinking

Brief

North Star Statement

La aplicación “VidaSana” aliviana la carga mental de los usuarios de decidir sus alimentos y rutina de ejercicios de la semana.

Goal

Crear una aplicación que brinde gratificación a sus usuarios por utilizarla con regularidad, al cumplir con sus objetivos de salud (alimentación y ejercicio).

Tone of voice

El tono deberá de ser motivacional, dando la sensación de seguridad y comodidad durante el uso.

Creative Objectives

- Crear planes que ayuden a los usuarios a mejorar sus hábitos saludables (alimentación y tal vez ejercicio en algunos casos).
- Darle la oportunidad al usuario de visualizar su progreso.

Business Objectives

- Asegurarse de que la aplicación de una sensación de gratificación a los usuarios al usarla por su buena UX, por medio del contenido y la UI.
- Brinda una solución a largo plazo para las personas que buscan tener buena salud.

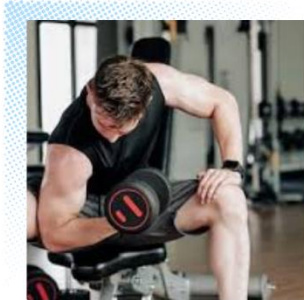
Market and consumer insights

Análisis de las rutinas de las personas, las herramientas que usan actualmente y sus motivaciones para utilizar este tipo de servicios.

Empatizar

Investigación y observaciones

Selección de usuarios



MARTIN LOPEZ

Frase: "Una vida sin salud no es vida"

Edad: 24

Ciudad: Tukurú, Alta Verapáz

Estado civil: Divorciado

Arquetipo: Arquitecto

Profesión: Arquitecto

OBJETIVOS

- Llevar una vida sana equilibrada con su alta carga de trabajo.
- Cocinar comida saludable.
- Ejercitarse todos los días para tener un buen físico.

BIOGRAFÍA

Le gustan las novelas románticas y le interesa la historia de la época del romanticismo. El mayor sueño de Martín es ser un chef profesional en París y entregarle todo su amor a las personas a través de su comida saludable.

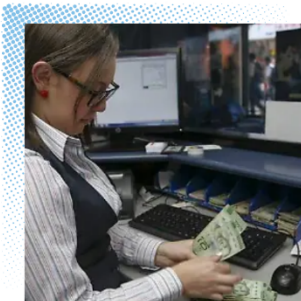
USER PERSONA (1/12)

FRUSTRACIONES

Le frustra no poder llevar una vida saludable por culpa de su agenda apretada de arquitecto, nunca tiene tiempo para dedicarse a mejorar su salud física ni tampoco de hacer ejercicio. El trabajo de arquitecto es muy pesado, por lo que llevar una vida saludable es indispensable.

PERSONALIDAD

Es muy energético, cálido y amigable, siempre quiere dar más de sí mismo. Martín siempre está dispuesto a darle una mano a las personas.



ALLY HICHOS

Frase: "No puedo ir a comer a restaurantes con mis amigas".

Edad: 42

Ciudad: Palencia, Guatemala

Estado civil: Divorciada

Arquetipo: Sabio

Profesión: Cajera

OBJETIVOS

- Mantener una dieta estrictamente controlada (sin gluten y baja en FODMAP).
- Filtrar recetas por ingredientes, alérgenos y valores nutricionales exactos.
- Ahorrar tiempo en el análisis manual de etiquetas y tablas nutricionales.

BIOGRAFÍA

Ally fue diagnosticada con intolerancia al gluten y síndrome de colon irritable hace 15 años. Desde entonces, su relación con la comida se volvió analítica y cuidadosa.

USER PERSONA (2/12)

FRUSTRACIONES

Ally se frustra cuando las recetas no especifican cantidades exactas ni ofrecen sustitutos válidos para los ingredientes que no puede consumir, ya que esto le obliga a hacer ajustes manuales que aumentan el riesgo de errores. También desconfía de aplicaciones que se promocionan como aptas para dietas especializadas pero que no permiten excluir ingredientes con la precisión que ella necesita. Como resultado, termina utilizando múltiples fuentes para validar una sola receta, lo que le consume tiempo y hace que el proceso de alimentación, que debería ser controlado y sencillo, se vuelva innecesariamente complejo.

PERSONALIDAD

Es metódica, analítica y muy informada. Confía en datos y evidencia antes que en tendencias. Cuando algo funciona bien, es recurrente; cuando no, lo abandona sin dudar.



LEYLA PALMER

Frase: Mi tiempo es preciado, por eso planifico todo con anticipación.

