

One+plus

Horta Laureano, Diana Laura

2020-05

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/4578>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

ONE+PLUS

BY : H U N T R E S S

PROYECTO INTEGRAL III

DIANA LAURA HORTA LAUREANO

**UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA
CAMPUS PUEBLA**

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN GENERAL.

2. MARCO CONCEPTUAL.

2.1. INTRODUCCIÓN.

2.2 OBESIDAD EN MÉXICO.

FIGURA 1:

PORCENTAJE DE POBLACIÓN ADULTA CON OBESIDAD, PAÍSES OCDE 2010.

FIGURA 2:

PERCEPCIÓN CORRECTA DEL PESO CORPORAL Y PERCEPTION DE UNA ALTA

PROBABILIDAD DE DESARROLLAR OBESIDAD EN LOS PRÓXIMOS CINCO AÑOS, SEGÚN IMC Y SEXO.

2.3 OBESIDAD EN MUJERES MEXICANAS.

2.4 ACTIVIDAD FÍSICA EN EL SOBREPESO.

FIGURA 3:

POBLACIÓN DE 18 AÑOS Y MÁS, POR CONDICIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA.

2.5 DISCRIMINACIÓN POR SOBREPESO Y OBESIDAD EN LA MODA EN MÉXICO.

2.6 LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO

2.7 INSPIRACIÓN MEXICANA

2.8 TÉCNICA DE CAMPO: ENTREVISTA.

3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

4. JUSTIFICACIÓN

5. OBJETIVO GENERAL.

5.1 OBJETIVO ESPECÍFICO.

6. PROCESO DE DISEÑO.

- 6.1 INSPIRACIÓN
- 6.2 CONCEPTO
- 6.3 SOLUCIÓN
- 6.4 MATERIALES
- 6.5 COLECCIÓN
- 6.6 BOCETOS
- 6.7 FICHAS TÉCNICAS
- 6.8 COSTOS
- 6.9 MERCADO
- 6.10 PUNTOS DE VENTA

7. CAMPAÑA.

8. CONCLUSIÓN.

9. BIBLIOGRAFÍA.

- 9.1 FUENTES PRIMARIAS.
- 9.2 FUENTES SECUNDARIAS.

10. ANEXOS.

- ANEXO 1: ENTREVISTA LIC. NUTRICIÓN: MARÍA JOSÉ MENDIOLA Riesta
- ANEXO 2: ENTREVISTA LIC. NUTRICIÓN: CAROLINA BULAS LEZAMA

11. GLOSARIO

1. INTRODUCCIÓN GENERAL.

El trabajo que a continuación se presenta, tiene como propósito el dar a conocer información acerca la obesidad y el sobrepeso en México, creando conciencia sobre las tallas grandes, y la discriminación que presentan en la ropa deportiva. Y con esto desarrollar una colección de ropa de ejercicio para las mujeres de tallas grandes, que viven discriminación por parte de las marcas debido al sobrepeso y a la poca inclusión de este sector, promoviendo el ejercicio en las mujeres para que cuiden su salud mientras se sienten cómodas portando prendas de deporte.

En este proyecto, se busca proporcionar datos estadísticos sobre la obesidad en las mujeres mexicanas, así como las consecuencias que esto puede traer en la salud de las personas que lo padecen. También se hace hincapié en la actividad física y la importancia que esta tiene en el tratamiento de la obesidad, así como la falta de marcas deportivas que impulsen las tallas grandes que hagan sentir seguras a las mujeres mientras se ejercitan.

Además se incluyen dos entrevistas a diferentes nutriólogos que han tratado con pacientes con obesidad, y han tenido la experiencia de tratar además problemas sociales que también las personas con sobrepeso viven y se enfrentan día a día. Así mismo se hace una investigación sobre el ónix mexicano, tomándolo como inspiración mexicana para la parte del diseño de este proyecto.

