# PROYECTO DE GRADO PARA CREAR UN RESTAURANTE DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Autor

Katerine Betancourt Ortiz

Sara X. Morales Ibarra

Asignatura

Proyecto de grado

Profesor o Tutor

Sandra Eloisa Piedrahita Alvarez

Colegio Adventista De Apartado

2025

Apartadó antioquia

| | | |
|---|---|---|
| Educación Adventista COLEGIO DE APARTADÓ | **COLEGIO ADVENTISTA DE APARTADÓ MEDIA TÉCNICA COMERCIAL** | **DC-GA-OR-04** |
| | **ACTA DE SUSTENTACIÓN DE PROYECTO DE GRADO** | Versión: 01 |
| | | Página: 1 de 1 |

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE PROYECTO DE GRADO**

En Apartadó a los 5 días del mes de noviembre de 2025, se reunió el Comité de proyecto de grado designado para evaluar el proyecto titulado:

Realizado por los estudiantes:

KATERINE BETANCOURT ORTIZ

SARA X. MORALES IBARRA

El Comité de proyecto de grado el cual conforma la Media Técnica Comercial estuvo integrado por:

LIC. FRANCISCO RAMOS AGUIRRE
LIC. ERLY ESTUPIÑAN HIGUERA
PSIC. SEBASTIÁN PATIÑO AVENDAÑO
DR. EDUARDO ANAYA PAVA
ADM. SANDRA PIEDRAHITA ALVAREZ

Evaluado el proyecto de Grado, recibió la siguiente calificación:

APROBADO _____ MERITORIO _____ LAUREADO _____ CON NOTA DE: _____

En conformidad de ello firmamos la presente acta.

EDUARDO ANAYA PAVA
JURADO

ERLI ESTUPIÑAN HIGUERA
JURADO

FRANCISCO RAMOS AGUIRRE
JURADO

SEBASTIAN PATIÑO AVENDAÑO
JURADO

SANDRA PIEDRAHITA ALVAREZ
ASESOR DE PROYECTO

## AGRADECIMIENTOS

Darle infinitas gracias principalmente a Dios por brindaremos el entendimiento y la sabiduría necesaria para realizar de este proyecto de investigación que servirá como ayuda tanto en nuestra vida académica, como el inmenso privilegio u oportunidad de adquirir nuevos conocimientos en un mundo laboral, universitario y otras habitos de la vida cotidiana, por su amor así con las personas y sus inmensas bendiciones proporcionadas.

Al igual extender un sincero agradecimiento a los docentes orientadores por su excelente trabajo, muy en especial a la profesora y orientadora Sandra Piedrahita por su dedicación, paciencia, amor y responsabilidad que la caracteriza. Compartiendo su arduo conocimiento y siendo una guía fundamental en este procesos.

Por último pero no menos importante a todos y cada uno de nuestros familiares y seres amados por su apoyo constante, su motivación a no desistir y sus sacrificios para hacer que este camino al aprendizaje sea posible.

# TABLA DE CONTENIDO

**PROYECTO DE GRADO PARA CREAR UN RESTAURANTE DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE..... 1**

**AGRADECIMIENTOS..... 3**

**TABLA DE CONTENIDO..... 4**

**INTRODUCCIÓN..... 5**

**PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... 7**

**PREGUNTA PROBLEMATIZADORA..... 8**

**HIPÓTESIS..... 9**

**OBJETIVO GENERAL..... 10**

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS..... 11**

**JUSTIFICACIÓN..... 12**

**ANTECEDENTES..... 13**

**MARCO TEÓRICO..... 19**

**MARCO CONCEPTUAL..... 23**

**MARCO LEGAL..... 27**

**MARCO INSTITUCIONAL..... 30**

**MARCO GEOGRÁFICO..... 32**

**MARCO METODOLÓGICO..... 34**

**RESTAURANTE DE COMIDA SALUDABLE..... 37**

**ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN OBTENIDA..... 41**

**CONCLUSIÓN DE LA INVESTIGACIÓN..... 54**

**PRESUPUESTO..... 55**

**CONCLUSIÓN..... 61**

**CRONOGRAMA.....62**

**BIBLIOGRAFÍA.....63**

# INTRODUCCIÓN

La finalidad del restaurante es ofrecer un servicio de alimentación saludable a los habitantes y visitantes del municipio de Apartadó, Antioquia. El restaurante tendrá como idea principal promover la sana alimentación, buscando la salud y bienestar de sus clientes.

El restaurante ofrecerá alimentos sanos, pensados tanto para personas que siguen una dieta específica, personas vegetarianas, veganas o cualquier otro tipo de persona que desee disfrutar de comidas sanas y nutritivas. El objetivo no solo es brindar a los clientes una extensa variedad de platillos nutritivos y saludables, evitando productos que puedan atentar contra su salud, sino también comodidad. El ambiente en el que una persona consume sus alimentos es importante, al igual que su estado de ánimo por lo tanto el restaurante será un lugar con un ambiente propicio, un buen ambiente permitirá a los clientes disfrutar los servicios brindados por el restaurante de una manera placentera y tener una buena experiencia. El ambiente es un factor importante que influye en la toma de decisiones alimenticias de las personas por lo tanto el espacio para consumir alimentos tendrá una organización y decoración pensada en la tranquilidad y bienestar de los clientes, de manera que al momento del cliente tomar una decisión sobre su alimentación dentro del establecimiento esta se vea inclinada hacia las opciones positivas y beneficiosas.

El servicio será realizado con eficacia brindando la atención adecuada y suficiente para los clientes que reciben sus servicios, asegurando una vivencia agradable por medio de un

personal capacitado en hospitalidad, buen trato y conocimientos gastronómicos.

Por medio del restaurante se va a promover la alimentación saludable en el municipio de manera lacónica, esto se hará posible gracias a distintos factores, se informará a la mayor cantidad de clientes posibles sobre los beneficios e importancia de tener una alimentación saludable.

# PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Algunas de las variables que podrían afectar la economía del restaurante sería la cantidad de personas que estén dispuestas a adquirir los servicios de alimentación saludable ofrecidos por medio del restaurante, el número de clientes afectará directamente las ventas y por ende la estabilidad económica del restaurante, lo que podría llevarlo a la quiebra. Por este motivo, se implementará un menú extenso que mantenga el objetivo principal de ofrecer comida saludable, pero que al mismo tiempo cumpla con satisfacer los gustos y necesidades del consumidor.

Se implementarán algunas estrategias como platillos llamativos y apetitosos con ingredientes frescos y de buena calidad, marketing por medio de redes sociales, brindar a los clientes información sobre la alimentación saludable y sus beneficios y dar a los clientes un ambiente tranquilo y agradable donde puedan disfrutar la experiencia.

# PREGUNTA PROBLEMATIZADORA

¿Cómo ofrecer un servicio de alimentación saludable mediante un restaurante en el municipio de Apartadó manteniendo clientes, ganancias y promoviendo la sana alimentación en la sociedad?

# HIPÓTESIS

La creación de un restaurante de alimentación saludable con un menú personalizado y una excelente atención al cliente en el municipio de Apartadó atraerá una parte significativa de la población conscientes de la importancia que tiene la buena alimentación y sus beneficios generando sostenibilidad y rentabilidad.

# OBJETIVO GENERAL

Crear un restaurante que brinde un servicio de alimentación saludable con altos estándares de calidad apoyado de un personal capacitado  con conocimientos gastronómicos en un lugar cómodo, agradable y acogedor para que los clientes puedan disfrutar de una buena experiencia.

# OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Brindar al cliente información clara y concisa sobre los servicio ofrece el restaurante y alimentos disponibles por medio de un menú y una breve explicación oral que se le dará a cada cliente con el fin de evitar problemas o malentendidos al momento de ofrecer el servicio.

Dar una atención sublime al cliente cuando su pedido esté siendo realizado, de igual manera con sus inquietudes, quejas, sugerencias o agradecimientos mediante el personal del restaurante con el fin de tener en cuenta todas las opiniones y sugerencias de los clientes y poder mejorar en diferentes aspectos acorde a las necesidades y preferencias de los clientes.

Ofrecer alimentos de la mejor calidad que se pueda conseguir en el mercado, platillos con una buena presentación y sabor a través de los conocimientos gastronómicos accesibles.

Promover la alimentación saludable en los habitantes del municipio de Apartadó antioquia por medio de los servicios, platillos y comodidad en el espacio

# JUSTIFICACIÓN

La creación de este proyecto surge a causa de los pocos restaurantes que brindan servicios de alimentación sana o platillos con ingredientes de calidad y frescos en Apartadó-Antioquía en vista de esto se propone la apertura de un restaurante que brinde dichas opciones, aportando alternativas más nutritivas y saludables para la comunidad, fomentando una buena alimentación y cuidado de esta. El restaurante implementará un enfoque en la alimentación sana y en la calidad del servicio teniendo como prioridad la comodidad del cliente con el fin de dar un servicio único y especial garantizando así una experiencia satisfactoria a los visitantes del establecimiento. Se aprovechará las tendencias sobre los estilos de vida saludables a favor del restaurante para generar ventas y popularidad por medio de redes sociales con el objetivo de captar la atención del público y aumentar el número de clientes

Se busca promover la alimentación saludable en el municipio, esto se llevará a cabo por medio de información dada por medio de los medios publicitarios del restaurante, la información que se ofrecerá tendrá como objetivo concientizar al público e invitarlos a implementar en sus vidas una forma de alimentación saludable. Esta iniciativa pretende concientizar al público sobre la alimentación y motivarlos a cuidar de su salud alimenticia.