Edad: 27

Ciudad: Tukurú, Alta Verapáz

Estado civil: Casada

Arquetipo: Arquitecto

Profesión: Diseñadora

OBJETIVOS

- Balancear correctamente nutrientes en menús largos.
- Optimizar su tiempo en rutinas de ejercicio.
- Planificar menús semanales y mensuales sin caer en la repetición.

BIOGRAFÍA

Leyla cocina en casa todos los días desde hace más de 15 años. Nunca se le ha pasado una fecha de entrega y obtiene inspiración para su trabajo en las actividades que hace cada día; en su mayoría, con su hermana menor, su pareja y su mascota.

FRUSTRACIONES

A Leyla le resulta mentalmente agotador tener que decidir cada semana qué cocinar desde cero, especialmente cuando busca mantener variedad sin repetir constantemente las mismas recetas. Además, le genera inseguridad no tener la certeza de que los menús que planifica a largo plazo estén correctamente balanceados a nivel nutricional, lo que aumenta su carga mental al momento de organizar la alimentación semanal o mensual.

PERSONALIDAD

Es organizada, protectora y previsor. Encuentra tranquilidad en las rutinas y satisfacción en cuidar a otros. Valora herramientas que le ahorren tiempo y reduzcan la carga mental sin perder el control.



LAURA CASTRO

Frase: “Prefiero opciones nutritivas, pero si el plan es pizza con amigos, me apunto sin dudar.”

Edad: 20

Ciudad: Mixco, Guatemala

Estado civil: Soltera

Arquetipo: El Amigo

Profesión: Ingeniera Química

OBJETIVOS

- Graduarse exitosamente de la universidad.
- Aprender a gestionar su alimentación de forma correcta.
- Integrar su alimentación con sus rutinas de estudio y actividad física.

BIOGRAFÍA

Es una estudiante de Ingeniería Química apasionada por la lectura de ciencia y romance. Disfruta pasar tiempo con sus amigas, con quienes sale a comer y hace sesiones de estudio de vez en cuando. Además, tiene un gran talento para la redacción, tanto técnica como creativa.

FRUSTRACIONES

Al terminar su jornada de estudios, su prioridad es estudiar, lo que deja poco tiempo para la cocina. No está acostumbrada a preparar sus propios alimentos, pero se ha comprometido a hacerlo (puesto a que quiere ser más independiente), por lo que últimamente a estado ansiosa ante el hecho que no ha logrado cumplir ese cometido. Nunca sabe que comer y la cantidad de alimento que consume cada día es bastante irregular y eso le preocupa.

PERSONALIDAD

Es una persona activa físicamente, social y organizada. Tiene altas expectativas sobre ella misma y siempre se encuentra en búsqueda de técnicas y rutinas que simplifiquen su toma de decisiones del día a día; aunque eso involucre tener muchas apps y notificaciones en su teléfono



GERARDO GERALDINO

Frase: "El mundo es para quien trabaja"

Edad: 26

Ciudad: Cuyotenango, Suchitepéquez

Estado civil: Viudo

Arquetipo: Mago

Profesión: Ingeniero Industrial

OBJETIVOS

- Mejorar su salud.
- Alimentarse de forma saludable.
- Empezar a hacer ejercicio.

BIOGRAFÍA

Gerardo es una persona que pasa todo el día sentado gracias a su trabajo, a pesar de querer, no puede hacer ejercicio por su falta de tiempo, aunque aspira a hacerlo algún día.

FRUSTRACIONES

Le frustra no tener tiempo para realizar todas las actividades que se propone, no poder llevar una vida sana y tener un trabajo tan pesado. Le molesta, más que nada, comer pizza o comida varias noches, pero no sabe cómo cocinar comidas sanas y apetitosas de forma balanceada.

PERSONALIDAD

Es una persona que prefiere vivir tranquila con el mundo y las demás personas, trata de solamente limitarse a hacer lo que le piden en su trabajo y no puede cumplir con lo que se propone.



DAVID ESTRADA

Frase: "Ser padre es lo mejor que me ha pasado en la vida."

Edad: 35

Ciudad: Ciudad de Guatemala

Estado civil: Divorciado

Arquetipo: El Cuidador

Profesión: Coordinador de Marketing

OBJETIVOS

- Proveer a sus hijos alimentos saludables durante toda la semana.
- Optimizar su tiempo para balancear sus pasatiempos y el disfrute familiar.
- Adoptar hábitos alimenticios más saludables para él mismo.

BIOGRAFÍA

Para David, no hay mayor satisfacción que ver la sonrisa de sus hijos mientras comparten tiempo de calidad. Es un hombre que valora el crecimiento personal, disfrutando de lecturas educativas e inspiracionales, la música y las manualidades en sus momentos de descanso.

