

## **ÍNDICE**

- Resumen ( página 2 )
- Antecedentes ( página 3 )
- Definición del problema ( página 4 )
- Justificación ( página 5 )
- Objetivos generales y específicos ( página 6 )
- Hipótesis ( página 7 )
- Marco teórico
- Metodología
- Resultados
- Análisis de resultados
- Conclusiones
- Referencias bibliográficas

## RESUMEN

La finalidad de este proyecto es ofrecer una alternativa a los productos aparentemente saludables, siendo este realmente saludable, nutritivo, saludable, y delicioso.

Muchos productos que se presentan como "saludables" realmente contienen productos dañinos para la salud, apoyándose en una publicidad engañosa. Por eso nuestro producto honestamente ofrecerá ese alimento nutritivo que se busca al comprar dichos productos falsos.

El producto a desarrollar será una galleta o tostada que intentará que con pocos ingredientes se aporte algo saludable, siendo tan versátil que se podrá elaborar tanto con sabor dulce y salado, siendo estos dos últimos sabores en los que se basará el producto la mayoría del tiempo. Los ingredientes bases del producto son: Harina de almendra, Linaza, y Aceite de coco.

Algo importante que se quiere alcanzar es que las variaciones dulces y saladas no cambien mucho el contenido nutricional y si lo llegan a hacer que ese cambio sea para bien ( que aporte más a su valor nutricional, y que sea saludable ) .

Lo que se espera del producto final es que sea versátil, nutritivo, saludable, y fácil de llevar, que sirva de complemento a tus comidas o como un snack que no te pese comer, como pequeño apoyo nutricional, para todo público incluyendo personas con restricciones alimenticias. Por último se espera que el producto sea comercializable y se pueda generar ingresos con la venta de este, con este fin puede que algunos ingredientes no muy económicos se cambien por unos que sí lo sean, pero siempre manteniendo el producto saludable.

## **ANTECEDENTES**

- Galletas de harina de 7 semillas:

Proyecto que fue dedicado a la produccion y comercializacion de galletas en base a harina de siete semillas (cebada, trigo, kiwicha, maíz, linaza, arveja ) esta harina ya se consume en Perú en bebidas pero se hizo en galletas para un producto único el cual se venderá en varios locales y vendrán en paquetes de 2, 4 y 10 galletas.

Estas galletas son altamente nutritivas y para un público general

- Galletas de trigo y linaza como fuente de fibra dietética y ácido alfa-linolénico:

Proyecto que se dedicó al estudio de las aportaciones de la linaza en los valores nutricionales de la galleta.

Se observó que el aumento de la linaza en las galletas influyó en su nutrición y aparte le agrego características agradables al la galleta lo cual es importante para que al consumidor le de gusto comer las galletas con linaza.También el aumento de linaza incrementó la fibra dietética y el ácido-linolénico, lo que influyó en los cambios anteriores a la galleta

- Plan de negocios para la fabricacion y comercializacion de pie y galletas a base de quinoa y linaza para diabéticos:

Proyecto que fue dedicado a demostrar la factibilidad de implementar un plan de negocios que se basa en la elaboración y comercialización de pies y galletas a base de quinoa y linaza

## **DEFINICIÓN DEL PROBLEMA**

México ocupa el quinto lugar en obesidad mundial (2023) y el primer lugar de obesidad infantil mundial (2017) además que en México el 70% de los mexicanos padece de sobrepeso y casi una tercera parte de obesidad (2016).

Por esto mismo el hecho que haya productos etiquetados como saludables, nutritivos o algo relacionado pero que realmente no lo sean es un problema, ya que las personas que se preocupen por su salud mínimamente pero no tienen el tiempo de investigar o de elaborar su propia comida saludable, es terrible que sean engañados con un producto que les prometa algo saludable y nutritivo pero sin saberlo están consumiendo lo mismo que una comida chatarra, por lo que son engañados lamentablemente.

Con lo anterior en mente se quiere resolver esto con el producto, al hacerlo accesible, realmente sano y nutritivo con esto logrando ofrecer un producto que cualquier tipo de público le sea accesible a su vez dar un producto que cumpla las expectativas de un producto nutritivo y saludable, y sobre todo no se engaña al cliente con un producto engañoso.

- ¿Es posible hacer la galleta y sus versiones planteadas manteniendo siempre el margen nutritivo, económico, y saludable?

## **JUSTIFICACIÓN**

La investigación y elaboración del proyecto se realiza para ofrecer un producto que realmente tenga las características de un producto sano y no como algunos productos que hoy tienen la etiqueta de “saludable” y engañan a la gente descaradamente pero como no todo es caridad el producto pretende ser comercializable para obtener un beneficio económico ya que el producto es honesto y se pretende alcanzar las expectativas de un producto saludable, delicioso y nutritivo sobre todo. Y como cada día las personas preocupadas por su salud son más se esperaría que consiga buenas ventas.

Las posibilidades de lograr el objetivo son altas, porque el producto tiene pocos ingredientes y es fácil de hacer lo único complicado sería encontrar los ingredientes correctos para las demás variantes de la galleta y el costo de algunos ingredientes , como la harina de almendra por esto mismo se buscará reemplazarlo con otra más barata pero que no afecte mucho el producto final tanto en sabores como en aportes nutricionales

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y GENERALES**

- Objetivo general: Crear la galleta a base de linaza, harina de almendra, y aceite de coco, junto a esta otras versiones de sabores e ingredientes para más accesibilidad. Pero nunca alejarse de lo nutritivo y saludable.
- Objetivos específicos:
  1. Perfeccionar la Receta
  2. Experimentar nuevos ingredientes
  3. Experimentar con ingredientes más baratos pero con calidad nutricional
  4. Observar resultados y descartar variantes
  5. Acabar con mínimo: 3 a 4 variantes de la galleta

## Hipótesis

El proyecto es posible porque son pocos ingredientes, siempre están disponibles y se pueden variar y sustituir ( La receta original: linaza, aceite de coco, y harina de almendra ) a las necesidades del consumidor y productor. Más aparte el hacer las variantes es fácil porque a la receta se le pueden agregar nuevos ingredientes sin afectar mucho su valor nutricional. Claro siempre y cuando el ingrediente a agregar esté en ese margen nutritivo y saludable.

Algunos ejemplos de reemplazo de ingredientes serían:

- La harina de almendra se puede reemplazar por : ( Harina de avena, Harina de coco, Harina de garbanzo ).

