



NOURISH



Trabajo escrito

Nourish

Eunise M. Román Cartagena, César E. Morales Santos y Dylan N. Hernández Gonzáles

Liceo Monte Horeb, Quinto Bachillerato

Docente Alejandro Sirín

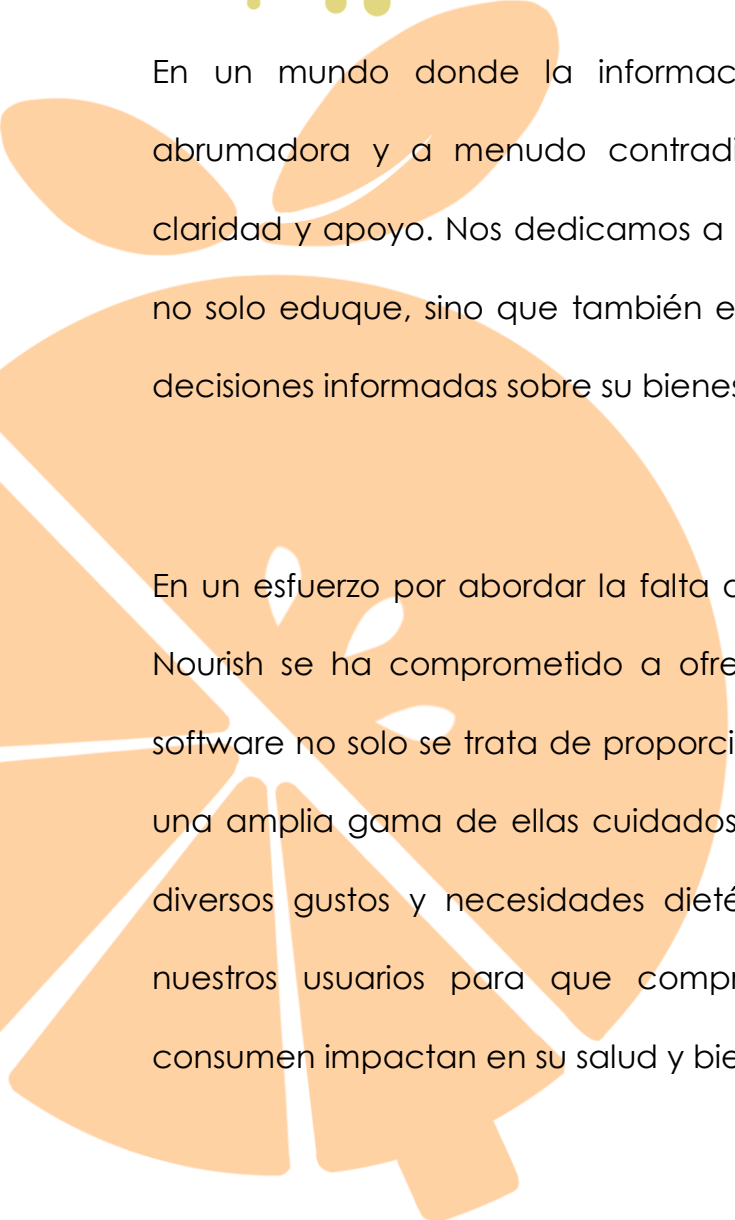
05 de abril del 2,024

ÍNDICE

Nourish	2
INTRODUCCIÓN	4
¿CÓMO FUNCIONA NOURISH?	6
VISIÓN:	9
MISIÓN:	9
ALGORITMO	11
DIAGRAMA DE FLUJO	14
FODA	17
PNI	19
TRABAJO DE CAMPO	21
ANTECEDENTES	27
CONCLUSIONES:	31
ANEXOS:	35
PORCENTAJE DE PROGRAMA	36
LOGO Y ESLOGAN	37
BITÁCORA	39
PRESUPUESTO	40

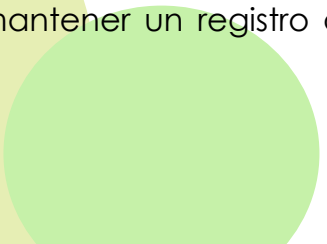


INTRODUCCIÓN

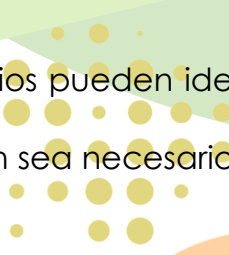


En un mundo donde la información sobre salud y nutrición puede ser abrumadora y a menudo contradictoria, Nourish surge como un faro de claridad y apoyo. Nos dedicamos a proporcionar una plataforma integral que no solo eduque, sino que también empodere a las personas para que tomen decisiones informadas sobre su bienestar nutricional.

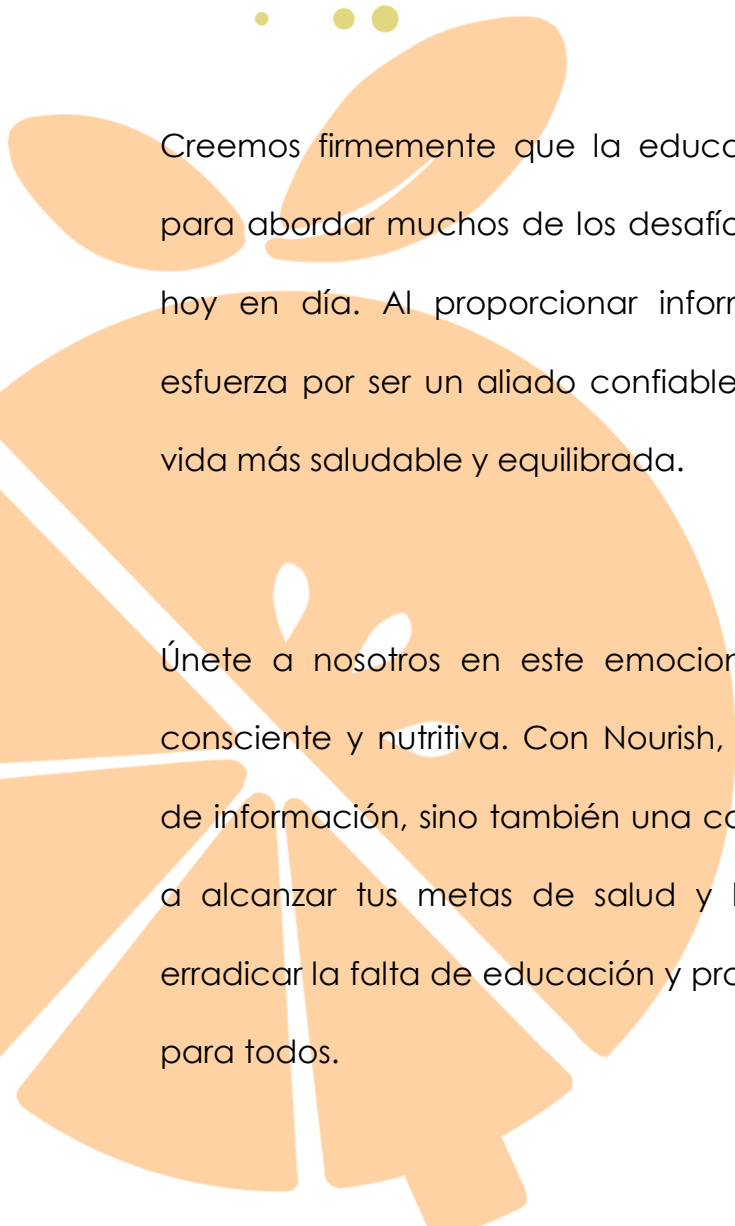
En un esfuerzo por abordar la falta de educación en este importante ámbito, Nourish se ha comprometido a ofrecer información útil y accesible. Nuestro software no solo se trata de proporcionar recetas saludables, aunque tenemos una amplia gama de ellas cuidadosamente seleccionadas para adaptarse a diversos gustos y necesidades dietéticas. También se trata de capacitar a nuestros usuarios para que comprendan mejor cómo los alimentos que consumen impactan en su salud y bienestar general.



Una de las características destacadas de Nourish es nuestro sistema integral de seguimiento y registro. Con esta herramienta, los usuarios pueden registrar no solo lo que comen, sino también datos relevantes sobre su salud y objetivos personales. Al mantener un registro de sus comidas y hábitos alimenticios, los




usuarios pueden identificar patrones, establecer metas realistas y hacer ajustes según sea necesario para mejorar su salud y bienestar.



Creemos firmemente que la educación y la conciencia son fundamentales para abordar muchos de los desafíos de salud que enfrenta nuestra sociedad hoy en día. Al proporcionar información confiable y práctica, Nourish se esfuerza por ser un aliado confiable en el viaje de cada individuo hacia una vida más saludable y equilibrada.

Únete a nosotros en este emocionante viaje hacia una alimentación más consciente y nutritiva. Con Nourish, no solo encontrarás una fuente confiable de información, sino también una comunidad de apoyo dedicada a ayudarte a alcanzar tus metas de salud y bienestar. juntos, podemos trabajar para erradicar la falta de educación y promover hábitos alimenticios más saludables para todos.



¿CÓMO FUNCIONA NOURISH?

Nourish es una aplicación innovadora diseñada para proporcionar una guía nutricional personalizada que se adapta a tus necesidades individuales, disponibilidad de tiempo y dinero y tus objetivos de salud. Con una interfaz intuitiva y fácil de usar, Nourish te acompaña en tu viaje hacia una vida más saludable, brindándote información detallada y recomendaciones específicas sobre nutrición y dieta.



