

**Investigación sobre los hábitos y tendencias de alimentación saludable en la ciudad de  
Tunja, como factor de la sostenibilidad económica en la industria alimentaria**

Luis Eduardo Morales Ruiz

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Administrativas, Contables, Económicas y de Negocios ECACEN

Especialización en Gestión de Proyectos

2023

Investigación sobre los hábitos y tendencias de alimentación saludable en la ciudad de Tunja,  
como factor de la sostenibilidad económica en la industria alimentaria

Luis Eduardo Morales Ruiz

Monografía de grado presentada como requisito para obtener el título de Especialista en  
Gestión de Proyectos

Director: Fabio Alonso Bonilla Gómez

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Administrativas, Contables, Económicas y de Negocios - ECACEN

Especialización en Gestión de Proyectos

2023

Nota de aceptación

---

---

---

---

---

---

Firma del presidente del jurado

---

Firma del Jurado

---

Firma del Jurado

Tunja, julio de 2023

### **Dedicatoria**

*A Dios y mi familia por ser parte fundamental de mi proceso de formación, a los docentes que con su apoyo siempre me brindaron la mejor educación para ser el profesional que algún día pensé en ser*

### **Agradecimientos**

*Al profesor Francisco José Ariza Guerra, por sus aportes tan significativos en el desarrollo de nuestra monografía.*

*Al profesor Fabio Alonso Bonilla Gómez, por brindarme su apoyo en el desarrollo de la investigación monográfica permitiéndome culminar de manera satisfactoria mis responsabilidades educativas.*

## Resumen

En la presente investigación se analizaron diferentes referentes bibliográficos en la espera de determinar si es recomendable introducir en la dieta de los Tunjanos la alimentación que se hace llamar saludable, cuál es su importancia para la salud y necesidad para prevenir enfermedades, esto con el fin de establecer una propuesta como factor de la sostenibilidad económica para la ciudad de Tunja. La investigación sobre los hábitos alimenticios en las personas que practican, o no, algún tipo de actividad física busca analizar la importancia de implementar en que punto de conciencia analizando su actividad física, su desgaste energético, la calidad y cantidad de alimentación diaria para su normal funcionamiento.

Dentro de la investigación se indago sobre información bibliográfica de alimentación saludable, hábitos alimenticios en personas de ciertas edades, alimentación para deportistas y alimentación que no afecta la salud humana, entre los años 2015 al 2022, encontrando que las harinas blancas, embutidos, frituras entre otras son alimentos que afectan de manera directa la salud, produciendo enfermedades que atacan el corazón.

La investigación se realizó con el fin de presentar una alternativa de alimentación que sea más saludable en la industria alimentaria, y de esta manera generar nuevos emprendimientos para la sostenibilidad económica, como restaurantes en los que las personas puedan encontrar alimentos que no afecte su salud.

**Palabras Claves:** Alimentación saludable, tendencias y hábitos, sostenibilidad económica, actividad física, afección a la salud.

## Abstract

In the present investigation, different bibliographical references were analyzed in the hope of determining if it is advisable to introduce in the diet of citizens of Tunja the diet that is called healthy, what is its importance for health and need to prevent diseases, this in order to establish a proposal as a factor of economic sustainability for the city of Tunja, Research on eating habits in people who practice, or not, some type of physical activity seeks to analyze the importance of implementing at which point of consciousness analyzing their physical activity, its energy waste, the quality and quantity of daily food for its normal functioning.

Within the investigation, I inquired about bibliographic information on healthy eating, eating habits in people of certain ages, food for athletes and food that does not affect human health, between 2015 and 2022, finding that white flour, sausages, fried foods among others are foods that directly affect health, causing diseases that attack the heart.

The research was carried out in order to present an alternative diet that is healthier in the food industry, and in this way generate new ventures for economic sustainability, such as restaurants where people can find food that does not affect their health.

**Keywords;** Healthy eating, trends and habits, economic sustainability, physical activity, health condition.

## Contenido

Introducción .....	11
Capítulo 1. Planteamiento del Problema.....	13
Descripción del problema.....	13
Formulación del problema .....	14
Justificación.....	15
Variables .....	16
Variable independiente .....	16
Variables Dependientes.....	17
Objetivos .....	19
General.....	19
Específicos.....	19
Capitulo 2. Marco Referencial.....	20
Marco de antecedentes .....	20
Marco Teórico .....	22
Creación de empresa.....	23
Creación de un restaurante de comida saludable.....	23
Emprendimiento de comida saludable.....	24
Tendencias Alimenticias .....	24
Dieta Paleo.....	26
Dieta Dtox.....	28
La revolución verde .....	29
Dieta Cetogénica (KETO). .....	30
Dieta Vegetariana.....	32
Marco Conceptual .....	36

Capítulo 3. Diseño Metodológico .....	38
Metodología .....	38
Tipo de investigación .....	39
Método de investigación.....	39
Fuentes de información .....	40
Análisis de la encuesta realizada para el objeto de estudio. ....	42
Alcances y Limitaciones.....	52
Capítulo 4. Discusión.....	54
Etapa 1: Promoción y Prevención .....	54
Etapa 2: Implementación de la alimentación saludable .....	55
Etapa 3: Estrategias de implementación.....	56
Etapa 4: Propuesta del nuevo concepto.....	57
Etapa 5: Evaluación y seguimiento. ....	57
Consideraciones Finales.....	58
Recomendaciones .....	61
Conclusiones .....	62
Bibliografía .....	63



## Tabla de Figuras

<b>Figura 1.</b> Variables .....	18
<b>Figura 2.</b> Pirámide nutricional .....	25
<b>Figura 3.</b> Pirámide de la dieta Paleo .....	27
<b>Figura 4.</b> Dieta Detox.....	29
<b>Figura 5.</b> Revolución verde.....	30
<b>Figura 6.</b> Dieta Cetogenica .....	31
<b>Figura 7.</b> Dieta vegana .....	32
<b>Figura 8.</b> Encuesta realizada sobre hábitos alimenticios.....	41
<b>Figura 9.</b> Porcentaje de deporte .....	43
<b>Figura 10.</b> Porcentaje que consideran su alimentación saludable .....	44
<b>Figura 11.</b> Porcentaje de alimentos perjudiciales.....	46
<b>Figura 12;</b> porcentaje de aprobación de alimentos saludables.....	47

## Lista de Tablas

<b>Tabla 1.</b> Porcentaje de participación de los restaurantes den la ciudad de Tunja .....	20
<b>Tabla 2;</b> Cuadro comparativo de las nuevas tendencias saludables .....	33
<b>Tabla 3.</b> Normas Legales para la creación de empresa.....	35
<b>Tabla 4.</b> Concepción de comida vs nutrición .....	44
<b>Tabla 5;</b> conocimiento de comida saludable.....	45
<b>Tabla 6;</b> regularidad de consumo .....	48
<b>Tabla 7.</b> Requisitos mínimos para la alimentación saludable.....	55

## Introducción

La importancia de consumir alimentos que no afecten la salud se hace cada día más necesaria debido a que los organismos se enfrentan a enfermedades que son introducidas al cuerpo humano por el consumo de diferentes alimentos que contienen altos niveles de productos químicos que afectan la salud y pueden causar la muerte, por lo cual la investigación se orientara a determinar la implementación de una propuesta como factor económico que disminuya de manera significativa este problema.

En esta investigación se identifican los diferentes factores de la alimentación, debido a que con ella se analiza cómo funciona la industria alimentaria en la capital boyacense, cuáles son sus costumbres y hábitos tanto en las personas que consumen alimentos en los restaurantes como las diferentes propuestas que se ofrece en la ciudad de Tunja. Los restaurantes en esta ciudad son muy tradicionalistas y apegados a las culturas donde tienen una concepción que la alimentación debe ser muy generosa y se deben consumir productos propios de la región sin importar si esta dieta está afectando la salud.

En el transcurso del tiempo se han presentado diferentes tipos de dietas donde cada una presenta una propuesta que se contradice con la otra, donde una prohíbe alimentos que otras no, esto debido a que a cada persona no le funciona la misma dieta bien sea por sus hábitos o por el mismo proceso que el cuerpo realiza al digerir los nutrientes que el cuerpo necesita para su correcto funcionamiento, el consumo de algunos alimentos y los malos hábitos alimenticios aumentan los riesgos de contraer una enfermedad que a lo largo del tiempo es difícil de tratar o superar, por lo que es recomendable que las personas adopten nuevas estrategias para mejorar su calidad de vida y evitar enfermedades irreversibles.

En la ciudad de Tunja existe una gran variedad de restaurantes de comida tradicional, de tipo bufet, de comidas rápidas y una pequeña parte que ofrece en sus cartas alimentos saludables, por lo que se hace indispensable introducir en la cultura boyacense el hábito de consumir productos que no solo ayuden a un buen funcionamiento, sino que además mejore la calidad de vida de los tunjanos. Ante esto se pretende responder a la necesidad de implementar una propuesta como factor económico, introduciendo la alimentación saludable como factor diferencial en la industria alimentaria.

## Capítulo 1. Planteamiento del Problema

### Descripción del problema

La industria alimentaria de la ciudad de Tunja, poco se preocupa por la salud de sus comensales, debido a que por su tradición y cultura los productos que mas se consumen en la capital boyacense según la revista el Diario son los productos que contiene mayor cantidad de carbohidratos y almidón, como los son el arroz, harinas y los diferentes tubérculos que produce en la región. (Manuel Chivata, 2019)

A nivel nacional una de las preocupaciones que acarrea al departamento de salud pública es el sobrepeso entre las personas de 18 a 64 años, según la encuesta de salud nutricional del 2015, donde se demuestra que el 37% de tiene obesidad y el 18% sobrepeso, lo que el significa que el exceso de peso en Colombia supera el 55%, encontrando que los factores que más acarrea este fenómeno son los malos hábitos alimenticios. (Cadena, 2021).

Según los estudios realizados, se puede identificar que entre las enfermedades causadas por el sobrepeso están, los problemas cardiovasculares, diabetes, enfermedad renal crónica, problemas respiratorios, diferentes tipos de cáncer, entre otras. (Ortiz, 2020), lo que puede definir que el sobrepeso en Colombia es una de las causas de muerte que se puede prevenir.

Según el ICBF (ICBF, 2020), la alimentación de los niños entre edades de 5 a 17 años se caracterizó por ser alta en grasas, carbohidratos, y harinas, y baba en verduras y frutas, lo que refleja que la alimentación en Colombia no es saludable ni controlada en menores de edad.

Otra causa de la mala alimentación en Colombia es el desconocimiento de las comidas que se hacen llamar saludables, debido a que las personas las asocian con un alimento exclusivo

y costoso, esto debido a que no indagan sobre que alimentación es nociva para la salud y en que cantidades es recomendable consumirla. (Arbelaéz, 2020).

El principal problema al intentar implementar un restaurante en Colombia es que este requiere de una gran gestión y meticoloso cuidado, para no caer en la burbuja gastronómica que se trata de abrir sus puertas y al poco tiempo cerrar por no realizar un estudio previo sobre cuales son los ejes diferenciales que harán que se mantenga a flote la ide de negocio. (Díaz, 2023)

### **Formulación del problema**

El cuidado de la salud actualmente ha cobrado una gran importancia en las personas, no solo por responsabilidad con su cuerpo sino con su familia, para lo cual es importante que se modifiquen o mejoren sus hábitos como tener un a nutrición saludable, realizar actividad física de manera gradual, tener mayor cuidado de la higiene personal y un descanso adecuado, (humano, 2020) teniendo en cuenta lo anterior se destaca el siguiente interrogante de investigación ¿Es necesario introducir hábitos y alimentación saludable en la dieta de los Tunjanos?

## **Justificación**

La industria de los restaurantes en Tunja aporta un promedio de 4000 empleos en la capital boyacense según caracol radio (Velazquez, 2020), lo que hace que este tipo de industrias sea convertida en una fuente de desarrollo económico para la ciudad. En su mayoría, los restaurantes son muy tradicionalistas y predominan las comidas rápidas, asaderos y restaurantes de comida a la carta tipo buffet (Romero, 2017), los restaurantes de alimentación saludable son muy escasos por lo que genera una idea de negocio que puede ser rentable.

