



**Proyecto integrador para la formación de la empresa Suplementos  
Deportivos “Healthy Fitnes”, ubicado en el Cantón Lago Agrio, calle 12 de  
febrero y 18 de noviembre sector central de la ciudad, considerando la base  
de la estructura CANVAS.**

---

MANUEL BLADIMIR JIMÉNEZ VICENTE

Director

MSc. Nelly Armas

Trabajo de grado para optar por el título de Tecnología Superior en  
Administración

Instituto Tecnológico Superior Universitario Internacional

Carrera Tecnología Superior en Administración

Sucumbíos, 10 de marzo 2024

## **DEDICATORIA**

El presente Proyecto Integrador, va dedicado, a las personas que han aportado significativamente dentro de este proceso educativo, para poder concluir con éxito mis estudios.

Dedico a mi entorno familiar especialmente a mis hijos Christopher y Alejandro y a mi esposa Isabel Cely quien ha sido parte fundamental durante este tiempo de estudio. Quienes me han brindado su apoyo incondicional apoyándome en cada etapa para poder cumplir mi objetivo.

También dedico este proyecto a todos los docentes y compañeros del Instituto ITI, por impartir su valioso conocimiento día tras día logrando formarme profesionalmente al servicio de mi patria.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco infinitamente a Dios, por brindarme sabiduría y capacidad para día a día levantarme y tomar fuerza de continuar pese a diferentes adversidades por las que he tenido que pasar.

Agradecido con mi familia por estar siempre apoyándome, dándome ánimos a continuar con mi objetivo.

Al Instituto Tecnológico Internacional Universitario (ITI) pilar fundamental, que por su intermedio gentilmente, MSc. Nelly Armas Tutor de Trabajo de Titulación, coordinador de carrera.

Gracias infinitamente por todo este proceso corto, pero de ardua dedicación que al final del día todo esfuerzo es fundamental.

## **AUTORÍA**

Yo, **Manuel Bladimir Jimenez Vicente**, autor del presente informe, me responsabilizo por los conceptos, opiniones y propuestas contenidos en el mismo.

Atentamente

**Manuel Bladimir Jimenez Vicente**

Sucumbíos, 10 de marzo 2024

**MS.c Nelly Armas**

**Tutor de Trabajo de Titulación**

## **CERTIFICACIÓN**

Haber revisado el presente informe de investigación, que se ajusta a las normas institucionales y académicas establecidas por el instituto Tecnológico Internacional Universitario ITI, de Quito, por tanto, se autoriza su presentación final para los fines legales pertinentes.

MS.c Nelly Armas

Sucumbíos, 10 de marzo 2024

## **ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS DE TRABAJO FIN DE CARRERA**

Conste por el presente documento la cesión de los derechos en trabajo fin de carrera, de conformidad con las siguientes cláusulas:

PRIMERA: La **MSc. Nelly Armas** y por sus propios derechos en calidad de Tutor del trabajo fin de carrera; y el Sr. **Manuel Bladimir Jimenez Vicente** por sus propios derechos, en calidad de autor del trabajo fin de carrera.

SEGUNDA: UNO. - El Sr. **Manuel Bladimir Jimenez Vicente** realizó el trabajo fin de carrera titulado: **Proyecto integrador para la formación de la empresa Suplementos Deportivos “Healthy Fitnnes”, ubicado en el Cantón Lago Agrio, calle 12 de febrero y 18 de noviembre sector central de la ciudad, considerando la base de la estructura CANVAS.** para optar por el título de, Tecnólogo/a en Administración en el Instituto Tecnológico Internacional Universitario ITI, bajo la dirección de la **MS.c Nelly Armas.**

DOS. - Es política del Instituto Tecnológico Internacional Universitario ITI, que los trabajos fin de carrera se aplique, se materialicen y difundan en beneficio de la comunidad.

TERCERA: Los comparecientes, **MSc. Nelly Armijos** en calidad de Tutor del trabajo fin de carrera y el Sr. **Manuel Bladimir Jimenez Vicente**, como autor del mismo, por medio del presente instrumento, tienen a bien ceder en forma gratuita sus derechos en el trabajo fin de Carrera titulado: **Proyecto integrador para la**

**formación de la empresa Suplementos Deportivos “Healthy Fitnes”, ubicado en el Cantón Lago Agrio, calle 12 de febrero y 18 de noviembre sector central de la ciudad, considerando la base de la estructura CANVAS., y conceden autorización para que el ITI pueda utilizar este trabajo en su beneficio y/o de la comunidad, sin reserva alguna.**

CUARTA: aceptación: las partes declaradas que aceptan expresamente todo lo estipulado en la presente cesión de derecho.

**MS.c Nelly Armas**

**Manuel Bladimir Jimenez Vicente**

Sucumbíos, 10 de marzo 2024

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA .....	2
AGRADECIMIENTO .....	3
AUTORÍA .....	4
CERTIFICACIÓN .....	5
ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS DE TRABAJO FIN DE CARRERA .....	6
ÍNDICE DE TABLAS .....	12
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	13
RESUMEN .....	14
CAPÍTULO I .....	16
Nombre del proyecto.....	16
Marco contextual – Antecedentes .....	16
Estadísticas del sector del fitness por grupos demográficos .....	17
Género.....	17
Edad .....	18
Ubicación geográfica .....	18
Análisis de involucrados .....	19
Problema de investigación .....	20
Definición del problema.....	20
Idea a defender .....	21
Objeto de estudio y campo de acción .....	21
Objeto de estudio .....	21
Campo de acción:.....	22
Justificación .....	22
Objetivos.....	23
Objetivo General .....	23
Objetivos Específicos.....	23
CAPÍTULO II.....	24
MARCO TEÓRICO.....	24
Suplementos deportivos .....	24
Desarrollo de los suplementos nutricionales para el deporte .....	24
Sistema de clasificación ABCD .....	25

Grupo A .....	25
Grupo B.....	26
Grupo C.....	26
Grupo D .....	26
Clasificación de los suplementos nutricionales .....	26
• Productos para deportistas .....	26
• Alimentos de uso médico (vitaminas y minerales) .....	26
• Suplementos ergogénicos .....	27
• Alimentos funcionales y superalimentos .....	27
• Suplementos energizantes .....	27
• Aislados de proteína .....	27
• La creatina:.....	27
Tipos de proteínas alimenticias .....	27
• Proteínas extraídas de la caseína .....	28
• Proteínas del suero de la leche.....	28
• Hidrolizados de proteínas.....	28
Tipos de suplementos deportivos .....	28
Creación de masa muscular .....	29
• Proteína en polvo (de suero de leche):.....	29
• Aminoácidos (BCAA):.....	29
• Creatina monohidratada .....	29
Control de peso .....	29
Suplementos termogénicos.....	29
Té verde .....	29
Incremento del rendimiento deportivo.....	30
• L-carnitina.....	30
• Cafeína .....	30
• Creatina .....	30
• Taurina .....	30
¿Cuál es la principal función de los suplementos deportivo? .....	30
Principales beneficios de la suplementación deportiva.....	31
El cansancio y la fatiga muscular disminuyen.....	31
Mejores resultados después de entrenar .....	32
Los suplementos deportivos ayudan a prevenir enfermedades .....	32

Suplementos deportivos para mejorar el rendimiento en deporte de resistencia .....	32
Creatina .....	32
Beta-alanina .....	33
Cafeína .....	33
BCAA aminoácidos de cadena ramificada .....	33
Carbohidratos .....	33
Suplementos para deportes de fuerza .....	33
Proteínas whey o de suero de leche: .....	34
Creatina .....	34
HMB (hidroximetibutirato) .....	34
¿Adolescentes y personas mayores pueden usar suplementos deportivos? .....	34
¿Cuándo acudir a los suplementos deportivos? .....	35
Origen del modelo CANVAS .....	36
¿Qué es el modelo canvas? .....	37
Ventajas de la implementación del modelo canvas para generar negocios de valor .....	37
Características del modelo canvas .....	37
Importancia del modelo canvas en las empresas .....	39
Beneficio del uso del modelo canvas .....	39
¿Para qué sirve la metodología canvas? .....	40
Elementos que conforman el modelo canvas .....	41
<b>CAPÍTULO III.....</b>	<b>48</b>
<b>INVESTIGACIÓN DIAGNÓSTICA.....</b>	<b>48</b>
Antecedentes diagnósticos .....	48
Tipos de investigación.....	49
Investigación descriptiva .....	49
Investigación exploratoria .....	49
Metodología de la investigación.....	50
Cuantitativo .....	50
Cualitativa .....	50
Deductivo .....	50
Analítico sintético .....	51
Técnicas e instrumentos de investigación.....	51
Encuesta .....	52
Plan de muestreo .....	53

Muestreo Probabilístico .....	53
Muestra .....	53
CAPÍTULO IV .....	66
PROPUESTA.....	66
Datos informativos .....	66
Antecedentes de la Propuesta .....	67
Justificación .....	68
Objetivos.....	69
Objetivo General .....	69
Objetivos Específicos.....	69
Análisis de Factibilidad Modelo CANVAS .....	69
Capital de trabajo .....	72
Inversión total .....	74
Sueldos.....	74
Beneficios legales .....	75
Depreciación de activos .....	76
Estructura de capital .....	77
Requerimientos legales .....	78
Punto de equilibrio .....	80
CAPÍTULO V.....	83
Conclusiones.....	83
Recomendaciones.....	84
Referencias .....	85

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Análisis de Involucrados _____	19
Tabla 4 Realiza Deporte _____	57
Tabla 5 Lugares Donde Realiza Deporte _____	58
Tabla 6 Consume de Suplementos Deportivos _____	59
Tabla 8 Tipo de Suplemento que Consume _____	61
Tabla 9 Beneficios del Consumo de Suplementos Deportivos _____	62
Tabla 10 Le Gustaría que se Implemente una Empresa de Suplemento Deportivos en el Cantón Lago Agrio _____	63
Tabla 11 Tipo de Promociones _____	64
Tabla 12 Activos fijos _____	72
Tabla 13 Capital de trabajo _____	74
Tabla 14 Inversión total _____	74
Tabla 15 Sueldos y aportaciones IESS _____	75
Tabla 16 Décimos _____	75
Tabla 17 Remuneración total _____	76
Tabla 18 Depreciación de activos fijos _____	76
Tabla 19 Tabla de la estructura del capital _____	77
Tabla 20 Tabla de costos fijos _____	80
Tabla 21 Tabla del margen de contribución _____	81
Tabla 22 Tabla del punto de equilibrio _____	81

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1</b> <i>Problema de investigación</i> -----	<b>20</b>
<b>Gráfico 3</b> <i>Género</i> -----	<b>56</b>
<b>Gráfico 4</b> <i>Realiza Deporte</i> -----	<b>57</b>
<b>Gráfico 5</b> <i>Lugares Donde Realiza Deporte</i> -----	<b>58</b>
<b>Gráfico 6</b> <i>Consume de Suplementos Deportivos</i> -----	<b>59</b>
<b>Gráfico 8</b> <i>Tipo de Suplemento que Consume</i> -----	<b>61</b>
<b>Gráfico 9</b> <i>Beneficios del Consumo de Suplementos Deportivos</i> -----	<b>62</b>
<b>Gráfico 10</b> <i>Le Gustaría que se Implemente una Empresa de Suplemento Deportivos en el Cantón Lago Agrio</i> -----	<b>63</b>
<b>Gráfico 11</b> <i>Tipo de Promociones</i> -----	<b>64</b>

**Proyecto integrador para la formación de la empresa Suplementos Deportivos “Healthy Fitnes”, ubicado en el Cantón Lago Agrio, calle 12 de febrero y 18 de noviembre sector central de la ciudad, considerando la base de la estructura CANVAS.**

**Manuel Bladimir Jimenez Vicente**

Ing. Nelly Armas

Sucumbíos, 10 de Marzo 2024

## **RESUMEN**

Capítulo I.- comprendido por el nombre del proyecto integrador para la formación de la empresa Suplementos Deportivos "Healthy Fitnes", ubicado en el Cantón Lago Agrio, Calle 12 de febrero y 18 de noviembre, sector central de la ciudad, considerando la base de la estructura canvas. Se ha determinado los antecedentes, el análisis de involucrados, problema de investigación y los objetivos generales y específicos, mismos que permiten poner en marcha la idea del negocio y en base a ello poder dar las soluciones necesarias al problema detectado.

Capítulo II.- hace referencia a la parte teórica del proyecto, misma que nos permite tener conocimientos más a profundidad en lo que concierne los suplementos deportivos y el modelo CANVAS.

Capítulo III.- Consiste en la investigación diagnóstica del proyecto, para ello se ha utilizado una investigación descriptiva y exploratoria, con metodología cuantitativa, cualitativa y deductiva, con técnica de encuesta, factores que nos ha permitido obtener información relevante y determinar si la idea del negocio es factible llevarlo a cabo, dándonos como resultado positivo ejecutarlo.

Capítulo IV.- hace referencia a la propuesta del proyecto basado en el modelo CANVAS, los activos fijos son de 1959,00, el capital de trabajo 51209,84,00 inversión total del proyecto es de 53168,84,00 y con un TMAR de 13,6%.

Capítulo V.- Parte final del proyecto donde está plasmado las conclusiones y recomendaciones que se han previsto durante la ejecución del proyecto.

## CAPÍTULO I

### **Nombre del proyecto**

Proyecto integrador para la formación de la empresa Suplementos Deportivos "Healthy Fitnes", ubicado en el Cantón Lago Agrio, Calle 12 de febrero y 18 de noviembre, sector central de la ciudad, considerando la base de la estructura canvas.

### **Marco contextual – Antecedentes**

En el cantón Lago Agrio existe una gran cantidad de gimnasios por lo que existe una alta demanda de personas que asisten hacer deporte, sea por salud, para definición, bajar de peso y que les gusta mantenerse siempre activos en el deporte y no existe oferta en la localidad, por lo que tienen que realizar pedidos en línea o contactarse con algún distribuidor a nivel nacional con de ello existen desconfianza por la demora de entrega, falta de stock o mala calidad del producto, porque una vez recibido ya no hay devolución.