FRUSTRACIONES

A pesar de madrugar diariamente para preparar el desayuno, a menudo no logra cumplir con sus metas nutricionales y termina recurriendo a la comida rápida para las refacciones de sus hijos. Esto le genera culpa, por lo que se encuentra en la búsqueda activa de un plan de preparación de comida que le evite llegar a esa necesidad, brindándole practicidad y salud.

PERSONALIDAD

Es un hombre paciente, estricto y resiliente. Es bastante ingenioso y creativo cuando se trata de ideas de ventas y diseño de producto. Por otro lado, con sus hijos demuestra ser la persona más dulce que te pudieses encontrar.



MARTHA MANSILLA

Frase: "Desearía no tener que tirar la comida estropeada."

Edad: 30

Ciudad: C. de Guatemala

Estado civil: Casada

Arquetipo: El Mago

Profesión: Profesora de idiomas

OBJETIVOS

- Disminuir el desperdicio y evitar consumismo en su hogar.
- Alimentarse de forma más saludable.
- Encontrar una técnica u aplicación que mejoren su lista de compras semanal.

BIOGRAFÍA

Laura es una profesora que recientemente se mudó a la capital con su esposo. Este cambio de vida ha alterado sus rutinas de compra y cocina. Aunque disfruta experimentar la cocina con su pareja, su nueva vida urbana le exige una eficiencia que aún no domina.

FRUSTRACIONES

Desde que se mudó con su esposo a la ciudad capital, siente una profunda culpa cada vez que tiene que tirar comida a la basura, no solo por el dinero perdido, sino por el impacto ambiental. Le frustra no tener los tiempos de conservación de los vegetales y terminar comprando más por falta de planificación. Además, a menudo compra ingredientes que le llaman la atención pero que solo usa una vez dejando que el resto se deteriore en el refrigerador.

PERSONALIDAD

Es una persona social, amable y organizada. Es bastante reflexiva sobre sus hábitos de consumo y está abierta a utilizar la tecnología o métodos innovadores de vez en cuando para tratar sus problemas.



PAOLO GONZALEZ

Frase: "Si no me avisan no me recuerdo que no he almorzado."

Edad: 29

Ciudad: Villa Nueva

Estado civil: Soltero

Arquetipo: El Explorador

Profesión: Arqueólogo

OBJETIVOS

- Mantener un horario de alimentación consistente.
- Consumir alimentos con mejores beneficios alimenticios.
- Planificar sus comidas durante la semana.

BIOGRAFÍA

Paolo es un arqueólogo apasionado que pasa gran parte de su tiempo inmerso en investigaciones y planeando futuras excavaciones. Debido a su naturaleza curiosa y analítica, tiende a concentrarse tanto en su trabajo que el mundo exterior desaparece.

FRUSTRACIONES

Su mente está en otro lugar, nunca deja de pensar en futuras excavaciones y en que podría encontrarse en el futuro, por lo que suele olvidarse de su alimentación. Esto le preocupa, por lo que usa los recordatorios de su teléfono para recordarse que es la hora de comer, el problema que aún enfrenta es identificar que puede comer en el momento.

PERSONALIDAD

Es un hombre reservado, pero curioso. Disfruta estar al tanto de los más recientes descubrimientos y aprovechar su vida al máximo. Cuando inicia un proyecto, su enfoque se centra completamente a este, lo que lo hace excelente en su trabajo.



SOFÍA RAMÍREZ

Frase: "¿Para qué cocinar si existe el servicio a domicilio?"

Edad: 22

Ciudad: Mixco, Guatemala

Estado civil: Soltera

Arquetipo: La Evasora

Profesión: Estudiante /
Agente de Call Center

OBJETIVOS

- Dejar de gastar la mitad de su sueldo en aplicaciones de comida rápida (Uber Eats/PedidosYa).
- Aprender a preparar al menos 3 platos comestibles que no sean huevos revueltos o sopas instantáneas.
- Sobrevivir sin depender de alimentos ultraprocesados o microondas.

BIOGRAFÍA

Sofía ve la cocina como un territorio hostil. Debido a sus horarios rotativos en el trabajo y la universidad, ha desarrollado una dependencia total de la comida rápida. Su refrigerador suele estar vacío, excepto por salsas viejas y bebidas energéticas. Siente que cocinar es una pérdida de tiempo valioso que podría usar para dormir o ver series, y su mayor logro culinario hasta la fecha es no quemar las palomitas de maíz.