El primer paso al utilizar Nourish es completar un cuestionario detallado sobre tu estilo de vida, hábitos alimenticios, metas de salud y preferencias dietéticas. Esta información se utiliza para crear un perfil único que sirve como base para brindarte las recomendaciones que mejor se adapten a ti.

Una vez que has establecido tu perfil, te recomendaremos un plan nutricional adaptado a tus necesidades. Este plan incluye sugerencias de alimentos,

recetas saludables guiadas en base a los ingredientes que tienes en casa, y pautas de porciones para cada comida del día, teniendo en cuenta tus preferencias alimenticias y restricciones dietéticas.

La aplicación ofrece una amplia base de datos de alimentos, donde puedes buscar información detallada sobre el contenido nutricional de cada alimento, incluyendo calorías, macronutrientes, vitaminas, minerales entre otros. Esto te permite tomar decisiones informadas al seleccionar alimentos para tus comidas y meriendas.



Además de proporcionar información sobre alimentos individuales, Nourish también ofrece análisis de la calidad de tu dieta en general. Puedes realizar un seguimiento de tu ingesta diaria de nutrientes y recibir recomendaciones para equilibrar tu dieta y asegurarte de obtener todos los nutrientes esenciales para una salud óptima.

Nourish también ofrece herramientas para realizar un seguimiento de tu progreso hacia tus objetivos de salud y fitness. Puedes registrar tu peso, medidas

corporales, y otros datos relevantes para evaluar tu progreso a lo largo del tiempo y ajustar tu plan nutricional según sea necesario.

Las características de Nourish son...

- **Perfil Personalizado:** Creación de un perfil individual que tiene en cuenta los datos personales, preferencias alimenticias, restricciones dietéticas y objetivos de salud del usuario.
- **Plan Nutricional Personalizado:** Generación de un plan de alimentación adaptado a las necesidades de cada usuario, considerando su perfil, metas de salud y la disposición de tiempo y dinero que el usuario tiene.
- **Base de Datos de Alimentos:** Acceso a una extensa base de datos de alimentos con información detallada sobre su contenido nutricional, calorías, macronutrientes, vitaminas y minerales.



- **Interfaz Intuitiva y Fácil de Usar:** Diseño de la aplicación que permite una navegación sencilla y una experiencia de usuario fluida para usuarios de todas las edades y niveles de experiencia.

VISIÓN:

Nuestro objetivo es desarrollar un software integral y fácil de usar que permita a nuestros usuarios trazar un camino hacia una dieta y estilo de vida mejorados. Nos enfocamos en proporcionar dietas e información nutricional fundamentadas en datos reales, ofreciendo herramientas de gran utilidad para comprender nuestros cuerpos y cómo podemos efectuar un cambio radical hacia una alimentación más saludable. Creemos firmemente que este enfoque no solo impulsará una mejora en la calidad de vida, sino que también aumentará nuestra energía y vitalidad para realizar nuestras actividades diarias con mayor vigor y entusiasmo.

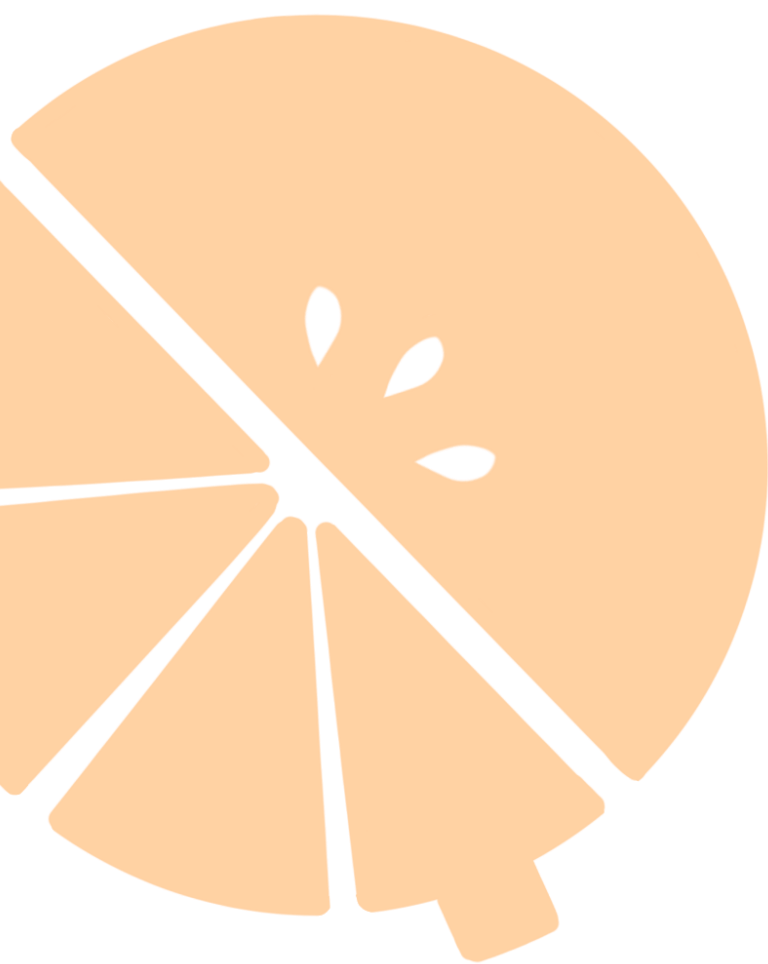
MISIÓN:

Para llevar a la realidad nuestra visión, implementaremos un enfoque multifacético basado en exhaustivas técnicas de investigación y desarrollo. Nuestro objetivo es

perfeccionar las funcionalidades de nuestro proyecto de manera meticulosa, asegurando la creación de una interfaz intuitiva y agradable que satisfaga las expectativas de nuestros usuarios. Este camino inicia identificando y comprendiendo a fondo a nuestro público objetivo, lo que nos permitirá adaptar nuestras soluciones de manera



más efectiva a sus necesidades y preferencias específicas. Además, nos comprometemos a consultar una amplia gama de fuentes de información nutricional, utilizando datos provenientes de diversas fuentes confiables y actualizadas. Esta investigación exhaustiva nos proporcionará una base sólida sobre la cual construir nuestras recomendaciones y orientaciones dietéticas para así acercar a nuestros usuarios a cumplir sus metas de una manera más efectiva y agradable.



ALGORITMO

INICIO:

1. Dar la bienvenida al usuario a la aplicación Nourish
2. Completar el cuestionario:
 - I. Solicitar al usuario que complete un cuestionario detallado sobre:
 - II. Estilo de vida
 - III. Hábitos alimenticios
 - IV. Metas de salud
 - V. Preferencias dietéticas
3. Crear un perfil único para el usuario
4. Generar plan nutricional:
5. Utilizar los datos del perfil del usuario para recomendar un plan de alimentación adaptado a:
 - I. Sus necesidades
 - II. Metas de salud
6. Considerar la disponibilidad de:
 - I. Tiempo
 - II. Disposición monetaria
7. Acceso a la base de datos de alimentos:
 - I. Proporcionar al usuario acceso a una amplia base de datos de alimentos con información nutricional detallada.
8. Análisis de opciones de alimentos:
 - I. Presentar al usuario una selección de alimentos basada en:

- a. Preferencias
- b. Restricciones
- II. Evaluar si el alimento es:
 - a. Saludable
 - b. Compatible con las metas del usuario
- 9. Si NO, volver al paso 4
- 10. Verificar disponibilidad:
 - I. Verificar si los ingredientes necesarios para las recetas están disponibles en la despensa del usuario.
- 11. Si NO, volver al paso 4
- 12. Validar presupuesto:
 - I. Verificar si el usuario puede pagar los ingredientes necesarios para las recetas.
- 13. Si NO, volver al paso 4
- 14. Agregar al carrito:
 - I. Permitir al usuario agregar los ingredientes necesarios para las recetas al carrito de compras.
- 15. Realizar la compra de los alimentos seleccionados.
- 16. Seguimiento del progreso:
 - I. Ofrecer herramientas para que el usuario registre su progreso hacia sus metas de salud y fitness.

