Anexos

Anexos 1.- Encuesta piloto

ENCUESTA PILOTO

1.- ¿Conoce un servicio de catering nutricional?

Si No

2.- ¿Considera que su alimentación actual es correcta?

Si No

3.- ¿De implementarse un emprendimiento de catering nutricional estaría dispuesto a utilizar el servicio?

Si No

4.- ¿Considera necesaria la implementación de un servicio de catering?

Si No

Anexos 2.- Encuesta.

ENCUESTA

1. Genero:

Masculino Femenino Prefiero no decir

2. Rango de edad en el que se encuentras

20-25 26-30 31-35

36-40

3. ¿Qué tipo de deporte practica?

Atletismo Culturismo

Karate Kick boxing

Natación Calistenia

Golf Tenis

Beisbol Basquetbol

Futbol americano Box

Taekwondo Artes marciales mixtas

OTROS

4. ¿Conoce usted la relación entre la nutrición y el rendimiento deportivo?

Sí No

5. ¿Considera usted necesaria la nutrición deportiva?

Sí No

6. ¿Actualmente encuentra usted en el mercado la oferta suficiente de alimentación deportiva?

Sí No

7. ¿Está satisfecho con su alimentación actual?

Sí No

8. ¿Conoce alguna empresa dedicada a la nutrición deportiva en la ciudad de Tarija?

Sí No

9. ¿Es necesaria una organización especializada en la nutrición deportiva?

Sí No No lo se

10. ¿Recibe algún tipo de ingreso mensual?

Sí No

11. Si lo hace, elija el intervalo

500 a 1000 1001 a 1500 1501 a 2000

Más de 2000

12. ¿Cuánto dinero gasta aproximadamente en su alimentación para su rendimiento deportivo?

500 a 1000 1001 a 1500 1501 a 2000

Más de 2000

13. Mencione empresas dedicadas a la buena alimentación, si las conoce.

1. 6.
2. 7.
3. 8.
4. 9.
5. 10.

14. ¿Recibe algún de asesoramiento acerca de nutrición deportiva?

Sí No

15. ¿Cuenta con un plan de alimentación?

Sí No

16. ¿Quién prepara su alimentación?

1.
2.
3.
4.
5.

17. ¿Utiliza algún servicio de Catering?

Sí No

18. ¿Considera usted necesaria la implementación de una empresa dedicada y especializada en nutrición deportiva?

Sí No

Anexos 3.- Dietas para deportistas.

Dieta de Carne

PRIMER DIETA:
7:00am: Primer plato desayuno:
Clara de huevo, yema de huevo, (arroz, fideo, lenteja), la verdura que vendría a ser espinaca, pimiento verde y tomate.
9:30am: Media mañana:
Avena, frutilla, Nuez y chía.
12:00pm: Almuerzo:
Aceite de oliva, arroz blanco (arroz, lenteja, fideo), brócoli, vainas, pechuga de pollo.
4:30pm: Media tarde:
Nueces de Brasil, nuez, Manzana y piña.
7:30pm: Cena:
Pechuga de pollo, arroz blanco (Arroz, lenteja, fideo).
NOTA: Después del entrenamiento
Whey protein, ganador de peso.

		Volumen	CALORIAS	4000	DIA		Costo unitar	MENSUAL GR	BS MENSUA
Comidas diarias	Crudo neto	Energia	Macro nutrientes						
Alimentos	Gr	Kcal	proteina	Grasa Gr	H.H.Gr	Fb			
Carne de res	175,31	1232	141	74	0	0	Bs5,46	16800 gr	537,6 bs
Clara de huevo	109,09	147	33	0	2	0		7200 gr	129,6bs
Yema de huevo	40	141	6	13	0	0	Bs2,00	960 gr	129,6 bs
Whey 100% Integralmedica	10,8	119	21	2	5	ND	Bs3,33	720 gr	224 bs
Sistemass Integralmedica	16	149	4	0	33	ND	Bs2,00	960 gr	144 bs
		1788	205	89	40	0			
Aceite de oliva	6,15	90	0	10	0	0	Bs0,80	240 gr	31,20 bs
Nueces de Brasil	13,33	132	3	13	2	ND	Bs1,00	480 gr	43,20 bs
Nuez	15	195	4	19	1	15	Bs0,50	720 gr	43,20 bs
chia	5	25	1	1	2	ND	Bs0,60	120 gr	2,16 bs
semilla de lino oscuras	5	442	1	2	0	0	Bs0,70	120 gr	2,52 bs
		884	9	45	5	0			
lenteja	142,86	1008	72	5	168	12	Bs1,00	7200 gr	50,40 bs
Avena	73,08	551	21	8	100	40	Bs0,95	3600 gr	46,80 bs
		1559	93	13	268	52			
Mandarina	150	60	0	0	17	35	Bs0,32	3600 gr	7,83 bs
Papaya	200	90	0	1	21	45	Bs0,46	4800 gr	11,2 bs
Uva	40	81	1	1	2	0	Bs1,00	1920 gr	48 bs
		231	1	2	40	80			
Brocoli	62,5	50	5	0	4	15	Bs0,50	3600 gr	28,8 bs
Espinaca	50	11	1	0	0	15	Bs0,30	1200 gr	7,2 bs
Pimiento verde	50	10	0	0	1	15	Bs0,08	1200 gr	2 bs
Tomate	50	23	1	0	4	30	Bs0,50	2400 gr	24 bs
Vainitas (Judia verde)	50	19	1	0	2	30	Bs0,50	1200 gr	12 bs
		113	8	0	11	105	Bs22,00		

Dieta de Pollo

SEGUNDA DIETA:
7:00am: Primer plato desayuno:
Clara de huevo, yema de huevo, (arroz, fideo, lenteja), la verdura que vendría a ser espinaca, pimiento verde y tomate.
9:30am: Media mañana:
Avena, frutilla, Nuez y chía.
12:00pm: Almuerzo:
Aceite de oliva, arroz blanco (arroz, lenteja, fideo), brócoli, vainas, pechuga de pollo.
4:30pm: Media tarde:
Nueces de Brasil, nuez, Manzana y piña.
7:30pm: Cena:
Pechuga de pollo, arroz blanco (Arroz, lenteja, fideo).
NOTA: Después del entrenamiento
Whey protein, ganador de peso.

