

# Tu energía mueve al mundo

## Equipo 467

Integrantes:

Oscar Aldape - México (Querétaro)  
Pilar de la Serna - Argentina (Buenos Aires)  
Lina Espinel - Colombia (Bogotá)  
Juan Camilo - Colombia (Medellín)  
Ayrton España - Colombia (Bogota)

Entregables día 1

Mentor: Andrés Arias

Iniciativa a trabajar  
Categoría: Salud y Educación

Nombre de la IDEA: Red de cocinar.

**Antecedente de la idea postulada:** Como profesional de cultura física y deporte, Magister en nutrición y dietética, adicional apasionada por la promoción de hábitos y conductas saludables usando la pedagogía y psicología como base para acercarnos de una forma familiar y consciente así, la nutrición y el entrenamiento físico, empezara hacer parte de nuestra vida cotidiana como desayunar o bañarnos.

**RETO A DESARROLLAR:** Queremos brindar herramientas para que las personas desde su casa puedan realizar los diferentes procesos por medio de una **plataforma digital** con asesorías online grupales o personalizadas, vídeos de motivación, tips de cocina entre otras herramientas a **bajo costo**. Datos a tener en cuenta en nuestro modo de trabajo. autoestima y amor propio sobre todas las cosas la alimentación y el entrenamiento físico se debe ajustar a la realidad de cada uno, sus necesidades son nuestra prioridad.

Por último, la inteligencia emocional es una herramienta que nos permitirá llegar a donde queramos, aprender a decidir y obtener beneficios.

## Equipo 467

Diseño de clasificación (por perfil y tipo momento.  
Ensamble.

Lanzamiento del RETO: Mi energía mueve al mundo





# Matriz CSD – Certezas, Suposiciones & Dudas

## 1. ¿Cuales son tus Certezas?

- **El Covid-19 ha traído nuevos desafíos al mundo, debido a las medidas de aislamiento que muchos países han tomado.**
- **Realizar un aislamiento social preventivo en sus casas, implica la responsabilidad de salir solo para realizar compras en los supermercados, al menos acá donde yo estoy Bolivar, Bs As Argentina, muy conscientes, no a demanda espontánea, sino saliendo al supermercado una vez cada 7 o 10 días, a realizar una compra para luego distribuir los alimentos en esos días.**
- **El aislamiento, y el mayor tiempo libre hacen que estemos más sedentarios o por el contrario gente que normalmente no hacía actividad queriendo seguir clases desde youtube que tal vez no son a medida.**
- **Debido a las medidas de aislamiento que se están dando en diferentes países, la población en general a tenido un aumento en el sedentarismo que a largo plazo va a producir en estas personas un desacondicionamiento físico. El grupo poblacional que puede verse más afectado por este desacondicionamiento es el adulto mayor con patologías base como hipertensión, diabetes, obesidad, osteoporosis, fibromialgia, reumatismos...**
- **Debido a el desempleo y la caída económica en el país la población no tendrá recursos para alimentación**
-

# **Matriz CSD – Certezas, Suposiciones & Dudas**

## **2. ¿Cuales son tus Suposiciones?**

- **Lo existente no está adecuado a cada persona . Lo diferencial de esta plataforma sería tener toda la información junta donde la persona pueda cargar sus datos mínimos y los de su grupo familiar, si tuviera, y recibir así las herramientas y asesoramiento correspondiente.**
- **Debido a el desempleo y la caída económica en el país la población no tendrá como prioridad el ejercicio físico y la alimentación balanceada.**
- **Debido al aumento de patologías psicoemocionales no se tendrá como prioridad el ejercicio físico o la alimentación balanceada.**
- **La falta de recurso económico será un obstáculo para tener internet, o en casos peores de luz, y así no poder disponer de estas herramientas de nutrición y actividad física.**
- **Debido al distanciamiento social han salido algunas iniciativas de actividad física, de cocina, entre otras; desarrolladas por universidades, gimnasios y otras organizaciones, abiertas al público.**
- **Al transcurrir el plazo de la cuarentena se podría perder el interés y entusiasmo por hacer ejercicio y mantenerse saludables.**

# Matriz CSD – Certezas, Suposiciones & Dudas

## 3. ¿Cuales son tus Dudas?

- . ¿ Será una prioridad la nutrición y el entrenamiento físico para la población?
- .¿ Como se animará a la población para tener como prioridad su salud, en relación a nutrición y actividad física?
- . ¿ Se realizará un programa a medida de cada persona que ingrese a la app?
- . ¿ Cómo se evaluará el grado de destreza en los ejercicios a disposición de la población?
- .¿ Las ideas de alimentación tendrán ingredientes fáciles de obtener o en la capacidad de pago de toda la población?
- .¿ Se podría dejar esta herramienta gratuita, ya que no todos tienen medios para pago?
- ¿ Cómo mantener un balance entre la reducción gradual en la disposición de alimento (cantidad y variedad) y la actividad física?
- ¿ Cómo se verían motivadas las empresas para sumar a un programa de incentivos para una comunidad cercana al usuario?

# 04. Postulación final

Desarrollo de una plataforma donde se incentive el uso de tiempo en el cuidado físico y emocional durante la cuarentena, convirtiendo la energía en recompensas destinadas a grupos de atención prioritaria.

1. Registro de:
  - a. **Usuarios:** características y restricciones físico-motrices, canasta alimentaria disponible, disposición de equipos, herramientas, tiempo y espacios.
  - b. **Beneficiarios:** Tipo de organización, grupo prioritario a atender, principales necesidades de acuerdo a la ubicación geográfica.
  - c. **Marcas:** Giro de negocio, tipo de aportación al beneficiario, tipo de retribución hacia la marca, programa de recompensa al usuario.
  - d. **Especialistas:** Instituciones de Educación Superior, perfiles profesionales (orientados al cuidado de la salud física y emocional), tipo de participación (consultor/asesor).
2. Los Especialistas diseñan rutinas de ejercicio, meditación y planes nutricionales, orientados a perfiles categorizados en escenarios de contingencia.
3. Los usuarios identifican (con acompañamiento) su perfil, reciben su rutina de ejercicios y plan nutricional semanal.
4. El usuario ejecuta su agenda semanal realizando menciones del patrocinador, comparte en redes mostrando los productos utilizados (marcas).
5. El usuario registra en la plataforma el porcentaje de ejecución de su agenda semanal (actividad física y alimentación) para participar en el programa de recompensas.
6. La plataforma contabiliza la ejecución de la agenda semanal y convierte estos resultados en incentivos sociales para que las marcas asignen recursos (en moneda o en especie) a los beneficiarios.
7. La plataforma coordina la distribución de los recursos entre los beneficiarios y las recompensas a los usuarios.
8. La plataforma mide, acredita y difunde el impacto social y económico generado.