## ANTECEDENTES

Universidad Del Rosario(UDR, 2020)

Este proyecto tuvo como objetivo crear comidas que aportarán nutrientes con un excelente sabor. Dependiendo de cada persona y sus metas se quiso ayudar por medio de la comida que se ofrecería en el restaurante a cumplir con sus objetivos, sin importar si sus metas fuesen subir, bajar, mantener su masa corporal, etc.

Por medio de algunos estudios y encuestas que se publicaron en la revista Dinero, se pudo observar como el crecimiento de la población colombiana que se interesaba por implementar un estilo de vida saludable ha crecido los últimos años. También se presentó un estudio de Nielsen del 2016 el cual indicó que el 38% de los colombianos comen fuera de casa una o más veces por semana.

Se realizó un evento para dar a conocer la comida que se había creado, en el evento se dio a probar la comida a las personas y se les preguntó qué tanto estarían dispuestos a pagar por la comida, al finalizar el evento las personas dieron sugerencias tales como que la presentación del plato debía mejorar y se pudo observar que la mayoría de las personas no estaban dispuestas a pagar lo que se había pensado cobrar por el plato de comida. Aunque el proyecto era viable tenía desventajas puesto que para implementar el restaurante se necesitaba un gran suma de dinero y que lo más posible fuera que el restaurante diera buenos beneficios económicos luego de tres años.

Basándonos en los estudios que se presentaron anteriormente podemos afirmar que el sector económico de comida saludable en Colombia está creciendo, el crecimiento de la población que se interesa por salud física es una ventaja para el restaurante puesto que este crecimiento genera una alta demanda a nivel global y en Colombia, el restaurante podrá atraer clientes que se interesen en cuidar su salud física y mantenerse en el mercado.

Fondo de las Naciones Unidas para la infancia (UNICEF, 2019)

En esta investigación sobre la mala alimentación tanto de México y global, se demostró que el cambio climático, los alimentos ultraprocesados que tiene bajos nutrientes, el acceso a bebidas edulcoradas y comidas rápidas son factores que influyen en la mala alimentación que tienen los niños, una de las consecuencias puede llegar a ser la obesidad, la desnutrición por la falta de alimentos nutritivos o problemas con el crecimiento y desarrollo.

Según UNICEF(2019) “Millones de niños subsisten con una dieta poco saludable porque no tienen otra opción, y la respuesta a la malnutrición debe cambiar: no se trata solamente de alimentar a la infancia sino también de alimentarla adecuadamente”.

Alimentarse de manera correcta y saciar el hambre son cosas diferentes que las personas suelen confundir, muchas personas creen que solo basta con saciar el hambre y pasan por alto que su cuerpo necesita nutrientes, vitaminas, proteínas, agua, fibra, carbohidratos, etc.

Una mala alimentación conlleva consecuencias negativas en la salud de cualquier persona, es importante incentivar a las personas para evitar este tipo de situaciones haciendoles llegar a los clientes un mensaje educativo sobre la alimentación puede llegar a ayudar para que esté tipo de problemas disminuyan, fomentar la alimentación saludable es uno de los objetivos planteados para ayudar a reducir el porcentaje de personas que se alimentan de una forma no adecuada.

Universidad Catolica de Colombia(UCC, 2021)

Este proyecto trató sobre la creación de un restaurante campestre ubicado en el municipio de Usme en Bogotá, la ubicación escogida para el restaurante fue una zona transcurrida, con un espacio acogedor, amplio, con factores naturales y un buen clima. Fue una decisión estratégica con el fin de asegurar la comodidad de sus clientes y aprovechar la zona transcurrida para dar a conocer a un mayor porcentaje del público el establecimiento.

El menú escogido para práctica tenía una gran variedad de comidas típicas colombianas y contaba con opciones de alimentos para que el cliente pudiese elegir y armar sus propios platillos si así lo desease. Uno de sus objetivos fue diferenciarse de la competencia para resaltar entre esta misma, se quería brindar un servicio gastronómico único en la zona.

Se encontraron dos riesgos de clasificación alta como primero insuficiencia de recursos financieros y como segundo riesgo de liquidez (Ventas). Los riesgos mencionados anteriormente no fueron los únicos, pero fueron los más propensos a suceder también se pudo observar la planeación económica para poder construir el restaurante

La comodidad de los clientes fue un factor al que se le dio mucha importancia, pues se tuvo en cuenta a los niños y familias, se propuso un espacio especialmente dirigido para cada uno.

Es importante tener en cuenta factores como el público a quien se dirige el servicio, la ubicación del establecimiento, la comodidad de los clientes y la inversión económica que debe realizarse con anterioridad.

Org.mx. Recuperado el 13 de marzo de 2025.

El proyecto busca que los niños puedan conocer la importancia de una buena alimentación a temprana edad y que a su vez sus familias aprecien la importancia de una buena alimentación nutricional.

Se presentaron estudios realizados por Diez Gañán et al.(2007) en el que hace referencia a uno de ellos que se realizó en el 2002 en la comunidad de Madrid y cuya conclusión fueron las siguientes, se detectó en la dieta excesos de proteína, colesterol, grasas saturadas, carencias de carbohidratos, fibras y algunos micronutrientes.

Con esto se puede ver la gravedad de lo que pasa en las dietas que dan los padres a sus hijos y cómo ésta puede afectar su salud y un crecimiento adecuado a su edad, desarrollar enfermedades como desnutrición ,anemia, osteoporosis, hipertensión, obesidad etc.

La mayoría de estas enfermedades fueron generadas por la mala alimentación, excesos de azúcares, sal, falta de calcio y consumo excesivo de grasas saturadas. Todo causado por la falta de fruta, verduras, grasas naturales y azúcares provenientes de las frutas.

Es importante la alimentación para una vida saludable, plena y llena de energía el proyecto nos muestra la importancia de cuidar nuestra salud y los riesgos que está tiene un manejo adecuado de los alimentos que consumimos

Sld.cu. Recuperado el 13 de marzo de 2025

Implementar una alimentación saludable y responsable de acuerdo a los requerimientos nutricionales es difícil para jóvenes y adultos pero no imposible, es por esto que la etapa para una buena alimentación es la infancia para una correcta prevención de enfermedades ya que crecemos con el hábito de una alimentación adecuada.

Teniendo en cuenta que como jóvenes y adultos es necesario una dieta completa más actividad física sin mucho esfuerzo evitando cualquier tipo de lecciones, todo de acuerdo a nuestras capacidades.

El presente proyecto se basa en tener una alimentación adecuada y actividad física teniendo en cuenta la ayuda de los maestros y la mayor disponibilidad de los padres , cuenta con una serie de secciones donde los padres aprenderán la importancia de la alimentación y cómo pueden complementar una alimentación sana para los niños, así mismo una buena actividad física para los padres y niños , donde a los niños se le desarrollarán sus capacidades visuales y cognitivas

“Sin embargo en lo que a nutrición se refiere, el aspecto biológico no es lo único que define el crecimiento saludable del niño , sino que también implica su aspecto psicológico en el que se integran componentes cognitivos, emocionales, conductuales, e incluso sociales ( Santamaría et al. 2009).”

# MARCO TEÓRICO

## Restaurante de Comida Saludable

Un restaurante de comida saludable no es solo un establecimiento que ofrece diversas comidas y bebidas, este brinda platos con ingredientes que no atentan contra la salud del cuerpo humano con el fin de evitar enfermedades o condiciones que no sean favorables para su estado físico. Estos no solo se enfocan en ofrecer comidas nutritivas bajas en grasas y azúcares sino también en promover buenos hábitos alimenticios por medio de los servicios que realizan.

Según Díaz Beltrán y Hernández Romero (2019), "los alimentos fuera del hogar crean un escenario para tomar decisiones alimentarias, lo cual sin duda tiene influencia para la salud colectiva" (p. 854).