FRUSTRACIONES

Le frustra enormemente el desorden que se genera al cocinar (lavar platos es su pesadilla). Se siente abrumada cuando una receta tiene más de 5 ingredientes o términos que no entiende como "sofreír" o "pizca". Además, siempre que intenta cocinar, la comida le queda cruda o quemada, lo que refuerza su idea de que "no nació para esto".

PERSONALIDAD

Es una persona impaciente que busca la gratificación instantánea. Es práctica y tecnológica; resuelve todo desde su celular. Tiende a ser perezosa para las tareas manuales del hogar y se estresa fácilmente ante procesos que requieren paciencia y atención al detalle, como picar verduras.



CARMEN ROSALES

Frase: "Solo quiero ver la receta, no pelear con el teléfono."

Edad: 64

Ciudad: Jalapa, Jalapa

Estado civil: Casada

Arquetipo: La Tradicionalista

Profesión: Maestra Jubilada

OBJETIVOS

- Encontrar recetas saludables sencillas sin perderse en menús complicados.
- Poder leer las instrucciones claramente (letra grande) sin forzar la vista.
- Lograr usar la aplicación por sí misma sin tener que pedir ayuda a sus hijos o nietos.

BIOGRAFÍA

Carmen ha cocinado toda su vida basándose en la memoria y en un cuaderno de notas escrito a mano que se está deshaciendo. Recientemente, su médico le recomendó cambiar su dieta por problemas de presión arterial. Sus hijos le regalaron una tablet y le instalaron la aplicación para que busque nuevas ideas, pero ella se siente intimidada por la tecnología. Prefiere lo tangible y lo directo; siente que las aplicaciones modernas tienen "demasiados botones".

FRUSTRACIONES

Le frustra enormemente tocar la pantalla por error y que se cierre todo o cambie de página sin saber cómo regresar. Se siente tonta cuando no entiende íconos modernos (como el de "compartir" o "filtro") que no tienen texto explicativo. Odia las notificaciones constantes y las letras pequeñas que la obligan a buscar sus lentes de lectura constantemente.

PERSONALIDAD

Es una mujer paciente en la vida real, cariñosa y muy metódica, pero se vuelve ansiosa e insegura frente a una pantalla. Valora la honestidad y la claridad. Si la aplicación no funciona como ella espera a la primera, probablemente la cerrará y volverá a su cuaderno viejo por miedo a "desconfigurar algo".



JOSÉ TUN

Frase: "Quisiera darles verduras a mis hijos, pero el dinero rinde más con fideos."

Edad: 32

Ciudad: Villa Nueva, Guatemala

Estado civil: Soltero

Arquetipo: El Economista

Profesión: Operario de Bodega

OBJETIVOS

- Encontrar recetas nutritivas que cuesten menos de Q30 para toda la familia.
- Sustituir ingredientes caros (como carne de res o aceite de oliva) por opciones locales y accesibles.
- Aprender a conservar alimentos frescos para que no se pudran antes de poder usarlos.

BIOGRAFÍA

José trabaja largas jornadas y cobra el sueldo mínimo. Vive en una zona donde abundan las tiendas de barrio llenas de frituras y gaseosas, pero el mercado municipal con frutas y verduras frescas le queda lejos y el transporte es un gasto extra. Para él, cocinar saludable parece un lujo inalcanzable; termina comprando salchichas, sopas instantáneas y pan porque es barato, no se arruina si no hay refrigeradora y "llena" rápido a sus dos hijos.

FRUSTRACIONES

Le indigna ver recetas etiquetadas como "económicas" que incluyen ingredientes que él considera de lujo (como almendras, salmón o quesos importados). Le frustra profundamente gastar dinero en verduras y que se estropeen rápido. Siente culpa por saber que su alimentación no es buena, pero se siente atrapado entre su billetera y la oferta de comida chatarra de su entorno.

PERSONALIDAD

Es un hombre ingenioso y resiliente, acostumbrado a "hacer milagros" para llegar a fin de mes. Es extremadamente pragmático: no le importa la presentación de la comida, solo el rendimiento y la saciedad. Es escéptico ante los consejos de salud que no toman en cuenta su realidad económica, pero está dispuesto a escuchar si la solución es realmente barata.



CARLOS MÉNDEZ

Frase: "A la hora de mi almuerzo, el resto del mundo está soñando."

Edad: 29

Ciudad: Zona 7, Ciudad de Guatemala, Guatemala

Estado civil: Soltero

Arquetipo: El Noctámbulo

Profesión: Supervisor de Call Center

OBJETIVOS

- Encontrar comidas que le den energía sostenida durante la madrugada sin causarle sueño o pesadez estomacal (el "mal del puerco" en pleno turno).
- Evitar depender de las máquinas expendedoras de la oficina o de la comida rápida a domicilio, que es lo único abierto a las 3:00 AM.
- Lograr una rutina que le permita dormir bien durante el día sin sufrir indigestión o reflujo.

