



Mi Universidad

Nombre del alumno: Jazmín Bernabé Galicia

Maestro: Juan Manuel Jaime Díaz

Materia: Taller emprendedor.

Grado y grupo: NLU-9ª

Fecha: 05 de julio del 2025

Índice

Nombre de la empresa y logo.	3
Eslogan:	4
Descripción del proyecto:	4
Ubicación.	5
Justificación.	5
Misión.	6
Visión.	6
Valores.	7
Foda.....	7
Segmento de mercado	8
Consumo aparente	8
Encuesta	9
Resultados.....	11
Redes sociales.....	15

Nombre de la empresa y logo.

NOMBRE: LAJFIT.



Eslogan:

“Donde lo rico se vuelve saludable”.

Descripción del proyecto:

En un mundo donde las dietas estrictas y los estilos de vida saludables se han convertido en una prioridad, los alimentos fit han ganado popularidad como la opción perfecta para satisfacer nuestro deseo de comer sin sacrificar el bienestar. Laj Fit nace con el objetivo de ofrecer deliciosas preparaciones bajos en calorías, azúcares refinados y grasas saturadas, sin renunciar al sabor ni a la textura que tanto nos gusta.

Nuestro negocio se encarga de crear postres saludables, con productos de calidad para clientes que tengan alguna limitación en salud, ahora bien, le dimos otro giro al LAJFIT implementando distintos platillos para que así nuestros clientes puedan implementar alimentos de calidad y nutritivos en todos los tiempos de comida.

Ubicación.

Cuarta Avenida Ote. Nte. 23, La Pila, 30018 Comitán de Domínguez, Chis.



Justificación.

La creciente demanda por una alimentación saludable, personalizada y funcional ha generado la necesidad de propuestas gastronómicas que combinen sabor, nutrición y estética. LAJ FIT nace como una respuesta a esta necesidad, ofreciendo postres y alimentos saludables elaborados con ingredientes funcionales, bajos en azúcar, sin aditivos dañinos y adaptados a patologías comunes como la diabetes, hipotiroidismo, intestino corto y resistencia a la insulina.

Además, muchas personas desean cuidar su salud sin sacrificar el placer de comer. LAJ FIT representa una opción segura, contiable Y sabrosa, enfocada no solo en vender alimentos, sino en educar y promover un estilo de vida saludable.

Misión.

Este enfoque no solo permite disfrutar de un antojo, sino que también mantiene el equilibrio en tu dieta, ayudándote a lograr tus metas de salud y bienestar.

Los alimentos fit son ideales para quienes buscan una alternativa más saludable, sin sentir culpa al disfrutar de su comida favorita. Con ingredientes naturales, nutritivos y ricos en fibra, Laj Fit se convierte en tu aliado para disfrutar de la vida dulce, pero de una forma más consciente.

Visión.

Ser la marca líder en alimentos saludables, reconocida por su sabor excepcional, compromiso con la salud y el impacto positivo en la comunidad. Aspiramos a transformar la industria alimentaria con opciones deliciosas que promuevan un estilo de vida equilibrado y accesible para todos.

Valores.

- 1.Salud y bienestar: Promover una alimentación saludable y equilibrada
- 2.Calidad: Utilizar ingredientes frescos, naturales y de alta calidad.
- 3.Innovación: Crear recetas únicas, funcionales y atractivas para el paladar y la salud.
- 4.Compromiso con el cliente: Escuchar y adaptarse a las necesidades nutricionales de cada persona
- 5.Sostenibilidad: Minimizar el desperdicio y promover prácticas ecoamigables.
- 6.Inclusión: Ofrecer opciones para diversas patologías y estilos de vida (diabéticos, celíacos, intolerantes, etc.).
- 7.Transparencia: Informar con claridad el contenido nutricional de los productos.