17. Permitir al usuario realizar un seguimiento de su ingesta diaria de nutrientes.

FINAL

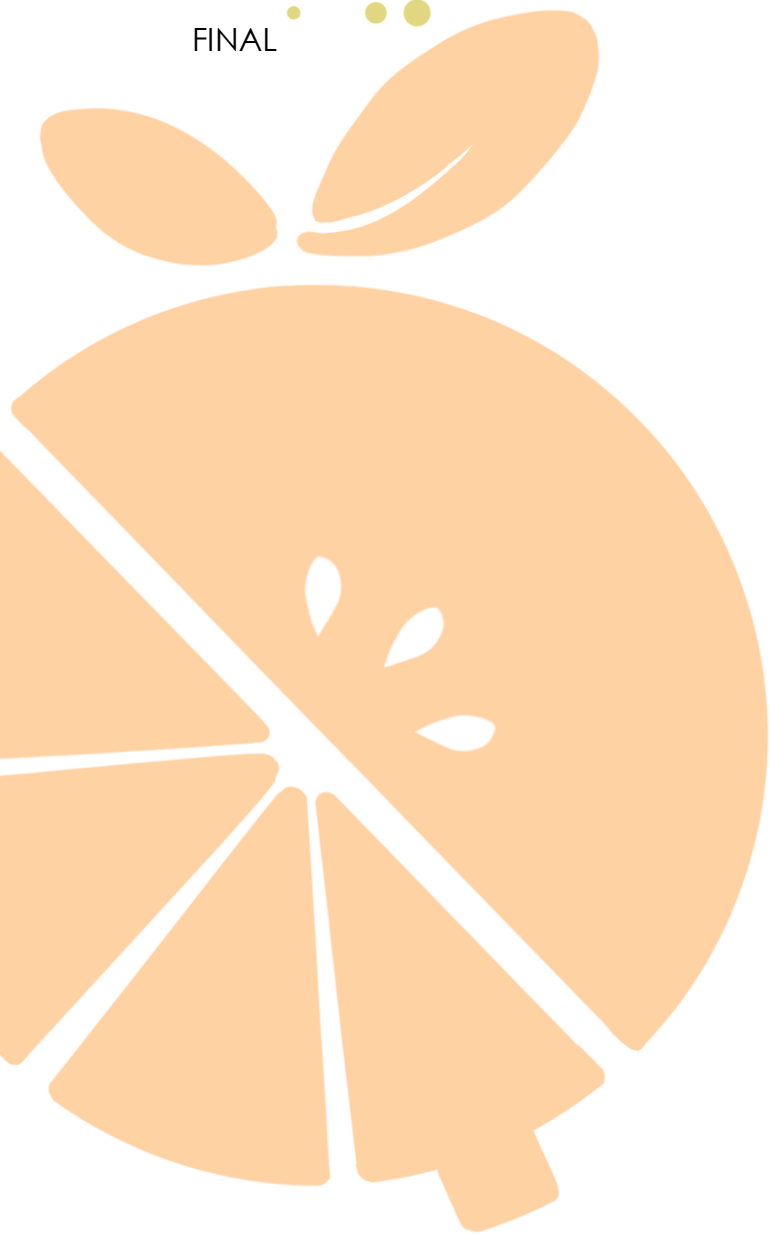
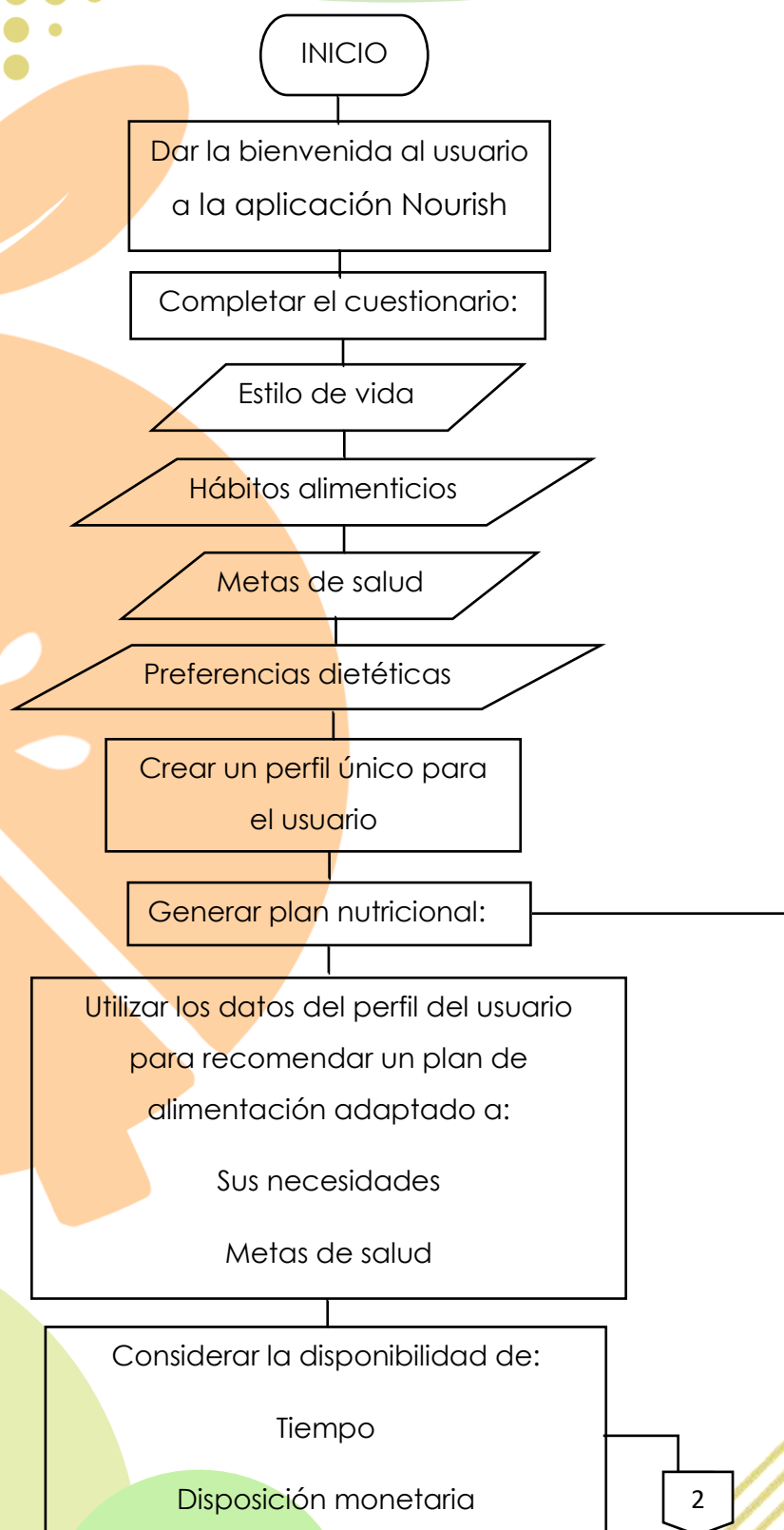
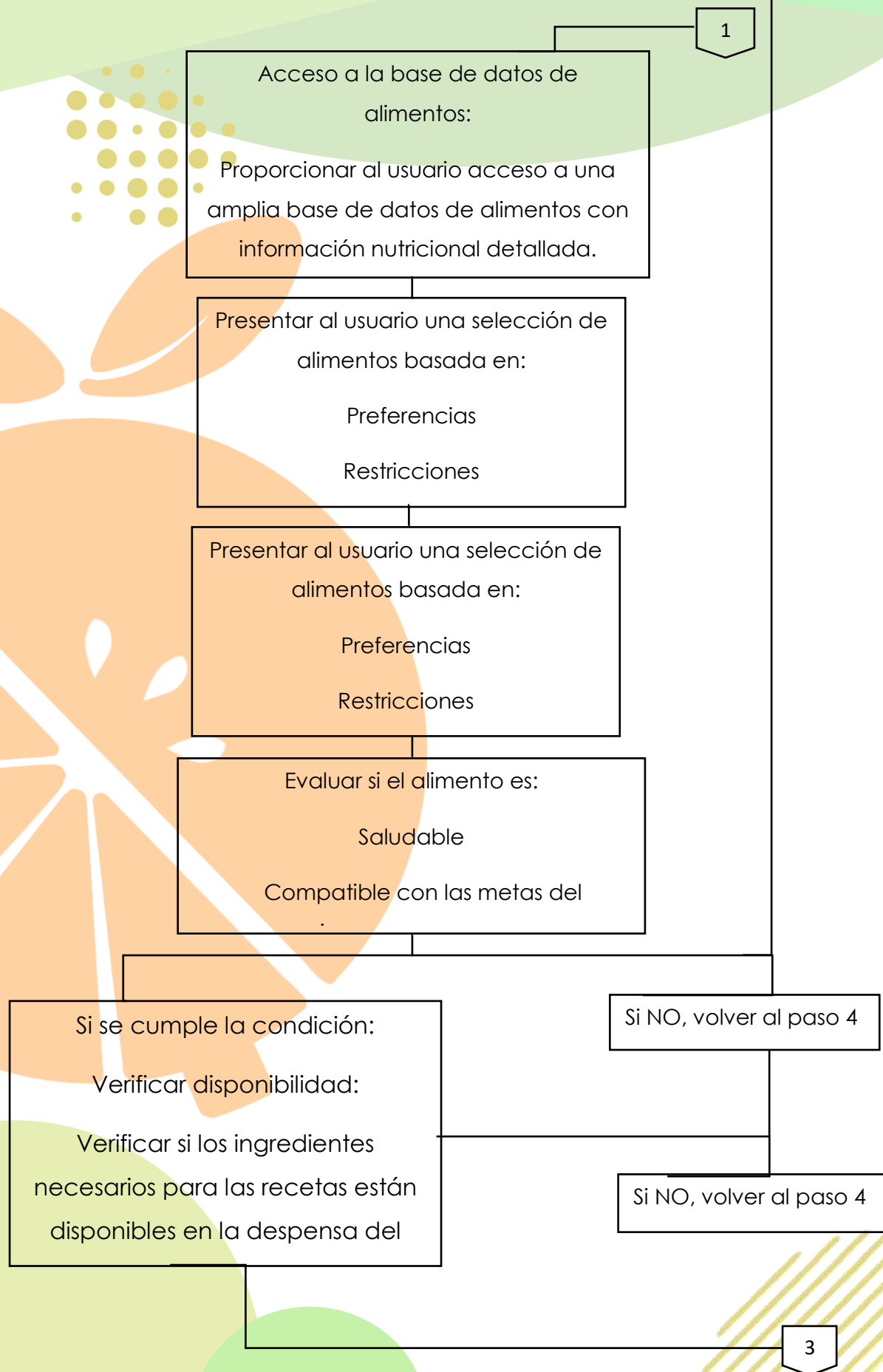


DIAGRAMA DE FLUJO





Seguimiento del progreso:

- Ofrecer herramientas para que el usuario registre su progreso hacia sus metas de salud y fitness usuario.

