



Gomitas de proteína.

Nombre de los Alumnos: Jazmín Bernabé Galicia, Jimena Maldonado Marín, Lourdes Aylín Velasco Herrera y Cristal Alejandra Roblero.

Creación de gomitas de proteína.

Cuatrimestre: 7°.

Nutrición en la actividad física y el deporte.

Fecha: 28 de noviembre del 2024.

Gomina.



Declaración nutrimental

Contenido energético por envase: **3,106 kcal**

Contenido energético por 100 g: **310.6 g**

| | |
|----------------------------|------------------|
| Proteínas | 130.1 g |
| grasas totales | 48.3g |
| saturadas | 6.8 g |
| monoinsaturadas | 18.4 g |
| poliinsaturadas | 23.1 g |
| Colesterol | 0 g |
| Sodio | 110.92 mg |
| Hidratos de carbono | 578.5 g |
| Fibra dietética | 64 g |
| Azúcares | 254 g |
| Lípidos | 63.8 g |

| | |
|-------------------------|----------------------------|
| Calcio 266 mg | Fosforo 794 mg |
| Potasio 1,276 mg | Vit A 12 mg |
| Vit C 0 g | Ácido fólico 61.3 g |
| Hierro 22 mg | |

Ingredientes:
 Agua purificada, gretina sin sabor, cocoa en polvo, arroz crudo, hojuelas de avena, arándanos secos, quinoa, y semillas de calabaza

GOMINA PROTEIN
 Suplemento alimenticio
 700 gr

MANUFACTURADO POR:
 Alaska nutricion, S.A de C.V
 Carretera Comitán Tzimol Km. 57,
 30093 Comitán de Domínguez,
 Chis.
Customer Service: 9636881492
 www.alaskanutricion.com.mx

FECHA DE EMPAQUE: 26/Nov/24
CADUCIDAD: 11/Ene/26



0 12345678910

INTRODUCCIÓN.

En el presente estudio se desarrolló un producto en polvo para deportistas de resistencia, basándose en las necesidades nutricionales específicas señaladas en estudios recientes de nutrición deportiva y ciencias del deporte.

En Alaska nutrición redefinimos la nutrición moderna, hemos creado a la marca **Gomina**, las cuales son gomitas de proteína que combinan salud, sabor y conveniencia en un producto innovador diseñado para mejorar el estilo de vida de nuestros consumidores. Nuestro compromiso es ofrecer alternativas deliciosas y efectivas que apoyen el bienestar físico y emocional, sin comprometer el disfrute de comer.

JUSTIFICACIÓN.

Esta proyecto tiene como finalidad crear una proteína desde cero y de manera más artesanal posible y con esta misma poder crear gomitas para que así a los deportistas se les sea más fácil y rápido su consumo, aportando lo mismo que si se hiciera la preparación en licuado.

Ahora bien otra parte que consideramos fundamental es que la creación de este producto llamará la atención de nuestro público, así podría tener una mayor aceptación en el mercado y eso ayudará a nuestras ventas.

NUESTRA HISTORIA.

Al saber que teníamos que fabricar un producto dirigido a los deportistas nos preguntamos que era lo queríamos lograr, en un mercado saturado de batidos y barras proteicas tradicionales, vimos la oportunidad de ofrecer algo diferente. Así nació Gomina, con el propósito de revolucionar la industria de los suplementos nutricionales a través de productos que combinan sabor y practicidad.

NOMBRE DEL PROYECTO:

Alaska nutrición.

NOMBRE DEL PRODUCTO:

“Gomina”.

MISIÓN:

Elaborar productos de alta calidad, de manera artesanal que este dirigido para uso de los deportistas de alto impacto que buscan un suplemento de calidad y que sea un consumo más rápido con el mismo aporte que la proteína en polvo.

VISIÓN:

Ser la marca líder en soluciones nutricionales creativas convirtiéndonos en un referente global de calidad y confianza. Así mismo lograr tener un buen rendimiento físico, una buena ganancia de masa muscular y lograr satisfacer las necesidades de nuestros diversos clientes.

OBJETIVOS:

Objetivos comerciales.

- Tener buenas ventas: Lograr una posición destacada en el mercado de suplementos alimenticios.
- Expandir nuestra distribución: Llegar a gimnasios, tiendas de suplementos, plataformas en línea y supermercados.
- Fidelización de clientes: Crear una base de clientes leales a través de un producto de calidad y excelente servicio.
- Expansión de la marca.

