



UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR

Facultad de Ciencias Administrativas y Económicas

TRABAJO DE GRADO PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE  
MAGÍSTER EN MERCADOTECNIA, MENCIÓN EN GESTIÓN DIGITAL

IDENTIFICACIÓN DE LOS FACTORES DE DECISIÓN DEL GRUPO  
GENERACIONAL MILLENNIAL EN QUITO SOBRE EL CONSUMO DE  
ALIMENTOS VEGANOS Y NO VEGANOS.

AUTOR: Daniela Cristina Cacuango Alba.

DIRECTOR: Mgtr. Salomón Acosta

2021

Quito, Ecuador

## CERTIFICACIÓN

Yo, Daniela Cristina Cacuango Alba, declaro que soy el autor exclusivo de la presente investigación y que ésta es original, auténtica y personal. Todo los efectos académicos y legales que se desprendan de la presente investigación serán de mi sola y exclusiva responsabilidad.

Cedo mis derechos de propiedad intelectual a la Universidad Internacional del Ecuador (UIDE), según lo establecido en la Ley de Propiedad Intelectual, reglamento y leyes.



Firma del graduando

Daniela Cristina Cacuango Alba

Yo, Mgtr. Salomón Acosta Rosero, declaro que, personalmente conozco que el graduando: Daniela Cristina Cacuango Alba, es el autor exclusivo de la presente investigación y que ésta es original, auténtica y personal suya.



Firma del director del trabajo de titulación

Mgtr. Salomón Acosta Rosero

## **AGRADECIMIENTOS**

El agradecimiento de este proyecto va primero a Dios por todas las bendiciones que tengo en mi vida; todo es de acuerdo a su voluntad, a mis padres que fueron mi soporte y fortaleza durante todo este proceso, también a mi tutor; quién me supo dirigir y apoyar con sus conocimientos.

**DEDICATORIA**

Mi proyecto va dedicado especialmente a mis padres César y María por su amor, bendición y ejemplo de cada día; a mi hermosa familia mis hermanos y cuñadas Edwin, Byron, Angelita, Melania y mis hermosos sobrinos Thiago, Valentina y Mateo quienes me han apoyado para poder lograr mis metas y sueños.

## ÍNDICE DE CONTENIDO

CAPÍTULO I.....	1
1. ASPECTOS METODOLÓGICOS .....	1
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	1
1.2. TEMA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN .....	1
1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	1
1.4. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA Y DELIMITACIÓN.....	2
1.5. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	3
1.6. POBLACIÓN Y MUESTRA .....	3
1.7. FUENTES DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN .....	5
1.8. TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	5
CAPITULO II .....	6
2. MARCO TEÓRICO.....	6
2.1. TEORÍAS DEL MARKETING .....	6
2.1.2 Modelo del comportamiento de compra del consumidor. ....	6
2.1.3. Características que afectan el comportamiento del consumidor .....	7
2.1.4. Proceso de decisión del comprador.....	10
2.2. TEORÍAS DE ADMINISTRACIÓN .....	11
2.2.1. Comportamiento administrativo.....	11
2.2.2. Definición del término decisión por algunos autores .....	12
2.2.3. Definiciones de toma de decisiones .....	12
2.2.4. La ética en la toma de decisiones .....	13
2.3. TEORÍAS DE ECONOMÍA.....	13
2.3.1. La economía y la satisfacción de necesidades.....	14
2.3.2. Las necesidades, los bienes económicos y los servicios.....	14
2.3.3. Las preferencias del consumidor.....	14
2.4. VEGANISMO Y VEGETARIANISMO.....	15
2.4.1. Definición de veganismo .....	15
2.4.2. Definición del vegetarianismo .....	15
2.4.3. Dietas veganas y vegetarianas.....	16
2.5. SALUD .....	16
2.5.1. Factores que influyen en la elección y consumo de alimentos .....	17
2.5.1.1. Determinantes biológicos.....	17
2.5.1.2. Determinantes económicos y físicos .....	18
2.5.1.3. Determinantes sociales .....	18
2.5.1.4. El contexto social .....	19
2.5.1.5. Determinantes psicológicos .....	19
2.6. MILLENNIALS.....	19
2.6.1. Características de los millenials .....	20
2.6.2. Millennials en Ecuador .....	21
CAPITULO III.....	22
3. RESULTADOS INVESTIGATIVOS .....	22
3.1. PRESENTACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	22
3.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	22
3.3. TÉCNICAS Y HERRAMIENTAS DE LA INVESTIGACIÓN .....	22

3.4. MARCO MUESTRAL PARA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA .....	23
3.5. ANÁLISIS DE TÉCNICAS Y HERRAMIENTAS DE LA INVESTIGACIÓN PARA LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA .....	23
3.5.1. Investigación Cuantitativa.....	30
3.5.2. Marco Muestral.....	30
3.6. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS .....	31
3.7. HALLAZGOS SISTEMATIZADOS.....	50
CAPITULO IV.....	56
4. PROPUESTA .....	56
4.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA DE SOLUCIÓN A SER IMPLEMENTADA	56
4.2. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA .....	56
4.3. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA .....	56
4.4. DEFINICIÓN DE PRODUCTO .....	57
4.5. DISEÑO DEL CICLO DE VENTAS .....	58
4.5.1. Descubrimiento .....	59
4.5.2. Navegación y selección.....	61
4.5.2.1. Redes Sociales .....	61
4.5.2.2. WhatsApp Business .....	62
4.5.2.3. Sitio web.....	63
4.5.3. Negociación .....	64
4.5.4. Cierre de venta / Cobro .....	67
4.5.5. Entrega - logística .....	69
4.5.6. Postventa.....	70
4.6. POLÍTICAS DE PRECIO.....	71
4.6.1. Oferta de valor .....	72
4.6.2. Motivadores de la generación millennial .....	74
4.6.3. Opciones de Healthy Life .....	74
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	77
CONCLUSIONES .....	77
RECOMENDACIONES .....	78
REFERENCIAS.....	79
ANEXOS .....	83

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Cálculo del tamaño de la población.....	4
Tabla 2	Preparación de la investigación .....	24
Tabla 3	Resultados de la investigación, expertos – nutricionistas .....	25
Tabla 4	Resultados de la investigación, expertos – dueños de restaurantes.....	26
Tabla 5	Resultados de la investigación, líderes de opinión-vegetariano .....	27
Tabla 6	Resultados de la investigación, expertos –dueños de gimnasios.....	29
Tabla 7	Cálculo del tamaño de la población.....	30
Tabla 8	Aspectos para la elección de alimentos .....	31
Tabla 9	Dietas realizadas.....	32
Tabla 10	Selección de dietas de personas que seleccionaron el ítem de salud.....	33
Tabla 11	Selección de dietas por género de las personas que tienen como aspecto importante la salud.....	34
Tabla 12	Grado en que influyen las siguientes personas en la alimentación.....	36
Tabla 13	El consumo de carne afecta negativamente a tu salud. ....	37
Tabla 14	Personas que seleccionaron salud como aspecto importante .....	38
Tabla 15	El exceso de proteína animal se relaciona con problemas cardiovasculares, obesidad, cerebrovasculares y cáncer.....	39
Tabla 16	La eliminación total de proteínas animales puede afectar negativamente mi salud ....	40
Tabla 17	La alimentación basada únicamente con productos de origen vegetal tiene suficientes nutrientes para mi salud .....	41
Tabla 18	La proteína animal es necesaria para realizar actividades físicas intensas .....	42
Tabla 19	¿Qué sensación experimentas cuándo ves una comida vegetariana o vegana? .....	43
Tabla 20	¿Frecuentas algún restaurante que ofrece en su menú comida vegetariana o vegana? 44	
Tabla 21	¿Adoptarías una dieta vegetariana o vegana? .....	45
Tabla 22	Según tu percepción, consideras que una dieta vegana o vegetariana es .....	45
Tabla 23	Estilo de vida.....	46
Tabla 24	Moda .....	47
Tabla 25	Ético .....	48
Tabla 26	Respeto a los animales .....	49
Tabla 27	Religión.....	49
Tabla 28	Análisis de Precios Competencia y Healthy Life.....	72

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Modelo del comportamiento de compra.....	7
Figura 2 Características que afectan el comportamiento del consumidor .....	9
Figura 3 Proceso de decisión del comprador .....	10
Figura 4 La Jerarquía de las necesidades, según Maslow .....	11
Figura 5 Resultados aspectos para la elección de alimentos .....	31
Figura 6 Resultados selección dietas que han realizado .....	32
Figura 7 Selección de dietas de personas que seleccionaron el ítem de salud .....	34
Figura 8 ¿En qué grado crees que influyen las siguientes personas en tu alimentación? .....	36
Figura 9 El consumo de carne afecta negativamente a tu salud .....	37
Figura 10 Resultados de personas que seleccionaron Salud como aspecto importante para elegir los alimentos .....	38
Figura 11 El exceso de proteína animal se relaciona con problemas cardiovasculares, obesidad, cerebrovasculares y cáncer.....	39
Figura 12 La eliminación total de proteínas animales afecta negativamente la salud .....	40
Figura 13 La alimentación basada únicamente con productos de origen vegetal tiene suficientes nutrientes para mi salud .....	41
Figura 14 La proteína animal es necesaria para realizar actividades físicas intensas.....	42
Figura 15 ¿Qué sensación experimentas cuándo ves una comida vegetariana o vegana?.....	43
Figura 16 ¿Frecuentas algún restaurante que ofrece en su menú comida vegetariana o vegana?.....	44
Figura 17 ¿Adoptarías una dieta vegetariana o vegana?.....	45
Figura 18 Según tu percepción, consideras que una dieta vegana o vegetariana es .....	46
Figura 19 El vegetarianismo como estilo de vida .....	47
Figura 20 El vegetarianismo con moda .....	47
Figura 21 El vegetarianismo como relación a algo ético .....	48
Figura 22 El vegetarianismo como respeto a los animales .....	49
Figura 23 El vegetarianismo como religión.....	50
Figura 24 Salud como el factor importante en la elección de alimentos .....	51
Figura 25 Medio ambiente y control de peso como últimos factores.....	51
Figura 26 Sabor como segundo factor en la elección de alimentos .....	52
Figura 27 El exceso de proteína animal se relaciona con problemas cardiovasculares, obesidad, cerebrovasculares y cáncer.....	53



Figura 28 Relación del vegetarianismo con el estilo de vida .....	54
Figura 29 Relación del vegetarianismo con el respeto a los animales .....	54
Figura 30 Grado en el que influyen las personas en la alimentación .....	55
Figura 31 Ejemplo productos que ofrecerá el modelo de negocio .....	58
Figura 32 Ciclo de ventas .....	58
Figura 33 Etapa de descubrimiento .....	59
Figura 34 Ejemplo para comunicaciones en Instagram .....	59
Figura 35 Ejemplo para Google Ads .....	60
Figura 36 Ejemplo para Display en Google Ads .....	60
Figura 37 Etapa Navegación y Selección .....	61
Figura 38 Ejemplo de página de Facebook de Healthy Life .....	62
Figura 39 Ejemplo de publicación en Instagram .....	62
Figura 40 Ejemplo de información del producto a través de WhatsApp Business .....	63
Figura 41 Búsqueda y selección por categoría de productos .....	63
Figura 42 Métricas sitio web y redes sociales .....	64
Figura 43 Etapa de negociación .....	64
Figura 44 Chat en Messenger con preguntas frecuentes .....	65
Figura 45 Chat en la página Web .....	66
Figura 46 Cierre de venta / Cobro .....	67
Figura 47 Detalle de productos y resumen de pedido con valor total a cancelar mediante la página web .....	68
Figura 48 Proceso de pago .....	68
Figura 49 Etapa Entrega - Logística .....	69
Figura 50 Etapa Postventa .....	70
Figura 51 Información de eventos a través de la página web .....	70
Figura 52 Información evento "Postres saludables" .....	71
Figura 53 Buyer persona saludable que realiza actividad física .....	72
Figura 54 Buyer persona con varias actividades y poco tiempo para preparar su propia comida .....	73
Figura 55 Ejemplos de menú pre elaborado .....	74
Figura 56 Ejemplos de menús personalizados de acuerdo a la necesidad del cliente .....	75
Figura 57 Ejemplos de menú semanal .....	75
Figura 58 Ejemplo de menú para dos personas .....	76

## **RESUMEN**

Durante los últimos años entre las principales causas de muerte se encuentran un grupo de enfermedades relacionadas con los hábitos de alimentación y sedentarismo. Los Millennials al ser una generación que se preocupan por su salud, es un grupo para ser estudiado y generar una propuesta de valor diferenciado, por este motivo se plantea identificar los factores de decisión del grupo generacional Milennial en Quito sobre el consumo de alimentos.

El presente proyecto se realiza en base a los siguientes capítulos:

Capítulo I: Se realiza el estudio de aspectos metodológicos, el planteamiento del problema y el tema a investigar.

Capítulo II: Se basa en el marco teórico para conocer las diferentes teorías sobre el comportamiento del consumidor, Salud, Dietas, Generación Millennial y Vegetarianismo.

Capítulo III: Se detalla toda la investigación realizada al grupo Millennials a través de encuestas y a los expertos y líderes de opinión a través de entrevistas, lo que genera hallazgos importantes para el siguiente capítulo.

Capítulo IV: Finalmente en este capítulo se describe la propuesta a ser implementada, definición del producto, Diseño del Ciclo de Ventas y Políticas de Precios.

**ABSTRACT**

In recent years, the main causes of death include a group of diseases related to eating habits and sedentary lifestyle. Millennials, being a generation that care about their health, is a group to be studied and generate a differentiated value proposition, for this reason it is proposed to identify the decision factors of the Millennial generational group in Quito on food consumption.

This project is carried out based on the following chapters:

Chapter I: The study of methodological aspects, the statement of the problem and the topic to be investigated is carried out.

Chapter II: It is based on the theoretical framework to know the different theories about consumer behavior, Health, Diets, Millennial Generation and Vegetarianism.

Chapter III: All the research carried out on the Millennials group through surveys and on experts and opinion leaders through interviews is detailed, generating important findings for the next chapter.

Chapter IV: Finally, this chapter describes the proposal to be implemented, product definition, Sales Cycle Design and Pricing Policies.

## **CAPÍTULO I**

### **1. ASPECTOS METODOLÓGICOS**

#### **1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Durante los últimos años, en el Ecuador las principales causas de muerte se han derivado de enfermedades isquémicas del corazón, diabetes mellitus y enfermedades cerebrovasculares, según los datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) y del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC, 2019), esto puede estar relacionado con el sedentarismo, los malos hábitos de nutrición y con componentes hereditarios de estas patologías; sin embargo, las muertes por estos grupos de enfermedades metabólicas crónicas pueden ser prevenibles con controles adecuados y cambios en el estilo de vida.

En este marco, el veganismo aparece como una filosofía y forma de vida que busca excluir, en la medida de lo posible, todas las formas de explotación y crueldad hacia los animales en función de la producción de alimentos, ropa o cualquier otro propósito (The Vegan Society, s.f.); y son los Millennial o Generación Y, quienes suelen optar por este estilo de vida, este grupo se encuentra conformado por los nacidos entre los años 1981 y 2000, tratándose de la primera generación que ha pasado su vida entera en un entorno digital (Ruiz Cartagena, 2017).

Ante lo mencionado, cabe investigar cuáles son aquellos factores que inciden en la decisión de compra de este grupo; considerando que un factor es un elemento que influye en algo de manera determinante (significadoconcepto.com, s.f.).

#### **1.2. TEMA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

Identificación de los factores de decisión del grupo generacional Millennial en Quito, sobre el consumo de alimentos veganos y no veganos.

#### **1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **Objetivo General**

La investigación busca identificar los factores de decisión del grupo generacional Millennial en Quito sobre el consumo de alimentos veganos y no veganos, con la intención de reducir una de las principales causas de muerte en el Ecuador y determinar una oportunidad y modelo de negocio.

### **Objetivos Específicos**

- Identificar los aspectos metodológicos para conocer los factores de decisión del grupo generacional Millennial en Quito sobre el consumo de alimentos veganos y no veganos.
- Desarrollar el marco teórico para conocer los conceptos, teorías, enfoques y antecedentes que describen el problema de investigación.
- Investigar sobre los factores de decisión de consumo de los alimentos veganos y no veganos en el mercado meta.
- Analizar los resultados investigativos sobre los factores de decisión de compra de los Millennial que habitan en la zona urbana de la ciudad de Quito.
- Plantear una propuesta de modelo de negocio que permita capitalizar las oportunidades identificadas y aprovechar el segmento de mercado.

## **1.4. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA Y DELIMITACIÓN**

Este trabajo de investigación se realiza para conocer los factores de decisión de compra que influyen en los consumidores veganos y no veganos sobre sus alimentos, con la finalidad de generar estrategias que permitan desarrollar un modelo de negocio.

Hoy en día, ser vegano es más que un estilo de vida y no consiste solo en no comer alimentos que provienen de animales, sino que es pensar en la salud y reducir el impacto del ser humano en el medio ambiente, por este motivo es importante conocer sobre la tendencia de veganismo, sus beneficios y aportaciones. En este sentido, uno de los principales puntos a tratar es la disminución de las causas de muerte por enfermedades crónicas derivadas de los hábitos alimenticios.

La investigación se va realizar en el sector urbano de la ciudad de Quito, del estrato de Nivel Socioeconómico C+, está enfocado en la generación Millennial comprendida en edades de 20 a 40 años, por lo que se aplicarán encuestas a este grupo

etario, así como entrevistas a expertos en veganismo y nutrición, líderes de opinión enfocados en estos temas y comerciantes (dueños de gimnasios y restaurantes).

Es notorio que la alimentación saludable es una tendencia que está en crecimiento, por lo que representa una buena oportunidad de negocio ya que cada vez existen más personas que se preocupan por sus hábitos alimenticios y no solo por su apariencia física, en la búsqueda de un estilo de vida saludable y un mejor sistema inmunológico, lo que permite reducir la probabilidad de contraer enfermedades crónicas y/o psicológicas.

## 1.5. TIPO DE INVESTIGACIÓN

El análisis consiste en un estudio descriptivo ya que se va a indagar sobre las tendencias de un grupo específico a través de dos análisis, uno con enfoque cuantitativo y otro con cualitativo. En el método cuantitativo se abordarán los diseños no experimentales, con un diseño transversal (encuestas de opinión).

En este punto es importante mencionar las definiciones de cada uno de los recursos metodológicos aplicados a la investigación:

**Estudio descriptivo:** Busca especificar las propiedades, características y perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Describe tendencias de un grupo o población, de acuerdo con Hernández Sampieri et al. (2014).

**Enfoque cuantitativo:** Utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías (Hernández Sampieri et al., 2014).

**Enfoque cualitativo:** Utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes que surgen en el proceso de interpretación (Hernández Sampieri et al., 2014).

**Diseños transeccionales (transversales):** Son investigaciones que recopilan datos en un momento único (Hernández Sampieri et al., 2014).

## 1.6. POBLACIÓN Y MUESTRA

Para la presente investigación se ha considerado como población al grupo generacional Millennial, comprendido por personas de entre 20 y 40 años, del sector urbano de la ciudad de Quito, del estrato de Nivel Socioeconómico C+. Se seleccionó este

estrato considerando que cuenta con información sobre el veganismo y posibilidades para acceder a más información. Además, en este estrato socioeconómico el jefe del hogar por lo general tiene un nivel de instrucción secundaria completa y el 90% de ellos utiliza internet.

Siendo que la población de Quito alcanza los 2.781.641 habitantes, el estrato C+ corresponde al 22,80% de esta cantidad, y a su vez, el grupo Millennial representa el 34%, obteniendo como resultado 175.028 personas.

En la Tabla 1 es posible identificar el cálculo del tamaño de la población considerada para el estudio.

**Tabla 1**

*Cálculo del tamaño de la población*

	Datos	Cálculos
<b>Quito</b>	2.781.641,00	
<b>Urbano</b>	81,17%	2.257.847
<b>Estrato c+</b>	22,80%	514.789
<b>De 20 a 39</b>	34,00%	175.028

*Nota.* Adaptado de INEC (2019)

Para determinar la muestra, se considera la ecuación 1

$$n = \frac{Z^2 * p * q * N}{e^2 * (N - 1) + Z^2 * p * q} \quad (1)$$

En donde:

N = Tamaño de la población

Z = Nivel de confianza

p = Probabilidad de éxito o proporción esperada

q = Probabilidad del fracaso

e = Precisión (Error máximo admisible en términos de proporción)

## **1.7. FUENTES DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**

Para la recolección de información se utiliza fuentes primarias y secundarias. Las primeras serán libros sobre temas veganos, metodología de la investigación, tesis, publicaciones periódicas, revistas, documentos oficiales, páginas de internet, artículos, enciclopedias, entre otros.

Por otra parte, respecto a las fuentes secundarias, de donde se obtendrá información directa, se aplicará encuestas a la muestra seleccionada, así como entrevistas a líderes de opinión, comerciantes y expertos en temas de vegetarianismo y veganismo.

## **1.8. TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**

Para el proyecto de investigación, se utilizará técnicas de investigación cuantitativa y cualitativa en conjunto con el marco muestral generado a través de la población. Como se mencionó previamente, se aplicará encuestas al grupo generacional Millennial y entrevistas a expertos y líderes de opinión como: nutricionistas, vegetarianos, dueños de restaurantes y dueños de gimnasios.

Entendiéndose que la encuesta es la aplicación de un cuestionario a un grupo representativo del universo. Para este estudio se utilizará la encuesta social, que consiste en recoger datos referentes a las condiciones de vida y trabajo de la población de cierta zona, a fin de contribuir con la adopción de medidas sociales prácticas, según Baena Paz (2018, p. 82).

Por otra parte, de acuerdo con el mismo autor, la entrevista “es un interrogatorio sin un rigor científico, que nos permite obtener una información general pero muy útil sobre el tema que estamos investigando, cómo se ha recibido cierto suceso o cómo se comporta la gente ante algún hecho” (Baena Paz, 2018, p. 79).



## CAPÍTULO II

### 2. MARCO TEÓRICO

#### 2.1. TEORÍAS DEL MARKETING

##### 2.1.1. Mercados de consumo

De acuerdo con la definición de Kotler y Armstrong (2017) “el mercado de consumo se compone de todos los individuos y hogares que compran o adquieren bienes y servicios para consumo personal” (p. 165).

##### 2.1.2. Modelo del comportamiento de compra del consumidor

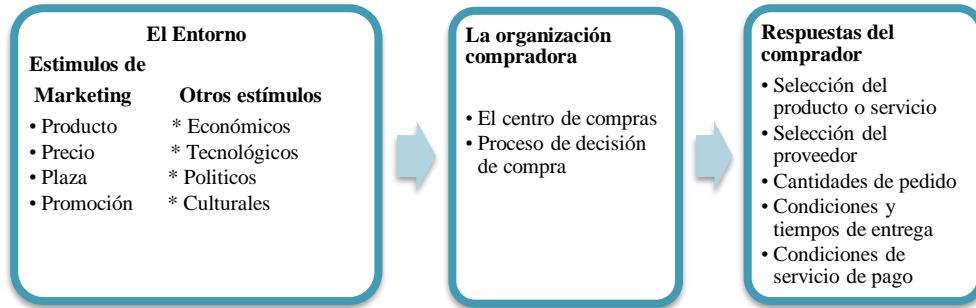
**Comportamiento del consumidor:** Solomon (2008) lo define como “el estudio de los procesos que intervienen cuando una persona o grupo selecciona, compra, usa o desecha productos, servicios, ideas o experiencias para satisfacer necesidades o deseos” (p. 7).

Ante esto, Peter y Olson (2006) indican que “el comportamiento del consumidor abarca los pensamientos y sentimientos que experimentan las personas, así como las acciones que emprenden, en los procesos de consumo” (p. 5).

De aquí que Kotler y Armstrong (2017) definen al modelo básico del comportamiento de compra del consumidor como:

El modelo de estímulo – respuesta, según el cual los estímulos de marketing (las cuatro P) y otras fuerzas importantes (económicas, tecnológicas, políticas, culturales) ingresan en la “caja negra” del consumidor y originan ciertas respuestas. Una vez dentro, estos estímulos producen respuestas observables en el consumidor, como la elección de marca, el momento y el lugar de compra, el compromiso y la relación con la marca. (p. 165)

Para una representación visual, a continuación, en la Figura 1, se presenta el modelo de comportamiento de compra.

**Figura 1***Modelo del comportamiento de compra*

*Nota.* Tomado de *Marketing* por Kotler y Armstrong, 2017 (p. 177).

### 2.1.3. Características que afectan el comportamiento del consumidor

Las compras del consumidor reciben gran influencia de las características culturales, sociales, personales y psicológicas del contexto en el que se desarrolla la persona; los mismos no pueden ser controlados, pero sí deben ser considerados a la hora de analizar su comportamiento. De acuerdo con Kotler y Armstrong (2017), entre los factores más importantes se encuentran:

**Factores Culturales:** Son aquellos que ejercen una gran y profunda influencia sobre el comportamiento del consumidor, por este motivo es importante conocer el papel que desempeñan:

- **Cultura:** Es el origen básico de los deseos y del comportamiento de una persona, el comportamiento humano en gran parte se aprende, al crecer en una sociedad, el niño aprende valores básicos, percepciones, deseos y conductas a partir de su familia y de otras instituciones importantes.
- **Subcultura:** Es el grupo de personas que comparte un sistema de valores basado en experiencias y situaciones comunes a su vida.

- **Clase Social:** Son divisiones relativamente permanentes y ordenadas de una sociedad, cuyos miembros comparten valores, intereses y conductas similares. (p. 144)

**Factores Sociales:** El comportamiento del consumidor también es influenciado por factores sociales como:

- **Grupos y redes sociales:** Dos o más personas que interactúan para alcanzar metas individuales o colectivas; redes sociales como comunidades sociales de internet, donde las personas socializan o intercambian opiniones o información (Kotler y Armstrong, 2017, p. 148)
- **Familia:** Son personas relacionadas por un lazo de consanguinidad, “los miembros de la familia influyen de manera significativa en el comportamiento del comprador” (Kotler y Armstrong, 2017, p. 148).
- **Roles y estatus:** Una persona pertenece a diversos grupos, su posición en cada uno de ellos se define en términos de roles y estatus; un rol consiste en las actividades que se espera realice la persona de acuerdo con la gente que la rodea (Kotler y Armstrong, 2017, p. 151).

**Factores Personales:** Las decisiones de los consumidores se ven afectadas por elementos personales como:

- **Edad y etapa en el ciclo de vida:** Los gustos respecto a comida, ropa, muebles y actividades recreativas, suelen estar relacionados con la edad. Las compras también se ven afectadas por la etapa en que se encuentre dentro del ciclo de vida familiar (Kotler y Armstrong, 2017, p. 151).
- **Ocupación:** “La ocupación de una persona influye en los bienes y servicios que compra” (Kotler y Armstrong, 2017, p. 152).
- **Situación Económica:** “La situación económica de una persona afecta sus elecciones de tiendas y productos” (Kotler y Armstrong, 2017, p. 152).
- **Estilo de vida:** Se entiende como el “patrón de vida de una persona expresado en términos de sus actividades, intereses y opiniones” (Kotler y Armstrong, 2017, p. 152).
- **Personalidad y autoconcepto:** Son aquellas “características psicológicas únicas que distinguen a una persona o a un grupo” (Kotler y Armstrong, 2017, p. 153)

**Factores Psicológicos:** Las elecciones de compra también reciben la influencia de los siguientes factores psicológicos:

- **Motivación:** “Una necesidad se convierte en motivación cuando llega a un nivel de intensidad suficiente para ello” (Kotler y Armstrong, 2017, p. 153).
- **Percepción:** “Proceso en el que las personas seleccionan, organizan e interpretan información para formarse una imagen significativa del mundo” (Kotler y Armstrong, 2017, p. 156).
- **Aprendizaje:** Son “cambios en la conducta de un individuo originados por la experiencia” (Kotler y Armstrong, 2017, p. 157).
- **Creencia:** Es el “pensamiento descriptivo que una persona tiene acerca de algo” (Kotler y Armstrong, 2017, p. 157).
- **Actitud:** Son aquellas “evaluaciones, sentimientos y tendencias, consistentemente favorables o desfavorables, de una persona hacia un objeto o una idea” (Kotler y Armstrong, 2017, p. 157).

En la Figura 2 es posible apreciar de manera gráfica todas las características mencionadas de acuerdo con su clasificación.

**Figura 2**

*Características que afectan el comportamiento del consumidor*



*Nota.* Tomado de *Marketing* por Kotler y Armstrong, 2017.

#### 2.1.4. Proceso de decisión del comprador

La decisión de compra real forma parte de un proceso mucho más amplio, ya que inicia antes, con el reconocimiento de una necesidad, y termina con los sentimientos que se generan tras realizar la compra. Es así que para los especialistas en marketing es importante enfocarse en todo el proceso y no solo en la decisión. Este proceso se evidencia en la Figura 3.

**Figura 3**

*Proceso de decisión del comprador*



*Nota.* Tomado de *Marketing* por Kotler y Armstrong, 2017.

**Reconocimiento de la necesidad:** “el proceso de compra comienza cuando el comprador reconoce un problema o necesidad. La necesidad puede ser accionada por estímulos internos o externos” (Olmedo et al., s.f., p. 3).

**Búsqueda de información:** Una búsqueda de información activa consiste en buscar material y emprender otras actividades de investigación para conocer más. Las fuentes de información comprenden fuentes personales, comerciales, públicas, experimentales (Olmedo et al., s.f., p. 3).

**Evaluación de alternativas:** Es la manera en que el consumidor procesa la información para llegar a la elección de una marca. Por desgracia, los consumidores no siguen un proceso sencillo y único de evaluación en todas las situaciones de compra, sino que ponen en marcha diversos procesos (Kotler y Armstrong, 2017, p. 160).

**Decisión de compra:** En la etapa de evaluación, el consumidor califica las marcas y determina sus intenciones de compra. Por lo general, esta se basará en adquirir la marca preferida, aunque dos factores podrían interponerse entre la intención de compra y la decisión de compra (Kotler y Armstrong, 2017, p. 161).

El primer factor son las actitudes de los demás y el segundo aspecto hace referencia a los factores situacionales inesperados.

**Comportamiento posterior a la compra:** Después de la compra, el consumidor se sentirá satisfecho o insatisfecho y tendrá un comportamiento derivado de esta. ¿Qué determina si el comprador se siente satisfecho o no con una compra? La respuesta está en la relación que existe entre las expectativas y el desempeño percibido del producto (Kotler y Armstrong, 2017, p. 161).

## 2.2. TEORÍAS DE ADMINISTRACIÓN

### 2.2.1. Comportamiento administrativo

En la toma de decisiones está inmersa la incertidumbre ya que no hay nada que garantice que las condiciones en las que se tomó la decisión sigan siendo las mismas, debido a que el medio es cambiante. Sin embargo, las decisiones que se toman sin previo análisis están más expuestas que aquellas que siguen el proceso adecuado de acuerdo con Castrillón Ortega (2014, p. 44).

La teoría del comportamiento se fundamenta en la conducta individual de las personas y la motivación humana.

**Jerarquía de las necesidades de Maslow:** Chiavenato (2006) indica que Maslow presentó una teoría sobre la motivación, según la cual las necesidades humanas se encuentran organizadas y dispuestas en niveles, en una jerarquía de importancia y de influencia. Como se aprecia en la Figura 4, en la base de la pirámide se encuentran las necesidades primarias (necesidades fisiológicas) y en la cima, están las necesidades más elevadas (de autorrealización) (p. 283).

#### Figura 4

*La Jerarquía de las necesidades, según Maslow*



*Nota.* Tomado de Chiavenato, 2006 (p. 284)

### 2.2.2. Definición del término *decisión* por algunos autores

Respecto a las definiciones sobre el término *decisión*, destacan los siguientes autores:

- **Freemont E. Kast:** “Decidir significa adoptar una posición. Implica dos o más alternativas bajo consideración y la persona que decide tendrá que elegir entre ellas” (Castrillón Ortega, 2014, p. 44).
- **Moody:** “Es una acción que debe tomarse cuando ya no hay más tiempo para recoger información” (Castrillón Ortega, 2014, p. 44).
- **Leon Blank Buris:** “Se puede decir que una decisión es una elección que se hace entre varias alternativas” (Castrillón Ortega, 2014, p. 44).
- **Harold Koonts:** Es la elección de un curso de acción entre alternativas, se encuentra entre el núcleo de planeación. (Castrillón Ortega, 2014, p. 44).
- **Stephen P. Robbins:** Forma como el hombre se comporta y actúa conforme a maximizar u optimizar cierto resultado, las decisiones se toman como reacción ante un problema. Existe una discrepancia entre el estado corriente de las cosas y el estado deseado la cual requiere que se considere otros cursos de acción. (Castrillón Ortega, 2014, p. 45)

### 2.2.3. Definiciones del término *toma de decisiones* por algunos autores

Sobre el término *toma de decisiones*, algunos autores indican lo siguiente:

- **Fremont E Kast:** “La toma de decisiones es fundamental para el organismo y la conducta de la organización” (Castrillón Ortega, 2014, p. 45).
- **Idalberto Chiavenato:** “Es el proceso de análisis y escogencia entre diversas alternativas, para determinar un curso a seguir” (Castrillón Ortega, 2014, p. 45).
- **Samuel C. Certo:** “La toma de las decisiones es la mejor elección de la mejor alternativa con el fin de alcanzar unos objetivos, basándose en la probabilidad” (Castrillón Ortega, 2014, p. 45).
- **Freeman Gilbert Jr:** Es el proceso para identificar y seleccionar un curso de acción, está enfocada bajo los parámetros de la teoría de juegos y la del caos. (Castrillón Ortega, 2014, p. 45)

#### 2.2.4. La ética en la toma de decisiones

Un individuo, a la hora de tomar decisiones éticas, puede aplicar estos tres criterios:

- **El utilitarismo:** Busca proporcionar el mayor bien para la mayoría, en el cual las decisiones son tomadas solamente con base en sus resultados. Esta posición tiende a dominar las decisiones en los negocios, pues es consistente con las metas; de acuerdo con Castrillón Ortega (2014), se considera aspectos como la eficiencia, la productividad y las grandes ganancias (p. 46).
- **Los derechos:** Esto hace que los individuos tomen decisiones consistentes con las libertades fundamentales y los privilegios manifiestos en documentos como la ley de derechos. En la toma de decisiones significa respetar y proteger los derechos básicos de los individuos, como lo son la intimidad, la libertad de la palabra o un proceso legal (Castrillón Ortega, 2014, p. 46).
- **La justicia:** “Esto requiere que los individuos impongan y cumplan las reglas justa e imparcialmente para que exista una distribución equitativa de los beneficios y costos” (Castrillón Ortega, 2014, p. 46).

