



NutriBalance

Integrantes

- Jesus Bruno Chancayauri Soncco
- Jhonatan Bilbao Uscca Giraldo
- Jayan Michael Cáceres Cuba
- Diaz Castro Berly Joel
- Leonardo Montoya Choque

Problema del proyecto de HCI

Las soluciones actuales para aprender sobre nutrición no logran fomentar una interacción significativa con los usuarios ni proporcionan un contexto práctico y comprensible sobre hábitos alimenticios saludables, lo que dificulta su motivación y capacidad para adoptar cambios duraderos en su dieta.

Objetivos del proyecto de HCI

Mejorar la experiencia de aprendizaje sobre nutrición, con el objetivo de aumentar el interés en hábitos alimenticios saludables, simplificar la información nutricional y hacer más accesible y aplicable el concepto de una dieta equilibrada.

Experiencia

Usuarios Objetivos: Personas que desean aprender sobre hábitos alimenticios saludables y mejorar su nutrición diaria.

Experiencia: Cómo incorporar hábitos alimenticios saludables en la vida diaria, aprender a planificar una dieta equilibrada y conocer la importancia de la variedad en las comidas.

Preguntas que realizará en la entrevista

1. ¿Qué entiendes por "dieta equilibrada"?
2. ¿Te sientes seguro de saber qué alimentos y cantidades necesitas para una alimentación saludable?
3. ¿Qué te motiva a comer de forma saludable, y qué te desanima?
4. ¿Qué estrategias utilizas, si alguna, para mantener hábitos saludables a largo plazo?
5. ¿Alguna vez te aburres de comer los mismos alimentos?
6. ¿Qué haces cuando sientes que tu dieta se vuelve repetitiva?
7. ¿Qué criterios usas para decidir si un alimento es saludable o no?
8. ¿Qué tan difícil es para ti identificar opciones saludables al comprar o pedir comida?
9. ¿Qué crees que sucede si no llevas una alimentación adecuada?
10. ¿Dónde buscas información sobre nutrición, y qué tan útil te parece?

Observaciones & Entrevistas

Los cuatro participantes son los siguientes:

- A: Usuario con sobrepeso (ocasionado por la tiroides), sexo femenino, 42 años de edad.
 - ❖ Entrevistado por Bruno
- B: Usuario con sobre peso, sexo masculino, tiene 22 años de edad.
 - ❖ Entrevistado por Jhonatan
- C: Usuario fitness, sexo femenino 23 años de edad
 - ❖ Entrevistado por Jayan
- D: Usuario con contextura delgada, sexo masculino 21 años
 - ❖ Entrevistado por Berly
- E: Usuario de contextura delgada, masculino, 22 años el cual busca incrementar su índice de masa muscular.
 - Entrevistado por Leonardo

Momentos interesantes

¿Cómo monitorea su alimentación?



¿Le resulta fácil aplicar y recordar las recomendaciones del nutricionista en su día a día?

“Suelo acudir a menudo con una nutricionista. Además suelo investigar personalmente acerca de las propiedades de los alimentos, que porciones debo comer e investigar recomendaciones alimenticias (a través de internet). También, regularmente suelo realizarme un examen de hemoglobina.”

“A”



“Para mi si es facil recordar, pero a pesar de ello, suelo tener notas que me sirven como recordatorio. De hecho, estas notas suelo dejarlas en lugares visibles, como en la puerta del refrigerador para verlas siempre y también para compartir la información con mi familia.”

Momentos interesantes

¿Alguna vez te aburres de comer los mismos alimentos?



¿Qué tan difícil es para ti identificar opciones saludables al comprar o pedir comida?