FRUSTRACIONES

Le frustra enormemente que las aplicaciones de salud le envíen recordatorios de "¡Hora del desayuno!" cuando él apenas se está yendo a la cama. Se siente olvidado por el mercado saludable: a la hora que él necesita comer bien, las tiendas de ensaladas o comida casera están cerradas. Odia tener que cocinar cuando llega a casa a las 7:00 AM porque está agotado.

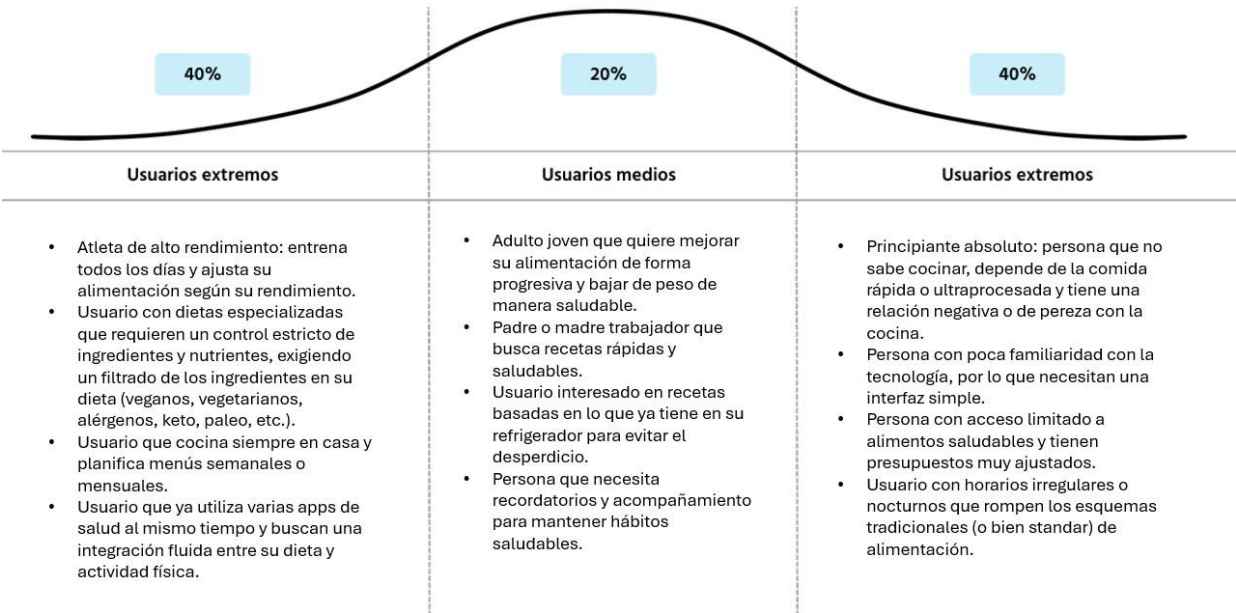
BIOGRAFÍA

Carlos vive con el horario invertido. Su jornada laboral va de 10:00 PM a 6:00 AM. Su "desayuno" ocurre cuando su familia está cenando, y su comida principal es en el silencio de la madrugada. Ha ganado peso recientemente porque su dieta se basa en café azucarado, bebidas energéticas y lo que logra encontrar abierto de madrugada (generalmente hamburguesas o tacos). Siente que su cuerpo está confundido y siempre está cansado.

PERSONALIDAD

Es un tipo funcional y adaptativo, pero vive en un estado de fatiga crónica o "jet lag social". Es solitario en sus hábitos (come solo frente a su monitor). Es muy práctico: no busca experiencias gastronómicas gourmet, busca combustible eficiente que le permita mantenerse alerta sin arruinar su salud.

Selección de usuarios extremos



Qué, cómo y por qué




¿QUÉ, CÓMO, PORQUÉ?