### 2.3. TEORÍAS DE ECONOMÍA

Según Morcillo y Beker (2007) “la economía estudia la forma en que los individuos y la sociedad toman decisiones para que los recursos disponibles, siempre escasos, puedan contribuir de la mejor manera posible a satisfacer las necesidades individuales y colectivas de la sociedad” (p. 2).



### 2.3.1. La Economía y la satisfacción de necesidades

La satisfacción de necesidades materiales (alimentos, vestido o vivienda) y no materiales (educación, ocio, etc.) de una sociedad obliga a realizar determinadas actividades productivas. Mediante estas actividades se producen los bienes y servicios que se precisan y que posteriormente se distribuyen para su consumo, así lo indican Morcillo y Beker (2007, p. 3).

### 2.3.2. Las necesidades, los bienes económicos y los servicios

En este sentido, los autores Morcillo y Beker (2007) explican que:

El concepto de necesidad humana es un concepto relativo, pues los deseos de los individuos no son algo fijo. Por lo tanto, la economía se enfrenta a un hecho real; en todas las sociedades, tanto en las ricas como en las pobres, los deseos de los individuos no se pueden satisfacer completamente. Cuando tratamos de conseguir bienes para satisfacer nuestras necesidades, los primeros que deseamos son los que responden a necesidades básicas o primarias, como la alimentación, el vestuario o la salud. Pero cuando nuestras necesidades primarias ya están cubiertas, intentamos satisfacer otras más refinadas como el turismo, o buscamos una mejor calidad de los bienes que cubren las necesidades primarias, es decir apuntamos a satisfacer las necesidades secundarias. (p. 4)

### 2.3.3. Las preferencias del consumidor

Se supone que el consumidor es capaz de ordenar sus preferencias. Ante esto, la teoría económica de la elección realiza supuestos que pueden parecer simplificadores, pero son útiles para asegurar un comportamiento racional que permita predecir la conducta del consumidor y así representar sus preferencias.

Triunfo et al. (2003) indican que los supuestos sobre las preferencias del consumidor son los siguientes:

- **Compleitud**, ante dos canastas de bienes el consumidor puede identificar cuál prefiere o si le son indiferentes; la ordenación de las preferencias es completa.
- **Transitividad**, dadas tres canastas, A, B y C, si el consumidor prefiere la A la B y la B a la C, entonces preferirá la A la C. Imaginemos el caso contrario, en que prefiera la canasta C a la A. Partiendo del supuesto que el consumidor accede a la

canasta C, estará dispuesto a dar dinero para cambiar por la B, porque prefería la B a la C y a dar más dinero para cambiar por la A, porque prefería la A la B, y a dar más dinero para cambiar por la C. Por tanto, el consumidor ha gastado mucho para quedarse como al principio, con la canasta C.

- **Insaciabilidad**, si algo es bueno entonces, cuanto más mejor. Quizás esta propiedad no resulte muy convincente, de hecho, muchos consumidores pueden preferir un concierto a la semana de «La Vela Puerca», pero no es claro que le resulte mejor cien conciertos a la semana. Sin embargo, en la medida que hablemos de bienes es posible suponer que nuestro consumidor típico podrá guardar los bienes y utilizarlos en el futuro. En ese sentido, la posesión de una mayor cantidad siempre es mejor. (p. 33)

## 2.4. VEGANISMO Y VEGETARIANISMO

### 2.4.1. Definición de veganismo

The Vegan Society (s.f.) define a esta tendencia como:

(...) una filosofía y forma de vida que busca excluir, en la medida de lo posible y practicable, todas las formas de explotación y crueldad hacia los animales para alimentación, la ropa o cualquier otro propósito; y por extensión, promueve el desarrollo y uso de alternativas sin animales en beneficio de los animales, los seres humanos y el medio ambiente. En términos dietéticos, denota la práctica de prescindir de todos los productos derivados total o parcialmente de animales. (p. 1)

### 2.4.2. Definición del Vegetarianismo

Para una mejor apreciación, a continuación, se detalla dos claras definiciones sobre el término *vegetarianismo*:

“El vegetarianismo incluye al veganismo y se define como la práctica de no comer carne, pollo o pescado o sus productos derivados, aunque puede o no incluir el consumo de huevos o productos lácteos” (Román, 2015, p.1).

“El vegetarianismo es una dieta caracterizada por el consumo de alimentos vegetales y la exclusión parcial o total de alimentos de origen animal” (Hernández y Sánchez de Medina Contreras, 2010).

### 2.4.3. Dietas veganas y vegetarianas

Vesanto et al. (2016) indican que “la posición de la Academia de Nutrición y Dietética es que las dietas vegetarianas, incluidas las veganas, debidamente planificadas, son saludables, nutricionalmente adecuadas y pueden proporcionar beneficios para la salud para la prevención y tratamiento de ciertas enfermedades”. En este contexto, existen algunas dietas derivadas del vegetarianismo, como las siguientes:

“El modelo ovo-lacto-vegetariano se basa en cereales, verduras, frutas, legumbres, semillas, frutos secos, productos lácteos y huevos” (Winston y Mangels, 2009, p.3).

“El lacto-vegetariano excluye los huevos además de la carne, el pescado y las aves” (Winston y Mangels, 2009, p.3).

“El modelo vegano o “vegetariano total” o “vegetariano estricto” excluye los huevos, los productos lácteos y el resto de alimentos de origen animal” (Winston y Mangels, 2009, p.3).

## 2.5.SALUD

Para establecer una noción sobre este término es necesario conocer aspectos que inciden en cuanto a la alimentación para que las personas puedan contar con buena salud.

**Una Dieta Saludable o Equilibrada** entendido como “el medio que nos permite a través de la ingesta diaria de alimentos, mantener un estado de salud óptimo en las diferentes etapas de la vida, al tiempo que prevenir las enfermedades” de acuerdo con Lozano Teruel (2011, p. 23).

**Alimentación Saludable:** Esta “debe reunir las cualidades de variedad, equilibrio y adecuación, junto con las características de un estilo de vida saludable”, así lo indica De Luis Román et al. (2017, p. 3)

Sobre este aspecto, Carbajal Azcona (2013) dice que “la alimentación es, el proceso mediante el cual tomamos del mundo exterior una serie de sustancias que, contenidas en los alimentos que forman parte de nuestra dieta, son necesarias para la nutrición” (p. 7).

**La Nutrición:** el autor Lozano Teruel (2011) indica sobre este aspecto que:

Es la ciencia que trata de definir los requerimientos cualitativos y cuantitativos de la alimentación equilibrada, necesaria para conservar la salud. La selección de

alimentos que contengan los nutrientes oportunos y en la cantidad adecuada ha de tener presente que comer es algo más que realizar un aporte adecuado de nutrientes y, por lo tanto, a la hora de confeccionar una dieta deben de tenerse distintas circunstancias como son los gustos, costumbres y otros. (p. 23)

**Alimentos.** De acuerdo con el mismo autor, “el Código Alimentario Español define como alimento a todas las sustancias o productos de cualquier naturaleza que, por sus características, aplicaciones, preparación y estado de conservación son susceptibles de ser utilizados habitual o idóneamente para la nutrición normal humana” (p. 24).

Por su parte, Carbajal Azcona (2013) lo define como “todo aquel producto o sustancia que una vez consumido aporta materiales asimilables que cumplen una función nutritiva en el organismo” (p. 7).

### **2.5.1. Factores que influyen en la elección y consumo de alimentos**

Dip (2020) afirma que “El principal factor impulsor de alimentación es,(...), el hambre, pero lo que decidimos comer no está determinado únicamente por las necesidades fisiológicas o nutricionales”(p.2). Es decir que el consumidor tiene la capacidad de elegir lo que desea consumir, lo que le apetece o lo que prefiere de acuerdo con sus principios, como es el caso del veganismo, vegetarianismo, etc.

#### **2.5.1.1. Determinantes biológicos**

**El hambre y la saciedad:** Las necesidades fisiológicas constituyen los determinantes básicos para la elección de alimentos. Los seres humanos requieren energía y nutrientes para sobrevivir y responder a las sensaciones de hambre y saciedad. En este sentido, el volumen de alimento o el tamaño de las raciones consumidas pueden constituir una señal de saciedad importante. Muchas personas no son conscientes de qué tamaño deben ser las raciones para considerarse adecuadas y por eso ingieren un exceso de energía sin darse cuenta (Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación [EUFIC], 2006).

**Palatabilidad:** La palatabilidad es proporcional al placer que una persona experimenta cuando ingiere un alimento concreto. Depende de las propiedades sensoriales de este, tales como sabor, aroma, textura y aspecto. Los alimentos dulces y ricos en grasas tienen un innegable atractivo sensorial; en tal sentido, no sorprende que se consuman tanto como fuente de nutrición como por el placer que aportan. A medida

que aumenta la palatabilidad se produce un aumento de la ingesta de alimentos de acuerdo con Dip (2020).

**Aspectos Sensoriales:** El "sabor" resulta ser uno de los factores que más influye en la conducta alimentaria. En realidad, este es la suma de toda la estimulación sensorial que se produce al ingerir un alimento; en dicha estimulación está englobado no solo el sabor en sí, sino también el aroma, el aspecto y la textura de los alimentos. Las preferencias se ven influenciadas por las actitudes de las personas, creencias y expectativas (EUFIC, 2006).

#### *2.5.1.2. Determinantes económicos y físicos*

**Costo y accesibilidad:** El costo de los alimentos es un factor que determina su elección. Se ha observado que los grupos de población con ingresos bajos muestran una mayor tendencia a seguir una alimentación no equilibrada e ingieren pocas frutas y verduras. La accesibilidad a los centros comerciales es otro factor físico importante y depende de recursos tales como el transporte y la ubicación geográfica (EUFIC, 2006).

**Educación y conocimientos:** El nivel de educación puede influir en la conducta alimentaria durante la edad adulta. Además, la información que se difunde sobre nutrición suele proceder de diversas fuentes y es considerada contradictoria o bien se desconfía de ella, lo cual desalienta la motivación para cambiar. Por lo tanto, es importante transmitir mensajes exactos y coherentes a través de los canales de comunicación, en el etiquetado de los alimentos y mediante los profesionales de la Salud (Dip, 2020).

#### *2.5.1.3. Determinantes sociales*

**Influencia de la pertenencia a una clase social u otra:** Existen diferencias entre las distintas clases sociales en relación con los alimentos y la ingesta de nutrientes. Una alimentación deficiente puede provocar tanto una nutrición insuficiente (deficiencia de micronutrientes) como un exceso de alimentación (consumo excesivo de energía que ocasiona sobrepeso y obesidad); tratándose de problemas a los que se enfrentan diferentes sectores de la sociedad (EUFIC, 2006).

**Influencias culturales:** Las influencias culturales conducen a variaciones en el consumo habitual de determinados alimentos y en las costumbres de preparación de estos; en ciertos casos, pueden conducir a restricciones tales como la exclusión de la carne y de la leche. Sin embargo, bajo ciertas circunstancias es posible cambiar las influencias

culturales, por ejemplo, cuando un individuo pasa a vivir en otro país suele adoptar los hábitos alimentarios concretos de la cultura local (Dip, 2020).

**El entorno social:** Aunque la mayoría de los alimentos se ingieren en casa, cada vez hay una mayor proporción que se consume fuera; este es el caso de colegios, trabajo y restaurantes. El lugar en el que se ingiere la comida puede afectar su elección, ya que hay que limitarse a las opciones que se ofrecen en dichos lugares (EUFIC, 2006).

#### **2.5.1.4. *El contexto social***

Las influencias sociales sobre la ingesta de alimentos hacen referencia a las que una o más personas tienen sobre la conducta alimentaria de otros, ya sea directamente (compras de alimentos) o indirectamente (aprendizaje a partir de la conducta de otros). Incluso cuando alguien come solo, su elección de alimentos se ve influenciada por factores sociales. El apoyo social puede ejercer un efecto beneficioso sobre las elecciones de alimentos e impulsar un cambio hacia una alimentación saludable (EUFIC, 2006).

#### **2.5.1.5. *Determinantes psicológicos***

**Estrés:** es una característica frecuente de la vida moderna y puede modificar las conductas que afectan a la salud. El efecto del estrés sobre la elección y la ingesta de alimentos depende de cada persona, del factor o factores estresantes y de las circunstancias. Sucede que cuando se ven sometidas a estrés algunas personas comen más de lo normal, y otras menos (Dip, 2020).

**Estado de ánimo:** En la actualidad, se reconoce que los alimentos tienen incidencia sobre el estado de ánimo y que este ejerce una gran influencia sobre su elección. Incluso, al parecer esta relación está ligada con las actitudes hacia alimentos concretos (EUFIC, 2006).

## **2.6. MILLENNIAL**

Para la investigación, es fundamental definir el término Millennial, pues este grupo generacional presenta grandes peculiaridades. Saucedo Soto et al. (2018) indican que “son personas que nacieron a principio y mediados de los 80`s y el cambio de milenio, de ahí su nombre. Los nacidos entre 1980 y el año 2000 pertenecen a ella” (p. 439).

También se les conoce como generación Y, tienen en común el sentirse cómodos con la tecnología digital y convertirla en parte clave de su estilo de vida. Este grupo fue

la primera generación que creció en un mundo lleno de computadoras, teléfonos móviles, televisión satelital, iPod, iPad y social media en línea. Como resultado, se comprometen con las marcas en una forma totalmente nueva, igual que con los dispositivos móviles y las redes sociales (Kotler y Armstrong, 2017, p. 77)

Según Auverlot (2011) a los Millennial se les considera nativos digitales, nacen en 1980 cuando la tecnología está en todo su esplendor y al alcance de muchos de ellos; Ferrer-Mico (2012) mencionan que son figura clave de estos cambios ya que despegan junto con el internet, las redes sociales y el celular, son muy criticados, pero no les importa, están muy ocupados y preocupados por proteger el medio ambiente en beneficio de ellos y las generaciones venideras. (como se citó en Saucedo Soto et al., 2018, p.439)

### **2.6.1. Características de los Millennial**

**Alta exposición a la tecnología y la información:** Como se mencionó previamente, los millennial son “nativos digitales” y usan las Tecnologías de la Información y la Comunicación de forma natural. Quieren estar permanentemente conectados y confían fuertemente en la tecnología para comunicarse con el mundo, dado que han crecido paralelamente con el avance de Internet, las Redes Sociales y la globalización. Además, tienen la capacidad de hacer varias cosas a la vez, son adictos al móvil y sienten la necesidad de una constante conectividad, así lo indica Ruiz Cartagena (2017, p. 352).

**Uso intensivo de las Redes Sociales:** La generación Millennial es la que mayor presencia tiene y la que con mayor intensidad usa las redes sociales. Algunos datos proporcionados por Statista, como se citó en Ruiz Cartagena (2017), son: 87% usan entre 2 y 3 aparatos electrónicos con conexión a Internet al menos una vez al día y el 50% asegura haber usado el Smartphone para investigar sobre un producto o servicio durante la compra. Estos datos demuestran la gran incidencia que tiene la tecnología en la vida de este grupo.

**Comportamiento multiplataforma y multitarea:** La generación Millennial utiliza múltiples canales y dispositivos digitales para desarrollar sus actividades. Trabajan en modo multitarea, por ejemplo, interactúan en redes sociales mientras realizan otras tareas simultáneamente, y todo ello de forma mucho más natural que las anteriores generaciones.

**Empoderamiento:** Los millennial quieren decidir cuándo, dónde y cómo las empresas se comunican con ellos. Constituyen la primera generación que cuenta con acceso en tiempo real a una gran cantidad de información, lo que les permite comprar cuándo y cómo deseen.

### **2.6.2. Millennial en Ecuador**

En Ecuador, según estadísticas del INEC (2014), hay 3,9 millones de millennial, que representan el 23.2% de la población total. El 50.4% son mujeres y el 49.6% hombres. 65 de cada 100 tienen un Smartphone, 68.7% usa internet, 63.8 % posee al menos una cuenta en alguna red social, 10.1% fuma cigarrillos, 7.2% bebe licor, 17.4% bebe cerveza y 48.1% practica deportes, entre algunos de los datos más relevantes para el estudio.



## **CAPITULO III**

### **3. RESULTADOS INVESTIGATIVOS**

#### **3.1. PRESENTACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

La Organización Mundial de la Salud (2015) recomienda limitar la ingesta de carne roja y procesada, ya que están relacionadas a un mayor índice de muertes por enfermedades cardíacas, diabetes, entre otras. Esto lo reitera también Terrasse (2015), quien afirma que el riesgo de tener cáncer colorrectal aumenta a medida que se consume mayor cantidad de carne.

En el caso del Ecuador, de acuerdo al artículo de Alarcón (2018) publicado en El Comercio, mantener una alimentación vegana podría evitar la muerte de más de 23 mil personas en el país, tomando en cuenta que para tener este estilo de vida es necesario balancear la cantidad de nutrientes que el cuerpo necesita diariamente, con el fin de evitar anemia o desnutrición. Ante dicha situación, la presente investigación plantea evidenciar los factores de decisión sobre el consumo de alimentos veganos y no veganos en Quito, en la generación “Y” o también conocidos como millennial.

#### **3.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

##### **Objetivo general de investigación**

Identificar los factores de decisión que determinan el consumo de alimentos en la generación millennial de la ciudad de Quito.

##### **Objetivos específicos de la investigación**

- Conocer los factores de motivación y restricción para el consumo de alimentos.
- Explorar las opiniones racionales y emocionales sobre la adopción del veganismo.

#### **3.3. TÉCNICAS Y HERRAMIENTAS DE LA INVESTIGACIÓN**

Esta investigación es de carácter cualitativo ya que busca analizar las acciones de la generación millennial en la ciudad de Quito, con relación al consumo de alimentos, es decir que se enfoca en interpretar la información que se recolecta a través de los diferentes instrumentos que se pueden aplicar (Sampieri et al., 2014); en este caso, se utiliza entrevistas semiestructurada.

Así también, se aplica un enfoque cuantitativo el cual permite generalizar los resultados que se obtienen de un grupo o segmento (muestra), hacia una colectividad mayor (universo o población) (Sampieri et al., 2014). En este caso, además el estudio es no experimental, transversal, descriptivo y correlacional, ya que se observa la situación en su contexto natural, la información se recolecta en un único y determinado periodo de tiempo, se detallan las tendencias de un grupo en particular y se analiza varios conceptos y como se integran entre sí. La herramienta a utilizar es la encuesta, a través de un cuestionario con varias preguntas.

#### **3.4. MARCO MUESTRAL PARA LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA**

Se aplica una entrevista semiestructurada a hombres y mujeres expertos y líderes de opinión como nutricionistas, vegetarianos, dueños de restaurantes y propietarios de gimnasios de la ciudad de Quito.

#### **3.5. ANÁLISIS DE TÉCNICAS Y HERRAMIENTAS DE LA INVESTIGACIÓN PARA LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA**

A continuación, se detalla este análisis desde la Tabla 2 hasta la Tabla 6.

**Tabla 2***Preparación de la investigación*

<b>Objetivos</b>	<b>Herramienta</b>	<b>Marco Muestral</b>	<b>Ejes de indagación</b>
<b>Obj 1: Conocer los factores de motivación y restricción para el consumo de alimentos.</b>	Entrevista semiestructurada	Género: hombres y mujeres Localización: Quito Expertos: nutricionistas	Salud
<b>Obj 2: Explorar las opiniones racionales y emocionales sobre la adopción al veganismo</b>	Entrevista semiestructurada		Protección Animal Conocimiento del veganismo Precio y sabor de los alimentos Salud Estilo de vida
<b>Obj 1: Conocer los factores de motivación y restricción para el consumo de alimentos.</b>	Entrevista semiestructurada	Género: hombres y mujeres Localización: Quito Expertos: dueños de restaurantes	Preferencias de consumos Salud Tendencia
<b>Obj 2: Explorar las opiniones racionales y emocionales sobre la adopción al veganismo.</b>	Entrevista semiestructurada		Comunicación Conocimiento de veganismo Precio y sabor
<b>Obj 1: Conocer los factores de motivación y restricción para el consumo de alimentos.</b>	Entrevista semiestructurada	Género: hombres y mujeres Localización: Quito Líderes de opinión: vegetarianos y veganos	Preferencias de Consumo Salud Disponibilidad de alimentos
<b>Obj 2: Explorar las opiniones racionales y emocionales sobre la adopción al veganismo.</b>	Entrevista semiestructurada		Estilo de Vida Sociedad - Protección Animal Influencias Precios
<b>Obj 1: Conocer los factores de motivación y restricción para el consumo de alimentos.</b>	Entrevista semiestructurada	Género: hombres y mujeres Localización: Quito Expertos: dueños de gimnasios	Salud
<b>Obj 2: Explorar las opiniones racionales y emocionales sobre la adopción al veganismo.</b>	Entrevista semiestructurada		Imagen - belleza Conocimiento de veganismo

**Tabla 3***Resultados de la investigación, expertos – nutricionistas*

Se realizó la entrevista a 2 nutricionistas: Anthony Ludeña y Sandra Hidrovo. Anexo 6.

<b>Preguntas</b>	<b>Hallazgos</b>
¿Cómo afecta el consumo de carne en la salud, tanto positiva como negativamente?	El consumo excesivo de carne afecta a la salud, tal como lo indica la OMS, ya que tiene un factor cancerígeno. Desde una perspectiva positiva, es alta en proteína.
¿Cómo puede mejorar nuestra salud si mejoramos la alimentación?	La correcta alimentación de proteína vegetal y animal aporta significativamente a mantener una buena salud.
¿Ante qué tipo de síntomas una persona debe cambiar la alimentación, me podría dar ejemplos de una alimentación vegana y una alimentación que se complementa con carne?	Depende del tipo de enfermedad y síntomas, en el caso de la dieta vegana déficit de ciertas vitaminas y hierro, es importante una guía
¿Cuál es su opinión sobre los comentarios de algunos doctores o nutricionistas que creen que necesitamos carne y / o lácteos y/o huevos para una dieta sana?	1.- Se debe mantener las porciones y equilibrio del consumo de carne. 2.- Una persona puede tener una dieta vegetariana o vegana con todos los macronutrientes.
¿Cuáles son las ventajas y desventajas de una dieta vegana?	Ventajas: 1. Disminuye enfermedades crónicas, control de peso. 2. Contiene fibra s y vitaminas Desventajas: 1. Déficit de hierro, debilidad, cansancio, aumento de grasa 2 Desórdenes alimenticios, carencias de proteínas y vitaminas
¿Qué cambios sufre el organismo de una persona que consume carne cuando decide optar por la alimentación vegana? Y viceversa	1. El cuerpo está adaptado a una alimentación por lo que se produce déficit de proteínas. 2. La correcta planificación de una dieta vegana no debe producir cambios drásticos.
¿Cuáles son los principales errores que cometen las personas al cambiar la dieta?	1. Los cambios deben ser paulatinos, no se debe retirar los alimentos súbitamente ya que el cuerpo se adapta en seis meses. 2. Sustitución y consumo de alimentos incorrectamente; es necesario una guía.
¿Qué debemos saber para hacer una transición adecuada al veganismo sin afectar la salud?	Se debe considerar el estado de salud, estado metabólico, tener una Guía para no tener carencias nutricionales
¿Cree usted que impacta el sentimiento de protección animal en el tipo de alimentación que se usa?	Los dos expertos concuerdan en que sí se tiene un impacto.
¿Qué alimentos consumen los veganos?	Los veganos no consumen ningún tipo de producto animal, sustituyen la carne por soya, tofu, garbanzos. Consumen cereales, frutas, vegetales, soya, granos.
¿Se tiene fácil acceso a estos alimentos?	Sí hay fácil acceso a productos veganos
Dónde se puede adquirir estos alimentos?	Supermercados

Preguntas	Hallazgos
¿Cuáles son las mejores fuentes de proteína, calcio y hierro para un vegano?	Hierro: frutas, cereales integrales, frutos secos, hortalizas de hojas verde, semillas, legumbres, algas comestibles perejil, berro. Proteína: legumbres, algas, soya, granos. Calcio: chochos, frutos secos, vegetales de hojas verdes, semillas, semillas de sésamo
¿Cómo afecta el precio y el sabor de alimentos a las decisiones de alimentación?	Los alimentos naturales no son costosos; los súper alimentos (procesados) son más caros. El sabor es diferente pero el paladar se acopla.
¿Cuál es tu opinión sobre si una dieta vegana puede reducir problemas cardiovasculares, cerebrovasculares, diabetes y obesidad?	Los problemas cardiovasculares y cerebrovasculares pueden reducirse con una adecuada dieta vegana.
¿Cuáles son los miedos y barreras más importantes para hacer un cambio en la dieta?	No existe constancia, decisión, consideran que es costoso y el conformismo.

*Nota.* Entrevistas a dos expertos en nutrición

#### Tabla 4

##### *Resultados de la investigación, expertos – dueños de restaurantes*

Se realizó la entrevista a 2 expertos: Antonella Armas de Quiñai Foods y Sebastián Jarrín de Freshii. Anexo 6.

Preguntas	Hallazgos
¿Qué tipo de menú ofrece su restaurante?	Los dos restaurantes tienen variedad de alimentos, entre ellos alimentos veganos.
¿Cuál es el perfil del cliente que visita su restaurante?	Personas de 17 a 45 años, oficinistas, profesionales independientes y deportistas.
¿Qué tipo de menú solicita una persona de 20 a 40 años?	Opciones variadas y saludables.
¿En qué horario tienes mayor afluencia de clientes?	Depende del local, en Quiñai Foods los fines de semana por la tarde; En Freshii la mayoría es en el almuerzo.
¿Qué es para usted un menú saludable?	Un menú saludable tiene vegetales, carbohidratos, proteínas, ingredientes frescos, bajo en calorías, granos.
¿Ha intentado integrar al menú alimentos saludables?	Los dos restaurantes ofrecen comida saludable, aunque en la cafetería existen opciones no tan nutritivas.
¿Considera que la idea de brindar alimentos saludables ha tenido acogida en Quito? ¿Por qué?	Existe un auge y tendencia por el concepto de vida saludable, las personas se cuidan y consideran su alimentación.

Preguntas	Hallazgos
¿Puedes mencionar los medios de información que conoces que te parezca interesante y creíble sobre temas nutricionales, es decir, si añadirías una nueva receta a tu restaurante por la buena nutrición, de donde la utilizarías?	Tienen su propio personal para sus recetas como nutricionistas, chefs y realizan pruebas de los productos para validar la aceptación de los mismos.
¿Considerarías agregar platos vegetarianos o veganos al menú?	Si se consideran los platos veganos y vegetarianos en el menú de estos locales.
¿Qué tipo de personas son las que piden platos vegetarianos o veganos? ¿Cuál es el perfil de estos clientes? ¿Qué edad tienen, que tipo de escolaridad? ¿Qué tipo de estilo de vida tienen estas personas?	En Quiñai son personas de 24 a 30 años, oficinistas. En Freshii es súper variado, a veces son jóvenes entre 18 a 25 años y en ocasiones oficinistas de entre 30 a 40 años.
¿Considerarías realizar publicidad de los platos vegetarianos o veganos en tu restaurante?	Sí se realiza publicidad de platos veganos y vegetarianos en ambos locales.
¿Cuáles son los aspectos que considera el cliente para asistir a un restaurante: menú, servicio, higiene, seguridad, sabor, comida saludable, otros?	Servicio, precio, concepto de vida saludable, sabor, limpieza.
¿Qué impacto económico crees que tiene incluir comida vegana o vegetariana en el menú?	Para Quiñai Foods los platos veganos y vegetarianos son más costosos, por lo tanto el valor de venta es más alto. Freshii tienen platos con varias opciones, si el cliente añade algo es con costo adicional, pero se considera que la gente consume por un tema de conciencia.
¿Cuáles consideras serían las ventajas y desventajas de ofrecer un tipo de alimentación a un grupo segmentado de personas?	Las ventajas son que es exclusivo y pueden seguir recomendando, es un concepto nuevo y existe un mercado que no está aprovechado. Las desventajas son clientes limitados, segmento específico, los precios no son masivos.

*Nota.* Entrevistas a dos expertos dueños de restaurantes

## Tabla 5

### *Resultados de la investigación, líderes de opinión-vegetariano*

Se realizó la entrevista a 3 vegetarianos: Silvia De Brito, Danilo Verdezoto y Jesús Patiño. Anexo 6.

Preguntas	Hallazgos
¿Qué tipo de alimentos consumes en el desayuno?	Jugos, café, coladas, fruta, comida liviana
¿Qué tipo de alimentos consumes en el almuerzo?	Ensaladas, verduras, arroz,
¿Qué tipo de alimentos consumes en la merienda?	Té, vegetales, frutas.
¿Qué tipo de alimentos consumes de snacks?	Granola, tostado, frutas, frutos secos, galletas integrales, canguil.

Preguntas	Hallazgos
¿Qué diferencias has notado en tu cuerpo al tener una dieta vegana o vegetariana?	Dos personas coinciden que gracias a la dieta vegetariana no tienen problemas de salud y son más activos. Otra persona aumentó de peso, sin embargo considera que es por las harinas.
¿Qué proteínas vegetales son básicas en la alimentación?	Las proteínas básicas son granos, frutos secos, chochos, tofu y soya.
¿A qué sitios acudes a consumir este tipo de alimentación vegetariana?	La comida vegetariana se puede conseguir en supermercados, restaurantes y bodegas de distribución.
¿Qué es ser vegetariano?	Una persona que no consume carne y lo reemplaza por alimentos origen vegetal.
¿Por qué decidiste ser vegano/vegetariano? ¿Desde cuándo tienes esta alimentación?	Dos de los líderes de opinión cambiaron su dieta por salud, dos por respeto a los animales y uno por la contaminación ambiental. Tienen aproximadamente 5 años en este estilo de vida.
¿Qué te impulsó a dejar de consumir productos derivados de animales?	La salud, protección animal y la contaminación.
¿Cuáles son las principales fuentes de inspiración para mantenerte en esta alimentación?	La salud, la parte espiritual, la no violencia y respeto a los animales.
¿Qué es lo que más te costó al cambiar la dieta? ¿Extrañas algo?	Dos de las personas consideran que dejar la carne es un proceso paulatino, otra persona comenta que cambiar de dieta es adaptarse al entorno.
¿Consideras que ser vegano/vegetariano es un estilo de vida, una tendencia, moda o es contribuir con el medio ambiente?	Es un estilo de vida, es sentirse bien.
¿Cuáles consideras son los compromisos que tiene una persona vegetariana con la sociedad?	Respeto a los animales, al ambiente, dar a conocer a los demás lo que aporta a la salud.
¿Qué sensación experimentan cuando ven una comida que sea con carne y es saboreada por las demás personas: indiferencia, asco, deseos de probar, otros?	Los tres consideran que respetan el estilo de alimentación de los demás y dos personas que es indiferente.
¿Cómo hacen cuándo deben asistir a una reunión laboral, fiestas, reunión de amigos, donde la comida no es vegana o vegetariana?	Dos manifiestan que buscan opciones, la otra persona comenta que al principio fue complicado por la sociedad pero que actualmente consideran alternativas.
¿Por qué recomendaría a otras personas a que sigan esta alimentación?	Los tres recomendarían este tipo de alimentación por salud, dos personas coinciden que es por el respeto a los animales y una por ser más económico.
¿Qué información adicional me puedes comentar sobre el veganismo y el vegetarianismo?	Existen diferentes tipos de vegetarianos; ser vegano es no consumir nada proveniente de animales, respeto a los animales, al medio ambiente.
¿Consideras que la alimentación es más barata o cara que la alimentación normal?	Dos personas consideran que la alimentación vegetariana es más económica en comparación a la alimentación normal, la otra persona considera que es más costosa porque añaden más alimentos.

*Nota.* Entrevistas a tres líderes de opinión vegetarianos

**Tabla 6***Resultados de la investigación, expertos –dueños de gimnasios*

Se realizó la entrevista a 2 dueños de gimnasios; Maritza Ballesteros dueña de M5 Gimnasio y Jorge Luis González dueño de Fitness Factory. Anexo 6.

Preguntas	Hallazgos
¿Considera peligroso adoptar el veganismo y vegetarianismo?	1. No está de acuerdo ya que tienen la filosofía de que deben consumir proteína animal, sin embargo consideran que si tienen un estilo de vida saludable estaría bien. 2. No tienen experiencia con personas 100% veganas, pero si realizan un mix de dietas.
¿Por qué consideras que es importante conocer el tipo de dieta que lleva una persona antes de empezar una actividad física?	Es importante para los instructores conocer la alimentación y objetivos de la persona, sobre todo en caso de que realicen consultas sobre el tipo de alimentos que deben consumir.
¿Cree usted que los millennial (personas de 20 a 40 años) cuidan de su imagen en comparación a una persona de más de 40 años?	Los expertos tienen diferentes opiniones: 1. En el público objetivo de este gimnasio si tienen como estilo de vida cuidar su físico y también la salud. 2. Depende de la personalidad de cada persona.
¿Qué tipo de dieta adoptan las personas de 20 a 40 años?	Depende de los objetivos de cada persona. En un gimnasio el nutricionista otorga la dieta dependiendo de la evaluación de cada persona, en el otro en cambio consideran que es un tema de personalidad.
¿Cuáles consideras que son los principales motivos de ir al gimnasio de las personas de este rango de edad, por ejemplo: por salud, deporte, peso, otros?	El primer factor es por verse bien (estético), segundo por salud y por sociabilizar.
¿De las personas que asisten a su gimnasio, cuántas realizan una dieta vegana o vegetariana?	En un gimnasio existe un pequeño porcentaje de personas veganas y /o vegetarianas, en el otro no tienen ninguna persona.
¿Cuál es el perfil que ha notado de un vegano o vegetariano?	Las personas veganas que asisten al gimnasio son de 20 a 35 años, en el otro gimnasio no tienen personas veganas o vegetarianas.
¿Qué actividad física le recomendaría a un vegano o vegetariano? Que limitaciones tiene para realizar alguna actividad?	En ambos gimnasios se realiza una evaluación de la persona previo a indicar la actividad física.
¿Cuál es su opinión sobre el vegetarianismo y veganismo?	Uno de los expertos indica que sí tienen clientes veganos / vegetarianos y respetan su estilo de vida. En el otro gimnasio les ofrecen este tipo de alimentación, sin embargo no es muy aceptada por los clientes.
¿Recomendaría la dieta vegana a una persona para mejorar su peso y la masa muscular? ¿Por qué?	En los dos gimnasios consideran que es importante la proteína animal. No obstante, un experto considera que si puede ser viable.