Foda

Análisis FODA

	Aspectos negativos	Aspectos positivos
Análisis interno	Debilidades <ul style="list-style-type: none"> Alto costo de ingredientes de calidad. Público reducido al inicio. Necesidad de educación al consumidor. 	Fortalezas <ul style="list-style-type: none"> Concepto único y especializado. Conocimiento nutricional personalizado. Imagen estética atractiva (blanco + dorado). Marca auténtica y con propósito.
Análisis externo	Amenazas <ul style="list-style-type: none"> Competencia con marcas ya posicionadas. Variabilidad de precios de insumos. Críticas o resistencia al cambio de hábitos. 	Oportunidades <ul style="list-style-type: none"> Tendencia creciente hacia lo saludable. Mayor conciencia nutricional post-pandemia. Redes sociales como canal de difusión. Posibilidad de alianzas con nutriólogos y gimnasios.

Segmento de mercado

En el corto plazo el segmento de mercado elegido es el de Comitán de Domínguez con un total 166,178 mil habitantes de cuya edad fluctúa de 15 a 60 años. Donde el 30.5% son hombres y 34.88% son mujeres.

Características:

- Personas Que Buscan Un Estilo De Vida Mas Saludable.
- Personas Que Practiquen Algún Deporte Y Busquen Una Opción Saludable.
- Personas Que Por Su Trabajo No Tengan Tiempo De Planear Sus Alimentos.
- Personas Que Por Alguna Enfermedad Busquen Opciones De Comida Y postres Saludable, Sin Restricciones.
- Persona Con Necesidad Nutricionales Especiales.
- Personas Que Busquen Productos De Calidad.

Consumo aparente

El numero de clientes potenciales es de: 48,319 hombres 55,107 mujeres y en total son: 103,426 personas

El consumo aparente por clientes es de:

- 526 personas lo consumirán 1 vez por semana: 102,900
- 200 personas lo consumirán 2 veces a la semana: 102,700
- 3000 personas lo consumirán al mes : 99,700
- 99,700 personas lo consumirán ocasionalmente

Consumo aparente			
1 vez por semana	102,900	4	411600
2 veces por semana	102,700	8	821600
1 vez al mes	99,700	1	99700
Ocasionalmente	99,700		99,700
	405,000		1432600

Encuesta

1. ¿Qué es lo más importante para ti al elegir un restaurante de comida saludable?

- a) Sabor de los platillos
- b) Calidad de los ingredientes
- c) Variedad en el menú
- d) Precio

2. ¿Con qué frecuencia consumes postres saludables?

- a) Diario
- b) Varias veces a la semana
- c) Una vez por semana
- d) Rara vez

3. ¿Te interesa saber la información nutricional (calorías, macros) de lo que consumes en el restaurante?

- a) Sí
- b) No

4. ¿Cuál de estos postres saludables prefieres?

- a) Brownie bajo en azúcar
- b) Cheesecake sin azúcar añadido
- c) Helado proteico
- d) Galletas integrales

5. ¿Estás dispuesto(a) a pagar un poco más por platillos elaborados con ingredientes naturales y de alta calidad?

- a) Sí, sin problema
- b) Solo si la diferencia de precio es pequeña
- c) No, prefiero lo más económico

6. ¿Prefieres platillos bajos en calorías o ricos en proteínas?

- a) Bajos en calorías
- b) Ricos en proteínas
- c) Me da igual

7. ¿Qué opción de comida saludable te resulta más atractiva?

- a) Ensaladas gourmet
- b) Bowls de cereales y frutas
- c) Wraps integrales
- d) Platos calientes saludables (pollo, pescado, etc.)

8. ¿Cuál es tu principal motivación para buscar comida y postres saludables?

- a) Cuidar mi salud
- b) Bajar de peso
- c) Deportiva/fitness
- d) Por gusto personal

9. ¿Te gustaría que el restaurante ofreciera opciones para personas con alergias o restricciones alimentarias (sin gluten, sin lactosa, etc.)?

- a) Sí, es fundamental
- b) Me gustaría, pero no es indispensable
- c) No es importante para mí

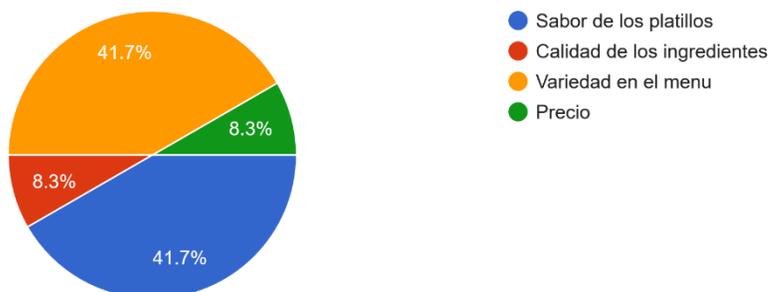
10. ¿Qué canal prefieres para enterarte de las novedades o promociones del restaurante?