Según el ministerio de salud (Minsalud, 2022), después de la pandemia del COVID 19, las personas se empezaron a preocupar más por mejorar sus hábitos de salud, como el cuidado personal, la alimentación y la actividad física, procurando no contraer enfermedades que afecten su salud ni la de sus seres queridos, llevándolos a buscar nuevas alternativas de alimentación que mejoren su calidad de vida. Por lo cual llevar una alimentación saludable sirve como prevención de enfermedades como la Diabetes, hipertensión enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, en los jóvenes y niños hace que mejoren su capacidad de aprendizaje y su crecimiento (Garcia, 2020)

La alimentación saludable es toda aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para su buen funcionamiento y disminuya el riesgo de contraer enfermedades, que genere los anticuerpos para las diferentes enfermedades que pueden atacar el cuerpo humano, disminuyendo la expectativa de vida de una persona (Minsalud, 2022). La demanda de platos saludables en las cartas de los restaurantes se ha convertido en los últimos años en algo que los mismos comensales exigen, por lo que buscan alternativas de restaurantes donde puedan consumir ensaladas y frutas frescas en vez de carbohidratos o grasas que son altas en azúcares y generan enfermedades silenciosas a largo plazo como la obesidad. (Diaz, 2023)

Al plantear esta investigación, hábitos alimenticios y tendencias saludables en la ciudad de Tunja, se pretende recolectar información valiosa que sirva como inicio para la creación de emprendimientos que tengan como base económica la producción de alimentos que ayuden a la salud de las personas en la ciudad de Tunja.

La investigación realizada sobre los hábitos y tendencias saludables como fuente de desarrollo económico para la ciudad de Tunja, es el inicio de un estudio para proponer un proyecto de implementación, teniendo en cuenta las diferentes metodologías que se requieren para su ejecución según la gestión de proyectos

### **Variables**

La presente monografía se desarrolla bajo la profundización de las variables cualitativas, debido a que el objeto de estudio se destaca bajo fines estadísticos (Westreicher, 2021), por lo que se establece las siguientes características para realizar análisis de resultados.

### **Variable independiente**

Se denomina variable independiente a el ejercicio que ejecuta en la industria alimentaria (restaurantes) en la ciudad de Tunja, debido a que este experimenta los cambios que conlleva la dinámica organizacional en el contexto competitivo y económico de la ciudad, se considera que este tipo de industria debe estar en capacidad de asumir los cambios de forma adaptativa siendo compatible con el entorno y la demanda.

Otra variable de tipo independiente hace referencia a la implementación de la comida saludable como factor diferenciador, que en los últimos años se ha venido en crecimiento a nivel mundial, por lo que se considera que el crecimiento de las personas por mejorar sus hábitos saludables genera una viabilidad en la implementación de un restaurante.



## **Variables Dependientes**

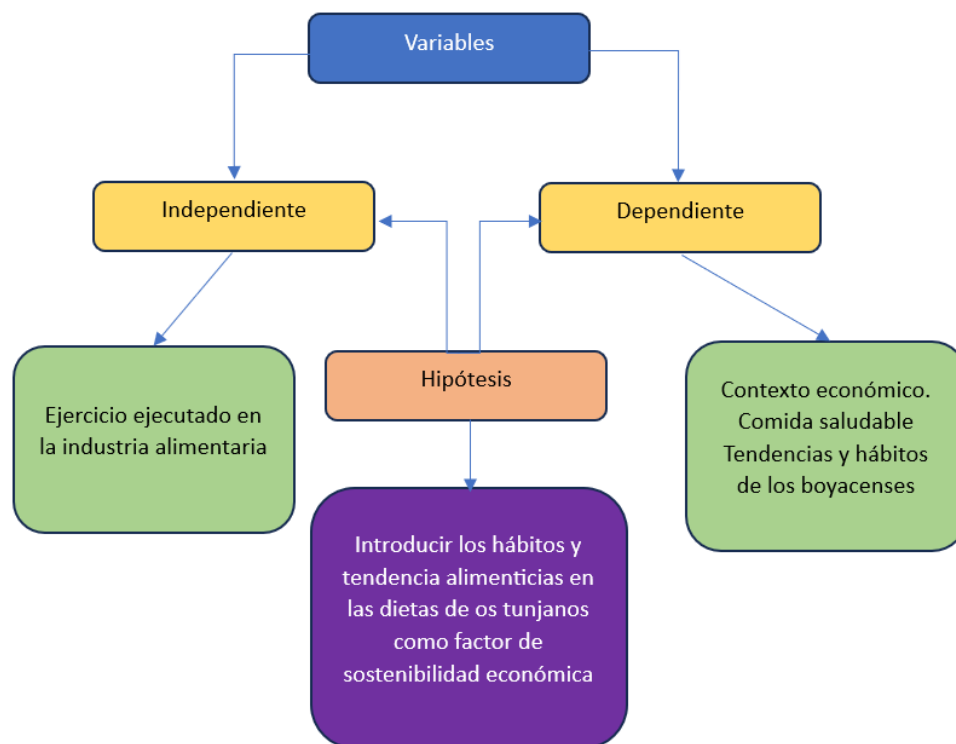
Como variables dependientes tenemos los hábitos y tendencias en cuanto a la implementación de un nuevo tipo de industria que genere algo desconocido para la cultura boyacense. Por lo cual se determina como variables dependientes las siguientes:

**Económico:** Con el impacto económico que genera la industria de los restaurantes para las diferentes ciudades se espera iniciar procesos de adaptación que busque generar el factor diferencial implementando un nuevo concepto de alimentación en los diferentes productos que se presentan en la industria de los restaurantes de la ciudad de Tunja.

**Cultural:** La Cultura de las personas de la ciudad de Tunja, esta arraigada a las costumbres que viene de generación en generación, por lo que se complica la introducción de una nueva, y mas si es en materia de la alimentación.

**Alimentación saludable:** Buscando ser un nuevo modelo de industria que satisfaga las necesidades de alimentación que requieren los posibles consumidores mejorando la calidad de vida de los mismos.

**Hábitos y tendencias alimenticias:** influye directamente en como analizar los diferentes hábitos y tendencias que se tiene en la cultura boyacense, para poder introducir una nueva cultura en materia gastronómica.

**Figura 1.** Variables

**Fuente:** tomado de Metodología de la investigación (Hernandez\_Sampieri, 2006)

En la figura 1, se identifica la relación que existe entre el tema de investigación y las variables para dar respuesta a la formulación del problema.

## **Objetivos**

### **General**

Investigar la viabilidad de una nueva propuesta de alimentación saludable como factor sostenible para la ciudad de Tunja

### **Específicos**

Analizar la actualidad de la industria de los restaurantes de la ciudad de Tunja, para proponer una oportunidad de mejora.

Identificar las nuevas tendencias en alimentación saludable para ejecución de una propuesta.

Determinar la viabilidad de la introducción de la comida saludable al menú de los Tunjanos.

## Capítulo 2. Marco Referencial

### Marco de antecedentes

Cada restaurante genera un promedio de 10 empleos directos, lo que traduce que genera un aporte a la economía del país en un 36%, esto se debe a que la industria gastronómica está en constante crecimiento con la creación de nuevas tendencias en temas de alimentación y la introducción de culturas extranjeras en temas gastronómicos, según Acodres, el aumento de la industria gastronómica se debe a que al país está llegando mucho extranjero de visita y a establecerse por lo que también introducen sus costumbres y productos alimenticios aumentando la demanda de productos para su satisfacción. (Barreto, 2019)

Según Gaitán, Pérez, y Villota, en su proyecto de investigación, “Viabilidad para la creación de un restaurante de comida saludable tipo buffet en la ciudad de Bogotá”, (Gaitán, Pérez, & Villota, 2019), presenta el análisis para la viabilidad de la creación del restaurante que ofrezca nuevas alternativas para el consumo de alimentos saludables, determinando una rentabilidad de 7,7% y un margen de ganancia del 40% demostrando que este tipo de restaurantes son una forma de presentar una propuesta como factor económico sostenible.

**Tabla 1.**

*Porcentaje de participación de los restaurantes en la ciudad de Tunja*

Restaurantes	2019	2020	2021	2022
Comidas Rápidas	45%	50%	47%	48%
Comida Tradicional	15%	15%	20%	20%
Restaurantes Tipo Buffet	7%	5%	3%	4%
Asaderos	27%	26%	26%	23%
Caseros	5%	3%	2%	2%
Saludables	1%	1%	2%	3%

**Nota:** se presenta en porcentaje la cantidad de restaurantes en sus diferentes especialidades de la ciudad de Tunja, Cifras tomadas de la Cámara de comercio de Tunja (C.C\_Tunja, 2022)

Realizando la búsqueda de información se encontró que existe información relevante respecto al tema de la alimentación saludable en Colombia, como en la revista salud Uninorte, que realizo un artículo en el cual habla sobre la importancia de la alimentación saludable en niños y niñas de los hogares comunitarios del municipio de Sopo Cundinamarca, ya que se constituye como el factor más determinante en el crecimiento de un ser humano tanto físico como mental, estableciendo como estrategia de atención primaria la alimentación, donde se da a conocer la importancia de esta para el desarrollo psicomotriz y cognitivos para en los menores de edad (espitia, 2020).

El concepto de alimentación saludable se ha establecido a nivel mundial, el procesamiento de los diferentes alientos ha llevado a que su clasificación Nova los divida en 4 grupos, desde los alimentos naturales o mínimamente procesados hasta llegar a los altamente procesados o ultra procesados lo que implica una mala dieta llevando a las personas a enfermedades crónicas. (Cediel-G, 2023), la acelerada industrialización de los alimentos es una de las amenazas actuales para la salud pública, ya que está esta entrando en un afán por producir alimentos altamente procesados eliminando los nutrientes que el cuerpo necesita para su buen funcionamiento.

La escuela nacional para tendencia fitness en Colombia para el año 2022 realizo un estudio que permite ofrecer información relevante sobre las tendencias fitness, el cual arrojo que la tendencia está en las personas mayores que están realizando actividad física en gimnasios y

cuidando sus dietas para mantener el peso corporal en promedio a su estatura. (Valcarce-Torrante, 2022)

Según el ministerio de protección social (Cabra & Benedetti, 2021), La pandemia en Colombia afectó de manera considerable la economía, sobre todo la industria alimentaria, la cual, por motivos de salubridad, seguridad en salud y propagación del COVID 19, estaba prohibido el consumo de alimentos preparados, pues la falta de una nutrición adecuada hace que las personas tengan las defensas bajas y corran el riesgo de contraer más Fácil la enfermedad. Esto ocasionó el cierre temporal de la industria alimentaria (restaurantes), al momento de abrir nuevamente sus puertas, el miedo colectivo ocasionó que muchos de los restaurantes cerraran nuevamente sus puertas per de manera definitiva, lo que generó una disminución de establecimientos comerciales, y los que quedaron se replantearan de como ofrecer sus productos sin que estos causaran mas enfermedades, y al contrario mejoraran la salud pública.

En la tabla 1, se evidencia la cantidad en porcentaje de restaurantes en la ciudad de Tunja, determinando que la pandemia del COVID 19, generada entre el 2019 y 2020, redujo la cantidad de restaurantes en un 50 % (Radio, 2020), la cual evidencia que los restaurantes de comida saludable son muy pocos y que pueden determinar un factor económico muy importante para la ciudad.

### **Marco Teórico**

Una vez realizada la investigación se presentarán las principales teorías para abordar la temática expuesta en la monografía.

## **Creación de empresa**

Toda idea de negocio tiene como origen una pregunta que se realiza una persona en pro de resolver un problema, satisfacer una necesidad o suplir una necesidad la cual no es indispensable para vivir. (Leiva, 2007). La creación de nuevas empresas requiere de determinadas condiciones sociales, políticas, y económicas para que esta sea posible, la teoría económica estudia la creación de empresas bajo premisa *“la decisión de convertirse en empresario y la creación de empresas está condicionada por factores externos del entorno”*, (Gómez C. D., 2018).