*Nota.* Entrevistas a dos expertos – Dueños de gimnasios



### 3.5.1. Investigación Cuantitativa

En base a los resultados obtenidos de las entrevistas, se recabaron datos importantes que se utilizaron para realizar las preguntas de la encuesta.

### 3.5.2. Marco Muestral

Las características de las personas a encuestar son millennial de 20 a 40 años, de la ciudad de Quito. En ese sentido, se determinó una muestra de 383 personas de acuerdo a lo que se detalla en la Tabla 7.

**Tabla 7**

*Cálculo del tamaño de la población*

	Datos	Cálculos
<b>Quito</b>	2.781.641,00	
<b>Urbano</b>	81,17%	2.257.847
<b>Estrato C+</b>	22,80%	514.789
<b>De 20 A 40</b>	34,00%	175.028

*Nota.* Adaptado de INEC, 2014.

Con dichos datos, se aplica la ecuación 2:

$$n = \frac{Z^2 * p * q * N}{e^2 * (N - 1) + Z^2 * p * q} \quad (2)$$

En donde:

N = Tamaño de la población: 175.028

Z = Nivel de confianza = 95% - 1,96

p = Probabilidad de éxito - 0,50

q = Probabilidad del fracaso - 0,50

e = Precisión (Error máximo aceptable en términos de proporción) - 5%

Por lo tanto n= 383

### 3.6. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

- De las siguientes razones por favor indica la importancia que tienen para la elección de tus alimentos. Siendo 1 el menos importante y 5 el más importante.

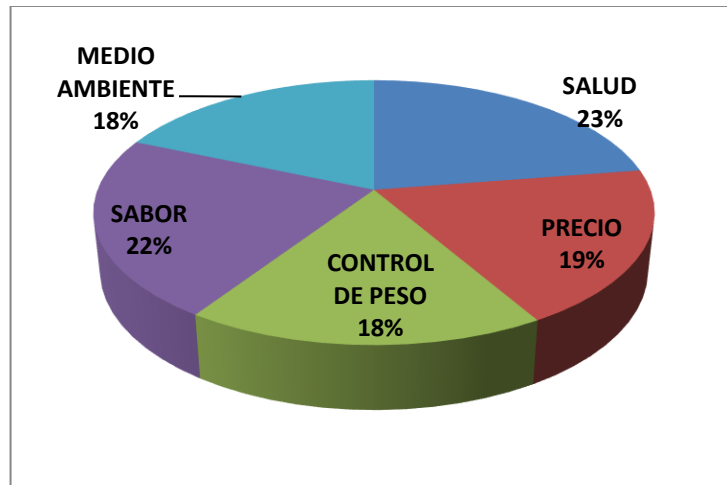
**Tabla 8**

*Aspectos para la elección de alimentos*

Genero	Salud	Precio	Control de peso	Sabor	Medio ambiente
Hombre	22%	20%	18%	22%	18%
Mujer	23%	19%	18%	22%	18%
<b>Total</b>	<b>23%</b>	<b>19%</b>	<b>18%</b>	<b>22%</b>	<b>18%</b>

**Figura 5**

*Resultados aspectos para la elección de alimentos*



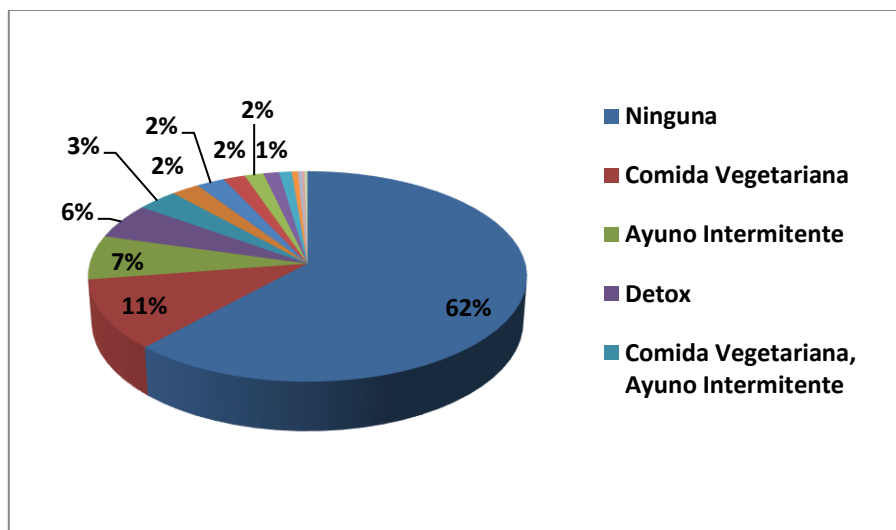
Los resultados son bastante parejos, es así que el 23% de las personas encuestadas considera que la salud es el principal motivador para elegir sus alimentos, mientras que el 22% indica que elige por el sabor, el 19% según el precio y el 18% debido al peso y el ambiente.

- **Selecciona cuál de las siguientes dietas has realizado. Puedes elegir 2 alternativas**

**Tabla 9***Dietas realizadas*

<b>Dieta</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Peso</b>
Ninguna	237	62%
Comida vegetariana	41	11%
Ayuno intermitente	26	7%
Detox	21	5%
Comida vegetariana, ayuno intermitente	13	3%
Ayuno intermitente, detox	9	2%
Dieta keto, detox	9	2%
Comida vegetariana, detox	7	2%
Comida vegana, comida vegetariana	6	2%
Dieta keto, ayuno Intermitente	5	1%
Dieta keto	4	1%
Comida vegetariana, dieta keto	2	1%
Comida vegana, ayuno intermitente	1	0%
Comida vegana, detox	1	0%
Comida vegana, dieta keto	1	0%
<b>Total general</b>	<b>383</b>	<b>100%</b>

**Figura 6***Resultados selección dietas que han realizado*



El 62% de personas encuestadas no realizan dietas ya que seleccionaron la opción ninguna, el 11% comida vegetariana y el 7% ayuno intermitente.

- **Personas que seleccionaron salud como aspecto importante para elegir los alimentos.**

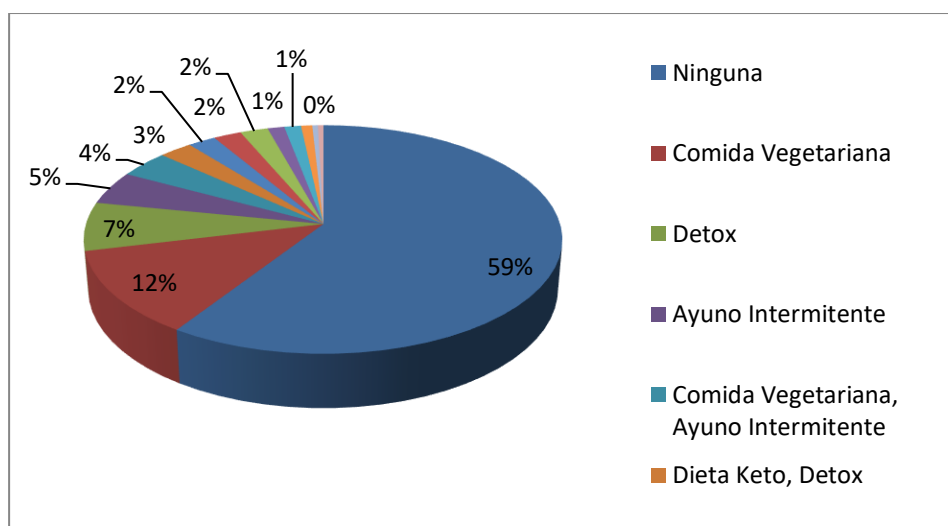
**Tabla 10**

*Selección de dietas de personas que seleccionaron el ítem de salud*

<b>Dieta – Personas Salud</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Peso</b>
Ninguna	138	59%
Comida Vegetariana	28	12%
Detox	16	7%
Ayuno Intermitente	11	5%
Comida Vegetariana, Ayuno Intermitente	9	4%
Dieta Keto, Detox	6	3%
Ayuno Intermitente, Detox	5	2%
Dieta Keto, Ayuno Intermitente	5	2%
Comida Vegetariana, Detox	5	2%
Comida Vegana, Comida Vegetariana	3	1%
Dieta Keto	3	1%
Comida Vegetariana, Dieta Keto	2	1%
Comida Vegana, Dieta Keto	1	0%
Comida Vegana, Detox	1	0%
<b>Total general</b>	<b>233</b>	<b>100%</b>

**Figura 7**

*Selección de dietas de personas que seleccionaron el ítem de salud*



En forma general se tiene 62% con opción de ninguna dieta, al realizar el cruce de información con las personas que seleccionaron como aspecto importante la Salud, de igual manera se obtiene el 59% de personas que no han realizado dietas, por lo que la información no varía con relación al total de encuestados.

**Tabla 11**

*Selección de dietas por género de las personas que tienen como aspecto importante la salud*

Dieta	Hombre		Mujer	
	Cantidad	Peso	Cantidad	Peso
Ninguna	54	68%	84	55%
Comida Vegetariana	9	11%	19	12%
Ayuno Intermitente	5	6%	6	4%
Comida Vegetariana, Ayuno Intermitente	4	5%	5	3%
Detox	3	4%	13	8%
Dieta Keto, Ayuno Intermitente	2	3%	3	2%
Comida Vegetariana, Detox	2	3%	3	2%
Comida Vegana, Dieta Keto	1	1%		0%
Ayuno Intermitente, Detox		0%	5	3%
Comida Vegana, Detox		0%	1	1%
Dieta Keto, Detox		0%	6	4%

<b>Comida Vegana, Comida Vegetariana</b>		0%	3	2%
<b>Dieta Keto</b>		0%	3	2%
<b>Comida Vegetariana, Dieta Keto</b>		0%	2	1%
<b>Total general</b>	80	100%	153	100%

---

Para las personas que consideran importante su salud, el 45% de las mujeres son indican haber realizado una dieta como sea con comida vegetariana, detox, ayuno intermitente; por otro lado, el 68% de los nombres no han realizado dieta, pero el porcentaje que si lo ha hecho se ha acogido a la comida vegetariana, ayuno intermitente y detox.

- **¿En qué grado crees que influyen las siguientes personas en tu alimentación?  
Siendo 1 el menos importante y 5 el más importante**

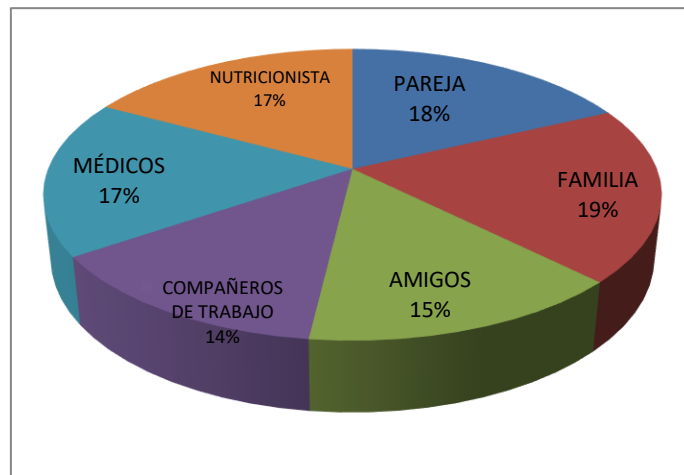
**Tabla 12**

*Grado en que influyen las siguientes personas en la alimentación*

<b>Descripción</b>	<b>Peso</b>
Familia	19%
Nutricionistas	17%
Médicos	17%
Pareja	18%
Amigos	14%
Compañeros de trabajo	14%

**Figura 8**

*¿En qué grado crees que influyen las siguientes personas en tu alimentación?*



Se puede visualizar que la familia y la pareja son factores que influyen en la alimentación con el 19% y 18% respectivamente; aunque no tan distante, con el 17% se encuentra los médicos, el 15% las amistades y el 14% los compañeros de trabajo.

- **Consideras que el consumo de carne afecta negativamente a tu salud.**

**Totalmente desacuerdo 1 2 3 4 5 6 Totalmente de acuerdo**

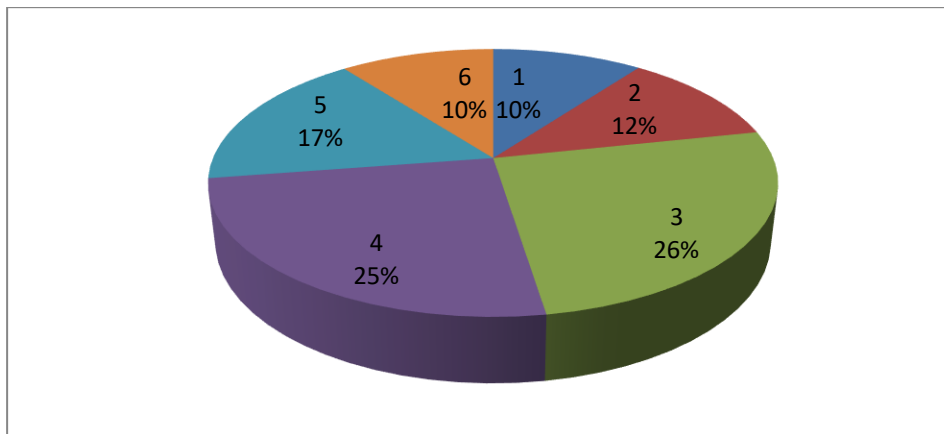
**Tabla 13**

*El consumo de carne afecta negativamente a tu salud.*

Calificación	Número de Personas	Peso
1	39	10%
2	44	11%
3	99	26%
4	96	25%
5	65	17%
6	40	10%
<b>Total</b>	<b>383</b>	<b>100%</b>

**Figura 9**

*El consumo de carne afecta negativamente a tu salud*



Las opiniones son casi similares, el 25% está un poco de acuerdo, el 26% un poco en desacuerdo y el 52% está de acuerdo en que la carne afecta negativamente.



- **Personas que seleccionaron Salud como aspecto importante para elegir los alimentos.**

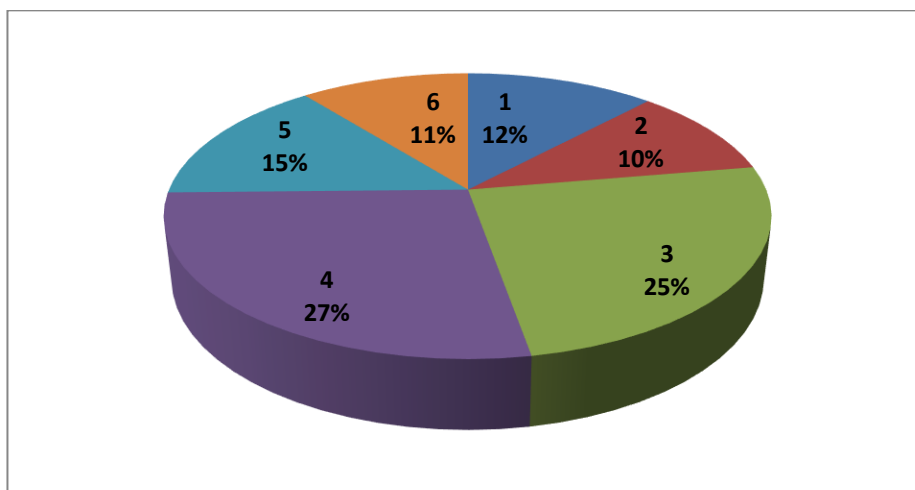
**Tabla 14**

*Personas que seleccionaron salud como aspecto importante*

Calificación	Número de Personas	Peso
1	28	12%
2	24	10%
3	58	25%
4	64	27%
5	34	15%
6	25	11%
Total general	233	100%

**Figura 10**

*Resultados de personas que seleccionaron Salud como aspecto importante para elegir los alimentos*



, El 27% de las personas que seleccionaron como aspecto importante la salud, está un poco de acuerdo de que el consumo de carne afecta negativamente.

- El exceso de proteína animal se relaciona con problemas cardiovasculares, obesidad, cerebrovasculares y cáncer

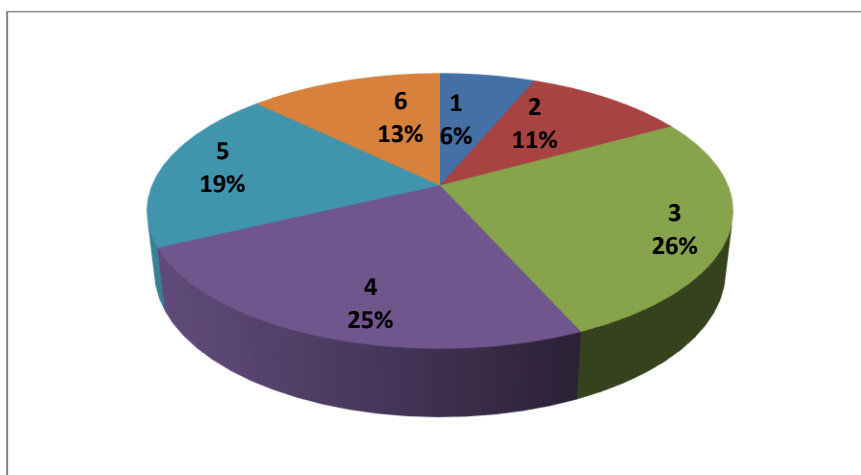
**Tabla 15**

*El exceso de proteína animal se relaciona con problemas cardiovasculares, obesidad, cerebrovasculares y cáncer*

Calificación	Número de Personas	Peso
1	24	6%
2	41	11%
3	101	26%
4	94	25%
5	74	19%
6	49	13%
Total general	383	100%

**Figura 11**

*El exceso de proteína animal se relaciona con problemas cardiovasculares, obesidad, cerebrovasculares y cáncer*



Aproximadamente, el 57% está de acuerdo con que el exceso de proteína animal se relaciona con algunas enfermedades, y el 25% está poco de acuerdo con esto.

- **La eliminación total de proteínas animales puede afectar negativamente mi salud.**

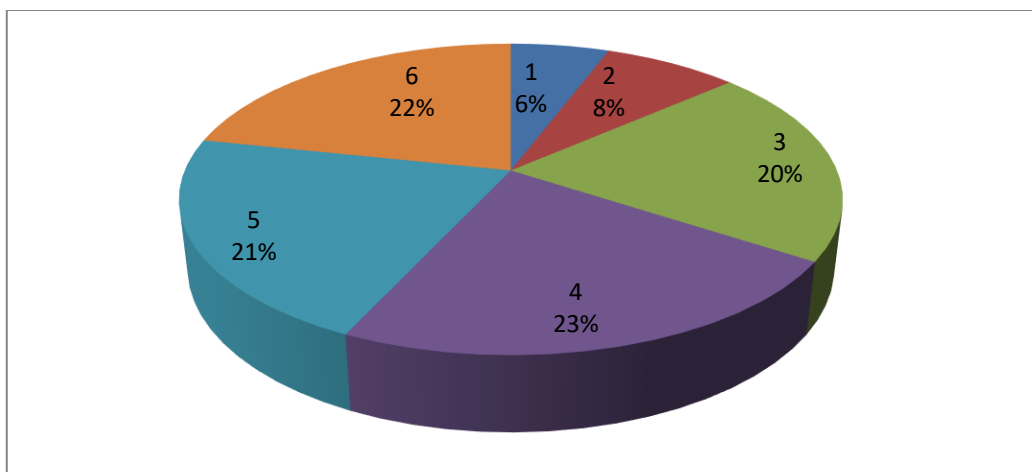
**Tabla 16**

*La eliminación total de proteínas animales puede afectar negativamente mi salud*

Calificación	Nº de Personas	Peso
1	22	6%
2	30	8%
3	79	21%
4	87	23%
5	82	21%
6	83	22%
<b>Total general</b>	<b>383</b>	<b>100%</b>

**Figura 12**

*La eliminación total de proteínas animales afecta negativamente la salud*



De los encuestados, un 66% está de acuerdo en que la eliminación total de proteínas animales afecta negativamente la salud, mientras que el 34% está en desacuerdo.

- **La alimentación basada únicamente con productos de origen vegetal tiene suficientes nutrientes para mi salud**

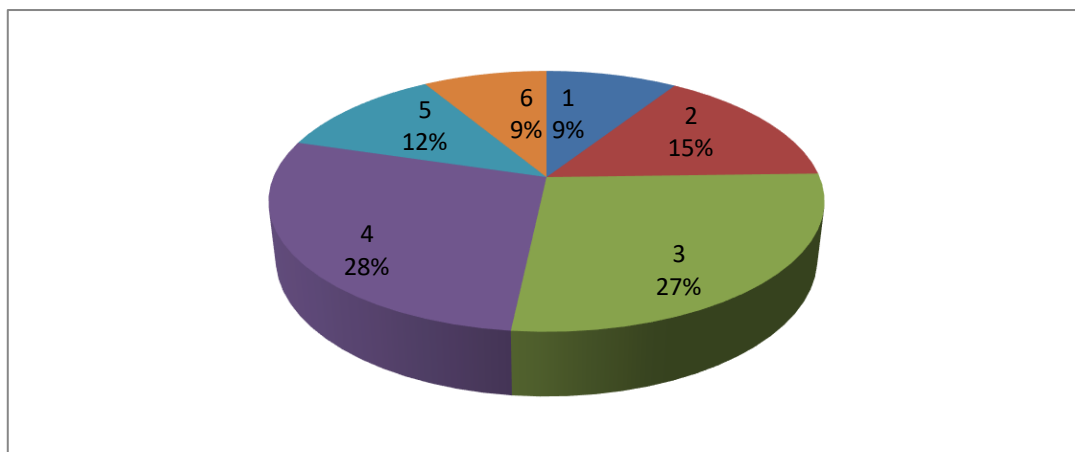
**Tabla 17**

*La alimentación basada únicamente con productos de origen vegetal tiene suficientes nutrientes para mi salud*

Calificación	Nº personas	Peso
1	35	9%
2	59	15%
3	104	27%
4	107	28%
5	45	12%
6	33	9%
<b>Total general</b>	<b>383</b>	<b>100%</b>

**Figura 13**

*La alimentación basada únicamente con productos de origen vegetal tiene suficientes nutrientes para mi salud*



El 28% de los encuestados está un poco de acuerdo que una alimentación basada únicamente en productos de origen vegetal tiene los suficientes nutrientes, mientras que el 27% están poco desacuerdo.

- **La proteína animal es necesaria para realizar actividades físicas intensas.**

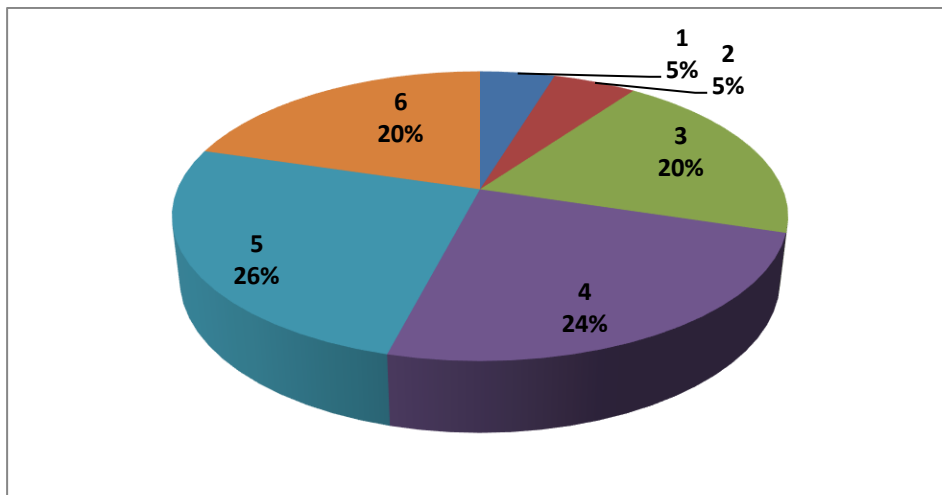
**Tabla 18**

*La proteína animal es necesaria para realizar actividades físicas intensas*

Calificación	Nº de personas	Peso
1	18	5%
2	20	5%
3	76	20%
4	93	24%
5	98	26%
6	78	20%
<b>Total general</b>	<b>383</b>	<b>100%</b>

**Figura 14**

*La proteína animal es necesaria para realizar actividades físicas intensas*



De acuerdo a los datos obtenidos, el 26% está casi totalmente de acuerdo que la proteína animal es importante para realizar actividades físicas intensas, mientras que el 20% está poco desacuerdo.

- **¿Qué sensación experimentas cuándo ves una comida vegetariana o vegana?**

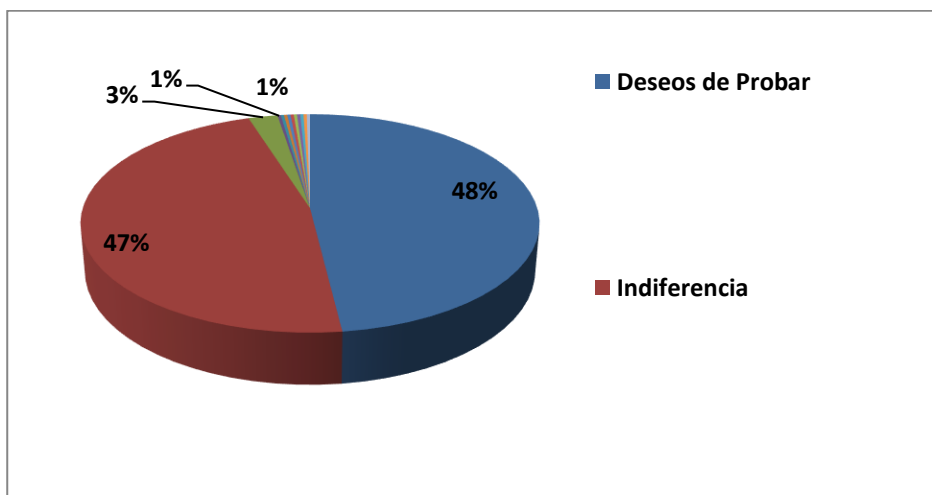
**Tabla 19**

*¿Qué sensación experimentas cuándo ves una comida vegetariana o vegana?*

Descripción	N° Personas	Peso
Deseos de probar	184	48%
Indiferencia	180	47%
Asco	9	2%
Me gusta la comida vegetariana normal	1	0%
Falta algo de carne no me agrada	1	0%
Respeto a quien se sirve esos alimentos	1	0%
Depende del aspecto visual, suelen interesarme los frutales.	1	0%
Salud	1	0%
Sensación de bienestar	1	0%
La comida vegana es muy buena	1	0%
La he probado y no está mal variar la dieta, ya sea por un gusto o control de consumo de proteína animal.	1	0%
<b>Total general</b>	<b>383</b>	<b>100%</b>

**Figura 15**

*¿Qué sensación experimentas cuándo ves una comida vegetariana o vegana?*



De acuerdo a los datos obtenidos, el 48% de la población tiene deseos de probar comida vegetariana, mientras que el 47% se siente indiferente. Si se contrasta por géneros, 122 mujeres que representa el 51% tienen deseos de probar, pero en el caso de los hombres la mayoría siente indiferencia el 51%.

- **¿Frecuentas algún restaurante que ofrece en su menú comida vegetariana o vegana?**

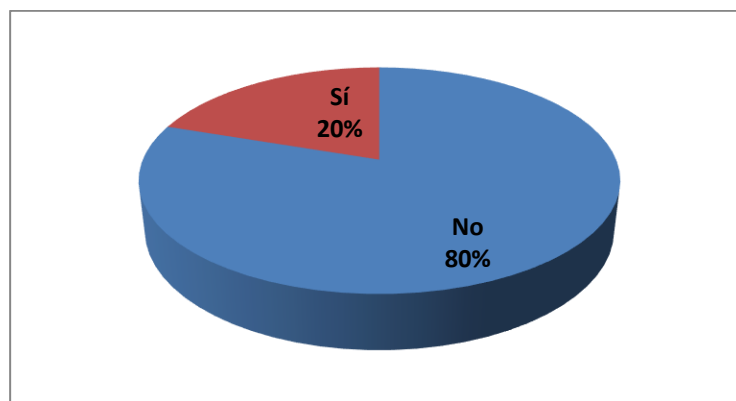
**Tabla 20**

*¿Frecuentas algún restaurante que ofrece en su menú comida vegetariana o vegana?*

Descripción	Nº Personas	Peso
No	307	80%
Sí	76	20%
<b>Total general</b>	<b>383</b>	<b>100%</b>

**Figura 16**

*¿Frecuentas algún restaurante que ofrece en su menú comida vegetariana o vegana?*



Una rotunda mayoría del 80 %, es decir 307 personas, no frecuentan restaurantes de comida vegana o vegetariana.

- **Sabías que una dieta vegetariana o vegana balanceada y recomendada por un nutricionista, puede aportarte beneficios a tu salud. Sabiendo esto, ¿adoptarías una dieta vegetariana o vegana?**

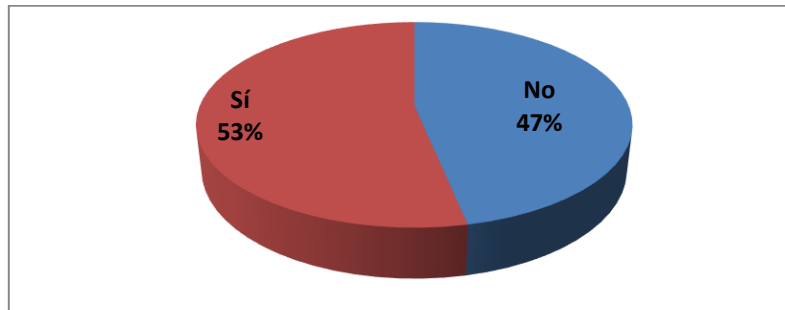
**Tabla 21**

*¿Adoptarías una dieta vegetariana o vegana?*

Descripción	Nº Personas	Peso
No	179	47%
Sí	204	53%
<b>Total general</b>	<b>383</b>	<b>100%</b>

**Figura 17**

*¿Adoptarías una dieta vegetariana o vegana?*



Del total de encuestados, el 53% (204 personas) estaría dispuesto a tener una dieta vegetariana o vegana, mientras que el restante no lo haría.

- **¿Según tu percepción consideras que una dieta vegana o vegetariana es?**

**Tabla 22**

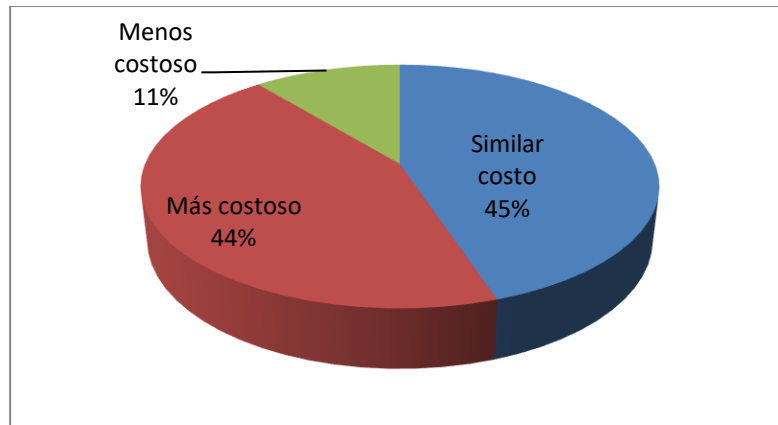
*Según tu percepción, consideras que una dieta vegana o vegetariana es*

Descripción	Nº Personas	Peso
Similar costo	172	45%
Más costoso	169	44%
Menos costoso	42	11%
<b>Total general</b>	<b>383</b>	<b>100%</b>



**Figura 18**

*Según tu percepción, consideras que una dieta vegana o vegetariana es*



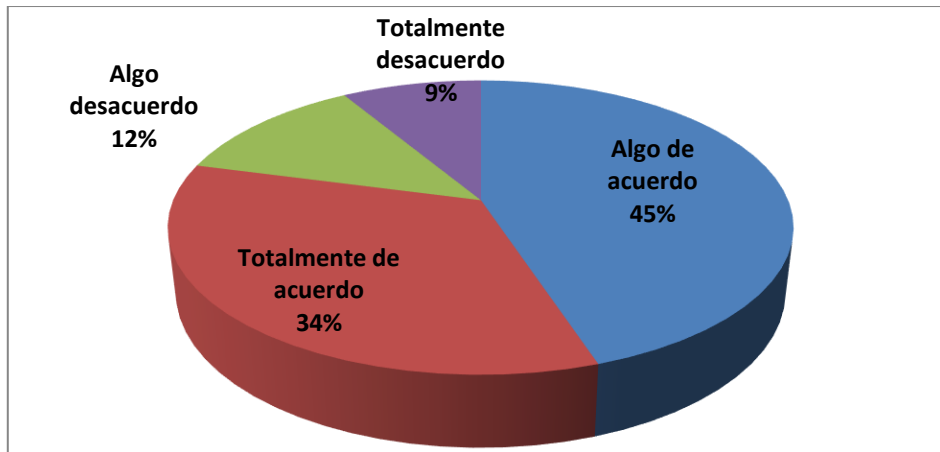
La mayoría considera que el costo de la dieta vegetariana o vegana es similar (45%) o más costoso (44%) que una dieta basada en animales.

- **Escoge una de las opciones para cada variable de cómo se relaciona el vegetarianismo.**

**Tabla 23**

*Estilo de vida*

Descripción	Nº de Personas	Peso
Algo de acuerdo	172	45%
Totalmente de acuerdo	131	34%
Algo desacuerdo	47	12%
Totalmente desacuerdo	33	9%
<b>Total general</b>	<b>383</b>	<b>100%</b>

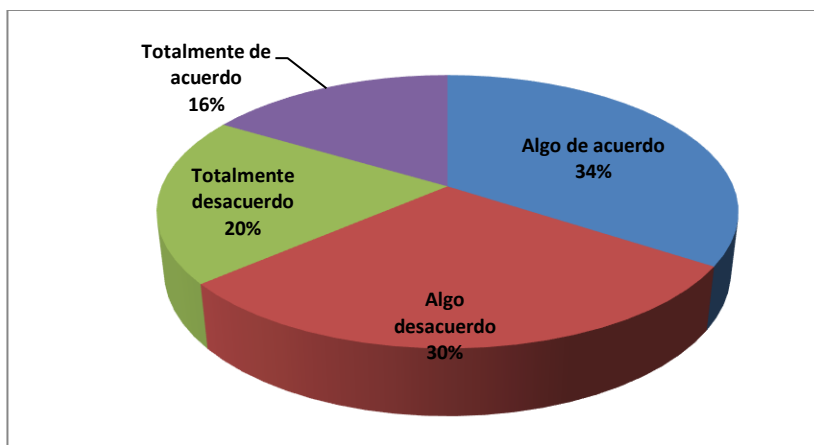
**Figura 19***El vegetarianismo como estilo de vida*

El 34% considera que sin duda el vegetarianismo es un estilo de vida, el 45% está algo de acuerdo, mientras que el 21% está en desacuerdo con esta afirmación.