Con todo esto se desarrolla una colección de ropa deportiva para mujeres de talla grande, con propuesta de diseño, que hagan sentir a las mujeres seguras de poder usar una prenda que tenga diseño más allá de una simple prenda básica, y la innovación a través del desarrollo también de una aplicación móvil con la que se tendrá acceso a través de un código QR en la etiqueta de prenda donde tendrán accesos a diferentes opciones que las ayuden en el proceso que enfrentan de cambiar su estilo de vida.

2. MARCO CONCEPTUAL

2.1. INTRODUCCIÓN.

El trabajo que a continuación se presenta, tiene como objetivo el dar a conocer información acerca del sobrepeso y la obesidad en México en especial en las mujeres, creando conciencia sobre las tallas grandes, y la discriminación que presentan en la ropa deportiva. Se abordan temas de discriminación en México por tener sobrepeso, así como la exclusión de las marcas de moda por las talles grandes.

Además se anexan dos entrevistas, una al doctor Luis Roberto Perez, y otra a la estudiante de ultimo semestre de nutrición Carolina Bulas, ambos han tratado con pacientes con obesidad, y han tenido la experiencia de tratar además problemas sociales que también las personas con sobrepeso viven y se enfrentan día a día. Todo esto para complementar el siguiente marco teórico y las propuestas después presentadas.

2.2 OBESIDAD EN MÉXICO.

La obesidad tiene un origen multifactorial en el que se involucran la susceptibilidad genética, los estilos de vida y las características del entorno, con influencia de diversos determinantes subyacentes, como la globalización, la cultura, la condición económica, la educación, la urbanización y el entorno político y social. En este fenómeno, tiene un papel predominante tanto el comportamiento individual, como el entorno familiar, comunitario y el ambiente social. (Barquera, S., et al., 2010).

La OMS (2004), clasifica el sobrepeso y la obesidad a partir de medir la cantidad de grasa de más que tienen las personas, mediante el Índice de Masa Corporal (IMC) que establece la relación entre el peso en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros (kg/m^2) se calcula el bajo peso, el sobrepeso y la obesidad.

Como consecuencia de padecer obesidad se pueden desencadenar enfermedades cardiovasculares (ver glosario), diabetes, insuficiencia

renal, hipertensión (ver glosario), artritis; incluso puede generar enfermedades neurodegenerativas o inmunitarias. (Villeda, M., 2018)

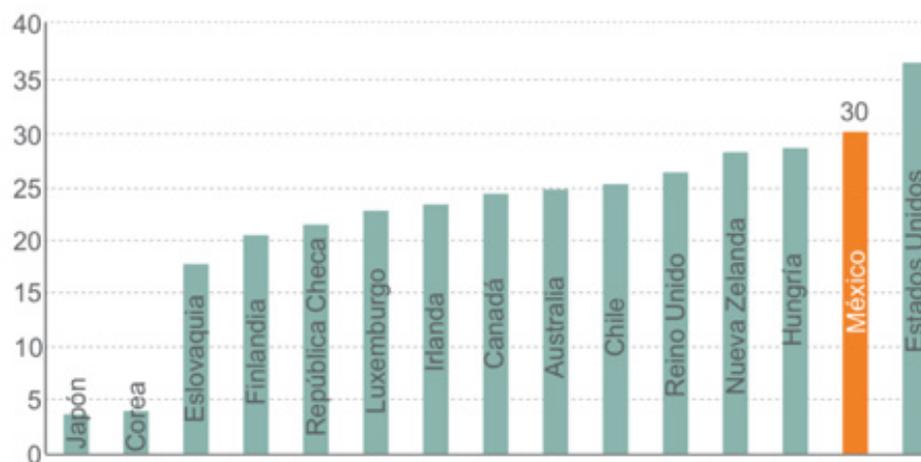


Figura 1: Porcentaje de población adulta con obesidad, países OCDE 2010.
(Fuente: Organization for the Economic Cooperation and Development)

En la actualidad, México y Estados Unidos de Norteamérica, ocupan los primeros lugares de prevalencia mundial de obesidad en la población adulta (30 %), la cual es diez veces mayor que la de países como Japón y Corea (4 %), como se muestra en la Figura 1.