## **Creación de un restaurante de comida saludable**

La alimentación es una de las necesidades básicas del hombre, y entorno a la satisfacción de estas necesidades surgen las grandes problemáticas sobre que tipo de alimentos son o no son buenos para la salud, sin duda alguna muchos aspectos estimulan el presentar un proyecto de que sea diferenciador e innovador que permita despertar el espíritu empresarial que cada ser humano posee. (Clavijo & Chavez, 2015). el concepto de restaurantes se dio desde el antiguo Egipto donde los faraones, tendían a esclavizar personas que debían dedicarse exclusivamente a la preparación de los alimentos, pero tiempo después los reinados y principados solicitaban sus alimentos a grupos de personas que tenían este servicio en sus casas, apareciendo de esta manera los restaurantes, ya que estos grupos de personas pedían a cambio dadas o monedas de oro por el servicio, aunque el concepto de restaurante se dio hasta el año de 1765 en París Francia, por un mesonero de apellido Boulanger, que servía platillos acompañados de vino, promocionado con la frase *“venid a mi hombre de estómago cansado que yo lo restaurare”* y por este motivo fue que se dio el nombre de restaurante. (Garduño, 2015), pero en la última década se dio el concepto de

comida saludable, con la cual se espera introducir un nuevo formato de restaurante que proporcione los alimentos que nutra de manera positiva a ser humano.

### **Emprendimiento de comida saludable**

El espíritu empresarial es un factor importante en el desarrollo económico por lo cual el emprendedor debe tener un espíritu innovador, con el cual este introduce un nuevo bien, un nuevo método de producción, la conquista de una nueva fuente de abastecimiento, y la realización de una organización como fuente de monopolio (Teran & Guerrero, 2020), por lo tanto, el emprendedor debe tener claro cuál son sus metas y proyecciones a las cuales establece su idea de negocio.

La creación de empresas no solo se trata de abrir un local, sino de saber cuales son las metas que se desean alcanzar, cuáles son los métodos con los cuáles espera conseguir su meta y con qué estrategias implementadas dará cumplimiento a su emprendimiento.

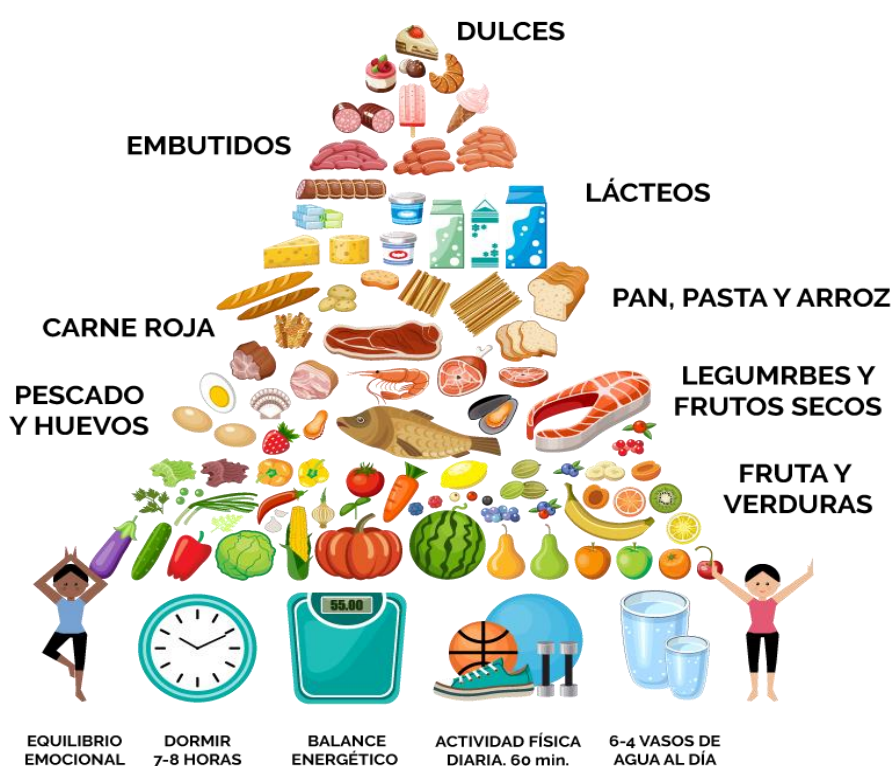
### **Tendencias Alimenticias**

La alimentación saludable constituye a disminuir o mitigar las enfermedades, una mala dieta es uno de los principales factores de riesgo de apariciones de enfermedades no transmisibles, que se generan por la ingesta de alimentos que perjudican la salud humana (Mariño\_Garcia, 2015), según esta revista las enfermedades como la hipertensión, diabetes, hiperglucemia, fatiga entre otras enfermedades son producidas por los malos hábitos alimenticios, entre los cuales está el consumo de grasas harinas azucares, pero estas enfermedades no se dan solo por la alimentación sino también por los malos hábitos personales, como el sedentarismo, la fatiga psicológica, y la falta de actividad física.



La dieta equilibrada y sana es aquella que contiene la variedad necesaria de nutrientes que el cuerpo humano necesita sin provocar enfermedades por falta de asimilación por parte del organismo, por lo que se hace necesario e importante que estas dietas tengan un equilibrio, variedad y sobre todo que sea moderada, pero en los últimos años se ha convertido que también debe ser sostenible, lo que significa que debe ser saludable también para el entorno que se rodea.

**Figura 2.** Pirámide nutricional



**Fuente:** Información obtenida de (Mariño\_Garcia, 2015)

Los alimentos se han agrupado según su función nutritiva, entre los cuales se encuentran los energéticos, que son los dulces o glúcidos, los cuales se deben consumir en pequeñas cantidades ya que son los que aportan fuerza a los tejidos blandos, pero es recomendable consumirlos de fuentes naturales. Los lácteos y sus derivados son una fuente importante de

proteína, lactosa y vitaminas, pero principalmente una fuente de calcio mineral, que ayuda a la prevención de la osteoporosis, aunque en personas adultas se recomienda consumirlos desnatados, la cual está libre de colesterol y grasas saturadas. Las carnes y embutidos son una fuente importante de proteínas, potasio, hierro y zinc, pero debido a esta contiene grasas saturadas, se recomienda consumir cortes magros, realizarles cocciones prolongadas y retirar la grasa visible de estos cortes. Las verduras y hortalizas son fuentes muy importantes de vitaminas y antioxidantes por lo que es recomendable consumir estas a diario, la mejor manera de aprovechar todos los beneficios que trae la verdura es consumirla cruda.

Las frutas son una fuente de azúcares naturales, de fibra, carotenos minerales como el potasio y selenio, por lo que es recomendable consumir una o dos frutas frescas al día. Entre otros alimentos se puede destacar los cereales integrales como la pasta, el arroz y el pan integral que fuentes de energía ya que contienen fibra, vitaminas, y minerales. (Rivas, 2004) .

En los últimos tiempos se ha generado una cultura por lo que es conocido como la alimentación sana y equilibrada, tomado mucho protagonismo las tendencias en alimentos y actividad física para mejorar la salud, generando diferentes y nuevos estilos de comidas como:

### **Dieta Paleo**

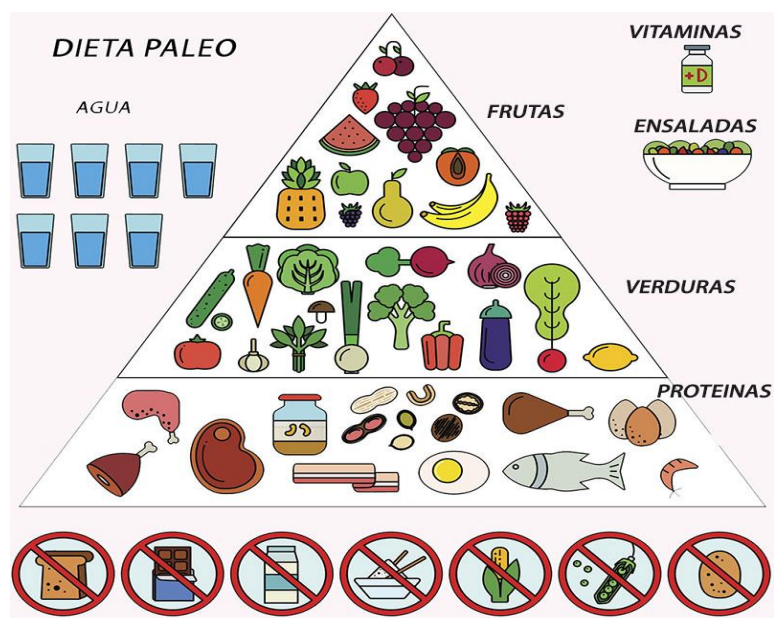
Lo primero que se puede inferir en la dieta Paleo, es que es de la era paleolítica la cual contaba con varios climas dado que se daban desde periodos largo de hielo hasta calores intensos, lo que generaba que hubiera una gran variedad de animales y plantas, lo que implica que la dieta de estos seres humanos fuera lo que estuviera al alcance de ellos,

La dieta Paleolítica es un plan de alimentación inspirada en las dietas de los seres humanos de la prehistoria la cual incluye verduras, frutas, carnes sin grasas, pescados frutos

secos, semillas y huevos, que son alimentos que el hombre encontraba cuando salía a cazar o a recolectar, no incluye los alimentos que dieron cuando comenzó la agricultura.

El objetivo de la dieta paleolítica es perder peso o mantener un peso acorde a la estatura de las personas sin que estas generen enfermedades en el cuerpo por la ingesta de alimentos procesados. Los alimentos que se pueden consumir según la diete Paleo son, frutas, verduras, frutos secos, semillas, carnes magras, pescados aceites de frutos como el aceite de oliva o de nuez, entre los alimentos que se deben evitar están, los granos, trigo, levaduras, legumbres, productos lácteos, azúcares refinados, almidones y alimentos procesados como las papas fritas, galletas o dulces. (Palma & Morales, 2022)

**Figura 3.** Pirámide de la dieta Paleo



**Fuente:** información extraída de (Carreira, 2021)

## **Dieta Dtox**

La dieta consiste en ayudar a eliminar al cuerpo todo lo que no es necesario, con el objetivo que su funcionamiento sea más eficiente, reduciendo de peso de manera saludable ya que esta también ayuda a la oxidación del cerebro. Mezclar ingredientes orgánicos como frutas, verduras y algunos cereales ayudan a limpiar el organismo y absorber vitaminas, minerales y antioxidantes.

Todas las medidas que se tomen como atajo no son buenas para las dietas, lo que se debe aprender es a llevar una alimentación equilibrada en la que se incluya una variedad de verduras, legumbres, frutas y cereales.

El objetivo de esta dieta es eliminar toxinas en nuestro cuerpo, a diario se expone a diferentes tipos de químicos o pesticidas, y aunque el cuerpo cuenta con órganos que se encargan de eliminarlas se debe compensar los excesos de alimentos que contengan o estén expuestos a estos químicos, más allá de ser una moda la dieta Dtox ayuda a limpiar la piel de toxinas, regular el tránsito intestinal, y reducir la ansiedad, existen ciertos indicadores que avisan cuando el cuerpo está sobre cargado de toxinas, como dolor de cabeza, hinchazón estomacal, indigestión mal humos entre otros, por lo que es necesaria la dieta, los alimentos que se pueden consumir están, los vegetales de hojas verdes, linazas, frutos rojos, aceite de oliva y semillas. (Hernandez, 2020)

**Figura 4.** *Dieta Detox*



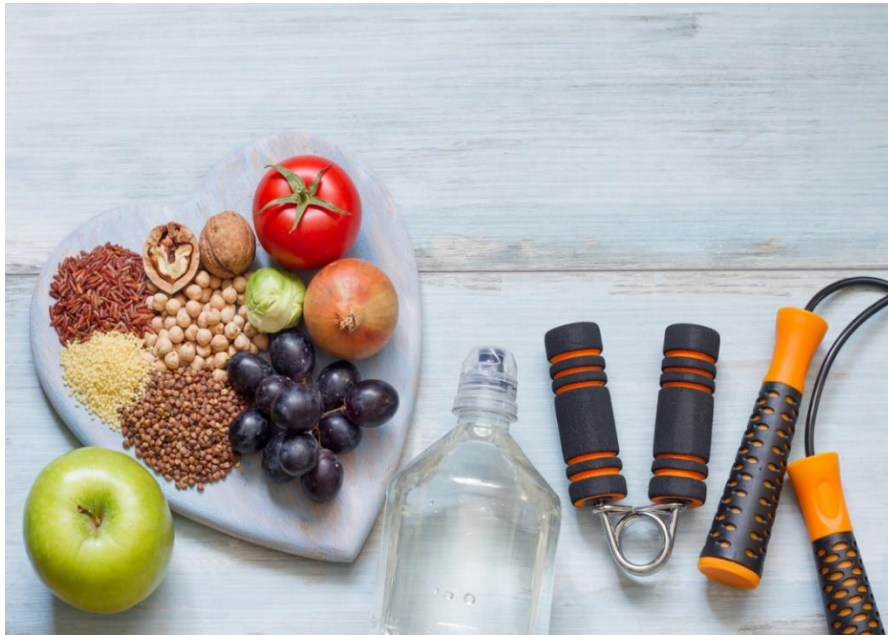
**Fuente:** información extraída de *(Carreira, 2021)*

### **La revolución verde**

(Henares, 2021). Es una nueva tendencia de alimentación, caracterizado por dar un mayor protagonismo a las verduras, vegetales y frutas, sin eliminar las carnes o pescados, reduciéndolos a lo mínimo para recibir las proteínas que el cuerpo absorbe de estas y que son necesarias para su funcionamiento. Dentro de las comidas que este tipo de dietas no permite se encuentran los alimentos precocidos, disminuyendo la presencia de conservantes y edulcorantes. La revolución verde no solo se preocupa por la alimentación sino también por la actividad física, el manejo del estrés y los productos nocivos como el alcohol.