Proyecto: VidaSana	Versión: 3/4
Equipo: Grupo 6	Fecha: 26/01/2026
Observaciones: Acciones de personas que restringen su alimentación	

Fotos	¿Qué está sucediendo?	¿Cómo está sucediendo?	¿Por qué está sucediendo?
	A El usuario revisa la composición nutricional de una caja de leche.	El usuario escoge una caja de leche y revisa que ingredientes tiene.	El usuario debe restringir su alimentación debido a una alergia.
	B El usuario se asegura de que su comida cumpla con sus necesidades.	El usuario lee detalladamente la parte de especificaciones de la caja de leche.	El usuario toma en cuenta su salud.
	C El usuario se prepara para cocinar su comida.	Se toma su tiempo para elegir el ingrediente y alimento adecuado	El usuario es conciente de los efectos de una reaccion alérgica.
	A El usuario prepara su comida.	El usuario mezcla los ingredientes con una paleta	El usuario debe asegurarse de que el alimento se prepare correctamente.
	B El usuario prepara un alimento adaptado a sus necesidades.	El usuario adapta una receta, eliminando los alergenos.	Algunas recetas incluyen ingredientes a los que es alérgico.
	C El usuario modifica recetas siempre que es necesario.	Todos los días se asegura de que lo que consume no le cause malestar.	Consumir un alimento con algo a lo que es alérgico le causará malestar
	A El usuario consume cubos de piña.	El usuario dirige a su boca los cubos de piña uno por uno.	El usuario prefiere meriendas ligeras y a base de frutas.
	B El usuario consume alimentos bajos en calorías.	Le dedica bastante al impacto nutricional de sus alimentos.	El usuario quiere mantener un peso saludable.
	C El usuario tomó un descanso para comer su fruta.	Come lentamente y le dedica bastante atención a cuanta comida consume.	El usuario quiere disfrutar de sus alimentos.

¿QUÉ, CÓMO, PORQUÉ?

Proyecto: VidaSana	Versión: 4/4
Equipo: Grupo 6	Fecha: 26/01/2026
Observaciones: Acciones de personas que necesitan bastante apoyo	

Fotos	¿Qué está sucediendo?	¿Cómo está sucediendo?	¿Por qué está sucediendo?
	A El usuario se encuentra comiendo.	El usuario se encuentra comiendo una pizza.	El usuario no siguió una dieta.
	B El usuario ingiere siempre comida chatarra.	El usuario no puede seguir una dieta.	El usuario no está tomando en cuenta su salud.
	C El usuario no sigue una dieta de comida sana.	Al usuario no le importó comer algo poco saludable.	El usuario no sabe que se hace daño.
	A El usuario se encuentra bebiendo agua.	El usuario toma agua de su pachón.	El usuario no tiene lugares donde pueda recargar más agua cerca.
	B El usuario bebe poca agua todo el día.	El usuario llenó su pachón de agua.	El usuario no prioriza su hidratación.
	C El usuario se hidrata de forma poco habitual.	El usuario utiliza su tiempo libre para beber poca agua.	El usuario prefiere invertir en comida que en bebidas.
	A El usuario se encuentra reposando durante el día	El usuario está acostado en el sofá, mientras se tapa con un poncho.	El usuario no tiene intención de ponerse productivo.
	B El usuario está viendo la televisión	El usuario está cambiando de canal o volumen por medio del control remoto	El usuario está adecuando a su comodidad el contenido multimedia
	C El usuario está comiendo un pan dulce	El usuario está llevándose a la boca un pan de manteca	El usuario prefiere comer pan que preparar su almuerzo.




¿QUÉ, CÓMO, PORQUÉ?

Proyecto: VidaSana	Versión: 1/4
Equipo: Grupo 6	Fecha: 26/01/2026
Observaciones: Acciones de personas optimizadoras	

Fotos	¿Qué está sucediendo?	¿Cómo está sucediendo?	¿Por qué está sucediendo?
	A El usuario está viendo los resultados de su rutina de ejercicio	El usuario se está viendo en un espejo marcando las áreas del cuerpo trabajadas	El usuario desea ver notable su progreso
	B El usuario sigue la rutina del día	El usuario trabajó solo el área indicada por su entrenador ese día	El usuario sabe que cada área del cuerpo debe tener su día
	C El usuario está enseñando sus músculos en una fotografía	El usuario le tomó foto al espejo mientras posaba para la cámara	El usuario desea enseñarle a alguien los avances conseguidos.
	A El usuario está entrenando con amigos.	El usuario coordina con sus amigos una fecha para entrenar.	El usuario es social y disfruta interactuar con muchas personas.
	B El usuario está jugando fútbol.	El usuario se dirige a la cancha de su lugar de estudios para ejercitarse.	Puede ejercitarse tan pronto como tenga un descanso.
	C El usuario se mantiene activo jugando diversos deportes.	El usuario escoge sus deportes favoritos para mantenerse motivado.	La motivación es lo que le facilita mantenerse activo.
	A El usuario se encuentra almorzando una sopa de proteínas	El usuario está en la mesa almorzando	El usuario sabe que debe comer bien
	B El usuario ha cocinado su propia comida	El usuario ha usado los ingredientes que disponía para cocinar su almuerzo	El usuario tenía hambre y ha decidido preparar su propio plato
	C El usuario modificó una receta que ya conocía	El usuario utilizó ingredientes extra a los requeridos.	El usuario desea experimentar sin perder el aspecto nutricional.