- a) Redes sociales (Instagram, Facebook, TikTok)
- b) WhatsApp o mensajes SMS
- c) Correo electrónico
- d) Visitas al restaurante

Resultados

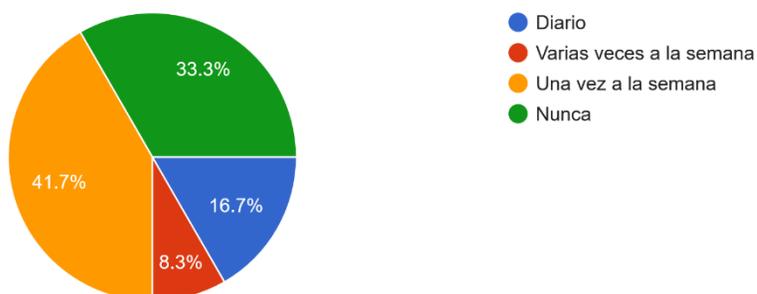
1. ¿Qué es lo más importante para ti al elegir un restaurante de comida saludable?

12 respuestas



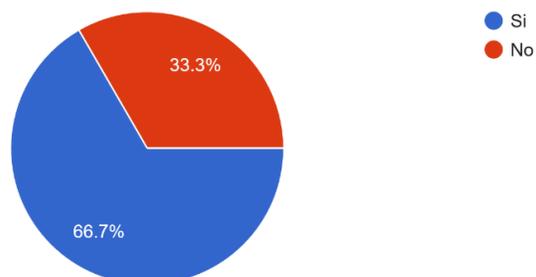
2. ¿Con qué frecuencia consumes postres saludables?

12 respuestas



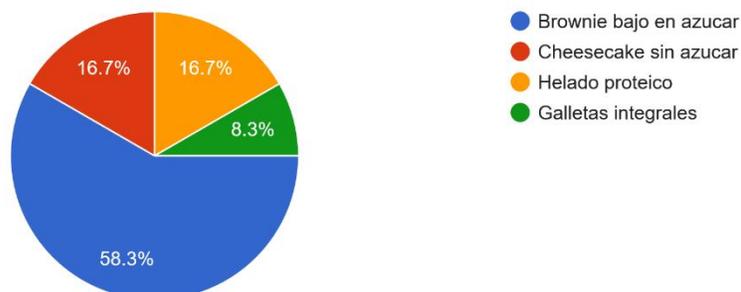
3. ¿Te interesa saber la información nutricional (calorías, macros) de lo que consumes en el restaurante?

12 respuestas



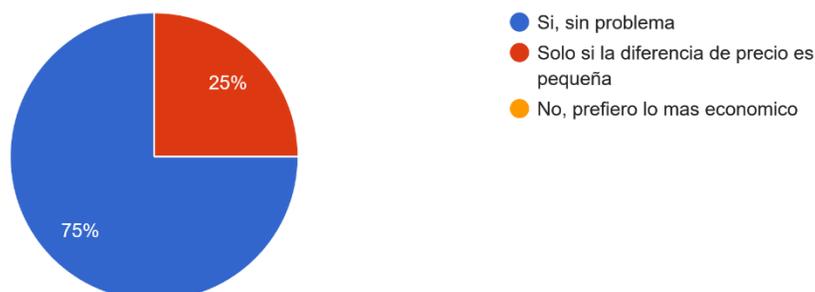
4. ¿Cuál de estos postres saludables prefieres?