De acuerdo con la última Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino (Hernández M., 2016), 7 de cada 10 adultos mexicanos (72.5%) presentan sobrepeso u obesidad; la mayor prevalencia se presenta en las mujeres (75.6%) en comparación con los hombres (69.4%). (Jensen, MD. 2013).

El estudio de los patrones alimentarios de la población mexicana muestra una alimentación con consumos de grasas, grasas saturadas y grasas trans por arriba de las recomendaciones internacionales, así como el consumo frecuente de alimentos densos en energía como los refrescos y deficiente en aportadores de micronutrientes como los vegetales y las frutas. (Flores et al., 2010).

Según el Instituto Nacional de Salud Pública, (2016)., la figura 2 en

el inciso A, se puede observar que la población con obesidad presentó la probabilidad más baja de tener una percepción correcta de su peso corporal en relación con el resto de las categorías de IMC medido.

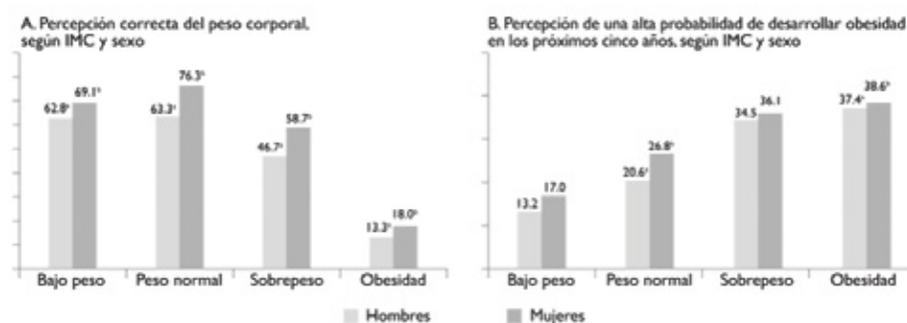


Figura 2: Percepción correcta del peso corporal y percepción de una alta probabilidad de desarrollar obesidad en los próximos cinco años, según IMC y sexo.
Fuente: Instituto Nacional de Salud Pública (2016).

Asimismo, puede observarse que las mujeres tuvieron una mejor percepción de su peso corporal en todas las categorías de IMC. En la figura 1 en el inciso B, se puede observar que conforme el IMC medido se incrementó de una categoría a otra, las probabilidades de percibir una alta probabilidad de desarrollar obesidad aumentaron. En este sentido, se observaron diferencias significativas entre hombres y mujeres en las categorías de peso normal y obesidad.

Los hallazgos de este estudio coinciden con lo encontrado en otros, en los que se ha reportado una percepción no coincidente con el estado de nutrición, valorado a través de la percepción del peso corporal, principalmente en la población que presenta obesidad, quienes tienden a subestimar su peso. (Matus-Lerma N, et al. 2016)

En México se han encontrado claras diferencias entre los patrones dietéticos y el riesgo de padecer sobrepeso y obesidad en las diferentes subpoblaciones, por nivel socioeconómico, localidad rural o urbana, así como por región. (Rodríguez, S., 2001).

Con esto nos podemos dar cuenta, en México la obesidad es un pro-



blema diario en la población, cada vez más personas sufren de esta condición debido a muchos factores, principalmente tiene que ver con los hábitos alimenticios que se tienen y la falta de ejercicio gracias al sedentarismo. Además de que en la población mexicana, las mujeres tienen mucha más tendencia a padecer de sobrepeso.

2.3 OBESIDAD EN MUJERES MEXICANAS.

La percepción del estado de salud, así como de la imagen y peso corporal, puede incidir en los estilos de vida individuales, los cuales favorecen o perjudican la salud. (Harris CV., et al. 2008)

En México, el 70 por ciento de la mujeres sufre algún grado de obesidad o sobrepeso, y esto se encuentra relacionado con diversos factores que determinan la ganancia de peso, como lo son la conducta alimentaria, la falta de actividad física y los patrones de consumo de alimentos. (FMD, 2015).