¿QUÉ, CÓMO, PORQUÉ?

Proyecto: VidaSana	Versión: 2/4
Equipo: Grupo 6	Fecha: 26/01/2026
Observaciones: Acciones de personas promedio	

Fotos	¿Qué está sucediendo?	¿Cómo está sucediendo?	¿Por qué está sucediendo?
	A El usuario revisa su rendimiento en una aplicación de salud.	El usuario abre su aplicación favorita de salud.	El usuario es consciente de los beneficios de cuidar su salud.
	B El usuario busca recetas fáciles de hacer durante la semana.	El usuario busca en google algunas recetas de su interés.	Porque el usuario prioriza su alimentación.
	C El usuario analiza cuales son los mejores alimentos para la semana.	Se toma su tiempo para pensar que alimentos comerá en los próximos días	El usuario desea optimizar su tiempo para cumplir otros objetivos.
	A El usuario está planificando las comidas de la semana.	El usuario escribe en un calendario la comida de cada día	El usuario desea llevar un orden en sus horarios
	B El usuario no busca repetir comidas	El usuario está leyendo los días anteriores anotados en el calendario	Al usuario no le gusta repetir sus comidas
	C El usuario apunta los ingredientes que debe comprar	El usuario verifica si tiene los ingredientes de lo que anotó	El usuario no quiere comprar ingredientes de más
	A El usuario come un alimento de un restaurante que parece saludable.	El usuario espera su alimento y cuando está listo, lo consume.	El usuario no tuvo la oportunidad de cocinar ese día.
	B El usuario busca alimentos preparados saludables.	El usuario revisa las opciones que tiene cerca de su lugar de trabajo.	El usuario busca otras oportunidades para mentenerse saludable.
	C El usuario disfruta consumir alimentos bajos en calorías.	El usuario se siente gratificación cuando baja de peso o lo mantiene.	El usuario desea bajar de peso de forma gradual.

AEIOU Framework

AEIOU framework

A	E	I	O	U
ctivities	nvironments	nteractions	bjects	sers
<ul style="list-style-type: none"> Utilizar aplicaciones de salud y herramientas de IA para crear rutinas de ejercicio o dietas. Buscar recetas en línea y seguir los pasos para cocinar. Acudir a especialistas en nutrición para crear una dieta especializada. Planificar comidas diarias. Utilizar servicios de comida a domicilio. Revisar los alimentos disponibles en el refrigerador. Armar comidas con lo que tenga en el refrigerador. 	<ul style="list-style-type: none"> El interior de un espacio doméstico, lleno de distracciones. Cocina con una gran variedad de ingredientes. Universidad/Ubicación laboral exigente y altamente frecuentada. Restaurantes y supermercados con gran variedad de alimentos e ingredientes para elegir. Espacios de entrenamiento llenos y altamente frecuentados. La frescura de una mañana llena de potencial. 	<ul style="list-style-type: none"> Pedir comida a domicilio o presencial. Asesorarse para una dieta y una rutina de ejercicio. Esperar a que se desocupen las máquinas del gym. Ver un video en el que preparan una receta de interés. Comunicar preferencias de alimentación con el resto de la familia. Presumir comida/entrenamiento del día en instagram. Comunicar progreso con especialista. 	<ul style="list-style-type: none"> Aplicaciones de salud y nutrición. Calendarios y cronogramas. Lista de compras. Ingredientes. Alacena y utensilios de cocina. Electrodomésticos de cocina (refrigeradora, licuadora, horno, etc.). Etiquetas nutricionales. Menús y recetas. Tarjetas de membresía. Ropa deportiva. Equipamiento casero o profesional para hacer ejercicio. 	<ul style="list-style-type: none"> Usuarios que integran la planificación de comidas y el ejercicio físico como un pilar fundamental de su rutina. Usuarios que buscan mejorar sus hábitos actuales y necesitan apoyo medio para lograr una alimentación saludable. Usuarios con necesidades específicas debido a restricciones alimentarias (médicas, éticas o alergias) y necesitan precisión en la selección de ingredientes. Usuarios que enfrentan limitaciones que necesiten de soluciones directas y de baja fricción.