La industria del fitness es un sector dinámico y en constante evolución que abarca una amplia gama de actividades, productos y servicios destinados a promover el bienestar físico y estilos de vida saludables. Es fundamental para satisfacer la creciente demanda mundial de mejora de la salud y la forma física. (PerfectGym, 2023)

La elección de alimentos, el entrenamiento, la motivación, el estilo de vida y la ausencia de lesiones son factores que contribuyen a que la persona que hace ejercicio despliegue su potencial y alcance sus objetivos. Y con ese norte

aparece un complemento, el conocido suplemento nutricional. Desde hace años que éste es un tema que arrastra ciertos prejuicios y desinformación. (infobae, 2024)

Hasta hace poco los suplementos de proteínas eran consumidos principalmente por atletas de competición o deportistas profesionales que pertenecían tal vez a una élite, pero esto ha cambiado. Hoy, crece su uso entre personas que llevan una vida activa, cuidan su alimentación, realizan ejercicios, tres o cuatro veces por semana, pero con fines recreativos o de búsqueda de una vida saludable. (infobae, 2024)

Según (Veracruzana, 2024) menciona que los suplementos nutricionales son una práctica común para los deportistas profesionales, semiprofesionales así mismo para personas que comienzan un deporte y tienen su primer acercamiento en los gimnasios. Por otra parte, este uso se ha vuelto tendencia particular en los gimnasios, por ello su principal objetivo es el incremento de la masa muscular y disminución de la grasa corporal.

Estos suplementos deportivos son diseñados para brindar mayor rendimiento a las personas que lo consumen dentro de su dieta alimenticia y los más consumidos son las proteínas, vitaminas, aminoácidos, lípidos, minerales y aminoácidos.

Estadísticas del sector del fitness por grupos demográficos

### **Género**

La industria del fitness ha evolucionado hacia una mayor inclusión, con hombres y mujeres participando activamente en actividades de fitness. Sin

embargo, ciertas tendencias y preferencias pueden variar entre géneros.

(PerfectGym, 2023)

### **Edad**

Las personas de distintos grupos de edad adoptan el fitness, lo que pone de manifiesto la capacidad del sector para atender a un amplio abanico demográfico.

Los datos de Eurostat de 2022 indican que los niveles de actividad física tienden a disminuir con la edad, siendo los grupos de menor edad los más activos.

(PerfectGym, 2023)

### **Ubicación geográfica**

El interés por el fitness y la actividad física no se limita a regiones específicas, sino que personas de todo el mundo dan prioridad a su salud y bienestar. El crecimiento de la industria del fitness es evidente a nivel mundial, aunque existen variaciones regionales. (PerfectGym, 2023)

## Análisis de involucrados

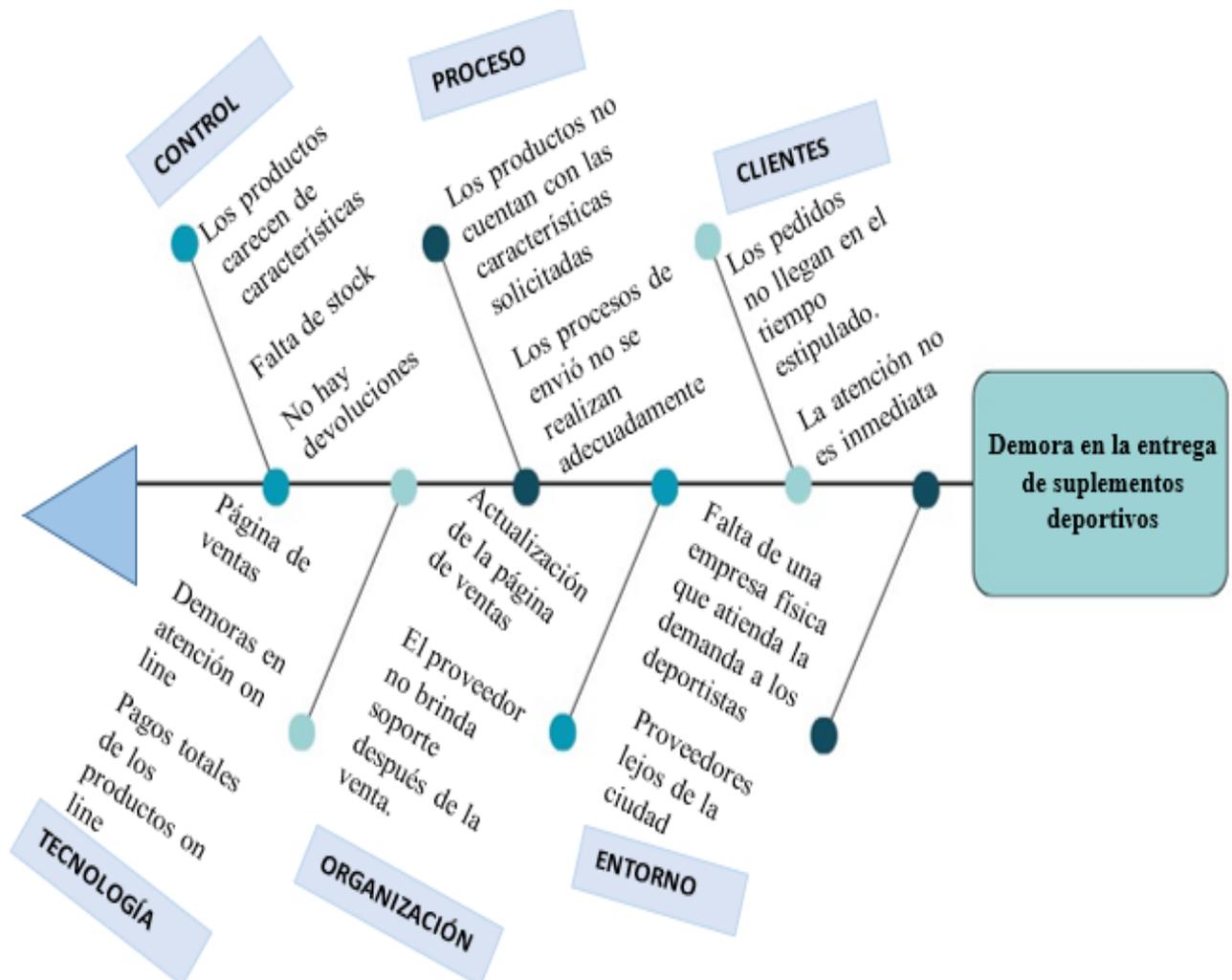
Tabla 1 Análisis de Involucrados

ÁREAS INVOLUCRADAS	INTERESES EN LA INVESTIGACIÓN	PROBLEMAS RECIBIDOS	RECURSOS Y MANDATOS
<b>Local físico de suplementos deportivos</b>	Minimizar los conflictos entre los clientes por falta de stock	Pedidos en línea o por envíos tardan en llegar o no es el producto que solicitaron.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atención personalizada y asesoramiento.</li> <li>• Atención por WhatsApp</li> </ul>
<b>Medios de pago</b>	Reducir en su totalidad los riesgos de pagos por adelantado.	Pagos por adelantado del 100% del producto.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Medios pago con tarjeta de débito, efectivo o depósitos.</li> <li>• Presencia en las plataformas digitales.</li> </ul>
<b>Área de atención al cliente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitar desabastecimiento de stock, variedad de productos. Atención personalizada y en línea.</li> </ul>	Los proveedores no les dan la instrucción de consumo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Base de datos de clientes</li> <li>• Videos del consumo y beneficios de los suplementos.</li> </ul>

*Nota:* Análisis de involucrados

## Problema de investigación

**Gráfico 1** Problema de investigación



**Nota:** Problema de investigación

## Definición del problema

Desconfianza en realizar las compras en línea o por envíos, debido que muchas de las veces los proveedores se demoran en la entrega o a su vez no le llegan los productos con la calidad y características solicitadas, al momento de su pedido los pagos lo deben realizar en su totalidad sea este

por transferencia, tarjetas de débito, crédito o depósito y no hay devolución de productos.

### **Idea a defender**

Para dar solución a la deficiencia de suplementos deportivos se desarrolló el presente proyecto integrador para la formación de la empresa Suplementos Deportivos "Healthy Fitnnes", logrando que el cliente pueda apreciar la variedad y calidad de los productos a precio competitivo garantizando el servicio, atención personalizada y con un stock ampliamente para evitar posible escasez.

### **Objeto de estudio y campo de acción**

#### **Objeto de estudio**

La formación de la empresa Suplementos Deportivos "Healthy Fitnnes", que se implementara en el Cantón Lago Agrio, beneficiara a las personas que realizan algún tipo de ejercicio sea por deporte de alto o bajo rendimiento o mantenerse saludables, logrando que tengan un lugar físico donde puedan adquirir y visualizar los diferentes suplementos, además contará con asesoramiento personalizado de los beneficios y formas de consumirlos.

Con lo antes descrito se logrará que el cliente ahorre tiempo y dinero al momento de adquirir los productos deportivos que son importantes para mantenerse fuertes y saludables a la hora de ejercitarse o mantenerse saludable.

**Campo de acción:**

Existe desconfianza por parte del cliente realizar las compras en línea, porque muchas de las veces la falta de credibilidad o ética de ciertas empresas o proveedores no garantizan una imagen empresarial confiable, por tal razón es eficaz que en un empresa estén presente los valores como el respeto, confianza, puntualidad y seriedad, para salvaguardar y precautelar los fines para lo cual fue creada, es por ello que se ha planteado la formación de la empresa Suplementos Deportivos "Healthy Fitnes", con ello lograr que la ciudadanía en general tenga un espacio físico donde puede adquirir sus productos sin dificultades porque además se brindara seguimiento a los clientes por WhatsApp con el fin de mantener una relación más estrecha y poder saber qué resultados han obtenido.

**Justificación**

El principal problema por parte de las personas que consumen suplementos deportivos es la falta de una empresa física en el Cantón Lago Agrio, debido que para adquirir sus productos deben hacerlo en línea o mediante un proveedor, lo cual ha generado conflictos por que muchas de las veces el clientes debe realizar el pago al 100% de del producto sea estos por medio de pagos por transferencias, depósitos tarjetas débito o crédito y al momento que reciben su producto no cumple con las expectativas solicitadas o se demoran en llegar.

Entre otro factor también está que el cliente no cuenta con un adecuado asesoramiento para el uso y beneficio correcto de los suplementos alimenticios, lo

que ha conllevado a que los clientes sientan cierta desconfianza al realizar compras en línea.

La propuesta de realizar es la formación de una empresa de suplementos Deportivos "Healthy Fitnes", ubicado en el Cantón Lago Agrio, donde se contara con una empresa física que permita al cliente poder tener un contacto directo con los diferentes productos, marcas, tamaño y calidad, también habrá una tienda virtual accesible con especificaciones específicas de cada uno de los productos, base de datos de clientes, interacción por plataformas digitales y WhatsApp, siempre teniendo una relación cliente efectiva y de confianza.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Diseñar un plan para la formación de la empresa Suplementos Deportivos "Healthy Fitness", ubicado en el Cantón Lago Agrio, Calle 12 de febrero y 18 de noviembre, sector central de la ciudad, considerando la base de la estructura CANVAS.

### **Objetivos Específicos**

- Determinar de manera teórica el consumo e importancia de los suplementos deportivos.
- Identificar los beneficios que aporta el consumo de los suplementos deportivos.
- Fomentar diferentes estrategias para la comercialización de los suplementos deportivos en el Cantón Lago Agrio.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### Suplementos deportivos

Los suplementos deportivos son recomendados para facilitar el cumplimiento de sus requerimientos nutricionales, mejorar su rendimiento y recuperación después de realizar el ejercicio. (Deportivo, 2012)

Según (Deportivo, 2012) menciona que los deportistas que realizan deporte requieren de estos nutrientes para garantizar el rendimiento deportivo y por ende recuperar el organismo posterior a una actividad física, además los deportistas que realizan deportes de alta intensidad requieren de energía y de nutrientes que les ayude a fortalecer las altas cargas de ejercicios por lo cual están expuestos ya que con una dieta normal no garantiza una verdadera restauración.

Los deportistas que se enfrentan a deportes de alta intensidad, tales como deportes rigurosos, competencias requieren de suplementos deportivos con los nutrientes necesarios para garantizar su rendimiento y recuperación.

#### Desarrollo de los suplementos nutricionales para el deporte

Uno de los principales productos introducidos en la práctica como componente de los suplementos nutricionales, fueron las vitaminas. Con el descubrimiento y comercialización de las mismas a comienzos del siglo XX se aislaron casi todas las vitaminas que conocemos en la actualidad. Paralelamente, se llevaron a cabo numerosos estudios para comprender el su rol básico en el metabolismo. Actualmente debido al desarrollo caracterizado por los avances tecnológicos, las vitaminas concentraron

gran parte de la atención científica y se conoce su importancia como cofactores en la regulación de la actividad enzimática. (Castillo, 2023).

#### Sistema de clasificación ABCD

Grupo A. Los alimentos deportivos y suplementos tienen un apoyo científico sólido para su uso en situaciones específicas en el deporte, utilizando protocolos basados en la evidencia. Su consumo está permitido de forma incondicional. (ISAF, 2021)

- **Comida deportiva:** Usada en situaciones que, mediante la alimentación habitual, no es posible o práctico consumir, proporcionando una fuente de nutrientes necesarios. Geles deportivos, barritas deportivas, bebidas deportivas, suplementos de proteína aislada, confitería deportiva, suplementos electrolíticos, suplementos mixtos de macronutrientes. (Salud, 2015)
- **Suplementos médicos:** Usados para prevenir o tratar problemas clínicos, como en situaciones de deficiencia diagnosticada. Siempre debe estar pautado y revisado por un dietista deportivo acreditado o un médico practicante. Hierro, vitamina D, calcio, multivitamínico, probióticos. (Salud, 2015)
- **Suplementos para el rendimiento:** Apoyan o mejoran el rendimiento. Es muy recomendable que estén guiados por un nutricionista deportivo acreditado mediante un protocolo individualizado y específico para los eventos. Monohidrato de creatina, bicarbonato, beta-alanina, cafeína, jugo de remolacha/nitrato, glicerol. (Salud, 2015)

**Grupo B.** Contiene una serie de productos con un apoyo científico emergente y, por tanto, requiere más investigación. Se considera su uso en atletas bajo un protocolo de investigación. (ISAF, 2021).

Dentro de este grupo están: cerezas, grosella negra, frutas del bosque, quercetina, epicatequinas, carnitina, colágeno, aceite de pescado, fosfato, suplementos de cetona, vitamina C y E. (ISAF, 2021).

**Grupo C.** Se incluyen suplementos cuyos beneficios no han sido respaldados por investigación científica o investigaciones que puedan probar sus efectos sobre el rendimiento deportivo. Aunque no es ilegal, no se recomienda que los atletas usen estos productos. (ISAF, 2021).

**Grupo D.** Estos productos tienen un alto riesgo de contaminarse con sustancias que podrían dar positivo en un control antidopaje, por lo que se les prohíbe su uso. (ISAF, 2021).