Por lo tanto el ambiente de restaurantes, cafeterías o puestos de comida influyen significativamente en las elecciones alimenticias de una persona, por lo que un restaurante de comida saludable no solo requiere buenos servicios, también es un lugar que debería contar con un buen ambiente general, buenos diseños y presentaciones, con un menú llamativo que cuente con opciones como comidas ricas en vegetales, integrales y bebidas bajas en azúcares; este tipo de detalles por pequeños que parezcan son importantes cuando el cliente realiza la elección del plato. El entorno en el que se encuentra una persona a la hora de comer cuando está fuera de casa es importante, si esta se encuentra en un ambiente no adecuado, pero entre los factores que pueden llegar a causar consecuencias negativas a futuro para el estado de salud de la persona, no

solo se encuentra el ambiente, también influyen los factores psicológicos:  el estrés, el estado de ánimo o trastornos alimenticios, etc

**Importancia de la alimentación**

El cuerpo humano necesita de una alimentación adecuada que aporte nutrientes, vitaminas, proteínas y minerales por lo tanto no basta con solo consumir alimentos y abastecer el hambre ya que no es suficiente para  que el cuerpo se mantenga en buenas condiciones de salud, por el contrario se puede llegar a sufrir consecuencias negativas tanto a corto como largo plazo.

"Las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación pueden ser cardiovasculares (como el infarto de miocardio y los accidentes cerebrovasculares, a menudo asociados a la hipertensión arterial) algunos tipos de cáncer y la diabetes." (Organización de la Salud Mundial [OMS], 2023)

La cantidad de enfermedades que sufre el cuerpo humano a largo plazo por falta de vitaminas, nutrientes, etc, es muy extensa. El cuidado constante del cuerpo se ve reflejado en un futuro, es importante alimentarse adecuadamente y no solo saciar el hambre, es necesario tener una alimentación balanceada que aporte al cuerpo todo aquello que necesita para mantenerse con una salud positiva.

La alimentación puede tener consecuencias negativas o positivas dependiendo de la cantidad y calidad de los alimentos que consumamos diariamente,

Comer sano no solo nos ayuda estar en buenas condiciones de salud también estimula las papilas gustativas y vuelve nuestro paladar más sensible a la sal, azúcar y grasa.(“La Alimentación Saludable en los Alumnos”, 2021

# MARCO CONCEPTUAL

## 1.Alimentación

La alimentación es el proceso por el que tomamos una serie de sustancias contenidas en los alimentos que componen nuestra dieta.

## 2.Nutrientes

Los nutrientes son necesarios para el crecimiento, preparación y un mantenimiento ideal de nuestro cuerpo, estas se dividen en energéticos y no energéticos .

## 3.Hidratos de carbono

Los hidratos de carbono o azúcares, estos son la fuente inmediata de energía pero a su vez se convierte rápidamente en glucosa.

## 4.Grasas

Nuestras dietas son típicamente bajas en carbohidratos y son muy altas en grasas, y esto puede ser muy peligroso, es necesario ciertas cantidades de grasas para la dieta se denomina grasas poliinsaturadas, cuando se consume con moderación.

## 5.Proteínas

Contienen carbono, hidrógeno y oxígeno, al igual que hidratos de carbono y las grasas y las proteínas contienen un elemento especial y las tres funciones especiales de la materia viva (crecimiento, nutrición y reproducción).

**6. Agua**

Líquido transparente, cuyas moléculas están formadas por dos átomos de hidrógeno y uno de oxígeno.

**7. Vitaminas**

Se necesita en gran cantidades para el crecimiento, la salud y el bienestar fisico y psicologico y muchas de ellas forman parte de los sistemas enzimáticos, que están involucrados en el producto de energías y el rendimiento durante el ejercicio

**8. Minerales**

Sus funciones son regulares dentro del organismo, algunos de ellos (calcio y fósforo) forman parte de la estructura de los huesos y dientes.

**9. Psiconutrición**

Capacidad de cada ser humana de diferenciar entre lo emocional y la alimentación , reconocer o identificar cómo las emociones pueden afectar gravemente su alimentación

**10. Social**

Desarrollar una buena alimentación , para prevenir enfermedades( crónicas , malnutrición etc) y así mantener el bienestar de la población.

**11. Marketing**

Implementar técnicas y estratégicas para promover o incrementar las ventas.

**12. Servicio**

Actividad que se lleva a cabo por un proveedor para satisfacer determinada necesidad de un cliente.

**13. Atención al cliente**

Manejo adecuado para establecer un contacto e interactuar con el cliente.

**14. Competencia**

Actitud que se tiene para generar ideas por medio de las capacidades , habilidades y destrezas para así cumplir el objetivo planteado.

**15. Demanda**

Calidad de bienes y servicios que los consumidores están dispuestos a adquirir por dicho producto.

**16. Estrategia**

Establecer la misión y los objetivos de una empresa para determinar los objetivos propuestos y necesarios para alcanzar la metas.

**17. Innovación**

Generar ideas, selección e implementación con el fin de crear o modificar un producto o servicio.

**18. Comercialización**

Actividades desarrolladas para generar ventas con dicho producto.

**19. Ambiente laboral sano**

Proporcionar ambiente accesible donde los colaboradores (empleados) se sientan valorados, motivados y seguros.

**20.Tecnología**

Puede aplicar el el sector empresarial con el fin de hacer competitividad y eficiente las actividades.

# MARCO LEGAL

## Normativa Sanitaria y de Seguridad Alimentaria

Artículo 14 del decreto 1500 del 2007 todo manipulador de alimentos debe adaptarse a las práctica higiénicas y médicas de protección, evitando enfermedades.

La ley 9 de 1979 regula el control de los alimentos importados y elaborados en el mismo país donde cumplan con el estándar de calidad e higiene.

Ley 1122 de 2007 reforma al sistema de salud artículo 12 habla que el estado debe implementar programas de educación alimentaria y nutricional donde cumplan con los estándares de calidad.

Ley 1773 de 2016 seguridad alimentaria y nutricional artículo 2 regula los programas de asistencia alimentaria y nutricional y la integración de diferentes sectores.

## Normativa Laboral

Ley 789 del 2002 artículo 7 contrato de aprendizaje contrato que tiene como objetivo la capacitación de jóvenes en la práctica profesional.

Ley 100 de 1993 artículo 7 afiliación obligatoria en el sistema de seguridad social de todos los trabajadores.

Ley 1562 de 2012 artículo 4 reforma en sistemas laborales, es la obligación de prevención y atención de los trabajadores en accidentes o enfermedades laborales.

Ley 1010 de 2006 artículo 1 protección de acoso laboral protección al trabajador víctima de acoso y mecanismo de denuncia o sanciones.

**Normas de Proteccion al Consumidor**

Ley 1480 de 2011 del estatuto del consumidor establece los derechos, deberes del consumidor y aquellas responsabilidades que tiene un proveedor frente al consumidor.

La resolución 2674 de 2013 del ministerio de salud y protección social establece aquellos requisitos fundamentales que deben cumplir los restaurantes para poder garantizar la fiabilidad de los alimentos para su consumo.

El Decreto 587 de 2026 establece las condiciones y el procedimiento que debe realizarse para la revisión de pagos cuando el pago se haya registrado de manera electrónica.

**Normas de Proteccion al consumidor**

Norma técnica sectorial colombiana NTS-TS 004 norma que especifica los requisitos de sostenibilidad ambiental, económico y cultural para los establecimientos gastronómicos. Menciona el adecuado manejo de los residuos y la responsabilidad social.

La ley 1581 de 2012 protege la privacidad de los consumidores y regula el uso de los datos personales de estos mismos por parte de empresas o proveedores.

La ley 1328 de 2009 controla los deberes y derechos de los consumidores en el sistema financiero colombiano con el objetivo de procurar la transparencia en acuerdos financieros, prestaciones de servicio y oferta de productos, de lo contrario teniendo como consecuencia aquellas entidades que no cumplan con la normativa serán sancionadas.

# MARCO INSTITUCIONAL

## Misión

Brindar a sus clientes y comunidad en general, una variedad gastronómica de comida exquisitos y de calidad permitiendo así platillos que expresan la importancia y necesidades del cuidado de nuestro cuerpo, optimizando el desarrollo para lograr las metas propuestas.

## Visión

Proporcionar un excelente servicio y atención al cliente, garantizando la calidad de nuestros productos y velando por una dieta balanceada.

## Valores

El restaurante de comida saludable resalta el cumplimiento de los valores fundamentales.

**Honestidad:** Actuar con sinceridad y transparencia, con ética laboral en todas las acciones o decisiones profesionales procurando la productividad de la empresa y una sana convivencia laboral.

**Respeto**: Es de gran importancia que el ambiente laboral sea sano, escuchando a los empleados y clientes para el crecimiento espiritual y económico del restaurante.

**Tolerancia:** Indispensable para tener un ambiente laboral armonioso y productivo teniendo en cuenta las opiniones y comportamiento para ayudar al crecimiento del restaurante.

**Solidaridad:** La responsabilidad solidaria compete a todos los miembros de la empresa respondiendo por actividades que no estén directamente dentro de sus obligaciones, trabajando en equipo y cooperando entre sí.

**Confianza:** Esencial para crear relaciones laborales sólidas, promoviendo la colaboración afectiva, la productividad y el bienestar de los empleados.

