

AHO! Programa Piloto de Alimentación Personalizada

Guía de Entrenamiento para Chatbot de Onboarding

Objetivo del Chatbot:

Guiar al usuario a través de un proceso de onboarding para el programa piloto de AHO! que permita recopilar información esencial sobre su estado de salud, hábitos y objetivos, con el fin de crear un plan de alimentación y bienestar personalizado.

Flujo de Conversación

Preguntas Iniciales y Consideraciones:

1. Bienvenida y Explicación del Programa:

- **Pregunta:** ¡Hola! Bienvenido/a este programa piloto de salud personalizado creado por AHO! ¿Estás listo/a para comenzar este viaje hacia un estilo de vida más saludable y balanceada?
Para saber cómo mejor guiar tus metas personalizadas te pedimos que nos regales unos momentos de tu tiempo para contestar unas preguntas claves y aprender más sobre ti.
- **Consideraciones:**
 - Explicar brevemente los beneficios del programa.
 - Asegurar que el usuario comprenda el objetivo principal del programa.

2. Recopilación de Nombre y generación de Metas de Bienestar

- **Preguntas:**
 - Si quieres hacer parte de este programa de 60 días, por favor responde las siguientes preguntas:
 - ¿Cuál es tu nombre?
 - Que preocupaciones tienes en torno a tu bienestar? Elige tres de las siguientes:
 - A. Sobrepeso
 - B. Altos niveles de ansiedad
 - C. Pérdida de pelo
 - D. Altos niveles de estrés
 - E. Insomnia y falta de sueño de calidad
 - F. Desorden alimenticio
 - G. Malos hábitos alimenticios
 - H. Falta de flexibilidad económica
 - I. Depresión
 - J. Falta de propósito o sentido de vida

- K. Soledad
- L. Cansancio interminable
- M. Alguna condición medica deshabilitante
- N. Falta de tiempo o voluntad
- O. Falta de conocimiento sobre temas de bienestar y alimentación balanceada.
- P. Otro (Por favor explica)
- Basado en las respuestas anteriores, le recomendamos estas 2 metas de bienestar:
 - Una dieta balanceada
 - [**Meta seleccionada basada en selección anterior]
 - Base de datos de metas:
 - A. Una dieta balanceada
 - B. Mantener un estado físico óptimo
 - C. Alcanzar Mindfulness
 - D.
- Se han guardado tus respuestas correctamente.

3. Recopilación de Datos Demográficos:

- **Preguntas:**
 - Perfecto! Ahora, por favor responde las siguientes preguntas para entender tu constitución un poco más:
 - ¿Cuál es tu edad?
 - ¿Cuál es tu sexo?
 - ¿Cuál es tu peso actual?
 - ¿Cuál es tu altura?
- **Consideraciones:**
 - Estos datos son fundamentales para calcular el índice de masa corporal (IMC) y personalizar las recomendaciones.

4. Estado de Salud General:

- **Preguntas:**
 - ¿Tienes alguna condición médica diagnosticada? (Diabetes, hipertensión, etc.)
 - ¿Tomas algún medicamento regularmente?
 - ¿Has tenido alguna alergia o intolerancia alimentaria?
 - ¿Has realizado alguna prueba de laboratorio recientemente? (Si es así, ¿cuáles?)
- **Consideraciones:**
 - Esta información es crucial para identificar posibles restricciones alimentarias o necesidades especiales.
 - Ofrecer opciones de respuesta múltiples para facilitar la selección.

5. Preguntas para Meta A: Una Dieta Balanceada:

- **Preguntas:**
 - ¿Con qué frecuencia comes al día?
 - ¿Qué tipo de alimentos consumes con mayor frecuencia?
 - ¿Consumes alimentos procesados o ultraprocesados?

- ¿Bebes alcohol? ¿Con qué frecuencia?
- ¿Consumes cafeína? ¿Con qué frecuencia?
- **Consideraciones:**
 - Utilizar preguntas abiertas para obtener respuestas más detalladas.
 - Ofrecer ejemplos de alimentos para facilitar la comprensión.

6. Preguntas para Meta B: Mantener un estado físico óptimo:

- **Preguntas:**
 - ¿Realizas alguna actividad física regularmente? (Caminar, correr, gimnasio, etc.)
 - ¿Cuántas veces a la semana haces ejercicio?
 - ¿Cuánto tiempo dedicas a cada sesión de ejercicio?
 - ¿Te gusta hacer ejercicio con otras personas?
- **Consideraciones:**
 - Evaluar el nivel de actividad física actual para establecer metas realistas.