**Tabla 24***Moda*

Descripción	Nº Personas	Peso
Algo de acuerdo	131	34%
Algo desacuerdo	113	30%
Totalmente desacuerdo	76	20%
Totalmente de acuerdo	63	16%
<b>Total general</b>	<b>383</b>	<b>100%</b>

**Figura 20***El vegetarianismo con moda*



El 34% afirma estar algo de acuerdo con que el vegetarianismo se relaciona a una moda, mientras que el 30% está algo desacuerdo.

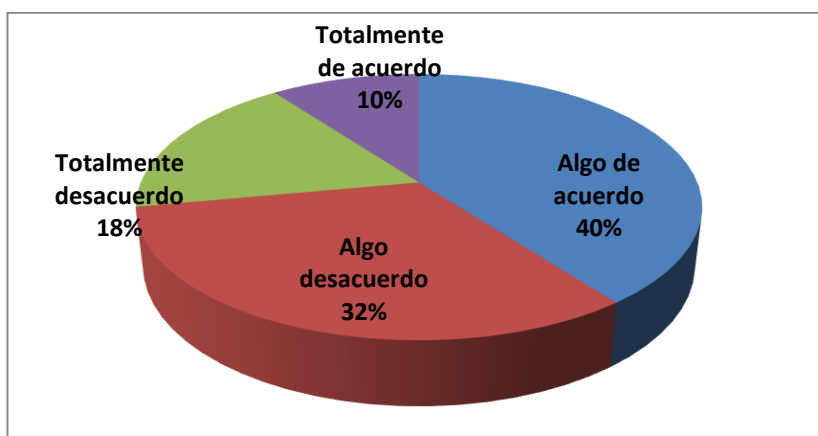
**Tabla 25**

*Ético*

Descripción	Número de Personas	Peso
Algo de acuerdo	152	40%
Algo desacuerdo	124	32%
Totalmente desacuerdo	68	18%
Totalmente de acuerdo	39	10%
<b>Total general</b>	<b>383</b>	<b>100%</b>

**Figura 21**

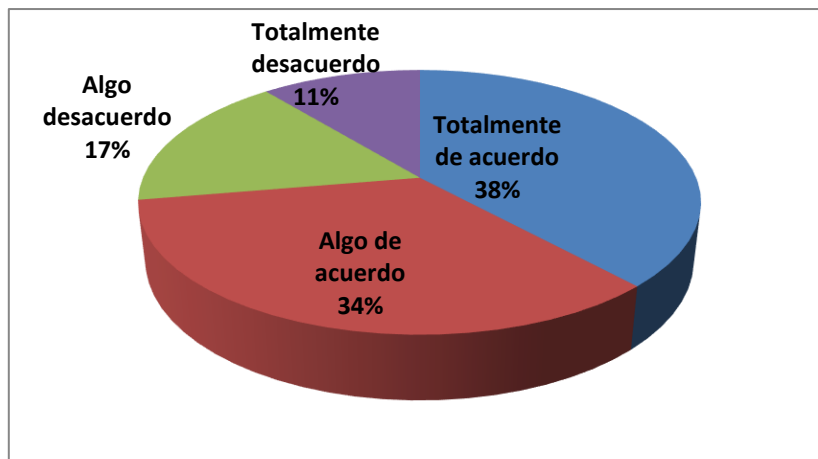
*El vegetarianismo como relación a algo ético*



El 40% está algo de acuerdo a que el vegetarianismo se relaciona con lo ético, mientras que el 60% restante está en desacuerdo.

**Tabla 26***Respeto a los animales*

<b>Descripción</b>	<b>N° de Personas</b>	<b>Peso</b>
Totalmente de acuerdo	146	38%
Algo de acuerdo	131	34%
Algo desacuerdo	64	17%
Totalmente desacuerdo	42	11%
<b>Total general</b>	<b>383</b>	<b>100%</b>

**Figura 22***El vegetarianismo como respeto a los animales*

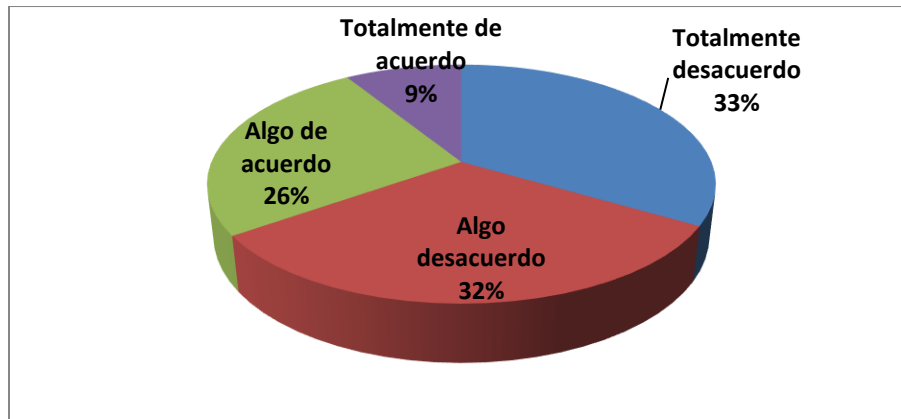
El 38% está totalmente de acuerdo con que el vegetarianismo está ligado al respeto a los animales, mientras que el 34% está algo de acuerdo con esta afirmación.

**Tabla 27***Religión*

<b>Descripción</b>	<b>N° Personas</b>	<b>Peso</b>
<b>Totalmente desacuerdo</b>	128	33%
<b>Algo desacuerdo</b>	122	32%
<b>Algo de acuerdo</b>	99	26%
<b>Totalmente de acuerdo</b>	34	9%
<b>Total general</b>	<b>383</b>	<b>100%</b>

**Figura 23**

*El vegetarianismo como religión.*



El 33% de los encuestados está totalmente en desacuerdo con que el vegetarianismo está relacionado a la religión, el 32% está algo en desacuerdo mientras que el 26% está algo de acuerdo con esta afirmación.

### **3.7. HALLAZGOS SISTEMATIZADOS**

A través de las entrevistas realizadas a expertos y líderes de opinión, así como en base a las encuestas realizadas a quiteños de 20 a 40 años, se obtuvo los siguientes hallazgos según los objetivos planteados:

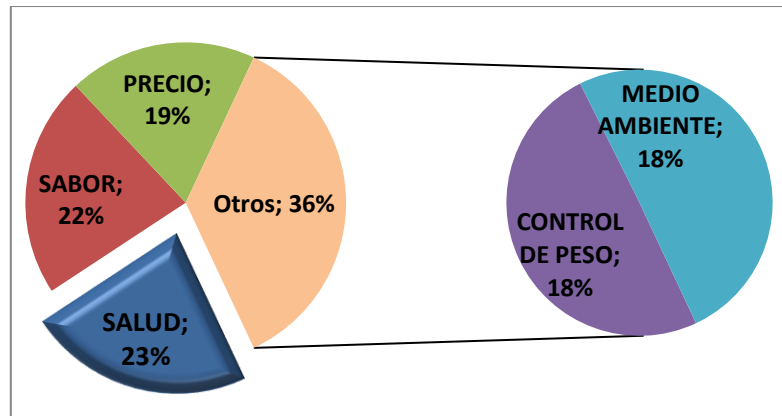
- **Conocer los factores de motivación y restricción para el consumo de alimentos.**

De acuerdo al nutricionista entrevistado Anthony Ludeña, el 90% de la salud está perfecta cuando exista una adecuada alimentación, lo que se complementa con lo que menciona Silvia De Brito, quien afirma que el vegetarianismo conlleva a una mejor salud y por lo tanto a menores riesgos de enfermedades catastróficas. Por su parte, Danilo Verdezoto, recomienda una dieta vegetariana tanto por salud como por respeto al ambiente y a los animales.

En ese sentido, las encuestas demostraron que los millennial sí toman en cuenta su salud como un motivador importante al momento de elegir sus alimentos, tal como se muestra en la Figura 24.

**Figura 24**

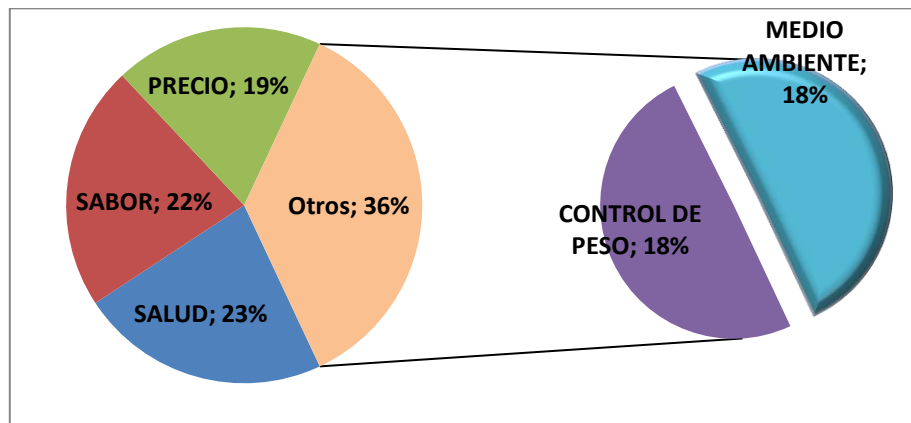
*Salud como el factor importante en la elección de alimentos*



**Medio ambiente.** Los millennial lo consideran como un factor secundario, pese a que en realidad el veganismo aporte a preservar el ambiente y a los animales. Esto se demuestra en la Figura 25.

**Figura 25**

*Medio ambiente y control de peso como últimos factores*



**Estilo de vida.** La mayoría de millennial no ha realizado dietas, pero sí están dispuestos a optar por un estilo de vida vegetariano o vegano con el apoyo adecuado como un nutricionista.

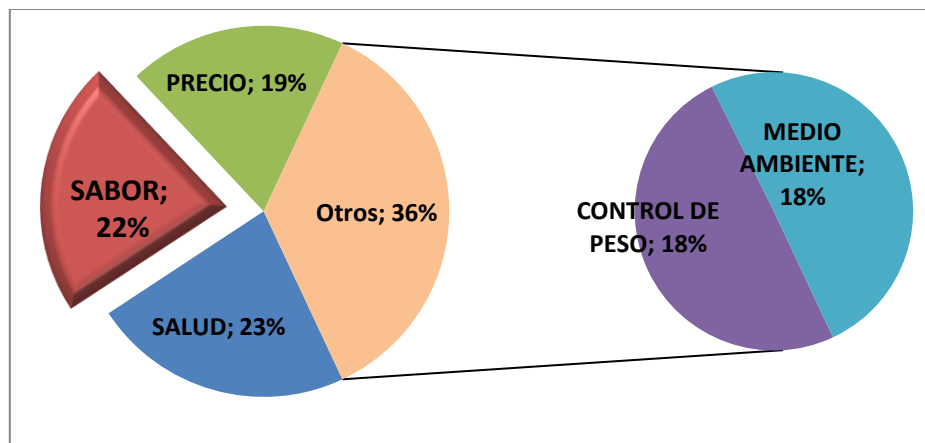
**Precio.** El precio es un valor importante para el millennial, pues consideran que es igual o más costoso que una dieta basada en el consumo animal. Sin embargo, Danilo Verdesoto, vegetariano entrevistado, afirma que en realidad es 30% más económica porque la lenteja, el frejol, el garbanzo son bastante accesibles en su valor. A esta opinión

se suma la de Jesús Patiño, vegetariano entrevistado, quien reitera que una dieta libre de carne no solo es más económica en términos alimenticios, sino en salud, ya que la persona tendrá menos enfermedades.

**Sabor.** Este es un factor significativo, ya que si un alimento no tiene un buen sabor es poco probable que se lo consuma, como se indica en la Figura 26. Sandra Hidrobo, fisioterapeuta y *nutrition coach*, comenta al respecto que es importante que la persona haga la transición de su alimentación de forma progresiva, de tal manera que su paladar se acostumbre a nuevos sabores.

**Figura 26**

*Sabor como segundo factor en la elección de alimentos*



**Disponibilidad de alimentos.** De acuerdo a Sandra Hidrobo, es fácil acceder a los alimentos como legumbres, semillas, vegetales, granos; Anthony Ludeña inclusive motiva a elaborar productos en vez de comprarlos, como la leche de soya, de almendras o de nuez.

En este punto, es importante tomar en cuenta que de acuerdo a las encuestas las verduras se consumen diariamente, las legumbres de 1 a 7 veces por semana, mientras que los frutos secos de 1 a 3 veces por semana.

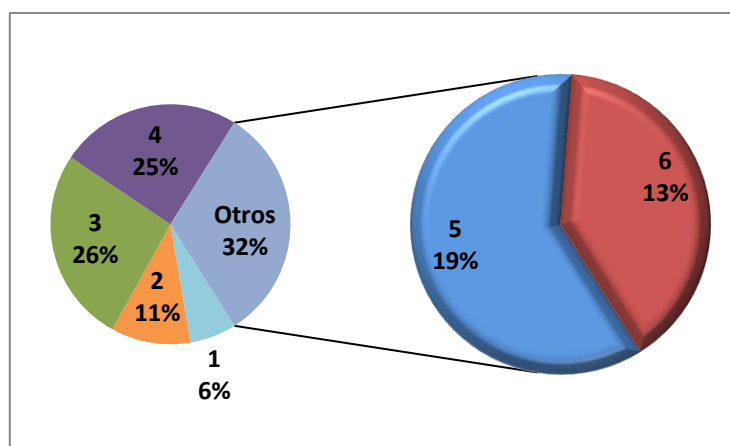
- **Explorar las opiniones racionales y emocionales sobre la adopción del veganismo**

**Salud.** Para los millennial es importante la salud, sin embargo, no todos tienen conciencia de que la ingesta de carne afecta negativamente, pues apenas el 32% está de acuerdo con que el consumo está relacionado con problemas cardiovasculares,

cerebrovasculares y cáncer, tal como se muestra en la Figura 27. Por su parte, el 48% afirma que los productos de origen vegetal si proveen suficientes nutrientes al cuerpo.

### Figura 27

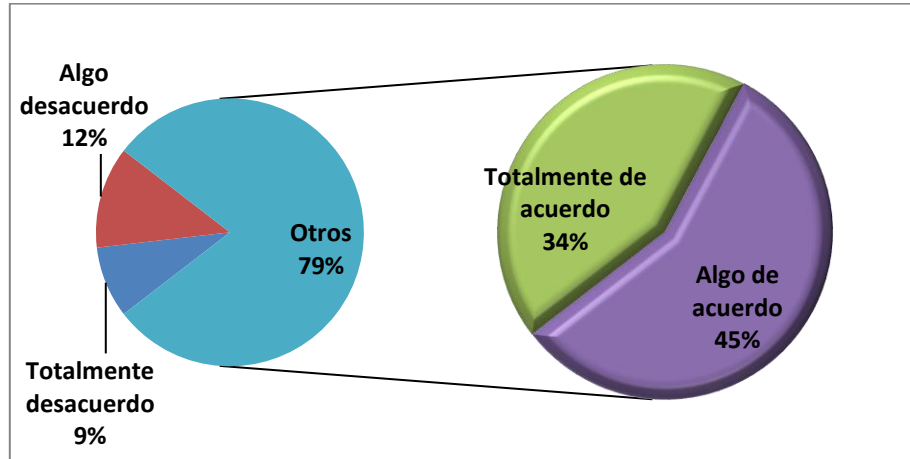
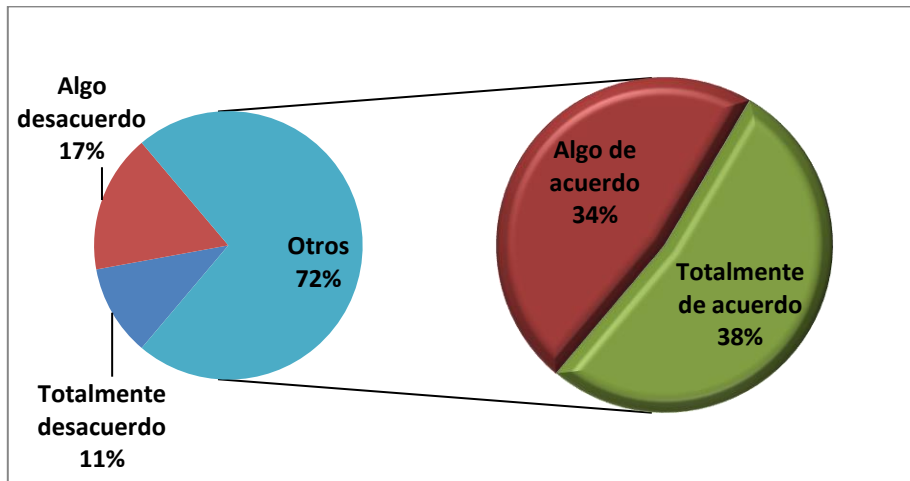
*El exceso de proteína animal se relaciona con problemas cardiovasculares, obesidad, cerebrovasculares y cáncer*



**Nutrición.** Sandra Hidrobo considera que una correcta planificación vegana ayuda a que la persona no experimente cambios drásticos, ya que se logra que sea un proceso balanceado. Es por ello necesario que, si un individuo considera empezar un estilo de vida basado en productos no animales, acuda donde un profesional para que le guíe de manera adecuada; es importante recordar que el 57% de los encuestados aceptaría cambiar su estilo de alimentación.

Silvia De Brito y Danilo Verdezoto coinciden en que el vegetarianismo es sin duda un estilo de vida y no una moda pasajera, pues se trata de lograr hábitos más saludables y con menor impacto ambiental y animal. Por su parte, Jesús Patiño coincide con ello, pero añade que sí es una moda en auge, la cual tiene mucha relación con el cuidado de la naturaleza. Finalmente, de acuerdo a las encuestas, para los millennial ser vegetariano es un estilo de vida que se vincula mucho con el sentimiento de respeto hacia la vida de otros seres vivos, como se muestra en la Figura 28 y 29.



**Figura 28***Relación del vegetarianismo con el estilo de vida***Figura 29***Relación del vegetarianismo con el respeto a los animales*

**Medio ambiente.** Para Sandra Hidrobo, este tema sí influye en la decisión de ser vegano, pues se contribuye a disminuir el impacto que tiene en el ambiente el consumo de productos animales; sin embargo, para los millennial este resulta ser el último factor de decisión. Sebastián Jarrín, parte de los propietarios de Freshii, afirma que este factor de decisión está creciendo progresivamente ya que existe mayor interés en la preservación ambiental.

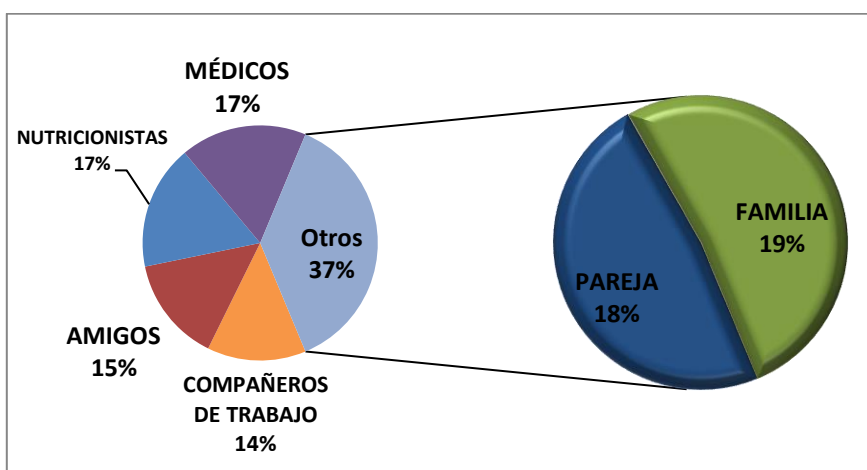
**Influencias.** El cambio de alimentación es un proceso que involucra también la influencia del entorno en el que se desenvuelve la persona. En ese sentido, Danilo Verdesoto indica que precisamente el contexto en el que se desarrolla la vida del

individuo es el más difícil de confrontar, por ejemplo, la familia, los amigos, conocidos, compañeros de trabajo.

De acuerdo a las encuestas, los factores de mayor influencia son la familia y la pareja, pues si estas consumen productos animales es más difícil que la persona se mantenga un estilo vegetariano o vegano (Figura 30).

**Figura 30**

*Grado en el que influyen las personas en la alimentación*



**Ejercicio Físico.** El estado de salud y alimentación de una persona son factores significativos al momento de realizar ejercicios. Es así que Jorge Luis González, propietario de Fitness Factory y cafetería Shop Juice, indica que es necesario identificar el peso máximo que puede alcanzar una persona, el cual en parte está determinado por el tipo de alimentación que lleve. En este aspecto, el 70% de los encuestados consideran que si es importante la proteína animal para realizar actividades físicas intensas.

## **CAPITULO IV**

### **4. PROPUESTA**

#### **4.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA DE SOLUCIÓN A SER IMPLEMENTADA**

Creación de un modelo de negocio digital con presencia omnicanal y contenido especializado en productos saludables para el mejoramiento de la alimentación.

#### **4.2. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA**

Con la información obtenida de las teorías sobre los factores de decisión de consumo y el estudio realizado, se propone una estrategia para lograr mayor participación de mercado en el nicho de comida saludable, vegetariana y vegana. Como se demostró cuantitativamente, existe un grupo de personas que buscan mejorar su alimentación, pero por la falta de información, el entorno y las influencias no logran hacerlo, por ese motivo se propone implementar un modelo de negocio que oferte productos saludables con opciones como menús personalizados, menús familiares, entre otros, que ayuden al proceso de adaptación del organismo.

En este ámbito, es necesario reconocer que, pese a que existen varias aplicaciones de alimentos y *delivery*, la gran mayoría son de cadenas que ofrecen comidas rápidas y poco saludables, lo que limita mucho a la persona pues no tiene realmente una amplia variedad de opciones vegetarianas ni veganas. Además, a ello se suma el hecho de que la familia y la pareja son factores realmente influyentes en el grupo millennial, por lo tanto se busca desarrollar un modelo de negocio que le facilite al individuo solicitar comida saludable, en esos momentos en los que se encuentra en compañía de personas que consumen alimentos a base de animales.

#### **4.3. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA**

- Incorporar alternativas de servicios que sean valoradas por el público meta.
- Diseñar la oferta de valor de marca y estrategias de comercialización.
- Diseñar un modelo de negocio que facilite el acceso a una alimentación saludable.

#### 4.4. DEFINICIÓN DE PRODUCTO

De acuerdo al estudio de mercado, los millennial se preocupan por su salud, pero no realizan una dieta específica. En base a esta primicia, se propone crear *Healthy Life*, un modelo de negocio que ofrece variedad de menús saludables y equilibrados que se formulan en conjunto con un nutricionista, de tal manera que cuenten con las porciones adecuadas de micro y macronutrientes. Es así que los clientes pueden seleccionar entre varias opciones de ingredientes y menús para todos los estilos de vida como: vegetarianos, veganos, omnívoros, paleo, keto, entre otros. Además, los platos son creados con ingredientes naturales, no refinados y de gran aporte nutricional, tomando en cuenta que la salud y el sabor son los factores de mayor incidencia en los millennial, por lo tanto, el valor diferenciador es la variedad y personalización, pues otras marcas ofrecen por lo general ensaladas como un alimento nutritivo.

Por su puesto, se propone que *Healthy Life* se comercialice a través de Facebook, Instagram, TikTok, WhatsApp, página web y aplicaciones como PedidosYa, Rappi y Uber Eats, de tal manera que el cliente pueda mantenerse conectado con la marca por varias plataformas y realizar sus pedidos *online* desde cualquiera de estas; cabe mencionar que no se pretende desarrollar una *app* propia.

*Healthy Life* busca romper el esquema de que para mantener una alimentación saludable se debe sacrificar el sabor de los alimentos, por ello se ofrece diferentes opciones personalizables como; desayunos, almuerzos, cenas, snacks, postres, sánduches, con opciones veganas, vegetarianas y carnívoras (Figura 31); además, se brinda la posibilidad de vender los ingredientes de los platos para que el cliente prepare su comida en casa.

### Figura 31

*Ejemplo productos que ofrecerá el modelo de negocio*



### 4.5.DISEÑO DEL CICLO DE VENTAS

El ciclo de venta es el periodo de tiempo que transcurre desde que la marca tiene un primer acercamiento con un cliente hasta el momento en que se cierra la venta (Valdes, 2013), tal como se muestra en la Figura 32.

### Figura 32

*Ciclo de ventas*



#### 4.5.1. Descubrimiento

El objetivo en esta etapa es ser visibles, llamar la atención de los clientes potenciales, como se muestra en la Figura 33.

**Figura 33**

*Etapa de descubrimiento*



La estrategia de *Healthy Life* es ser omnipresente, por lo que se realizará comunicaciones segmentado a clientes demográficamente y por intereses, los avisos a los clientes serán para fines de descubrimiento con información general y atando a vínculos que le direccionen a las redes sociales o al sitio web.

**Figura 34**

*Ejemplo para comunicaciones en Instagram*



*Healthy Life* se encontrará en Google My Business y también se realizará comunicaciones a través de Google Ads para aparecer en los buscadores.

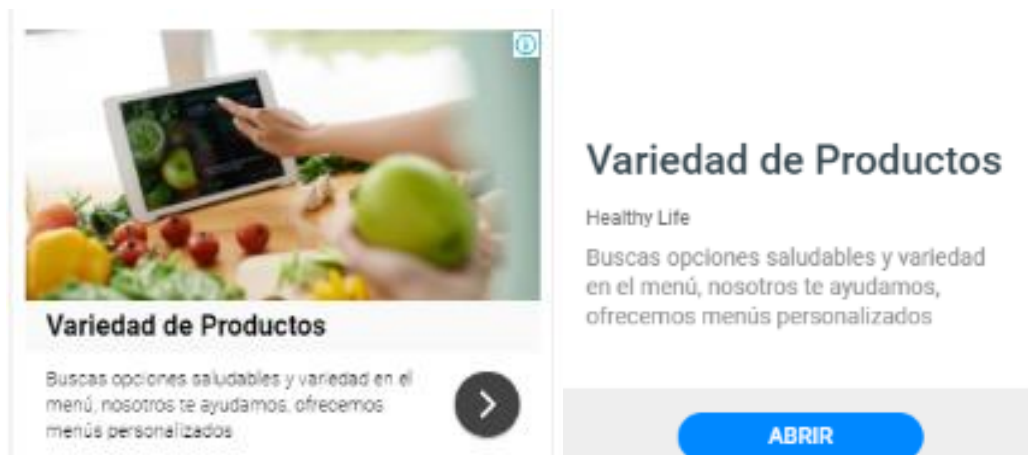
**Figura 35**

*Ejemplo para Google Ads*



**Figura 36**

*Ejemplo para Display en Google Ads*



Los resultados en esta etapa serán medidos por el número de visitas, la cantidad de seguidores en las redes sociales, pero sobre todo el índice de conversión de *leads* a ventas exitosas.

#### 4.5.2. Navegación y selección

##### Figura 37

*Etapa Navegación y Selección*



Una vez el cliente haya tenido un primer acercamiento con *Healthy Life*, pasa a esta fase del ciclo de venta que se divide en dos momentos. En primera instancia el cliente realiza una búsqueda pasiva, es decir navega por la página web o redes sociales e indaga las diferentes opciones; posteriormente, identifica uno o varios productos de su interés. En este punto, el objetivo es comunicar las ventajas, beneficios y el valor diferenciador de marca con relación a la competencia, tomando en cuenta que este proceso debe ser muy dinámico y visual ya que el público millennial<sup>1</sup> es bastante digital y exigente.

##### 4.5.2.1. Redes sociales

La marca se establecerá en Facebook e Instagram a través de sus diferentes recursos como *posts*, historias, *reels*, etc., en donde además tendrán activado el botón de WhatsApp y la opción de enviar mensajes internos para realizar la compra directa, como se indica en la Figura 38 y 39.

---

<sup>1</sup> En el capítulo 3, se definió como mercado meta a los millennial, generación del Milenio o Generación Y, son los nacidos entre 1981 y 1999



**Figura 38***Ejemplo de página de Facebook de Healthy Life***Figura 39***Ejemplo de publicación en Instagram*

#### 4.5.2.2. WhatsApp Business

Los clientes encontrarán los productos con el detalle de los precios y una breve descripción, con opción a realizar la compra por este medio, como se muestra en la Figura 40.

**Figura 40**

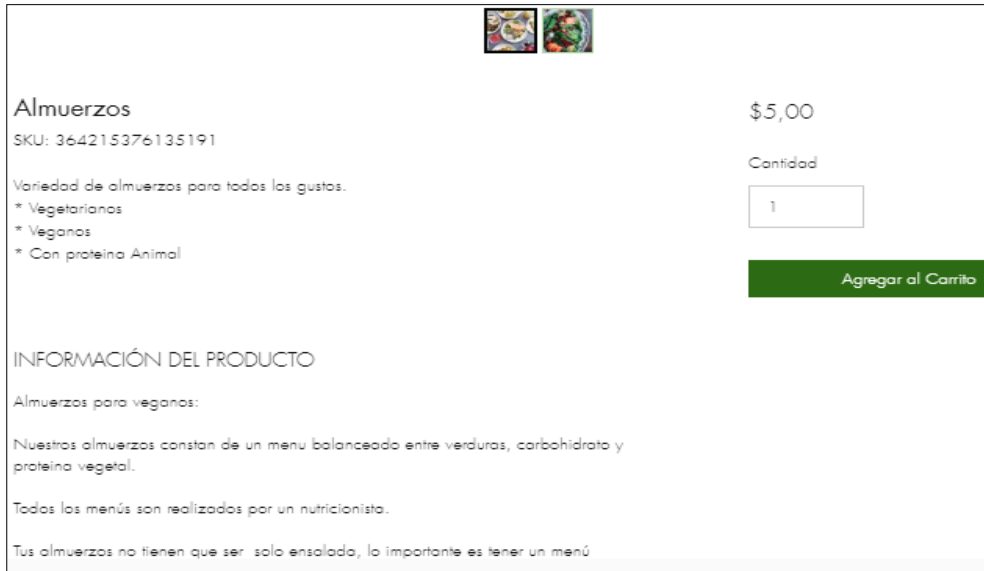
*Ejemplo de información del producto a través de WhatsApp Business*

**4.5.2.3. Sitio web**

En la página principal se muestra la información de los productos por categorías, al dar clic se redirecciona a otra página en donde se visualiza la descripción de ingredientes, menú e información nutricional, como se muestra en la Figura 41.

**Figura 41**

*Búsqueda y selección por categoría de productos*



La página web estará conectada con Google Analytics para poder tener estadísticas del comportamiento del usuario y su interacción con las redes sociales, como se muestra en la Figura 42.

**Figura 42**

*Métricas sitio web y redes sociales*

Sitio Web	Facebook	Instagram
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usuarios</li> <li>• Sesiones</li> <li>• Número de visitas</li> <li>• Duración media de la sesión</li> <li>• Porcentaje de Rebote</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acciones en la página</li> <li>• Visitas a la página</li> <li>• Vistas previas de la página</li> <li>• Me gusta de la página</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visitas al perfil</li> <li>• Total de seguidores</li> <li>• Clics en el sitio web de la biografía</li> <li>• Comentarios</li> </ul>

#### 4.5.3. Negociación

**Figura 43**

*Etapa de negociación*



La negociación es la etapa en donde se intercambia información, por lo tanto, es importante generar una conexión empática, de confianza y seguridad con el cliente, en donde se le asesora para que tome una decisión adecuada de acuerdo a lo que busca según el tipo de comida, precio, cantidad, etc. En ese aspecto se establece que en Messenger se preestablecerán preguntas frecuentes como ¿Cuál es el catálogo de productos?, ¿Cómo pido a domicilio?, ¿Cuáles son los alimentos para veganos/ vegetarianos?, como se indica en la Figura 44.

**Figura 44**

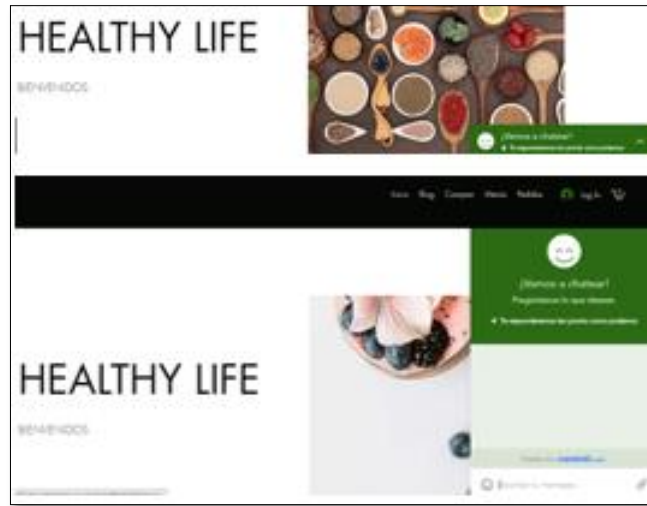
*Chat en Messenger con preguntas frecuentes*



En el caso de WhatsApp Business e Instagram los clientes tendrán una atención personalizada por parte de los asesores, situación que se replica también en el sitio web en donde la persona podrá realizar consultas a través del chat, como se indica en la Figura 45.

**Figura 45**

*Chat en la página Web*



Cabe mencionar que en cada canal el cliente será atendido de manera personalizada, evitando en todo momento el uso de *chatbots*. Además, los resultados se medirán a través de comentarios, consultas y compras efectivas.

#### 4.5.4. Cierre de venta / Cobro

**Figura 46**

*Cierre de venta / Cobro*





Una vez el cliente ha decidido realizar su compra, es necesario contar facilidades de pago como efectivo, tarjeta o transferencia. Para ello, en el caso que el cliente desee ejecutar la compra por medio de las redes sociales o WhatsApp, se le enviará un mensaje

con los datos de números de cuentas para depósitos y los links para pagos con tarjetas de crédito o débito. Por su parte, las plataformas como PedidosYa, Uber Eats y Rappi ya cuentan con métodos de pago integrados.

