

## CAPÍTULO I PERFIL DEL TRABAJO



---

## I. PERFIL DEL TRABAJO

### 1.1. Antecedentes.

La nutrición y alimentación saludable ha ido evolucionando a lo largo de los años y es en los últimos años en que las personas han ido tomando conciencia de la importancia de poner en práctica buenas costumbres alimenticias en la vida diaria además del ejercicio físico. La población está asimilando que una alimentación adecuada e ingesta correcta de nutrientes permite tener una vida plena y saludable. Sin embargo, hace falta que mucha gente llegue a tomar verdadera conciencia de la nutrición y sus beneficios ante enfermedades de los últimos tiempos (Beltrán, 2020).

A mediados del siglo XX se fue investigando y descubriendo los nutrientes esenciales para una dieta equilibrada y cuya carencia es responsable de varias enfermedades que hoy en día afectan gran parte de la población mundial como el nuevo virus COVID-19 que ataca a personas con defensas bajas y a personas que sufren alguna patología de base y son responsables de la muerte de miles de personas en el mundo.

La Organización Mundial de la Salud en sus estudios realizados ha determinado que los factores de riesgo que ocasionan la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles son: el consumo elevado de alimentos poco nutritivos, con alta densidad energética y alto contenido de grasa, azúcar y sal, así como la reducción de los niveles de actividad física (OMS, 2022).

Las enfermedades crónicas son ocasionadas por llevar una incorrecta alimentación según estudios e investigaciones de la FAO, en donde se afirma que el consumo de dietas sanas puede prevenir y reducir el riesgo de contraerlas. Las enfermedades que están dentro de las listas de esta

---

Organización son:

- + Obesidad
- + Arteriosclerosis
- + Hipertensión
- + Presión arterial elevada
- + Cáncer
- + Osteoporosis
- + Caries dentales
- + Pérdida de dientes
- + Enfermedades hepáticas como la cirrosis
- + Enfermedades renales
- + Diabetes mellitus
- + Alcoholismo.

A comparación de años antes que las personas desconocían los resultados de una mala alimentación ante enfermedades actualmente tomaron conciencia sobre la buena alimentación y la actividad física y se llega a la conclusión que una dieta saludable es un factor fundamental para el estado de salud de las personas en todo el mundo. el nuevo virus COVID-19 despertó el temor de las personas con enfermedades de base o con malnutrición ya que también debilita de forma importante el sistema inmunológico de las personas, aumentando las posibilidades de que se enfermen, queden postradas y mueran a causa de la enfermedad, posteriormente llegamos al punto de interés que es una buena alimentación y nutrición como forma de aumentar nuestras defensas con alimentos que nos aporten nutrientes necesarios para nuestro cuerpo y que la enfermedad llegue de una manera leve a nuestro organismo.

---

De esta manera se puede concluir que a lo largo del tiempo la nutrición toma tal importancia que las persona buscan alimentos que aporten a su salud, la alimentación influye de una forma notable a la aparición de enfermedades tan graves como las descritas anteriormente. Sin embargo, no se puede decir que son causadas únicamente por una mala nutrición, sino que también existen otros factores. Por otro lado, la dieta adecuada puede contribuir de manera positiva a la causa o a su vez al tratamiento de la misma.

### **Principales problemas nutricionales.**

Según la OMS señala que llevar una dieta sana ayuda a prevenir diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos.

El notable aumento de la producción de alimentos procesados y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; por otra parte, muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales.

El desconocimiento de los tipos de alimentos adecuados para la dieta saludable de una persona es uno de las principales causales de enfermedades crónicas. El desequilibrio de consumir demasiados alimentos y hacer muy poco ejercicio también aumenta en gran medida el riesgo de sufrir enfermedades. Es por esta razón que se debe brindar la información adecuada a la población sobre clases de alimentos y tipos de nutrientes saludables, y así reducir en número de personas enfermas.

Las personas en la actualidad prefieren comprar comida elaborada, ya que consideran muy laborioso prepararla y requiere de tiempo. Esto ocurre principalmente con personas que trabajan, sin embargo, hay hogares que también han optado por comprar la comida fuera de casa

---

ocasionando problemas alimenticios a sus familias que son conformadas por niños e incluso personas de edad avanzada, quienes requieren de una correcta alimentación.

### **Principales problemas en el país y departamento.**

#### **Diabetes.**

La diabetes es una deficiencia crónica, producida cuando el páncreas no puede fabricar insulina suficiente o porque las células no responden a su estímulo (OMS, 2022).