Objetivos del producto.

- Ofrecer calidad premium: Usar ingredientes de alta calidad y cumplir con estándares de certificación.
- Innovar: Desarrollar nuevas fórmulas que se adapten a las necesidades de diferentes públicos (veganos, intolerantes a la lactosa, etc.).
- Diversificar el portafolio: Introducir nuevos sabores, formatos o complementos como aminoácidos o vitaminas.
- Ayudar al deportista a cumplir sus objetivos.
- Obtener el máximo beneficio de los distintos ingredientes utilizados.
- Ofrecer productos libres de conservadores artificiales.

- Tener una producción de la forma más artesanal posible.

VALORES:

- **Calidad Premium:** Cada gomita está elaborada con ingredientes de la más alta calidad, seleccionados cuidadosamente para garantizar un perfil nutricional óptimo.
- **Innovación:** Estamos comprometidos con la investigación y el desarrollo constante para ofrecer productos únicos que cumplan con las necesidades cambiantes de nuestros clientes.
- **Sabor y Diversión:** creemos que la nutrición no tiene por qué ser aburrida. Por eso, nuestras gomitas están diseñadas para ser un placer diario.

¿QUÉ NOS HACE DIFERENTES?

- **Formato Innovador:** a diferencia de las tradicionales opciones de proteína, nuestras gomitas son fáciles de consumir en cualquier momento y lugar.
- **Altamente Nutritivas:** Cada porción ofrece una cantidad óptima de proteínas, vitaminas y minerales esenciales, adaptadas tanto para deportistas como para personas con un estilo de vida activo.
- **Delicioso Sabor:** elaboradas con sabores naturales y una textura irresistible, nuestras gomitas son un snack saludable que disfrutarás sin culpa.
- **Tenemos una producción artesanal y sin conservadores.**

NUESTRA FILOSOFÍA: ALIMENTACIÓN SIN SACRIFICIOS.

Creemos que la nutrición no tiene por qué ser complicada ni aburrida. Nuestro objetivo es ofrecer productos que inspiren a las personas a cuidar de sí mismas sin renunciar al placer de disfrutar lo que comen.

¿QUÉ REPRESENTA GOMINA?

Sabor: Cada gomita está diseñada para ser una explosión de sabor.

Eficiencia: Nuestras fórmulas están respaldadas por ciencia para garantizar resultados reales.

Diversión: La nutrición debería ser algo que esperes con entusiasmo no una tarea tediosa.

ESTRATEGIA COMERCIAL:

- Canales de Venta: tiendas físicas de salud y nutrición. Alianzas con gimnasios y estudios fitness.
- Marketing Digital: redes sociales dinámicas con contenido educativo y entretenimiento.
- Promociones especiales.

MERCADO O PÚBLICO QUE QUEREMOS.

El mercado de suplementos funcionales y snacks saludables está en crecimiento constante. Las personas buscan opciones prácticas, deliciosas y efectivas que se alineen con sus estilos de vida acelerados.

Nuestro Público:

1. Deportistas y entusiastas del fitness: Buscan productos ricos en proteína para apoyar su rendimiento.
2. Profesionales ocupados: Necesitan snacks rápidos y nutritivos.
3. Padres: Buscan opciones saludables para sus hijos.
4. Personas conscientes de la salud: Interesadas en productos bajos en azúcar y con beneficios funcionales.

¿POR QUÉ ELEGIRNOS?

1. Formato Innovador:

Olvídate de los batidos complicados o las barras difíciles de masticar. Nuestras gomitas son fáciles de llevar y consumir en cualquier momento.

2. Delicioso y Saludable:

No sacrificamos el sabor por la funcionalidad. Cada gomita es una experiencia deliciosa y nutritiva.

SLOGAN:

“Proteína reinventada, pensada especialmente para ti”.

LOGOTIPO DE MARCA:



LOGOTIPO DEL PRODUCTO:



OBJETIVO DEL PRODUCTO:

Presentar una innovadora fuente de nutrición.

INGREDIENTES:

Avena.

