

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS TAPACHULA**

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

TALLER DEL EMPRENDEDOR

**INFOGRAFÍA
ESPÍRITU EMPRENDEDOR**

**ALUMNA: JOSSELINE SARAHI CERDIO
ZEPEDA**

NOVENO CUATRIMESTRE

JULIO, 2025

HABLEMOS SOBRE



I COOK

SERVICIO DE ALIMENTOS
HEALTHY FOOD



PROBLEMÁTICA LOCAL



MUCHAS PERSONAS EN COMUNIDADES URBANAS TIENEN DIFICULTADES PARA PLANIFICAR Y ORGANIZAR SU ALIMENTACIÓN, EXISTE POCO CONOCIMIENTO DE LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL, LO QUE CONDUCE A COMPRAR COMIDA RÁPIDA Y ULTRAPROCESADA, EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS Y PREPARACIÓN DE COMIDAS POCO SALUDABLES, AFECTANDO LA CALIDAD NUTRICIONAL DE SUS DIETAS.

- MÁS DEL 75% DE LOS ADULTOS EN MÉXICO PRESENTAN SOBREPESO U OBESIDAD.
- EN NIÑOS Y ADOLESCENTES, LA PREVALENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD ALCANZA CERCA DEL 38% (ENSANUT 2020).
- MÁS DEL 50% DE LAS CALORÍAS DIARIAS PROVIENEN DE PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS.
- EL 64% DE LOS ADULTOS NO CONSUME FRUTAS Y VERDURAS DIARIAMENTE.



SERVICIOS QUE SE OFRECEN:

COMIDA A DOMICILIO

- MENÚS SALUDABLES POR SEMANA DE TRES TIEMPOS Y UNA COLACIÓN.

TALLERES

- EDUCACIÓN NUTRICIONAL
- CLASES DE COCINA
- HUERTOS URBANOS
- FERMENTOS, KÉFIR Y ELABORACIÓN DE PAN DE MASA MADRE

APLICACIÓN MÓVIL

- RECETAS SALUDABLES
- COMUNIDAD VIRTUAL Y RED DE MOTIVACIÓN EN LA TRANSICIÓN DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE.



Gastos operativos mensuales

- | Insumos alimenticios | Frutas, vegetales, proteínas, semillas, etc. | \$9,000
- | Envases biodegradables | Para entregar las comidas | \$1,800
- | Gas, agua, electricidad | Uso doméstico elevado | \$1,440
- | Publicidad en redes sociales | Campañas Facebook/Instagram | \$900
- | Plataforma para pedidos | WhatsApp o web | \$0 - \$360
- | Transporte / Delivery | Moto, gasolina o app de reparto | \$1,800
- | Subtotal mensual || \$14,940 - \$15,300
- Otros costos
- | Permisos sanitarios y registro | COFEPRIS y licencia municipal (aprox.) | \$1,800 - \$5,400
- | Branding (logo, etiquetas, redes) | Diseño gráfico e impresión inicial | \$1,800
- | Página web / dominio (opcional) | Hosting básico | \$900 - \$1,800
- | Subtotal otros | \$4,500 - \$9,000

Categoría	Costo estimado (MXN)
Equipamiento inicial	\$15,390 - \$20,790
Gastos mensuales	\$14,940 - \$15,300
Otros costos iniciales	\$4,500 - \$9,000
Total inicial estimado	\$34,830 - \$45,090


Fuente: ENSANUT 2020, Organización Mundial de la Salud (OMS)
Fuente: INEGI 2022, Observatorio del Sistema Alimentario Mexicano
 Nielsen México, Google Trends, Mintel Reports
<https://es.mintel.com/mintel-reports-analisis-de-mercado-nutrition>