Esta dieta elimina de su menú los alimentos precocidos, disminuyendo la presencia de aditivos, conservantes y edulcorantes, ayudando al sistema físico y mental, mejorando el sistema inmunológico y aportando energía y bienestar al ser humano.

**Figura 5.** *Revolución verde*



**Fuente:** información extraída de *(Carreira, 2021)*

### **Dieta Cetogénica (KETO).**

La dieta cetogénica es una dieta especial que realiza el cuerpo con una sustancia que el mismo produce llamada cetona, esta sustancia hace que el cuerpo transforme la grasa animal en energía y esta sea inyectada a los músculos y cerebro, sustituyendo los azúcares que cumplen esta función. Esta también conocida como dieta de triglicéridos de cadena larga, por lo que sus fuentes de alimentación son las grasas animales, mantequillas, aceites y cremas de leche o natas. (League\_Epilepsy, 2020)

Este tipo de alimentación baja en carbohidratos y rica en grasas, está comprobada que es una dieta que ayuda no solo a mejorar la salud sino también a reducir peso, además de mitigar enfermedades como la diabetes, Cáncer, epilepsia, entre otras (Lopez, 2013). Este tipo de

tendencia ha tomado mucha fuerza en los últimos años sobre todo en las personas que practican deporte donde se demanda mucha fuerza física y que deben subir de peso de manera saludable.

La dieta keto, permite al cuerpo producir pequeñas moléculas de combustible llamadas cetonas, que reemplaza la energía que la glucosa da al cuerpo, debido a que cuando se consume poco carbohidratos o calorías el hígado produce la cetona que es una fuente de combustible para el cuerpo y cerebro. Esta dieta está compuesta por grasas naturales, quesos, carnes rojas, huevos y verduras que se dan en la superficie de la tierra (Enfeldt & Lima, 2022)

**Figura 6.** *Dieta Cetogenica*



**Fuente:** información extraída de (Carreira, 2021)

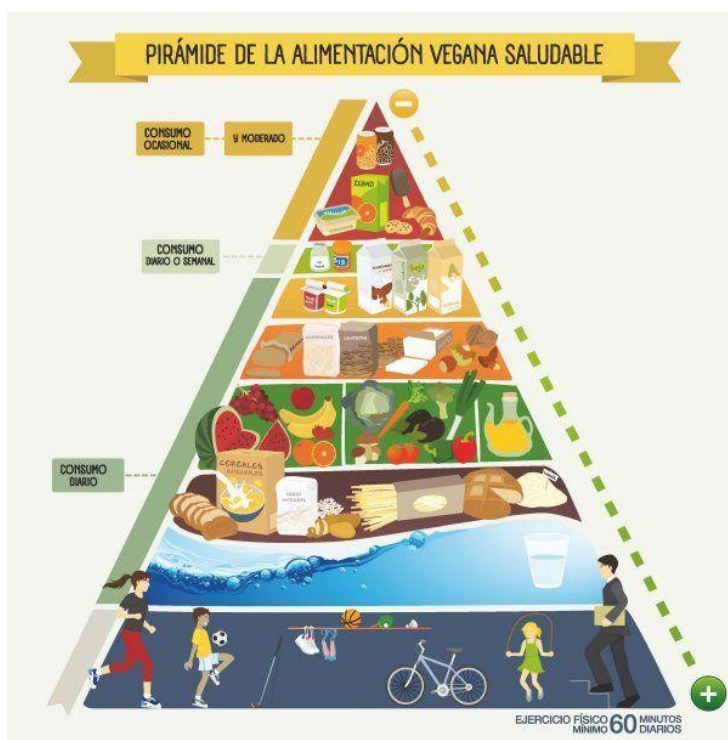


## Dieta Vegetariana

Esta es considerada la dieta más saludable, por lo que es un estilo de alimentación basado en el consumo de alimentos de origen vegetal, alimentos con altos contenidos de fibra, vitaminas y minerales, antioxidantes y fitoquímicos, el problema de esta dieta es que si no se lleva con un riguroso control puede afectar el rendimiento de un deportista. (Torres, Mata, & Pavia, 2009).

Según la revista Digital de educación física, (Torres, Mata, & Pavia, 2009), el elevado consumo de alimentos de origen vegetal, deben tener una mayor ingesta de este tipo de alimentos para suplir la energía que genera los carbohidratos. Los alimentos que este tipo de dietas consumen son vegetales, frutas, verduras, granos integrales, semillas, lo que genera que consuman menos calorías y grasas saturadas y más fibra potasio y vitamina C.

**Figura 7.** *Dieta vegana*





**Tabla 2** Cuadro comparativo de las nuevas tendencias saludables

<b>Tendencias saludables</b>				
<b>Dieta</b>	<b>Características</b>	<b>Alimentos que permite</b>	<b>Alimentos que no permite</b>	<b>Referencias</b>
<b>Paleo</b>	En la alimentación que se supone consumían los seres humanos durante la era paleolítica, la dieta se basa en la idea que el organismo humano, no está adaptado para los alimentos que surgieron de la agricultura	Frutas verduras Semillas Carnes magras, Huevos, pescados Aceites de frutas, oliva, y nuez	Trigo Legumbres (alubias, Porotos, lentejas, Frijoles), Lácteos (Leche animal, queso), Azucars refinadas Verduras con almidón (elotes, Maíz, Guisantes), Alimentos procesados	(JAcosta & Gamez, 2022)
<b>Dtox</b>	Es un método alimenticio que consiste en ayudar a eliminar del cuerpo todo aquello que no es necesario, limpiando el organismo liberando toxinas y absorbiendo vitaminas	Vegétale de hoja verde (Col Risada, brócoli, repollo, lechuga, Espinaca) Linaza en polvo Frutos Rojos (fresas, arándanos, frambuesas, cerezas) Aceite de oliva Extra virgen Alcachofas	Azucars, Grasas saturadas Harinas refinadas Lácteos, Zumos Endulzantes naturales, Chocolate Cafeína, Alimentos procesados	(Hernandez, 2020)
<b>Revolución verde</b>	Esta dieta no incluye ningún tipo de carne, la cual se compone de una gran variedad de plantas, pero si incluyen algún tipo de lácteos  Esta dieta busca reducir la obesidad, la cardiopatía, y bajar la presión arterial.	Vegetales y Frutas Granos integrales Semillas, Nueces Legumbres Huevos Leche, si es lacto-ovo vegetariana	Aves Mariscos Res Cerdo Carenes Exóticas	(Lamothe & Milans, 2017)

<b>Keto</b>	Dieta cetogenica, la cual utiliza las calorías de la grasa en lugar de los carbohidratos para crear la energía necesaria para el funcionamiento del cuerpo humano, utilizando un 65% de grasas, 30% de proteínas y menos del 5% en carbohidratos	Carnes (Pollo, Pescados, Carnes con grasa) Huevos Verduras y Frutas Semillas Lácteos (Quesos, Mantequillas magras, Leche animal) Grasas (Mantecas)	Azúcar Gaseosas Harinas Refinadas Arroz Pastas Yogurt endulzado Comidas procesadas	(Enfeldt & Lima, 2022)
-------------	--	---	--	------------------------

**Nota:** El cuadro identifica las características más importantes de cada una de las diferentes y nuevas tendencias en dietas (Torres, Mata, & Pavia, 2009)

### Marco Legal

Para crear una empresa en la industria gastronómica se deben cumplir una serie de requisitos legales establecidas por los entes reguladores con los que se deben contar para dar la puesta en marcha de cualquier negocio.

La constitución política colombiana establece la libertad económica y establece la empresa como base del desarrollo económico, en su artículo 333 de el título XII, donde indica que la actividad económica es libre dentro de los límites del bien común (Constitucion\_politica, 1991)

La ley 590 del 2000, por la cual se dictan las disposiciones para promover el desarrollo de las medianas, pequeñas y microempresas, que tiene por objeto el desarrollo de empresa para generar empleo y establece los requisitos mínimos para el funcionamiento de estas.

- Registro Único: Registro Único Tributario expedido por cámara de comercio.

- Nit: Número de identificación tributaria expedido por la DIAN
- Manipulación de alimentos: Certificación de buenas prácticas alimenticias expedido por secretaria de salud.
- Uso de suelos: Permiso expedido por la alcaldía local, que certifica el uso para la actividad económica

Decreto 343 del 2021, que sustituyo el decreto 1074 del 2015, con el cual se regulan los establecimientos del sector comercio, turismo y gastronómico y otras disposiciones complementarias

Resolución 2674 del 2013, la cual establece los requisitos sanitarios que se deben cumplir en actividades de creación, procesamiento, preparación, envase, y comercialización de alimentos, con el fin de proteger la vida y la salud de las personas.

**Tabla 3. Normas Legales para la creación de empresa**

<b>Norma o Ley</b>	<b>Disposición</b>
<b>Constitución política 1991,</b> <b>Artículo 333 sección XII</b>	Libertad para la creación de empresa en como persona Natural
<b>Ley 590 del 2000</b>	Promover el desarrollo de las micro, pequeñas y medianas empresas, como desarrollo económico
<b>Decreto 343 del 2021</b>	Regula a los establecimientos del sector turismo, gastronómico y bares
<b>Resolución 2674 del 2013</b>	Establece los requisitos sanitarios, para la comercialización y producción de alimentos preparados

**Nota:** En la tabla 3 se muestra las diferentes leyes y artículos que regulan la creación de empresa y la industria de la alimentación, información extraída de (Gobierno\_en\_linea, 2020)

### **Marco Conceptual**

Es importante tener claro algunos términos técnicos, que se consideran necesarios para comprender de una mejor manera el desarrollo de la investigación realizada para la presente, monografía, a lo cual se consultó la página de conceptos para la creación de empresas (Creame, 2015):

**Alimentación:** Es la ingesta de sustancias que sirve para nutrir el cuerpo humano, a partir de los factores sociales, culturales y económicos. Hace parte de las diferentes dietas que a lo largo de la vida se va adoptando según sus costumbres. Además de ser una necesidad vital para la supervivencia.

**Alimentación saludable:** Es una alimentación variada que aporta la energía y nutrientes suficientes que cada persona necesita para mantenerse sano, permitiendo mantener mejor calidad de vida en todos los estratos sociales. Además de ayudar a minimizar el riesgo de enfermedades y aumentar la producción de defensas que ayuden a combatir las enfermedades.

**Análisis de posibilidades:** Anticipa varios resultados del proyecto y crea la solución antes de que estas se presenten y poderlas mitigar de manera anticipada sin causar afecciones a este.

**Cadena Productiva:** Conjunto de actividades y agentes que intervienen en un proceso productivo que sufren algún tipo de transformación desde la provisión de materias primas hasta la entrega del bien o servicio prestado, involucrando una serie de recursos físicos y tecnológicos

**Cultura:** Programación mental y colectiva de una comunidad que cubren sector social, condicionado por la educación o experiencias vividas.

**Empresa:** Actividad económica o social integrada por elementos humanos y materiales, y humanos presentada para la producción y comercialización de productos o servicios que genera proyección y crecimiento económico en un sector.

**Gestión de Proyectos:** Es un aserie de perspectivas teóricas y prácticas para gestionar los recursos, talento humano e interesados que se pueden presentar a lo largo de un proyecto, y que ayuda a llevarlo a un término de viabilidad.