En el Seminario Permanente de Género y Salud que organiza el Departamento de Salud Pública de la Facultad de Medicina, la maestra en Ciencias de la Salud destacó que las mujeres “seducen, premian o castigan” con la comida. (Zolezzi, A., 2018)

El desarrollo de una estrategia efectiva para prevenir la obesidad continua siendo un reto, esto se debe en gran parte a que muchas estrategias no consideran los aspectos culturales, socio - económicos y psicológicos en la población objetivo. (Palacios, J. et al. 2017)

Según Zolezzi (2018), “las mujeres tenemos una relación ambivalente con nuestro cuerpo. Por un lado, es algo a través de lo cual logramos captar atención. Sin embargo, nos sentimos incómodas porque casi nunca cumplimos con la expectativa del estereotipo de belleza dominante y eso nos genera angustia”.

Para Salinas, R. (2015), la sobreestimación del peso corporal en mujeres se ha relacionado con las normas sociales, principalmente en sociedades occidentales que establecen una figura corporal ideal poco realista e incluso insana, lo que ha provocado que los individuos con exceso de peso, especialmente las mujeres, tiendan a estar insatisfechas y preocupadas por su apariencia física.



En general, los factores determinantes más estudiados de la obesidad están relacionados con el estilo de vida, especialmente con la alimentación y actividad física (Ferreira, V., y Wanderley, E. N., 2009). La asociación de la obesidad con el nivel socioeconómico, y otros factores como el género, edad y etnicidad es compleja y dinámica (Peña y Bacallao, 2006).

La relación entre obesidad o sobrepeso corporal y el malestar psicoemocional es cada vez más recurrente. (Infobae, 2012). La obesidad puede llevar a la depresión (ver glosario), debido a variables como el estigma del peso, la falta de autoestima y la movilidad reducida. Son especialmente las mujeres (siete de cada 10) quienes, a partir de un suceso doloroso, tienden a “aliviar” su estado de ánimo comiendo, en lugar de buscar y darle continuidad a un tratamiento médico. (Sola, B., 2017)

Un estudio, que recoge la revista International Journal of Epidemiology y que es el mayor trabajo que investiga la relación entre obesidad y salud mental realizado hasta el momento, concluye que tener variantes genéticas asociadas a un índice de masa corporal (IMC) elevado pueden provocar depresión. El efecto es, además, más acuciado en mujeres que en hombres. (Tyrrell, J., 2018).

Ser obeso o tener sobrepeso aumenta las posibilidades de depresión, y viceversa. Por ejemplo, cerca del 43% de las personas con depresión son obesas, según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), (Luthra, S., 2017). El 25% de mujeres con sobrepeso padece depresión, frente al 14% de las mujeres que tienen un peso adecuado. (Palacios, M., 2017).

Las mujeres tienden a sentir un mayor impacto en su imagen al saber que viven con obesidad, el estado de ánimo puede verse demasiado afectado debido a este padecimiento, ya que estamos acostumbrados como sociedad a tener estándares de belleza perfectos.

2.4 ACTIVIDAD FÍSICA EN EL SOBREPESO.

La cantidad y calidad de actividad física se ha reducido considerablemente en la sociedad actual. (Bastos, A. et al., 2015). En opinión de Pollock M. & Wilmore J. (1993), la inactividad es el factor preponderante ante los problemas de sobrepeso que caracteriza a las sociedades modernas.

Población de 18 años y más, por condición de actividad físico-deportiva



Figura 3: Población de 18 años y más, por condición de actividad físico-deportiva.
Fuente: INEGI 2017.

En la Figura 3 se muestra como la población mexicana de 18 años y más en área urbana es inactiva físicamente en un 57.6 por ciento, de la cual el 39.8 por ciento son hombres y 60.2 por ciento mujeres; en contraparte 42.4 por ciento son activos físicamente, de los cuales los hombres representan el 57 por ciento y las mujeres el 43 por ciento.