Permitir al usuario realizar un seguimiento de su ingesta diaria de nutrientes.

FINAL

FODA

Eunise Mariandr  Román Cartagena:



César Emmanuel Morales Santos:



Dylan Noé Hernández Gonzáles:



FODA grupal:



PNI

Eunise Mariandr  Román Cartagena:

POSITIVO

Manejo bien las situaciones de estrés y busco soluciones rápidas para poder arreglar los problemas.

NEGATIVO

Comparo mi trabajo con el de otras personas, lo cual me lleva a dudar de mis habilidades.

INTERESANTE

Gracias a mi habilidad para pensar rápido, realizo múltiples tareas y me desempeño bien en diversas áreas.

César Emmanuel Morales Santos:

POSITIVO

Trabajo en equipo y siempre busco la manera de apoyar y ser un integrante eficiente.

NEGATIVO

Cuando no puedo realizar mi trabajo de la manera que tengo en mente, me estreso y esto mismo hace que se me dificulte encontrar soluciones.

INTERESANTE

Estoy en un equipo con el cual s  que mis compañeros trabajan con excelencia en todo lo que hacen.

Dylan Noé Hernández Gonzáles:

POSITIVO



Contagio a mis compañeros con buen humor y tengo mucha empatía.

NEGATIVO



A veces la presión y las responsabilidades me sobrepasan y me provocan una angustia incontrolable.

INTERESANTE



Tengo la capacidad especial para observar y detectar detalles que otros pasan por alto.

PNI grupal:

POSITIVO



Podemos encontrar soluciones y alternativas creativas mediante trabajar en equipo y compartiendo nuestras ideas.

Comunicamos y validamos nuestras opiniones.

NEGATIVO



Las situaciones de estrés hacen que se nos dificulte trabajar, y en muchas ocasiones esto hace que tengamos bloqueos creativos.

INTERESANTE



Trabajamos rápido, por lo cual tomamos la delantera y esto nos da oportunidad para tomarnos el tiempo en fijarnos en detalles.

TRABAJO DE CAMPO

Nuestra travesía de investigación de campo se inicia con la realización de encuestas, un medio efectivo para comprender mejor a nuestro público objetivo. Al sumergirnos en este proceso, hemos descubierto fascinantes datos sobre los hábitos alimenticios en Guatemala. Los resultados revelan que la mayoría de las personas, comprendidas entre los 16 y 51 años, mantienen una rutina de aproximadamente tres comidas al día, además de una refacción, reflejando así una arraigada costumbre alimentaria en la cultura guatemalteca.

¿Con que frecuencia consumes frutas y verduras?

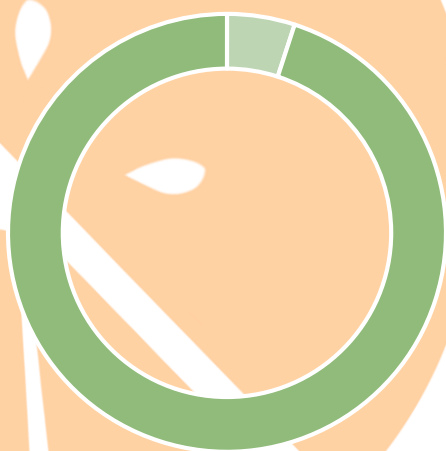


■ Todos los días ■ Varias veces por semana ■ raramente ■ nunca

Este patrón nos lleva a reflexionar sobre la importancia de una alimentación completa que brinde la energía necesaria para afrontar el día. Surge entonces la pregunta: ¿Qué suele consumir un guatemalteco promedio? A partir de nuestras encuestas, observamos que la dieta de nuestros participantes incluye

con regularidad productos de origen vegetal, con solo un pequeño porcentaje que los consume esporádicamente. Además, destacamos que un considerable 60% de nuestros encuestados evitan el consumo frecuente de comida rápida y productos procesados, lo que sugiere una conciencia sobre la importancia de una alimentación saludable.

¿Consultas a menudo a un profesional de la salud nutricional?



■ sí ■ no

la necesidad de brindar una alternativa más accesible a la orientación nutricional profesional.

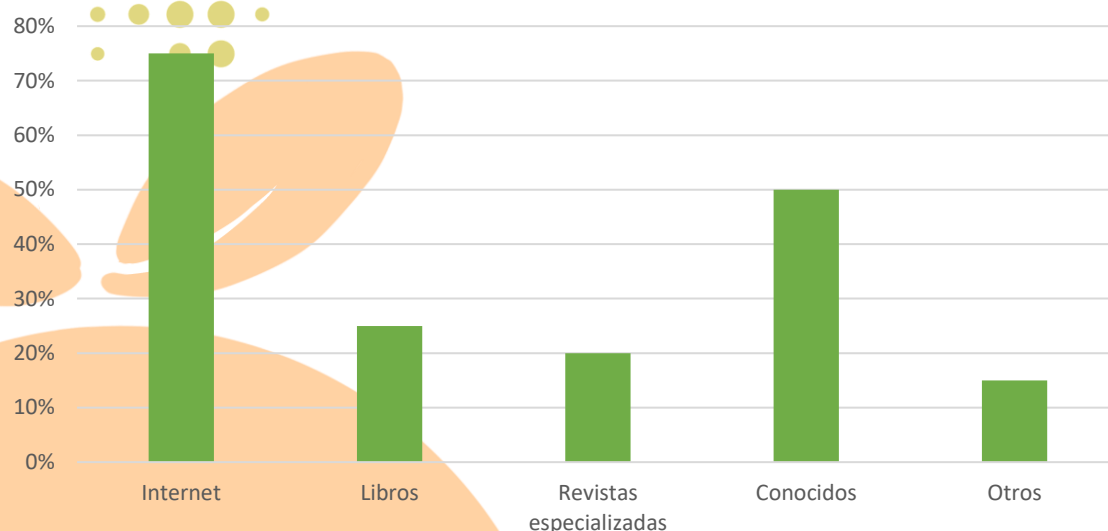
Si bien estos hallazgos son alentadores, nos enfrentamos a una realidad preocupante: solo un reducido 5% de nuestros participantes acuden con regularidad a profesionales de la nutrición, mientras que el 75% consulta información nutricional en internet. Este panorama nos impulsa a actuar, reconociendo

En última instancia, este análisis nos revela una dualidad interesante: si bien nuestra muestra poblacional mantiene buenos hábitos alimenticios arraigados en la cultura guatemalteca, carece de la costumbre de acudir a fuentes confiables para obtener asesoramiento nutricional. Esta brecha plantea desafíos significativos para la salud y el bienestar de los guatemaltecos, desde problemas digestivos y sobrepeso hasta trastornos crónicos y, en casos extremos, incluso la mortalidad.

En consecuencia, nuestra misión es crear un medio más accesible para que nuestros usuarios puedan acceder a asesoramiento profesional sobre nutrición. Reconocemos que la promoción de hábitos alimenticios saludables no solo es crucial para el bienestar individual, sino también para la salud pública en general, contribuyendo así a una Guatemala más fuerte y saludable en su conjunto.


Nuestra determinación de facilitar el acceso a la orientación nutricional no se detiene en el reconocimiento del problema, sino que se transforma en una acción concreta. Nos comprometemos a desarrollar programas educativos y herramientas digitales que empoderen a los guatemaltecos para tomar decisiones informadas sobre su alimentación y bienestar.

¿Que medio utilizas como fuente de información nutricional?



Conscientes de que la información nutricional en internet puede ser abrumadora y poco confiable, nos esforzamos por proporcionar recursos claros y verificados que guíen a nuestros usuarios hacia elecciones más saludables. Colaboramos con expertos en nutrición y profesionales de la salud para desarrollar contenido educativo que sea relevante y accesible para todos, independientemente de su nivel de educación o ingresos.


Más allá de la mera divulgación de información, aspiramos a crear una cultura en la que la salud y el bienestar sean prioridades compartidas por todos. Nos comprometemos a fomentar un ambiente en el que las opciones saludables sean accesibles y atractivas para nuestro sector de la población.