En Bolivia cada año se incrementa los casos de diabetes, el Sistema Nacional de Información en Salud (SNIS) estima que en Bolivia la prevalencia de diabetes es de 6.6 % lo que quiere decir que 362.000 personas vivirían con la enfermedad, lo que significaría que cada año mueren cerca de 5.260 personas entre 20 y 79 años por causa de la diabetes (SNIS, 2022).

Según los indicadores de SEDES Tarija, a la fecha se tiene 6.876 pacientes enfermos con diabetes en el departamento de Tarija, de los cuales 4.200 son mujeres y 2.676 son varones.

#### **Dieta cardiosaludable.**

- ✚ La ingesta de grasas saturadas ha de ser inferior al 7 por ciento del total de calorías.
- ✚ El aceite de oliva tiene que ser la grasa predominante. (Hepatoprotector)
- ✚ Disminuir o eliminar las grasas de origen animal: mantequilla, crema de leche, tocino, etc. Es preferible sustituirlas por el consumo de pescado.
- ✚ Las carnes, pescados y huevos son ricos en proteínas y también contienen grasas, pero no hidratos de carbono. Añadir que el huevo contiene albumina para personas con algún problema hepático o renal.
- ✚ Comer poco y varias veces al día, evitando comidas copiosas y los azúcares de absorción rápida que elevan bruscamente los niveles de glucosa en la sangre.

---

La diabetes es una enfermedad controlable y si se da un diagnóstico oportuno a los pacientes se evitarían complicaciones tales como la ceguera, insuficiencia renal, accidentes cerebrovasculares, infartos, entre otros.

Algunos factores que pueden ayudar a prevenir esta enfermedad se encuentran los cambios de estilos de vida como mantener un peso corporal sano y realizar actividad física moderada (Vila, 2018).

### **Cirrosis.**

De acuerdo con el área de Control de Tabaco y Drogas Lícitas e Ilícitas del Ministerio de Salud, el abuso prolongado de alcohol causa enfermedades al hígado como la cirrosis y hepatitis, además de pérdida de memoria, úlceras, anemia, coagulación defectuosa, deterioro de la función sexual, malnutrición, depresión, cáncer y hasta daño cerebral. (SEDES, 2022)

Las afecciones del hígado son frecuentes en los pacientes tarijeños, El Servicio Departamental de Salud (Sedes) no lleva una estadística de la enfermedad como tal, pero tomamos un índice según el policlínico Varas Castrillo que cada día acuden alrededor de 40 pacientes por día donde se distribuyen personas con hígado graso y cirrosis hepática (Varas, 2022).

Por lo tanto, la dieta es estricta cuando ya se tiene dichas enfermedades para que estas ya no puedan avanzar, la cirrosis tiene 4 etapas que veremos en el siguiente cuadro.

**Tabla 1**

Etapas de la cirrosis

<b>Estadio</b>	<b>Características de esta fase</b>	<b>Mortalidad al año</b>
1 Compensado	Ausencia de varices esofágicas y ascitis	1%
2 Compensado	Varices esofágicas sin antecedentes de hemorragia sin ascitis	3.4%
3 Descompensado	Presencia de ascitis con o sin varices esofágicas	20%
4 Descompensado	Hemorragia digestive por hipertensión portal con o sin ascitis	57%

**Nota.** Los estadios de la cirrosis se divide en 4 dos compensadas y dos descompensadas que determina el avance de la enfermedad (García, 2007).

Los cambios en la dieta para la enfermedad hepática pueden incluir:

- ✚ Reducir la cantidad de proteína animal que consume. Esto le ayudará a reducir la acumulación de productos de desecho tóxicos.
- ✚ Aumentar su ingesta de carbohidratos para que sea proporcional a la cantidad de proteína que consume.
- ✚ Comer frutas y vegetales, así como proteína magra como leguminosas, pollo y pescado. Evite los mariscos crudos.

- 
- ✚ Tomar vitaminas y medicamentos recetados por el proveedor de atención médica para hemograma bajo, problemas neurológicos o problemas nutricionales a raíz de la enfermedad hepática.
  - ✚ Limitar el consumo de sal. La sal en la alimentación puede empeorar la acumulación de líquidos y la hinchazón en el hígado.

Podemos concluir que una evaluación y tratamiento nutricional en los pacientes cirróticos, en fase compensada y descompensada, debe ser esencial y rigurosa para poder prolongar la expectativa de vida. Es por eso que todos los profesionales de salud que estén al cargo de estos pacientes deberían tomar en cuenta los marcadores y tratamientos nutricionales para poder brindar un mejor tratamiento a estos pacientes.

Una dieta saludable también ayuda a prevenir esta enfermedad ya que comienza con la enfermedad de hígado graso por ingesta de alimentos dañinos.