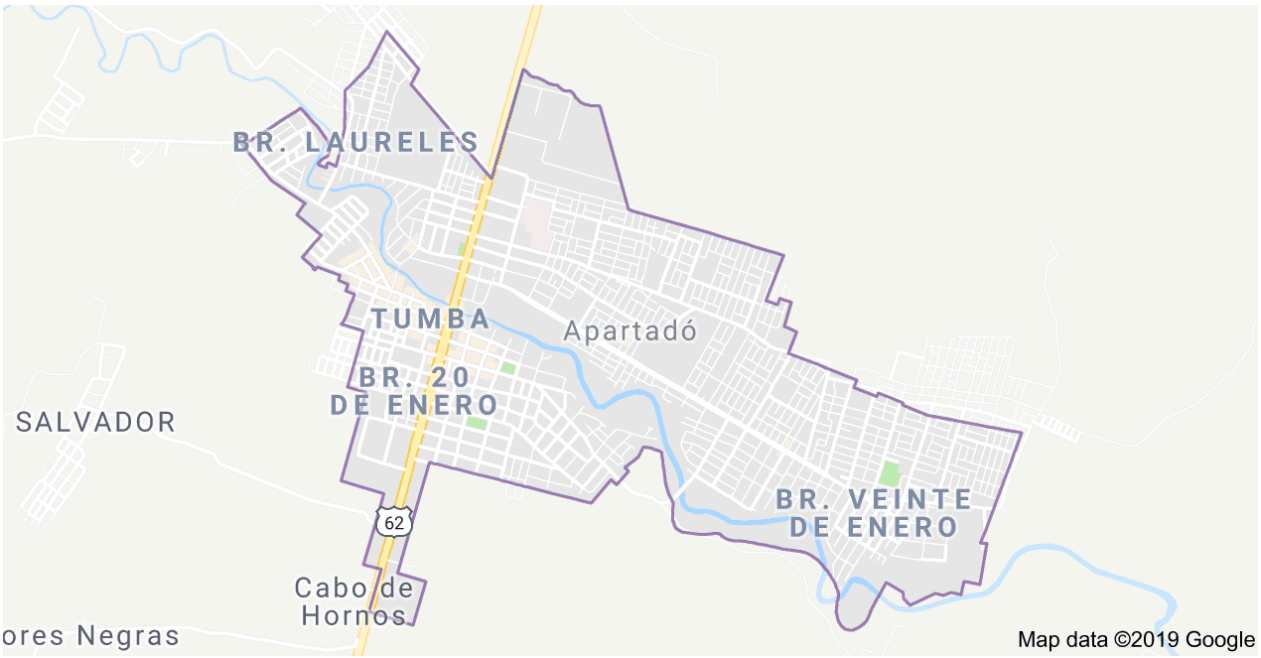
**Resiliencia:** Capacidad para afrontar dificultades y problemas difíciles, prosperando de manera positiva.

**Prudencia:** procurar mantener un ambiente sano y prever riesgos, evitando situaciones perjudiciales para la empresa, empleados, consumidores, etc.

# MARCO GEOGRÁFICO

El actual proyecto de investigación tiene como objetivo expandirse a nivel municipal, sin embargo, comenzará en el municipio de apartadó-antioquia.

El municipio de Apartadó se encuentra ubicado en la zona noroeste del Departamento de Antioquia en las coordenadas 7°52´40” de latitud norte y 76°37´44” de un clima tropicalse distribuyen en cálido (35.550 Km²), templado (16.430 Km²), frío (10.900 Km²) y Páramo (732 Km²).longitud oeste, en la subregión del Urabá Antioqueño integrado con los municipios de Arboletes, Turbo, Necoclí, San Juan de Urabá, San Pedro de Urabá, Chigorodó, Carepa, Mutatá, Vigía del Fuerte y Murindó; al mismo tiempo, forma parte del eje bananero con los municipios de Chigorodó, Carepa y Turbo. De acuerdo con la ordenanza de creación los límites territoriales y jurisdiccionales serán los siguientes del Alto de Carepa siguiendo hacia abajo y por los límites con el municipio de Chigorodó hasta el nacimiento del Rio Vijagual; por éste hacia abajo hasta la desembocadura del Río Grande agua arriba hasta su nacimiento; de aquí en línea recta hasta el Alto de Quimari, de aquí y por toda la serranía de Abibe en límites con el Departamento de Córdoba hasta el Alto de Carepa, población total 6.534.857 habitantes (3.341.284 Mujeres y 3.193.573 Hombres). Representa el 13.57% de la población nacional.


BR. LAURELES
TUMBA
Apartadó
BR. 20
DE ENERO
SALVADOR
62
BR. VEINTE
DE ENERO
Cabo de
Hornos
ores Negras
Map data ©2019 Google

# MARCO METODOLÓGICO

Para el desarrollo del proyecto se requiere una base metodológica que ayude a comprender los hábitos alimenticios de los habitantes del municipio de Apartadó, de igual manera se requiere evaluar la viabilidad del restaurante. Por ello se define el tipo de investigación, diseño de investigación, el método de investigación, la población, la muestra de acuerdo a datos y análisis de información requeridos para evaluar la viabilidad del proyecto.

## Enfoque de investigación

Se adopta un enfoque mixto ya que el el proyecto requiere la recopilación de información cuantitativa, como la frecuencia en que los habitantes suelen comer fuera de casa, y cualitativa, como sus gustos y preferencias frente a sus decisiones alimenticias, es decir reunir datos cuantitativos (estadísticas, numéricos) y cualitativos (conceptual) que permiten un enfoque de la investigación más amplio.

## Tipo de investigación

El estudio es de carácter descriptivo, pues su objetivo principal será observar patrones alimenticios de la población por medio de encuestas.

## Diseño de investigación

Experimental-trabajo de campo, debido a que la información será recolectada directamente de los habitantes a través de encuestas.

**Método de investigación**

Cientifico (Observacion, Hipotesis, Experimentacion y Análisis)

**Tamaño de la muestra: 384**

Tamaño de la población (N): 6.534.857 (habitantes del municipio de Apartadó)

Porcentaje de confianza: 95%

Margen de error: 5%

Probabilidad de éxito y fracaso: 50%

**Diseño metodológico**

Fuentes primarias:

Encuestas realizadas a diferentes personas con el fin de conocer cuales son sus hábitos alimenticios.

Fuentes secundarias:

Libros y artículos de investigaciones anteriores que nos ayuden a la recolección de información o datos.

**Recursos(Talento Humano)**

Integrantes

Katerine Betancourt Ortiz

Sara X. Morales Ibarra

**Asesores**

Sandra Eloisa piedrahita alvarez

Carmen Berrio Nisperuza

**RESTAURANTE DE COMIDA SALUDABLE**

Este cuestionario es realizado con el fin de conocer las preferencias y gustos de los habitantes de Apartadó - Antioquia en cuanto su alimentación, los datos se utilizarán para saber la viabilidad del proyecto para la creación de un restaurante en el municipio.

¿Cuál es su rango de edad?

A. 18 - 25
B. 26 - 36
C. Más de 36

¿Con qué frecuencia comes fuera de tu casa?

A. Casi nunca
B. 1 vez a la semana
C. 2 - 3 veces a la semana
D. Más de 3 veces a la semana

¿Qué tipo de comida prefieres cuando comes fuera de casa?

A. Comida rápida
B. Comida tradicional
C. Comida saludable

D. Vegana/ vegetariana

¿Te interesa llevar una alimentación saludable?

A. Si
B. Algo
C. Poco
D. No me interesa

¿Visitarías un restaurante de comida saludable en el municipio de Apartadó, Antioquia?

A. Si
B. Tal vez
C. No estoy seguro
D. No

¿Con qué frecuencia realiza actividad física?

A. Casi nunca
B. 1 vez a la semana
C. 2 - 3 veces a la semana
D. Casi siempre

¿En qué lugar suele comer los fines de semana?

A. En casa
B. Algún restaurante
C. Otro

¿En sus días de trabajo en qué lugar suele almorzar?

A. En el trabajo
B. En casa
C. En restaurantes
D. Otro

¿ Qué tipo de opción saludable te interesaría más?

A. Opciones veganas y vegetarianas
B. Ensaladas
C. Platos tradicionales más ligeros
D. Batidos o jugos naturales

¿En qué momento del día preferirías comer en un restaurante de comida saludable?

A. Desayuno

B. Almuerzo

C. Cena

D. Cualquier momento del dia

¿ Qué aspectos de un restaurante valoras más al momento de visitarlo?

A. Atención al cliente

B. Privacidad y comodidad en el espacio

C. Limpieza e higiene

D. Todos las anteriores

¿Cuánto estarías dispuesto a pagar por un almuerzo saludable en un restaurante?