**Investigación:** Búsqueda metodológica de un insumo para dar respuestas a problemas relacionados al conocimiento, para procesos de innovación, con fines productivos, educativos o sociales, con el fin de presentar una propuesta.

### **Capítulo 3. Diseño Metodológico**

#### **Metodología**

El objetivo principal de la monografía es documentar describir y proponer conclusiones basado en la investigación realizada en los hábitos y tendencias de alimentación de los habitantes de la ciudad de Tunja, con el fin de proponer la creación de un restaurante de comida saludable.

Para desarrollar metodológico de los objetivos propuestos en la monografía investigativa, se realiza bajo cuatro etapas, la cual describe la como se encuentra en la actualidad los hábitos y tendencias de alimentación de los habitantes de la ciudad de Tunja, con el fin de recopilar la información para dar respuesta al interrogante si es posible introducir la alimentación saludable en la dieta de los Tunjanos, justificando su resultado.

En la siguiente etapa se encuentra la investigación realizada, en páginas oficiales, repositorios institucionales, revistas y blogs sobre la creación de empresas, alimentación saludable, e implementación de un restaurante de comida saludable, dando inicio, a la investigación sobre los diferentes conceptos, técnicas que explican su introducción en el ámbito empresarial.

Una vez recolectada la información, se realizan los diferentes análisis, tomado como referencia el marco teórico y conceptual, donde se propone el plan de acción para llevar a cabo la propuesta de proponer la alimentación saludable como factor económico y sustentable.

Finalmente, en la última etapa se llegará a una conclusión, con la cual se dará la formulación de cómo llevar a cabo la introducción de los hábitos y tendencias alimenticias en materia de alimentación saludable a la dieta de las personas.

### **Tipo de investigación**

La monografía se realiza bajo los tipos de investigación exploratorio y descriptivo, que permite familiarizarse con el tema de investigación, el cual puede servir como guía para implementación de un restaurante de comida saludable, y tiene como objetivo formular de manera correcta la problemática a desarrollar según la hipótesis planteada para la formulación del proyecto. El tipo exploratorio, permite aclarar conceptos establecer preferencias en la investigación y establecer hipótesis de primer y segundo grado. El estudio descriptivo, permite llevar un estudio de mayor profundidad, ya que con este delimitamos los hechos que conforman el problema, como las características demográficas, conductas y actitudes de la población a estudiar, establecer comportamientos concretos y descubrir posibles variables de investigación. Y por último, el estudio explicativo que esta orientado a comprobar el desarrollo de la investigación. (Álvarez, 2000)

### **Método de investigación**

La monografía utilizo como método de investigación el método descriptivo por lo que tendrá un enfoque documental e interpretativo por parte del investigador y así determinar qué información es relevante para la discusión, y para conseguirlo se realizará la indagación en fuentes de información primarias cuyo contenido sea actual, relevante, medible y confiable para el objeto de estudio.

Dentro de los métodos para el tratamiento de la información del desarrollo de la presente investigación se aplica la observación directa, con el cual se procesan los datos que se perciben deliberadamente mediante los rasgos de la realidad en el cual se encuentran los diferentes restaurantes de comida familiar y tradicional, de la ciudad de Tunja, estos rasgos son evaluados

bajo la metodología cualitativa la cual ayuda a comprender los fenómenos sociales, culturales y experiencias vividas de los sujetos que los proporcionan.

Las características que identifican el método descriptivo - observacional y que ayudan a identificar las variables necesarias para medir la viabilidad del proyecto del que se está realizando la presente investigación son:

El método de observación cuantitativa: La cual se centra en la recopilación de datos estadísticos, medibles y cuantificables que arrojan las distintas variables del objeto de estudio, como lo son, la población Tunjana, la cantidad de restaurantes de comida saludable y cantidad de comida típica Boyacense.

Encuestas de recopilación: la cuales son una herramienta que da información veraz y precisa sobre la información que se desea recopilar, ayudando a realizar los cambios necesarios según las preferencias de los grupos demográficos. (Muguira, 2015)

### **Fuentes de información**

Siempre es importante obtener la información de primera mano ya que esta debe aportar información útil y pertinente en cuanto el objeto de estudio, las fuentes de información utilizadas en la presente monografía fueron, fuentes primarias y fuentes secundarias, con las que se recopiló la información necesaria para su desarrollo.

**Fuente de información primaria:** La investigación realizada se obtuvo principalmente por la observación directa a los diferentes establecimientos comerciales de la ciudad de Tunja, con el fin de identificar cuáles son las tendencias en que predomina la alimentación en la industria de los restaurantes de esta ciudad. Y la aplicación de una encuesta a distintas personas



que practican actividad física de manera gradual con el fin de obtener la información necesaria y evaluar la viabilidad del cual está siendo el objeto de la investigación

**Figura 8.** *Encuesta realizada sobre hábitos alimenticios*

Encuestas para la Investigación sobre los hábitos y tendencias de alimentación saludable en la ciudad de Tunja Como factor de la sostenibilidad económica en la industria alimentaria.

1 ¿Con que regularidad practica deporte físico?  
Diario, \_\_\_ Una vez Por semana, \_\_\_ Una vez al Mes \_\_\_

2 ¿Cree que existe una relación entre la salud y la nutrición?

3 ¿Considera que su alimentación es saludable?

4 ¿Cuántas veces come en el día?

5 ¿Qué alimentos consume en el desayuno?

6 ¿Qué alimentos consume en el almuerzo?

7 ¿Qué frutas consume con mayor regularidad?

8 ¿Conoce algún tipo de comida que se hace llamar saludable?

9 ¿Sabe que alimentos clasifica como dañinos?

10 ¿Si se crea un servicio de alimentación saludable la consumiría?

11 ¿Con que regularidad?  
Una vez a la semana, \_\_\_ dos veces a la semana, \_\_\_ tres veces a la semana, \_\_\_ más de tres veces, \_\_\_ Diario \_\_\_

**Fuente:** Elaboración propia

**Fuente de información secundaria:** La principal fuente de información con la que se desarrolló la investigación, ya que la información suministrada en este documento está respaldado por las diferentes citas bibliográficas que se investigaron como lo son, las revistas de investigación, trabajos de grado extraídos de repositorios institucionales, páginas web de sitios oficiales, entre otras, para extraer la información más relevante sobre cuáles son los nuevos hábitos y tendencias alimenticias, la creación de empresas. Y la importancia cambiar la alimentación por una considerada saludable.

### **Análisis de la encuesta realizada para el objeto de estudio.**

Se desarrollo un sondeo de opiniones para reforzar la adquisición de la información a través de la herramienta de análisis no probabilístico (muestreo por conveniencia), para determinar cómo se encuentra actualmente los hábitos de alimentación de las personas que practican algún tipo de actividad física y si es viable la introducción de un nuevo habito más saludable, arrojando los siguientes resultados

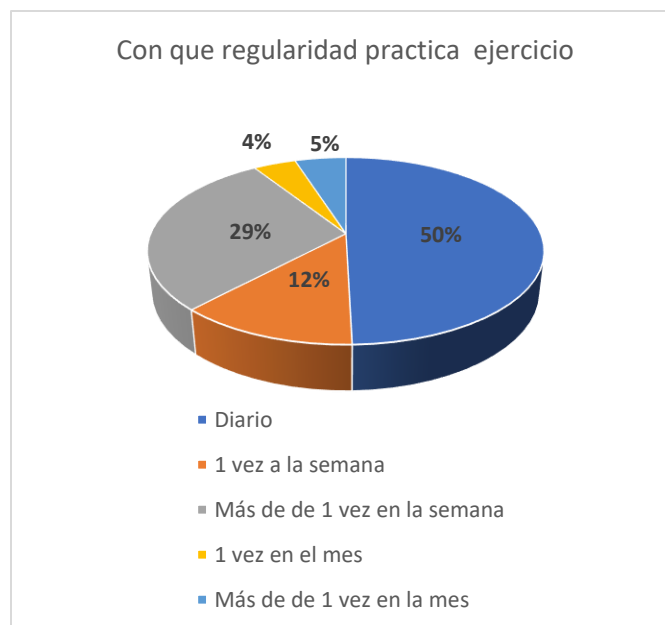
#### **Pregunta 1:**

¿Con que regularidad practica deporte físico?

Diario, \_\_\_ Una vez Por semana, \_\_\_ Una vez al Mes \_\_\_

A los encuestados se les realizo esta pregunta con el objetivo de conocer la regularidad de su actividad física, y determinar el tipo de hábitos en su sedentarismo y hacerse una idea de la alimentación que están consumiendo.

**Figura 9. Porcentaje de deporte**



**Fuente:** Elaboración propia

**Análisis:** Tomando en cuenta los datos recolectados se puede evidenciar que de las 120 personas que practican algún tipo de actividad física no todas lo realizan a diario, el 62% lo realizan de manera gradual y consecutiva.

**Pregunta 2:**

¿Cree que existe una relación entre la salud y la nutrición?

Con esta pregunta se pretende que los encuestados analicen si la alimentación que están consumiendo está correlacionada con la buena nutrición que sus cuerpos requieren para su buen funcionamiento.

**Tabla 4.** *Concepción de comida vs nutrición*

Concepción de comida saludable y nutrición		
<b>Si</b>	95	79%
<b>No</b>	26	21%
<b>Total</b>	121	

**Nota:** En la tabla se la cantidad de personas que respondieron la pregunta 2, tanto en número como en porcentaje.

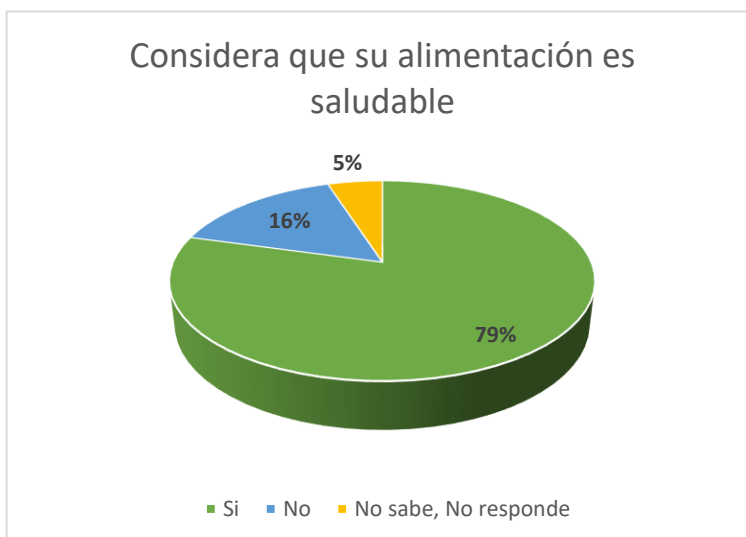
**Análisis:** tomando en cuenta las respuestas de los encuestados, se puede evidenciar que tan solo el 79% de las personas tiene una concepción buena sobre los alimentos que están consumiendo

**Pregunta 3:**

¿Considera que su alimentación es saludable?

En esta pregunta se espera que los encuestados realicen una retro inspección sobre si la alimentación que están consumiendo es o no saludable.

**Figura 10.** *Porcentaje que consideran su alimentación saludable*



**Fuente:** Elaboración propia

**Análisis:** una vez analizada la pregunta 3 se evidencio que la gran mayoría de las personas (79%), consideran que la alimentación que consumen a diario es saludable y no afecta su rendimiento en el ejercicio. Pero un 5% de este grupo de personas no saben si lo que consumen afecta o no su salud.

**Pregunta 4:**

¿Conoce algún tipo de comida que se hace llamar saludable?

El objetivo de esta pregunta es identificar si los encuestados tienen alguna idea de lo que se hace llamar comida Saludable, y poder enforzar sus respuestas a determinar cuál es la comida saludable.