La impulsividad es considerado el predictor más fuerte del sobrepeso, ya que suele ser necesario que para mantener un peso saludable se siga una dieta balanceada y un programa de actividad física constante, lo cual implica compromiso y moderación, algo generalmente difícil para individuos altamente impulsivos (Sutin, A., et al., 2011).

La Estrategia Nacional para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes, de la actual administración (2013-2018) promueve la construcción de una política pública nacional que genere hábitos de consumo alimenticio saludables y la realización de actividad física en la población, involucrando, a los sectores público y privado, así como la sociedad civil. (Secretaría de Salud, 2013.)

El tratamiento del sobrepeso y la obesidad mediante la actividad física es una importante iniciativa, ya que numerosos estudios han mostrado los efectos beneficiosos en la disminución del peso y la masa grasa en individuos con sobrepeso y obesidad. (García, J. 2018).

Según Sanchez, A. (2014)., actualmente el deporte como tratamiento y prevención de enfermedades, especialmente las relacionadas con el sedentarismo, se basa en el aumento del gasto energético de la persona. Hay que tener en cuenta se requiere un esfuerzo físico conside-

able para gastar un número importante de calorías. (Dres, J. R., Cabo, S. y Moreno, J., 2019).

Todo esto unido a una alimentación variada y saludable, será la base fundamental para abordar este tipo de problemas y encaminarnos hacia modelos de vida saludables. (García, J. 2018). Los especialistas sugieren que la cintura de los hombres mida menos de 90 centímetros; y la de las mujeres menos de 80. (Villeda, M., 2018)

Para Bastos, (2005), como ejemplos de actividad física no programada podemos citar subir escaleras en lugar de utilizar el ascensor o elementos mecánicos; ir a pie para desplazarnos de un lugar a otro; montar en bicicleta, jugar al fútbol, jugar con cuerdas, etc. También es muy importante evitar el empleo de demasiadas horas ante el televisor o el ordenador.

Como podemos observar el ejercicio es fundamental para las personas con obesidad, ya que esto ayuda a mejorar su salud y a perder con ello peso, que combinándose con lo anteriormente estudiado, mejora y refuerza el estado de ánimo, evita la depresión y diversos trastornos que pueden presentar los afectados. Es importante implementar la cultura del ejercicio y a hacer conciencia sobre ello en la población mexicana, añadiendo también una buena y balanceada alimentación, para reducir los niveles y las estadísticas de obesidad.

2.5 DISCRIMINACIÓN POR SOBREPESO Y OBESIDAD EN LA MODA EN MÉXICO.

México sigue siendo un país desigual y discriminatorio. Entre 2007 y 2015, la percepción de discriminación contra las mujeres pasó de 31% a 34%, respectivamente. El grupo con mayor aumento de discriminación son las personas con sobrepeso. (Animal político, 2016)

El cuerpo de las mujeres mexicanas de 18 a 39 años es: 97 a 104 centímetros de busto; 88.8 de cintura y de 100 a 105 de cadera, es decir, talla mediana y talla grande. (Bala, D. 2019). El estigma del sobrepeso sigue a flor de piel, sobre todo cuando aún se considera talla grande todo lo que esté por encima de una 40 o 42. (Crespo, I., 2017).



Tanto hombres como mujeres se “enganchan” en pláticas que giran en torno a su imagen corporal. Pero no son simplemente conversaciones vanidosas, sino un círculo vicioso del que, de acuerdo a investigaciones de Alexandra F. Corning, docente de psicología de la Universidad de Notre Dame, es difícil salir. (Rodríguez, E., 2013).

Se trata de “un prototipo de mujer en el que la compradora se ha visto obligada a encajar si quería entrar en el mundo de la moda; por lo que millones se han visto excluidas. (Mañana, C., 2018).

En palabras de Ferreira (2018), la ropa de tallas extra grandes estaba diseñada para cubrir la gordura de las mujeres, no para vestirlas. No importaba si lucían bien o si los diseños eran modernos y favorecedores, la ropa estaba hecha para tapar grandes cantidades de piel sin la menor intención de que mejoraran la apariencia. Los negocios que ofrecen ropa para mujer en tallas grandes también son contados. (Zamora, L., 2010). La preocupación por la talla y los kilogramos convierte a la sociedad en esclava de su imagen y, por lo tanto, objeto de control despojado de libertad. (Sin Embargo, 2018).