### **Clasificación de los suplementos nutricionales**

- **Productos para deportistas:** estos productos se utilizan para proporcionar una fuente útil de nutrientes cuando no es práctico consumirlos a través de los alimentos habituales. Los productos especializados incluyen geles, barras, bebidas y proteínas en polvo. (Castillo, 2022).
- **Alimentos de uso médico (vitaminas y minerales):** son utilizados para tratar problemas clínicos, dentro de ellos se pueden encontrar diagnóstico en deficiencia de nutrición. Contienen los suplementos multivitamínicos, los minerales como el hierro, calcio y la vitamina D.

- **Suplementos ergogénicos:** Dentro de estos están la cafeína, beta-alanina, nitrato (zumo de remolacha), bicarbonato y la creatina mismos que ayudan a optimizar el rendimiento.
- **Alimentos funcionales y superalimentos:** tienen como objetivo maximizar la buena salud y el rendimiento e incluyen productos herbales, fibras vegetales, semillas (como la chía), frutas alcalinizantes naturales, jugos crudos, algas, espirulina y extractos. (Castillo, 2022).
- **Suplementos energizantes:** Las fórmulas que contienen cafeína, ayuda a aumentar el estado mental logrando aumentando la energía.
- **Aislados de proteína:** Consumir las proteínas es fundamental para el deportista porque ayuda al desarrollo de la masa muscular siendo fundamental para cualquier persona que practique algún deporte, hay que tener presente que deben consumirla de forma adecuada y de acuerdo al peso corporal del deportista y con ello optimizar su rendimiento.
- **La creatina:** este se encuentra de forma natural en nuestro cuerpo y además se lo logra obtener con una dieta adecuada, la creatina permite generar la energía en la célula muscular, teniendo también efectos positivos en recuperar el músculo de los deportistas que buscan mejorar su rendimiento físico.

### **Tipos de proteínas alimenticias**

Hay que tener presente que las proteínas se las puede obtener de alimentos provenientes sean estos de origen vegetal, de origen animal y de manera sintética.

- Proteínas extraídas de la caseína. Representan el 80-82% de las proteínas encontradas en la leche (el resto se encuentran en el suero). Son capaces de distribuir AA en el torrente sanguíneo hasta durante 7 horas después de su ingestión; son “proteínas lentas”. (Nieves, 2019)
- Proteínas del suero de la leche. El suero de la leche es el líquido que queda al quitar la grasa y la caseína de la leche. Contiene gran cantidad de AAE y AA de cadena ramificada fácilmente absorbibles por el músculo que los utiliza. Las WP son proteínas rápidas y representan en torno al 18-20% de las proteínas totales de la leche. (Nieves, 2019)
- Hidrolizados de proteínas. Estan compuestas por dipéptidos y tripéptidos, a diferencia de otras proteínas son absorbidas con rapidez, siendo así más eficaces en la generación de la fuerza muscular después de realizar un ejercicio físico permitiendo así la reparación del tejido muscular, convirtiéndose en una opción valiosa para los que buscan un positivo rendimiento muscular y maximizar el rendimiento.

### **Tipos de suplementos deportivos**

Algunos nutrientes pueden obtenerse a través de una dieta o que pueden producirse por el cuerpo; otros no. Incluso, hay casos en los que las personas buscan obtener cantidades específicas de nutrimentos por medio de la suplementación.

**Los tipos de suplementos deportivos que hay varían según los objetivos que busca quien los consume:**

## Creación de masa muscular

- Proteína en polvo (de suero de leche): Ayuda a desarrollar, mantener y regenerar los músculos. Además, reduce el tiempo necesario para reponerse después de hacer ejercicio.
- Aminoácidos (BCAA): compuesta por tres aminoácidos: valina, isoleucina, aminoácidos y leucina. Estos pueden aumentar el tamaño y la fuerza muscular. Si se lleva un programa de levantamiento de pesas, lo anterior también es posible. Además, puede reducir la fatiga, que tiene un impacto en el rendimiento físico.
- Creatina monohidratada: puede mejorar la regeneración y el volumen muscular.
- **HMB ( $\beta$ -hidroxi- $\beta$ -metil-butirato)**: participa en la síntesis de proteína muscular, proceso mediante el cual se desarrollan los músculos.

## Control de peso

### Suplementos termogénicos

- Contienen cafeína, té verde, ginseng o guaraná, sustancias que ayudan a acelerar el metabolismo.
- Pueden aumentar la temperatura corporal, clave para para eliminar grasa.

## Té verde

- Es uno de los principales termogénicos.
- Puede hacer que las grasas se utilicen para producir energía después del ejercicio

### **Incremento del rendimiento deportivo**

- **L-carnitina:** favorece en la oxidación de los ácidos grasos, lo que permite liberar la energía durante el entrenamiento. Además, puede ayudar en el mantenimiento del glicógeno muscular.
- **Cafeína:** se sabe que es uno de los estimulantes más populares. Cuando se realizan ejercicios anaeróbicos, ayuda a optimizar tanto la cantidad de repeticiones como el volumen de las pesas. Además, los deportes en equipo mejoran la fuerza y la resistencia.
- **Creatina:** cuando se hacen ejercicios sean estos de alta intensidad o de corta duración, es posible que contribuya al rendimiento.
- **Taurina.** - tiene un papel en la excitación y contracción del músculo esquelético. Además, obstaculiza la transmisión del impulso nervioso a las fibras musculares, permitiéndole el impacto de capacidad para desempeñarse físicamente.

### **¿Cuál es la principal función de los suplementos deportivo?**

Están diseñados para apoyar al deportista a alcanzar y superar sus metas personales en términos de rendimiento físico. Estos suplementos pueden venir en tabletas, polvos, capsulas, cápsulas y líquidos, siendo los batidos y las bebidas los formatos más populares y conocidos.

Si bien cada suplemento puede tener una combinación única de vitaminas, minerales, nutrientes y compuestos activos, muchos comparten ciertos efectos en común en el cuerpo. (FarmaProxi, 2022).

Se debe tener presente que los efectos de los suplementos varían según el individuo y otros factores como las dosis, calidad del producto y la dieta general.

Además, es esencial tener el servicio de un experto de la salud deportiva antes de decidir el consumo de algún suplemento deportivo para así prevenir riesgos garantizando que estos sean seguros y apropiados a las necesidades y objetivos específicos.

### **Principales beneficios de la suplementación deportiva**

Los suplementos deportivos retrasan la degeneración muscular

La decadencia del musculo es un proceso natural que se va dando a medida que envejecemos, conocido comúnmente como sarcopenia. Este proceso se caracteriza por la pérdida gradual de masa muscular, fuerza y función muscular, afectando a cualquier edad, aunque este se vuelve más pronunciado con el tiempo.

Los deportistas, debido a su enfoque en la actividad física y la salud, a menudo están más conscientes de la importancia de mantener la masa muscular y la fuerza a medida que envejecen. Si bien es cierto que la degeneración muscular es inevitable en cierta medida, es ahí que los suplementos deportivos son parte fundamental para retrasar este proceso y ayuda a mantener la musculatura más joven durante más tiempo.

### **El cansancio y la fatiga muscular disminuyen**

Todos sabemos lo que ocurre luego de una intensa sesión de ejercicio.

Dolores y fatiga muscular, dificultad para moverse e incluso imposibilidad para ejercitar por algo de tiempo. Para los deportistas serios, esto puede ser un gran inconveniente. Por suerte, los suplementos deportivos de proteína y carbohidratos no solo te ayudarán a recuperar tu energía más rápidamente.

(FarmaProxi, 2022)

### **Mejores resultados después de entrenar**

Este es sin duda uno de los beneficios favoritos de los suplementos deportivos. Mientras que el cambio y la rapidez de los resultados no serán mágicos; si podemos asegurarte que notarás una gran diferencia en cuanto al esfuerzo y la dificultad que tomará conseguir los resultados. Gracias a ello, los suplementos son muy conocidos entre las personas que entrenan en gimnasios y deportistas de resistencia. (FarmaProxi, 2022)

### **Los suplementos deportivos ayudan a prevenir enfermedades**

Es común que a la hora de ejercitarse de manera constante e intensa podremos desarrollar enfermedades que hace referencia a la musculatura, los huesos o tendones, también puede ocurrir algún tipo de accidente a la hora de entrenar y que estos estén dejando consecuencias. Con el consumo de suplementos deportivos disminuyen estos síntomas ayudando a recuperarse de una forma más rápida y saludable frente a cualquier lesión que pueda ocasionar y por otro lado también ayuda a prevenir que las lesiones tengan mayor inconveniente.

### **Suplementos deportivos para mejorar el rendimiento en deporte de resistencia**

#### **Creatina**

Para los deportistas este suplemento es uno de los más populares.

La creatina es uno de los suplementos más populares para los deportistas. Es especialmente útil para los deportes de resistencia, porque permite mejorar la obtención de energía en la capacidad del trabajo muscular. Además, también ayuda a la recuperación muscular y a reducir la fatiga.

### **Beta-alanina**

Al ser un aminoácido ayuda a reducir la fatiga del musculo a la hora de realizar ejercicios de alta intensidad. Este suplemento deportivo aumenta los niveles de carnosina en el cuerpo, reduce la fatiga muscular gracias al retraso de acumulación de ácido lácteo el músculo.

### **Cafeína**

La cafeína ayuda a mejorar la resistencia y la concentración mental durante el ejercicio. Además, también puede mejorar la oxidación de grasas y la utilización de carbohidratos, lo que aumenta la producción de energía. (MedlinePlus, s.f.).

### **BCAA aminoácidos de cadena ramificada**

Los BCAA estos aminoácidos son esenciales porque se utilizan como combustible para los músculos durante el entrenamiento intenso. También pueden aportar en la reducción de la fatiga muscular mejorando la recuperación.

### **Carbohidratos**

Aportan fuente de energía al cuerpo durante el ejercicio. Consumir una cantidad adecuada de carbohidratos antes, durante y después del ejercicio puede ayudar a mejorar el rendimiento y la recuperación.

### **Suplementos para deportes de fuerza**

En deportes de fuerza, hay suplementos que pueden ser de utilidad, pero no son imprescindibles. Éstos son: (Farre, s.f.)

**Proteínas whey o de suero de leche:**

Para lograr el aumento de la masa muscular los deportistas de gimnasio consideran a este suplemento como uno de los favoritos, las personas lo consumen durante el entrenamiento o al finalizar, al ser de su consumo diario deben tomar en cuenta para que y como consumir este producto.

**Creatina**

A través de la arginina, la glucina y la metionina el cuerpo fabrica este compuesto, aportando positivamente este suplemento en deportes de velocidad y fuerza. Este suplemento se lo puede tomar antes o después de cualquier ejercicio que puede ser de alta intensidad, explosividad y corta duración, también es esencial para personas que sean aumentar la masa muscular.

**HMB (hidroximetibutirato)**

Este metabolito es formado a partir del aminoácido leucina. Ayuda a mejorar la síntesis proteica, aumenta la fuerza mejorando el daño muscular generadas por actividades deportivas especialmente donde existe una gran carga de fuerza muscular.

**¿Adolescentes y personas mayores pueden usar suplementos deportivos?**

Muchos adolescentes están interesados en obtener resultados físicos haciendo ejercicio y consumiendo suplementos para el gym. Sin embargo, especialistas no sugieren su empleo en personas menores de 18 años.

Algunos efectos secundarios relacionados con su consumo son daños en hígado o riñones, problemas de crecimiento y trastornos gastrointestinales.

Ahora bien, conforme vamos envejeciendo, la masa muscular esquelética, la función física y el rendimiento van disminuyendo. Los estudios indican que el consumo de creatina omega 3 podría mejorar la salud del músculo esquelético en adultos mayores.

### **¿Cuándo acudir a los suplementos deportivos?**

Los suplementos deportivos son un complemento, hay que tener presente que la base para que el organismo adquiera los macronutrientes y micronutrientes necesarios, depende de una alimentación suficiente y saludable que supla los requerimientos y necesidades del deportista. Para tener resultados como por ejemplo ganar masa muscular, depende de un entrenamiento de calidad, de una dieta deportiva y horas de descanso suficiente.

- **Necesidades nutricionales específicas:** dificultades para obtener ciertos nutrientes importantes de tu dieta, como proteínas, vitaminas o minerales, un suplemento puede ser útil para llenar esas brechas nutricionales. Por ejemplo, los atletas que siguen dietas vegetarianas o veganas pueden beneficiarse de la suplementación con vitamina B12, hierro o proteínas de origen vegetal.
- **Objetivos de entrenamiento específicos:** metas de entrenamiento específicas, como aumentar la masa muscular, mejorar la resistencia o acelerar la recuperación, ciertos suplementos pueden ayudarte a alcanzar

esos objetivos de manera más eficiente. Por ejemplo, la creatina es conocida porque aporta en el aumento de la fuerza y la masa muscular mientras que los suplementos de proteínas pueden apoyar la recuperación muscular después del ejercicio.

- **Necesidades de rendimiento:** En algunos casos, como en deportes de resistencia o de alta intensidad, los atletas pueden beneficiarse de suplementos que proporcionen energía adicional, mejoren la resistencia o reduzcan la fatiga muscular. La cafeína, los geles energéticos o las bebidas deportivas son ejemplos de suplementos que pueden ser útiles en estas situaciones.
- **Condiciones médicas específicas:** En algunos casos, ciertos suplementos pueden ser recomendados para tratar o prevenir ciertas condiciones médicas.

Por ejemplo, para prevenir la osteoporosis se recomienda suplementos que contienen calcio, vitamina D y para combatir enfermedades cardiovasculares se recomienda suplementos de ácidos grasos omega 3.

### **Origen del modelo CANVAS**

Este modelo nace gracias al Suizo Alexander Osterwalder, que en la tesis doctoral y que hoy en día es una de las herramientas que se utiliza mayor parte por emprendedores y empresas mismo que tiene como el enfoque de fomentar valor para el cliente.

## ¿Qué es el modelo canvas?

Este modelo canvas es una técnica visual que permite diseñar modelos de negocios competitivos e innovadores. Y que en una sola hoja se puede describir y analizar los diferentes elementos que permitirán que el proyecto a ejecutar sea viable.

Está compuesto por 9 elementos fundamentales que representa componentes básicos para una adecuada administración, permitiendo tener un enfoque claro dentro de la empresa.

## Ventajas de la implementación del modelo canvas para generar negocios de valor

- La herramienta canva es practica permitiendo realizar las modificaciones necesarias cada vez que sea necesario.
- El uso es sencillo y visual permite además trabajar en diferentes categorías identificado cada paso necesario a seguir.
- Es posible realizar un trabajo en equipo de manera participativa.