**Tabla 5;** conocimiento de comida saludable

¿Conoce la comida saludable?		
<b>Si</b>	50	41%
<b>No</b>	71	59%
	121	

**Nota:** La table numero 5 describe el conocimiento que tienen los encuestados sobre la comida saludable.

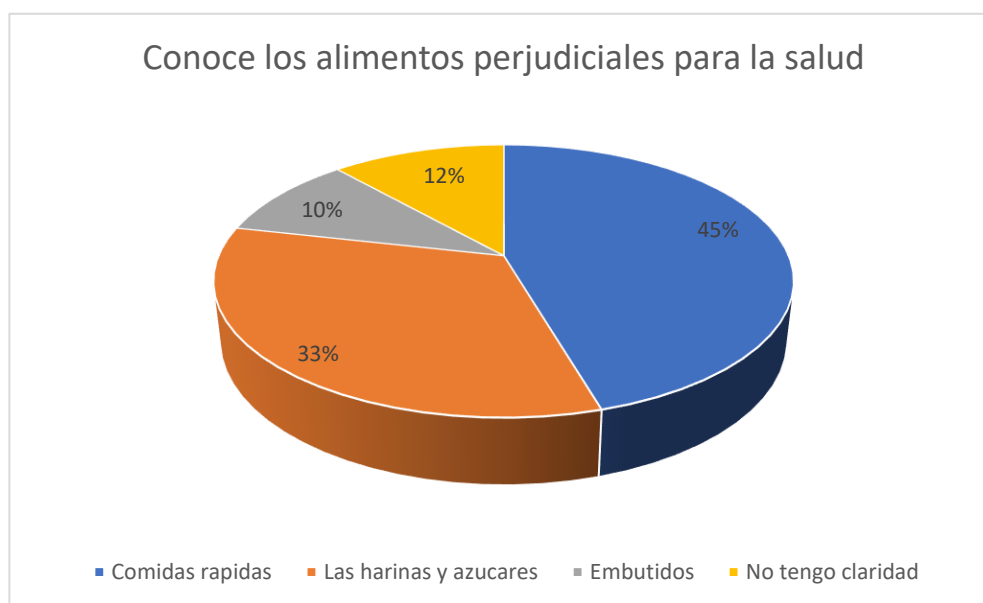
**Análisis:** Tomando en cuenta los datos presentados en la tabla 7, se puede identificar que tan solo el 41% de las personas encuestadas tienen conocimiento sobre las comidas llamadas saludables, por lo que difiere de la respuesta anterior que la gran mayoría consideraba que su alimentación es saludable.

### Pregunta 5:

¿Sabe que alimentos clasifica como dañinos?

El análisis de esta pregunta nos puede dar una definición más cercana sobre si las personas que participaron en la encuesta tienen una idea clara de que alimentación se puede considerar como saludable y cual no.

**Figura 11.** Porcentaje de alimentos perjudiciales



**Fuente:** Elaboración propia

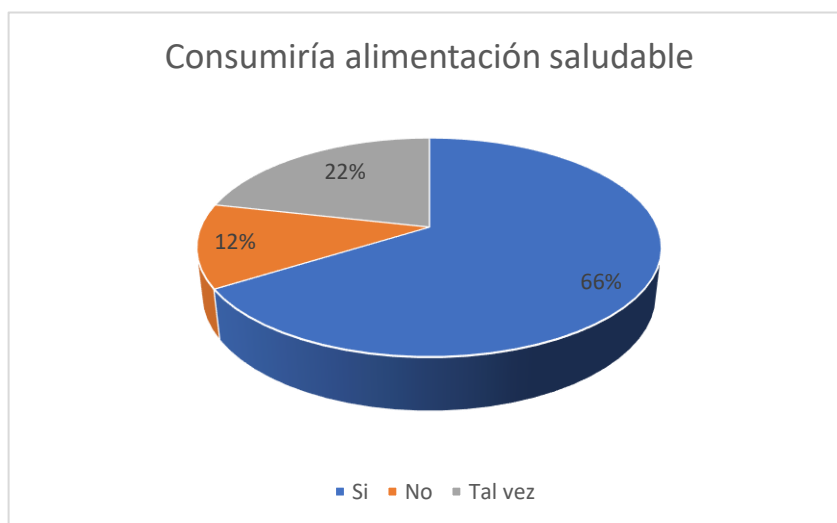
**Análisis:** tomando en cuenta los resultados arrojados en la pregunta 5, tan solo el 12% de las personas encuestadas, no tienen claridad si lo que se está consumiendo es perjudicial para su salud, o si afecta de manera directa su rendimiento en el ejercicio.

### Pregunta 6:

¿Si se crea un servicio de alimentación saludable la consumiría?

En esta pregunta se espera medir la probabilidad y viabilidad de realizar una propuesta de un restaurante donde su alimentación sea más amigable al cuerpo humano sin que esta afecte su salud.

**Figura 12;** porcentaje de aprobación de alimentos saludables



**Fuente:** Elaboración propia

**Análisis:** Según la población encuestada demuestra una favorabilidad, por la alimentación saludable, tomando en cuenta las personas que lo están pensando como clientes potenciales, se estaría contando con una favorabilidad del 88%.

### **Pregunta 7:**

¿Con que regularidad consumiría este tipo de alimentación?

Una vez a la semana, \_\_\_ dos veces a la semana, \_\_\_ tres veces a la semana, \_\_\_ más de tres veces, \_\_\_ Diario \_\_\_.

La regularidad de consumir la alimentación saludable por parte de los encuestados determina si el restaurante tendría la base para mantenerse en el mercado a lo largo del tiempo.

**Tabla 6; regularidad de consumo**

¿Con que regularidad consumirían alimentación saludable en la semana?		
Una vez	16	13%
Dos veces	12	10%
Tres veces	40	33%
Mas de tres	15	13%
Diario	34	28%
Ninguna	4	3%
<b>Total</b>	<b>121</b>	<b>100%</b>

**Nota:** en la tabla 6 se muestra con que regularidad las personas encuestadas consumirían la comida saludable, de ser una opción de alimentación

**Análisis:** tomando como referencia la tabla 10, regularidad de consumo, se puede evidenciar que la gran mayoría de las personas consumirían la alimentación saludable, y tan solo un 3% no lo harían, por lo cual se puede tener en cuenta la presente monografía como una base para promover una nueva propuesta de alimentación para la ciudad de Tunja.

De igual forma, se buscó el concepto de un profesional en el área de salud nutricional el cual nos comparte las siguientes respuestas a los siguientes interrogantes con respecto a aspectos relevantes en cuanto a lo que debe ser una alimentación saludable.



**Pregunta 1:**

¿Cómo iniciar una dieta saludable?

Respuesta. Muchas veces las personas realizan dietas por su cuenta, bien sea por bajar de peso, por querer verse bien, o por recomendación de un amigo, pero muchas de estas veces se equivocan porque quitan algún alimento que puede ser necesario para el cuerpo humano, sin saber que lo que están realizando es una nueva afección a su salud, por lo que es importante visitar a un nutricionista y que este recomiende los alimentos y porciones adecuadas para cada persona.

**Pregunta 2:**

¿Conoce de las nuevas tendencias en comida saludable?

Respuesta. La alimentación saludable, se ha venido diversificando a lo largo de los años, lo que antes nos hacía más fuertes ahora nos hace daño, y por eso se empezó a implementar la alimentación vegetariana, que una dieta a base verduras sin consumir nada de carnes, pero ahora se han implementado nuevas dietas que son a base de grasas o a base granos, eliminando las harinas, azúcares y todo lo que tiene almidones.

**Pregunta 3:**

¿Cree que los tunjanos tienen malos hábitos en la alimentación?

Respuesta. Si, la dieta de los boyacenses es rica en carbohidratos, ya que consumen bastante papa y arroz y estos son unos de los alimentos que convierten sus nutrientes en almidones que luego se convierten en azúcares que van a su torrente sanguíneo, y las porciones que se consumen son bastante generosas.

**Pregunta 4:**

¿Una persona debe consumir su alimentación dependiendo de su desgaste energético?

Respuesta. Dependiendo de su actividad física, estatura, peso, y salud, las personas deben consumir ciertas porciones de cada uno de los nutrientes que el cuerpo necesita, no es dejar de comer alimentos sino comer las porciones que sean necesarias, una persona que practica deporte debe consumir vitaminas que ayudan a restablecer los músculos calcio que fortalece los huesos, las fibras que ayudan restablecer las energías desgastadas durante un entrenamiento, el hierro que genera hemoglobina encargada de trasportar oxígeno a los tejidos.

**Pregunta 5:**

¿las personas que practican deporte de manera aficionada deben contener alguna dieta en especial?

Respuesta. Estas personas deben mantener una buena hidratación, los carbohidratos de asimilación lenta, e ingerir una cantidad moderada de proteínas, no excederse en esta alimentación por que puede que debido a su desgaste consuma más calorías de las que pierde al momento de practicar el deporte.

**Pregunta 6:**

¿El azúcar es necesario para el cuerpo?

Respuesta. Si, todo de manera moderada, ya que la función del azúcar es proporcionar energía a nuestro cuerpo, y ayuda al funcionamiento del cerebro y músculos, por lo que este alimento se debe consumir preferiblemente en el desayuno ya que proporciona energía durante el

día, mientras que si lo consume en la cena y después se va a dormir el cuerpo convierte esta energía en glucosa que afecta el torrente sanguíneo provocando la diabetes.

**Pregunta 7:**

¿Ha escuchado sobre la dieta Cetogenica (KETO), y que opinión se tiene de esta?

Respuesta. La dieta cetogenica es una dieta a base de grasas animales, grasas naturales desclasificadas, grasas magras, esta dieta elimina las harinas que contienen gluten, los azucares y algunos cereales que se convierten en glucosa, también las frutas ya que estas generan sacarosas que afecta el torrente sanguíneo, e hígado graso.

**Pregunta 8:**

¿Ha Escuchado sobre otro tipo de dietas, la dieta Pelo, o la Dieta Ditox?

Respuesta. Si, estas dietas son muy parecidas, ambas tienen como base la alimentación que se consumía en el principio de los tiempos, cuando el hombre salía a casar y comían los frutos que encontraban y los animales que casaban, a diferencia de la dieta KETO, esta no consume los productos que son sembrados, sino solo los que da la tierra,

**Pregunta 9:**

¿Si el azúcar es necesario para el cuerpo y esta dieta (keto) elimina ese producto que le puede dar energía al cuerpo y cerebro?

Respuesta. Esta dieta ya que su base son las grasas, “buenas”, estas se convierten en la energía que el cuerpo y cerebro necesitan, sin que se combinen con las harinas y azucares ya que al combinarse el azúcar o las harinas se convierten en glucosa para el cuerpo, y este si afectaría la salud generando la obesidad y la diabetes.

**Pregunta 10:**

¿Sería buena idea de negocio un restaurante de comida cetogenica (keto)?

Respuesta. Siempre y cuando las personas que consumen este tipo de alimentos sean estrictas en mantener sus dietas reduciendo al máximo los productos como pastas, papa, arroz, pan, azúcar, y frutas que generen sacarosas.

**Pregunta 11:**

¿Considera que se puede cambiar los hábitos alimenticios de los habitantes de Tunja, con este tipo de emprendimientos?

Respuesta. Si existieran más lugares donde se ofrezca este tipo de alimentación sería posible que las personas generen más conciencia sobre su salud y la manera de alimentarse, y de esta manera cambiar los hábitos sobre todo en la juventud que cada vez se preocupa más por su salud.

**Alcances y Limitaciones**

El alcance de la monografía busca sustentar por medio de la investigación documental, los antecedentes y factores de éxito para estimar la viabilidad de una alternativa de alimentación saludable en la industria de los restaurantes, de comida familiar y tradicional, tomando como base los diferentes referentes bibliográficos que existen sobre el tema.

Por lo tanto, se presenta la propuesta con el análisis de la documentación consultada, con el fin de generar la discusión requerida para implementar la propuesta y mejorar los índices de competitividad en los diferentes restaurantes de la ciudad.

Según la investigación realizada, las limitaciones halladas tratan de comprender el comportamiento de los restaurantes en la ciudad de Tunja, las costumbres de las personas que los frecuentan y el tipo de alimentación que oferta la mayoría de estos establecimientos que no se salen de lo convencional por mantener viva una cultura de cantidad mas no de calidad. También se encuentra que muchas personas tienen un sentido errado sobre este tipo de alimentación, la cual es considerada costosa, basada en solos vegetales y viene en porciones pequeñas.

El estudio realizado a través de la monografía solo aplica para los restaurantes de comida familiar o tradicional, ya que los restaurantes temáticos o de comida especializada presentan sus propias cartas y estas incluyen dietas propias del lugar, adicionalmente las personas que los frecuentan cuentan con el poder adquisitivo para consumir este tipo de alimentación de manera más frecuente.