A. Entre 40.000 y 50.000

B. Entre 60.000 y 80.000

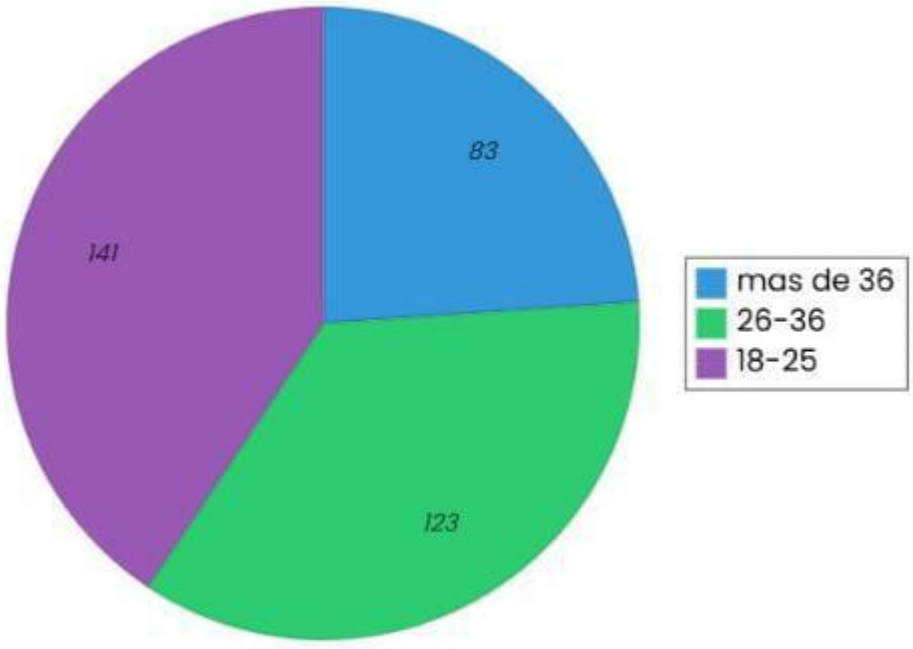
C. Más de 90.000

## ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN OBTENIDA

1. ¿Cuál es tu rango de edad?

| VARIABLE | CANTIDAD | PORCENTAJE |
|---|---|---|
| 18-25 | 141 | 40,5% |
| 26-36 | 123 | 35,3% |
| más de 36 | 83 | 24,2% |
| **TOTAL** | 348 | |

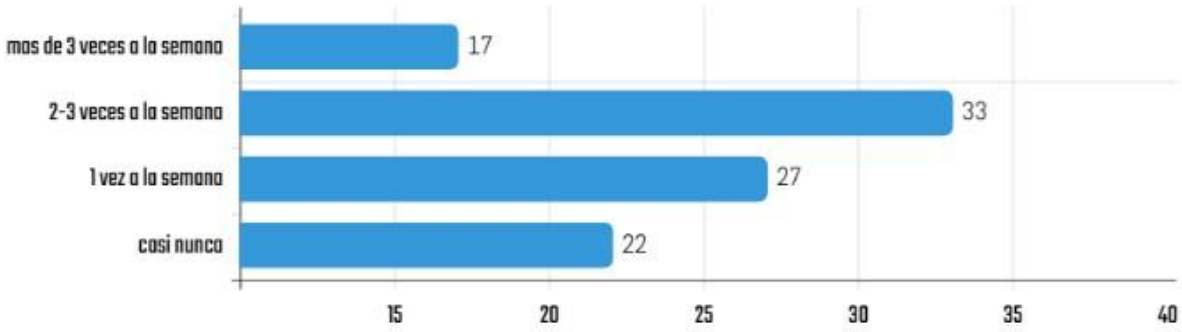
El 24,2% (83) de personas en el municipio de apartadó tiene más 36 años de edad, el otro 35,3% (124) tienen un rango de edad entre los 26-36 años de edad, por último un 40,50%(141) con una edad entre 18-25.



2. ¿con qué frecuencia consumes alimentos fuera de tu casa?

| VARIABLE | CANTIDAD | PORCENTAJE |
|---|---|---|
| CASI NUNCA | 77 | 22,1% |
| 1 VES A LA SEMANA | 97 | 27,9% |
| 2-3 VECES A LA SEMANA | 115 | 33,0% |
| MÁS DE 3 A LA SEMANA | 59 | 17,0% |
| **TOTAL** | 348 | 100% |

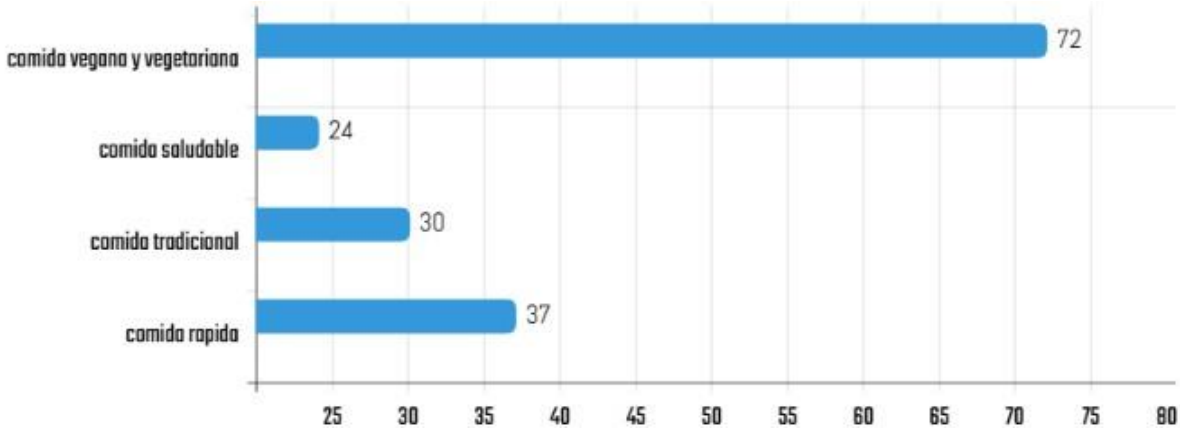
22,1% (77) de la población consumen alimentos no tan constantemente fuera de casa, el otro 27,9%(97) lo hace una veces a la semana, el 33,0%(115) lo hace 2-3 veces a la semana y por último 17,0% lo hace 3 veces a la semana.



3. ¿Qué tipo de comida prefieres cuando sales de casa?

| VARIABLES | CANTIDAD | PORCENTAJE |
|---|---|---|
| COMIDA RÁPIDA | 132 | 37,9% |
| COMIDA TRADICIONAL | 106 | 30,5% |
| COMIDA SALUDABLE | 85 | 24,4% |
| COMIDA VEGANA - VEGETARIANA | 25 | 7,2% |
| TOTAL | 348 | 100% |

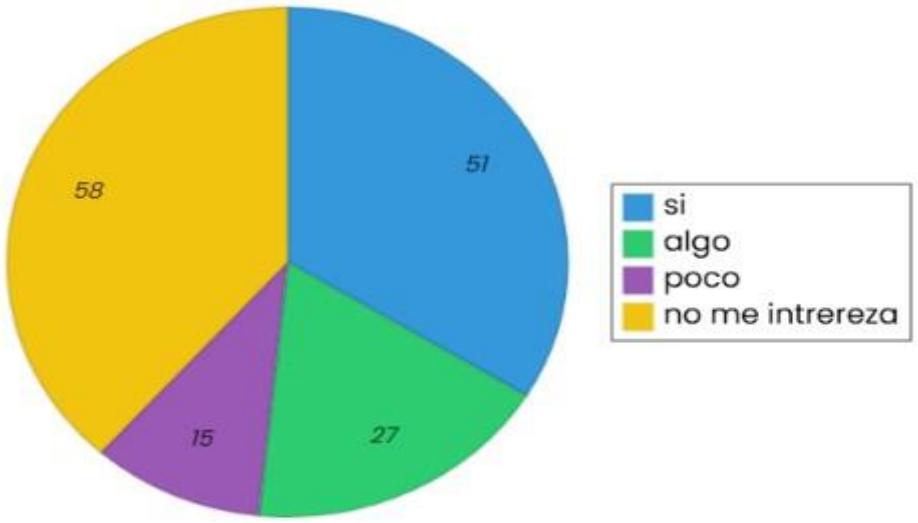
Una gran parte de la población se inclina por las comida rapidas con un 37,9%(132) y otra gran parte por las comidas tradicionales 30,5% (106) dejando así con un bajo porcentaje de personas que prefieren la comida saludable con un 24,4%(84) y comida vegana y vegetariana con un 7,2% (25).