## Características del modelo canvas

Considerado como una herramienta indispensable para emprendedores o empresarios, mismo que permite determinar si un proyecto es viable y a continuación se da a conocer sus principales características.

- **Simplicidad:** es una herramienta visual y simple que se presenta en un formato fácil de entender, lo que permite a los equipos de trabajo comprender rápidamente los elementos esenciales que lo conforman.

- **Enfoque holístico.** - aborda los aspectos claves en un solo formato permitiendo una visión clara lo que comprende el modelo de negocio.
- **Flexibilidad.** – puede ser adaptado de manera flexible a cualquier empresa que este posesionada o que este en proceso de creación en diferentes sectores y mercados.
- **Iterativo:** fomenta la experimentación y la iteración, lo que permite a los equipos probar diferentes ideas, hipótesis y estrategias antes de comprometerse con una dirección específica.
- **Colaborativo:** se presta para ser utilizado en sesiones de trabajo colaborativas, donde los equipos pueden discutir y desarrollar ideas juntos, aprovechando la diversidad de perspectivas y experiencias.
- **Enfoque en el cliente.** - Esta basada en atender y comprender las diferentes necesidades del cliente, lo que ayuda a garantizar que la propuesta de valor de la empresa este alineada con las expectativas del mercado.
- **Identificación de oportunidades:** puede ayudar a identificar oportunidades de innovación y crecimiento al visualizar claramente las áreas donde se pueden mejorar o expandir los modelos de negocio existentes.
- **Comunicación efectiva:** proporciona un lenguaje común y una estructura clara para comunicar la estrategia empresarial a diferentes partes interesadas, como inversores, socios y empleados.

**Importancia del modelo canvas en las empresas**

Permite comprender de una forma ideal, directa y estructurada al modelo de negocio que se desea ejecutar. Al poner en marcha este modelo en el proceso empresarial permite identificar la propuesta de valor, los canales de distribución, además este modelo también se lo puede utilizar para analizar el modelo empresarial de la competencia.

Por otro lado, con esta herramienta se tendrá una visión global en cuanto a la empresa, facilita poder innovar y adaptarse con mayor facilidad a los diferentes cambios que se generen en el mercado. Ayuda a que los colaboradores de la empresa tengan un mismo enfoque y poder comprender a los clientes y los productos que se está ofreciendo.

Esta herramienta es cualitativa, pero es necesario complementarla con modelos cuantitativos, manejo de los datos numéricos, parte financiera, marketing y la parte contable.

**Beneficio del uso del modelo canvas**

Comprende una serie de beneficios para las empresas, incluida una visión global del negocio, un enfoque centrado en el cliente, la identificación de oportunidades de crecimiento, el análisis de viabilidad, la facilitación de la comunicación y la colaboración, y la flexibilidad y adaptabilidad. Su enfoque visual y estructurado lo convierte en una herramienta invaluable para empresarios y emprendedores en la planificación y desarrollo de sus negocios.

- **Mejora la comprensión.** - es una herramienta visual y esto permite a la persona que está elaborando el lienzo lo realice de forma creativa y dinámica.
- **Amplios puntos de enfoque.** - se debe tener presente la visión de enfocarse en el modelo de negocio de los diferentes ámbitos que pueden ser comercial, canales de distribución y mercado.
- **Análisis estratégico.** - permite visionar el modelo de negocio en una sola hoja todos los elementos que lo conforman.

### ¿Para qué sirve la metodología canvas?

Sirve para ayudar a comprender, visualizar y analizar de forma precisa y adecuada el modelo empresarial. Proporciona un marco visual que permite a los empresarios y emprendedores explorar y definir los elementos esenciales de su negocio en un formato fácil de entender y utilizar. (Zendesk, 2023)

- **Fomentar.** – la creatividad de cada uno de los colaboradores.
- **Facilitar.** – que el modelo de negocio sea sencillo, visual, intuitivo y entendible.
- **Analizar.** – se debe tener presente lo que concierne el negocio entre ellos la logística, canales de distribución y el mercado.
- **Modificar.** – es indispensable realizar las actualizaciones necesarias de acuerdo a los cambios del mercado.

- **Trabajar.** – para la elaboración de este modelo de negocio se requiere de un trabajo en equipo y poder determinar los puntos relevantes para su elaboración.

## **Elementos que conforman el modelo canvas**

### **1. Segmentos de mercado (SM)**

Hace referencia a las necesidades que tiene el mercado y del cliente, es importante tener presente que el cliente es importante y es por ello que se debe orientar el producto en bases a sus deseos o necesidades.

¿Para quién creamos valor? ¿Cuáles son nuestros clientes más importantes? Este módulo está enfocado en los diferentes grupos de personas o entidades a quienes se dirige una empresa. (STATION, 2024)

Hay que tener presente que el modelo de negocios puede abarcar uno o varios segmentos de mercado, independientemente de cuál sea su tamaño. Lo ideal es que los clientes sean rentables y que a largo plazo estos se puedan agruparse de acuerdo a sus necesidades o comportamientos.

### **2. Propuesta de valor (PV)**

Es la pieza clave de todo el modelo de negocio. La propuesta de valor o ventaja competitiva es el motivo por el que el cliente nos va a comprar a nosotros y no a otro. Aquí se incluye lo que hace diferente e innovador a nuestro producto/servicio. (Carazo, 2017).

¿Cuál es el valor que ofrecemos a nuestros clientes? ¿Cómo contribuimos a solucionar el problema de los clientes? ¿Qué necesidades estamos satisfaciendo de los clientes? ¿Qué producto o servicio proporcionamos a cada segmento de mercado?

**Se debe tener en cuenta los siguientes factores:**

- **Novedad:** Satisfacer las necesidades de los clientes que no han sido reconocidas debido a la falta de oferta.
- **Mejora del rendimiento:** proveer la comercialización de productos o servicios que sean mas eficaces.
- **Personalizar.** - ajustarse a las necesidades particulares de los clientes.
- **Marca:** Capacidad de satisfacer las expectativas del cliente, encontrar valor en la exclusividad de los productos.
- **Precio:** proporcionar un valor accesible diferente a la competencia.
- **Accesibilidad:** facilitar el acceso a los servicios o productos acorde a las expectativas previas del cliente.

**3. Canales (C)**

¿Qué medios de comunicación prefiere nuestro segmento de mercado?  
¿Cómo nos contactamos con el cliente? ¿Cuáles determinan mejor resultado?  
¿Cuáles son más beneficiosos? ¿Cómo se incorpora en actividades diarias del cliente?

### **Dentro de los canales hay 5 fases**

- **Información.** – dar a conocer los diferentes servicios y productos que ofrece la empresa.
- **Evaluación.** – realizar la evaluación de la propuesta de valor del segmento de mercado.
- **Compras.** – determinar cómo adquirir los productos o servicios a ofrecer.
- **Entrega.** – de que forma entregar la propuesta de valor.
- **Posventa.** - es el servicio de atención que se ofrece antes de realizar la venta.

### **4. Relación con el cliente (RCI)**

Consiste en mantener una comunicación sólida con el cliente y estar pendiente de ellos porque son parte fundamental y el tener claro la relación que se va tener con cada segmento hará que la empresa tenga éxito. Para ello hay que hacernos unas preguntas:

¿el tipo de relación esperan los segmentos de mercado? ¿Qué relaciones estamos ofreciendo? ¿Qué costo tiene? ¿Cómo son parte del modelo de negocio?

Se puede efectivizar la relación con el cliente mediante capacitación o en estímulos de venta.

### **5. Fuente de ingreso (FG)**

Hace referencia de cómo la empresa será rentable y para ello hay que tomar consideración a los siguientes parámetros.

- Venta de bienes físico o venta de bienes.

- Uso de tarifa para un servicio particular.
- Suscripción de un servicio continuo.
- Licencia de pertenencia intelectual.
- Espacios publicitarios o pautas.

## 6. Recursos Claves (RV)

Se fundamenta los activos más relevantes para que funcione adecuadamente el negocio.

¿Cuáles son los recursos claves para respaldar la propuesta de valor? ¿Cuál será la relación con los clientes? ¿Cuál será las fuentes de ingresos?

Los recursos claves son los siguientes:

- **Físico.** – dentro de ellos pueden estar, maquinaria, redes de distribución y puntos de venta.
- **Intelectual.** – comprenden las patentes, asociaciones, derechos de autor, base de datos y las marcas.
- **Humano.** – se fundamenta el capital humano con el que cuenta la empresa.
- **Económico.** - hace referencia al dinero en efectivo, garantía económica, acciones y línea de crédito.

## 7. Actividad Clave (AC)

Antes de presentar la propuesta de valor hay que trabajar en las actividades específicas que se ofrecerá a los clientes.

¿Qué actividades son clave en la propuesta de valor? ¿Qué canal de distribución? ¿Cuáles fuentes de ingreso?

**Las actividades claves se clasifican en:**

- **Producción.** - esta enfocadas al diseño, fabricación y entrega de los productos en grandes cantidades con calidad superior.
- **Solución de problema.** – Son aquellas que permiten resolver algún inconveniente que se presente con el cliente.
- **Plataforma.** - se relacionan con modelos de negocio sean estas plataformas de contactos, marcas o software y red.

**8. Asociación Clave (AC)**

Permite identificar a los socios y proveedores para un adecuado funcionamiento del modelo de negocio.

¿Cuáles son los socios clave? ¿cuáles son los proveedores claves? ¿Cuáles son los recursos claves que se adquieren al cliente? ¿cuáles actividades claves realizan los socios?

**Están presentes las siguientes asociaciones:**

- Generar alianza estratégica con empresas que no son parte de competencia.
- Se pueden dar entre empresas que son competencia.
- Con empresas conjuntar que permita ejecutar un nuevo plan de negocio.
- Relación proveedor y cliente con el objetivo de garantizar confiabilidad.

## 9. Estructura de Costos (EC)

Consiste en brindar el soporte financiero necesario para la ejecución de la empresa, permite identificar los costos que son prioridad y los que no lo son para el negocio.

Sus características comprenden los siguientes:

- **Costo fijo.** - Son aquellos que son constantes y no sufren variación por lo tanto no dependen de otros factores.
- **Costo variable.** - depende de la producción por lo tanto estos costos están en constante aumento o en disminución.
- **Economía en escala.** – cuando el volumen de producción aumenta los costos unitarios disminuyen.
- **Economía en alcance.** - se la conoce también como economía gama y esta se genera al momento que los costos del producto se reducen de forma simultánea con otros productos similares.

### La estructura de los costos es la siguiente

- **Según el costo.** – consiste en minimizar los gastos. Siendo la estructura del costo reducido en lo que más se pueda, con las propuestas de valor a un precio económico y el uso máximo de sistema externo o automático.
- **Según el valor.** – es un enfoque que está centrado en crear valor, ofreciendo servicios de calidad adaptado a la percepción del cliente.

## **Pilares del modelo canvas**

El modelo Canvas te ayuda a visualizar 4 grandes áreas fundamentales para cualquier empresa: infraestructura, oferta, clientes y finanzas; y se construye a partir de 9 módulos o bloques de contenido. (Zendesk, 2023)

En la parte izquierda del lienzo aborda los elementos internos de la empresa, dentro ello estan red de colaboradores, actividades y recursos esenciales y la estructura de los costos.

En la parte derecha del lienzo, se encuentra los elementos externos de la empresa y los conforma: segmento de mercado, propuesta de valor, canales de distribución, relación con los clientes, y las fuentes de ingreso.

### **Aspectos internos**

- Consta de la red de socios
- Son las actividades clave
- Estan los recursos clave

### **Aspectos externos**

- Esta el segmento de mercado
- Esta la propuesta de valor
- Consta de los canales
- Relación con clientes

## CAPÍTULO III

### INVESTIGACIÓN DIAGNÓSTICA

#### **Antecedentes diagnósticos**

La historia de Lago Agrio se escribe desde 1964, con las primeras extracciones petroleras, con las que migró una población mestiza, lojanos residentes en Santo Domingo y Manabí arribaron a probar la promesa de un futuro próspero en este lugar. El lugar parecía ideal para sobrellevar y superar la pobreza que les provocó la sequía en Loja. (Lago, s.f.)

Según datos históricos, el 03 de diciembre de 1969, un grupo de personas que conformaban la Pre Cooperativa Nueva Loja llegaron en avión de las empresas petroleras hasta el sector ahora conocido como Santa Cecilia. (Lago, s.f.)

En Lago Agrio habitan y se conjugan culturas procedentes de varias provincias del Ecuador y de las nacionalidades propias de la zona, quienes realzan la cultura y el desarrollo de la ciudad.

El cantón Lago Agrio tiene una población de 91.744 habitantes, según cifras del Censo de población y vivienda del año 2010, lo que representa el 52% del total de la Provincia, mientras que al año 2015 el cantón se proyecta con un total de 106,863 habitantes que representa el 51,98% de la población existente en Sucumbíos. (Bryan, 2021)

## **Tipos de investigación**

Para el presente proyecto investigativo se ha utilizado los diferentes métodos, instrumentos y las técnicas mismas que permiten ejecutar el proyecto, mismas que aportan con fundamentos científicos permitiendo cumplir con la objetividad del trabajo.

### **Investigación descriptiva**

La investigación descriptiva se encarga de puntualizar las características de la población que se está estudiando. Esta metodología se centra más en el “qué”, en lugar del “porque” del sujeto de investigación. (QuestionPro).

Para desarrollar la investigación hay que hacernos estas preguntas

- ¿Qué es?
- ¿Cómo es?
- ¿Dónde está?
- ¿De qué está hecho?
- ¿Cuánto?

### **Investigación exploratoria**

Su objetivo principal es captar una perspectiva general del problema. Se efectúa normalmente cuando el objetivo es examinar un tema o problema investigación poco estudiado o que no a sido abordado con anterioridad. estos estudios identifican relaciones potenciales entre variables y establecen el tono de investigaciones posteriores más rigurosas. Son mucho más flexibles en su metodología en comparación con los estudios

descriptivos o explicativos, los cuales son más estructurados y complejos.  
(INTIYAN, 2009)

Para el proyecto se ha podido determinar que no existe en el Cantón Lago Agrio una empresa de suplementos deportivos que supla las necesidades de los clientes.

## **Metodología de la investigación**

### **Cuantitativo**

Permite cuantificar los datos mediante un análisis estadístico utiliza números o símbolos que permiten expresar los resultados obtenidos y comparar lo recolectado.

Esta investigación nos ayudará analizar los resultados aplicados a las personas que realizan deporte en la parte céntrica del Cantón Lago Agrio.