Encontrar una camisa, un vestido o un simple pantalón de mezclilla de buena calidad y económicos puede convertirse en una actividad desafiante, sobre todo cuando se necesita encontrar las prendas en tallas XL y XXL, ya que son escasas las tiendas que ofertan este tipo de ropa. (Zamora, L., 2010).

Hace 15 años era imposible encontrar un vestido de talla extra grande que fuera bonito, acorde a la moda de aquel momento, sin mencionar o imaginar que fuera de buena calidad. La ropa de talla extra grande, ahora llamada Curvy. (Ferreira, L., 2018). Se trata, por tanto, de un sector relevante, que evoluciona más rápido y donde hay menos competencia, un negocio en expansión cuya venta a través de Internet representa el 30% del total. (Mañana, C., 2018).

Alrededor del mundo han nacido movimientos que han intentado frenar los extremos requerimientos de la industria de la belleza impulsando a las marcas a hacer campañas publicitarias más diversas, donde todo tipo de mujer se pueda sentir representada. (Malis,



C., 2015). Pero para Rodríguez, (2013), la manera en la que algunas campañas abordan la problemática de la obesidad puede ser un arma de doble filo, ya que los mensajes mal canalizados no van dirigidos a la lucha contra la obesidad, sino que atacan directamente a las personas obesas. La mayor parte de las firmas de moda todavía siguen ancladas en ese modelo estético definido por tres palabras: joven, delgada y bella. (Mañana, C., 2018).

Mientras que algunas firmas abrazan la diversidad, otras se niegan a hacerlo. Por si fuera poco, no entienden que modelos de tallas superiores a la 40 entrenen. (Alonso, M., 2018). El primer paso para que las marcas deportivas distribuyan el producto es demostrar que no se requiere de medidas específicas para iniciarse en el mundo del deporte. (Gavilanes, P., 2016). No existen cifras oficiales sobre el mercado de las tallas grandes. (Mañana, C., 2018).

La falta de este y otros implementos, confiesa la empresaria María Eugenia Donoso, dificulta la práctica de una determinada actividad física. Para realizar atletismo, por ejemplo, se requiere de una licra o short y de un sujetador deportivo. A esa indumentaria le falta tecnología dry fit (ver glosario), por ejemplo. Tampoco hay material especializado para practicar natación. (Gavilanes, P., 2016).

Unas de las primeras tiendas en vender ropa extra grande en México fue Suburbia, con la marca La Mode, sin embargo, los diseños eran aseñorados, blusas de rayas y flores, pantalones negros, como si de la cintura para arriba fuera a un carnaval y de la cintura para abajo a un velorio. (Ferreira, L., 2018). Hace apenas un año que Zara amplió su oferta hasta la XXL (una 46), y Violeta, la enseña de Mango con prendas de la 40 a la 52, todavía no ha cumplido cuatro (Mañana, C., 2018).

Las mujeres que usan tallas grandes están obligando a la industria textil a dejar de ignorarlas. Exigen moda y no solo ropa. Gracias a las redes sociales e impulsadas por una nueva generación que se niega a vestirse como sus abuelas, conquistan el lugar que les corresponde (Mañana, C., 2018). En palabras de Ferreira (2018): “somos imagen, seguridad y queremos vernos bien. No queremos estar ligadas a la idea de fadonjez porque sí nos gusta vestir a la moda. El cuerpo es

la percha pero la mente y el corazón definen a las personas como realmente son”.

Con esto, podemos darnos cuenta que muchas mujeres que son talla grande, se ven limitadas al momento de poder comprar ropa, tanto para el día a día como para hacer deporte; en esta última área, las mujeres se pueden sentir incomodas al ejercitarse, ya que se daña su confianza al ver que es difícil encontrar ropa para gente con su condición, y con ello evitar realizar ejercicio, que es fundamental para un tratamiento contra la obesidad. Creando un ciclo en donde las mujeres quieren sentirse bien con su cuerpo y en proceso no encuentran las prendas que les levante el ánimo y las motive a realizarlo.