### **Hipertensión.**

La hipertensión arterial es una enfermedad crónica no transmisible que consiste en el incremento constante de la presión sanguínea en las arterias. En Bolivia 19.6% de prevalencia de dicha enfermedad y uno de cada 3 adultos bolivianos tiene hipertensión y poco más del 30% de estos desconoce que sufre este mal, incrementándose en 50% en mayores de 50 años.

En Tarija, la hipertensión arterial afecta a un 40 a 45 por ciento de toda la población, el 30 por ciento no sabe que tiene presión alta, el 20 por ciento la tiene controlada y el resto no conoce la enfermedad (SEDES, 2022).

El riesgo de esta enfermedad se puede reducir cuidando el consumo de sal, con una dieta equilibrada, evitando el abuso de alcohol y tabaco y realizando ejercicio periódicamente.

**Tabla 2**

Pacientes según factores de riesgo

Factores de riesgo	Total	
	N	%
N 270		
Hábitos alimentarios inadecuados	189	70
Hábitos tóxicos	143	52,9
A. acullico de coca	143	52,9
B. alcohol	101	37,4
C. hábitos de fumar	31	11,4
Eritrocitosis	81	30
Obesidad	76	28,1
Factor hereditario	51	18,8
Diabetes	47	17,4
Sedentarismo	36	13,3
Sin factores de riesgo	81	30

Nota. Predominando los hábitos alimentarios inadecuados como el factor de riesgo principal con un 70%, seguido de los hábitos tóxicos con el 52,9% (Martínez, 2022).

Dieta DASH:

- ✚ Consumirá muchas verduras, frutas y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa.
- ✚ Incluirá granos enteros, legumbres, semillas, nueces y aceites vegetales.
- ✚ Comerá pescado, aves y carnes magras.

- 
- ✚ Reducirá la sal, las carnes rojas, los dulces y las bebidas azucaradas
  - ✚ Reducirá las bebidas alcohólicas.

### **Obesidad.**

La obesidad está declarada como la epidemia del siglo XXI por la OMS.

En la última década, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las Enfermedades No Transmisibles han matado aproximadamente a 41 millones de personas por año, lo que equivale al 71% de las muertes que se producen a nivel mundial (OMS, 2018).

En Tarija está contemplado entre los más altos índices de obesidad, en el estudio se demostró que un 35 por ciento de la población está con obesidad y sobrepeso, ahora se ha realizado este estudio a nivel nacional donde se ha podido verificar que se ha incrementado un 10 por ciento más (SNIS,2022).

Hablar de obesidad y sobrepeso hace referencia, al menos, a dos ámbitos: el de la salud pública, asociado con las ENT; y el de la prevención, asociado con la nutrición y la alimentación saludable.

Desde esta perspectiva, la alimentación no saludable (o mal nutrición) aumenta el riesgo de sobrepeso y obesidad, estrechamente relacionados con las ENT como diabetes tipo 2, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, enfermedad respiratoria crónica y algunos tipos de cáncer (OMS,2018).

Se puede decir entonces que, para prevenir la obesidad en Bolivia hace falta que las personas tomen conciencia de la alimentación para mantenerse sanos ya que en la actualidad las personas no tienen una cultura nutricional y alimentaria para evitar este mal.

---

## 1.2. Fundamentación

El diseño de un plan de negocios para la creación de un restaurante con servicio especializado en dietas saludables para personas con patologías de base en la ciudad de Tarija se justifica en el desarrollo de una propuesta de un restaurante de comida saludable con atención en el mismo y través de delivery para más comodidad, tiene como propósito cambiar los malos hábitos alimenticios de los ciudadanos de Tarija, ayudar a las personas que tengan una patología de base con los requerimientos necesarios que implique la enfermedad que padezca y de igual manera proporcionar una alimentación considerando todas las medidas de seguridad solicitadas en el contexto de pandemia.

La ciudad de Tarija se encuentra en pleno crecimiento por lo cual da lugar a la aparición de negocios en los que se puede encontrar comida saludable o solo con servicio de catering, Recabando información, en Tarija no existe un restaurant fijo de comidas especializadas en la ciudad lo cual nos diferencia además de su servicio especializado.

En la actualidad las personas están más conscientes de que llevar una alimentación saludable es vital para enfrentar y evitar enfermedades, por otro lado, para las personas que sufren ya alguna patología de base nuestra idea es dar un buen asesoramiento con profesionales en nutrición para el asesoramiento de los alimentos de igual manera para los adultos mayores brindando alimentos blandos y completos.

Por lo tanto, el presente proyecto pretende determinar la viabilidad para la creación e implementación de un restaurante de comida especializada en la ciudad de Tarija.