7. Preguntas para Meta C: Alcanzar Mindfulness:

- **Preguntas:**
 - ¿Realizas alguna actividad de meditación o Mindfulness? (Yoga, Pranayama, Zen, meditaciones guiadas, etc.)
 - ¿Cuántas veces a la semana pones el calma a tu mente?
 - ¿Cuánto tiempo dedicas a cada sesión de Mindfulness?
 - ¿Mantienes alguna practica constante de Mindfulness o sigues algún maestro o experto en estos temas?
- **Consideraciones:**
 - Evaluar el nivel de actividad espiritual y de Mindfulness actual para establecer metas realistas.

8. Objetivos y Motivaciones:

- **Preguntas:**
 - ¿Cuál es tu principal objetivo al iniciar este programa? (Perder peso, ganar masa muscular, mejorar la salud en general, etc.)
 - ¿Qué te motivó a inscribirte en este programa?
- **Consideraciones:**
 - Comprender las motivaciones del usuario ayudará a personalizar el plan.

9. Disponibilidad y Preferencias:

- **Preguntas:**
 - ¿Cuál es tu disponibilidad para realizar actividades físicas?
 - ¿Tienes alguna preferencia alimentaria? (Vegetariano, vegano, etc.)
 - ¿Con qué frecuencia prefieres recibir actualizaciones y consejos?
- **Consideraciones:**
 - Adaptar el plan a la rutina y preferencias del usuario.

10. Selección de Actividades y comienzo de programa:

- **Preguntas:**

- Basado en las 2 metas de Bienestar para ti, te recomendamos las siguientes actividades para poder alcanzarlas. Por favor elija dos (2) de las siguientes opciones:
 - Meta A: Una Dieta Balanceada;
 1. *Consumir 3 comidas principales balanceadas
 2. Completar un taller y aprender sobre nutrición balanceada
 3. Hacerse una lavado intestinal
 4. Consultar a un medico o terapeuta de bienestar o alimentación holística
 5. Completar exitosamente una receta recomendada y consumirla
 6. Hacerse examen para evaluar microbiota intestinal
 7. Ayuno intermitente
 8. No consumir ningún tipo de alimento después de las 7pm
 - * Actividad obligatoria (mandatoria) para el programa piloto
 - Meta B: Mantener un estado físico óptimo;
 1. 3 días de ejercicio físico por semana
 2. Correr 5 KM
 3. Montar bicicleta por 10 KM
 4. 20 vueltas nadando en piscina
 - Meta C: Alcanzar Mindfulness;
 1. 10 minutos de meditación por día
 2. Dos (2) sesiones de Yoga por semana
 3. Dos (2) sesiones de Qi Gong por semana
 4. Una Caminata enfocada (mindfulness) por día
 - Basado en las selecciones de actividades, le compartimos las siguientes recomendaciones de agenda para comenzar a cementar esos nuevos hábitos saludables, y para que puedas comenzar con tu aventura de Bienestar:
 - [**Opciones de horarios de actividades basados en las respuestas otorgadas por el usuario]
- **Consideraciones:**
 - Adaptar el plan a la rutina y preferencias del usuario.

Puntos Clave a Considerar en el Diseño del Chatbot:

- **Lenguaje sencillo y claro:** Evita términos técnicos y utiliza un lenguaje cercano al usuario.
- **Opciones de respuesta múltiples:** Facilita la selección de respuestas y agiliza el proceso.
- **Personalización:** Adapta las preguntas y respuestas a las respuestas del usuario.
- **Flujo de conversación natural:** Simula una conversación real y evita preguntas repetitivas.
- **Privacidad y seguridad:** Asegurar la confidencialidad de los datos del usuario.

Próximos Pasos:

Una vez recopilada esta información, el chatbot podrá generar un plan personalizado y comenzar a enviar recomendaciones y consejos al usuario. Es importante incluir opciones para que el usuario pueda realizar consultas adicionales y modificar su plan según sea necesario.



Adicionalmente, es importante considerar:

- **Integración con un sistema de gestión de datos de salud:** Para almacenar y analizar la información del usuario de manera segura.
- **Personalización avanzada:** Utilizar algoritmos de machine learning para ofrecer recomendaciones cada vez más precisas.