### **Cualitativa**

La investigación cualitativa, se plantea, por un lado, que observadores competentes y cualificados pueden informar con objetividad, claridad y precisión acerca de sus propias observaciones del mundo social, así como de las experiencias de los demás. (Álvarez)

### **Deductivo**

Según Gómez (2004, citado en Mandamiento & Ruiz, 2017) sostienen que este método ayuda a identificar conclusiones generales, basándose en el desarrollo de una teoría, partiendo de la hipótesis y deduciendo luego sus

consecuencias o su validez (p.17). con este método permite determinar la muestra, mismo que parte de los datos generales reales de la población del Cantón Lago Agrio parte céntrica de la ciudad de Nueva Loja. Obteniendo como referencia el Gimnasio Gym, datos que ayudan como referencia para aplicar las respectivas encuestas y poder tener información de los demandantes de suplementos deportivos.

### **Analítico sintético**

Consiste en poder identificar y separar los componentes de un todo para su respectivo estudio de forma separada y examinar las relaciones entre las partes, considerando que la particularidad es parte de la totalidad y viceversa.

Este proceso ha permitido obtener la información necesaria del problema que actualmente los deportistas de no contar con una empresa de suplementos deportivos, como también aspectos positivos frente a la aceptación de implementar el proyecto bajo el modelo de gestión empresarial canvas.

### **Técnicas e instrumentos de investigación**

Las técnicas de investigación, son acciones para recolectar, procesar y analizar información, será pertinente comenzar por mencionar que son las fuentes de información. (SEMAR, s.f.)

Las fuentes de información proporcionan datos e información sobre hechos, fenómenos, sucesos o conocimientos de un área del conocimiento, de tipo empírico, teórico, cuántico, trascendental, etcétera; pueden ser escritos, sonoros, etc.; públicos o privados. (SEMAR, s.f.)

## **Encuesta**

Con esta técnica permite recopilar diferentes, opiniones, datos de varias personas cuyos resultados son de relevancia para el investigador.

Existen dos tipos de encuestas

- Las que se realizan mediante cuestionarios se denominan encuesta escrita.
- Las que se denominan entrevistas son realizadas de forma oral.

Es importante en la encuesta seguir los siguientes pasos

- Definir la población y la unidad muestral.
- Seleccionar el tamaño y la muestra
- Material necesario para aplicar las encuestas
- Organizar el trabajo a realizar
- Procedimiento estadístico
- Análisis de los resultados

Para ello se aplicará una encuesta virtual en Google form, conformada por un cuestionario de 10 preguntas cerradas, que mediante la fórmula nos arroja como resultado una muestra de 131 encuestas, misma que va dirigida a personas que realizan deportes o asisten a gimnasios, se ha considerado hacerlo de forma virtual debido a la situación emergente por la que hoy en día está atravesando nuestro país.

## Plan de muestreo

### Muestreo Probabilístico

Es considerado un método de muestreo, basándose en la selección aleatoria para que todos los individuos cuenten con igual oportunidad de ser elegidos. (Otzen, 2017).

Se aplicará un muestreo probabilístico, ya que, se pretende aplicar las encuestas a un número determinado de personas del Cantón Lago Agrio, calle 12 de febrero y 18 de noviembre.

### Muestra

Es una parte de la población total y se la puede definir como subgrupo de la población o universo. Para seleccionar la muestra es importante primero delimitar características de la población.

Para el proyecto se ha tomado en consideración a un grupo de personas que asisten al gimnasio, datos emitidos por el Administrador Ricardo Álvarez de Olimpo Gym ha indicado que al gimnasio entre las jornadas matutinas, vespertinas y nocturnas asisten 200 personas fijas.

### Formula

$$n = \frac{N * (Z)^2 * P * Q}{(e)^2 * (N - 1) (Z)^2 * P * Q}$$

### Donde:

N= Población segmentada

Z= nivel de confianza 95% (1.9)

P= Proporción de defectos esperados 50% (0,50)

Q= Probabilidad negativa 50% (0.50)

e= error estimado 5% (0.05)

n= tamaño de la muestra

$$n = \frac{200*(1.96)^2*0.50*0.50}{0.05^2*(200-1) (1.96)^2*0.50*0.50}$$

$$n = \frac{192}{1,4579}$$

$$n = 131$$

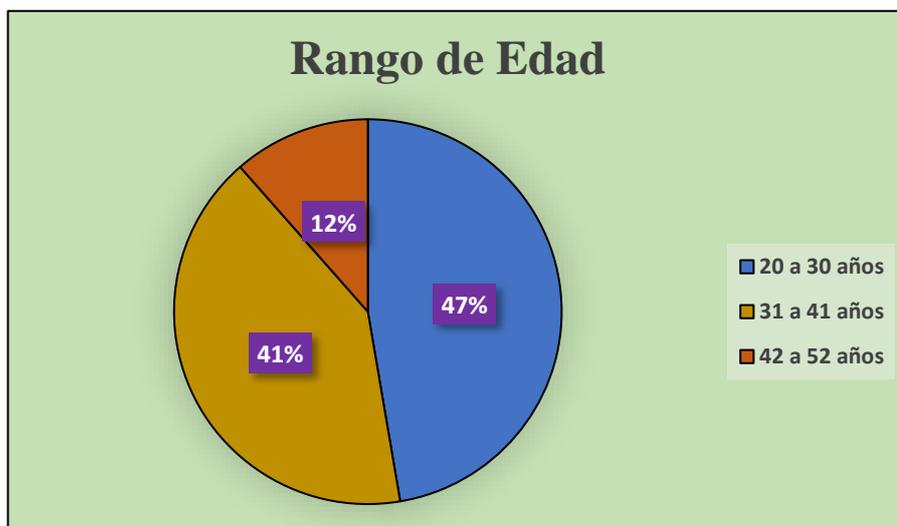
## 1. ¿Cuál es el Rango de Edad?

**Tabla 2** *Rango de Edad*

<b>Respuesta</b>	<b>Respuesta</b>	<b>Porcentaje</b>
20 a 30 año	62	47%
31 a 41 años	54	41%
42 a 52 años	15	12%
<b>TOTAL</b>	<b>131</b>	<b>100%</b>

*Nota: Tabla referente al rango de edad. (Jimenez, 2024)*

**Gráfico 2** *Rango de Edad*



*Nota: figura de porcentajes referente al rango de edad. (Jimenez, 2024)*

### Análisis de resultados

El resultado de la encuesta se ha podido determinar que el 47% de las personas encuestadas están dentro de un rango de edad de 20 a 30 años, el 41% están en un rango de 31 a 41 años y el 12% corresponde a una edad de entre 42 y 52 años.

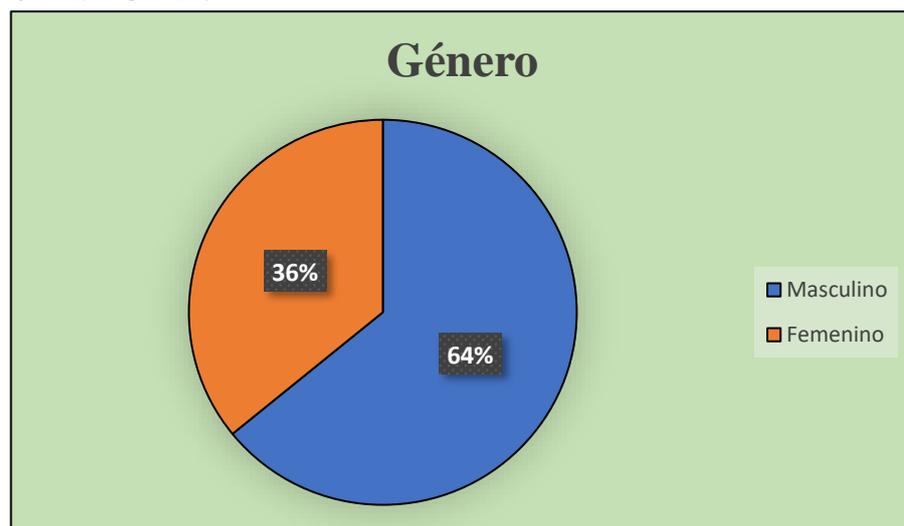
## 2. ¿Cuál es su Género?

**Tabla 3** Género

Respuesta	Respuesta	Porcentaje
Masculino	64	64%
Femenino	36	36%
<b>TOTAL</b>	<b>131</b>	<b>100%</b>

*Nota: Tabla referente al género. (Jimenez, 2024)*

**Gráfico 2** Género



*Nota: figura de porcentajes referente al género. (Jimenez, 2024)*

### Análisis de resultados

Se ha tenido un resultado del 64% que representa al género masculino y el 36% representa al género femenino.

### 3. ¿Usted realiza algún tipo de deporte?

**Tabla 2** Realiza Deporte

Respuesta	Respuesta	Porcentaje
SI	129	98%
NO	2	2%
<b>TOTAL</b>	<b>131</b>	<b>100%</b>

*Nota: Tabla referente si realiza deporte. (Jimenez, 2024)*

**Gráfico 3** Realiza Deporte



*Nota: figura de porcentajes referente si realiza deporte. (Jimenez, 2024)*

### Análisis de resultados

Se ha preguntado si realizan deporte dando el 98% que representa a 129 personas que si realizan algún tipo de deporte y el 2% han indicado que no realizan deporte.

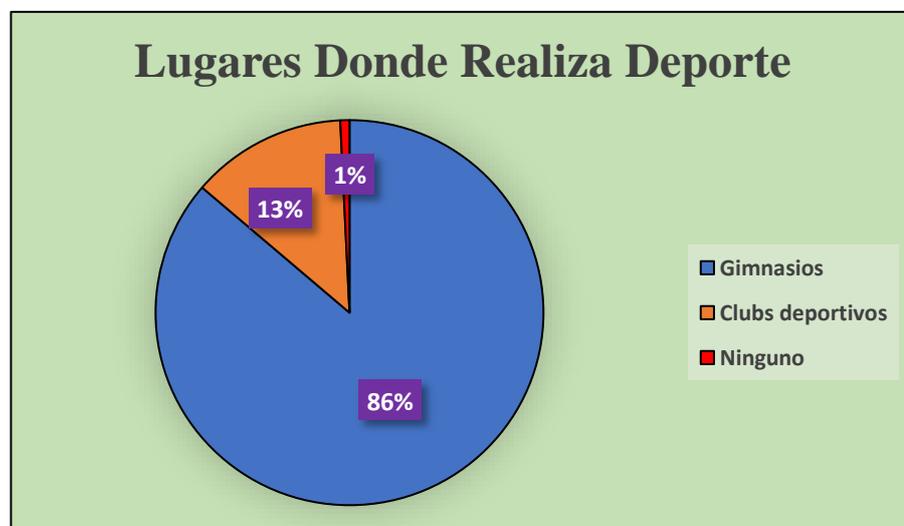
#### 4. ¿A qué lugares frecuenta hacer deporte?

**Tabla 3** Lugares Donde Realiza Deporte

Respuesta	Respuesta	Porcentaje
Gimnasios	113	86%
Clubs deportivos	17	13%
Ninguno	1	1%
<b>TOTAL</b>	<b>131</b>	<b>100%</b>

*Nota: Tabla referente lugares donde realiza deporte. (Jimenez, 2024)*

**Gráfico 4** Lugares Donde Realiza Deporte



*Nota: figura de porcentajes referente de lugares donde realiza deporte (Jimenez, 2024)*

#### Análisis de resultados

De las personas encuestadas el 86% por ciento han indicado que la mayor parte asisten a gimnasios, el 13% van a clubs deportivos y el 1% no asiste a ningún lugar hacer deporte.

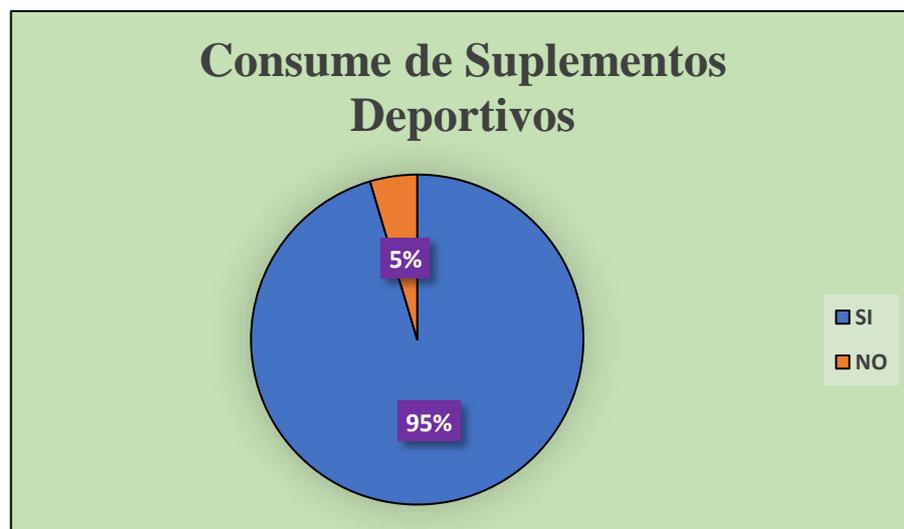
## 5. ¿Usted consume suplementos deportivos?

**Tabla 4** *Consume de Suplementos Deportivos*

Respuesta	Respuesta	Porcentaje
SI	125	95%
NO	6	5%
<b>TOTAL</b>	<b>131</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Tabla referente al consumo de suplementos deportivos. (Jimenez, 2024)

**Gráfico 5** *Consume de Suplementos Deportivos*



*Nota:* figura de porcentajes referente al consumo de suplementos deportivos (Jimenez, 2024)

### Análisis de resultados

Se ha podido determinar que el 95% de las personas consumen suplementos deportivos y el 5% han indicado que no lo consumen.

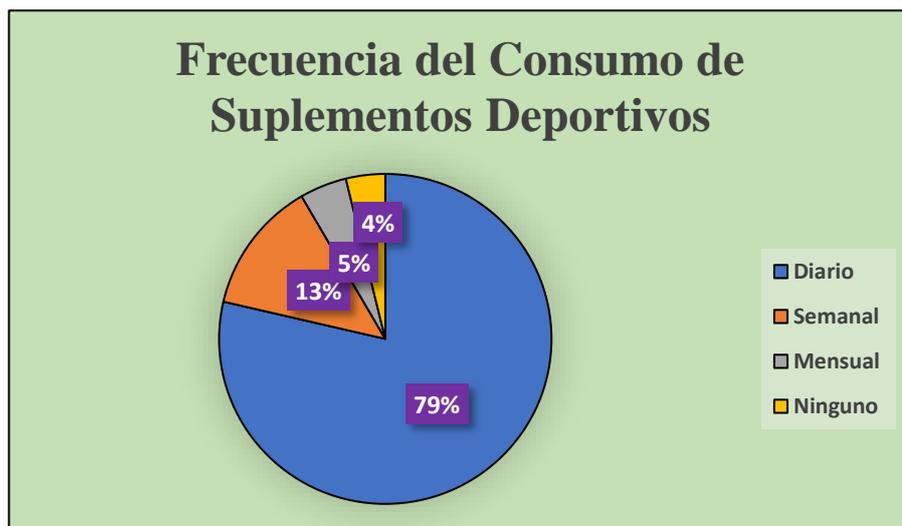
## 6. ¿Con que Frecuencia Consume Suplementos Deportivos?