4. ¿Te interesa llevar una alimentación saludable?

| VARIABLE | CANTIDAD | PORCENTAJE |
|---|---|---|
| SI | 179 | 51,4% |
| ALGO | 94 | 27,0% |
| POCO | 55 | 15,8% |
| NO ME INTERESA | 20 | 5,8% |
| TOTAL | 348 | 100% |

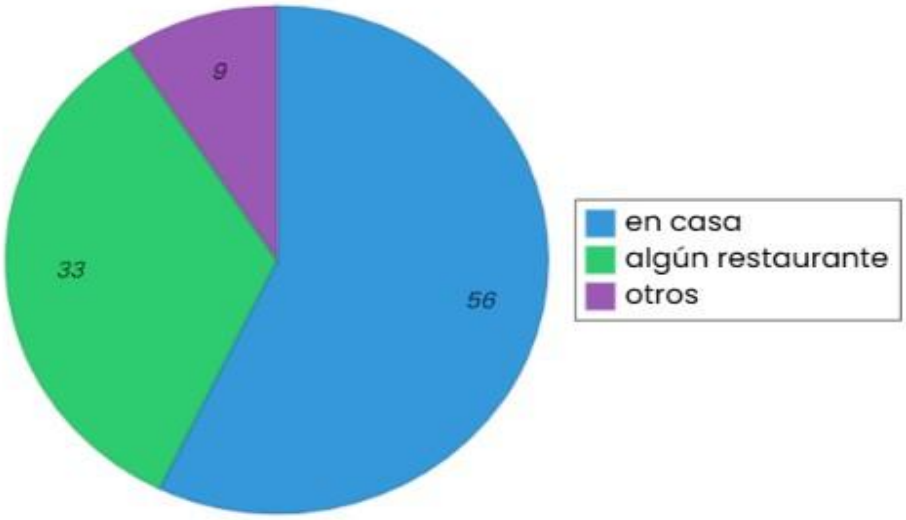
La población está interesada en un 51,4%(179) en poder alimentarse de manera saludable, al igual sólo un 5,8 %(20) NO les llama la atención alimentarse de manera sana, como también otra parte de la población está interesada está interesada un 27,0%(94) como otra cantidad de personas que les llama la atención de manera poca con un 15,8%(55).



5. ¿Visitarías un restaurante de comida saludable en el municipio de apartadó-antioquia?

| VARIABLE | CANTIDAD | PORCENTAJE |
|---|---|---|
| SI | 186 | 53,4% |
| TAL VEZ | 95 | 27,3% |
| NO ESTOY SEGURO | 49 | 14,1% |
| NO | 18 | 5,2% |
| TOTAL | 348 | 100% |

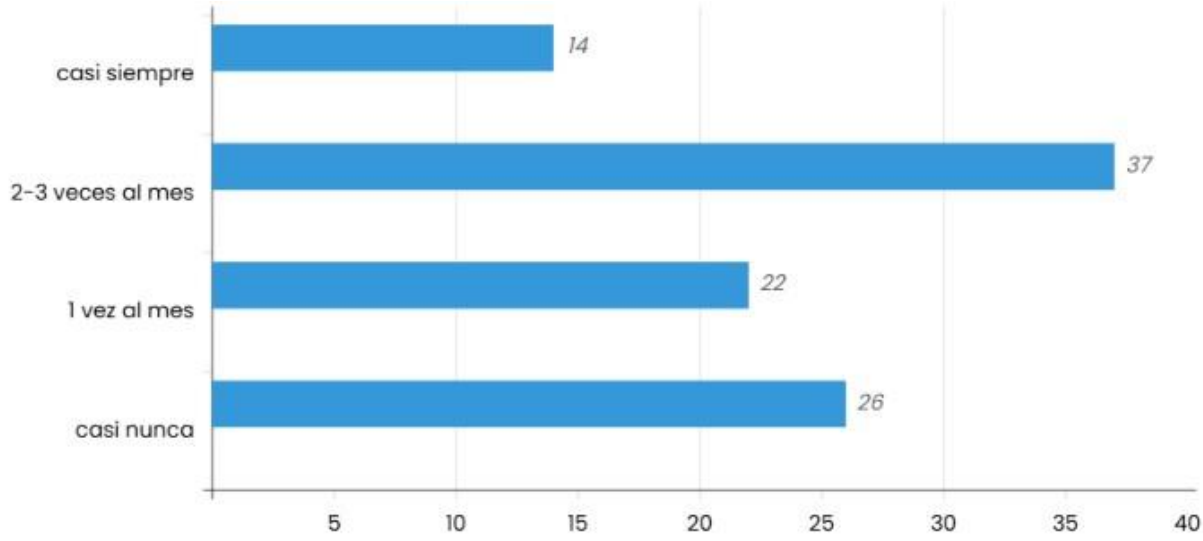
El porcentaje de personas que están dispuestas a visitar un restaurante de comida saludable es de 53,4%(186), otros que podrían hacerlo son de 27,3%(95) algunos no muy seguros con 14,1%(49) y los que definitivamente irían son de una porcentaje de 5,2%(18).



6 .¿Con qué frecuencia realizas actividades físicas?

| VARIABLE | CANTIDAD | PORCENTAJE |
|---|---|---|
| CASI NUNCA | 92 | 26,4% |
| 1 VEZ A LA SEMANA | 78 | 22,4% |
| 2-3 VECES A LA SEMANA | 129 | 37,1% |
| CASI SIEMPRE | 49 | 14,1% |
| TOTAL | 348 | 100% |

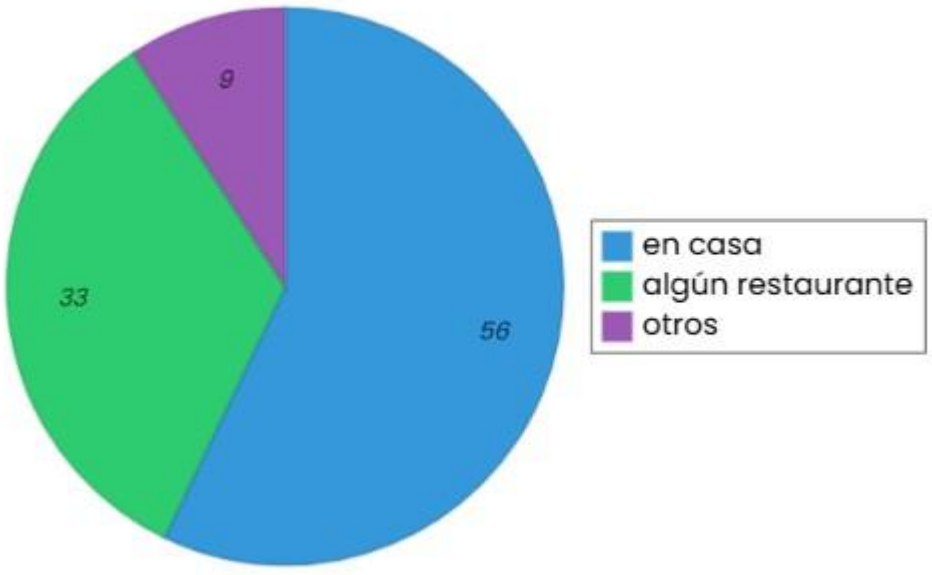
Mayor parte del municipio realiza actividad física 37,1%(129), también casi siempre 14,1%(49)realizan ejercicio, otros no lo hacen muy frecuente 22,4%(92), como también algunos lo hacen al menos una vez a la semana 26,4%(92).



7. ¿Qué lugar suele comer los fines de semana?

| VARIABLES | CANTIDAD | PORCENTAJE |
|---|---|---|
| EN CASA | 198 | 56,9% |
| ALGÚN RESTAURANTE | 118 | 33,9% |
| OTRO | 32 | 9,2% |
| TOTAL | 348 | 100% |

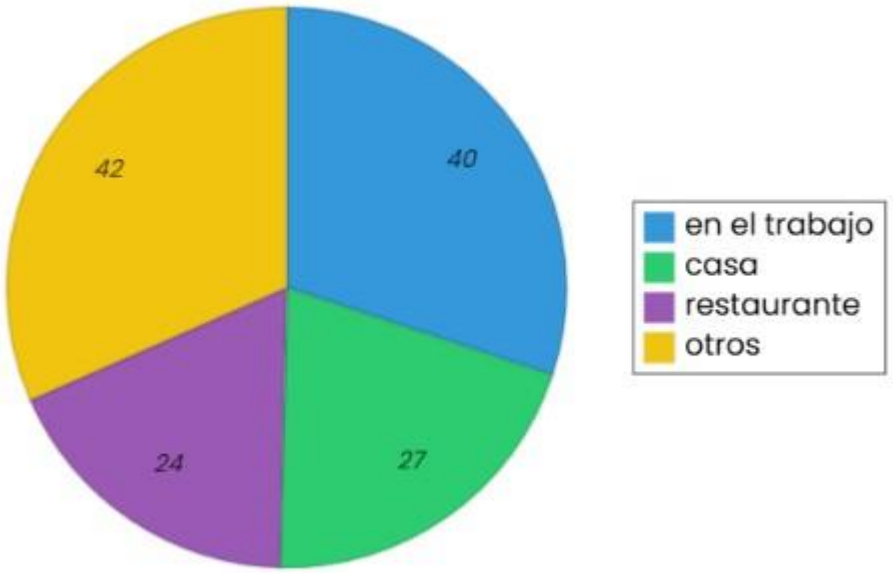
Las personas en su gran mayoría 56,9%(198) prefieren quedarse en casa, y otra gran parte prefieren salir a restaurantes a comer 33,9%(118).