## Capítulo 4. Discusión

Para introducir el tipo de alimentación saludable en la cultura de los Tunjanos, presentándolo como un proyecto de innovación en la industria de los restaurantes, se hace necesario estudiar una serie de alternativas en las que impacten el necesario cambio de alimentación, dado que este requiere de presentar una nueva alternativa de cuidado personal.

Según la investigación realizada, las nuevas tendencias en alimentación no prohíben el consumo de algunos alimentos, sino consumirlos de manera reducida, que aporten lo que el cuerpo necesita para su buen funcionamiento, por lo que se puede presentar una nueva idea de negocio presentando los platos típicos, pero con beneficios a la salud humana. Pero para poder introducir esta idea, se debe presentar por etapas considerando que se debe generar una cultura de adaptación.

### **Etapas 1: presentación del proyecto**

Teniendo en cuenta que la presente monografía es un estudio sobre los diferentes tipos de comida saludable, como base investigativa para proponer un proyecto de creación de un restaurante de este tipo de alimentación, y teniendo en cuenta los conocimientos adquiridos durante la especialización en gestión de proyectos, se espera que dicho proyecto sea ejecutado bajo la metodología PMBOOK, la cual estudia todo proyecto investigativo, pasando por diferentes etapas, analizando a los interesados, a los afectados de manera directa e indirecta, realizando análisis de mercados, proveedores y posibles clientes y obtener de esta manera un resultado mas confiable sobre la viabilidad de este tipo de proyectos.

## Promoción y Prevención

Se debe realizar una campaña publicitaria en la que se exhorte a las personas a interesarse más por su salud, especificando que la alimentación tan solo es un “70%”, según Manuel Herrera, de la revista digital nutrición o ejercicio, (Herrera, 2020), si se desea bajar de peso, adicionalmente que el consumo responsable de alimentos bajos en azúcares y carbohidratos prolongara la expectativa de vida en las personas mayores y reducirá la contracción de enfermedades silenciosas. Por lo que esta publicidad debe mostrar los beneficios que las personas obtendrían al cambiar su tipo de alimentación, y los restaurantes se pueden beneficiar si hacen parte de este proyecto.

## Etapa 2: Implementación de la alimentación saludable

Para poder implementar este tipo de alimentación en los diferentes restaurantes de comida familiar o tradicional de la ciudad de Tunja, o crear un nuevo concepto, se hace necesario estudiar las nuevas tendencias, cuáles son sus beneficios, como se debe preparar la alimentación y en que porciones se debe proporcionar cada plato para lo cual es necesario contratar el personal idóneo y disponer de la materia prima necesaria para adoptar estas tendencias.

*Tabla 7. Requisitos mínimos para la alimentación saludable*

<b>Plan de acción</b>	<b>Conceptos</b>
<b>Comida Saludable</b>	Estudios de nuevas tendencias, en preparación y consumo de alimentos que no afecten la salud humana
<b>Personal capacitado</b>	Capacitar al personal que se tiene o contratar una persona que tenga el conociendo sobre las nuevas tendencias alimenticias

<b>Productos</b>	Selección de los productos que incluye las nuevas tendencias, investigación de los productos que se pueden consumir y en que cantidades
<b>Ambiente del lugar</b>	Presentación del establecimiento que sea acorde a la temática expuesta como saludable
<b>Tolerancia al conflicto</b>	Promover escenarios para gestionar un clima de confianza y tolerancia con los diferentes gustos alimenticios
<b>Presentación de las opciones</b>	Tener una gran variedad de opciones donde los posibles clientes puedan seleccionar lo más idóneo para su alimentación

**Nota:** en esta tabla se muestra las condiciones mínimas para poder implementar el estilo de alimentación saludable en un restaurante.

### **Etapas 3: Estrategias de implementación**

Para implementar la idea de un concepto diferente se debe estar acorde a la visión y misión de la empresa, donde este cumpla con el fin del proyecto, por lo cual las estrategias de implementación se deben dar de manera rigurosa y efectivas pero graduales sin que los posibles clientes se vean atacados por estas estrategias.

Para el caso de la ciudad de Tunja se puede realizar la promoción del nuevo concepto para aquellas personas que practica deporte, en los gimnasios, centros recreativos, o academias de baile ya que estos son los clientes potenciales debido a que estas personas que les gusta consumir alimentos que les ayuden a mantener su rigurosa rutina deportiva, y así mismo estas personas pueden ser portadores de la promoción del nuevo concepto en materia de alimentación con sus familias, amigos y conocidos.



#### **Etapa 4: Propuesta del nuevo concepto**

Según la investigación realizada es posible crear el concepto acompañado de una buena planeación estratégica, la cual debe garantizar el éxito del proyecto, esto se debe a que en la ciudad de Tunja existiría un gran porcentaje de clientes potenciales que están dispuestos a consumir la alimentación saludable.

Una vez analizados los datos de las encuestas practicadas a personas en los centros de entrenamiento, la alimentación saludable está tomando mucha importancia entre las personas que desean mejorar su estilo de vida, pero a las personas no les gusta que se les diga que debe o no comer, por lo que se hace importante presentar una amplia gama de opciones que enriquezcan la propuesta del nuevo concepto

#### **Etapa 5: Evaluación y seguimiento.**

Las empresas y proceso requieren de un seguimiento constante ya que de este depende el éxito de cualquier proyecto, pues con esta evaluación se identificará como está funcionando la incorporación de este nuevo concepto alimenticio, y como se adapta a las nuevas exigencias de la industria.

Teniendo clara cada una de las diferentes etapas se puede introducir de manera gradual, pero efectiva la nueva tendencia alimenticias en las dietas de los Tunjanos.

## Consideraciones Finales

Una vez analizadas las diferentes etapas en la discusión, queda claro que si es posible introducir este nuevo concepto de alimentación saludable para mejorar la calidad de vida de las personas y de cierta manera cambiar un poco su cultura, hábitos y costumbres sobre la manera en cómo se alimentan las personas en la capital boyacense.

Por otra parte, con la llegada del COVID 19, quedo claro que las personas están en la búsqueda de mejora su calidad de vida, por este motivo son más las personas que practican algún deporte, se alimentan de manera más saludable y evitan los productos nocivos para la salud, y llevo a la industria a reinventarse con respecto a sus procesos de producción, almacenamiento, y comercialización de sus productos

Según le abordaje de la investigación que se realizó, y utilizando un análisis cuantitativo y cualitativo para recopilar la información que pudiera esclarecer la viabilidad de implementar en la industria alimentaria (restaurantes), un restaurante que sirva alimentos que sean saludables para el cuerpo humano. Una vez analizados los diferentes resultados se puede concluir lo siguiente.

La comida saludable no solo es importante sino necesaria para la salud mundial, por lo que es de vital importancia que esta sea incluida en la vida diaria de todo ser humano, desde que nacen para que el cuerpo humano se acostumbre a recibir los nutrientes necesarios.

La inseguridad alimentaria en Colombia, afecto de manera directa a las personas que se encontraban mal alimentadas, o que no tenían defensas contra el COVID 19, por lo que se recomienda incluir dentro de las dietas de los colombianos productos que ayuden a mitigar las enfermedades cardiopulmonares o que afecten su sistema inmunológico.

La alimentación en la ciudad de Tunja esta muy arraigada por su cultura y hábitos que se han traspasado de generación en generación, y muchas de las personas, están acostumbradas a ver un plato lleno de comida sin importar si está alimentación es o no buena para su salud, por este motivo la obesidad en el departamento supera el 52%, ya que poco consumen hortalizas y verduras. (Escobar-Díaz, 2022).

Los restaurantes de comida familiar en la ciudad de Tunja, en su mayoría se catalogan por ser de comida tradicional, implementando este eslogan como marca diferenciadora de los demás (Oikos, 2021), aunque la gastronomía boyacense es muy reconocida a nivel nacional, esta es una comida que es alta en grasas, carbohidratos, azúcares, que en gran medida generan afecciones como la diabetes, enfermedades cardiopulmonares, y en ocasiones cáncer, que a lo largo del tiempo se convierten en enfermedades irreversibles, por lo que se hace necesario identificar en qué medida la comida tradicional es importante para una región.

La introducción de la comida saludable a la gastronomía de los boyacenses, se hace necesaria, sin perder sus tradicionalismo, pero si mejorando la calidad de vida de los Tunjanos, por lo que es importante concientizar a cada uno de los habitantes que si se alimentan de una mejor manera, con productos tradicionales, pero en proporciones justas pueden superar sus expectativas de vida, que según el (DANE, 2020), es de 74 años, claro está que no solo cambiando los hábitos alimenticios sino también mejorando sus hábitos de actividades diarias.

Según las encuestas realizadas a las diferentes personas que de alguna u otra manera practican una actividad física, el 78% de estas personas están interesadas en cambiar sus hábitos de vida, mejorando su estado físico, y alimentándose de una manera que sea mas saludable y les proporcione la energía que se necesita para su funcionamiento diario.

En su mayoría, las personas que participaron de la encuesta, que son personas que trabajan y no tiene tiempo de cocinar, establecieron que de existir un lugar donde sirvan alimentos que sean saludables para su cuerpo no dudarían en consumir el producto algunos en forma diaria y otros de manera extemporánea, lo que indicaría que la propuesta de implementar un restaurante de comida saludable sería viable.

La entrevista con la nutricionista arrojó, que la alimentación saludable debe ser supervisada, o que las personas que desden implementar cualquier tipo de dieta deben ser muy juiciosos y seguirla de manera rigurosa para que esta cause el efecto deseado en las personas, pero si es necesaria e importante para la salud de los boyacenses.

Una de las dietas en tendencia que más consumiría las personas es la dieta cetogenica (KETO), ya que esta les permite conservar los productos típicos de la región, teniendo en cuenta que es rica vegetales propios de la región y en grasas animales, suspendiendo los productos que solo afectan al cuerpo humano si se consumen en gran medida.

## Recomendaciones

Dentro de la investigación se pudo establecer que la introducción de la alimentación saludable a la dieta de los Tunjanos obedece al cambio de cultura tradicional en materia del consumo de alimentos por lo que se recomienda lo siguiente:

- Identificar una o varias de las nuevas tendencias en dietas saludables, para implementar en los diferentes restaurantes de comida familiar, y programar la propuesta tanto en insumos como preparación sin que esta afecte la actividad económica del restaurante.
- En función del desarrollo económico en cuanto a la implementación de la comida saludable se hace necesario implementar campañas de promoción para incentivar el consumo de estas nuevas tendencias alimenticias.
- Ampliar la investigación en materia de la creación de empresas, ejecutar diferentes instrumentos de planeación en gestión de proyectos, promover la creación de nuevas alternativas económicas.
- Estar a la vanguardia de las exigencias del mercado en materia de dietas saludables, que convierte la oportunidad de negocio en una ventaja competitiva para que se prolongue su estabilidad económica a lo largo del tiempo.
- Analizar la información presentada en esta monografía como fuente secundaria de información tomando en cuenta que la hipótesis planteada sugiere la alimentación saludable como fuente de sostenibilidad económica.

## Conclusiones

Al realizar la investigación se pudo encontrar mucha información de las nuevas tendencias alimenticias, pero esta información en su mayoría está realizada en diferentes países, menos en Colombia, por lo que valdría la pena seguir investigando el tema y proporcionar información que ayude a las empresas a mejorar la alimentación de todos los colombianos.

Se encontró que muchas de las enfermedades generadas en el cuerpo humano son producidas por la ingesta de alimentos, pero no por su contenido nutricional sino por su consumo en exceso, lo que genera que las personas padezcan enfermedades que se pueden prevenir si estos cuidaran su alimentación personal.

Las nuevas tendencias en las dietas de las personas se empezaron a dar debido a que las personas que las estudian se dieron cuenta que antes los seres humanos tenían mayor tiempo de vida por lo que se alimentaban con productos que encontraban a su paso sin que estos tuvieran algún proceso de fabricación, y era menos las enfermedades que contraían.

El resultado de la encuesta demuestra como este tipo de negocios de comida saludable tiene un amplio mercado a favor, ya que cada día son mas las personas que deciden mejorar su calidad de vida no so con la alimentación sino también su actividad física, la cual se ha convertido en eje fundamental de la vida de las personas.

Una de las ventajas de establecer un restaurante de comida saludable, es que genera mayor rentabilidad ya que es un producto que se está ofreciendo de manera única en el mercado, convirtiéndola como empresa líder en la industria alimentaria.