**Tabla 7** Frecuencia del *Consumo de Suplementos Deportivos*

Respuesta	Respuesta	Porcentaje
Diario	103	79%
Semanal	17	13%
Mensual	6	5%
Ninguno	5	4%
<b>TOTAL</b>	<b>131</b>	<b>100%</b>

*Nota: Tabla frecuencia de consumo de suplementos deportivos. (Jimenez, 2024)*

**Gráfico 7** Frecuencia del *Consumo de Suplementos Deportivos*



*Nota: figura de porcentajes frecuencia de consumo de suplementos deportivos (Jimenez, 2024)*

### Análisis de resultados

Se ha preguntado la frecuencia del consumo de suplementos en lo cual hay una gran demanda ya que los deportistas lo consumen diariamente esto representa el 79%, el 13% semanal, el 5% mensual y el 4% no lo consume.

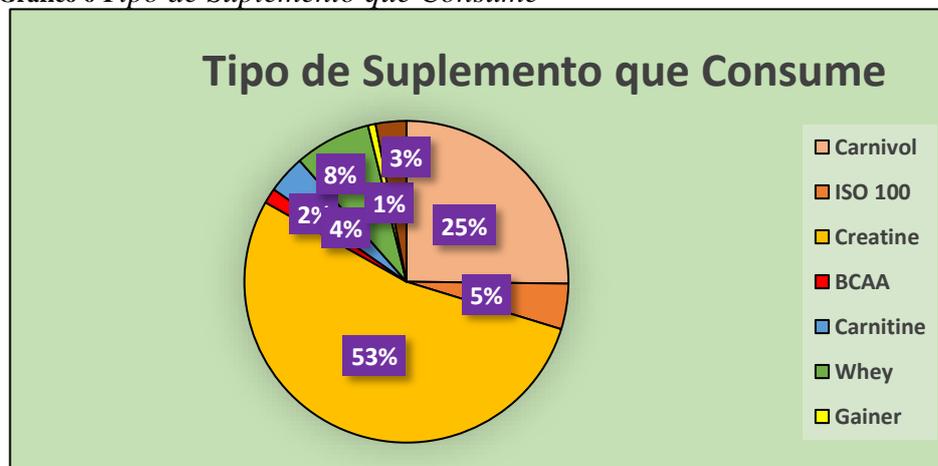
## 7. ¿Indique que tipo de suplementos consume?

**Tabla 5** Tipo de Suplemento que Consume

Respuesta	Respuesta	Porcentaje
Carnivol	33	25%
ISO 100	6	5%
Creatine	70	53%
BCAA	2	2%
Carnitine	5	4%
Whey	10	8%
Gainer	1	1%
Ninguno	4	3%
<b>TOTAL</b>	<b>131</b>	<b>100%</b>

Nota: Tabla tipo de consumo de suplementos deportivos. (Jimenez, 2024)

**Gráfico 6** Tipo de Suplemento que Consume



Nota: figura de porcentajes tipo de suplementos deportivos (Jimenez, 2024)

### Análisis de resultados

El tipo de suplemento que lo consumen con mayor frecuencia es la creatina con el 56%, seguido esta el suplemento Carnivol con el 25%, suplemento Whey el 8%, ISO 100 el 5%, Carnitine 4%, BCAA el 2% y Gainer el 1%.

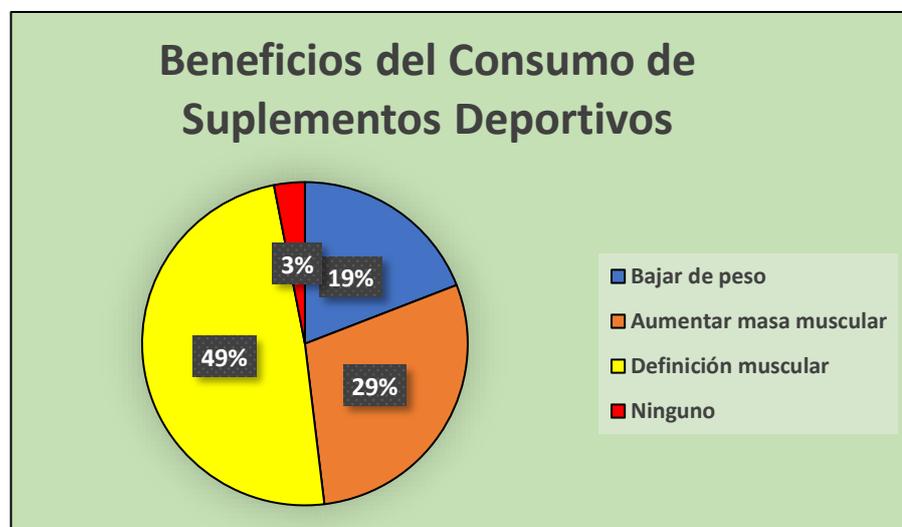
## 8. ¿Qué beneficios busca en los suplementos deportivos?

**Tabla 6** Beneficios del Consumo de Suplementos Deportivos

Respuesta	Respuesta	Porcentaje
Bajar de peso	25	19%
Aumentar masa muscular	38	29%
Definición muscular	64	49%
Ninguno	4	3%
<b>TOTAL</b>	<b>131</b>	<b>100%</b>

*Nota: Tabla beneficios del consumo de suplementos deportivos. (Jimenez, 2024)*

**Gráfico 7** Beneficios del Consumo de Suplementos Deportivos



*Nota: figura de porcentajes beneficios de suplementos deportivos (Jimenez, 2024)*

### Análisis de resultados

El resultado del beneficio de consumir suplementos deportivos es para definición muscular que representa el 49%, aumentar masa muscular el 29%, el 19% bajar de peso y el 3% representa a ninguno.

## 9. ¿Le gustaría que se implemente una empresa de Suplemento Deportivos en el Cantón Lago Agrio?

**Tabla 7** Le Gustaría que se Implemente una Empresa de Suplemento Deportivos en el Cantón Lago Agrio

Respuesta	Respuesta	Porcentaje
SI	131	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>131</b>	<b>100%</b>

*Nota: Tabla si le gustaría que se implemente una empresa de suplementos deportivos. (Jimenez, 2024)*

**Gráfico 8** Le Gustaría que se Implemente una Empresa de Suplemento Deportivos en el Cantón Lago Agrio



*Nota: figura de porcentajes si le gustaría que se implemente una empresa de suplementos deportivos (Jimenez, 2024)*

### Análisis de resultados

De las personas encuestadas el 100% han mencionado que les gustaría que se implemente una Empresa de Suplemento Deportivos en el Cantón Lago Agrio, ya que al no existir en la localidad este giro de negocio es una gran oportunidad poner en marcha este tipo de empresa.

## 10. ¿Qué tipo de promociones le gustaría adquirir?

**Tabla 8** Tipo de Promociones

Respuesta	Respuesta	Porcentaje
Descuentos 2x1	107	81,7%
Sorteos Facebook live	2	1,5%
Fechas especiales	12	9,2%
Cupones	8	6,1%
Ninguno	2	1,5%
<b>TOTAL</b>	<b>131</b>	<b>100%</b>

*Nota: Tabla referente al tipo de promociones. (Jimenez, 2024)*

**Gráfico 9** Tipo de Promociones



*Nota: figura de porcentajes al tipo de promociones (Jimenez, 2024)*

## Análisis de resultados

La mayor parte de los encuestados con un 81% prefieren que la empresa les ofrezca la promoción del 2x1 mismo que representa el 81,7%, el 9% promociones en fechas especiales, el 6,1% prefieren cupones y el 1,5% prefieren sorteos por Facebook live.

### **Análisis de resultados**

De acuerdo a la pregunta número 9 se tiene un resultado del 100% de los encuestados indican que, si requieren de una empresa física en la localidad, esto debido que no hay oferentes por lo tanto deben hacer pedidos en líneas o mediante envíos desde otras provincias, las cuales tardan en llegar y muchas de las veces no cumplen con la calidad y características solicitadas.

### **Síntesis del capítulo**

Se ha considerado el análisis de los antecedentes mismo que es parte fundamental para la ejecución del proyecto, en beneficio a los deportistas que consumen suplementos deportivos en el Cantón Lago Agrio, debido que en la actualidad existe alta demanda de personas deportistas que requieren suplantarse para antes y durante de sus entrenamientos físicos.

En el Cantón Lago Agrio se ha podido identificar que no existe una empresa que comercialice suplementos deportivos que suplan las necesidades de los deportistas, es por ello que los encuestados han indicado favorablemente que se implemente una empresa que oferte suplementos deportivos, con ello garantizan que el producto sea de calidad y sobre todo lo adquieren de forma inmediata y con asesoramiento personalizado. Siendo así una ventaja positiva poner en marcha este tipo de empresa lo cual será muy factible por el alta de manda de personas que realizan deportes la mayor parte lo hacen en gimnasio por diferentes razones como para definición muscular, aumentar masa muscular o por salud y su consumo es diario ya que requieren para recuperarse, regenerarse y mantenerse con energía en todo momento.

## CAPÍTULO IV

### PROPUESTA

#### Tema

Realizar de un modelo de gestión empresarial CANVAS para la empresa Suplementos Deportivos “Healthy Fitnes”, ubicado en el Cantón Lago Agrio, calle 12 de febrero y 18 de noviembre sector central de la ciudad.

#### Datos informativos

**Empresa Suplementos Deportivos:** Healthy Fitnes”

**Beneficiarios:** Dueño de la empresa, clientes

**Ubicación:** Cantón Lago Agrio, calle 12 de febrero y 18 de noviembre sector central de la ciudad.

#### Gráfico 12 ubicación geográfica



*Nota:* gráfico de ubicación de la empresa Suplementos Deportivos “Healthy Fitnes” (Ecuador, 2024)

## **Antecedentes de la Propuesta**

Los estudios económicos permiten determinar las necesidades de una población, también permite conocer sus características socioeconómicas y demográficas. A partir de esta información, se pueden diseñar políticas públicas, así como programas de intervención que aporten a mejorar la calidad de vida de la comunidad en general.

Es así que en el Cantón Lago Agrio se ha incrementado alta demanda de gimnasios de personas que recurren hacer deporte, sea por salud, estética o por ejercitarse. Pero para ello también requieren de suplementos deportivos que les ayude a recuperarse y a regenerar la masa muscular y al no existir una empresa física en la localidad realizan las compras en línea o por envíos de otras provincias y esto ha causado un problema.

Para esta investigación se ha tenido en consideración la segmentación en el cantón Lago Agrio, a los deportistas con el fin de obtener datos reales de las necesidades y problemas que les están aquejando.

Y de acuerdo a las encuestas arrojan positivo la implantación de una empresa física de suplementos deportivos, donde se pretende solucionar estos problemas de retraso en las entregas y calidad del producto, donde sus compras son inmediatas con atención personalizada.

## **Justificación**

La propuesta de implementar la empresa de suplementos deportivos, que beneficie a los deportistas, contribuirá positivamente a personas que realizan deporte sea de bajo o alto rendimiento. Algunos de los aspectos que se propone con este giro de negocio, es suplir la necesidad a la falta de una empresa en la localidad que oferte de estos productos esenciales para deportistas.

Con la ejecución del modelo CANVAS contribuirá para la ejecución efectiva de la empresa Suplementos Deportivos “Healthy Fitnes”, se brindará asesoramientos a los clientes sobre el consumo de los suplementos deportivos.

De acuerdo a las encuestas se ha tenido como resultado una creciente demanda de suplementos y nutricionales por el aumento del interés en la salud y el bienestar. La población cada vez más consciente de la salud busca formas de mejorar su rendimiento físico, recuperación y calidad de vida, lo que crea un mercado favorable para los suplementos.

Se espera que con este proyecto comercialización de suplementos deportivos satisfacer la demanda creciente en el mercado, aprovechar las tendencias de salud y fitness, ofrecer productos de calidad, obtener rentabilidad y contribuir al bienestar general de la población.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Realizar del modelo de gestión empresarial bajo el modelo CANVAS empresa de Suplementos Deportivos “Healthy Fitnes”, ubicado en el Cantón Lago Agrio, calle 12 de febrero y 18 de noviembre sector central de la ciudad.

### **Objetivos Específicos**

- Conocer la segmentación de mercado de la empresa de Suplementos Deportivos “Healthy Fitnes”, permitiendo adaptar estrategias de marketing específicas para cada segmento.
- Definir relación con los clientes, implica comprender, implica conocer sus necesidades y deseos del cliente para fomentar la lealtad y fidelidad.
- Mejorar la parte financiera de la empresa, implica identificar y evaluar las oportunidades en inversión que permitan el desarrollo de la empresa.

### **Análisis de Factibilidad Modelo CANVAS**

El modelo Canvas ayuda a identificar las interrelaciones entre los diferentes componentes y permite comprender a estos elementos que trabajan juntos para generar valor y generar ingresos. Al proporcionar una vista panorámica de la estructura y la lógica subyacente del negocio, también permite la mejora continua para la innovación, siendo así una herramienta poderosa y versátil.

## **1. Segmentación de Clientes y problemas**

En la presente propuesta se ha considerado una segmentación de género masculino y femenino; entre veinte años a cincuenta años de edad, lo cual son personas que consumen suplementos deportivos por diferentes situaciones entre ellos están personas que desean tener un estilo de vida activo, saludable y entusiastas del fitness, personas activas que buscan mejorar su rendimiento físico.

## **2. Propuesta de valor**

Es una parte fundamental dentro de la empresa Suplementos Deportivos "Healthy Fitnes"; se brindará asesoramiento personalizado, productos en stock de alta calidad acorde a la necesidad y objetivo del cliente. Con ello damos solución a los clientes que de acuerdo a los resultados de las encuestas han manifestado que no tienen un asesoramiento personalizado, la llegada o entrega de los suplementos es tardío y no cumplen con la calidad solicitada. Además, al tener una tienda física el cliente tiene la facultad de observar la calidad del suplemento con ello se genera mayor confianza a la hora de adquirir los suplementos deportivos.