La avena en hojuelas tiene múltiples beneficios nutricionales gracias a su composición rica en nutrientes esenciales. Sus principales funciones son:

- **Aporte de energía:** La avena es una excelente fuente de carbohidratos complejos, que se digieren lentamente, proporcionando energía sostenida.
- **Alto contenido en fibra:** Contiene fibra soluble (beta-glucanos), que ayuda a reducir el colesterol LDL (malo), regula los niveles de azúcar en sangre y favorece la salud cardiovascular.
- **Su fibra insoluble mejora el tránsito intestinal,** previniendo el estreñimiento.
- **Fuente de proteínas:** Aunque no es una proteína completa, la avena aporta aminoácidos esenciales, importantes para la reparación y el mantenimiento de tejidos.
- **Regulación del peso:** Su contenido en fibra y su capacidad de saciar ayudan a controlar el apetito y evitar comer en exceso.
- **Vitaminas y minerales:** Aporta vitaminas del grupo B (como la B1 y B6), que favorecen el metabolismo energético y la función del sistema nervioso.
- **Contiene minerales como magnesio, fósforo, hierro y zinc,** esenciales para el funcionamiento celular, la formación de huesos y la inmunidad.
- **Beneficios antioxidantes:** Los compuestos antioxidantes, como la avenantramida, reducen la inflamación y protegen contra el estrés oxidativo.

Arroz.

Por su contenido en almidón es una excelente fuente de calorías. Sus proteínas tienen un rendimiento superior al de los demás cereales y es un alimento hipoalergénico, fácilmente digerible y tiene propiedades funcionales versátiles.

Existen diferentes tipos de arroz:

- **Arroz entero, integral o arroz simplemente descascarillado.**

- Arroz blanco (elaborado o normal), es un producto elaborado por pulido, sin la doble cubierta de debajo de la cascarilla y sin el germen. Se lleva a cabo mediante rodillos con superficie de esmeril. El subproducto que se obtiene es el salvado de arroz, rico en proteína y fibra.
- Arroz sancochado o “parboiled”, arroz sometido a una pre-cocción. Mejora sus propiedades digestivas y contiene más nutrientes, sobre todo vitaminas del grupo B, minerales y algo más de proteínas y grasa.

Valor nutricional del arroz

El valor biológico de las proteínas del arroz (60%) es inferior al del trigo (75%). Así y todo su valor biológico es relativamente alto, debido en parte, a que la fracción proteica del arroz es rica en glutelinas (80%) y pobre en prolaminas. Las prolaminas son pobres en lisina, y dado que las prolaminas son minoritarias en el arroz, la escasez de lisina, el aminoácido deficitario en cereales, no es tan acusada relativamente a otros cereales. En el arroz la lisina es el primer aminoácido limitante y el segundo es la treonina. El arroz es deficitario en vitamina B.

Quinoa.

Aporta tanta energía y fibra como los cereales integrales, proteínas vegetales muy completas y una cantidad excepcional de minerales.

En comparación con los cereales tradicionales, la quinoa presenta una elevada cantidad de proteínas (un 13% de su peso, casi el doble que el arroz) con unas proporciones de aminoácidos esenciales que favorecen su asimilación.

Sus hidratos de carbono representan el 69% de su peso y proporcionan 374 calorías por cada 100 g. Por tanto, es una fuente óptima de energía que se libera lentamente porque va acompañada de una buena dosis de fibra (6 g de cada 100).

Además es rica en minerales esenciales, como el hierro (una ración de 60 g aporta el 46% de las necesidades diarias), pero también en magnesio, fósforo, manganeso, cinc, cobre y

potasio. También aporta vitamina B2 (el 13%) y B3 (el 9%). A ello hay que sumar que no contiene gluten y se digiere bien.

La riqueza energética, proteínica y mineral de esta semilla hace que se trate de un alimento muy completo y adecuado para todos

Entre los beneficios de la quinoa está el suministro constante de energía al sistema nervioso favorece el rendimiento mental. También la fenilalanina, que interviene en la síntesis de neurotransmisores que promueven la alerta y el funcionamiento cerebral. A ello se suman el ácido glutámico, el magnesio, el hierro y el fósforo.

Semillas de calabaza.