“Si, debido a mi vida ajetreada no suelo elegir los alimentos que como en el día. Se que es importante tener una variación en la alimentación ”

“B”

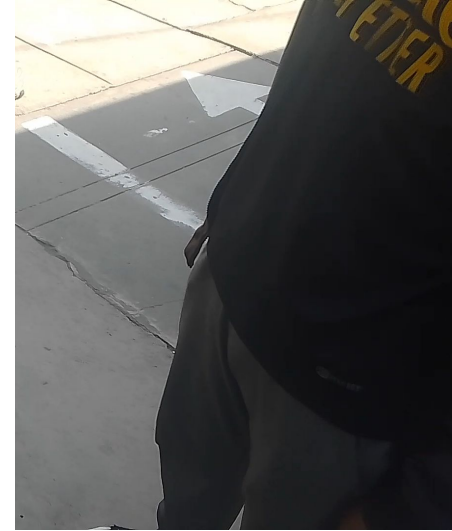


“No es tan complicado pero en el día a día suelo comer comida no saludable, es que a veces justifico comer comida poco saludable con comida más dañina”

Momentos interesantes



“D”

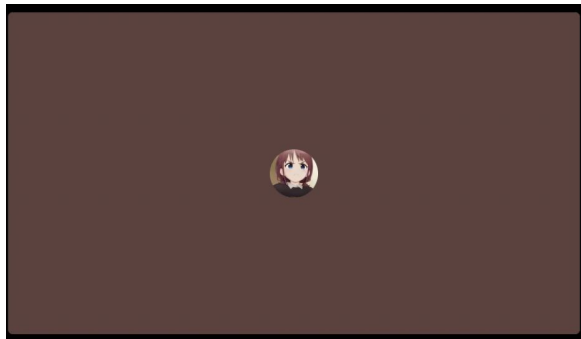


- ¿Que tipo de información te gustaría saber de los alimentos que consumes?

“yo quiero aumentar masa corporal, y siento aveces que las proteínas, sobre todo lo que es carnes, no me basta, a pesar que consuma mucha de ella durante el día, pues los progresos que he conseguido no son los que esperaba. Me gustaria saber que es lo que podría consumir más para complementar mi dieta.”

Momentos interesantes - Usuario “E”

Qué es lo más difícil de seguir tu dieta?



Que tipo de información adicional te gustaría conocer sobre los alimentos que consumes?

“El tema de los horarios, ya que no siempre tengo el tiempo de pesar los alimentos que consumo, registrarlos en una libreta... El proceso de conseguir alimentos, prepararlos, pesarlos; consume demasiado tiempo”



“Me gustaria saber en qué otro aspecto mejora mi cuerpo, fuera de su valor nutricional, como efectos secundarios positivos que tiene el consumir algún alimento que me recomendó el nutricionista”

Necesidad #1

Las personas necesitan saber cómo balancear los alimentos en su día a día, ya que suelen estar confundidas sobre qué comer y en qué cantidad.



Necesidad #2

Necesitan una forma de mantenerse interesados y motivados en cuidar su alimentación, especialmente si no ven resultados inmediatos.



Necesidad #3

Las personas necesitan descubrir nuevas formas de variar sus comidas sin sacrificar el equilibrio nutricional.



Necesidad #4

Existe la necesidad de diferenciar claramente entre alimentos saludables y no saludables en sus elecciones diarias.



Necesidad #5

Necesitan comprender mejor cómo sus elecciones afectan su salud a corto y largo plazo.



Necesidad #6

Las personas buscan información clara y accesible sobre la calidad nutricional de los alimentos, sin tecnicismos que les dificultan entender.



Necesidad #7

Las personas necesitan aprender cómo combinar alimentos de distintos grupos (carbohidratos, proteínas, etc.) para mantener una dieta equilibrada y variada.



Necesidad #8

Los usuarios necesitan comprender cómo sus emociones pueden influir en sus elecciones alimenticias, para desarrollar estrategias que les ayuden a mantener hábitos saludables incluso en situaciones emocionales complicadas.



Necesidad #9

Necesitan aprender a disfrutar de los alimentos saludables, asociándose con experiencias agradables, en lugar de verlos como una imposición o restricción.



Necesidad #10

Los usuarios necesitan saber qué alimentos les ayudan a mantener un nivel de energía constante durante el día y cómo evitar caídas de energía debido a elecciones inadecuadas.