## **3. Canales**

El canal de distribución es directo tienda física en la parte céntrica del Cantón Lago Agrio, donde estará la exhibición de los suplementos deportivos, se realizarán envíos a domicilio a diferentes partes del país a los clientes que realicen compras por redes sociales, Facebook, el envío se lo hará directamente en la oficina de encomiendas de Servientrega a la dirección emitida por el cliente, los envíos a domicilio no tendrán recargo debido que el

costo de envío ya está cargado en los precios de los suplementos sean ventas locales o nacionales.

#### **4. Relación con el cliente**

La empresa Suplementos Deportivos "Healthy Fitnes"; tendrá una comunicación Servicio de atención al cliente por WhatsApp para resolver dudas y consultas, atención personalizada, promociones, productos de alta calidad, tips y recomendaciones por Facebook live.

#### **5. Fuente de ingresos**

Se contará con los permisos correspondientes patente municipal, permiso ambiental y patente del cuerpo de bomberos. Los ingresos se dan por la venta directa de suplementos deportivos, servicios de asesoramiento nutricional deportivo, colaboraciones con deportistas para promocionar los productos.

#### **6. Recursos claves**

##### **Inversión inicial**

Hace referencia con el dinero con la que se inicia un negocio mismo que se utilizan para cubrir los diferentes costos, como ejemplo se menciona la compra de un edificio o las instalaciones donde funcionara la empresa.

Para la empresa "Healthy Fitnes" se a considerado como el alquiler de local, suministros, equipo de cómputo y el talento humano.

#### **7. Activos fijos**

Dentro de ello estan los recursos, bienes que una empresa cuenta independientemente de su actividad económica. Teniendo presente que partir de

ahí lo que se espera es tener resultados porque los activos fijos son evaluados de acuerdo a su vida útil.

Los activos fijos pueden ser tangibles o intangibles generando beneficio a largo plazo para la ejecución de la empresa.

Para la empresa Suplementos Deportivos “Healthy Fitnes”, sus activos fijos son escritorio, estanterías, computadora, impresora, sillas.

**Tabla 9 Activos fijos**

<b>INVERSIONES</b>		
<b>ACTIVOS FIJOS</b>		
Edificio	<b>0</b>	<b>0</b>
Vehículo	<b>0</b>	<b>0</b>
Equipos Ind./ seguridad	<b>0</b>	<b>0</b>
Equipos de Computación	<b>894</b>	<b>894</b>
Muebles - enseres	<b>1065</b>	<b>1065</b>
		<b>1959</b>

*Nota:* Tabla referente de inversión inicial, activos fijos de la empresa Suplementos Deportivos “Healthy Fitnes” (Jimenez, Activos fijos, 2024)

### **Capital de trabajo**

Es parte fundamental para la ejecución de un proyecto, porque garantiza que se tenga los suficientes recursos para suplir las necesidades financieras de la empresa. Un capital de trabajo adecuado permite estabilidad a la empresa, ya que permite enfrentar imprevistos y aprovechar oportunidades de crecimiento.

El capital de trabajo se lo debe manejar de forma objetiva para maximizar la liquidez y minimizar el riesgo de insolvencia. Por lo tanto, es importante mantener un equilibrio adecuado entre los activos y pasivos corrientes, asegurándose de tener suficiente liquidez para operar sin problemas, pero también evitando tener demasiados activos ociosos que no generen rendimientos. (UNEMI, 2017)

La empresa Suplementos Deportivos “Healthy Fitnes” concibe una inversión de capital de trabajo de \$51209,84. Esta comprendido por lo siguiente:

- Gastos relacionados con permisos y documentación,
- La parte financiera como intereses y comisiones por préstamos, también deben ser considerados en el cálculo del capital de trabajo, ya que afectan la liquidez de la empresa,
- Alquiler del local es otro gasto significativo que debe ser considerado, ya que afecta los costos fijos de la empresa,
- Publicidad también es importante para atraer clientes y promover los servicios o productos que ofrece la empresa, mima que se debe gestionar de forma que no afecte negativamente la liquidez de la empresa.
- Adquisición de productos es un componente esencial del capital de trabajo, ya que se necesita invertir en inventario para poder vender productos y generar ingresos.

Todos estos gastos deben ser cuidadosamente administrados para garantizar que la empresa tenga suficiente capital de trabajo para cubrir sus obligaciones financieras y mantener sus operaciones de manera eficiente. Una gestión adecuada de estos gastos contribuirá a mantener un equilibrio saludable en el capital de trabajo de la empresa Healthy Fitnes”.

Tabla 10 Capital de trabajo

<b>CAPITAL DE TRABAJO</b>	<b>3 meses</b>	<b>12 meses</b>
<b>Sueldos</b>	4097,7	16390,8
<b>Servicios Básicos</b>	195	780
<b>Material oficina</b>	141	564
<b>Material limpieza</b>	136,41	545,64
<b>Gastos documentos, permisos</b>	50	200
<b>Alquiler local</b>	600	2400
<b>Publicidad</b>	60	240
<b>Adquisición productos</b>	6932,60	27730,40
<b>Gastos financieros</b>	100	400,00
<b>TOTAL, INVERSION</b>	<b>14.271,71</b>	<b>51209,84</b>

*Nota:* Tabla referente al capital de la empresa Suplementos Deportivos “Healthy Fitnes” (Jimenez, Activos fijos, 2024)

### **Inversión total**

La inversión total para la empresa Suplementos Deportivos “Healthy Fitnes es de \$53168,84. Esta inversión es importante para el funcionamiento y el crecimiento, donde los activos fijos son los bienes y equipos necesarios para operar, mientras que el capital de trabajo es esencial para cubrir las obligaciones financieras y mantener las operaciones diarias.

Tabla 11 Inversión total

<b>TOTAL DE INVERSIÓN</b>	
<b>ACTIVO FIJO</b>	1959
<b>ACTIVO DIFERIDO</b>	0
<b>CAPITAL DE TRABAJO /12M</b>	51209,84
<b>TOTAL DE INVERSIÓN</b>	<b>53168,84</b>

*Nota:* Tabla referente al capital de la empresa Suplementos Deportivos “Healthy Fitnes” (Jimenez, Activos fijos, 2024)

### **Sueldos**

En la empresa Suplementos Deportivos “Healthy Fitnes”, se determina el sueldo de las dos personas que trabajarán en ella de acuerdo con lo estipulado en la ley ecuatoriana. Esta medida se toma en cumplimiento con las regulaciones

laborales vigentes, las cuales garantizan condiciones justas y equitativas para los trabajadores.

**Tabla 12 Sueldos y aportaciones IESS**

<b>PERSONAL</b>	<b>SUELDOS</b>	<b>ANUAL</b>	<b>IESS EMP.</b>	<b>IESS EMPRESA</b>	<b>GASTO SUELDOS ANUAL</b>
<b>1 Jefe Administrativo</b>	700	8400	793,8	1020,6	8626,8
<b>1 Cajero Vendedor</b>	460	5520	521,64	670,68	5669,04
<b>TOTAL</b>	<b>1160</b>	<b>13920</b>	<b>1315,44</b>	<b>1691,28</b>	<b>14295,84</b>

*Nota:* Tabla referente a sueldos y aportes al IESS de la empresa Suplementos Deportivos “Healthy Fitnes” (Jimenez, Activos fijos, 2024)

### **Beneficios legales**

Los beneficios legales para los colaboradores de la empresa Suplementos Deportivos “Healthy Fitnes” son de suma importancia, ya que reflejan el compromiso de la empresa con el bienestar y la estabilidad financiera de su personal. El décimo tercer y décimo cuarto sueldo son beneficios obligatorios establecidos por la ley, destinados a proporcionar un ingreso adicional a los trabajadores durante ciertas épocas del año. Estos beneficios no solo cumplen con las disposiciones legales, sino que también contribuyen a fortalecer un ambiente laboral favorable promoviendo la lealtad y la satisfacción del personal.

**Tabla 13 Décimos**

<b>PERSONAL</b>	<b>SUELDOS</b>	<b>DECIM O 4°</b>	<b>DECIM O 3°</b>	<b>TOTAL DECIMOS</b>
<b>1 Jefe Administrativo</b>	700	475	700	1175
<b>1 Cajero Vendedor</b>	460	460	460	920
<b>TOTAL</b>	<b>1160</b>	<b>935</b>	<b>1160</b>	<b>2095</b>

*Nota:* Tabla referente a beneficios legales de la empresa Suplementos Deportivos “Healthy Fitnes” (Jimenez, Activos fijos, 2024)

Este valor total de remuneraciones y beneficios legales representa el compromiso de la empresa con el bienestar y la seguridad financiera de sus colaboradores es de \$ 16390,80.

**Tabla 14 Remuneración total**

<b>TOTAL, SUELDOS</b>	<b>TOT. DECIMOS</b>	<b>TOT ANUAL</b>
<b>14295,84</b>	<b>2095</b>	<b>16390,8</b>

*Nota:* Tabla referente a remuneración total de la empresa Suplementos Deportivos “Healthy Fitnes” (Jimenez, Activos fijos, 2024)

### **Depreciación de activos**

Es un proceso contable fundamental para todas las empresas, permite determinar el valor total de estos activos al cierre del año fiscal. Este procedimiento sigue reglas y regulaciones establecidas por el gobierno, las cuales establecen los métodos y tasas de depreciación adecuados. (S.A., s.f.)

Para el proyecto se ha utilizado el método lineal y dentro de la empresa están los activos fijos sujetos a la depreciación que son los muebles y enseres con un 10% y los equipos de computación con un 33,33%, a continuación, se detalla.

**Tabla 15 Depreciación de activos fijos**

<b>DEPRECIACIÓN ACTIVOS FIJOS (en línea recta)</b>			
		<b>% DEPRECIACIÓN</b>	<b>DEPRECIACIÓN</b>
<b>Equipos Ind.</b>	0	10%	0
<b>Edificio</b>	0	5%	0
<b>Vehículos</b>	0	20%	0
<b>Equipos de Computación</b>	894	33,33%	297,97
<b>Muebles y Enseres</b>	1065	10%	106,5
			404,47

*Nota:* Tabla referente a depreciación de activos fijos de la empresa “Suplementos Deportivos “Healthy Fitnes” (Jimenez, Activos fijos, 2024)

## Estructura de capital

En relación al capital que se manejará en la empresa Suplementos Deportivos “Healthy Fitnes”, el 66% corresponde al capital propio que se invertirá, siendo un total de \$34,000, mientras que el restante 35% será financiado a través de un préstamo financiero, equivalente a \$18,000, haciendo que la inversión total ascienda a \$51209,84.

El costo está representado por un 13% del capital propio y un 14% teniendo en cuenta la tasa pasiva y el riesgo país, y el capital financiado será de un 13.6% con respecto al costo.

La tasa de descuento en el capital propio se sitúa en un 8.6%, mientras que en el capital financiado es de 4.9%.

El TMAR. - comprende el 13,6%, porcentaje mínimo de rendimiento frente a la inversión lo que indica que las ventas deben ser por encima de este indicador para que sea un éxito caso contrario tendremos perdidas.

**Tabla 16** Tabla de la estructura del capital

<b>ESTRUCTURA DE CAPITAL</b>				
		Estructura	Costo	TD
<b>Capital Propio</b>	34000	66%	13%	8,6%
<b>Capital Financiero</b>	18000	35%	14%	4,9%
<b>TOTAL INVERSIÓN</b>	51209,84.	100%		13,6%
				<b>TMAR</b>

*Nota:* Tabla referente a depreciación de activos fijos de la empresa “Suplementos Deportivos “Healthy Fitnes” (Jimenez, Activos fijos, 2024)

**Requerimientos legales**

Al ser una empresa establecida los principales requerimientos legales serían el Ruc extendido por el SRI, Patente Municipal y Patente del Cuerpo de Bomberos.

**RUC**

Es un instrumento que tiene por función registrar e identificar a los contribuyentes con fines impositivos y proporcionar esta información a la Administración Tributaria. (SRI, 2024)

Sirve para realizar alguna actividad económica de forma permanente u ocasional en el Ecuador. Corresponde al número de identificación asignado a todas aquellas personas naturales y/o sociedades, que sean titulares de bienes o derechos por los cuales deben pagar impuestos. (SRI, 2024)

**Patente Municipal**

El trámite tiene como objetivo emitir la Patente Municipal y su respectivo Stiker a todas las personas que ejerzan actividades comerciales, industriales, financieras, inmobiliarias, artesanales, de transporte y profesionales u otras actividades económicas domiciliadas o con establecimiento dentro del cantón Sucumbíos. (GADMLA, s.f.).

**Dirigido a:** Persona Jurídica - Privada, Persona Jurídica - Pública, Persona Natural, Ecuatoriana, Persona Natural - Extranjera. (GADMLA, s.f.).

## **Permiso Cuerpo de Bomberos**

Para obtener dicho permiso, el propietario o el responsable del local comercial generalmente debe someterse a una inspección por parte del Cuerpo de Bomberos y asegurarse de que su establecimiento cumpla con los requisitos de seguridad contra incendios y emergencias establecidos por las autoridades locales. Una vez que se comprueba que el local cumple con todos los criterios de seguridad, se emite el permiso de funcionamiento correspondiente.

Los requisitos son los siguientes. Copia de cédula, permiso del año anterior (en caso de renovación), copia del RUC, solicitud de inspección y el informe de inspección.

### **8. Actividad Clave**

La principal actividad de la empresa se centrará en la comercialización de productos terminados, específicamente en la venta de Suplementos Deportivos. Estos productos serán obtenidos mediante la compra al por mayor a un distribuidor de confianza, con la intención de comercializarlos posteriormente con un margen de beneficio aproximado del 35% por cada producto.

### **8. Asociaciones Claves**

La empresa Suplementos Deportivos “Healthy Fitnes” contará con socios claves o estratégicos con proveedores servicios básicos y con proveedor de mercadería garantizado y de confianza.

## 9. Estructura de costos

### Punto de equilibrio

Esta técnica es fundamental para las empresas, permite identificar el nivel de actividad necesario para cubrir los costos y alcanzar el equilibrio donde no se obtiene ni ganancias ni pérdidas. Además, el análisis del punto de equilibrio permite determinar información importante, para establecer precios de venta, fijar objetivos de promoción y evaluar la viabilidad de nuevos proyectos o inversiones. En resumen, es una herramienta crucial para la gestión financiera y la planificación estratégica de la empresa.