Las semillas de calabaza, también conocidas como pepitas, son un alimento altamente nutritivo y lleno de beneficios para la salud. Aquí te detallo su perfil nutricional:

- **Proteínas de alta calidad:** Son una excelente fuente de proteínas vegetales, con aproximadamente 19-30 gramos por cada 100 gramos. Contienen una buena cantidad de aminoácidos esenciales, siendo ideales para complementar dietas vegetarianas o veganas.
- **Grasas saludables:** Las semillas de calabaza son ricas en grasas insaturadas, especialmente ácidos grasos omega-3 y omega-6, que benefician la salud cardiovascular y ayudan a reducir la inflamación.
- **Fibra:** Las semillas enteras, con cáscara, son una buena fuente de fibra, promoviendo la salud digestiva y contribuyendo a la saciedad. La fibra también ayuda a controlar los niveles de colesterol y azúcar en sangre.
- **Vitaminas:** Vitamina E: Poderoso antioxidante que protege las células contra el daño oxidativo. Vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B5 y B6): Esenciales para la producción de energía, el metabolismo y la salud del sistema nervioso.
- **Minerales:** Magnesio: Promueve la salud ósea, muscular y cardíaca. Una ración de semillas cubre una gran parte de los requerimientos diarios de este mineral. Zinc: Refuerza el sistema inmunológico, favorece la salud de la piel y mejora la fertilidad. Fósforo: Esencial para la salud de los huesos y la producción de energía. Hierro:

Contribuye a la formación de glóbulos rojos y al transporte de oxígeno en el cuerpo.

Potasio: Ayuda a regular la presión arterial y el equilibrio de líquidos.

- **Antioxidantes:** Las semillas de calabaza contienen antioxidantes como carotenoides y compuestos fenólicos, que protegen al cuerpo del daño por radicales libres y reducen la inflamación.
- **Fitonutrientes:** L-triptófano: Un aminoácido precursor de la serotonina, que puede ayudar a mejorar el estado de ánimo y promover un mejor sueño. Fitoesteroles: Reducen el colesterol LDL ("malo") y promueven la salud cardiovascular.
- **Calorías y energía:** Son calóricas debido a su alto contenido en grasas saludables y proteínas, con aproximadamente 550 calorías por cada 100 gramos. Esto las convierte en una excelente fuente de energía.
- **Propiedades específicas:** Salud prostática: Gracias a su contenido en zinc, las semillas de calabaza se asocian con la mejora de la salud prostática. Control de azúcar en sangre: Los nutrientes y compuestos bioactivos ayudan a regular los niveles de glucosa. Apoyo al sistema inmunológico: Su combinación de zinc y antioxidantes fortalece las defensas del cuerpo.

Arándano seco.

- **Carbohidratos y Azúcares:** Son una fuente importante de carbohidratos simples, principalmente en forma de azúcares naturales y añadidos (en algunas versiones comerciales). Una porción de 40 g (aproximadamente un puñado) aporta entre 25-30 g de carbohidratos, de los cuales gran parte son azúcares.
- **Fibra Dietética:** Contienen fibra soluble e insoluble, beneficiosa para la salud digestiva y para regular el tránsito intestinal. Una porción de 40 g puede aportar alrededor de 2-3 g de fibra, dependiendo de la preparación.
- **Vitaminas:** Aunque las vitaminas disminuyen ligeramente durante el proceso de deshidratación, los arándanos secos aún conservan: **Vitamina C:** Un antioxidante que fortalece el sistema inmunológico y protege contra el daño celular. **Vitamina K:** Importante para la coagulación de la sangre y la salud ósea.

- **Minerales:** Manganeseo: Apoya el metabolismo óseo y enzimático. Pequeñas cantidades de hierro y potasio: Benefician la salud cardiovascular y el transporte de oxígeno en el cuerpo.
- **Antioxidantes:** Los arándanos secos son ricos en antocianinas y otros antioxidantes polifenólicos que combaten el daño por radicales libres y reducen la inflamación.

Los antioxidantes pueden ayudar a proteger la salud cardiovascular y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

- **Calorías:** Tienen un contenido calórico relativamente alto debido a la concentración de azúcares: 130-150 calorías por cada 40 g (aproximadamente un puñado).
- **Beneficios específicos:** Salud urinaria: Aunque en menor medida que los arándanos frescos, aún pueden ayudar a prevenir infecciones del tracto urinario gracias a los proantocianidinas, que dificultan la adhesión de bacterias a las paredes del tracto urinario.
- **Energía rápida:** Su contenido de azúcar los hace una buena opción como fuente rápida de energía para deportistas o personas activas.
- **Salud cardiovascular:** Los antioxidantes contribuyen a la reducción del colesterol LDL y el estrés oxidativo.