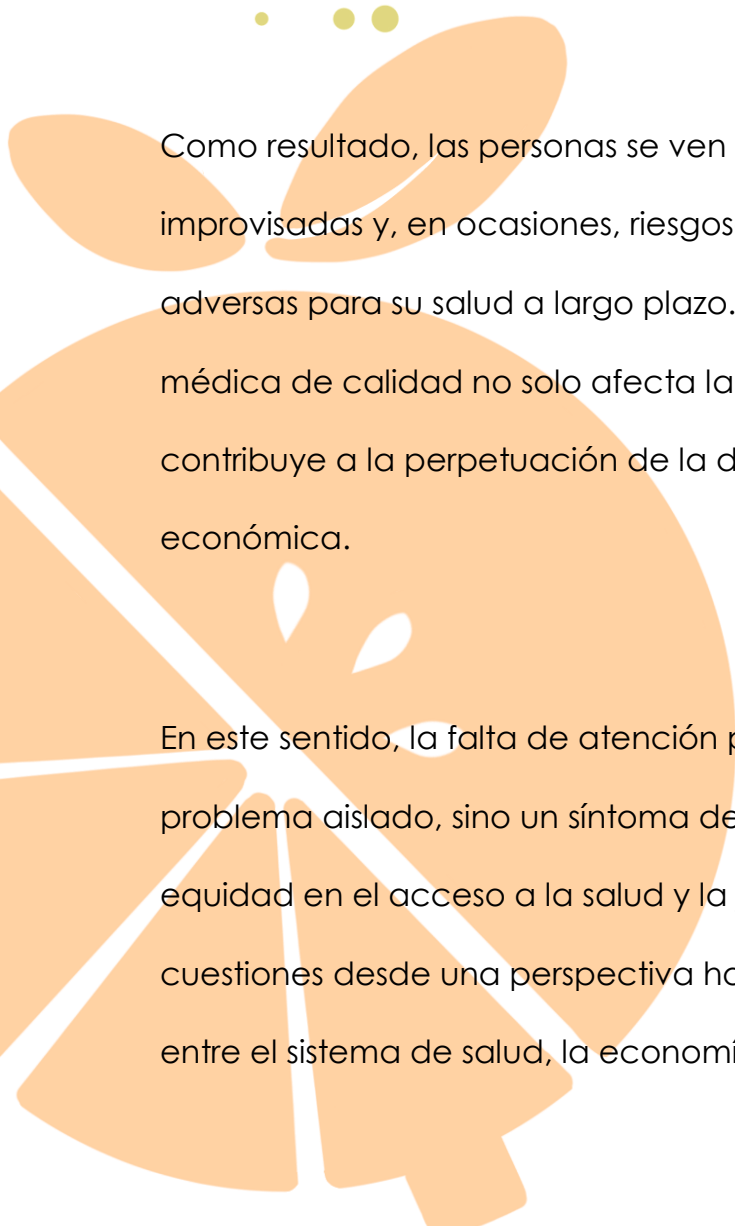
Nuestra teorización sobre la falta de atención profesional se ramifica en múltiples aspectos del contexto sociopolítico y económico de nuestro país. Observamos que el problema se arraiga en la precariedad del sistema de salud pública, que históricamente ha enfrentado desafíos en términos de accesibilidad, calidad y cobertura. Las largas listas de espera, la escasez de recursos y la falta de personal capacitado contribuyen a una percepción generalizada de que la atención médica pública es insuficiente e ineficaz.

Por otro lado, el alto costo de las consultas privadas representa una barrera significativa para una gran parte de la población. En un contexto de creciente desigualdad económica y crisis financiera, muchas familias se ven obligadas a priorizar sus gastos, relegando la atención médica preventiva a un segundo plano. Las consultas privadas pueden resultar prohibitivas para quienes luchan por satisfacer necesidades básicas como alimentación, vivienda y educación.

La difícil situación económica que atraviesa nuestra población se ve exacerbada por una serie de factores, como el desempleo, la informalidad laboral y la inflación. Estas condiciones socioeconómicas hacen que la búsqueda de alternativas más económicas sea una necesidad imperiosa para muchos guatemaltecos. Sin embargo, estas alternativas suelen ser precarias y




carecen del nivel de profesionalismo y atención integral que se encuentra en la atención médica calificada.



Como resultado, las personas se ven obligadas a recurrir a soluciones improvisadas y, en ocasiones, riesgosas, que pueden tener consecuencias adversas para su salud a largo plazo. La falta de acceso a una atención médica de calidad no solo afecta la salud individual, sino que también contribuye a la perpetuación de la desigualdad social y la exclusión económica.

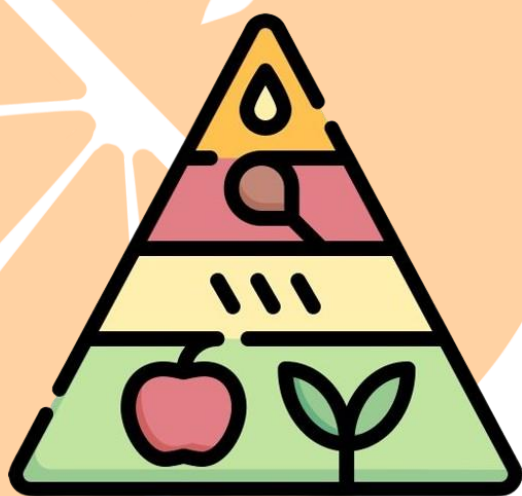
En este sentido, la falta de atención profesional no es simplemente un problema aislado, sino un síntoma de desafíos más amplios relacionados con la equidad en el acceso a la salud y la justicia social. Es imperativo abordar estas cuestiones desde una perspectiva holística, que reconozca las interconexiones entre el sistema de salud, la economía y las políticas públicas.



ANTECEDENTES

En Guatemala, la nutrición es un tema de gran relevancia debido a los desafíos persistentes en términos de desnutrición y malnutrición en ciertas poblaciones, especialmente entre niños y comunidades indígenas. En respuesta a estas preocupaciones, se han implementado varios programas y políticas destinados a mejorar la situación nutricional en el país.

Uno de los programas destacados es el Programa Nacional de Alimentación Escolar (PNAE), que busca proporcionar alimentos nutritivos a los niños en edad



escolar para mejorar su estado nutricional y su capacidad de aprendizaje. Este programa no solo se enfoca en la provisión de alimentos, sino también en la educación nutricional y la promoción de prácticas alimentarias saludables tanto en las escuelas como en las comunidades.

Otro programa importante es el Programa de Apoyo Alimentario (PRAA), que está dirigido a grupos vulnerables como mujeres embarazadas, madres lactantes y niños menores de cinco años. Este programa proporciona

suplementos nutricionales, atención médica y educación nutricional para garantizar un desarrollo saludable durante los primeros años de vida.



Además de estos programas gubernamentales, existen iniciativas lideradas por organizaciones no gubernamentales y agencias internacionales que trabajan en colaboración con comunidades locales para abordar los problemas de malnutrición. Estas iniciativas suelen incluir programas de fortificación de alimentos, promoción de la lactancia materna, diversificación de cultivos y acceso mejorado a servicios de salud.

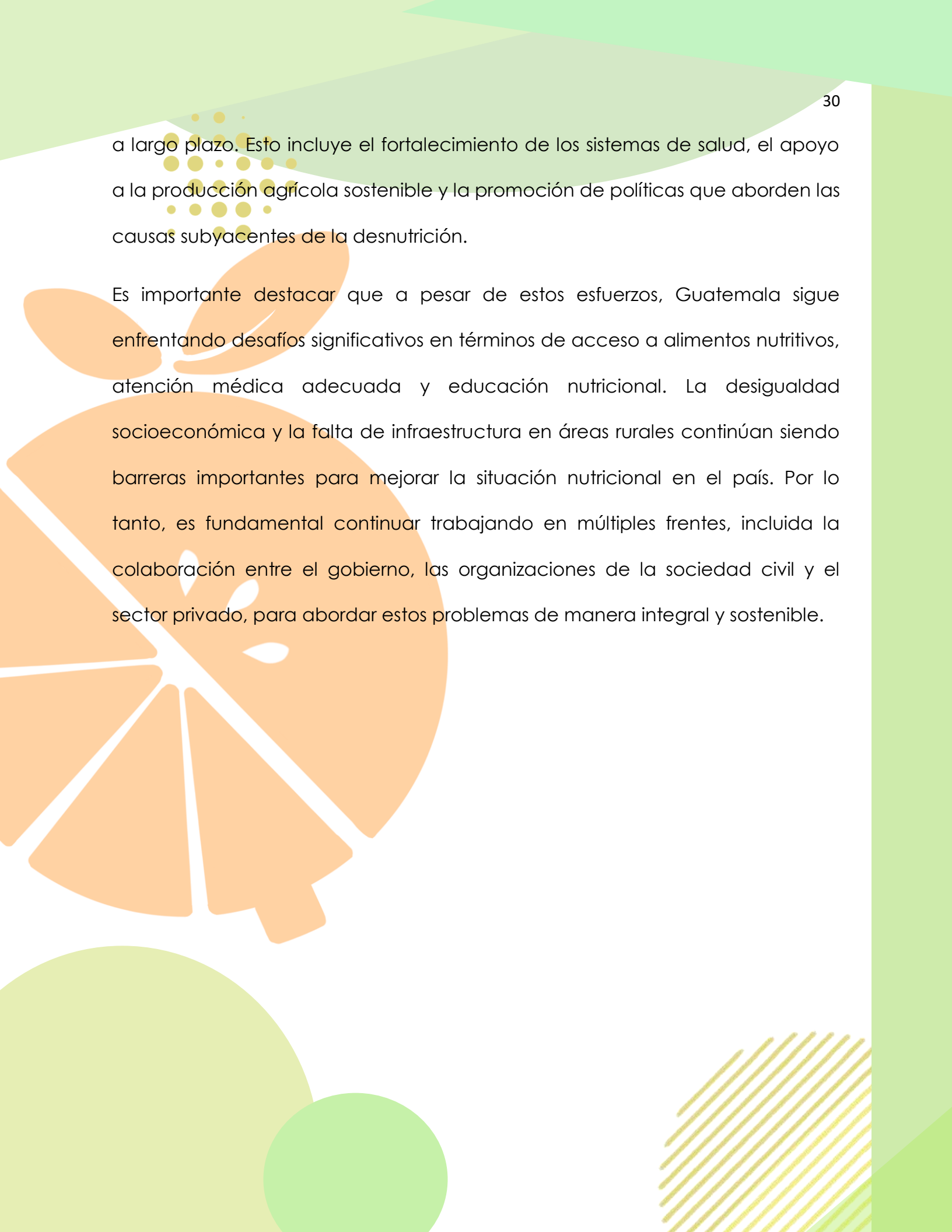
Una de las organizaciones destacadas en este campo es Action Against Hunger (Acción Contra el Hambre), que ha estado activa en Guatemala durante décadas. Esta organización implementa programas integrales que van desde la provisión de alimentos terapéuticos para tratar la desnutrición aguda hasta la promoción de prácticas agrícolas sostenibles y la educación nutricional en comunidades rurales.