En el sitio web se reflejará el valor total con el detalle de los productos seleccionados (Figura 47) y se le permitirá al cliente realizar el pago de dos maneras, por un lado, manualmente a través de depósitos y/o transferencias a cuentas de Produbanco o Pichincha; la otra opción es a través de los botones de pago con tarjetas de crédito o débito (Figura 48).

### Figura 47

*Detalle de productos y resumen de pedido con valor total a cancelar mediante la página web*

Mi carrito				Resumen del pedido	
	Sanduches para todos \$4,00	\$4,00	X	Subtotal	\$8,00
	<input type="button" value="-"/> 1 <input data-bbox="432 1039 512 1070" type="button" value="+"/>			Envío	GRATIS
				<u>Ecuador</u>	
	Desayunos \$4,00 Color: Gris	\$4,00	X	Total	\$8,00
	<input type="button" value="-"/> 1 <input data-bbox="432 1234 512 1265" type="button" value="+"/>			<input data-bbox="986 1167 1275 1205" type="button" value="Finalizar la compra"/>	

### Figura 48

*Proceso de pago*

**Finalizar la compra**


Finalizar la compra con **PayPal**


Mi carrito

---


**3 Pago**

Tu pago es seguro.

PayPal 

Pago manual 

Una vez que hagas clic en proceder, serás redireccionado a PayPal



**2 Método de envío**

<input checked="" type="radio"/> Quito	\$3,00
<input type="radio"/> Occidental	\$4,00
<input type="radio"/> Los Valles	\$5,00

---

**4 Revisar y realizar pedido**

Por favor revisa los detalles del pedido y cuando estés listo, haz clic en Realizar compra.

Resumen del pedido [Ver artículos \(1\)](#)

[Ingresa un código de promoción](#)

Subtotal	
Envío	
IVA	
<b>Total</b>	<b>\$</b>

**Realizar compra**

Los resultados serán medidos a través del número de compras, opciones de pago y el valor de la facturación.

#### 4.5.5. Entrega - logística

**Figura 49**

*Etapa Entrega - Logística*



En esta etapa se realiza el *delivery* al cliente de manera segura y rápida dentro de la ciudad de Quito. Si la negociación es por WhatsApp Business, página web o redes sociales, la entrega se realizará a través de un motorizado contratado por la marca; en



cambio, si la venta fue a través de las aplicaciones asociadas, la logística se efectúa en base a los procesos de cada una de estas.

Una característica diferenciadora es que los pedidos se podrán realizar con un día de anticipación y programarlos para ser entregados en la mañana siguiente. Por su puesto, los resultados serán medidos a través del número de entregas realizadas.

#### 4.5.6. Postventa

### Figura 50

*Etapa Postventa*



El objetivo es motivar la recompra y que los clientes refieran la marca, por lo que se realizará el seguimiento mediante encuestas de satisfacción de hasta tres preguntas, así como promociones, ofertas y webinars para preparar recetas de comidas saludables o conocer como tener un menú nutricional ( Figura 51 y 52).

### Figura 51

*Información de eventos a través de la página web*



**Figura 52**

*Información evento “Postres saludables”*



Los resultados se medirán a través de los datos de las encuestas, recompras y nuevos clientes.

#### **4.6.POLÍTICAS DE PRECIO**

El precio será fijado de acuerdo a a los productos a ofertas teniendo en cuenta a la competencia, con al menos 30% de margen bruto en donde se considera el costo de los ingredientes, mano de obra, materiales, equipos necesarios del negocio, etc.

Cabe mencionar que se ha elegido como principales competidores a Freshii y Go Green, tomando como referencia sus desayunos, bebidas y almuerzos. En ese sentido, *Healthy Life* busca llegar a más clientes con comida saludable, con opciones

diferenciadas, personalizables, a buen precio y sabor, por lo que el valor de sus platos será relativamente menor que el de la competencia, como se muestra en la Tabla 28.

**Tabla 28**

*Análisis de Precios Competencia y Healthy Life*

Descripción	Go Green		Freshii		Healthy Life	
<b>Ensaladas</b>	Ensaladas	\$ 6,89	Ensaladas	\$ 6,70	Ensaladas	\$ 6,00
<b>Tortillas</b>	Igos	\$ 4,55	Burritos	\$ 5,91	Tortillas	\$ 4,55
<b>Almuerzos</b>	Tazones	\$ 5,49	Bowls	\$ 6,89	Almuerzos	\$ 6,00
<b>Snacks</b>	Snacks saludables	\$ 2,43	Postres snacks	\$ 3,85	Snacks	\$ 2,40
<b>Jugos</b>	Bebidas	\$ 1,99	Jugos freshii	\$ 3,44	Bebidas	\$ 1,50

*Nota.* Precios de los principales competidores.

#### 4.6.1. Oferta de valor

La generación millennial utiliza el teléfono móvil todo el día, son adictos a la tecnología, a la facilidad de compra, enfocados en un mejor estilo de vida. De acuerdo a una publicación de Juan Pablo del Alcázar Ponce, las redes más usadas en Ecuador son en un 90% Facebook y 70% Instagram, y durante el confinamiento los millennial aumentaron las compras en línea un 33%.

En este aspecto, se plantean los siguientes *buyer* persona como se indica en la Figura 53 y 54.

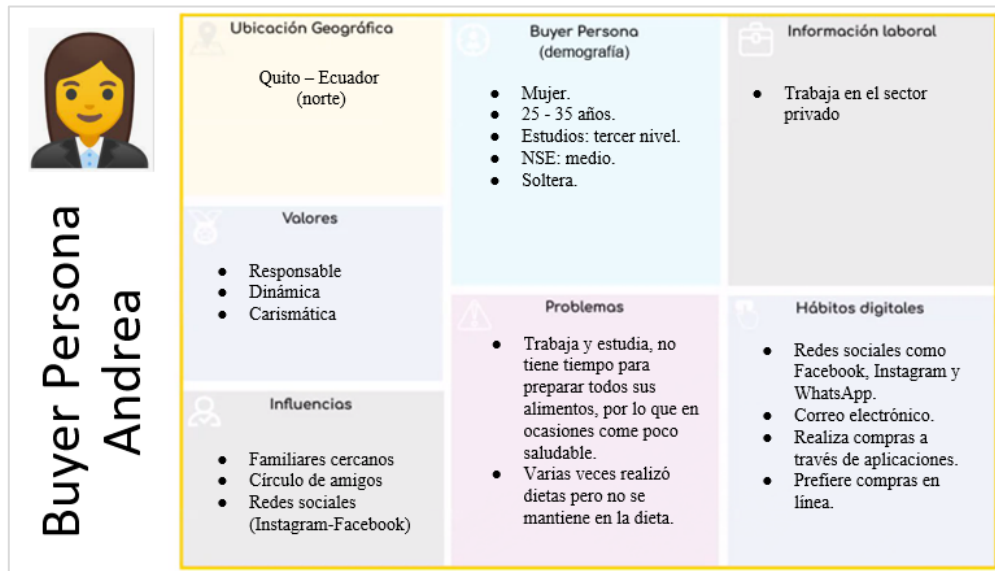
**Figura 53**

*Buyer persona saludable que realiza actividad física*



**Figura 54**

*Buyer persona con varias actividades y poco tiempo para preparar su propia comida*



#### 4.6.2. Motivadores de la generación millennial

Se identificó que los motivadores para el consumo de alimentos son salud, estilo de vida, ambiente, sabor, precio, etc. Además, los millennial se preocupan por lo que comen y más del 50% está abierto a cambiar sus hábitos alimenticios hacia un consumo con cero carnes.

En la actualidad marcas como Freshii y Go Green ofrecen alimentos saludables, pero en realidad no tienen mayor variedad, pues se limitan a ensaladas, bowls, batidos, jugos, arroz integral y cierta proteínas. En ese aspecto, la propuesta de valor de *Healthy Life* es ofrecer alimentos saludables y personalizados tomando en cuenta que “alimentarse saludable es agradable y no es caro” y que “alimentarse saludable les hace bien a ti y a tu familia o pareja”. De esta forma se busca llegar a los millennial que consideran que las personas que principalmente tienen influencia sobre su alimentación son la pareja y la familia.

#### 4.6.3. Opciones de Healthy Life

- **Menú pre elaborado.** Platos donde constan ingredientes básicos como proteína vegetal o animal, frutas o verduras, cereales, carbohidratos, entre otros. Los clientes seleccionan de acuerdo a su preferencia (Figura 55).

**Figura 55**

*Ejemplos de menú pre elaborado*



- **Ingredientes para menús personalizados.** los clientes elaborarán sus propios platos, como se muestra en la Figura 56.

**Figura 56**

*Ejemplos de menús personalizados de acuerdo a la necesidad del cliente*



- **Menú semanal.** Los clientes compran alimentos para la semana, que puede ser de lunes a viernes o de lunes a domingo. Estos constan de desayuno, snack, almuerzo, snack de media tarde y cena, como se indica en la Figura 57.

**Figura 57**

*Ejemplos de menú semanal*



- **Menú para dos personas.** En los millennial influyen las parejas, por lo que al tener opciones para ambos se busca llegar desde la parte emocional (Figura 58).

**Figura 58**

*Ejemplo de menú para dos personas*



## **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **CONCLUSIONES**

- Se determinó que los factores que inciden en el consumo de alimentos en los millennial de la ciudad de Quito son entre otros, la salud, el sabor, costo y agilidad de compra, es decir que tan variada es la oferta.
- De acuerdo a las entrevistas realizadas y la información obtenida de las encuestas, se corroboró que los millennial cuidan más su imagen y por lo tanto también la alimentación y salud. En este aspecto cabe mencionar que más del 50% si está dispuesto a cambiar su estilo de alimentación carnívora a vegetariana o vegana, no obstante, el 59% no sigue una dieta en particular que involucre el consumo de alimentos específicos.
- Quienes más influyen en el estilo de alimentación son la familia, la pareja y el nutricionista, en este orden, siendo los dos primeros quienes realmente marcan totalmente la decisión de la persona. Es por ello necesario buscar estrategias para llegar también a estos grupos de influencia de manera directa o indirecta, y que el individuo no se vea limitado por ellos.
- Transitar hacia una alimentación no carnívora requiere el apoyo de un nutricionista con el fin de que la ingesta diaria de proteína, vitaminas, carbohidratos y en general macronutrientes sea la adecuada para las necesidades corporales de la persona y evitar así desnutrición o anemia.
- Existen varias empresas en el mercado como Go Green, Freshii, Super Foods, etc., que ofrecen platos saludables para un nicho de mercado en particular. Esto hace que sus precios se encarezcan, además de que no existe una gran variedad de opciones, por lo que resulta necesario generar una oferta diferenciadora para llegar al millennial con mayores alternativas y a un precio más accesible.
- Debido a que los millennial no se vinculan a una dieta en particular, se planteó un modelo de negocio denominado *Healthy Life*, que nace como un restaurante con opciones para todo tipo de alimentación y con productos saludables, en donde el cliente tiene la posibilidad de comprar un plato del menú ya establecido, modificarlo a su gusto o inclusive adquirir los ingredientes para prepararlo en casa.



- Se hizo un análisis del ciclo de compra, desde la etapa de descubrimiento hasta la postventa, con el fin de identificar el comportamiento del millennial durante todo el proceso. En ese sentido, se definió utilizar Facebook, Instagram, WhatsApp Business y página web con una tienda en línea, para que la persona tenga la opción de visualizar los productos desde estos diferentes canales y pueda comprarlos por cualquiera de ellos. Además, parte de la estrategia es vincularse a diferentes plataformas de delivery como Rappi, Uber Eats, etc.

## **RECOMENDACIONES**

- Dado que existe un amplio rango de edad con diferentes comportamientos de compra, es recomendable profundizar el estudio de mercado y desarrollar estrategias más precisas para cada uno de estos públicos.
- Es importante realizar un análisis continuo del producto, precio, plaza y promoción, con el fin de mantener el posicionamiento en el mercado en relación a la demanda y la competencia, con productos diferenciadores y saludables.
- La decisión de compra del millennial no solo se basa en el precio sino también en el sabor, por lo tanto, es necesario que se mantenga un concepto de marca en base a esta primicia e impulsar así un estilo de vida saludable.
- Debido a que el negocio apunta exclusivamente a la promoción por plataformas digitales, es indispensable que las estrategias se modifiquen constantemente según el comportamiento digital del usuario, el cual es bastante cambiante.
- La empresa inicialmente se financia con recursos propios, sin embargo, es necesario buscar aliados estratégicos que permitan una expansión progresiva a nivel nacional.

## **REFERENCIAS**

- Alarcón, I. (7 de enero de 2018). Alimentación vegana evitaría la muerte de 23189 personas en el Ecuador. El Comercio. Obtenido de <https://www.elcomercio.com/tendencias/dieta-vegana-reduccion-contaminacion-tierra.html>
- Baena Paz, G. (2018). Metodología de la Investigación. México: Grupo Editorial Patria.
- Carbajal Azcona, Á. (2013). Manual de Nutrición y Dietética. Madrid: Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid.
- Castrillón Ortega, A. M. (2014). Fundamentos generales de Administración. Medellín: Centro Editorial Esumer.
- Chiavenato, I. (2006). Introducción a la Teoría General de la Administración. México DF: Mc Graw - Hill Interamericana.
- Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación [EUFIC]. (2006). Los factores determinantes de la elección de alimentos. Obtenido de <https://www.eufic.org/es/vida-sana/articulo/los-factores-determinantes-de-la-eleccion-de-alimentos>
- Cora, A. (s.f.). Historia del Veganismo. MyVeganesse. Obtenido de <https://myveganesse.com/historia-del-veganismo/>
- De Luis Román, D. A., Bellido Guerrero, D., García Luna, P. P. y Olveria Fuster, G. (2017). Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo. Toledo
- Dip, G. (2020). EXPERTICIA. Obtenido de <http://experticia.fca.uncu.edu.ar/numeros-antteriores/n-1-2014/122-la-alimentacion-factores-determinantes-en-su-eleccion>

- Hernández, G. y Sánchez de Medina Contreras. (2010). Tratado de Nutrición. Médica-Panamericana.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la Investigación. México: McGraw - Hill.
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos [INEC]. (2014). Proyecciones poblacionales, Registro Administrativo de Nacimientos, Encuesta Nacional de Empleo, Desempleo y Subempleo-ENEMDU, Encuesta de condiciones de vida - ECV 2014. Obtenido de <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Infografias-INEC/2017/millennials.pdf>
- Kotler, P. y Armstrong, G. (2017). Marketing. México: Pearson.
- Lozano Teruel, J. A. (2011). La nutrición es Con-ciencia. España: Editum.
- Morcillo, F. M. y Beker, V. A. (2007). Economía. Elementos de micro y macroeconomía. Bogotá: McGraw - Hill Interamericana.
- Olmedo, O., Olmedo, F y Plazaola, N. (s.f.). Proceso de decisión de compra. Estrategia Magazine, 1(17), 1-5. Obtenido de <https://studylib.es/doc/1655407/el-proceso-de-decision-de-compra.pdf>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2015). Cancer red meat. Obtenido de <https://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/es/>
- Peter, J. y Olson, J. (2006). Comportamiento del consumidor y estrategia de marketing. México D.F.: The McGraw-Hill.
- Román, D. (29 de julio de 2015). Preguntas más frecuentes: definiciones. Unión Vegetariana Internacional. Obtenido de <https://ivu.org/spanish/faq/definitions.html>

- Ruiz Cartagena, J. J. (2017). Millennials y redes sociales: estrategias para una comunicación de manera efectiva. *Mhcj*, 367.
- Sampieri, D. R., Collado, D. C. y Lucio, D. M. (2014). *Metodología de la Investigación*. México D.F.: McGraw-Hill / Interamericana Editores, S.A. de C.V.
- Saucedo Soto, J. M., Hernández Bonilla, A., Amezcua Núñez, B. y De la Peña de León, A. (2018). VI Congreso Online Internacional Transformación e Innovación en las Organizaciones. México: Universidad Autónoma de Yucatán. Obtenido de <https://www.eumed.net/actas/18/trans-organizaciones/index.html>
- Significadoconcepto.com. (s.f.). Factores. Obtenido de <https://significadoconcepto.com/factores/>
- Solomon, M. R. (2008). *Comportamiento del consumidor*. México: Pearson Educación.
- Terrasse, V. (26 de octubre de 2015). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de <https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/cancer-red-meat/es/>
- The Vegan Society. (s.f.). Definition of Veganism. Obtenido de <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>
- Triunfo, P., Torello, M., Berretta, N., Vicente, L., Della Mea, H., Bergara, M., . . . Tansini, R. (2003). *Economía para no economistas*. Montevideo: Departamento de Sociología de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de la República.
- Valdes, P. (15 de febrero de 2013). Inboundcycle. Obtenido de <https://www.inboundcycle.com/blog-de-inbound-marketing/bid/172307/qu-es-el-ciclo-de-venta-y-la-aceleraci-n-del-ciclo-de-venta#:~:text=El%20ciclo%20de%20venta%20es,que%20se%20cierra%20la%20venta.>

Vesanto, M., Winston, C. y Levin, S. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(12), 1970-1980. Obtenido de [https://jandonline.org/article/S2212-2672\(16\)31192-3/fulltext](https://jandonline.org/article/S2212-2672(16)31192-3/fulltext)

Winston, C. y Mangels, A. (2009). Dietas Vegetarianas: Postura oficial de la American Dietetic Association. *Vegetarianosmo.net*. Obtenido de [https://vegetarianismo.net/nutricion/ADA\\_DietasVegetarianas2009.pdf](https://vegetarianismo.net/nutricion/ADA_DietasVegetarianas2009.pdf)

## ANEXOS

### **Anexo 1. Formato encuesta**

#### **ENCUESTA SOBRE CONSUMO DE ALIMENTOS**

La siguiente encuesta tiene un fin académico, la información que proporcione es importante para una investigación enfocada en millennial. Gracias por tu aporte para este proyecto.

Escribe tu correo electrónico.

\_\_\_\_\_

- Género: Mujer / Hombre /Otro
- Nivel de Educación: Educación General Básica/ Bachillerato/ Superior (3er Nivel)/ Postgrado (4to Nivel)
- Selecciona el rango de tu edad
  - Parroquia: \_\_\_\_\_
  - De las siguientes razones por favor indica la importancia que tienen para la elección de tus alimentos. Siendo 1 el menos importante y 5 el más importante.

Salud

Precio

Sabor

Control de peso

Medio Ambiente

- ¿Selecciona cuál de las siguientes dietas has realizado? Puedes elegir 2 alternativas

Comida Vegana

Comida vegetariana,

Dieta Keto

Ayuno Intermitente

Detox

Ninguna

- ¿En qué grado crees que influyen las siguientes personas en tu alimentación? Siendo 1 el menos importante y 5 el más importante

Pareja

Familia

Amigos

Compañeros de Trabajo

Médicos

Nutricionistas

- ¿Cuántas veces por semana consumes los siguientes alimentos? (número de veces por semana) (nada, 1, 2,3,4,5,6,diario)

Carne Roja (Vaca,Cerdo)

Carne Blanca (Pollo, Pavo)

Pescado

Lácteos

Huevos

Cereales (avena, maíz, otros)

Frutos secos (nueces, almendras, avellanas)

Verduras (tomate, espinaca, pimiento, lechuga, pepino)

Legumbres (garbanzos, lentejas, habas, soya)

Semillas (calabaza, chía, girasol)

- Consideras que el consumo de carne afecta negativamente a tu salud

Totalmente desacuerdo 1 2 3 4 5 6 Totalmente de acuerdo

- El exceso de proteína animal se relaciona con problemas cardiovasculares, obesidad, cerebrovasculares y cáncer.

Totalmente desacuerdo 1 2 3 4 5 6 Totalmente de acuerdo

- La eliminación total de proteínas animales puede afectar negativamente mi salud.

Totalmente desacuerdo 1 2 3 4 5 6 Totalmente de acuerdo

- La alimentación basada únicamente con productos de origen vegetal tiene suficientes nutrientes para mi salud.

Totalmente desacuerdo 1 2 3 4 5 6 Totalmente de acuerdo

- La proteína animal es necesaria para realizar actividades físicas intensas.

Totalmente desacuerdo 1 2 3 4 5 6 Totalmente de acuerdo

- ¿Qué sensación experimentas cuándo ves una comida vegetariana o vegana?

Indiferencia

Asco

Deseos de Probar

Otra(Especifique)

- ¿Frecuentas algún restaurante que ofrece en su menú comida vegetariana o vegana?

Si

No

- Sabías que una dieta vegetariana o vegana balanceada y recomendada por un nutricionista, puede aportarte beneficios a tu salud. Sabiendo esto, ¿adoptarías una dieta vegetariana o vegana?

Si

No

- ¿Si existiera una aplicación con una guía adecuada para el cambio de alimentación a una dieta vegana o vegetariana, la utilizarías?

Si

No

- ¿Según tu percepción consideras que una dieta vegana o vegetariana es?

Menos costoso

Similar costo

Más costoso



- Escoge una de las opciones para cada variable de cómo se relaciona el vegetarianismo.

Estilo de vida

Moda

Ético

Respeto a los animales

Religión

## **Anexo 2. Guía de entrevista – nutricionista**

**HERRAMIENTA:** Entrevista Semi estructurada

**MARCO MUESTRAL**

**Género:** hombres y mujeres

**Localización:** Quito

**Experto:** Nutricionista

**MEDIOS DE CONTACTO:** Videoconferencia

### **SALUDO**

Buenos días / tardes. Mi nombre es Daniela Cacuango estudiante de la Universidad Internacional del Ecuador, estoy realizando una investigación para Identificar los factores de decisión de consumos de los alimentos veganos y no veganos en los Millennials del sector urbano de la ciudad de Quito que son personas entre 20 a 40 años.

### **PREGUNTAS**

1. ¿Cómo afecta el consumo de carne en la salud, tanto positiva como negativamente? ¿Cómo puede mejorar nuestra salud si mejoramos la alimentación?
2. ¿Ante qué tipo de síntomas una persona debe cambiar la alimentación, me podría dar ejemplos de una alimentación vegana y una alimentación que se complemente con carne?
3. ¿Cuál es su opinión sobre los comentarios de algunos doctores o nutricionistas que creen que necesitamos carne y / o lácteos y/o huevos para una dieta sana?
  - ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de una dieta vegana?
4. ¿Qué cambios sufre el organismo de una persona que consume carne cuando decide optar por la alimentación vegana? Y viceversa ¿Cuáles son los principales errores que cometen las personas al cambiar la dieta?

5. ¿Cómo afecta el precio y el sabor de alimentos a las decisiones de alimentación?
6. ¿Qué alimentos consumen los veganos? ¿Se tiene fácil acceso a estos alimentos?  
¿Dónde se puede adquirir estos alimentos?
7. ¿Cuáles son las mejores fuentes de proteína, calcio y hierro para un vegano?
8. ¿Qué debemos saber para hacer una transición adecuada al veganismo sin afectar la salud?
9. ¿Cuál es tu opinión sobre si una dieta vegana puede reducir problemas cardiovasculares, cerebrovasculares, diabetes y obesidad?
10. ¿Cree usted que impacta el sentimiento de protección animal en el tipo de alimentación que se usa?
11. De su experiencia como nutricionista ¿Cuáles son los miedos y barreras más importantes para hacer un cambio en la dieta?

### Anexo 3. Guía de entrevista veganos – vegetarianos

**HERRAMIENTA:** Entrevista Semi estructurada

**MARCO MUESTRAL**

**Género:** hombres y mujeres

**Localización:** Quito

**Líderes de opinión:** Veganos - Vegetarianos

**MEDIOS DE CONTACTO:** Videoconferencia

#### **PREGUNTAS**

1. ¿Qué es ser vegano o vegetariano?
2. ¿Por qué decidiste ser vegano/ vegetariano?¿Desde cuándo tienes esta alimentación? ¿Qué te impulso a dejar de consumir productos derivados de animales? ¿Cuáles son las principales fuentes de inspiración para mantenerte en esta alimentación? ¿Qué es lo que más te costó al cambiar la dieta? ¿Extrañas algo?
3. ¿Qué tipo de alimentos consume en desayuno, almuerzo, merienda y snacks?
4. ¿Qué diferencias has notado en tu cuerpo al tener una dieta vegana o vegetariana?
5. ¿Qué proteínas vegetales son básicas en la alimentación?
6. ¿A qué sitios acudes a consumir este tipo de alimentación?
7. ¿Cuáles consideras son los compromisos que tiene una persona vegana o vegetariana con la sociedad?
8. ¿Qué sensación experimentan cuando ven una comida que sea con carne y es saboreada por las demás personas: indiferencia, asco, deseos de probar, ¿otros?
9. ¿Cómo hacen cuándo deben asistir a una reunión laboral, fiestas, reunión de amigos, donde la comida no es vegana?
10. ¿Consideras que ser vegano es un estilo de vida, una tendencia, moda o es contribuir con el medio ambiente?
11. ¿Por qué recomendaría a otras personas a que sigan esta alimentación?

12. ¿Qué información adicional me puedes comentar sobre el veganismo y vegetarianismo?
13. Consideras que la alimentación es más barata o cara que la alimentación normal.

## **Anexo 4. Guía de entrevista restaurante**

**HERRAMIENTA:** Entrevista Semi estructurada

**MARCO MUESTRAL**

**Género:** hombres y mujeres

**Localización:** Quito

**Experto:** Restaurante

**MEDIOS DE CONTACTO:** Videoconferencia

### **SALUDO**

### **PREGUNTAS**

1. ¿Qué tipo de menú ofrece su restaurante? ¿Dónde está ubicado?
2. ¿Cuál es el perfil del cliente que visita su restaurante?
3. ¿Qué tipo de menú solicita una persona de 20 a 40 años?
4. ¿Cuáles son los aspectos que considera el cliente para asistir a un restaurante: menú, servicio, higiene, sabor, comida saludable, ¿otros?
5. ¿Qué es para usted un menú saludable? ¿Ha intentado integrar al menú alimentos saludables? ¿Considera que la idea de brindar alimentos saludables ha tenido acogida en Quito? ¿Por qué?
6. ¿Cuáles consideras serían las ventajas y desventajas de ofrecer un tipo de alimentación a un grupo segmentado de personas?
7. ¿Considerarías agregar platos vegetarianos o veganos al menú?  
 ¿Qué tipo de personas son las que piden platos vegetarianos o veganos? ¿Cuál es el perfil de estos clientes? Qué edad tienen, que tipo de escolaridad ¿Qué tipo de estilo de vida tienen estas personas?
8. ¿Considerarías realizar publicidad de los platos vegetarianos o veganos en tu restaurante?
9. ¿Qué impacto económico crees que tiene incluir comida vegana o vegetariana en el menú?

10. ¿Puedes mencionar los medios de información que conoces que te parezca interesante y creíble sobre temas nutricionales, es decir, si añadirías una nueva receta a tu restaurante por la buena nutrición, de donde la utilizarías?
11. ¿En qué horario tienes mayor afluencia de clientes?

## **Anexo 5. Guía de entrevista dueño de gimnasio**

**HERRAMIENTA:** Entrevista Semi estructurada

**MARCO MUESTRAL**

**Género:** hombres y mujeres

**Localización:** Quito

**Líderes de opinión:** Dueño de Gimnasios

**MEDIOS DE CONTACTO:** Videoconferencia

### **SALUDO**

Buenos días / tardes. Mi nombre es Daniela Cacuango estudiante de la Universidad Internacional del Ecuador, estoy realizando una investigación para Identificar los factores de decisión de consumos de los alimentos veganos y no veganos en los Millennials del sector urbano de la ciudad de Quito que son personas de 20 a 40 años.

### **PREGUNTAS**

1. ¿Cree usted que los Millennials (personas de 20 a 40 años) cuidan de su imagen en comparación a una persona de más de 40 años?
  - 1.1 ¿Qué tipo de dieta adoptan las personas de 20 a 40 años?
  - 1.2 ¿Cuáles consideras son los principales motivos de ir al gimnasio de las personas de este rango de edad, por ejemplo: por salud, deporte, peso, ¿otros?
2. ¿Cuál es su opinión sobre el vegetarianismo y veganismo?
3. ¿Recomendaría la dieta vegana a una persona para mejorar su peso y la masa muscular? ¿Por qué?
4. ¿De las personas que asisten a su Gimnasio cuantas personas realizan una dieta vegana o vegetariana?
  - 4.1 ¿Cuál es el perfil que ha notado de un vegano o vegetariano?
5. ¿Qué actividad física le recomendaría a un vegano o vegetariano? ¿Qué limitaciones tiene para realizar alguna actividad?



6. ¿Considera peligroso adoptar el veganismo y vegetarianismo?
7. ¿Por qué consideras que es importante conocer el tipo de dieta que lleva una persona antes de empezar una actividad física?

## **Anexo 6. Entrevistas**

Anthony Ludeña – Nutriólogo, Maestría en Nutrigenómica y Biotecnología.

### **1. ¿Cómo afecta el consumo de carne en la salud, tanto positiva como negativamente?**

Todo depende realmente de cómo este compuesto tu cuerpo, ningún cuerpo va reaccionar de la misma manera al consumo de cierto tipo de proteínas sea de origen cárnico o sea de origen vegetal, por ejemplo una persona que realice bastante actividad física necesita consumir mayor cantidad de proteína para mantener la cantidad de músculo es decir si tú tienes un porcentaje muscular grande necesitas más proteína pero si eres una persona normal que hace poco ejercicio que hace solo actividades diarias no vas a consumir lo mismo que una persona que hace ejercicio, porque la cantidad de proteína te va causar daños a nivel renal, te puede causar daños en el aumento de ácido úrico, te puede causar el típico problema que conocemos como gota, entonces un excesivo consumo de cárnicos sin la adecuada actividad física, sin la adecuada composición que tu sepas como está tu cuerpo te va causar un daño sistémico a futuro obviamente no es un daño que se pueda ver en corto plazo.

### **2. ¿Cómo puede mejorar nuestra salud si mejoramos la alimentación?**

Siempre una mejor alimentación es sinónimo de salud, si estás bien alimentado tu salud va estar perfecta, bueno el 90%. Las enfermedades que no se pueden controlar que son genéticas o ambientales es otro tema

### **3. ¿Ante qué tipo de síntomas una persona debe cambiar la alimentación, me podría dar ejemplos de una alimentación vegana y una alimentación que se complemente con carne?**

Depende bastante del tipo de enfermedad, por ejemplo una persona que tenga el típico caso una gastritis ardor, acidez estomacal, reflujo, vomito o este tipo de cosas, tienes que cambiar la alimentación, tienes que dejar de consumir productos ácidos, comida condimentada, niveles de sal, no siempre sería lo mismo para todos, siempre tienes que tener en cuenta que dependiendo de la patología va cambiar la

alimentación, si nos vamos por una dieta totalmente vegana va haber un déficit, siempre existirá un déficit de cierta vitamina por ejemplo el más común es B12, B9 o un déficit a nivel de hierro porque no se absorben los mismos nutrientes, no tienen la misma biodisponibilidad de alimentos animales que de vegetal, entonces siempre hay que tener en cuenta que es lo que el cuerpo te está pidiendo, si es que tu código genético dice esto me sirve a mí o esto no me sirve a mí, porque por ejemplo dos personas que tienen la misma talla, el mismo peso, la misma contextura, que son iguales pero el uno es alimentación vegana y porque su código genético le dice si esto me sirve, él va estar bien, no va tener déficit pero la otra persona no, entonces es bastante dependiente de como tu cuerpo logre absorber o logre metabolizar ese tipo de alimentos

**4. ¿Cuál es su opinión sobre los comentarios de algunos doctores o nutricionistas que creen que necesitamos carne y / o lácteos y/o huevos para una dieta sana?**

Se ha visto que la mayoría de los casos el consumo de carnes es beneficioso teniendo en cuenta que debes tener unas porciones controladas y en base a lo que el cuerpo necesite, no siempre una alimentación a base de cárnicos sería favorable para un cuerpo de una persona, eso es dependiendo. Sin embargo, los estudios demuestran que el consumo de carnes ayuda a mantener todas las funciones fisiológicas normales del cuerpo porque hemos heredado este proceso desde los tiempos de los cavernícolas, porque hubo un consumo de carne, empezó el consumo de carne y el aumento y mejora del mantenimiento de músculos, tejido y funciones, se ha mantenido desde esa época hasta ahora, entonces es complicado que tu cambies años, milenios de consumo de carne a vegetales o a una dieta vegana. Si quieres realizar el cambio, se puede realizar poco a poco, esperando déficits, tal vez me puede servir, tal vez no. Entonces no es malo consumir carne siempre que las porciones sean las adecuadas, no es malo consumir lácteos siempre que las porciones sean las adecuadas, donde digas mi nivel de calcio con estos vasos de leche está estable, no puedes tomar demasiada leche porque tiene mucho calcio y se va acumular en forma de cálculos entonces también va dañar el riñón, no es porque sea malo o porque sea bueno, es mantener las porciones y mantener un equilibrio, igual con el tema del huevo por ejemplo, la proteína del huevo es albumina, es una de las que mejor calidad tiene, mejor absorción tiene,

entonces si tú quieres tener una proteína que se absorba en mayor cantidad, casi 100% te voy a dar albumina, si necesita un mayor proceso de absorción porque es una de las mejores, depende de lo que está buscando tu cuerpo.

- **¿Cuáles son las ventajas y desventajas de una dieta vegana?**

La principal desventaja de una dieta vegana es el déficit de nutrientes, por lo general el déficit de hierro es el más común, entonces lo que puede hacer es suplementar hierro ferroso en capsulas pero no es lo mismo, deficiencias a nivel muscular, debilidad, cansancio, siempre son las más comunes, igual aumento de niveles de grasa, colesterol, triglicéridos porque una dieta vegana es basada en carbohidratos entonces mientras más carbohidratos consumas, más probable es que tengas tus niveles de triglicéridos elevados, entonces es complicado esa parte.

La ventaja de una dieta vegana es mayor cantidad de fibra, te ayuda a mejorar la función intestinal, es bastante bueno por ejemplo el tema de vitaminas B6, B8, vitamina C, vitamina D, E, todo eso se mantiene porque básicamente son vegetales lo que comes y contiene vitaminas, podrías llegar a consumir una dosis alta de vegetales, que podrían darte un cien por ciento de hierro pero no se puede absorber el cien por ciento de lo que comes porque no es biodisponible para el cuerpo, entonces podrías llegar a absorber o podrías no llegar a absorber, también el exceso de fibra es malo, si comes demasiada fibra perjudicas a tu intestino, entonces hay que tener en cuenta que si vas a consumir bastantes vegetales debes complementarlo con líquidos, ejercicio porque si no tienes el efecto contrario, entonces esa ventaja se convertiría en una desventaja.