## Bibliografía

- Alvarado, A. (2017). *Premium Madrid, Global Health Care*. Obtenido de <https://rehabilitacionpremiummadrid.com/blog/dieta-saludable-entrevista-nutricionista/>
- Arbelaez, L. (10 de 2020). *Minsalud*. Obtenido de ICBF: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/guias-alimentarias-basadas-en-alimentos.pdf>
- Barreto, C. (2019). *REvista la republica* . Obtenido de Editorial la republica S.A.S: <https://www.larepublica.co/ocio/el-sector-gastronomico-crecio-22-en-el-ultimo-ano-con-90-000-restaurantes-2266206>
- C.C\_Tunja. (2022). *Camara de Comercio de Tunja*. Obtenido de Camara de comercio de Tunja: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://cctunja.org.co/wp-content/uploads/2020/06/Red-Tunja-6.pdf
- Cabra, M. R., & Benedetti, L. (2021). *Ministerio de prteccion social*. Obtenido de Gobierno en linea: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/Sinergia/Documentos/Notas\_politica\_publica\_SEGURIDAD%20ALIMENTARIA\_14\_04\_21\_v5.pdf
- Cadena, E. (04 de 03 de 2021). *Ministerio de salud y proteccion* . Obtenido de Colombia: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Obesidad-un-factor-de-riesgo-en-el-covid-19.aspx#:~:text=%22Esto%20significa%20que%20la%20prevalencia,el%20pa%C3%ADs%22%2C%20expuso%20Cadena.>
- Carreira, M. (2021). *Salud blogs mapfre*. Obtenido de <https://www.salud.mapfre.es/nutricion/dieta-y-salud/dieta-paleo/>

Cediel-G. (2023). *Revista de la facultad de medicina*. Obtenido de Hacia una alimentación saludable:

<https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/94256/82852>

Clavijo, A., & Chavez, M. (2015). *Institucion universitaria los Libertadores*. Obtenido de chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfndmkaj/https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/767/ChavezFalconMartinAlonso.pdf

Constitucion\_politica. (1991). *Constitucion politica de Colombia* . Obtenido de Gobierno en linea :

chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfndmkaj/https://pdba.georgetown.edu/Constitutions/Columbia/colombia91.pdf

Creame. (2015). *Crecion de empresas y proyectos* . Obtenido de Creame:

<https://sites.google.com/a/creame.com.co/www/>

DANE. (2020). *DANE, Gobierno en linea*. Obtenido de

[https://www.dane.gov.co/index.php?option=com\\_content&view=article&id=853&Itemid=28&phpMyAdmin=3om27vamm65hhkhrtgc8rrn2g4#:~:text=Fecundidad%2C%20mortalidad%20y%20esperanza%20de%20vida&text=La%20esperanza%20de%20vida%20\(que,a%C3%B1os%20m%C3%A1s%20que%20los](https://www.dane.gov.co/index.php?option=com_content&view=article&id=853&Itemid=28&phpMyAdmin=3om27vamm65hhkhrtgc8rrn2g4#:~:text=Fecundidad%2C%20mortalidad%20y%20esperanza%20de%20vida&text=La%20esperanza%20de%20vida%20(que,a%C3%B1os%20m%C3%A1s%20que%20los)

Diaz, P. (07 de 03 de 2023). *Revista la Barra*. Obtenido de Crece la preferencia por los restaurantes de

comida saludable: <https://www.revistalabarra.com/es/noticias/colombianos-piden-mas-comida-saludable-los-restaurantes>

Díaz, P. (03 de 2023). *Revista LA BARRA*. Obtenido de Revista la barra, Noticias, Salud:

<https://www.revistalabarra.com/es/noticias/10-errores-comunes-en-la-gestion-de-un-restaurant>



Enfeldt, A., & Lima, M. (17 de 06 de 2022). *Diet doctor español*. Obtenido de

<https://www.dietdoctor.com/es/keto>

Escobar-Díaz, F. (26 de 01 de 2022). *Proyecto sembrado salud impulsa cambios*. Obtenido de Todas las

mujeres, todos los niños: <https://www.everywomaneverychild-lac.org/2022/01/26/prevencion-obesidad-diabetes-seguridad-alimentaria-nutricional-colombia-boyaca/>

espitia, E. H.-D.-V. (2020). *Repositorio Unad*. Obtenido de Promoción de alimentación saludable en

hogares comunitarios infantiles del municipio de Sopó:

<https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/view/7632/8310>

Gaitan, L. C., Pérez, J., & Villota, M. (2019). *Universidad del Bosque*. Obtenido de Repositorio institucional

del bosque: chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfndmkaj/https://repositorio.unbosque.edu.co/bitstream/handle/20.500.12495/2514/Gait%C3%A1n\_Berm%C3%BAdez\_Laura\_Catalina\_2019.pdf?sequence=1

García, J. B. (2020). *Adherencia, Cronicidad y Pacientes (Blog)*. Obtenido de Universidad autónoma de

méxico: <https://www.adherencia-cronicidad-pacientes.com/adherencia/la-importancia-de-una-alimentacion-saludable/>

García, N. (2018). *REVISTA MÉDICA CLÍNICA LAS CONDES*. Obtenido de REVISTA MÉDICA CLÍNICA LAS

CONDES: chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfndmkaj/https://pdf.sciencedirectassets.com/312299/1-s2.0-S0716864019X00024/1-s2.0-S0716864019300057/main.pdf?X-Amz-Security-

Token=IQoJb3JpZ2luX2VjECgaCXVzLWVhc3QtMSJIMEYCIQCu5hleUv54HMIpSaQxeMLRPzZ1kuWbV5O19T7Q

- Garduño, A. (2015). *Primeros restaurantes*. Obtenido de [http://web.uaemex.mx/Culinaria/primer\\_numero/elprimer.html#:~:text=El%20primer%20establamiento%20en%20el,varios%20platillos%20acompa%C3%B1ados%20de%20vino.](http://web.uaemex.mx/Culinaria/primer_numero/elprimer.html#:~:text=El%20primer%20establamiento%20en%20el,varios%20platillos%20acompa%C3%B1ados%20de%20vino.)
- Gómez, C. D. (2018). *El Perfil de los Empresarios y la Creación de Empresas en el Municipio de Villa Hidalgo, Jal.* Obtenido de Ciencia y tecnología: <https://www.redalyc.org/journal/944/94455712002/html/>
- Gómez, L., Martínez, J., & Arzuza, M. (s.f.). *politica publica de creacion de empresas* . Obtenido de Repositorio institucional de la universidad nacional abierta y a distancia UNAD: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64602101>
- Gobierno\_en\_linea. (2020). *Gobierno en linea*. Obtenido de <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=161269>
- Henares, f. (2021). *Eden Springs España SAV*. Obtenido de Blog: <https://www.aguaeden.es/blog/la-ultimas-tendencias-en-alimentacion-saludable>
- Hernandez, L. (2020). *Vidae; mundo deportivo*. Obtenido de <https://www.mundodeportivo.com/vidae/nutricion/20200922/483604229330/dieta-detox-como-hacerla-y-en-que-consiste.html>
- Hernandez\_Sampieri. (2006). *Metodologia de la investrigacion 4 edicion* . Obtenido de Repositorio Unad: [chrome-extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/46694261/Metodologia\\_de\\_la\\_investigacion\\_5ta\\_Edicion\\_Sampieri\\_\\_\\_Dulce\\_Hernandez\\_-\\_Academia.edu-libre.pdf?1466568952=&response-content-disposition=inline%3B+filename%](chrome-extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/46694261/Metodologia_de_la_investigacion_5ta_Edicion_Sampieri___Dulce_Hernandez_-_Academia.edu-libre.pdf?1466568952=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3D)

Hernandez, L. (2020). *Mundo deportivo*. Obtenido de Revista deportiva:

<https://www.mundodeportivo.com/vidae/nutricion/20200922/483604229330/dieta-detox-como-hacerla-y-en-que-consiste.html>

Herrera, M. (2020). *Viotonica; nutricion o ejercicio* . Obtenido de

<https://www.vitonica.com/entrenamiento/que-es-mas-importante-la-nutricion-o-el-ejercicio-la-nutricion-es-fundamental-pero-es-que-el-ejercicio-es-imprescindible#:~:text=%22El%2070%25%20es%20la%20nutrici%C3%B3n,el%20entrenamiento%20no%20tiene%20sentido%22.>

humano, S. y. (2020). *Universidad Libre de Colombia*. Obtenido de

<https://www.unilibre.edu.co/bogota/ul/bienestar-universitario/noticias-bienestar-universitario/4878-el-autocuidado-y-los-habitos-saludables-la-clave-para-una-vida-sana>

ICBF. (2020). *Instituto colombiano de bienestar familiar*. Obtenido de

<https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional#ensin3>

JAcosta, A., & Gamez, J. (2022). *Clinica Mayo*. Obtenido de Mayo Clinic: [https://www.mayoclinic.org/es-](https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/paleo-diet/art-20111182)

[es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/paleo-diet/art-20111182](https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/paleo-diet/art-20111182)

Lamothe, A., & Milans, G. (2017). *Bahia*. Obtenido de Revistaa Bahia revista saludable:

<https://baiafood.com/blogs/blog/todo-lo-que-debes-saber-sobre-la-dieta-plan-detox#:~:text=Az%C3%BAcar%2C%20grasas%20saturadas%2C%20embutidos%2C,%2C%20cafe%C3%ADna%2C%20gaseosas%2C%20alcohol%20y>

League\_Epilepsy. (2020). *International League Against Epilepsy*. Obtenido de ILAE:

<https://www.ilae.org/patient-care/dieta-cetog-nica/conceptos-b->



Oikos. (28 de 09 de 2021). *Oikos Proyectos de ingeniería*. Obtenido de

<https://www.oikos.com.co/constructora/noticias-constructora/tunja-restaurantes-mas-emblematicos>

Ortiz, J. (07 de 2020). *Puntos*. Obtenido de

<https://revistapuntos.uniandes.edu.co/investigacion/colombia-pasada-de-peso/#:~:text=Enfermedades%20que%20se%20asocian%20a%20la%20obesidad&text=Las%20mujeres%20relacionadas%20con%20esta,deterioro%20en%20el%20funcionamiento%20psicosocial.>

Palma, & Morales. (07 de 2022). *Mayo Clinic*. Obtenido de Nutricion y comida saludabel:

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/paleo-diet/art-20111182#:~:text=Una%20dieta%20paleol%C3%ADtica%20es%20un,huevos%2C%20frutos%20secos%20y%20semillas.>

Radio, C. (2020). *Emisora Caracol*. Obtenido de

[https://caracol.com.co/emisora/2020/09/05/tunja/1599277687\\_828705.html](https://caracol.com.co/emisora/2020/09/05/tunja/1599277687_828705.html)

Rivas, C. p. (2004). *Sociedad española de nutrición* . Obtenido de

<http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/bitstream/54000/1249/1/Dapcich-nutrici%C3%B3n.pdf>

Romero\_Muñoz, J. E. (2017). *Repositorio de la universidad Santo Tomas Tunja*. Obtenido de

<http://revistas.ustatunja.edu.co/index.php/iaveritatem/article/view/1333>

Teran, E., & Guerrero, A. (2020). *Revista Espacios*. Obtenido de Teorías de emprendimiento: revisión

crítica de la literatura y sugerencias para futuras investigaciones: chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.revistaespacios.com/a20v41n07/a20v41n07p07.pdf

Torres, F., Mata, F., & Pavia, e. (2009). *Dialnet*. Obtenido de Revista Digital de educación física: file:///C:/Users/57311/Downloads/Dialnet-DietaVegetarianaYRendimientoDeportivo-5963359.pdf

Valcarce-Torrante, M. (2022). *universidad de valencia*. Obtenido de <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.93100>

Velazquez, W. (2020). *Emisora de Caracol radio Tunja*. Obtenido de secretario de desarrollo: [https://caracol.com.co/emisora/2020/09/05/tunja/1599277687\\_828705.html](https://caracol.com.co/emisora/2020/09/05/tunja/1599277687_828705.html)

Westreicher, G. (02 de 2021). *Economipedia*. Obtenido de variable cualitativa: <https://economipedia.com/definiciones/variable-cualitativa.html>