

# APP DE COCINA PLATOS VERDES

-

Realizado por: Ciro Lobotrico (Scrum Master), Geraldine Abregú, Luciano Bellante,  
Carolina Cavalitto, Maximo Escobar, Alan Gonzales, Victoria Laura.

Escuela Técnica N°32 D.E 14 "General José de San Martín"



Una app de cocina en la cual encontrarás recetas variadas para una vida más saludable.

## INTRODUCCIÓN

Al llegar el momento del día en el cual debemos preparar nuestra comida somos propensos a preparar lo primero que tenemos a mano, lo más fácil, por falta de tiempo o por falta de ingredientes pero no nos hemos detenido a pensar qué tanto podría afectar nuestro día a día una mala alimentación a largo plazo, siendo que llega a afectar a varios de la población.

Al momento de desarrollar una solución, tuvimos la oportunidad de presentar esta problemática en Prácticas para así llevarlo a cabo. Siendo que la tecnología del siglo XXI está más avanzada que nunca, decidimos usarla como recurso para llevar este proyecto a cabo y brindar una solución.

Nuestra solución trata sobre hacer una app/página web la cual su principal función es proporcionar recetas, según los ingredientes que el usuario tenga en su casa, lo cual este los cargará en el momento de buscar alguna receta, siendo que devolverá opciones según los ingredientes.

Decidimos no solo proponer recetas según los ingredientes, si no que decidimos avanzar un paso más y ayudar al usuario a llevar una vida más saludable.

A lo largo del documento iremos desarrollando y explicando a fondo todo lo que proponemos, así que te invitamos a seguir leyendo.

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Al comenzar nuestras prácticas, y no tener una idea concreta buscamos inspiración en nuestros respectivos docentes de la materia siendo que el Profesor Olaso nos comentó sobre su problema, la mala alimentación.

Alimentarnos es algo importante en nuestra vida, y tener una alimentación mala o poco saludable puede traernos consecuencias a largo plazo como sobrepeso, desnutrición, enfermedades crónicas. problemas digestivos etc.

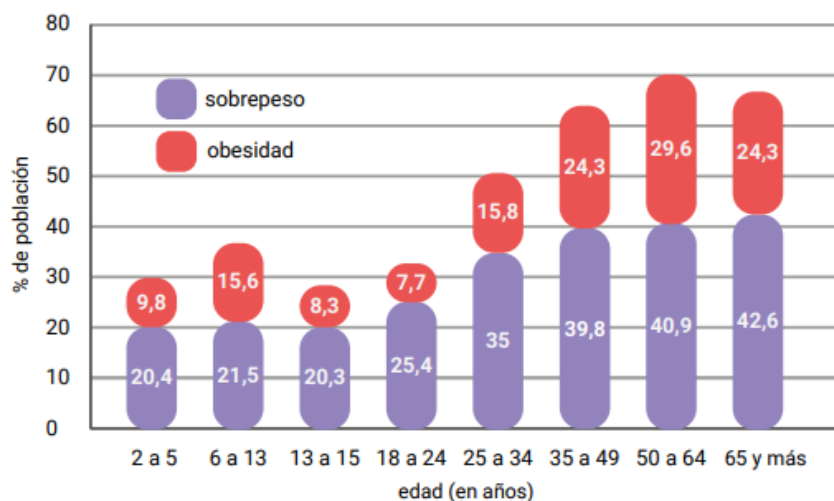
Debido a su problemática decidimos utilizarla para llevarla a cabo durante el año en las prácticas profesionalizantes.

Como hemos mencionado antes, la mala alimentación nos puede llegar a traer graves consecuencias. En Argentina, según un estudio del 2022, el siguiente documento cita estos porcentajes que apenas el 11% de la población se alimenta correctamente, según los parámetros de los especialistas. El 39% tiene déficits importantes. Estos son los detalles del informe y el plan presentado por la UCA que intenta mejorar esta situación.

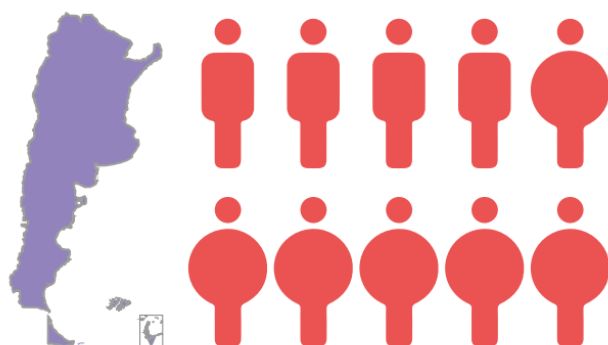
En la Argentina, el problema más grave de malnutrición es la obesidad y el sobrepeso para todas las edades y aún más en niños, niñas y adolescentes.