12 respuestas



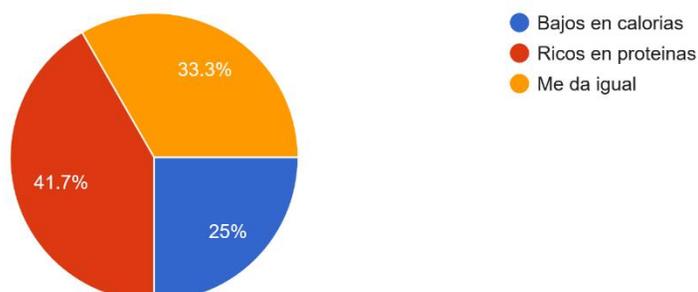
5. ¿Estás dispuesto(a) a pagar un poco más por platillos elaborados con ingredientes naturales y de alta calidad?

12 respuestas



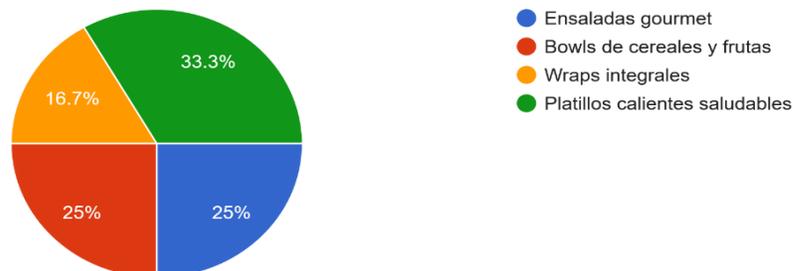
6. ¿Prefieres platillos bajos en calorías o ricos en proteínas?

12 respuestas



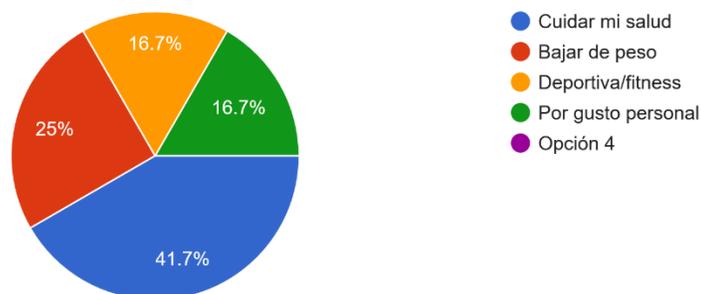
7. ¿Qué opción de comida saludable te resulta más atractiva?

12 respuestas



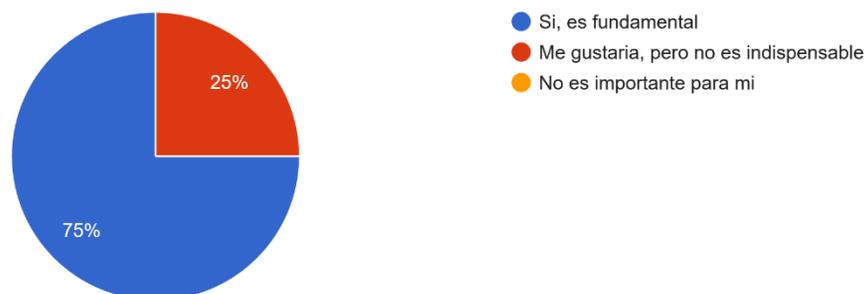
8. ¿Cuál es tu principal motivación para buscar comida y postres saludables?

12 respuestas



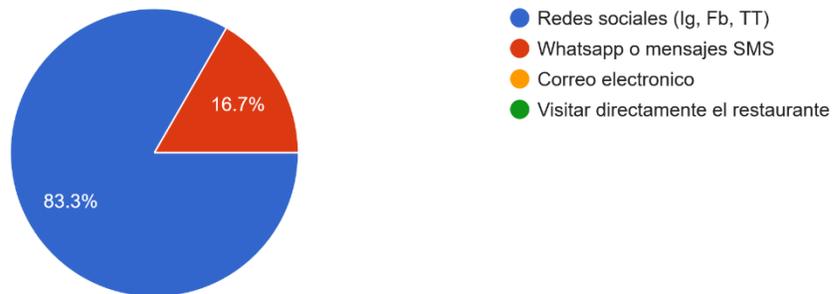
9. ¿Te gustaría que el restaurante ofreciera opciones para personas con alergias o restricciones alimentarias (sin gluten, sin lactosa, etc.)?