8. ¿En sus días de trabajo en qué lugar suele almorzar?

| VARIABLES | CANTIDAD | PORCENTAJE |
|---|---|---|
| EN EL TRABAJO | 142 | 40,8% |
| EN CASA | 94 | 27,0% |
| EN RESTAURANTES | 84 | 24,7% |
| OTROS | 26 | 7,5% |
| TOTAL | 348 | 100% |

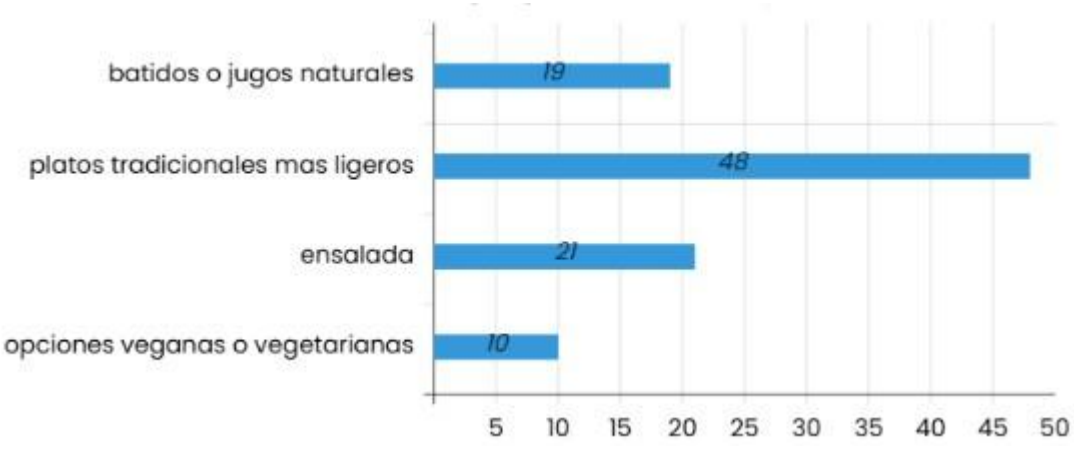
La mayor parte de los habitantes del municipio de apartadó almuerzan en el trabajo teniendo 40,8%(142) en casa solo comen 27,0%(94) en restaurantes 24,75%(84) otros 7,5% (26).



9. ¿Qué tipo de opciones saludables te interesan más?

| VARIABLE | CANTIDAD | PORCENTAJE |
|---|---|---|
| OPCIONES VEGANAS O VEGETARIANAS | 38 | 10,9% |
| ENSALADAS | 74 | 21,3% |
| PLATOS TRADICIONALES MÁS LIGEROS | 168 | 48,3% |
| BATIDOS O JUGOS NATURALES | 68 | 19,5% |
| TOTAL | 348 | 100% |

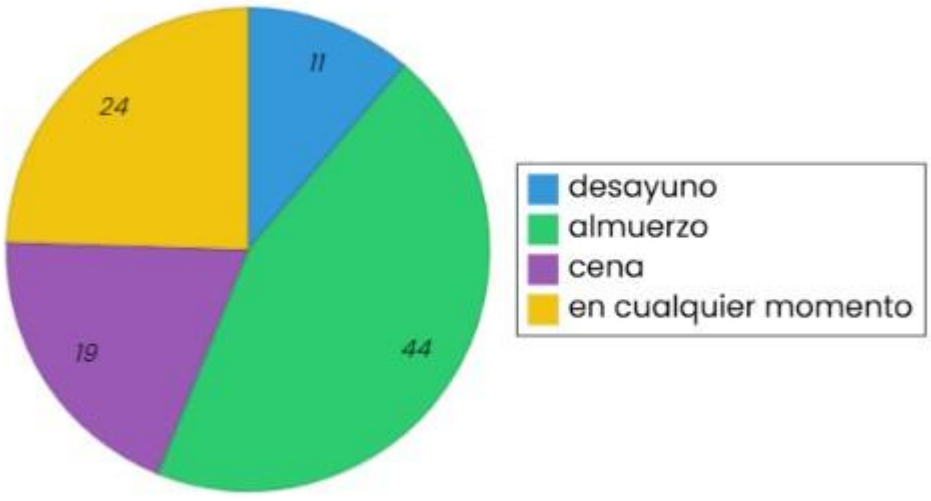
Las personas optaron por algo tradicional y ligero 48,3%(168) también ensaladas con 21,3%(74), batidos o jugos naturales 19,5%(68) y opciones veganas o vegetarianas con 10,9%(38).



10. ¿En qué momento del día te gustaría comer en un restaurante saludable?

| VARIABLE | CANTIDAD | PORCENTAJE |
|---|---|---|
| DESAYUNO | 41 | 11,8% |
| ALMUERZO | 155 | 44,5% |
| CENA | 68 | 19,5% |
| CUALQUIER MOMENTO DEL DIA | 84 | 24,1% |
| TOTAL | 348 | 100% |

Las personas tienen más inclinación por consumir sus comidas a la hora del almuerzo con el mayor porcentaje 44,5% (155), prefieren en cualquier momento del día 24,1%(84), como también de cena con 19,5%(68) y de desayuno 11,8%(41).



11. ¿Qué aspectos de un restaurante valoras más al momento de visitarlo?

| VARIABLE | CANTIDAD | PORCENTAJE |
|---|---|---|
| ATENCION AL QUIENTE | 56 | 17,0% |
| PRIVACIDAD Y COMODIDAD EN EL ESPACIO | 39 | 10,3% |
| LIMPIEZA E HIGIENE | 74 | 21,3% |
| TODAS LAS ANTERIORES | 179 | 51,4% |
| TOTAL | 348 | 100% |

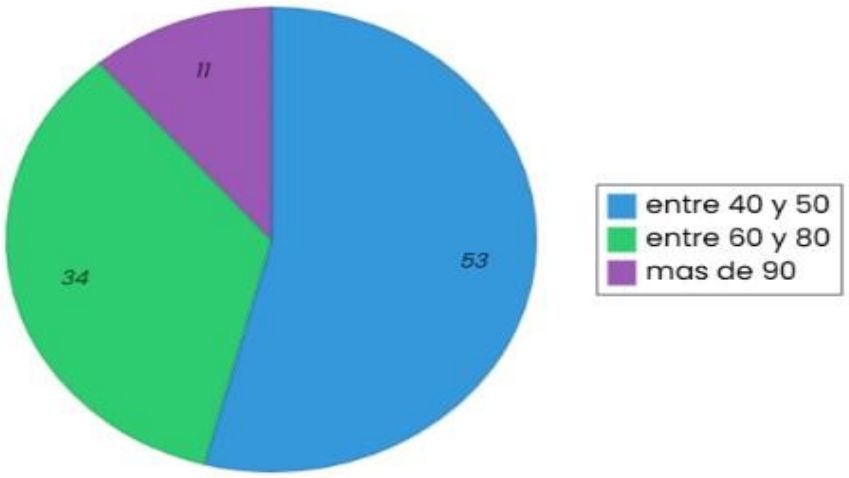
21,3%(74) esta cantidad de personas prefieren cada uno de los espacios del restaurante limpio hay que tener en cuenta que cada uno es importante para darle a cliente una experiencia única por esto el porcentaje más alto es de 51,4% (179).



12. ¿Cuánto estarías dispuesta a pagar por un almuerzo saludable en un restaurante?

| VARIABLE | CANTIDAD | PORCENTAJE |
|---|---|---|
| ENTRE 40.000 Y 50.000 | 186 | 53,4% |
| ENTRE 60.000 Y 80.000 | 121 | 34,8% |
| MÁS DE 90.000 | 41 | 11,8% |
| TOTAL | 348 | 100% |

El costo con mayor porcentaje fue de 53,4%(186) con un costo de los productos entre 40.000 y 50.000 como también acepta un costo de los alimentos entre 60.000 y 80.000 teniendo en cuenta que las comidas son saludables.



# CONCLUSIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Los resultados obtenidos de la investigación demuestran que la creación de un restaurante de comida saludable en el municipio de Apartadó es viable. La mayoría de encuestados presentan hábitos de consumo frecuente de comidas por fuera del hogar, esto demuestra que las propuestas gastronómicas pueden llegar a tener excelentes resultados dentro del mercado.

Según los resultados la comida rápida sigue siendo la opción más elegida dentro de los encuestados pero un número considerable de personas manifestó que si tenían interés en llevar una alimentación saludable de igual manera gran parte de los encuestados respondió que sí están dispuestos a visitar un restaurante de comida saludable. También se observó que como clientes los encuestados valoran la atención al cliente, la privacidad y comodidad del espacio y la limpieza, estos aspectos son importantes y deberían ser una base fundamental para el restaurante. En cuanto al tipo de comidas saludables, predominan las comidas tradicionales, lo que nos indica que el público prefiere comida saludable que no se aleje tanto de los sabores cotidianos y ya conocidos.