Cocoa.

La cocoa (o cacao en polvo) es un alimento derivado del grano del cacao, reconocido por su riqueza en nutrientes y compuestos bioactivos. Su perfil nutricional varía ligeramente según si es pura y sin azúcar o procesada con aditivos. Aquí te detallo sus aportes nutricionales cuando es pura:

- **Energía y macronutrientes:** Baja en calorías: Una porción de 10 g de cacao en polvo sin azúcar aporta entre 30-50 calorías.

Proteínas: Proporciona alrededor de 2-4 g por cada 100 g, lo que contribuye ligeramente al aporte proteico.

Carbohidratos: Contiene 10-20 g por cada 100 g, con una parte de estos como fibra dietética.

Grasas saludables: Incluye grasas insaturadas en pequeñas cantidades, además de una cantidad menor de grasas saturadas.

- **Fibra dietética:** El cacao es una excelente fuente de fibra, con alrededor de 30 g de fibra por cada 100 g. Esto favorece:

Una mejor digestión.

La regulación de los niveles de azúcar en sangre.

El control del colesterol LDL (“malo”).

- **Minerales:** El cacao es particularmente rico en minerales esenciales, entre los que destacan:

Magnesio: Contribuye a la salud ósea, la función muscular y la producción de energía.

Hierro: Importante para prevenir la anemia y mejorar el transporte de oxígeno.

Calcio: Beneficia la salud ósea y la contracción muscular.

Zinc: Refuerza el sistema inmunológico y promueve la regeneración celular.

Potasio: Ayuda a mantener el equilibrio de líquidos y a regular la presión arterial.

- **Vitaminas:** El cacao contiene pequeñas cantidades de:

Vitamina B1, B2, B3 y B6: Esenciales para el metabolismo energético y la salud del sistema nervioso.

Vitamina E: Un antioxidante que protege las células del daño oxidativo.

- **Antioxidantes:** El cacao es una de las fuentes naturales más ricas en antioxidantes:

Flavonoides (epicatequinas y catequinas): Reducen el estrés oxidativo, mejoran la salud cardiovascular y ayudan a regular la presión arterial.

Polifenoles: Combaten el daño por radicales libres, apoyan la salud cerebral y reducen la inflamación.

- Beneficios específicos: Salud cardiovascular: Mejora la circulación, reduce el colesterol LDL y aumenta el HDL (“bueno”).

Efectos en el estado de ánimo: Contiene triptófano y compuestos como la feniletilamina, que ayudan a aumentar la producción de serotonina, mejorando el estado de ánimo.

Energía y concentración: La teobromina y pequeñas cantidades de cafeína actúan como estimulantes suaves que aumentan la energía y el enfoque mental.

Regulación del azúcar en sangre: Los flavonoides ayudan a mejorar la sensibilidad a la insulina.

Grenetina.

La grenetina, también conocida como gelatina sin sabor, es una proteína derivada del colágeno animal. Es baja en calorías y grasas, y su perfil nutricional destaca principalmente por su alto contenido en aminoácidos esenciales. A continuación, se detalla su aporte nutricional y beneficios:

- Macronutrientes

Proteínas: La grenetina está compuesta casi en su totalidad por proteínas (alrededor de 85-90 g por cada 100 g). Es una fuente rica en aminoácidos como:

Glicina: Ayuda en la reparación de tejidos y favorece el sueño.

Prolina e hidroxiprolina: Benefician la salud de la piel, los huesos y las articulaciones.

Carbohidratos y grasas: Es prácticamente libre de carbohidratos y grasas, lo que la hace ideal para dietas bajas en calorías o cetogénicas.

Calorías: Aporta aproximadamente 30-50 calorías por cada 10 g.

- Minerales y vitaminas: La grenetina, en su forma pura, no es una fuente significativa de vitaminas ni minerales, pero puede complementar dietas ricas en nutrientes.
- Beneficios específicos: Salud de la piel, cabello y uñas

El colágeno en la galletina ayuda a mejorar la elasticidad de la piel, fortalecer el cabello y las uñas, y reducir la aparición de arrugas. Salud de las articulaciones y huesos

Favorece la producción de colágeno en el cuerpo, lo que mejora la salud de las articulaciones, tendones y cartílagos.