##### **5. ¿Qué cambios sufre el organismo de una persona que consume carne cuando decide optar por la alimentación vegana? Y viceversa**

Primero hay que tener en cuenta que tú ya tienes una alimentación, con cualquier tipo de alimentación que cambies, tu cuerpo está ya adaptado a algo, tiene una constante, le retiras algo, tu cuerpo también va decaer, el cambio que tú le produces con cualquier tipo de alimentación hay un déficit de algo, primero le estas quitando una cantidad de proteínas, tu cuerpo necesita esas proteínas para producir las funciones fisiológicas normales, entonces cuando tú le estas quitando a tu cuerpo algo va empezar a complementar, es como cuando le quitas la gasolina al carro, entonces el carro se va dañar, en el caso de tu cuerpo no produces esas proteínas, el

cuerpo necesita esas proteínas y necesita sacar de algún lado y el más cercano es los músculos, entonces vas a empezar a tener una depleción muscular porque no estas consumiendo, entonces las proteínas empiezas a sacar del musculo para poder cumplir las funciones normales, claro que puedes darle otro tipo de proteína por ejemplo la proteína de soya, proteína que sea a base de granos, sin embargo esta proteína no se va absorber al cien por ciento, una taza de frijoles puede tener más proteína que un pedazo de carne pero de esa proteína del cien por ciento absorberíamos un cuarenta por ciento, entonces no es que se tenga más si no probablemente tenga un equivalente de media porción de carne y que tal vez absorba y tal vez no, entonces depende del organismo, el primer es depleción muscular, deficiencia en las funciones normales de tu cuerpo, vas a sentir ese cambio, ese cansancio, esa debilidad generalizada.

## **6. ¿Cuáles son los principales errores que cometen las personas al cambiar la dieta?**

Si vas a hacer un cambio, debes realizar paulatinamente, estoy comiendo bastante carne, bajar un poco, bajar un poco, hasta que el cuerpo diga ya me va dejar de dar esto, entonces vamos a buscar un complemento y es un tiempo adaptativo, para una dieta un tiempo que tu cuerpo se llegue a adaptar son 6 meses mínimo, entonces no puedes realizar un cambio radical de hoy como carne y mañana ya no como nada, porque tu cuerpo lo va sentir y aunque digas ese día: no estoy súper bien pero a la semana te vas a sentir muy mal, es lo que debes siempre tomar en cuenta el momento de hacer un cambio en cualquier tipo de dieta y más si estás haciendo un corte o retirar un producto o alimento. El más común es el que retiran las cosas de manera súbita, muy rápido porque quieren ya los cambios, quiero perder peso, quiero ya, hay momentos en los que si funciona por ejemplo el ayuno prolongado, lo que haces es retirar una comida totalmente de tu día pero hay una compensación sistémica, en este caso hay su funcionalidad, los 3 primeros días la adaptación es complicado, te cansas, también tienes tus momentos malos, pero al final no le quitas el total de lo que estas comiendo sino solamente una comida, pero la compensas más adelante, distribuyes tu total a después, pero ese cambio es más común para perder peso, ese se realiza para consumir grasas de tus reservas, entonces tiene su funcionalidad, este se puede hacer tiene sus beneficios.

## **7. ¿Cómo afecta el precio y el sabor de alimentos a las decisiones de alimentación?**

Los alimentos que suelen decir que son más saludables, fit o súper alimentos son más costosos, entonces yo como nutriólogo te podría recomendar que compres cierta marca de producto porque tienen tal cosa que va ser un beneficio para tu cuerpo pero podría ser muy costoso entonces tu no vas a comprar pero eso se puede remplazar con alimentos más baratos sin embargo lo que te cuesta es tiempo porque la preparación es diferente, entonces te vas a demorar en preparar algo que ya está hecho pero tienes los mismos beneficios, siempre vas a ver tu como consumidor, esto me cuesta mucho pero es más saludable, todo pones en costo beneficio entonces es igual en lo que nosotros hacemos, por ejemplo yo te puedo mandar un suplemento que cuesta “\$50” y este suplemento va tener una función específica pero yo te puedo dar una alimentación que cuesta la mitad pero obviamente te vas a demorar más en prepararlo, te vas a demorar en ver si te funciona, tal vez no te va funcionar exactamente igual porque no es un concentrado, tal vez tiene más calorías que el suplemento, a veces el costo si es equivalente al beneficio, entonces te cuesta más, es más beneficioso, depende del producto realmente.

## **8. ¿Qué alimentos consumen los veganos? ¿Se tiene fácil acceso a estos alimentos? ¿Dónde se puede adquirir estos alimentos?**

Ahora hay bastantes sustitutos de carne que son a base de soya, tofu, a base de frijoles, garbanzos, por lo general la dieta de un vegano son cereales, frutas, vegetales, soya, cualquier tipo de granos, eso es lo que más se consume, entonces de disponibilidad hay un montón, inclusive se puede elaborar, por ejemplo la leche de soya, la leche de almendras, la leche de nuez, son uno de los más consumidos, el costo comercial de un producto ya elaborado es bastante elevado, sin embargo se puede hacer el mismo producto con la materia prima, es mucho más barato, pero de disponibilidad hay en todas partes, por ejemplo en el Supermaxi tu encuentras bastantes sustitutos de carnes, por ejemplo hamburguesas de soya, salchichas de tofu.

## **9. ¿Cuáles son las mejores fuentes de proteína, calcio y hierro para un vegano?**

En el hierro vegetales verdes es lo que más hierro tiene, en el caso de proteína granos, en el caso de calcio también vegetales y chochos, es una de las mejores fuentes

de calcio y también tiene proteínas, siempre que tengas en cuenta que no vas absorber el 100% y te va tocar suplementar.

#### **10. ¿Qué debemos saber para hacer una transición adecuada al veganismo sin afectar la salud?**

Primero tienes que tener en cuenta tu estado actual, tienes que hacerte un examen completo, tu peso, tu porcentaje de masa muscular, tu porcentaje de grasa corporal, grasa visceral, tener en cuenta niveles de glucosa, niveles de triglicéridos, colesterol bueno, colesterol malo, todo un perfil para decir estoy de esta manera entonces vamos a tratar de cambiar, si tienes glucosa elevada hacer una dieta vegana es lo peor, porque tienes la glucosa elevada y tu alimentación es básicamente carbohidratos, entonces no es lo ideal, si tienes los triglicéridos elevados tampoco es ideal, por ejemplo si tienes el colesterol elevado cambiar a una dieta vegana podría ayudarte bastante a disminuir los niveles de colesterol, en ese caso sería recomendable siempre teniendo en cuenta que debes suplementar ciertas cosas y debes mantener en control los niveles de masa muscular, si ves una depleción muy grave necesitas suplementar, eso es importante tener en cuenta al principio como es tu estado físico y bioquímico antes de empezar hacer una dieta y porque la vas hacer, porque hay dos razones, una es salud y la otra es por cambio de estilo de vida, por cambio ambiental, por temas religiosos, existen un montón. Lo principal antes de cambiar a cualquier tipo de dieta es saber cómo estas físicamente, bioquímicamente, si tú ya sabes como estas, tu perfil bioquímico es normal, glucosa normal, triglicéridos normales, yo no te mandarías a realizar un cambio porque estas normal es decir tu alimentación es ideal, tu peso es ideal, tu colesterol es ideal, tu porcentaje de grasa, de musculo, todo, pero si lo vas hacer por cualquier de las otras razones y dices estoy bien tienes que siempre tener en cuenta que si ya hiciste el cambio tienes que estar revisando tus niveles de proteínas, masa muscular, para ver si son afectados por la dieta porque si tiene una depleción estos niveles de porcentaje necesitas suplementos o aumentar algo en tu dieta porque quiere decir que no estas consumiendo lo suficiente o no estas absorbiendo lo suficiente, igual debes controlar tus niveles de triglicéridos y glucosa, porque tu alimentación va ser en base de carbohidratos entonces vas a comer más carbohidratos pero mis triglicéridos estaban bien, ahora no están tan bien entonces que debo hacer, debo suprimir un poco carbohidratos o me regreso a mi dieta anterior, siempre hay que tener

en cuenta como estoy y como voy a estar y controlar también como estoy durante el proceso del cambio.

**11. ¿Cuál es tu opinión sobre si una dieta vegana puede reducir problemas cardiovasculares, cerebrovasculares, diabetes y obesidad?**

En el caso de la diabetes una dieta vegana es básicamente carbohidratos entonces no te podría ayudar entonces no es adecuado, en el caso de una dieta vegana para problemas cardiovasculares depende el tipo de problema por ejemplo con temas de aterosclerosis te puede ayudar porque disminuyes el colesterol en sangre, es bastante buena, en el caso de problemas cerebrovasculares puede ayudar sin embargo una dieta vegana no sería mi opción principal, yo haría una dieta ovolacto vegetariana, que tendría los mismos beneficios sin suprimir la proteína y tampoco el calcio, también podríamos intentar con una dieta mediterránea que se ha visto que en el 90% de los casos tienen efectos favorables en tema cardiovascular y cerebrovascular, serían mejores opciones a una dieta vegana.

**12. ¿Cree usted que impacta el sentimiento de protección animal en el tipo de alimentación que se usa?**

100 %, uno cuando ve el tipo de maltrato, como maltratan a los animales, se siente como aturdido, se deprime, les llega ese tipo de situaciones, entonces uno dice ya no voy a comer carne porque maltratan a los animales pero también te das cuenta de que el 80% de la población va seguir haciendo eso, entonces tienes un problema, si podrías pero te estas afectando a ti mismo, porque la industria no va dejar de producir, es un tema complicado, pero si afecta al tipo del cambio de alimentación.

**13. De su experiencia como nutricionista ¿Cuáles son los miedos y barreras más importantes para hacer un cambio en la dieta?**

Las personas son bastante flojas y no son decididas, de las dietas más fáciles que yo elaboro el 50% de mis pacientes dicen si, cumplen al 100% al inicio, el fin de semana se descuidan, el lunes ya no hacen la dieta, el martes ya no hacen ejercicio, y así la siguiente semana, al final de semana me dicen Doctor es que ya no pude, siempre es por A o B factor, no hay consistencia, la mayor barrera es que no son constantes y no son decididos, la mitad el 50%, el otro 50% son bastante exagerados y tienen tendencia a



aburrirse, son súper decididos pero tienen tendencia a aburrirse, pero lo más difícil que encuentras es un paciente que sea constante. La constancia es el problema más común y la decisión, que diga hoy empiezo y completo al final del mes. Es poco complicado encontrar eso.

Sandra Hidrovo – Fisioterapeuta con especialidad en Nutrición de la Universidad de Barcelona, Coach en nutrición, PNL en Nutrición, Master en Nutrición, Obesidad y Culinaria

**1. ¿Cómo afecta el consumo de carne en la salud, tanto positiva como negativamente?**

El consumo de carne roja según la OMS afirmó en el 2015 que, si consumíamos carne roja y más del tipo procesado podría tener un factor cancerígeno, siempre ha sido controversial porque si analizas la carne roja contiene vitaminas, minerales, antioxidantes que pueden ser beneficiosos para nuestra salud, tiene que ver con la ingesta diaria o como hacemos el consumo de esta y la preparación. Al cocinar la carne cuando se quema se puede producir aminas heterocíclicas que se han relacionado con algún tipo de cáncer, entonces hay que saber cómo cocinar la carne. Afecta positivamente porque aporta proteína, minerales, oligoelementos y a la vez si consumimos en exceso o mal preparada, quemada afecta negativamente.

**2. ¿Cómo puede mejorar nuestra salud si mejoramos la alimentación?**

La carne es una buena fuente de proteína, si una persona es omnívora debe tener 50% de consumo de proteína vegetal y 50% de proteína animal, puede aprovechar de ambos universos y puede ser beneficioso para la salud. Debemos garantizarnos que sea orgánico, no muy procesados para que no pueda afectar nuestra salud

**3. ¿Ante qué tipo de síntomas una persona debe cambiar la alimentación, me podría dar ejemplos de una alimentación vegana y una alimentación que se complemente con carne?**

Hay diferentes síntomas que pueden manifestar que no estamos bien metabólicamente, síntomas como acné, irritabilidad, cambios de ánimo, depresión, enfermedad por problemas gastrointestinales como gastritis o estreñimiento, diarreas, cansancio, falta de energía, todo eso se manifiesta como síntomas de que algo está

pasando, descubrimos que hay ciertas falencias en su alimentación y hay que cambiar la forma en que se está alimentando. En la alimentación vegana no consume nada que procede de carne de vaca, pollo, pescado, huevos ni productos lácteos, el inconveniente es que muchas personas lo hacen sin una guía, la hacen solos y no tienen una buena fuente de proteína, diseñan mal el plato.

**4. ¿Cuál es su opinión sobre los comentarios de algunos doctores o nutricionistas que creen que necesitamos carne y / o lácteos y/o huevos para una dieta sana?**

Creo que es una opinión muy limitante, una persona puede tener una dieta vegana o vegetariana cumpliendo con todos los macronutrientes, proteínas, carbohidratos si está bien diseñada, hay que tener en cuenta que hay personas que lo hacen sin una guía. Las recomendaciones son no hagas una dieta vegana sin una guía porque puede llevarte a alteraciones hormonales, metabólicas y pueden aparecer enfermedades serias.

- **¿Cuáles son las ventajas y desventajas de una dieta vegana?**

Las ventajas pueden favorecer para mantener un control del peso corporal, disminuir enfermedades crónicas, tiene que ver con cómo se están alimentando, las personas que están en una dieta de este tipo se ven menos tentadas a consumir comida de tipo chatarra, es más controlado su consumo, hay que tener cuidado porque las dietas de tipo vegano/ vegetariano pueden esconder desórdenes alimenticios. Hay que recalcar que se consumen más frutas, verduras, menos dulce, pero hay que tener cuidado, si no están bien diseñadas pueden tener carencias de proteínas, omega 3, vitamina B12, la biodisponibilidad de esta vitamina está en los productos de origen animal, por eso tienen que suplementar.

**5. ¿Qué cambios sufre el organismo de una persona que consume carne cuando decide optar por la alimentación vegana? Y viceversa**

Una buena planificación de una dieta vegana, no debe haber cambios drásticos, cuando se aumenta mucho consumo porque no se diseña bien puede haber alguna molestia a nivel gastrointestinal, tienen que ver como la persona debe empezar estos cambios, porque puede perder peso porque deja de comer o simplemente se sustituye los productos de origen animal por carbohidratos más arroz, más pasta, más papas y esto puede

aumentar el peso si no se diseña bien, hay que llevar una dieta vegana equilibrada, hay que educar a la persona, la fuente de proteína vegetal que sea de buen origen.

**¿Cuáles son los principales errores que cometen las personas al cambiar la dieta?**

Los principales errores se sustituyen la proteína por carbohidratos, aumentan el consumo de dulces porque te da saciedad temporal, puede llevarte a un desarrollo de tipo metabólico, falta o exceso de consumo de fibra, todo depende como este la guía.

**6. ¿Cómo afecta el precio y el sabor de alimentos a las decisiones de alimentación?**

Piensan que, al hacer el cambio del tipo de alimentación de este tipo, son demasiado caros y no pueden pagar, pero hay que considerar que los vegetales, las legumbres como frejol, arveja, garbanzo, lenteja son económicas. En los sabores puede costar un poco si la persona está acostumbrada. Entre más natural recomiendo siempre. En el sabor vas acostumbrando poco a poco tu paladar, a muchas personas les cuesta esto.

**7. ¿Qué alimentos consumen los veganos? ¿Se tiene fácil acceso a estos alimentos? ¿Dónde se puede adquirir estos alimentos?**

Las dietas veganas nada de carne, pollo, marisco, huevos ni lácteos, queso, tampoco las personas usan productos que sean de origen animal, miel de abeja. Si pueden tener fácil acceso a las legumbres, semillas, los vegetales en supermercados, es importante conseguir una buena fuente para suplementar la vitamina B12, porque es una carencia.

**8. ¿Cuáles son las mejores fuentes de proteína, calcio y hierro para un vegano?**

La fuente de hierro las frutas, cereales integrales que incluye pan integral, frutos secos, hortalizas de hojas verde, semillas, legumbres, algas comestibles perejil, berro. Las fuentes de proteína legumbres, las algas, la soya. El calcio en los frutos secos, los vegetales de hojas verdes, semillas, semillas de sésamo.

**9. ¿Qué debemos saber para hacer una transición adecuada al veganismo sin afectar la salud?**

Básicamente es buscar una guía, porque al hacer de una forma empírica sin que alguien diseñe correctamente una dieta pueden haber carencias nutricionales, las personas que somos nutricionistas debemos educarles cuando inician una dieta vegana porque la

idea es que se implemente de una forma adecuada, de acuerdo al estado de salud, estado metabólico, la edad para favorecer que todo funcione de una forma correcta, si no se asesoran de una forma adecuada pueden haber compromisos a nivel metabólico, carencias a nivel nutricional.

**10. ¿Cuál es tu opinión sobre si una dieta vegana puede reducir problemas cardiovasculares, cerebrovasculares, diabetes y obesidad?**

Si se diseña de una forma adecuada puede beneficiar todo el desarrollo de este tipo de enfermedades, porque en comparación con una persona Omnívora tienen menor índice de masa corporal eso se relaciona con un menor riesgo de obesidad, tienen más consumo de fibra y regula mejor la insulina y puede evitar enfermedades como la diabetes, obesidad, consumen muchas fuentes de grasa saludable y esto me va proteger contra enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares, ayudar a que el cerebro funcione mejor, las células van a funcionar mejor, protegen a nivel de cáncer, nivel gástrico. Puede reducir problemas de este tipo si tengo un buen diseño de una dieta vegana.

**11. ¿Cree usted que impacta el sentimiento de protección animal en el tipo de alimentación que se usa?**

Si afecta, de acuerdo como cada persona elige, las personas deciden ser veganos porque tienen que ver con el sentimiento que tienen de proteger el medio ambiente, no quiero consumir ningún producto o dañar a los animales, las personas más jóvenes lo hacen por cuidado de su salud. Si influye en que tomes una decisión de ser vegano porque no quiero consumir nada que dañe el medio ambiente ni que tenga que ver con abuso de los animales, influye en que quieras preservar todo porque te pega a nivel sentimental.

**12. De su experiencia como nutricionista ¿Cuáles son los miedos y barreras más importantes para hacer un cambio en la dieta?**

Los miedos puede ser el factor económico, porque piensan que es muy costoso, se sienten conformes como están, no quieren hacer cambios por miedo a lo que puede venir por este cambio, miedo en su cuerpo, que pueden sentir más hambre, sentir irritabilidad. Las barreras es que no quieren hacer ningún cambio en la dieta, simplemente

cuando ya aparece la enfermedad es cuando vienen con esa preocupación. Conformismo que se sienten bien como están.

Dueña de Restaurante Antonella Armas – Quiñai Food

**1. ¿Qué tipo de menú ofrece su restaurante?**

Tenemos variedad de menú, quimbolitos, humitas, lasaña, morocho, postres tres leches, cheesecake, postres para personas veganas y vegetariana, helados artesanales con fruta natural, helados para personas diabéticas y veganas.

**2. ¿Cuál es el perfil del cliente que visita su restaurante?**

Son personas entre los 17 a 40 años, que salen de trabajos que buscan donde tomar un café, algo en la tarde atendemos a partir de las 4 de la tarde.

**3. ¿Qué tipo de menú solicita una persona de 20 a 40 años?**

Solicitan por lo general humitas, lasaña, salchipapas es para los adolescentes, vamos a incorporar una pizza vegetariana.

**4. ¿Cuáles son los aspectos que considera el cliente para asistir a un restaurante: menú, servicio, higiene, seguridad, sabor, comida saludable, ¿otros?**

Primero es la limpieza, precio, el tipo de servicio que damos es 100% personalizado.

**5. ¿Qué es para usted un menú saludable?**

Un menú saludable es algo que este bajo en calorías, no tenga mucha azúcar, mucha sal, que tenga vegetales.

**¿Ha intentado integrar al menú alimentos saludables?**

Si tenemos, porque los quimbolitos son casi sin azúcar, las humitas con lo mínimo de sal, nuestros productos tipo cafetería si son sanos.

**¿Considera que la idea de brindar alimentos saludables ha tenido acogida en Quito? ¿Por qué?**

Ahorita creo que eso es lo que está en auge, las personas buscan que no tengan preservantes, que no tengan colorantes, que los productos sean 100% orgánicos. Está a la moda que las personas buscan lo más saludable, se cuidan bastante, está de moda el tema fitness.

**6. ¿Cuáles consideras serían las ventajas y desventajas de ofrecer un tipo de alimentación a un grupo segmentado de personas?**

La desventaja es que como es un grupo limitado tienes que analizar si ese grupo si va ir a comer a ese restaurante, los precios van a ser más elevados. Una de las ventajas es que es más exclusivo, que si les gusta la gente va seguir recomendando y vas a seguir teniendo acogida.

**7. ¿Considerarías agregar platos vegetarianos o veganos al menú?**

Si lo estamos analizando, viendo los productos que más salen y que se está quedando para seguir elaborando nuevos productos y ver qué tan acogida tiene

**¿Qué tipo de personas son las que piden platos vegetarianos o veganos? ¿Cuál es el perfil de estos clientes? ¿Qué edad tienen, que tipo de escolaridad? ¿Qué tipo de estilo de vida tienen estas personas?**

Son personas jóvenes por lo general ya con estudios universitarios, gente de oficina, los estudiantes o los adolescentes comen chatarra, es gente que cuidan más el aspecto físico porque es la imagen que dan profesionalmente, personas de 24 a 30 años.

**8. ¿Considerarías realizar publicidad de los platos vegetarianos o veganos en tu restaurante?**

Sí, cada plato que incorporamos al menú hacemos publicidad por redes sociales, tenemos helados y postres veganos si realizamos publicidad y si salen, vemos que si tienen acogida en el mercado

**9. ¿Qué impacto económico crees que tiene incluir comida vegana o vegetariana en el menú?**

Elaborar un plato vegetariano es más caro, los postres que son normales vendemos a menor precio que los postres veganos.

**10. ¿Puedes mencionar los medios de información que conoces que te parezca interesante y creíble sobre temas nutricionales, es decir, si añadirías una nueva receta a tu restaurante por la buena nutrición, de donde la utilizarías?**

Las recetas que yo realizo son las que aprendí en la Universidad, libros que tengo, trabajo con gente de gastronomía, nutricionistas.

**11. ¿En qué horario tienes mayor afluencia de clientes?**

Entre semana desde 6:30pm hasta 9pm, viernes y sábado de 4pm hasta 11, domingo de 4 a 7:30 pm máximo.

Dueños de Restaurante: Sebastián Jarrín – Dueño de dos franquicias de Freshii (12 de Octubre y Plaza Artigas)

**1. ¿Qué tipo de menú ofrece su restaurante?**

Freshii es una cadena de comida rápida canadiense, nos enfocamos solo en comida rápida saludable.

**2. ¿Cuál es el perfil del cliente que visita su restaurante?**

Son personas que van entre 25 a 45 años, tenemos 5 tipos de targets, desde profesionales independientes, oficinistas, deportistas, madres con sus familias, en general gente que busca alimentación saludable.

**3. ¿Qué tipo de menú solicita una persona de 20 a 40 años?**

Yo te podría decir cuáles son los principales platos que salen como toda nuestra comida está basada en comida saludable, tenemos una variedad de platos que van entre ensaladas, bowls, sopas, burritos, desayunos, así que tenemos una amplitud de carta y la gente normalmente viene y pide lo que hay que son más de 30 platos que ofrecemos al público.

**4. ¿Cuáles son los aspectos que considera el cliente para asistir a un restaurante: menú, servicio, higiene, seguridad, sabor, comida saludable, ¿otros?**

La gente que va a freshii, va por varios factores, primero porque se casan con nuestro concepto y es mantener un concepto de vida saludable y lo siguiente es que también ofrecemos opciones que son asequibles y rompemos un poco el mito que cuando tú te alimentas de forma saludable, sacrificas el sabor, porque a mucha gente le encanta nuestros platos, ya que utilizamos los ingredientes de primera calidad

**5. ¿Qué es para usted un menú saludable? ¿Ha intentado integrar al menú alimentos saludables?**

Un menú saludable tiene varios temas, la primera es que los ingredientes sean con carácter saludable, poco procesados, nosotros utilizamos ingredientes frescos, normalmente son vegetales, también tiene que ver con un tema de una alimentación equilibrada, eso quiere decir que vas a tener dentro de nuestros platos siempre un equilibrio entre lo que es vegetales, proteínas y carbohidratos y también dentro de nuestros alimentos te ofrecemos súper alimentos entre los cuales puedes contar como el kale, edamame, las almendras, la quinua que contienen nutrientes que son saludables y te ofrecen un aporte nutricional para el cuerpo, que te ayuda a manejar una vida saludable.

**¿Considera que la idea de brindar alimentos saludables ha tenido acogida en Quito? ¿Por qué?**

Creo que es una tendencia que existe a nivel de mercado, si bien es una tendencia todavía no llegamos a ser más fuertes que la comida tradicional. Si me preguntas si la gente come más menestras, pollo frito o hamburguesas que comida saludable, si, indudablemente se come más de este tipo de platos, pero hay una tendencia que hay gente que hoy en día considera los alimentos que come de una forma más seria y privilegia a su salud a este tipo de comida que no te aporta muchos valores nutricionales.

**6. ¿Cuáles consideras serían las ventajas y desventajas de ofrecer un tipo de alimentación a un grupo segmentado de personas?**

Obviamente que no es masivo, siempre te enfocas en un nicho, al hablar de una estrategia de nicho, la cantidad de clientes es limitado, entonces en nuestro caso digamos somos un nicho doble se podría decir, la primera porque nos enfocamos en un tema de



comida saludable y al enfocarnos en alimentos que tienen una buena calidad también el precio no es masivo, entonces tenemos un segmento bastante específico.

Las ventajas es que vas bregando en la sociedad con un concepto nuevo, te diferencias porque es algo que no está aprovechado, si bien ya habían otras empresas antes que apostaban por un esquema de comida saludable creo que nosotros hemos tenido una buena acogida en el mercado, no solo por el hecho de ofrecer comida saludable como tal, sino porque la combinación de nuestros platos, la rapidez y calidad de nuestro servicio es distinta, manejamos procedimientos y estándares de calidad que nos permiten ofrecer algo diferente y creo que eso se ha sentido en el mercado y la gente nos ha dado su voto de confianza.

### **7. ¿Considerarías agregar platos vegetarianos o veganos al menú?**

Nuestros platos son una opción, una recomendación que hacemos a nuestros clientes en muchos de los casos son opciones veganas y vegetarianas, pero aun así si alguien quisiera un tipo muy específico de ingredientes, tú puedes armar uno a uno los ingredientes que utilizas en tus platos, entonces nosotros tenemos varias opciones, no solamente para veganos, vegetarianos, sino ketos, las personas que no pueden comer gluten los celíacos, entonces hoy en día existen varias tendencias a cerca de los tipos de comida que tú puedes manejar o tipos de dietas y Freshii se acopla básicamente a todos porque cada uno de los platos que nosotros ofrecemos se pueden modificar de acuerdo a las necesidades y gustos del cliente

**¿Qué tipo de personas son las que piden platos vegetarianos o veganos? ¿Cuál es el perfil de estos clientes? ¿Qué edad tienen, que tipo de escolaridad? ¿Qué tipo de estilo de vida tienen estas personas?**

Es súper variado, no te podría decir que hay un patrón determinado

### **8. ¿Considerarías realizar publicidad de los platos vegetarianos o veganos en tu restaurante?**

Si lo hacemos, hoy día tenemos campañas enfocados en los distintos tipos de dieta, inclusive cuando tú vas a Freshii hay unos tiquetes que se llaman Fast Tiquetes que te permiten armar tu plato, hoy en día para acogernos a los distintos lineamientos de dietas tenemos Fast Tiquetes para veganos, vegetarianos, dietas keto y algunos otros estilos de alimentación que se acoplan un poco a las tendencias actuales.

**9. ¿Qué impacto económico crees que tiene incluir comida vegana o vegetariana en el menú?**

Creo que es una opción que un poco va calando en las tendencias actuales del mercado, es bueno porque hoy en día la gente no solo por tema de estilo de vida si no por una conciencia con el medio ambiente está cambiando su forma de alimentarse y seguro esto se irá incrementando en el tiempo.

Tú puedes escoger una base que no tiene proteína animal y tú puedes adicionar proteína animal con costo, aun así si tenemos opción de proteína vegetal como por ejemplo es el caso del Tofu y Falafel, entonces quien viene a nuestro restaurante también puede poner otro tipo de proteínas, aunque nuestros platos ya cuentan también con opciones que tienen proteína como por ejemplo el frejol y otros alimentos que contienen también proteína.

**10. ¿Puedes mencionar los medios de información que conoces que te parezca interesante y creíble sobre temas nutricionales, es decir, si añadirías una nueva receta a tu restaurante por la buena nutrición, de donde la utilizarías?**

Nosotros como Freshii al ser una franquicia, tenemos un centro de nutrición que se encuentra en Canadá, quienes están encargados de desarrollar las recetas para todos los locales de Freshii, en Canadá como tal existe un Centro Nutricional, donde hay nutricionistas, Chefs, Ingenieros en Alimentos que modifican el menú, de tal forma que se acople al mercado, de hecho nosotros cada 3 meses estamos sacando nuevas opciones de platos, para darles a nuestros clientes alguna variante con respecto a lo que siempre comen en nuestro menú, son ofertas de tiempo limitado, que si tienen acogida se quedan en el menú y si no tienen buena acogida van rotando con otros platos que van saliendo en el nuevo trimestre

**11. ¿En qué horario tienes mayor afluencia de clientes?**

En el almuerzo, depende del local, en el caso de la 12 de Octubre el 80% de las ventas se da entre la 1:30 y 3 de la tarde, mientras que en el caso del jardín yo te diría que podría ser un 60 a 65% y también tenemos clientes en la noche.

Silvia De Brito - Vegetariano

**1. ¿Qué es ser vegano o vegetariano?**

Una persona vegetariana es la que se exime de consumir los productos cárnicos, absolutamente todos, pescado, hígado, pollo, todo tipo de carne nos abstenemos de comer los vegetarianos, ningún tipo de carne.

**2. ¿Por qué decidiste ser vegano/ vegetariano? ¿Desde cuándo tienes esta alimentación?**

Yo soy vegetariana 30 años. Decidimos ser vegetarianos por salud, porque hace 30 años los animalitos ya tenían enfermedades ahora más, entonces los animalitos sufren enfermedades, imagínate lo que es consumir un animal enfermo, pero la mayoría de las personas carnívoras consumen un animal enfermo, por eso están tantos hospitales, clínicas de personas enfermas, es justamente por consumo de carne.

**¿Qué te impulso a dejar de consumir productos derivados de animales?**

Nos impulsó la salud, hace 30 años mi madre tenía una salud hecho pedazos y conocimos una persona que nos instruyó como perjudica la carne al cuerpo humano, que nosotros seres humanos no venimos a ser carnívoros más bien a ser veganos.

**¿Cuáles son las principales fuentes de inspiración para mantenerte en esta alimentación?**

Mi inspiración principalmente es la salud y luego la parte espiritual, porque la carne en digerir se demora entre 4 a 7 días, entonces eso embota los sentidos de la persona, el propósito de Dios nunca fue que el hombre coma carne.

**¿Qué es lo que más te costó al cambiar la dieta? Extrañas algo?**

Al principio nosotros teníamos la costumbre de comer pollo KFC cada semana y eso nos costó un poco, nosotros fuimos dejando poco a poco hasta que ahora somos cero carne. No extraño para nada la carne. Ahora ya no es un tabú que el consumo de carne es malo. En mi familia se hizo difícil dejar huevos y queso.

**3. ¿Qué tipo de alimentos consumes en el desayuno, almuerzo, merienda y snacks?**

Por lo general en las mañanas es un vaso de agua tibia con limón, después de 20 minutos un vaso de jugo de naranja, después de 20 a 30 minutos fruta picada, pan integral tostado, mantequilla de ajonjolí, un jugo o colada. El almuerzo es sopa de verduras, tortillas de papas, dos ensaladas, gluten que lo hacemos en casa o puede ser una crema, arroz integral, menestra, ensalada. Nuestra cena es un jugo, pan integral o alguna fruta. Snacks la granola hecha con panela.

**4. ¿Qué diferencias has notado en tu cuerpo al tener una dieta vegana o vegetariana?**

Por la salud no tenemos enfermedades catastróficas, pienso que gracias al vegetarianismo puede ser esto.

**5. ¿Qué proteínas vegetales son básicas en la alimentación?**

Por lo general consumimos la soya, el chocho, el frejol, la lenteja, grasas vegetales como la almendra, la nuez, el aguacate, avellanas, pecanas.

**6. ¿A qué sitios acudes a consumir este tipo de alimentación?**

En Camari encuentras para vegetarianos lo que tú quieras, por ejemplo salchichas vegetarianas, fritada vegetariana, mortadela vegetariana, a mayonesa de soya, queso de soya, los frutos secos en una bodega las almendras, las nueces, la pepa de zambo, del zapallo, las pasas, las ciruelas.

Restaurante Maranatha es excelente y no es muy costosa.

**7. ¿Cuáles consideras son los compromisos que tiene una persona vegetariana con la sociedad?**

El mayor compromiso nuestro es dar a conocer a la gente que no conoce sobre el vegetarianismo, sobre lo bien que le podría hacer a la persona consumidora de carne con relación a su salud.

**8. ¿Qué sensación experimentan cuando ven una comida que sea con carne y es saboreada por las demás personas: indiferencia, asco, deseos de probar, otros?**

Nosotros respetamos mucho, les damos el mensaje que no es buena la carne por tales razones pero si la persona no desea no le podemos obligar a que hagan lo que nosotros hacemos, por lo tanto cuando voy en un grupo de compañeras, ellas se sirven su carne y yo me he servido arroz con ensalada.

**9. ¿Cómo hacen cuándo deben asistir a una reunión laboral, fiestas, reunión de amigos, donde la comida no es vegana o vegetariana?**

Por lo general cuando tengo reuniones de trabajo piden comida vegetariana para mí y mi jefe, cuando mis compañeras dicen vamos a comer primero averiguo que tiene, por ejemplo arroz y menestra, entonces perfecto y con una ensalada. No nos complicamos para nada.

**10. ¿Consideras que ser vegano/vegetariano es un estilo de vida, una tendencia, moda o es contribuir con el medio ambiente?**

Es un estilo de vida, me hace sentir bien, estoy feliz con eso.