Por último, el rango de precios que más fue aceptado se encuentra entre $40.000 y $50.000 por lo tanto las estrategias de precios que debe realizar el restaurante deberá ser accesible pero de calidad. Los resultados demuestran que el restaurante si es viable y que tiene un buen potencial, es confirmado que existe una demanda significativa y también un interés por parte de los habitantes del municipio de Apartadó en tener hábitos alimenticios saludables y equilibrados.

**PRESUPUESTO**

| Conceptos | Valor | Cantidad | Valor total | Descripción | Observación |
|---|---|---|---|---|---|
| PERSONAL | | | | | |
| Personal Capacitado para cocina 2 y para servicio al público 1 | 7.252.209 | 3 | 87.026.508 | Nómina de mensual a 3 trabajadores | |
| Capacitaciones al iniciar a trabajar y cada tres meses | 150.000 | 4 | 600.000 | Capacitaciones cada tres meses a el personal | |
| PUBLICIDAD | | | | | |
| Asesoría de marketing y publicidad del restaurante en las diferentes redes sociales (FOTOS Y VIDEOS) | 1.685.289 | | 20.223.468 | Publicidad del marketing por un año | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Realizar descuentos, combos de las comidas a vender | 90.000 | | 180.000 | 2 meses de promoción (enero-febrero) de dos desayuno a 90.000 con bebida incluida | |
| EQUIPOS, MATERIALES Y ESPACIOS | | | | | |
| Equipos requeridos para los alimentos de cocina | 20.000.000 | | 20.000.000 | Utensilios de cocina | |
| Renta del lugar para ofrecer servicios | 2.000.000 | 12 | 24.000.000 | Renta del lugar por un año | |
| Muebles y sillas | | 10 | | | |
| SERVICIO DIGITAL | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Software de diseño | 60.000 | 12 | 720.000 | Diseños y editacion por un año | |
| Internet | 150.000 | 12 | 1.800.000 | Internet con wifi y acceso a telefonía por un año | |
| GASTOS Y SERVICIOS | | | | | |
| Servicio de domiciliario | 5.500-6.500 | 1 | | Por un año | |
| GASTOS Y IMPREVISTO | | | | | |
| INGRESOS | | | | | |
| CAPITAL INICIAL | 31.387.498 | | | | |

TOTAL:376.793.976

En el marco de este proyecto para establecer un restaurante de comida saludable, que brinda al municipio un servicio y un menú de excelente calidad, se utilizaron varios métodos de financiación.

Se tiene como primera opción presentar el proyecto Fondo Emprender SENA donde pueden apoyar la idea, gracias a que se enfocan en impulsar las ideas de negocio con alto impacto en nuestra comunidad. Este fondo tiene la capacidad de apoyar hasta un cien por ciento del capital que se requiera necesario para la creación de este proyecto.

Como segunda opción tenemos a BANCO MUNDO MUJER, el cual es un programa que brinda ayuda a personas por medio de créditos para iniciar tu negocio, para las pequeñas empresas, créditos para la mujer y más servicios. Esta opción nos brinda la posibilidad de iniciar este proyecto por medio de un crédito con una cantidad entre 1.000.000 y 170.820.000 que sería un capital inicial para este proyecto.

Adicionalmente se considera solicitar un crédito bancario con BANCOLOMBIA en su programa “Emprender Alto Impacto” donde se puede realizar un préstamo de 50.000.000 hasta 1.500 millones de pesos, donde evaluarán el potencial del proyecto y las estrategias para su crecimiento y así poder acceder al crédito.

# CONCLUSIÓN

Esta investigación ha demostrado que las personas del municipio de Apartadó necesitan contar con un lugar donde pueda adquirir alimentos provechosos para su salud y un buen servicio.

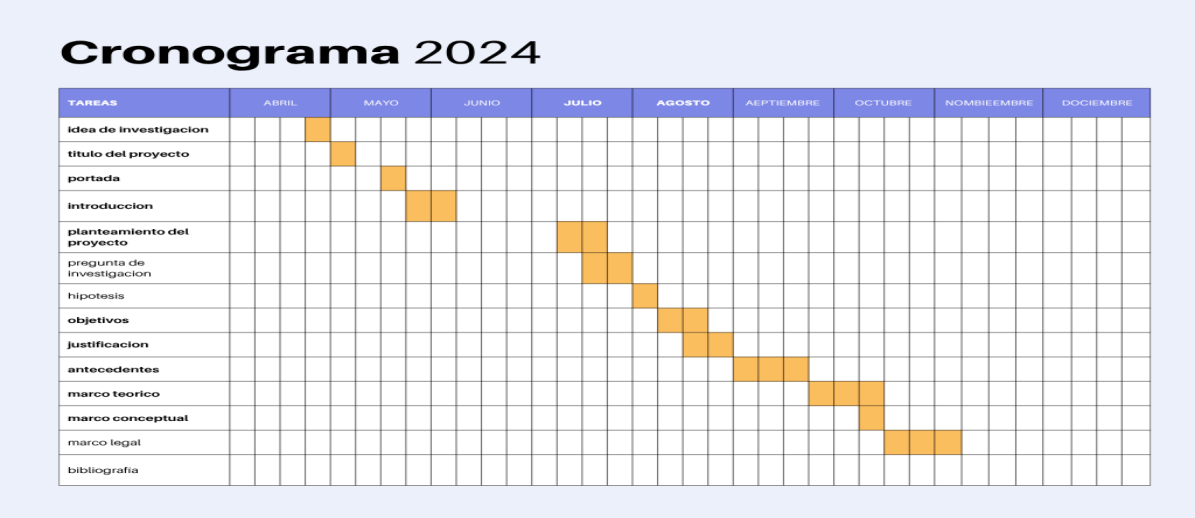
ENIGMA surge como una solución que va más allá de un simple restaurante, busca concientizar a las personas la necesidad de una buena alimentación y así ofrecer un producto beneficioso tanto a habitantes como a los visitantes, combinando herramientas digitales que faciliten la información que se quiere llevar a las personas.

El proyecto se encuentra en una etapa inicial aunque ha demostrado tener buenos resultados, sin embargo es necesario continuar trabajando por el desarrollo del proyecto mejorando las experiencias de los clientes.

A largo plazo se aspira que ENIGMA contribuya a enriquecer el paladar de los usuarios, promoviendo la buena alimentación y las costumbre de hábitos saludables donde se espera que el restaurante genere un impacto positivo ofreciendo una servicio excepcional.

# CRONOGRAMA

## Imagen 1




## Imagen 2



# BIBLIOGRAFÍA

Edu.Co. Recuperado el 31 de octubre de 2025

Unicef.org. Recuperado el 31 de octubre de 2025

Edu.co. Recuperado el 31 de octubre de 20

https://www.scielo.br/j/csc/a/DD5sqsYbLvWC8hkdprzV8Pf/?lang=es

Cortés, L. C. (2021). La alimentación saludable en los alumnos.

Who.int. Recuperado el 1 de noviembre de 2025

Gov.co. Recuperado el 1 de noviembre de 2025

Recuperado el 1 de noviembre de 2025

https://share.google/HADHYN51OsYhMgkLh

Gov.co. Recuperado el 1 de noviembre de 2025

https://share.google/8QA1TLOyMPRjzv2oT

Enciclopedia.net. Recuperado el 1 de noviembre de 2025

Gov.co. Recuperado el 1 de noviembre de 2025

https://share.google/CdIoa6FLoJ7rcKxd3

Gov.co. Recuperado el 1 de noviembre de 2025

www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=6778

https://share.google/hvZ3p3tEnMu9VUfon

https://share.google/ERs8keeYZHGqdaZud

https://share.google/tzsFxTOO0jsa5tLHh

https://share.google/lwHsjoForYZg78pO3

https://share.google/APqbHQPlNQsROSGZw

https://share.google/J7BYy7TeP26CtQdKb

https://share.google/pphGCsLMmIpi4SgTh

https://share.google/J6NjkPNS9JkoLW8XI

https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i

Svpediatria.org. Recuperado el 1 de noviembre de 2025

SVPP | Sociedad Venezolana de Puericultura y Pediatría

Ayesa, M. A. 2024, diciembre 27

www.cun.es/diccionario-medico/terminos/grasa

Recuperado el 1 de noviembre de 2025

Rae.es. Recuperado el 1 de noviembre de 2025

medlineplus.gov/spanish/ency/article/002399.htm

Gov.co. Recuperado el 1 de noviembre de 2025

Sevilla, P. (2015, abril 23)

Rae.es. Recuperado el 1 de noviembre de 2025

de Azkue, I. (2018, agosto 16)

*Demanda*. (2013, marzo 20)

*Estrategia*. (2019, noviembre 5)

Kenton, W. (2010, noviembre 18)

Rae.es. Recuperado el 1 de noviembre de 2025

charts.livegap.com/v2/app.php?lan=es&gallery=pie

Bancolombia. Recuperado el 1 de noviembre de 2025

*Banco Mundo Mujer*. Banco Mundo Mujer. Recuperado el 1 de noviembre de 2025