Ayuda en la prevención de enfermedades articulares como la osteoartritis.

Digestión: Puede mejorar la salud intestinal al fortalecer la mucosa del tracto digestivo, siendo útil para condiciones como el síndrome de intestino permeable.

Masa muscular: Al ser una proteína de alta concentración, puede contribuir a la regeneración muscular, aunque no es una proteína completa (carece de ciertos aminoácidos esenciales).

Cicatrización y regeneración de tejidos: La glicina y prolina favorecen la cicatrización de heridas y la reparación de tejidos.

APORTE EN CADA PORCIÓN:

Por cada 100gr de proteína consumida nos aporta:

Proteína: 13.1gr.

Hidratos de carbono: 57.8gr

Contenido energético: 310.6 gr.

Grasas: 4.8gr

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

- Para elaborar la proteína.

Todos los ingredientes se van a ir moliendo uno por uno, hasta que cada uno que hecho polvo, después se van a mezclar y se le agregará la cocoa para darle sabor.

- Para las gomitas:

Se hidrata la grenetina y se mete al microondas para que haga líquida, una vez lista se le agregará 2 scoop de proteína (25gr) y se mezclará, después se irá poniendo la misma cantidad en los moldes (8gr) y se dejara cuajar adentro del refri, se desmoldara y listo.

TABLA NUTRIMENTAL:

| | |
|----------------------------------|-------------------|
| Declaración nutricional | |
| Contenido energético por envase: | 3,106 kcal |
| Contenido energético por 100 g: | 310.6 g |
| Proteínas | 130.1 g |
| grasas totales | 48.3g |
| saturadas | 6.8 g |
| monoinsaturadas | 18.4 g |
| poliinsaturadas | 23.1 g |
| Colesterol | 0 g |
| Sodio | 110.92 mg |
| Hidratos de carbono | 578.5 g |
| Fibra dietética | 64 g |
| Azúcares | 254 g |
| Lípidos | 63.8 g |
| Calcio | 266 mg |
| Fosforo | 794 mg |
| Potasio | 1.276 mg |
| Vit A | 12 mg |
| Vit C | 0 g |
| Ácido fólico | 61.3 g |
| Hierro | 22 mg |

TABLA NUTRIMENTAL DE LAS GOMITAS:

| | |
|----------------------------------|------------------|
| Declaración nutricional | |
| Contenido energético por envase: | 3,106kcal |
| Contenido energético por 24 g: | 106.49 g |
| Proteínas | 4.46 g |
| grasas totales | 1.65 g |
| saturadas | 0.23 g |
| monoinsaturadas | 0.63 g |
| poliinsaturadas | 0.79 g |
| Colesterol | 0 g |
| Sodio | 3.8 mg |
| Hidratos de carbono | 18.83 g |
| Fibra dietética | 2.19 g |
| Azúcares | 8.70 g |
| Calcio | 9.1 mg |
| Fosforo | 27.22 mg |
| Potasio | 0.04 mg |
| Vit A | 0.41 mg |
| Vit C | 0 mg |
| Ácido fólico | 2.10 mg |
| Hierro | 0.75 mg |

ANÁLISIS FODA DEL PRODUCTO:

Fortalezas

- Oportunidades.
- Ciclos rápidos de producción.
- Mano de obra disponible.
- Conocer el proceso de elaboración.
- El no usar conservadores.
- Diseño moderno y atractivo.
- Precios accesibles.

Oportunidades

- Posibilidad de nuevos mercados.
- Apoyo por parte de instituciones financieras.
- Diversidad de materia prima.
- No hay mucha competencia.

Debilidades

- Falta de experiencia en el mercado.
- No ser una empresa reconocida.
- No tener instalaciones.
- No contar con recursos financieros.

Amenazas

- Ser una empresa nueva.
- Falta de tecnología.
- Costos competitivos.

CONCLUSIÓN:

Gomina es más que una línea de gomitas de proteína; es una experiencia de nutrición práctica, deliciosa y consciente. Invitamos a todos a unirse a esta revolución donde el cuidado personal se combina con el placer de comer.

Es hora de transformar nuestros hábitos de una manera divertida, rápida y saludable.