Mientras que por otro documento esté muestra un par de gráficos con sus respectivos numeros/estadísticas:

**Gráfico 1: Prevalencia de sobrepeso y obesidad según edad en la Argentina**



**Gráfico 2: Sobrepeso y obesidad en la Argentina**



[https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2022/07/siso\\_modulo\\_4\\_a\\_que\\_nos\\_ref erimos\\_cuando\\_hablamos\\_de\\_malnutricion.pdf](https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2022/07/siso_modulo_4_a_que_nos_ref erimos_cuando_hablamos_de_malnutricion.pdf)

Más del 50% de la población en la Argentina tiene exceso de peso. Esto aumenta el riesgo de tener más de 200 problemas de salud, como por ejemplo: diabetes, hipertensión arterial (presión alta), enfermedades respiratorias crónicas, enfermedad de los riñones, del hígado y algunos tipos de cáncer.

Como acaban de observar, estos números que plantean son graves siendo que es más de la mitad del país, por lo que decidimos con esta problemática llevar a cabo el realizar una solución, siendo que no cambiará el mundo completo, pero podremos ayudar para bajar ese porcentaje y que los usuarios implementen hábitos más sanos y poder vivir una vida más saludable.

### JUSTIFICACIÓN:

Como hemos venido abordando en planteamiento de problema, un porcentaje tan alto en la Argentina de mala alimentación, en un largo plazo podría llegar a tener graves consecuencias en alrededor del país y en las siguientes generaciones.

Entonces, ¿cuál es nuestra justificación del proyecto?

Además de poder ayudar a nuestro docente a pulir sus dotes culinarios, influenciar también que esas comidas de a poco comiencen a ser más sanas, no solo queríamos que fuera para él si no que, tuviera un alcance que pudiera llegar a más público que no supiera cocinar, o que no posean mucho tiempo para decidir que cocinar, siendo que en general el poco tiempo de cocinar uno termina decidiendo que es lo más rápido no llegando a ser siempre lo más saludable.

También, deseamos que el usuario pueda tener la libertad de elegir qué ingredientes utilizar en su receta, por simple deseo o por una cantidad reducida de ingredientes que obtiene en su almacén.

En última instancia, nuestra iniciativa tiene como propósito fomentar la adopción de una alimentación saludable de manera sencilla y accesible para todos. Nos esforzamos por ofrecer una solución que elimine las barreras comunes que impiden a las personas llevar una dieta equilibrada. Entendemos que el tiempo y la complejidad a menudo son obstáculos significativos para quienes desean mejorar sus hábitos alimenticios. Con nuestra plataforma, aspiramos a proporcionar una herramienta práctica y fácil de usar,

especialmente diseñada para aquellos que más necesitan orientación para iniciar un estilo de vida más saludable.

Creemos firmemente que comer saludable no debe ser una tarea ardua ni requerir horas interminables en la cocina. Nuestra página web está diseñada con la simplicidad en mente, brindando a los usuarios opciones rápidas, sabrosas y nutritivas que se pueden incorporar fácilmente a su rutina diaria. Queremos que nuestra plataforma sea un recurso valioso para aquellos que buscan ayuda para dar los primeros pasos hacia una vida más saludable.

## Objetivos

La aplicación Platos Verdes tiene como propósito central promover la adopción de hábitos alimenticios más saludables entre los usuarios. A través de un diseño intuitivo y funciones personalizadas, la aplicación busca proporcionar a los usuarios opciones culinarias equilibradas y deliciosas, basadas en los ingredientes disponibles en sus hogares. Este enfoque tiene como objetivo no solo facilitar la elección de recetas personalizadas, sino también inspirar la creatividad culinaria y fomentar la experimentación con ingredientes frescos y nutritivos.

Además, Platos Verdes se plantea mejorar el conocimiento nutricional de los usuarios, proporcionando información detallada sobre el valor nutricional de cada receta.

Aspiramos a que la aplicación no solo sea una fuente de inspiración para comidas saludables, sino también una herramienta educativa que ayude a los usuarios a tomar decisiones informadas sobre su dieta.

Futuramente, la aplicación planea incorporar funciones de planificación de comidas para facilitar la organización de dietas equilibradas a lo largo de la semana. Asimismo,

se busca fomentar la participación activa de la comunidad de usuarios, permitiendo compartir recetas y consejos, y creando así una red comprometida con la promoción de estilos de vida saludables.

Con el compromiso de adaptarse a diversas preferencias culturales y restricciones dietéticas, Platos Verdes se esforzará por ofrecer una variedad de recetas relevantes para un amplio espectro de usuarios. Finalmente, se establecerán evaluaciones periódicas para medir el impacto de la aplicación en los hábitos alimenticios de los usuarios y su contribución a la mejora de la salud pública en la población argentina. Estos objetivos reflejan la ambición de Platos Verdes de ir más allá de ser una simple aplicación de recetas, convirtiéndose en una herramienta integral para promover un cambio positivo en los hábitos alimenticios y la salud en general.

## [Referencias](#)

Informe sobre malnutrición en Argentina. Disponible en: Informe sobre malnutrición en Argentina