		Volumen	CALORIAS	4000	DIA		COSTO UNIT.
Comidas diarias	Crudo neto	Energia	Macro nutrientes				
Alimentos	Gr	Kcal	proteina	Grasa Gr	H.H.Gr	Fb	
Pechuga de pollo	443,85	1017	185	31	0	0	Bs5,77
Clara de huevo	300	147	33	0	2	0	
Yema de huevo	14,55	141	6	13	0	0	Bs2,00
Whey 100% Integralmedica	10,71	119	21	2	5	ND	Bs3,33
Sistemass Integralmedica	13,6	149	4	0	33	ND	Bs1,70
		1573	250	46	39	0	
Aceite de oliva	6,15	90	0	10	0	0	Bs0,80
Nueces de Brasil	13,33	132	3	13	2	ND	Bs1,00
Nuez	30	195	4	19	1	15	Bs1,00
chia	5	25	1	1	2	ND	Bs0,60
semilla de lino oscuras	5	22	1	2	0	0	Bs0,70
		462	9	45	5	30	
fideo	150	562,5	19	2	115	3	Bs0,23
Avena	73,07	551	21	8	100	40	Bs0,95
		1649	41	10	345	195	
Manzana	150	83	0	0	17	35	Bs0,75
Piña	50	106	1	1	21	45	Bs1,00
Limon	80	34	0	0	2	20	Bs0,29
		222	2	1	41	315	
Brocoli	62,5	50	5	0	4	15	Bs0,50
Espinaca	50	11	1	0	0	15	Bs0,30
Pimiento verde	50	10	0	0	1	15	Bs0,08
Tomate	50	23	1	0	4	30	Bs0,50
Vainitas (Judia verde)	50	19	1	0	2	30	Bs0,50
		112	9	1	11	120	Bs22,00

DIETA DE PESCADO (Surubí)

SEGUNDA DIETA:
7:00am: Primer plato desayuno:
Clara de huevo, yema de huevo, (arroz, fideo, lenteja), la verdura que vendría a ser espinaca, pimiento verde y tomate.
9:30am: Media mañana:
Avena, frutilla, Nuez y chía.
12:00pm: Almuerzo:
Aceite de oliva, arroz blanco (arroz, lenteja, fideo), brócoli, vainas, Surubi.
4:30pm: Media tarde:
Nueces de Brasil, nuez, Manzana y piña.
7:30pm: Cena:
Surubi, arroz blanco (Arroz, lenteja, fideo).
NOTA: Después del entrenamiento
Whey protein, ganador de peso.

Comidas diarias	Crudo neto	Energia	Macro nutrientes				
Alimentos	Gr	Kcal	proteina	Grasa Gr	H.H.Gr	Fb	
Pescado (surubi)	151,1	1012	121,5	58,5	0	0	Bs6,08
Clara de huevo	154,94	147	33	0	2	0	
Yema de huevo	22,25	141	6	13	0	0	Bs1,56
Whey 100% Integralmedica	7,49	119	21	2	5	ND	Bs2,33
Sistemass Integralmedica	13,36	149	4	0	33	ND	Bs1,67
		1568	185,5	73,5	40	0	
Aceite de oliva	6,15	90	0	10	0	0	Bs0,80
Nueces de Brasil	13,33	132	3	13	2	ND	Bs1,00
Nuez	30	195	4	19	1	15	Bs1,00
chia	5	25	1	1	2	ND	Bs0,60
semilla de lino oscuras	5	442	8	2	0	0	Bs0,70
		884	16	45	5	0	
Arroz blanco	142,86	1098	20	3	245	70	Bs1,00
Avena	76,92	551	21	8	100	40	Bs0,95
		1649	41	11	345	110	
Frutilla	55,55	54	1	1	11	3	Bs1,00
Naranja	150	66	2	0	14	3	Bs0,15
Uva	80	81	1	1	2	0	Bs1,28
		201	4	2	27	6	
Brocoli	62,5	50	5	0	4	15	Bs0,50
Espinaca	50	11	1	0	0	15	Bs0,30
Pimiento verde	50	10	0	0	1	15	Bs0,08
Tomate	50	23	1	0	4	30	Bs0,50
Vainitas (Judia verde)	50	19	1	0	2	30	Bs0,50
		113	8	0	11	105	Bs22,00

Anexo 4.- Cronograma de actividades

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	MESES									
	JULIO	AGOSTO	SEPT.	OCT.	NOV.	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JULIO
Antecendentes y justificacion										
Planteamiento del Problema										
Objetivos de investigacion										
Metodologia y Delimitacion de la investigacion										
Analisis del contexto y naturaleza del negocio										
Plan de Marketing										
Plan de produccion										
Plan organizacional										
Plan financiero										
Conclusiones										