**11. ¿Por qué recomendaría a otras personas a que sigan esta alimentación?**

Les recomendaría porque la carne les enferma su salud, les daña el estómago, lo ideal que la persona trate de ser vegetariana de alguna forma, pero eso es la voluntad de cada uno.

**12. ¿Qué información adicional me puedes comentar sobre el veganismo y el vegetarianismo?**

Vegetarianismo somos lacto ovo vegetariano, quiere decir que consumimos todavía leche, huevos, queso, mantequilla. En mi familia se hizo difícil dejar huevos y queso. Vegano es ser 100% vegetariano, cero huevos, cero leche, cero queso, cero mantequillas.

**13. ¿Consideras que la alimentación es más barata o cara que la alimentación normal?**

Nosotros tratamos de arreglar el menú, no es solo el arroz y la carne, le acomodamos con pimienta, zanahoria, hacerle atractivo y enriquecido con una de las verduras. Creo que la alimentación vegetariana es más costosa que la carnívora.

Danilo Verdezoto – Vegetariano

1. **¿Qué es ser vegano o vegetariano?**

Vegetariano es una forma y un estilo de vida, no es una moda, es tratar de tener un hábito de consumo que no esté basado en carnes de cualquier tipo de animal.

2. **¿Por qué decidiste ser vegano/ vegetariano? ¿Desde cuándo tienes esta alimentación? ¿Qué te impulsó a dejar de consumir productos derivados de animales?**

Soy vegetariano aproximadamente 5 años, decidí por dos razones, la primera porque hay que tener respeto sobre los animales, también tienen derechos y muchos animales en el mundo son explotados, no pueden vivir libremente y para mí es una crueldad, el hombre no necesita carne para sobrevivir, existe gran variedad de productos alimenticios que pueden suplir las proteínas de origen animal como el garbanzo, la lenteja, el tofu, la soya. La segunda razón es porque el consumo de carne ha conllevado que los niveles de dióxido de carbono aumenten, según la Organización Mundial de la Salud el segundo factor de contaminación es la ganadería, el alto consumo de carnes rojas, como seres humanos deberíamos contribuir para que ya no se siga contaminando.

**¿Cuáles son las principales fuentes de inspiración para mantenerte en esta alimentación?**

Principalmente quiero sentirme bien, eliminar la carne roja es tener buena salud, la carne roja está ligada a varias enfermedades que debemos evitar, lo que más motiva es la salud y la segunda el respeto a los animales, nadie debería hacerles daño.

**¿Qué es lo que más te costó al cambiar la dieta? Extrañas algo?**

Deje la carne por el respeto a los animales, extraño la carne, al principio es muy difícil porque el cuerpo está acostumbrado a tener ese tipo de proteína. Cuando yo decidí dejar de consumir carne yo consulte con un nutricionista para que me diga que es lo que debo hacer para dejar de consumir carne roja, fue un proceso primero deje las carnes rojas luego las carnes blancas. Al principio extraño la carne pero luego el cuerpo se va acostumbrando, la carne ya no la necesitas.

**3. ¿Qué tipo de alimentos consumes en el desayuno, almuerzo, merienda y snacks?**

En el desayuno es avena con yogurt y huevo duro, en el almuerzo arroz, ensalada y proteína garbanzo, lenteja, frejol o tofu y en la merienda una ensalada, galletas y té. Snacks por lo general son galletas integrales y yogurt.

**4. ¿Qué diferencias has notado en tu cuerpo al tener una dieta vegana o vegetariana?**

Me siento más activo, más liviano, no tengo pesadez en mi cuerpo, me siento más tranquilo para dormir, cuando consumía carne roja en la noche no podía dormir, me sentía muy exhausto, se me complicaba el descanso, desde que deje de consumir carne me siento más activo, he notado un cambio drástico en mi salud, no me enfermó constantemente como antes.

**5. ¿Qué proteínas vegetales son básicas en la alimentación?**

Las proteínas son los granos, el garbanzo, la lenteja, el frejol, tofu, soya son alimentos que contribuyen a sustituir la proteína animal.

**6. ¿A qué sitios acudes a consumir este tipo de alimentación?**

Directamente se consigue en cualquier supermercado, tienda, no es de difícil acceso.

**7. ¿Cuáles consideras son los compromisos que tiene una persona vegetariana con la sociedad?**

Contribuye el respeto a los animales y al medio ambiente

**8. ¿Qué sensación experimentan cuando ven una comida que sea con carne y es saboreada por las demás personas: indiferencia, asco, deseos de probar, ¿otros?**

Para mi es indiferente, cualquier persona que come carne es una persona normal, es mi estilo de vida y cada uno hay que respetar el estilo de vida.

**9. ¿Cómo hacen cuándo deben asistir a una reunión laboral, fiestas, reunión de amigos, donde la comida no es vegana o vegetariana?**

Al principio fue súper complicado porque la sociedad todavía no acepta este tipo de alimentación como normal, lo ve como una especie de tema o algo diferente y cuando la gente ve algo diferente no lo acepta, entonces al principio fue totalmente complicado, yo cuando iba a las cenas trataba de comer la carne o justificar que me duele el estómago, pero ya con el tiempo mucha gente ya conoce y hacemos alternativas, en mi grupo hay 3 o 4 personas también vegetarianas, hacemos comida con varias alternativas, donde mucha gente pueden experimentar la comida vegetariana, tengo amigos que al principio no les gustaba la comida vegetariana y cada vez que vamos ya lo prueban, no es vegetariano pero ya tienen otra alternativa de comida.

**10. ¿Consideras que ser vegano/vegetariano es un estilo de vida, una tendencia, moda o es contribuir con el medio ambiente?**

Vegetariano es una forma y un estilo de vida, no es una moda, es tratar de tener un hábito de consumo que no esté basado en carnes de cualquier tipo de animal.

**11. ¿Por qué recomendaría a otras personas a que sigan esta alimentación?**

Yo recomendaría a las personas una dieta vegetariana básicamente por la salud y segundo si es consciente con el medio ambiente tiene que hacerlo por el medio ambiente y por respeto a los animales.

**12. ¿Qué información adicional me puedes comentar sobre el veganismo y el vegetarianismo?**

Según la Organización Mundial de la Salud todos los productos de origen cárnico pueden ser cancerígenos, muchos doctores limitan el consumo de carne roja, también estoy de acuerdo que la contaminación que rige en el planeta es por el consumo indiscriminado de las carnes rojas, la ganadería es uno de los grandes contribuyentes para el calentamiento global, eso está demostrado en muchos estudios que pueden avalar lo



que digo. El respeto a los animales, la forma en que son criados muchos animales para el consumo del humano son maltratados de una forma inhumana, lamentablemente el hombre no respeta el derecho a vivir de todos los animales, creo que la mayoría de las personas deberían tener un criterio que toda vida debe ser importante. Hay estudios donde indican que el hombre no es carnívoro, que avalan que todo el sistema del hombre no es para consumir carne, es más herbívoro, por eso cuando uno consume carne el cuerpo no lo asimila desde el inicio, pero con el tiempo entiende que debe tratar de asimilarlo.

**13. ¿Consideras que la alimentación es más barata o cara que la alimentación normal?**

Yo creo que es igual, pero una dieta vegetariana es un 30% más barata que la dieta normal porque la lenteja, el frejol, el garbanzo son de fácil acceso y muy económicos, y también el arroz, las ensaladas son de fácil acceso y económicos, pero también hay otros productos vegetarianos que son un poco costosos y que también contribuyen a la dieta vegetariana, existe productos procesados que son más costosos, pero no tanto como uno cree.

Jesús Patiño –Vegetariano, Instructor de Yoga, Gerente General de Plena Salud Tours

**1. ¿Qué es ser vegano o vegetariano?**

Hay distintas maneras de ser vegetariano, pero fundamentalmente una persona que ha optado por consumir alimentos de origen vegetal y quizás hace uso de algunos alimentos de origen animal pero que no significa la muerte de este por ejemplo la leche y sus derivados, el huevo, la miel, aprovechamos algunos productos de origen animal pero que no han significado el sacrificio o muerte de estos animales.

**2. ¿Por qué decidiste ser vegano/ vegetariano? ¿Desde cuándo tienes esta alimentación?**

Esta es mi segunda etapa de vegetariano, la primera vez fui 5 años vegetariano y lo decidí por un tema de salud, de preferencias del resto de la comida cárnica, proveniente de cadáveres y en esta oportunidad sumado a eso estoy incorporando el tema de la no violencia, pues cada vez que comemos un animal, cada vez que comemos un trozo de

carne, pollo, pescado o cerdo, eso ha significado que ese animal fue sacrificado, torturado, de hecho su crianza fue una crianza hostil desde el nacimiento, creció y bueno lo llevaron a un matadero y fue sacrificado para el consumo humano, entonces ante ese hecho de violencia escogí dejar de comer alimentos de ese origen para no involucrarme en ese tema de la violencia .

**¿Qué te impulso a dejar de consumir productos derivados de animales?**

Yo como profesor de yoga también soy como que de elevar mi conciencia y entender que los animales son nuestros hermanos menores, de alguna manera son seres vivos que sufren, que padecen, que también pueden sentir alegría, goce, entonces ante esa situación de todo esto que pensé, dije voy a dejar de comer a los animalitos, entonces ahora veo a todos los animales como hermanos que hay que brindarles compasión, cuidado, hay muchas personas que respetan a los animales, a las mascotas perros, gatos, a los animales salvajes pero creen que el cerdo, la gallina o res, si pueden comerse, entonces es como incongruente, porque si tú te comes un gato porque te vas a comer una vaca, pero también entiendo que eso es un tema cultural, dependiendo de cada región tú vas a los distintos confines de la tierra y en algunos sitios hay alimentos o hay animales que pueden ser alimentos y otros no.

**¿Cuáles son las principales fuentes de inspiración para mantenerte en esta alimentación?**

La no violencia, la armonía con la naturaleza, el estar sano, porque también pensamos que estos alimentos de origen cadavéricos son dañinos para la salud o no son lo mejor, entonces podría ser eso, es un elemento de tipo ético y biológico o de salud.

**¿Qué es lo que más te costó al cambiar la dieta? ¿Extrañas algo?**

Fue un cambio radical porque yo tenía mi experiencia, quizá lo más difícil es adaptarse al entorno, por ejemplo, mi familia no es vegetariana, la mayoría de mis amigos y allegados no son vegetarianos, entonces a veces como que el poder compartir era un poquito complejo, pero no pasó nada, uno se adapta y vas a un restaurante y siempre hay una opción, no sinceramente no extraño nada.

**3. ¿Qué tipo de alimentos consumes en el desayuno, almuerzo, merienda y snacks?**

Consumo cereales en distintas presentaciones, el trigo en el pan, el maíz, choclo, harina pre cocida y hacer arepitas, arroz, frutas, todos los vegetales, verduras, infusiones, todo lo que es el reino vegetal, mi desayuno fue tortilla de huevo con vegetales, pan, jugo y café, almuerzo unos champiñones rebosados con arroz a la jardinera, ensaladita, arroz, jugo y cena poco de vegetales, cero carbohidratos y una infusión, pero aquí en el Ecuador hay mucha variedad de vegetales frescos, inclusive es una buena oportunidad y hay disponibilidad, de snacks canguil, tostadito, frutas, algún vegetal picado, uvas pasas, fruta seca maní, nueces, almendras puede ser algo entre comidas.

**4. ¿Qué diferencias has notado en tu cuerpo al tener una dieta vegana o vegetariana?**

He subido de peso, pero tienen que ver con el consumo de harinas, de harinas refinadas, a veces estamos de viaje y es difícil conseguir quizá las mejores opciones, entonces arroz, menestra y huevo, esa es mi opción cuando estamos afuera, viajando, pero estoy seguro de que, si consumiera harinas integrales, estuviera en mejor condición.

**5. ¿Qué proteínas vegetales son básicas en la alimentación?**

Los alimentos que nos pueden proporcionar aminoácidos o proteínas, en mi caso que soy ovolactovegetariano todo lo que es huevo y los lácteos, más leguminosas o los granos, frijoles amarillo, blanco, verde, las lentejas, los champiñones, el chocho, hay bastantes alimentos que los pueden suplir las necesidades proteicas, hongos portobelo, garbanzos y lácteos, queso, leche, huevos.

**6. ¿A qué sitios acudes a consumir este tipo de alimentación?**

En Quito hay una gran variedad de restaurantes, fundamentalmente como en casa, por ejemplo, hay un restaurante que se llama Formosa, es en la mariscal, me encanta es comida vegetariana, muy rica. En la floresta hay un sitio que se llama Gopal, la comida árabe también tiene opciones vegetarianas e incluso la comida china, los chifas a veces tienen algunas opciones.

**7. ¿Cuáles consideras son los compromisos que tiene una persona vegetariana con la sociedad?**

No todos los vegetarianos piensan así, pero los que yo asumo: la no violencia que va dirigido hacia los animales y también a nuestros padres, a nuestros seres humanos, la educación, elevar los niveles de conciencia y también apoyar todo lo que tiene que ver

con la salud, incluso hay una visión también ecológica lo que es el contacto con la naturaleza y respeto a la naturaleza, yo creo que una persona vegetariana que ha entendido esa relación entre el ser humano y su entorno, podría ser una persona que tiene una postura ética ante el tema de la naturaleza, incluso hasta de la política, la espiritualidad, todo eso.

**8. ¿Qué sensación experimentan cuando ven una comida que sea con carne y es saboreada por las demás personas: indiferencia, asco, deseos de probar, ¿otros?**

Indiferencia, normal ellos están comiendo y están disfrutando, total respeto. Cuando la comida esta cruda y veo una pieza de carne o de pollo, eso sí me da repugnancia un poquito porque es como lo más cercano a cuando el animal estaba vivo, pero cada quien con lo suyo y todo empieza por el respeto.

**9. ¿Cómo hacen cuándo deben asistir a una reunión laboral, fiestas, reunión de amigos, donde la comida no es vegana o vegetariana?**

Bueno si no hay nada vegetariano tomo agua, tomo una copita, un vinito o escojo, selecciono, si hay algo pregunto que tiene. Si me dan la oportunidad de escoger y decir por favor si pueden conseguir algún menú vegetariano para mí, lo agradezco mucho y el resto no pasa nada. Si no hay comida vegetariana, bueno disfruto de igual manera y todo está bien.

**10. ¿Consideras que ser vegano/vegetariano es un estilo de vida, una tendencia, moda o es contribuir con el medio ambiente?**

Es un estilo de vida, está de moda sí yo creo que sí, hay un auge y también creo que tiene que ver con el cuidado de la naturaleza (contribuir con el medio ambiente). El tema es que la gente se conecte con ello, lo internalice y que verdaderamente lo digiera, porque si es una moda como esta moda mañana viene otra, el influencer o el actor que era vegetariano al otro día llega y dice que hay que comer no se insectos, entonces todos corren a comer insectos porque está de moda.

**11. ¿Por qué recomendaría a otras personas a que sigan esta alimentación?**

La recomendaría porque es una opción primero saludable, incluso económica porque no solo estás ahorrando en quizá los vegetales que son más económicos que la carne si no porque además estas ahorrando en salud porque se supone que vas a enfermarse menos. Por otro lado, lo recomendaría porque es una manera de contribuir

con la no violencia, es una manera también de entenderse, alinearse y armonizar con la naturaleza y con el resto de los seres vivos.

**12. ¿Qué información adicional me puedes comentar sobre el veganismo y el vegetarianismo?**

Nuestros amigos veganos parten de que no debemos consumir o no es ético consumir ningún tipo de alimento de origen animal y en cambio los vegetarianos son un poco más flexibles en eso, verdaderamente yo, me encantaría llegar a ser vegano, me parece que es algo más congruente porque entiendo también que la leche que consumimos, la mayoría de la leche que consumimos también es producida en ambientes de maltrato, en ambientes de confinamiento, los huevitos también, verdaderamente ya no hablamos de matanza si no de maltrato animal y explotación, entonces si es una diferencia pero me encantaría ser vegano, vamos a eso, hay que apuntarse a eso

**13. Consideras que la alimentación es más barata o cara que la alimentación normal, Costo**

Económica porque no solo estás ahorrando en quizá los vegetales que son más económicos que la carne si no porque además estas ahorrando en salud porque se supone que vas a enfermar menos.

Dueño de Gimnasio: Maritza Ballesteros - M5 Gimnasio - Marianas de calderón

**1. ¿Cree usted que los Millennials (personas de 20 a 40 años) cuidan de su imagen en comparación a una persona de más de 40 años?**

Nosotros basados en la experiencia que tenemos creo que todo depende, porque yo tengo una persona de 50 años que se cuidan mejor que un adolescente o Millennial, como también tengo Millenials que les gusta cuidarse y verse bien entonces yo creo que basados en experiencia no creo que haya algo que a mí me pueda decir ellos se cuidan más o ellos se cuidan menos, creo que es basada la personalidad de cada persona.

**1.1 ¿Qué tipo de dieta adoptan las personas de 20 a 40 años?**

Poco les seguimos las dietas a menos que estén pasados de peso, pero generalmente las personas adultas que vienen con sobrepeso, les hacemos una guía

alimenticia profunda porque ellos son más centrados en cuidar la salud y obviamente voy hacer lo que tú me dices para yo estar mejor mientras que los Millennials o los jóvenes si siguen una semana, 15 días y a los 15 días no quieren saber más, entonces si creo es un tema de personalidad porque si hay chicos jóvenes que han bajado de peso pero porque han querido pero diría que la mayoría botan la toalla sin haber empezado entonces no podría decir de tal rango a tal rango, es lo que la persona quiere, como quiere verse, hemos tenido personas en el caso de las mujeres que han venido con sobre peso, vienen de 50 años como que ya se ven viejas, ya están abuelas y se les ha podido retroceder el tiempo a 20 a 30 años, salen con la mentalidad de que estoy joven, estoy bonita, mi cuerpo cambio entonces eso nosotros hacemos acá.

**1.2 ¿Cuáles consideras son los principales motivos de ir al gimnasio de las personas de este rango de edad, por ejemplo: por salud, deporte, peso, ¿otros?**

Las mujeres, las jovencitas por verse bien, por conseguir tal vez a su media naranja pero verdaderamente es simplemente planificar sus cuerpos porque un cuerpo de 20 no es igual que un cuerpo de 40, 45 años entonces lo que hacemos es mirar que actitudes tienen y que si esa persona incluso siendo de 20, 45 años tiene esa facultad de poder cambiar su mentalidad la trabajamos, si no, no porque me meto siempre y cuando voy a ver un cambio en su alimentación y en su estilo de vida, porque si no hay eso no podemos trabajar ni con el de 20 ni con el de 40

**2. ¿Cuál es su opinión sobre el vegetarianismo y veganismo?**

Tenemos chicos y chicas, que les hablamos un poco de vegetarianismo porque sabemos que si es bueno, yo trato de mezclar las dos cosas, pero siempre botan la toalla siempre tienen que ver el plato de proteína que sea pollo, carne, pescado para que les sea llamativo a sus ojos, hay personas que poco les gusta la carne de res pero siempre está el pescado, el pollo, tratamos de jugar con esto, eso sí nada de fritos, nosotros para conseguir los cuerpos que hemos conseguido tanto en hombres como mujeres, subirles o bajarles, hemos tratado de hacer nuestra dieta obviamente con toda la parte de hortalizas, vegetales, frutos, la proteína, tratamos viendo el metabolismo de cada una de las personas trabajar.

**3. ¿Recomendaría la dieta vegana a una persona para mejorar su peso y la masa muscular? ¿Por qué?**

Personalmente creo que si resultaría, trabajamos con lo que es cada persona adulta o joven, trabajamos variando con los gustos de cada persona. En las chicas yo si les meto, pero son las 5 comidas al día para que puedan bajar de peso y tonificar, yo en mi caso les mando lenteja, chocho, los granos que puede haber para que tengan más consistencia, incluso el nivel energético se les suba pero obviamente siempre tiene que estar la proteína, carne, pollo y todo lo demás, cero grasa.

**4. ¿De las personas que asisten a su Gimnasio cuantas personas realizan una dieta vegana o vegetariana?**

Ninguna.

**4.1 ¿Cuál es el perfil que ha notado de un vegano o vegetariano?**

No hemos tenido como experiencia personas vegetarianas al 100% o veganas

**5. ¿Qué actividad física le recomendaría a un vegano o vegetariano? ¿Qué limitaciones tiene para realizar alguna actividad?**

No hemos trabajado con este tipo de personas, en lo personal creería que siempre va a faltar algo para que puedan trabajar en el gimnasio porque el gimnasio es súper pesado el trabajo, entonces depende de en qué trabaja, que es lo que hace, que es lo que come, como come, entonces todo eso hay que analizar y ver si es que nos llega una persona de ese tipo de comida, la alimentación.

**6. ¿Considera peligroso adoptar el veganismo y vegetarianismo?**

Yo si consideraría que no podríamos meternos más sin saber. No hemos tenido experiencia en eso, mezclamos si un poco la parte vegetariana y con las proteínas, si, nos ha dado excelentes resultados por los cuerpos que hemos visto los cambios como les hemos dejado, como les hemos bajado los años visualmente de 50 a 20 o de 50 a 25 años, visualmente verles así, podemos decir que lo que estamos haciendo estamos bien, pero como no hemos tratado con personas netamente vegetarianas o veganas no tenemos experiencia en eso.

**7. ¿Por qué consideras que es importante conocer el tipo de dieta que lleva una persona antes de empezar una actividad física?**

Nosotros comúnmente les preguntamos a las personas, les decimos que comes, calculamos la masa muscular, basados en eso les decimos si están un poquito pasados de peso o muy bajo de peso, siempre es importante para nosotros saber cómo se alimentan y

luego empleamos nuestra dieta, o les decimos aliméntate de esta manera o come 5 veces al día, siempre es importante saber qué es lo que la gente quiere.

Dueño de Gimnasio: Jorge Luis González, Fitness Factory y cafetería Shop Juice

**1. ¿Cree usted que los Millennials (personas de 20 a 40 años) cuidan de su imagen en comparación a una persona de más de 40 años?**

Si, en el tiempo que hemos tenido el gimnasio alrededor de 5 años, nuestro público objetivo o el target oscila entre el 50 a 65 % en las edades que mencionas y precisamente este publico adoptó parte de su estilo de vida en cuidar su físico y también su salud.

**1.1 ¿Qué tipo de dieta adoptan las personas de 20 a 40 años?**

La dieta la otorga un nutricionista y va acorde con los objetivos que tenga el alumno, también a la actual alimentación que tiene y acorde a los factores como el peso, estatura, su forma cotidiana de vida, etc. De acuerdo a varios parámetros, el nutricionista le otorga una dieta especial que va en base a su objetivo sea ganar peso, bajar peso, reducir medidas, control de su alimentación en el tema de colesterol, etc.

**1.2 ¿Cuáles consideras son los principales motivos de ir al gimnasio de las personas de este rango de edad, por ejemplo: por salud, deporte, peso?**

El primero definitivamente es estético, el segundo es por salud y el tercero es por sociabilización, en el proceso de sociabilización es el tener una comunidad dentro del gimnasio que pueda ser audible para ellos en el factor interno y en el factor externo la sociabilización utiliza mucho sus redes sociales para comunicar a su entorno que dentro de las actividades que realiza esta el cuidar su aspecto físico y el cuidar también su salud.

**2. ¿Cuál es su opinión sobre el vegetarianismo y veganismo?**

Nosotros tenemos alrededor de un 5 a 7% de clientes que tienen este estilo de vida. Es el estilo de vida que cada uno quiere llevar, sin embargo ellos aducen que su fuente diaria calórica puede obtenerlo no precisamente de alimentos en base a proteína animal.

**3. ¿Recomendaría la dieta vegana a una persona para mejorar su peso y la masa muscular? ¿Por qué?**

A manera personal y como trainer no va tener los mismos resultados un chico en tema de rapidez con una proteína animal que es la que nosotros normalmente consumimos



que la de una persona vegana, depende mucho el porcentaje que ellos tengan en su vida cotidiana y alimenticia

**4. ¿De las personas que asisten a su Gimnasio cuantas personas realizan una dieta vegana o vegetariana?**

El 5 a 7% de personas

**4.1 ¿Cuál es el perfil que ha notado de un vegano o vegetariano?**

Los clientes que nosotros tenemos son clientes delgados, su propósito no es incrementar masa muscular, es un tema de definición y un estilo de vida saludable. Tengo 1 cliente vegano que tiene aproximadamente de 15 a 16 años, el 3% son de 20 a 35 años, los demás el resto de edades, no tenemos una persona mayor de 60 años que sea vegana.

**5. ¿Qué actividad física le recomendaría a un vegano o vegetariano? Consideras que tiene limitaciones para realizar alguna actividad física?**

Depende si vas a levantar peso, depende del RM, que es el peso máximo que puedas realizar, si tu RM que es una evaluación previa para ver en qué condiciones el alumno esta para levantar una determinada carga, si la persona vegana o no vegana esta apta para realizar una determinada carga puede tranquilamente realizar su proceso de gimnasio asociada a esa carga máxima que va levantar, si el cliente desea incrementar más carga va un tema de evaluación, cuanto tiempo va al gimnasio, adaptación, va un tema de cómo realizar una rutina ya sea diaria, semanal depende de cuantas veces el cliente acuda al gimnasio para en base a esta rutina lograr objetivos que estén de acuerdo a la persona. RM es un punto de partida que indica al alumno cuanta carga puede levantar, carga me refiero al peso.

**6. ¿Considera peligroso adoptar el veganismo y vegetarianismo?**

En lo personal no estoy de acuerdo, siempre hemos llevado una filosofía de que la proteína animal tiene altos índices de aporte para tu alimentación, para tu rendimiento físico diario, pero estas personas que tienen este estilo de vida - comida, tienen cosas positivas versus la proteína animal por ejemplo mantienen mucho vegetal, en su comida mucho verde, tratan de buscar una proteína sustitutiva de la animal, mientras tengan un estilo de vida saludable lo pueden realizar.

**7. ¿Por qué consideras que es importante conocer el tipo de dieta que lleva una persona antes de empezar una actividad física?**

Es un aspecto nutricional, si vas a desarrollar un tema de gimnasio, un entrenamiento requiere un nivel calórico alto, adecuado para la actividad que vas a realizar, necesitas tener una alimentación muy adecuada, con un porcentaje calórico que te permita tener la energía para solventar un entrenamiento. Las dietas o la instrucción en comidas debe otorgarte un nutricionista que es experto en esa rama. El tema de la alimentación es muy importante en el desarrollo del objetivo, sea de crecimiento de masa muscular, proceso de adaptación en reducir medidas, bajar de peso, tonificación, impera mucho el desarrollo alimenticio que tenga esa persona.

### Anexo 7 Guías y resultados investigación cualitativa

#### Guía y resultados de Investigación Nutricionistas

Preguntas Centrales	Preguntas seguimiento	Anthony Ludeña	Sandra Hidrovo	Hallazgo
¿Cómo afecta el consumo de carne en la salud?	¿Cómo afecta el consumo de carne en la salud, tanto positiva como negativamente?	<p>Todo depende cómo este compuesto el cuerpo, ninguno reacciona de la misma manera.</p> <p>Un excesivo consumo de cárnicos sin la adecuada actividad física, causa un daño sistémico a futuro no es un daño que se pueda ver en corto plazo.</p>	<p>El consumo de carne roja según la OMS afirmó que si consumíamos carne roja y más del tipo procesado podría tener un factor cancerígeno. Afecta positivamente porque aporta proteína, minerales, oligoelementos.</p>	<p>El consumo excesivo de carne afecta la salud, la carne según la OMS puede tener un factor cancerígeno. En lo positivo la carne es proteína.</p>
	¿Cómo puede mejorar nuestra salud si mejoramos la alimentación?	<p>Una mejor alimentación es sinónimo de salud, si estás bien alimentado tu salud va estar perfecta, un 90%.</p>	<p>Una persona omnívora debe tener 50% de consumo de proteína vegetal y 50% de proteína animal, puede aprovechar de ambos universos y puede ser beneficioso para la salud.</p>	<p>La correcta alimentación de proteína vegetal y animal es buena para la salud, una buena alimentación es sinónimo de salud</p>

	<p>¿Ante qué tipo de síntomas una persona debe cambiar la alimentación, me podría dar ejemplos de una alimentación vegana y una alimentación que se complemente con carne?</p>	<p>Depende del tipo de enfermedad, de la patología para cambiar la alimentación, en una dieta vegana siempre existirá un déficit de ciertas vitaminas.</p>	<p>Si se descubre que hay ciertas falencias en la alimentación, hay que cambiar. En la alimentación vegana el inconveniente es que muchas personas lo hacen sin una guía</p>	<p>Depende del tipo de enfermedad y síntomas, en el caso de la dieta vegana déficit de ciertas vitaminas y hierro, es importante una guía</p>
<p>¿Cómo afecta el consumo de carne en la salud?</p>	<p>¿Cuál es su opinión sobre los comentarios de algunos doctores o nutricionistas que creen que necesitamos carne y / o lácteos y/o huevos para una dieta sana?</p>	<p>El consumo de carnes es beneficioso teniendo en cuenta porciones controladas y en base a lo que el cuerpo necesite, es dependiendo. Se debe mantener las porciones y equilibrio.</p>	<p>Creo que es una opinión muy limitante, una persona puede tener una dieta vegana o vegetariana cumpliendo con todos los macronutrientes, proteínas, carbohidratos si está bien diseñada.</p>	<p>1.- Se debe mantener las porciones y equilibrio del consumo de carne. 2.- Una persona puede tener una dieta vegetariana o vegana con todos los macronutrientes.</p>

	<p>¿Cuáles son las ventajas y desventajas de una dieta vegana?</p>	<p>La principal desventaja de una dieta vegana es el déficit de nutrientes, por lo general de hierro, deficiencias a nivel muscular, debilidad, cansancio. La ventaja de una dieta vegana es mayor cantidad de fibra, te ayuda a mejorar la función intestinal, básicamente son vegetales y contiene vitaminas.</p>	<p>Las ventajas pueden favorecer para mantener un control del peso corporal, disminuir enfermedades crónicas, menos tentadas a consumir comida de tipo chatarra. Desventaja: Pueden esconder desórdenes alimenticios, si no están bien diseñadas pueden tener carencias de proteínas, omega 3, vitamina B12</p>	<p>Los expertos tienen diferente opinión de las:</p> <p>Ventajas</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Disminuye enfermedades crónicas, control de peso</li> <li>2.-Contiene fibra, vitaminas</li> </ol> <p>Desventajas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Déficit de hierro, debilidad, cansancio, aumento de grasa</li> <li>2 Desórdenes alimenticios, carencias de proteínas y vitaminas</li> </ol>
--	--	---	---	--

<p>¿Cómo afecta el consumo de carne en la salud?</p>	<p>¿Qué cambios sufre el organismo de una persona que consume carne cuando decide optar por la alimentación vegana? Y viceversa</p>	<p>Tener en cuenta que ya tiene una alimentación, el cambio que se produce con cualquier tipo de alimentación hay un déficit, el primer es depleción muscular, deficiencia en las funciones normales del cuerpo, cansancio.</p>	<p>Con una buena planificación de una dieta vegana, no debe haber cambios drásticos, hay que llevar una dieta vegana equilibrada, hay que educar a la persona, la fuente de proteína vegetal que sea de buen origen.</p>	<p>Los expertos tienen opiniones diferentes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. El cuerpo está adaptado a una alimentación, los cambios generan déficits.</li> <li>2. La correcta planificación de una dieta vegana, no debe producir cambios drásticos</li> </ol>
	<p>¿Cuáles son los principales errores que cometen las personas al cambiar la dieta?</p>	<p>Si se va hacer un cambio, se debe realizar paulatinamente, para una dieta un tiempo que el cuerpo se llegue a adaptar son 6 meses mínimos.</p>	<p>Los principales errores es que sustituyen la proteína por carbohidratos, aumentan el consumo de dulces porque te da saciedad temporal, falta o exceso de consumo de fibra.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Los cambios deben ser paulatinos, ya que el cuerpo se adapta, no retirar los alimentos de manera súbita.</li> <li>2. Sustitución y consumo de alimentos incorrectamente, es necesario una guía.</li> </ol>

	<p>¿Qué debemos saber para hacer una transición adecuada al veganismo sin afectar la salud?</p>	<p>Tener en cuenta el estado actual, hacer un examen completo, todo un perfil. Lo principal antes de cambiar a cualquier tipo de dieta es saber cómo esta físicamente, bioquímicamente.</p>	<p>Básicamente es buscar una guía, porque al hacer de una forma empírica puede haber carencias nutricionales, la idea es que se implemente de una forma adecuada.</p>	<p>Se debe considerar el estado de salud, estado metabólico, tener una Guía para no tener carencias nutricionales</p>
<p>¿Cómo afecta el sentimiento de protección animal?</p>	<p>¿Cree usted que impacta el sentimiento de protección animal en el tipo de alimentación que se usa?</p>	<p>100 %, uno cuando ve el tipo de maltrato, se siente como aturdido, se deprime, les llega ese tipo de situaciones, entonces dice ya no voy a comer carne porque maltratan a los animales, pero también te das cuenta de que el 80% de la población va seguir haciendo eso.</p>	<p>Si afecta, las personas deciden ser veganos porque tienen que ver con el sentimiento de proteger el medio ambiente, no quiero consumir ningún producto o dañar a los animales, las personas más jóvenes lo hacen por cuidado de su salud.</p>	<p>Los dos expertos están de acuerdo que si afecta el sentimiento de protección animal</p>

¿Qué conocen del veganismo?	¿Qué alimentos consumen los veganos?	Existen bastantes sustitutos de carne que son a base de soya, tofu, frijoles, garbanzos, por lo general la dieta de un vegano son cereales, frutas, vegetales, soya, cualquier tipo de granos.	Las dietas veganas nada de carne, pollo, mariscos, huevos ni lácteos, queso, tampoco las personas usan productos que sean de origen animal, miel de abeja.	Los veganos no consumen ningún tipo de producto animal, sustituyen la carne por soya, tofu, garbanzos. Consumen cereales, frutas, vegetales, soya, granos
	¿Se tiene fácil acceso a estos alimentos?	Disponibilidad hay un montón, inclusive se puede elaborar la leche de soya, leche de almendras, leche de nuez.	Si pueden tener fácil acceso a las legumbres, semillas, los vegetales en supermercados, es importante conseguir una buena fuente para suplementar la vitamina B12, porque es una carencia.	Existe disponibilidad y si se tiene fácil acceso a productos que consumen personas veganas
	¿Dónde se puede adquirir estos alimentos?	Disponibilidad hay en todas partes, por ejemplo, en el supermaxi encuentras sustitutos de carnes, hamburguesas de soya, salchichas de tofu.	Supermercados	Supermercados



	<p>¿Cuáles son las mejores fuentes de proteína, calcio y hierro para un vegano?</p>	<p>Hierro vegetales verdes. Proteína granos. Calcio vegetales y chochos, teniendo en cuenta que no va absorber el 100% y toca suplementar.</p>	<p>Hierro: frutas, cereales integrales incluye pan integral, frutos secos, hortalizas de hojas verde, semillas, legumbres, algas comestibles perejil, berro. Proteína: legumbres, algas, soya. Calcio: frutos secos, vegetales de hojas verdes, semillas, semillas de sésamo</p>	<p>Hierro: frutas, cereales integrales, frutos secos, hortalizas de hojas verde, semillas, legumbres, algas comestibles perejil, berro. Proteína: legumbres, algas, soya, granos. Calcio: chochos, frutos secos, vegetales de hojas verdes, semillas, semillas de sésamo</p>
<p>¿Afecta el precio y el sabor de alimentos a las decisiones de alimentación?</p>	<p>¿Cómo afecta el precio y el sabor de alimentos a las decisiones de alimentación?</p>	<p>Los alimentos que suelen decir que son más saludables, fit o súper alimentos son más costosos, siempre vas a ver tu como consumidor, el costo si es equivalente al beneficio</p>	<p>Piensan que al hacer el cambio del tipo de alimentación son demasiado caros y no pueden pagar, pero hay que considerar que los vegetales, las legumbres son económicas.</p>	<p>Los costos de alimentos naturales no son costosos, los súper alimentos (procesados) son más caros. El sabor puede costar pero se va acostumbrando el paladar</p>

<p>¿El veganismo ayuda a problemas de Salud?</p>	<p>¿Cuál es tu opinión sobre si una dieta vegana puede reducir problemas cardiovasculares, cerebrovasculares, diabetes y obesidad?</p>	<p>En el caso de diabetes una dieta vegana es básicamente carbohidratos entonces no es adecuado, para problemas cardiovasculares depende el tipo de problema, problemas cerebrovasculares puede ayudar sin embargo una dieta vegana no sería mi opción principal.</p>	<p>Puede reducir problemas de este tipo si tengo un buen diseño de una dieta vegana</p>	<p>Para problemas cardiovasculares y cerebrovasculares con una adecuada dieta vegana puede reducir estos problemas.</p>
<p>¿Miedos y barreras para hacer un cambio en la dieta?</p>	<p>¿Cuáles son los miedos y barreras más importantes para hacer un cambio en la dieta?</p>	<p>La mayor barrera es que no son constantes la mitad el 50%, el otro 50% son bastante exagerados y tienen tendencia a aburrirse. La constancia es el problema más común y la decisión.</p>	<p>Los miedos puede ser el factor económico. Las barreras es que no quieren hacer ningún cambio en la dieta. Conformismo que se sienten bien como están.</p>	<p>No existe constancia, decisión, consideran es costoso un cambio de dieta, conformismo</p>

**Guía y resultados de Investigación Dueños de Restaurantes.**

<b>Preguntas Centrales</b>	<b>Preguntas de seguimiento</b>	<b>Antonella Armas</b>	<b>Sebastián Jarrín</b>	<b>Hallazgo</b>
¿Preferencias de consumos de alimentos?	¿Qué tipo de menú ofrece su restaurante?	Variedad de menú, quimbolitos, humitas, lasaña, postres, cheesecake, postres para personas veganas y vegetariana, helados artesanales con fruta natural, helados para personas diabéticas y veganas.	Freshii es una cadena de comida rápida canadiense, nos enfocamos solo en comida rápida saludable.	Los dos restaurantes tienen variedad de alimentos, entre ellos alimentos veganos
	¿Cuál es el perfil del cliente que visita su restaurante?	Son personas entre los 17 a 40 años, que salen de trabajos que buscan donde tomar un café, algo en la tarde	Son personas que van entre 25 a 45 años, 5 tipos de targets, desde profesionales independientes, oficinistas, deportistas, madres con sus familias, en general gente que busca alimentación saludable.	El target de personas de estos restaurantes es desde 17 a 45 años, algunas personas son oficinistas, profesionales independientes, deportistas.