Otra organización importante es Manos Unidas, que trabaja en colaboración con comunidades indígenas para mejorar su seguridad alimentaria y nutricional. Este programa se centra en fortalecer las capacidades locales a través de la formación en agricultura sostenible, la promoción de la diversificación de cultivos y la mejora de las prácticas de higiene y saneamiento.

Además, organizaciones como Save the Children y World Vision tienen programas nutricionales dirigidos específicamente a niños y familias en situación de vulnerabilidad. Estos programas incluyen la distribución de alimentos, el acceso a servicios de salud básicos y la promoción de prácticas alimentarias saludables a nivel comunitario.



Es importante destacar que estas organizaciones no solo se centran en abordar las necesidades inmediatas de alimentación, sino que también trabajan en la construcción de capacidades locales y la promoción de soluciones



a largo plazo. Esto incluye el fortalecimiento de los sistemas de salud, el apoyo a la producción agrícola sostenible y la promoción de políticas que aborden las causas subyacentes de la desnutrición.

Es importante destacar que a pesar de estos esfuerzos, Guatemala sigue enfrentando desafíos significativos en términos de acceso a alimentos nutritivos, atención médica adecuada y educación nutricional. La desigualdad socioeconómica y la falta de infraestructura en áreas rurales continúan siendo barreras importantes para mejorar la situación nutricional en el país. Por lo tanto, es fundamental continuar trabajando en múltiples frentes, incluida la colaboración entre el gobierno, las organizaciones de la sociedad civil y el sector privado, para abordar estos problemas de manera integral y sostenible.

CONCLUSIONES:

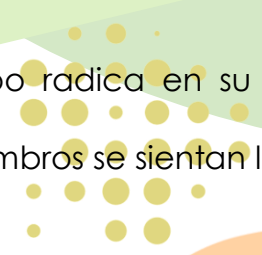
Eunise Mariandré Román Cartagena:

Durante esta investigación, se ha hecho evidente la grave precariedad que enfrenta Guatemala en términos de salud pública y acceso a recursos. La situación actual refleja desafíos significativos que impactan directamente en la calidad de vida y el bienestar de la población guatemalteca.

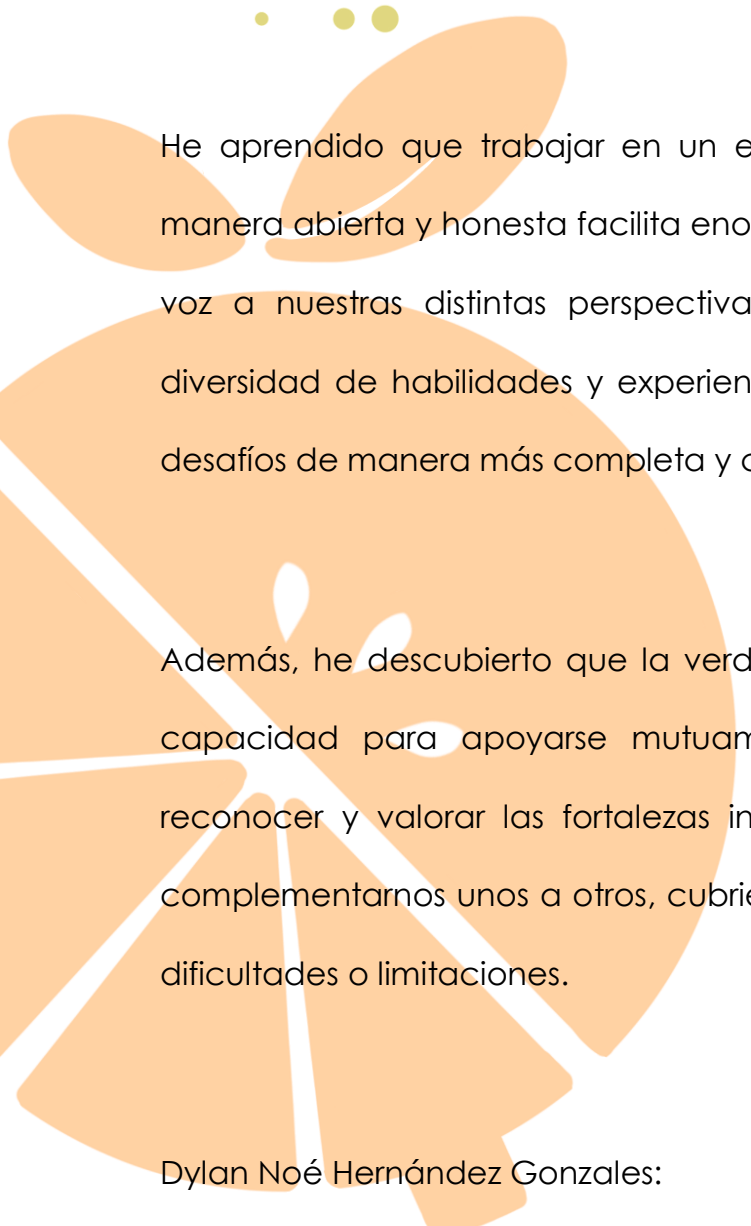
La falta de acceso a servicios de salud adecuados, la escasez de recursos y la desigualdad socioeconómica son factores que contribuyen a esta situación. Los problemas de infraestructura, la falta de personal médico capacitado y la limitada disponibilidad de medicamentos y equipos médicos son solo algunas de las barreras que enfrentan las comunidades, especialmente aquellas ubicadas en áreas rurales y marginadas.

César Emmanuel Morales Santos:

Para este proyecto, he adquirido una valiosa perspectiva sobre la dinámica de trabajo en equipo y la importancia fundamental de la comunicación efectiva. A lo largo de esta experiencia, he llegado a comprender que el éxito de un



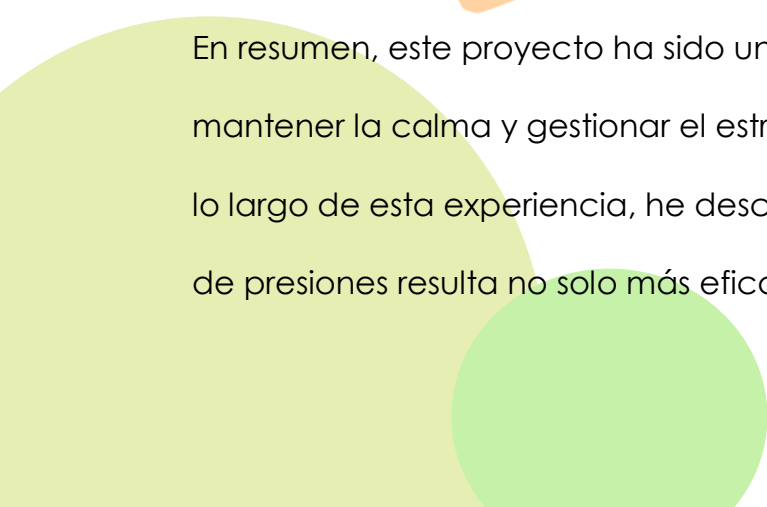
grupo radica en su capacidad para fomentar un entorno donde todos los miembros se sientan libres de expresar sus ideas y opiniones.



He aprendido que trabajar en un equipo donde la comunicación fluye de manera abierta y honesta facilita enormemente el proceso colaborativo. Al dar voz a nuestras distintas perspectivas y opiniones, podemos aprovechar la diversidad de habilidades y experiencias de cada miembro para abordar los desafíos de manera más completa y creativa.

Además, he descubierto que la verdadera fuerza de un equipo radica en su capacidad para apoyarse mutuamente en momentos de necesidad. Al reconocer y valorar las fortalezas individuales de cada miembro, podemos complementarnos unos a otros, cubriendo las áreas donde otros puedan tener dificultades o limitaciones.

Dylan Noé Hernández Gonzales:



En resumen, este proyecto ha sido una valiosa lección sobre la importancia de mantener la calma y gestionar el estrés para alcanzar un mejor desempeño. A lo largo de esta experiencia, he descubierto que trabajar en un ambiente libre de presiones resulta no solo más eficaz, sino también más gratificante. Esta

comprensión me ha permitido enfocarme de manera más profunda en las tareas asignadas y colaborar de manera más efectiva con mis compañeros de equipo.