A continuación, se presenta el punto equilibrio para la empresa Suplementos Deportivos “Healthy Fitnes”

**Tabla 17** Tabla de costos fijos

<b>Costos Fijos</b>	
<b>Arriendo</b>	200
<b>Sueldos</b>	1160
<b>TOTAL</b>	<b>1310</b>

*Nota:* Tabla referente a costos fijos de la empresa “Suplementos Deportivos “Healthy Fitnes” (Jimenez, Activos fijos, 2024)

### Margen de contribución

El análisis del margen de contribución para este proyecto se fundamenta con el producto estrella de la empresa la " Platinum Creatine", cuyo costo de producción es de \$41.99. Con un precio de venta de \$56.69, el margen de contribución resultante para la empresa es de \$14.70, como se muestra a continuación:

Tabla 18 Tabla del margen de contribución

<b>Costos de producto estrella</b>		
<b>Precio</b>	56,69	
<b>Costo</b>	41,99	
<b>Ganancia</b>	<b>14,70</b>	<b>MARGEN DE CONTRIBUCIÓN</b>

*Nota:* Tabla referente a margen de contribución de la empresa “Suplementos Deportivos “Healthy Fitnes” (Jimenez, Activos fijos, 2024)

El cálculo del punto de equilibrio se fundamentó con el producto estrella de la empresa como base para calcular las ventas necesarias. Según los cálculos realizados, “Healthy Fitnes” necesita vender 93 unidades del producto estrella para alcanzar el punto de equilibrio. Esto indica que las ventas diarias requeridas serían de alrededor de 3.10 unidades diarias del producto estrella.

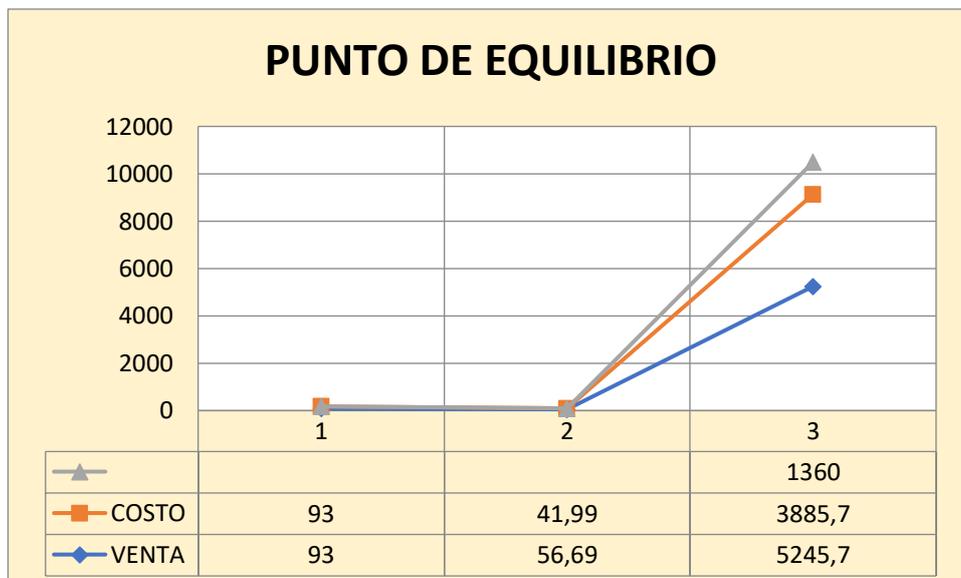
Tabla 19 Tabla del punto de equilibrio

<b>PE = COSTO FIJO / MARGEN DE CONTRIBUCION</b>			
<b>PE=</b>	93		
	93	Suplemento Deportivo	3,10 diario

*Nota:* Tabla referente a punto de equilibrio de la empresa “Suplementos Deportivos “Healthy Fitnes” (Jimenez, 2024)

Figura Nro. 12

Gráfico punto de equilibrio



*Nota:* gráfico referente a punto de equilibrio de la empresa “Suplementos Deportivos

“Healthy Fitnes” (Jimenez, 2024)

## CAPÍTULO V

### Conclusiones

- Al investigar el problema de investigación se ha podido obtener una buena propuesta para emprendimiento giro de negocio Suplementos Deportivos.
- El modelo CANVAS, ha sido una herramienta fundamental poder plasmar en la elaboración del proyecto.
- Se ha podido identificar mediante las encuestas aplicadas a los deportistas que existe una alta demanda insatisfecha, debido que no se cuenta con empresas que se dediquen a este giro de negocio comercialización de suplementos deportivos así que el proyecto es viable y debe ejecutarse en el cantón Lago Agrio.
- Para el presente proyecto, se requiere una inversión total anual de 53168,84 dólares, un TMAR del 13,60%, Margen de Contribución de 14,70. Su punto de equilibrio es de 93 y las ventas diarias es de 3 unidades del producto estrella Platinum Creatine.

## Recomendaciones

- El modelo CANVAS, ha sido muy fructífero aplicarlo en el proyecto ya que ha permitido elaborar el proyecto de una manera accesible, permitiendo tener presente cada uno de los elementos fundamentales que ayudan que el proyecto sea viable.
- La investigación de mercados es fundamental al momento de querer emprender en un proyecto, porque nos permite tener de forma clara hacia donde queremos llegar y cómo hacerlo para satisfacer la demanda no satisfecha.
- La implantación de este proyecto es recomendable tal cual se reflejan en los resultados obtenidos de las encuestas, a fin de satisfacer la necesidad de los deportistas.

## Referencias

- Álvarez, C. A. (s.f.). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN CUANTITATIVA Y CUALITATIVA*. Obtenido de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
- Bryan, A. G.-H. (3 de 8 de 2021). *COMPONENTE SOCIO CULTURAL*. Obtenido de <https://storymaps.arcgis.com/stories/15877265c4b44d3e8c864e2f28970008>
- Carazo, J. (2017). *Modelo Canvas*. Obtenido de <https://economipedia.com/definiciones/modelo-canvas.html>
- Castillo, P. (2022). *Suplementos nutricionales*. Obtenido de <https://revmedep.sld.cu/index.php/medep/article/view/529/552>
- Castillo, P. (2023). *Desarrollo de los suplementos nutricionales para el deporte*. Obtenido de <file:///C:/Users/Hogar/Downloads/Dialnet-LosSuplementosNutricionalesEnElDeporteDeAltoRendim-9155815.pdf>
- Deportivo, M. (2012). *Suplementos deportivos*. Obtenido de <https://www.mundodeportivo.com/running/consejos/20121210/1002142278/suplementos-deportivos-necesito-cuales-como.html>
- Ecuador, U. (2024). *Ubicación de la empresa*. Obtenido de <https://www.ubica.ec/explore/osm/lagoagrio/188280453#!/?reflat=0.08648&reflng=-76.88345&ref=12%20de%20febrero>
- FarmaProxi. (2022). *Beneficios suplementos deportivos ¿Cuál es su función y beneficios?* Obtenido de <https://www.farmaproxi.com/blog/suplementos-deportivos-cual-es-su-funcion-y-beneficios-3c/>
- Farre, J. (s.f.). *Guia de suplementos deportivos*. Obtenido de <https://www.centrojuliafarre.es/blog/suplementos-deportivos/>
- GADMLA. (s.f.). *Patente Municipal*. Obtenido de <https://www.gob.ec/gadmc-sucumbios/tramites/emision-patente-municipal>
- infobae. (12 de 1 de 2024). *Consumo de suplementos deportivos*. Obtenido de <https://www.infobae.com/tendencias/2021/04/21/7-de-cada-10-personas-que-realizan-ejercicio-con-frecuencia-consumen-suplementos-de-proteinas/>
- INTIYAN. (2009). *Metodos de investigación social*. Obtenido de <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/libros/digital/55363.pdf>
- ISAF, I. d. (2021). *Clasificación de los suplementos deportivos del Instituto Australiano del Deporte*. Obtenido de <https://blog.institutoisaf.es/clasificacion-de-los-suplementos-deportivos-del-instituto-australiano-del-deporte-parte-1#sistema>
- Jimenez, M. (2024).
- Jimenez, M. (2024). Activos fijos.
- Lago, A. (s.f.). *Pueblos mágicos*. Obtenido de <https://www.viajaecuador.com.ec/wp-content/uploads/2021/05/Guia-PM-LAGO-AGRIO.pdf>

- MedlinePlus. (s.f.). *Cafeína*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002445.htm>
- Nieves, G. (2019). *Suplementos nutricionales para el deportista*. Obtenido de <https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/Doc-consenso-ayudas-2019.pdf>
- Otzen, T. (2017). *Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio*. Obtenido de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- PerfectGym. (2023). *El estado de la industria del fitness*. Obtenido de <https://www.perfectgym.com/es/blog/business/estadisticas-industria-fitness-tendencias>
- PerfectGym. (2023). *Industria Fitness*. Obtenido de <https://www.perfectgym.com/es/blog/business/estadisticas-industria-fitness-tendencias>
- QuestionPro. (s.f.). *¿Que es la investigación descriptiva?* Obtenido de <https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-descriptiva/>
- S.A., S. A. (s.f.). *Depreciación de activos fijos*. Obtenido de <https://controldeactivosfijos.com.mx/destacados/gestion-estrategica-de-activos-2/que-es-la-depreciacion-de-los-activos/>
- Salud, T. d. (2015). Obtenido de <https://tugestordesalud.com/sistema-de-clasificacion-abcd-para-la-suplementacion-y-alimentos-deportivos/>
- SEMAR. (s.f.). *Metodología de la investigación*. Obtenido de [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/133491/METODOLOGIA\\_DE\\_INVESTIGACION.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/133491/METODOLOGIA_DE_INVESTIGACION.pdf)
- SRI. (2024). *REQUISITOS PARA OBTENER EL RUC*. Obtenido de <https://www.sri.gob.ec/web/intersri/home>
- STATION, R. (2024). *Modelo Canvas*. Obtenido de <https://www.rdstation.com/blog/es/modelo-canvas-que-es/>
- UNEMI. (2017). *Capital de Trabajo*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/5826/582661260003/html/>
- Veracruzana, U. (12 de 1 de 2024). *Uso de suplementos nutricionales en el deporte*. Obtenido de <https://www.uv.mx/saisuv/general/uso-de-suplementos-nutricionales-en-el-deporte/>
- Zendesk. (2023). *Modelo CANVAS*. Obtenido de <https://www.zendesk.com.mx/blog/modelo-canvas-que-es/>
- Zendesk. (2023). *Que es el modelo Canvas*. Obtenido de [https://cc.bingj.com/cache.aspx?d=4538071267561101&mkt=es-MX&q=modelo+canvas&setlang=es-ES&w=9eZR11liGQ4PrRi27Igat0XGl\\_DKDh2J](https://cc.bingj.com/cache.aspx?d=4538071267561101&mkt=es-MX&q=modelo+canvas&setlang=es-ES&w=9eZR11liGQ4PrRi27Igat0XGl_DKDh2J)

## Anexos



Nuevo | +5 vendidos

**Silla Oficina Escritorio Giratoria Ejecutiva Adela**

U\$S 70  
en 12x U\$S 5<sup>93</sup> sin interés

[Ver los medios de pago](#)

Envío gratis a todo el país  
Conoce los tiempos y las formas de envío.  
[Calcular cuándo llega](#)

Color: Negro

Cantidad: 1 unidad (438 disponibles)

[Comprar ahora](#)



Nuevo | 1 vendido

**Gondolas, Estanterías, Perchas**

U\$S 220  
en 12x U\$S 18<sup>93</sup> sin interés

[Ver los medios de pago](#)

Entrega a acordar con el vendedor  
Cayambe, Pichincha  
[Ver formas de entrega](#)

Cantidad: 1 unidad (99 disponibles)

[Comprar ahora](#)

Vendido por SILLASECUADOR  
+100 ventas

[Compra Protegida](#), recibe el producto que esperabas o te devolvemos tu dinero.

[12 meses de garantía de fábrica.](#)



Nuevo | 2 vendidos

**Estaciones De Trabajo Escritorios Muebles De Oficina**

U\$S 200  
en 12x U\$S 16<sup>97</sup> sin interés

[Ver los medios de pago](#)

Entrega a acordar con el vendedor  
Pedro Moncayo, Pichincha  
[Ver formas de entrega](#)

Cantidad: 1 unidad (98 disponibles)

[Comprar ahora](#)



Nuevo | +25 vendidos

**Notebook Lenovo IdeaPad 15IIL05 platinum gray 15.6", Intel Core i5 1035G4 8GB de RAM 256GB SSD, Intel Iris Plus Graphics G4 1366x768px Windows 10 Home**

U\$S 499  
en 12x U\$S 41<sup>58</sup> sin interés

[Ver los medios de pago](#)

Capacidad: 8 GB RAM | 256 GB SSD

12 GB RAM | 1 TB HDD | 8 GB RAM | 1 TB HDD  
8 GB RAM | 256 GB SSD | 8 GB RAM | 512 GB SSD



Nuevo | +100 vendidos

**Impresora Epson L5290 Multifuncion Con Sistema De Tinta Wifi Color Negro**

5.0 ★★★★★ (1)

U\$S 395  
en 12x U\$S 32<sup>92</sup> sin interés

[Ver los medios de pago](#)

Lo que tienes que saber de este producto

- Impresión doble faz manual.
- Tecnología de impresión: inyección de tinta.
- Posee pantalla LCD para visualizar el proceso.
- Tiene entrada USB.
- Cuenta con 2 bandejas.
- Capacidad máxima de 130 hojas.
- Soporta papel tamaño 215.9 x 1.200 mm.
- Incluye accesorios.



**Platinum Creatina 400 Gr**

~~\$50.00~~ \$41.99

Características:

- 100% Monohidrato de Creatina puro
- Sometida al proceso de micronización.
- Sometida a la prueba HPLC (High Performance Liquid Chromatography)
- Mantiene hidratadas las fibras musculares.
- Induce al aumento de fuerza durante los entrenamientos
- Contribuye al aumento de volumen muscular
- No contiene saborizantes ni edulcorantes
- Presentación contiene 80 servidas

Modo de Empleo: Tomar 1 servida antes del entrenamiento y 1 servida después del entrenamiento.

NOMBRE DEL TRABAJO

**Manuel Jiménez 2.docx**

AUTOR

**Manuel Jiménez**

RECuento DE PALABRAS

**13410 Words**

RECuento DE CARACTERES

**76673 Characters**

RECuento DE PÁGINAS

**87 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**2.7MB**

FECHA DE ENTREGA

**Mar 26, 2024 10:30 AM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Mar 26, 2024 10:31 AM GMT-5****● 10% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 10% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

**● Excluir del Reporte de Similitud**

- Bloques de texto excluidos manualmente