¿Preferencias de consumos de alimentos?	¿Qué tipo de menú solicita una persona de 20 a 40 años?	Solicitan por lo general humitas, lasaña, salchipapas es para los adolescentes.	Variedad de platos que van entre ensaladas, bowls, sopas, burritos, desayunos, amplitud de carta y la gente normalmente viene y pide lo que hay que son más de 30 platos que ofrecemos al público.	Son personas que buscan variedad de menú y que sea saludable
	¿En qué horario tienes mayor afluencia de clientes?	Entre semana desde 6:30pm hasta 9pm, viernes y sábado de 4pm hasta 11, domingo de 4 a 7:30 pm máximo.	En el almuerzo, depende del local, en el caso de la 12 de Octubre el 80% de las ventas se da entre la 1:30 y 3 de la tarde, mientras que en el caso del jardín yo te diría que podría ser un 60 a 65% y también tenemos clientes en la noche.	Depende del local, en Quiñai Foods los fines de semana existe mayor afluencia en toda la tarde. En Freshii la mayoría es en el almuerzo.
¿Qué es para menú saludable?	¿Qué es para usted un menú saludable?	Un menú saludable es algo que este bajo en calorías, no tenga mucha azúcar, mucha sal, que tenga vegetales.	Los ingredientes sean con carácter saludable, poco procesados, frescos, equilibrio entre lo que es vegetales,	Un menú saludable tiene vegetales, carbohidratos, proteínas,

			<p>proteínas y carbohidratos, súper alimentos como el kale, edamame, las almendras, la quinua que contienen nutrientes que son saludables y te ofrecen un aporte nutricional.</p>	<p>ingredientes frescos, bajo en calorías, proteínas, granos.</p>
	<p>¿Ha intentado integrar al menú alimentos saludables?</p>	<p>Si tenemos, porque los quimbolitos son casi sin azúcar, las humitas con lo mínimo de sal, nuestros productos tipo cafetería si son sanos.</p>	<p>El concepto es vida saludable</p>	<p>Los dos restaurantes ofrecen comida saludable, en la cafetería tienen algunos alimentos saludables, no todos</p>

<p>¿Cómo consideras la idea de brindar alimentos saludables?</p>	<p>¿Considera que la idea de brindar alimentos saludables ha tenido acogida en Quito? ¿Por qué?</p>	<p>Es lo que está en auge, las personas buscan que no tengan preservantes, que no tengan colorantes, que los productos sean 100% orgánicos. Está a la moda que las personas buscan lo más saludable, se cuidan bastante, está de moda el tema fitness.</p>	<p>Creo que es una tendencia que existe a nivel de mercado, si bien es una tendencia todavía no llegamos a ser más fuertes que la comida tradicional. Hay una tendencia que hay gente que hoy en día considera los alimentos que come de una forma más seria</p>	<p>Existe un auge y tendencia por el concepto de vida saludable, las personas se cuidan y consideran su alimentación</p>
<p>¿Medios de información que conoces que te parezca interesante y creíble sobre temas nutricionales?</p>	<p>¿Puedes mencionar los medios de información que conoces que te parezca interesante y creíble sobre temas nutricionales, es decir, si añadirías una nueva receta a tu restaurante por la buena nutrición, de donde la utilizarías?</p>	<p>Las recetas que yo realizo son las que aprendí en la Universidad, libros que tengo, trabajo con gente de gastronomía, nutricionistas.</p>	<p>Nosotros como Freshii tenemos un centro de nutrición que se encuentra en Canadá con nutricionistas, Chefs, Ingenieros en Alimentos que modifican el menú cada 3 meses.</p>	<p>Tienen su propio personal para sus recetas como nutricionistas, chefs y realizan pruebas de los productos para validar la aceptación de los mismos</p>

<p>¿Considerarías agregar platos nuevos al menú?</p>	<p>¿Considerarías agregar platos vegetarianos o veganos al menú?</p>	<p>Si lo estamos analizando, viendo los productos que más salen y que se está quedando para seguir elaborando nuevos productos y ver qué acogida tiene</p>	<p>Nuestros platos son una recomendación que hacemos a nuestros clientes en muchos de los casos son opciones veganas y vegetarianas, hoy en día existen varias tendencias a cerca de los tipos de comida que tú puedes manejar o tipos de dietas y freshii se acopla básicamente a todos</p>	<p>Si se consideran los platos veganos y vegetarianos en el menú de estos locales.</p>
	<p>¿Qué tipo de personas son las que piden platos vegetarianos o veganos? ¿Cuál es el perfil de estos clientes? ¿Qué edad tienen, que tipo de escolaridad? ¿Qué tipo de estilo de vida tienen estas personas?</p>	<p>Son personas jóvenes por lo general ya con estudios universitarios, gente de oficina, es gente que cuidan más el aspecto físico porque es la imagen que dan profesionalmente, personas de 24 a 30 años.</p>	<p>Es súper variado, no te podría decir que hay un patrón determinado</p>	<p>Los expertos tienen diferente opinión, en Quiñai son personas de 24 a 30 años, oficinistas. En Freshii es súper variado</p>

<p>¿Realizarían publicidad de los platos veganos?</p>	<p>¿Considerarías realizar publicidad de los platos vegetarianos o veganos en tu restaurante?</p>	<p>Sí, cada plato que incorporamos al menú hacemos publicidad por redes sociales, tenemos helados y postres veganos si realizamos publicidad y si salen, vemos que si tienen acogida en el mercado</p>	<p>Si lo hacemos, hoy día tenemos campañas enfocados en los distintos tipos de dieta, inclusive cuando tú vas a Freshii hay unos tiquetes que se llaman Fast Tiquetes que te permiten armar tu plato.</p>	<p>Actualmente si se realiza publicidad de platos veganos y vegetarianos, en Freshii existen campaña y en Quiñai Foods si tienen acogida de los productos veganos actuales</p>
<p>¿Qué impacto tiene el precio y sabor de los alimentos?</p>	<p>¿Cuáles son los aspectos que considera el cliente para asistir a un restaurante: menú, servicio, higiene, seguridad, sabor, comida saludable, ¿otros?</p>	<p>Primero es la limpieza, precio, el tipo de servicio que damos es 100% personalizado.</p>	<p>Vida saludable, opciones asequibles y rompemos un poco el mito que cuando tú te alimentas de forma saludable, sacrificas el sabor.</p>	<p>Servicio, precio, concepto de vida saludable, sabor, limpieza</p>
<p>¿Qué impacto tiene el precio y sabor de los alimentos?</p>	<p>¿Qué impacto económico crees que tiene incluir comida vegana o vegetariana en el menú?</p>	<p>Elaborar un plato vegetariano es más caro, los postres que son normales vendemos a menor precio que los postres veganos.</p>	<p>Quien viene a nuestro restaurante también puede poner otro tipo de proteínas.</p>	<p>Para Quiñai Foods los platos veganos y vegetarianos son más costosos. Para Freshii tienen platos con varias opciones y si el cliente añade algo es con costo.</p>



	<p>¿Cuáles consideras serían las ventajas y desventajas de ofrecer un tipo de alimentación a un grupo segmentado de personas?</p>	<p>La desventaja es que como es un grupo limitado tienes que analizar si ese grupo si va ir a comer a ese restaurante, los precios van a ser más elevados. Una de las ventajas es que es más exclusivo, que si les gusta la gente va seguir recomendando y vas a seguir teniendo acogida.</p>	<p>Al hablar de una estrategia de nicho, la cantidad de clientes es limitado, el precio no es masivo. Las ventajas es que vas bregando en la sociedad con un concepto nuevo, te diferencias porque es algo que no está aprovechado.</p>	<p>Las ventajas son que es exclusivo y pueden seguir recomendando, es un concepto nuevo el tema saludable y existe un mercado que no está aprovechado. Las desventajas son clientes limitados, segmento específico, los precios no son masivos.</p>
--	---	---	---	---

### Guía y resultados de Investigación Vegetarianos

Preguntas Centrales	Preguntas de seguimiento	Silvia De Brito	Jesús Patiño	Danilo Verdezoto	Hallazgo
¿Qué tipo de alimentos consumes en el desayuno, almuerzo, merienda y snacks?	¿Qué tipo de alimentos consumes en el desayuno?	Un vaso de agua tibia con limón, después un vaso de jugo de naranja, fruta picada, pan integral tostado, mantequilla de ajonjolí, un jugo o colada.	Desayuno tortilla de huevo con vegetales, pan, jugo y café	En el desayuno es avena con yogurt y huevo duro	Desayuno: jugos, café, coladas, fruta, comida liviana
	¿Qué tipo de alimentos consumes en el almuerzo?	Sopa de verduras, tortillas de papas, dos ensaladas, gluten que lo hacemos en casa.	Almuerzo unos champiñones rebosados con arroz a la jardinera, ensaladita, jugo	Almuerzo arroz, ensalada y proteína garbanzo, lenteja, frejol o tofu	Almuerzo: ensaladas, verduras, arroz,

	¿Qué tipo de alimentos consumes en la merienda?	Merienda: es un jugo, pan integral o alguna fruta.	Merienda: poco de vegetales, cero carbohidratos y una infusión	Merienda una ensalada, galletas y té.	Merienda: té, vegetales, frutas.
	¿Qué tipo de alimentos consumes de snacks?	Snacks la granola hecha con panela.	Snacks canguil, tostadito, frutas, algún vegetal picado, uvas pasas, fruta seca maní, nueces, almendras puede ser algo entre comidas.	Snacks por lo general son galletas integrales y yogurt.	Snacks: granola, tostado, frutas, frutos secos, galletas integrales, canguil
¿Cuáles son las principales proteínas que deben consumir y que cambios existen en el cuerpo?	¿Qué diferencias has notado en tu cuerpo al tener una dieta vegana o vegetariana?	Por la salud no tenemos enfermedades catastróficas, pienso que gracias al vegetarianismo puede ser esto.	He subido de peso, pero tienen que ver con el consumo de harinas refinadas, pero estoy seguro de que si consumiera harinas integrales, estuviera en mejor condición.	Me siento más activo, más liviano, no tengo pesadez en mi cuerpo, me siento más tranquilo para dormir, he notado un cambio drástico en mi salud, no me enfermó constantemente como antes.	Dos personas coinciden con que gracias a la dieta vegetariana no tienen problemas de salud. Otra persona aumentó de peso por las harinas

	<p>¿Qué proteínas vegetales son básicas en la alimentación?</p>	<p>Por lo general consumimos la soya, el chocho, el frejol, la lenteja, grasas vegetales como la almendra, la nuez, el aguacate, avellanas, pecanas.</p>	<p>Leguminosas o granos, frijoles amarillo, blanco, verde, lentejas, champiñones, chocho, hongos portobelo, garbanzos y lácteos, queso, leche, huevos.</p>	<p>Las proteínas son los granos, el garbanzo, la lenteja, el frejol, tofu, soya son alimentos que contribuyen a sustituir la proteína animal.</p>	<p>Las proteínas básicas son granos, frutos secos, chochos, tofu, soya,</p>
<p>¿A qué sitios acudes a consumir este tipo de alimentación?</p>	<p>¿A qué sitios acudes a consumir este tipo de alimentación vegetariana?</p>	<p>En Camari encuentras para vegetarianos lo que tú quieras, en bodega los frutos secos. Restaurante Maranatha es excelente y no es muy costosa.</p>	<p>En Quito hay una gran variedad de restaurantes: Formosa, Gopal, comida árabe también tienen opciones vegetarianas e incluso la comida china, los chifas a veces tienen algunas opciones.</p>	<p>Directamente se consigue en cualquier supermercado, tienda, no es de difícil acceso.</p>	<p>La comida vegetariana se puede conseguir supermercados, restaurantes. Bodegas, no son de difícil acceso</p>

<p>¿Qué es ser vegano/ vegetariano, fuentes de inspiración, tiempo, cambios?</p>	<p>¿Qué es ser vegetariano?</p>	<p>Una persona vegetariana es la que se exime de consumir los productos cárnicos, absolutamente todos, ningún tipo de carne.</p>	<p>Fundamentalmente una persona que ha optado por consumir alimentos de origen vegetal y quizás hace uso de algunos alimentos de origen animal pero que no significa la muerte de este por ejemplo la leche y sus derivados, el huevo, la miel</p>	<p>Es tratar de tener un hábito de consumo que no esté basado en carnes de cualquier tipo de animal.</p>	<p>Vegetariano es una persona que no consume carne y tener un hábito de consumo de alimentos de origen vegetal</p>
	<p>¿Por qué decidiste ser vegano/ vegetariano?¿Desde cuándo tienes esta alimentación?</p>	<p>Yo soy vegetariana 30 años. Decidimos ser vegetarianos por salud, los animalitos sufren enfermedades, pero la mayoría de personas</p>	<p>Aproximadamente 5 años, decidí por un tema de salud, preferencias del resto de la comida cárnica, proveniente de cadáveres y el tema de la no violencia, cada vez que comemos un trozo de carne, pollo, eso ha</p>	<p>Aproximadamente 5 años, primero porque hay que tener respeto sobre los animales, también tienen derechos y muchos son explotados, segundo porque el consumo de carne ha conllevado que los niveles</p>	<p>Dos de los líderes de opinión cambiaron su dieta por salud y 2 por respeto a los animales y un entrevistado también por la contaminación</p>

		<p>carnívoras consumen un animal enfermo, por eso están tantos hospitales, clínicas de personas enfermas, es justamente por consumo de carne.</p>	<p>significado que ese animal fue sacrificado, torturado, su crianza fue hostil desde el nacimiento, creció y bueno lo llevaron a un matadero y fue sacrificado para el consumo humano.</p>	<p>de dióxido de carbono aumenten, según la Organización Mundial de la Salud el segundo factor de contaminación es la ganadería, el alto consumo de carnes rojas.</p>	<p>ambiental. Tienen aproximadamente de 5 años en adelante este tipo de alimentación</p>
<p>¿Qué es ser vegano/ vegetariano, fuentes de inspiración, tiempo, cambios?</p>	<p>¿Qué te impulsó a dejar de consumir productos derivados de animales?</p>	<p>Nos impulsó la salud, hace 30 años mi madre tenía una salud hecho pedazos y conocimos una persona que nos instruyó como perjudica la carne al cuerpo humano,</p>	<p>Entender que los animales son nuestros hermanos menores, son seres vivos que sufren, que padecen, que también pueden sentir alegría, goce, hay que brindarles compasión, cuidado</p>	<p>Respeto sobre los animales y la contaminación, como seres humanos deberíamos contribuir para que ya no se siga contaminando.</p>	<p>Entre los impulsos están la salud, protección animal, contaminación</p>

		que nosotros seres humanos no venimos a ser carnívoros más bien a ser veganos.			
	¿Cuáles son las principales fuentes de inspiración para mantenerte en esta alimentación?	<p>Mi inspiración principalmente es la salud y luego la parte espiritual, porque la carne en digerir se demora entre 4 a 7 días, el propósito de Dios nunca fue que el hombre coma carne.</p>	<p>La no violencia, la armonía con la naturaleza, el estar sano, porque también pensamos que estos alimentos de origen cadavéricos son dañinos para la salud o no son lo mejor, entonces podría ser eso, es un elemento de tipo ético y biológico o de salud.</p>	<p>Lo que más motiva es la salud y la segunda el respeto a los animales, nadie debería hacerles daño.</p>	<p>Las principales fuentes de inspiración son la salud, la parte espiritual, la no violencia - respeto a los animales.</p>

<p>¿Qué es ser vegano/ vegetariano, fuentes de inspiración, tiempo, cambios?</p>	<p>¿Qué es lo que más te costó al cambiar la dieta? Extrañas algo?</p>	<p>Al principio nosotros teníamos la costumbre de comer pollo KFC cada semana y eso nos costó un poco, nosotros fuimos dejando poco a poco hasta que ahora somos cero carnes. No extraño para nada la carne. En mi familia se hizo difícil dejar huevos y queso.</p>	<p>Quizá lo más difícil es adaptarse al entorno, por ejemplo mi familia no es vegetariana, la mayoría de mis amigos y allegados no son vegetarianos, el poder compartir era un poquito complejo pero no pasó nada, uno se adapta y vas a un restaurante y siempre hay una opción, no extraño nada.</p>	<p>Deje la carne por el respeto a los animales, al principio es muy difícil porque el cuerpo está acostumbrado a tener ese tipo de proteína, fue un proceso primero carnes rojas luego carnes blancas.</p>	<p>Dos de las personas consideran que dejar la carne es un proceso de reducir poco a poco el consumo, otra persona comenta que es adaptarse al entorno por familia y amigos</p>
	<p>¿Consideras que ser vegano/vegetariano es un estilo de vida,</p>	<p>Es un estilo de vida, me hace sentir bien, estoy feliz con eso.</p>	<p>Es un estilo de vida, está de moda y tiene que ver con el cuidado de</p>	<p>Vegetariano es una forma y un estilo de vida, no es una moda, es tratar de tener un hábito de</p>	<p>Los tres consideran es un estilo de Vida y sentirse bien</p>



	una tendencia, moda o es contribuir con el medio ambiente?		la naturaleza (contribuir con el medio ambiente).	consumo que no esté basado en carnes tipo animal.	
¿Los veganos / vegetarianos tienen compromisos con la sociedad,	¿Cuáles consideras son los compromisos que tiene una persona vegetariana con la sociedad?	El mayor compromiso nuestro es dar a conocer a la gente que no conoce sobre el vegetarianismo, sobre lo bien que le podría hacer a la persona consumidora de carne con relación a su salud.	La no violencia que va dirigido hacia los animales, también apoyar todo lo que tiene que ver con la salud, incluso hay una visión también ecológica lo que es el contacto con la naturaleza y respeto a la naturaleza.	Contribuye el respeto a los animales y al medio ambiente	Los compromisos son respeto a los animales, al medio ambiente, dar a conocer a los demás lo que aporta a la salud

<p>¿Qué sensaciones tienen sobre los otros alimentos, que hacen cuando están en reuniones, fiestas, etc.?</p>	<p>¿Qué sensación experimentan cuando ven una comida que sea con carne y es saboreada por las demás personas: indiferencia, asco, deseos de probar, otros?</p>	<p>Nosotros respetamos mucho, les damos el mensaje que no es buena la carne por tales razones pero si la persona no desea no le podemos obligar a que hagan lo que nosotros hacemos</p>	<p>Indiferencia. Cuando la comida esta cruda y veo una pieza de carne o de pollo, eso sí me da repugnancia un poquito porque es como lo más cercano a cuando el animal estaba vivo, pero cada quien con lo suyo y todo empieza por el respeto.</p>	<p>Para mi es indiferente, cualquier persona que come carne es una persona normal, es mi estilo de vida y cada uno hay que respetar el estilo de vida.</p>	<p>Los tres consideran que respetan el estilo de alimentación de los demás y dos personas que es indiferente.</p>
<p>¿Qué sensaciones tienen sobre los otros alimentos, que hacen cuando están en reuniones, fiestas, etc.?</p>	<p>¿Cómo hacen cuándo deben asistir a una reunión laboral, fiestas, reunión de amigos, donde la comida no es vegana o vegetariana?</p>	<p>Por lo general cuando tengo reuniones de trabajo piden comida vegetariana para mí, cuando mis compañeras dicen vamos a comer</p>	<p>Bueno si no hay nada vegetariano tomo agua, un vinito o escojo, selecciono, si hay algo pregunto que tiene, el resto no pasa nada.</p>	<p>Al principio fue totalmente complicado, yo cuando iba a las cenas trataba de no comer la carne, pero ya con el tiempo mucha gente ya conoce y hacemos alternativas, donde mucha gente pueden</p>	<p>Dos líderes de opinión manifiestan que no se complican, buscan opciones, la otra persona comenta que al principio fue complicado por la</p>

		primero averiguo que tiene. No nos complicamos para nada.		experimentar la comida vegetariana	sociedad pero que actualmente consideran alternativas
¿Recomendarían este tipo de dieta?	¿Por qué recomendaría a otras personas a que sigan esta alimentación?	Les recomendaría porque la carne les enferma su salud, les daña el estómago, lo ideal que la persona trate de ser vegetariana de alguna forma, es la voluntad de cada uno.	Es una opción saludable, incluso económica porque no solo estás ahorrando en quizá los vegetales, es una manera de contribuir con la no violencia, alinearse y armonizar con la naturaleza y con el resto de seres vivos.	Yo recomendaría a las personas una dieta vegetariana básicamente por la salud y segundo si es consciente con el medio ambiente tiene que hacerlo por el medio ambiente y por respeto a los animales.	Los tres recomendarían este tipo de alimentación por salud de igual forma coinciden es por el respeto a los animales y 1 persona que es una alimentación más económica

	<p>¿Qué información adicional me puedes comentar sobre el veganismo y el vegetarianismo?</p>	<p>En mi familia se hizo difícil dejar huevos y queso. Vegano es ser 100% vegetariano, cero huevos, cero leche, cero queso, cero mantequillas.</p>	<p>Nuestros amigos veganos parten de que no debemos consumir o no es ético consumir ningún tipo de alimento de origen animal y en cambio los vegetarianos son un poco más flexibles en eso.</p>	<p>Según la OMS todos los productos de origen cárnico puede ser cancerígenos, también estoy de acuerdo que la contaminación que rige en el planeta es por el consumo indiscriminado de las carnes rojas, la ganadería es uno de los grandes contribuyentes para el calentamiento global.</p>	<p>Existen diferentes tipos de vegetarianos y ser vegano es no consumir nada proveniente de animales, respeto a los animales, al medio ambiente.</p>
<p>Consideras que la alimentación vegana/vegetariana es más barata o cara?</p>	<p>¿Consideras que la alimentación es más barata o cara que la alimentación normal?</p>	<p>Nosotros tratamos de arreglar el menú, no es solo el arroz y la carne, le acomodamos enriqueciendo con</p>	<p>Económica porque no solo estás ahorrando en quizá los vegetales que son más económicos que la carne si no porque además estas ahorrando en salud</p>	<p>Yo creo que es igual, pero una dieta vegetariana es un 30% más barata que la dieta normal porque la lenteja, el frejol, el garbanzo, el arroz, las ensaladas son de</p>	<p>Dos líderes de opinión consideran que la alimentación vegetariana es más económica en comparación a la</p>

		verduras. Creo que la alimentación vegetariana es más costosa que la carnívora.	porque se supone que vas a enfermar menos.	fácil acceso y económicos, pero también hay otros productos vegetarianos que son un poco costosos y que también contribuyen a la dieta vegetariana.	alimentación normal, la otra persona considera es más costosa porque añaden más alimentos que otro tipo de alimentación
--	--	---	--	---	---

**Guía y resultados de Investigación Dueños de Gimnasios**

<b>Preguntas Centrales</b>	<b>Preguntas de seguimiento</b>	<b>Jorge Luis González</b>	<b>Maritza Ballesteros</b>	<b>Hallazgo</b>
<p>¿Afecta esta alimentación a la actividad física?</p>	<p>¿Considera peligroso adoptar el veganismo y vegetarianismo?</p>	<p>En lo personal no estoy de acuerdo, siempre hemos llevado una filosofía de que la proteína animal tiene altos índices de aporte para tu alimentación, para tu rendimiento físico diario, pero estas personas que tienen este estilo de vida, mientras tengan un estilo de vida saludable lo pueden realizar.</p>	<p>Mezclamos un poco la parte vegetariana y con las proteínas, sí, nos ha dado excelentes resultados por los cuerpos que hemos visto los cambios como les hemos dejado, pero como no hemos tratado con personas netamente vegetarianas o veganas no tenemos experiencia en eso.</p>	<p>Tenemos dos diferentes opiniones:</p> <p>1. No está de acuerdo ya que tienen la filosofía de que deben consumir proteína animal, sin embargo consideran que si tienen un estilo de vida saludable estaría bien.</p> <p>2. No tienen experiencia con personas 100% veganas, pero si realizan un mix de dietas para las personas</p>

	<p>¿Por qué consideras que es importante conocer el tipo de dieta que lleva una persona antes de empezar una actividad física?</p>	<p>Es un aspecto nutricional, si vas a desarrollar un tema de gimnasio, un entrenamiento requiere un nivel calórico alto, adecuado para la actividad que vas a realizar, necesitas tener una alimentación muy adecuada, con un porcentaje calórico que te permita tener la energía para solventar un entrenamiento.</p>	<p>Nosotros comúnmente les preguntamos a las personas que come, calculamos la masa muscular, siempre es importante para nosotros saber cómo se alimentan y luego empleamos nuestra dieta, es importante saber qué es lo que la gente quiere.</p>	<p>Para desarrollar una actividad en el gimnasio es importante para los instructores conocer la alimentación y objetivos de la persona, por lo que si realizan consultas sobre el tipo de alimentación.</p>
<p>¿Cuidan los Millenials su imagen? ¿Realizan dietas?</p>	<p>¿Cree usted que los Millennials (personas de 20 a 40 años) cuidan de su imagen en comparación a una persona de más de 40 años?</p>	<p>Si, nuestro público objetivo o el target oscila entre el 50 a 65 % en las edades que mencionas y precisamente este publico adoptó parte de su estilo de vida en cuidar su físico y también su salud.</p>	<p>Nosotros basados en la experiencia que tenemos creo que todo depende, tengo Millenials que les gusta cuidarse y verse bien, creo que es basada la personalidad de cada persona.</p>	<p>Los expertos tienen diferentes opiniones: 1. En el público objetivo de este gimnasio si tienen como estilo de vida cuidar su físico y también la salud. 2. Consideran depende de la personalidad de cada persona.</p>

	<p>¿Qué tipo de dieta adoptan las personas de 20 a 40 años?</p>	<p>La dieta la otorga un nutricionista y va acorde con los objetivos que tenga el alumno, también a la actual alimentación</p>	<p>Es un tema de personalidad, diría que la mayoría desisten sin haber empezado entonces es lo que la persona quiere, como quiere verse.</p>	<p>Las dos personas consideran que es basado en los objetivos de cada persona y en 1 gimnasio informa que el nutricionista otorga la dieta dependiendo de la evaluación de cada persona, en el otro gimnasio consideran que es un tema de personalidad.</p>
	<p>¿Cuáles consideras son los principales motivos de ir al gimnasio de las personas de este rango de edad, por ejemplo: por salud, deporte, peso, ¿otros?</p>	<p>El primero es estético, segundo es por salud y tercero es por sociabilización, sociabilización es el tener una comunidad dentro del gimnasio</p>	<p>Por verse bien.</p>	<p>El primer factor es por verse bien (estético), segundo por salud y por sociabilizar</p>



<p>¿Cuántas personas veganas van al gimnasio, cuál es el perfil?</p>	<p>¿De las personas que asisten a su Gimnasio cuantas personas realizan una dieta vegana o vegetariana?</p>	<p>El 5 a 7% de personas</p>	<p>Ninguna.</p>	<p>En un gimnasio existe un pequeño porcentaje de personas veganas y /o vegetarianas, en el otro no tienen ninguna persona, por lo que podemos considerar que las personas con este tipo de alimentación posiblemente no asisten a gimnasios</p>
	<p>¿Cuál es el perfil que ha notado de un vegano o vegetariano?</p>	<p>Los clientes que nosotros tenemos son clientes delgados, su propósito no es incrementar masa muscular, es un tema de definición y un estilo de vida saludable, el 3% son de 20 a 35 años.</p>	<p>No hemos tenido como experiencia personas vegetarianas al 100% o veganas</p>	<p>Las personas veganas que asisten al gimnasio son de 20 a 35 años, en el otro gimnasio no tienen personas veganas o vegetarianas.</p>

	<p>¿Qué actividad física le recomendaría a un vegano o vegetariano? ¿Qué limitaciones tiene para realizar alguna actividad?</p>	<p>Depende si va a levantar peso, depende del RM, es una evaluación previa para ver en qué condiciones el alumno esta para levantar una determinada carga, si la persona vegana esta apta para realizar una determinada carga puede tranquilamente realizar</p>	<p>No hemos trabajado con este tipo de personas, en lo personal creería que siempre va faltar algo para que puedan trabajar en el gimnasio porque el gimnasio es súper pesado el trabajo, entonces depende de en qué trabaja, que es lo que hace, que es lo que come, etc.</p>	<p>Para recomendar una actividad física, la persona debe ser evaluada ya que en el gimnasio se trabaja con peso, los dos gimnasios consideran primero realizar una evaluación de la persona.</p>
<p>¿Cuál es su opinión sobre el vegetarianismo y veganismo, recomendaría esta dieta?</p>	<p>¿Cuál es su opinión sobre el vegetarianismo y veganismo?</p>	<p>Nosotros tenemos alrededor de un 5 a 7% de clientes que tienen este estilo de vida. Es el estilo de vida que cada uno quiere llevar, sin embargo ellos aducen que su fuente diaria calórica puede obtenerlo no precisamente de alimentos en base a proteína animal.</p>	<p>Tenemos chicos y chicas, que les hablamos un poco de vegetarianismo porque es bueno, pero siempre desisten, nosotros para conseguir los cuerpos que hemos conseguido tanto en hombres como mujeres, hemos tratado de hacer nuestra dieta obviamente con</p>	<p>Uno de los expertos si tienen clientes veganos / vegetarianos y respetan el estilo de vida que tienen, en el otro gimnasio les ofrecen este tipo de alimentación vegetariana sin embargo informan no es muy aceptable para los clientes.</p>

			<p>toda la parte de hortalizas, vegetales, frutos, la proteína, tratamos viendo el metabolismo de cada una de las personas trabajar.</p>	
<p>¿Recomendaría la dieta vegana a una persona para mejorar su peso y la masa muscular? ¿Por qué?</p>	<p>A manera personal y como trainer no va tener los mismos resultados con una proteína animal que la de una persona vegana, depende mucho el porcentaje que ellos tengan en su vida cotidiana y alimenticia, pero definitivamente la proteína animal está científicamente comprobada que aporta los respectivos nutrientes para que tu músculo obtenga un desarrollo y crecimiento</p>	<p>Personalmente creo que si resultaría, trabajamos variando con los gustos de cada persona, en mi caso les mando lenteja, chocho, los granos que pueden haber para que tengan más consistencia, incluso el nivel energético se les suba pero obviamente siempre tiene que estar la proteína, carne, pollo y todo lo demás, cero grasa</p>	<p>En los dos gimnasios consideran que es importante la proteína animal, un experto considera que si puede resultar ya que si trabajan dependiendo los gustos de cada personal.</p>	