Perfiles

Usuarios con limitaciones de tiempo

Este perfil agrupa a profesionales con agendas demandantes, padres trabajadores y personas con horarios no convencionales (turnos nocturnos o rotativos). Todos comparten la dificultad de encontrar tiempo para planificar y preparar comidas saludables, lo que los lleva a recurrir a opciones rápidas o ultraprocesadas. Su principal necesidad es optimizar el proceso de alimentación mediante recetas rápidas, planificación eficiente y soluciones que se adapten a sus horarios atípicos.

Usuarios con restricciones alimentarias

Comprende a personas que, por condiciones médicas o elecciones personales, deben seguir dietas especializadas como libre de gluten, baja en FODMAP, vegetariana, vegana o con control de alérgenos. Requieren precisión en la información nutricional, filtrado estricto de ingredientes y sustitutos válidos. Valorán la confiabilidad de los datos por encima de la variedad.

Planificadores del hogar

Incluye a personas responsables de la alimentación familiar que buscan organizar menús semanales o mensuales. Su objetivo es proveer comidas saludables mientras optimizan tiempo y presupuesto. Les preocupa evitar el desperdicio de alimentos y mantener variedad sin repetir constantemente las mismas recetas.

Usuarios principiantes o con recursos limitados

Agrupa a estudiantes universitarios, adultos jóvenes en transición a la independencia y personas con presupuesto ajustado. Comparten la necesidad de recetas sencillas, económicas y con ingredientes accesibles localmente. Buscan desarrollar hábitos saludables sin experiencia previa en cocina ni grandes inversiones de dinero.

Usuarios con baja familiaridad tecnológica

Comprende a personas que podrían beneficiarse de herramientas digitales, pero se sienten intimidadas por interfaces complejas. Necesitan aplicaciones con texto legible, navegación simple, instrucciones claras y mínima cantidad de funciones que puedan confundirlos.

Introducción

Que tal, buen día, ¿tienes 10 minutos para participar en una entrevista para un proyecto relacionado con los hábitos saludables?

Calentamiento

Si pudieras describir como es un almuerzo típico en tu vida con tres adjetivos, ¿cuáles serían?

Entrevista

Tema 1: Sus hábitos y satisfacción actual con estos

- 1) Menciona 2 hábitos que haces bien y 2 que te gustaría cambiar; menciona el porqué de cada uno.
- 2) De lo que haces hoy por tu salud, ¿qué es lo que más te funciona y que es lo que menos te funciona?

Tema 2: Sus objetivos y prioridades

- 1) ¿Cuáles son tus objetivos actuales en cuanto a alimentación y actividad física?, y ¿Qué nivel de importancia les darías a cada uno? (bajo, medio, alto)
- 2) Comparado con otros tipos de metas personales como de trabajo, estudios o relaciones, si planteases una meta de salud este mes, ¿cuál sería y qué lugar entre tu lista de prioridades tendría?

Tema 3: Limitaciones y restricciones alimentarias

- 1) Cuando compras tus alimentos, ¿en qué te fijas primero, te fijas más es en los ingredientes, en el precio o en otra cosa?
- 2) Si tuvieses que configurar tu perfil en una aplicación de salud, ¿qué alimentos o ingredientes te gustaría poder descartar y que tipos de preparaciones evitarías? (debido a que requieran mucho esfuerzo, tiempo o sean demasiado complejas).
- 3) Si mañana decidieras empezar una rutina de ejercicios, ¿hay alguna parte de tu cuerpo que necesite más cuidado o te de miedo lastimar?

Tema 4: Influencia de otras personas

- 1) Si tuvieras que nombrar a alguien que te haya motivado más a formar y mantener hábitos consistentes, ¿quién sería? y ¿qué hizo esa persona para que se te venga a la mente?
- 2) Si pudieras ver los logros y rutinas de otras personas dentro de la aplicación, ¿qué información te motivaría más y cuál te haría sentir presión o incomodidad?

Tema 5: Motivación y acompañamiento

- 1) ¿Qué te motivaría a comenzar o retomar hábitos saludables y a usar una aplicación enfocada en vida saludable?
- 2) ¿Qué tipo de acompañamiento crees que necesitarías para mantener hábitos saludables a largo plazo? (recordatorios, seguimiento de progreso, comunidad, consejos personalizados, etc.)
- 3) ¿Qué funcionalidad consideras indispensable en una aplicación de este tipo para que realmente la uses?

Cierre

Muchas gracias por tu participación, tus respuestas nos serán de mucha ayuda para que nuestra aplicación sea de utilidad para muchos.

Definir

Resumen de las entrevistas

Un resumen de las entrevistas a cada perfil con los elementos que al equipo de desarrollo le parecieron cruciales. Adicionar las fotos de las personas entrevistadas.

Mapa de empatía

Uno por cada perfil.