12 respuestas

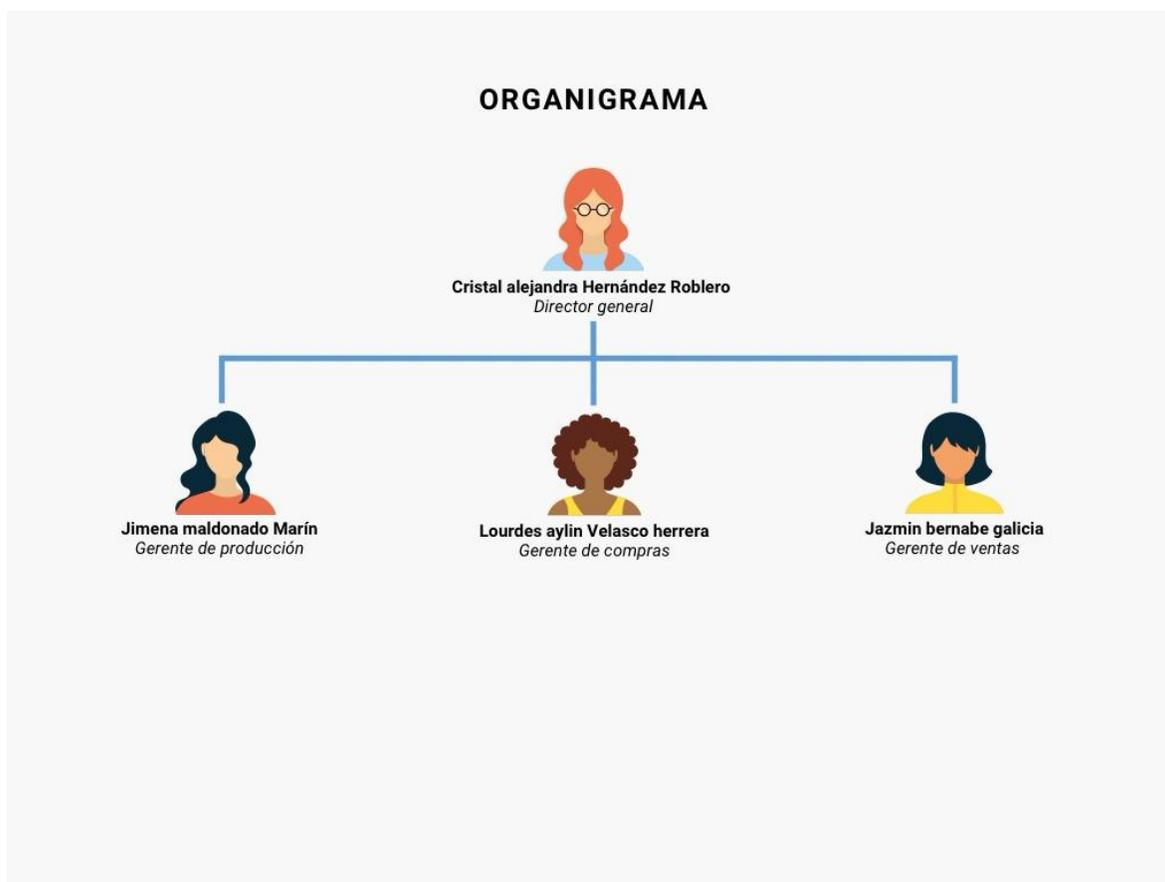


10. ¿Qué canal prefieres para enterarte de las novedades o promociones del restaurante?

12 respuestas



Organigrama



Redes sociales

< laj_fitt  



LAJ FIT 

8 publicaciones

104 seguidores

26 seguidos

BIENVENIDOS 

[@jazminbernabe_](#)

[@jimem13.jmm](#)

[@cris_hr01...](#) más



ferrr.cha, cris_hr01 y 21 más siguen esta cuenta

Siguiendo 

Mensaje







¿Que impacto tiene el estrés y la ansiedad en nuestra alimentación?

lajfit 

QUÉ ES EL HAMBRE EMOCIONAL



¿Qué te dice el color de tus alimentos?



Cada color tiene una propiedad diferente. ¿Los sabes incluyendo todos?