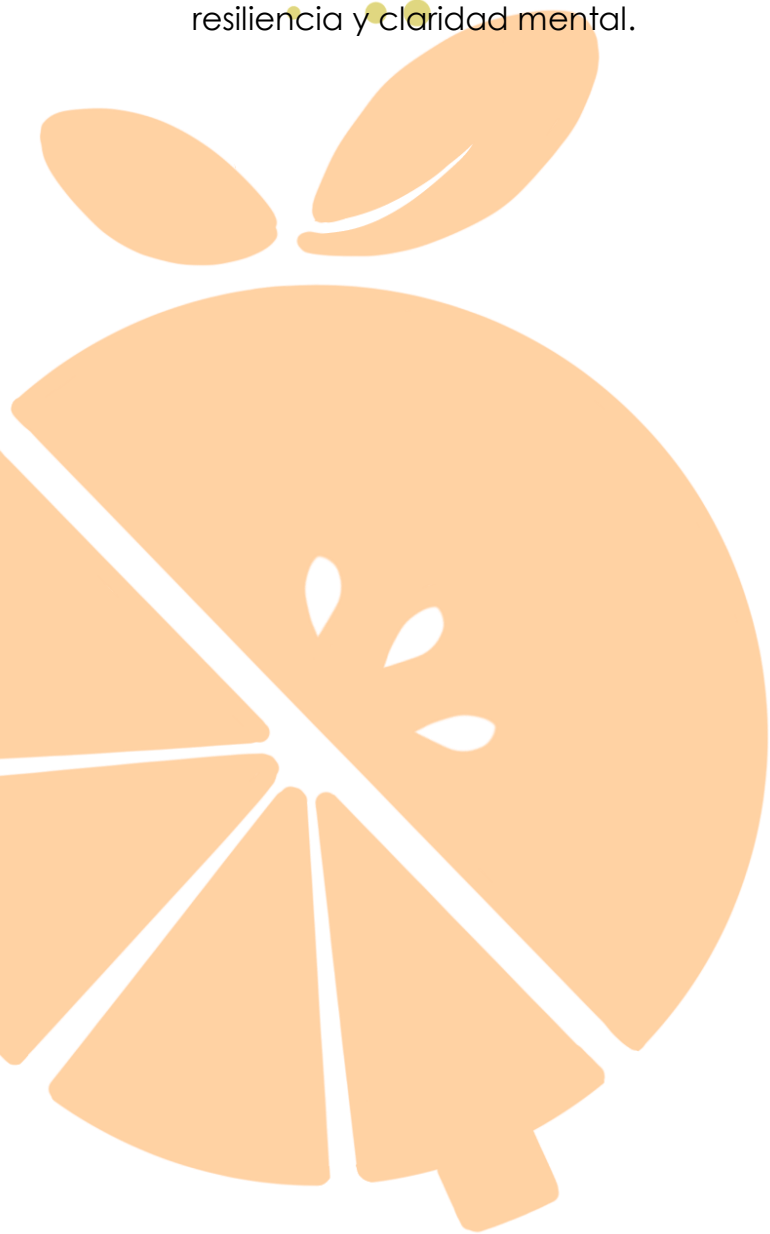
Al experimentar la diferencia que supone abordar las responsabilidades sin estar sometido a una constante presión, he podido desarrollar un enfoque más equilibrado y productivo hacia el trabajo. En lugar de sentirme abrumado por las exigencias del proyecto, he aprendido a enfrentar los desafíos con serenidad y determinación, lo que ha mejorado significativamente mi capacidad para rendir al máximo.

Conclusión Grupal:

Como equipo, esta experiencia nos ha brindado una valiosa oportunidad para reflexionar sobre nuestras habilidades personales y adquirir nuevas herramientas para cuidar nuestra salud. A lo largo de este proceso, hemos aprendido la importancia de la autogestión y el autocuidado, reconociendo que nuestro bienestar físico y mental es fundamental para nuestro desempeño y satisfacción en el trabajo.

Hemos descubierto la importancia de establecer límites saludables, tanto en términos de carga de trabajo como de equilibrio entre vida laboral y personal.

Al aprender a priorizar nuestras necesidades y establecer hábitos saludables, hemos fortalecido nuestra capacidad para enfrentar los desafíos con mayor resiliencia y claridad mental.

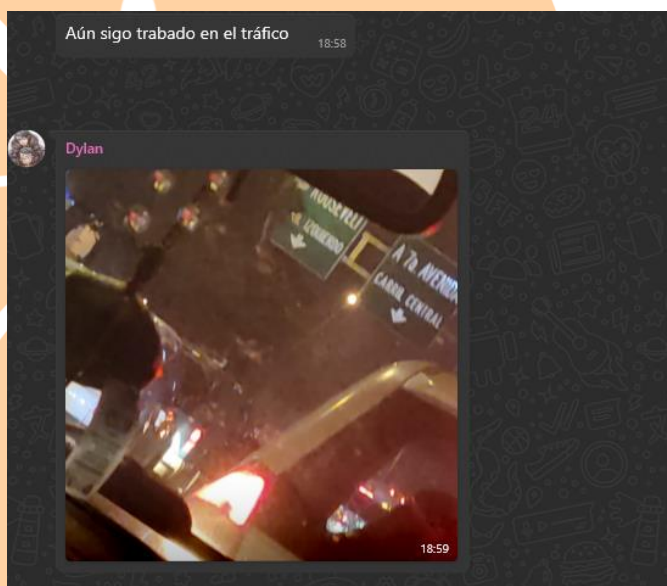


ANEXOS:

Reunión con integrantes del equipo, la reunión se llevó a cabo el día 6 de febrero:

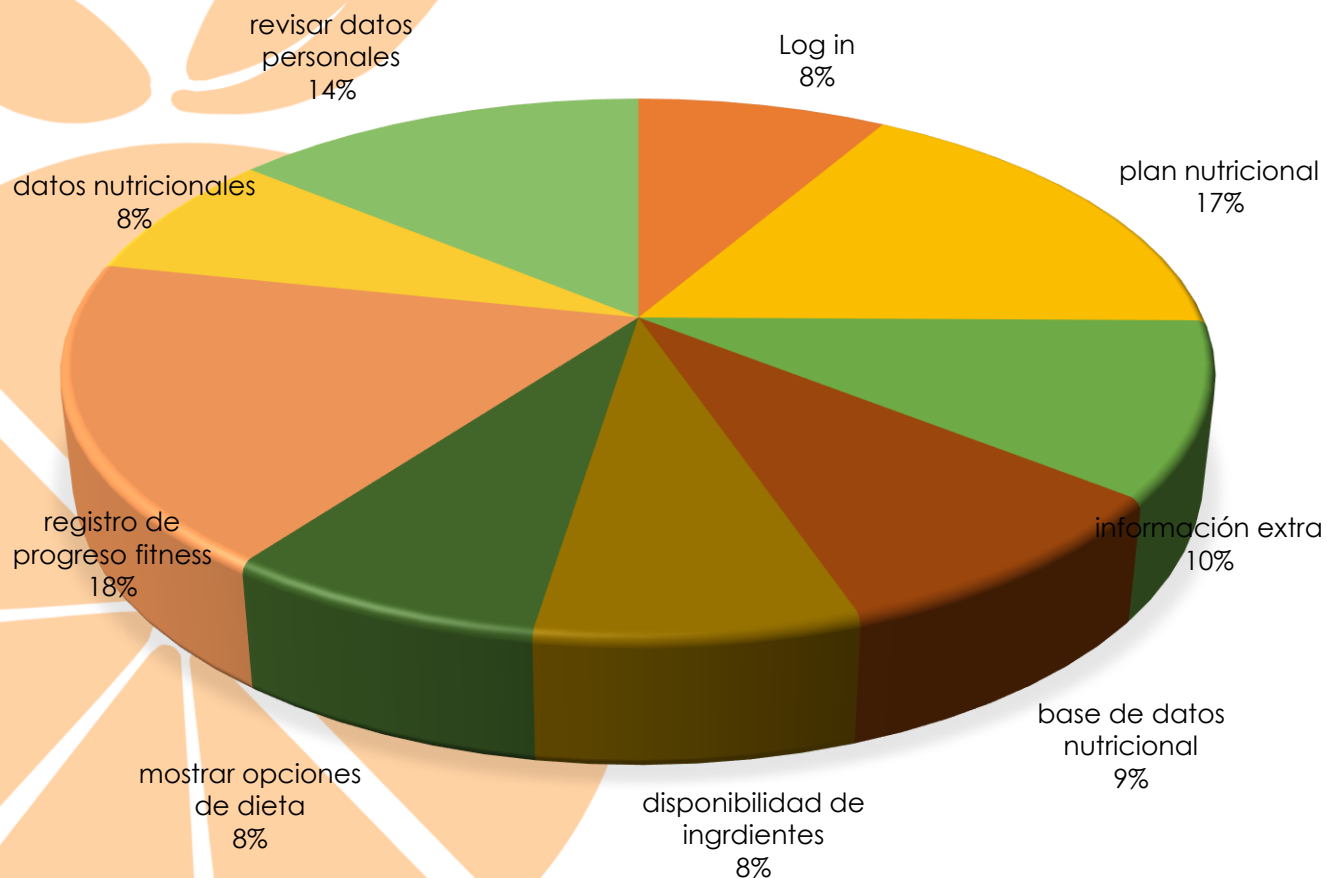


Reunión 16 de febrero:



PORCENTAJE DE PROGRAMA

En el siguiente gráfico, presentamos como están divididas las características y funciones de nuestro Nourish, estimamos que podemos realizar avances de aproximadamente un 25% cada semana de trabajo.