---

### **1.3. Identificación del Problema**

El estudio se fundamenta en la elaboración de un plan de negocios como herramienta de trabajo para evaluar la viabilidad de la idea, buscar alternativas y estrategias para la elaboración del mismo.

La oportunidad de negocio es grande, dado que son escasos los lugares donde brinden este tipo de servicios.

¿Existe la viabilidad técnica, económica y financiera en el mercado de comida saludable en la ciudad de Tarija, para establecer el emprendimiento de un restaurante con servicio especializado?

#### **1.3.1. Análisis e identificación del mercado potencial.**

En este caso el mercado potencial de “HOY TOCA SER FELIZ” serán personas que tienen patologías de base que requieren de un tipo de alimentación diferente,

#### **1.3.2. Descripción de la Idea del negocio.**

Con la visión de un administrador de empresas y siguiendo la línea de la innovación y el emprendedurismo es que se ha gestado la idea de crear una empresa propia, la cual no solo generará beneficios personales sino también el aporte nutricional a nuestros clientes.

El concepto de negocio que se propone como “HOY TOCA SER FELIZ” nace como una nueva forma de ayudar a las personas con patologías de base, a mejorar la calidad de vida mediante una alimentación rigurosa y/o mejorar en cierto grado la patología de base como también ayudar con un aporte nutricional al adulto mayor.

“HOY TOCA SER FELIZ” es un restaurante dedicado al servicio especializado y asesoramiento en dietas saludables para personas con patologías de base y adultos mayores. Les

---

ofrecemos un menú especializado para cada patología asesorado por un profesional de nutrición además un servicio especializado para el adulto mayor.

### **1.3.3. Identificación de necesidades insatisfechas.**

La oportunidad de negocio en este rubro es grande, dado que son escasos los lugares donde brinden este tipo de servicios y nuestra idea es poder brindar un lugar acogedor con menús especializados.

### **1.3.4. Oportunidades de negocio.**

Nos introduciremos al mercado de restaurantes de comida saludable, con la apertura de un lugar cómodo y acogedor donde se pueda brindar un servicio especializado de alimentación con respecto a las restricciones que implica ciertas patologías de base, y servicio especializado para el adulto mayor que es un mercado grande además buscando oportunidades de negocios, como tener convenios con clínicas, hospitales y consultorios privados, ya que ellos derivan según la patología a nutricionistas y nuestra empresa facilitaría con la elaboración de los mismos bajo supervisión de profesionales.

## **1.4. Objetivos de Investigación.**

### **1.4.1. Objetivo General.**

Desarrollar un plan de negocios para la creación de un restaurante con servicio especializado en dietas saludables para personas con patologías de base en la ciudad de Tarija.

### **1.4.2. Objetivos Específicos.**

- ✚ Realizar un estudio de mercado para determinar el mercado objetivo, los gustos y preferencias de los potenciales clientes en cuanto al servicio que se va a brindar en la ciudad de Tarija.

- 
- ✚ Establecer estrategias competitivas de la empresa para la comercialización del servicio en la que se incluirá diferentes menús para cada tipo de dieta.
  - ✚ Fijar los precios del producto y servicio prestado.
  - ✚ Crear procesos administrativos y productivos que abarquen todas las operaciones de la empresa
  - ✚ Realizar un estudio económico financiero para conocer la factibilidad del emprendimiento,

## **1.5. Técnicas y Metodología de la Investigación**

### **1.5.1. Tipo de Investigación.**

Se aplicará la investigación exploratoria y descriptiva, con el objeto de poder hacer un análisis por medio de los datos cuantitativos mediante encuestas.

### **1.5.2. Métodos de investigación.**

Se usará el método de encuesta ya que es un cuestionario estructurado que se da a una muestra de la población y está diseñada para obtener información específica de los entrevistados.

### **1.5.3. Población y muestreo.**

Nuestra población meta será personas que padezcan algún tipo de patología de base en la ciudad de Tarija (SNIS, 2022).

En las técnicas de muestreo que se usará en el presente trabajo es el muestreo aleatorio simple para calcular el tamaño de nuestra muestra.

---

## **1.6. Delimitación de la Investigación.**

### **1.6.1. Delimitación Teórica.**

El plan de negocios se enfocará en los datos que nos ayudará a la creación de restaurante con servicio especializado en dietas saludables para personas con patologías de base mediante diseños y estrategias de marketing.

### **1.6.2. Delimitación Temporal.**

Para la realización del emprendimiento propuesto, se realizará un análisis de datos actuales (2022) relacionados con el tema de interés.

### **1.6.3. Delimitación Espacial.**

El levantamiento de la información necesaria, para el plan de negocio, se realizará en la ciudad de Tarija tomando en cuenta a personas individuales con patologías de base.