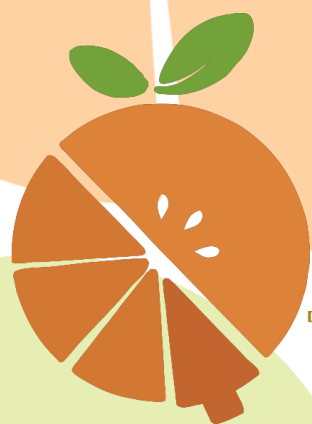


LOGO Y ESLOGAN

En un mundo donde la tecnología ha penetrado cada aspecto de nuestra vida cotidiana, desde la forma en que nos comunicamos hasta cómo nos relacionamos con la información, resulta inevitable que también transforme la manera en que nos relacionamos con la alimentación y la salud. En este contexto, el logo de Nourish, nuestra aplicación, no solo es un símbolo, sino una representación visual de esta conexión profunda entre la vida diaria y la tecnología.




La sociedad contemporánea nos encuentra inmersos en una era digital donde los dispositivos electrónicos son extensiones de nosotros mismos. Desde teléfonos inteligentes hasta relojes y aplicaciones, estamos constantemente conectados, buscando facilitar nuestras tareas y mejorar nuestra calidad de vida. Es en este panorama donde Nourish encuentra su razón de ser: como una herramienta que se integra de manera natural en nuestra rutina, ofreciendo funcionalidades que simplifican la tarea de mantener una dieta equilibrada y saludable.



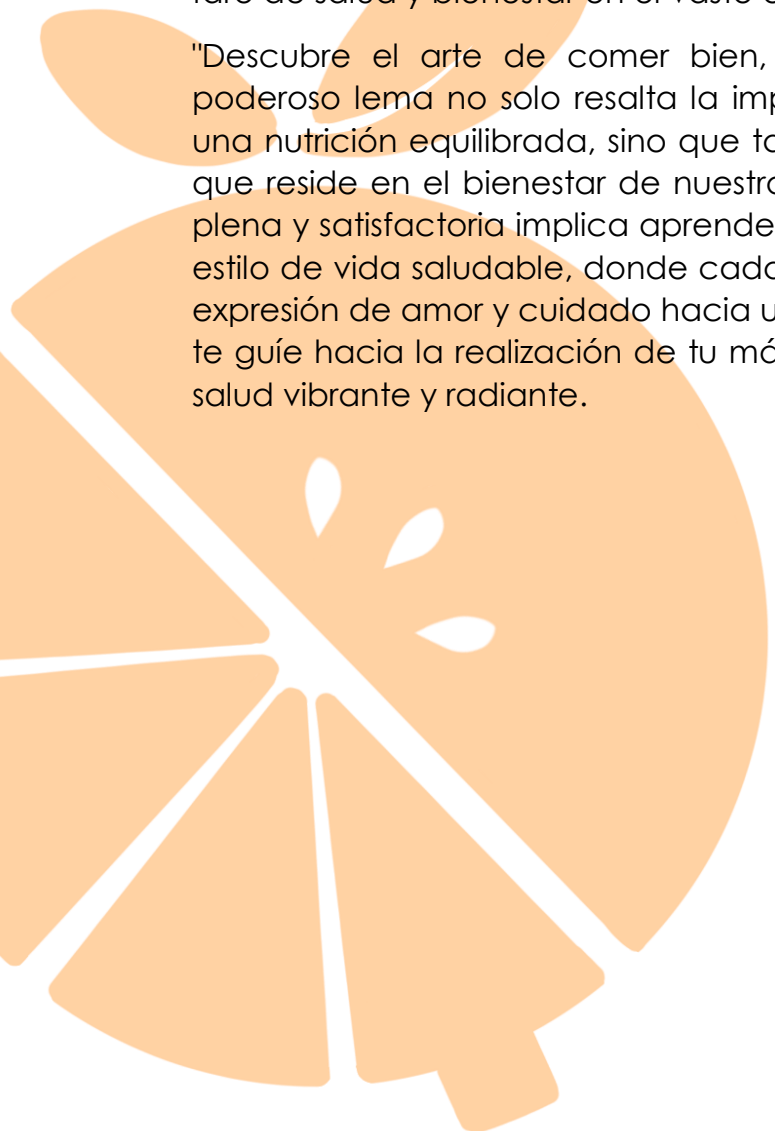
NOURISH

Descubre el arte de comer bien, descubre la belleza de tu salud.

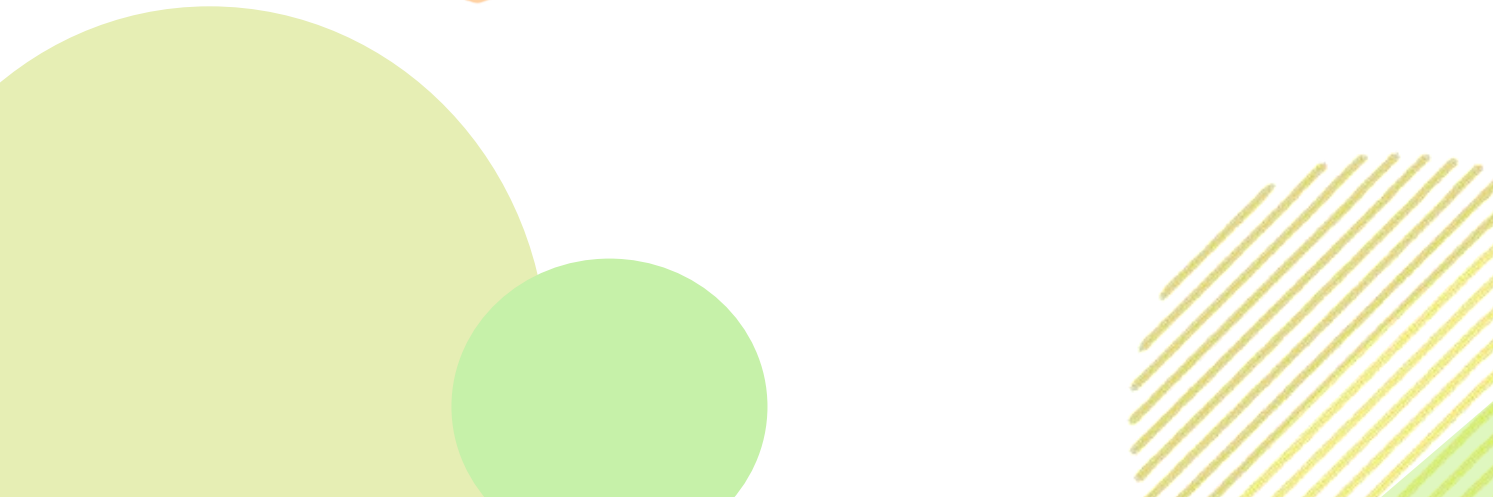
Nourish no es solo una aplicación más en el vasto mar de tecnología disponible, sino que aspira a ser un compañero confiable y versátil en el camino hacia una vida más saludable. Así, el logo de Nourish simboliza más que un software; es un emblema de la intersección entre la



modernidad y la tradición, entre la tecnología y la salud. Es la representación de un compromiso con el bienestar integral, donde la alimentación equilibrada se fusiona armoniosamente con la era digital. En un mundo donde la conexión entre la vida cotidiana y la tecnología es innegable, Nourish emerge como un faro de salud y bienestar en el vasto océano digital.



"Descubre el arte de comer bien, descubre la belleza de tu salud". Este poderoso lema no solo resalta la importancia de cultivar hábitos saludables y una nutrición equilibrada, sino que también invita a explorar la sublime belleza que reside en el bienestar de nuestro ser. Encontrar el camino hacia una vida plena y satisfactoria implica aprender a apreciar y disfrutar los beneficios de un estilo de vida saludable, donde cada elección alimentaria se convierte en una expresión de amor y cuidado hacia uno mismo. Deja que el arte de comer bien te guíe hacia la realización de tu máximo potencial y la manifestación de una salud vibrante y radiante.



BITÁCORA

FECHA	E.R	C.M	D.H
6 de febrero (Primera reunión, se realizó lluvia de ideas).	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Semana 2, algoritmo, logo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Semana 3, LogIn	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Semana 4, diseño gráfico de interfaz	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Semana 5, recopilación de información acerca del público objetivo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Semana 6, redacción de visión, misión, FODA, PNI, diagrama de flujo y corrección de aspectos en el programa	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Semana 6, trabajo de campo, se agregaron funciones al programa	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
semana 7: página web y diseño de programa	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Semana santa: material de apoyo y diseño de stand	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

PRESUPUESTO

DESCRIPCIÓN	MONTO
Toldo	Alquilado de servicios municipales
Plantas y flores decorativas	Q30.00 aproximadamente
Caja plastica	Q20.00
Papel fotográfico	Q30.00
Comida	Q50.00
Banner	Q250.00
Mobiliario	Propio
Total estimado:	Q380