2.6 LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO

Los beneficios para la salud de hacer actividad física y ejercicio de forma regular no se pueden ignorar. Según CNN Expansión, (2013), quienes realizan una actividad física constante tienen menor probabilidad de enfermarse y más posibilidades de gozar de una vida más larga. Todas las personas se benefician del ejercicio, independientemente de la edad, el sexo o la capacidad física. (Mayo Clinic, 2019). Con tan solo realizar actividad física se puede perder peso si se tiene sobrepeso u obesidad: cuanta más actividad se realice, más peso se pierde. Sin embargo, la combinación del ejercicio con una dieta saludable implicará que la pérdida de peso sea más rápidamente. (BUPA, 2019) Citando a Mayo Clinic (2019), el ejercicio regular ayuda a prevenir o manejar muchos problemas e inquietudes de salud, entre ellos:

- _Accidente cerebrovascular
- _Presión arterial alta
- _Depresión
- _Cáncer
- _Caídas

- _Síndrome metabólico.
- _Diabetes tipo 2
- _Ansiedad
- _Artritis

La actividad aeróbica o los ejercicios que necesitan de más oxígeno como caminar, trotar, nadar, bailar, esquiar, pedalear, favorecen el sistema cardiovascular, disminuyen la presión sanguínea y mejoran la circulación, lo que reduce el riesgo de ataques cardíacos y acci-

dentales cerebrovasculares. (CNN Expansión, 2013).

Gracias a toda esta información, como parte de la innovación de este proyecto, se propone el crear una aplicación móvil, que se pueda utilizar a través de un código QR incluido en la prenda que la persona porte. Esta app, le dará acceso al usuario a planes alimenticios otorgados por un nutriólogo, rutinas de ejercicio de bajo impacto, para personas que apenas comienzan a ejercitarse, así como un grupo en donde podrán compartir experiencias de vida y los cambios que vayan desarrollando a lo largo de su proceso de pérdida de peso.

2.7 INSPIRACIÓN MEXICANA

El ónix u ónice, proviene de la acepción griega que significa uña, conocido también como ónice de mármol u ónix calcáreo, es un mineral inorgánico no metálico del grupo IV(óxidos), que según la clasificación de Strunz se considera piedra semipreciosa. (Secretaría de economía, 2011).

Los más grandes yacimientos se localizan en los estados de Zacatecas, San Luis Potosí y Querétaro, aunque en otras entidades federativas como Oaxaca y Puebla, también se ha detectado presencia del mineral. (EDITORIAL, 2016). Según indica la Secretaría de Economía (2011), las principales regiones productoras en la República Mexicana se localizan a lo largo de la vertiente norte del eje volcánico. La enorme extensión territorial que abarca esa área, refleja el alto potencial productivo de México. Durante los años sesenta se utilizó en pisos de marmol, ahora, se elaboran ornamentos y lámparas (refracta poco la luz) con esta roca; en joyería se pule para diseñar collares, brazaletes y aretes. (Morales-Casas, G., 2017)

El ónix posee una amplia gama de texturas y colores. Tiene gran durabilidad y es posible combinarlo con materiales de construcción tan diversos como la madera, la cerámica y el yeso. Posee una apariencia de orden, es fácil de limpiar y se puede fijar casi en cualquier superficie. (Secretaría de economía, 2011). Tiene una calidad de pulido casi perfecta, además de que sus diferentes tonos verdosos son muy llamativos. Su origen se da a partir de la acumulación de

gases volcánicos. (Opalin, G., 2016). Este mineral es considerado como piedra semipreciosa y a diferencia de otras gemas en las que la creencia popular señala que su valor esta en función de la intensidad de su color, en el caso del ónix ocurre lo contrario, pues buena parte de su valor se debe a su transparencia. (EDITORIAL, 2016)

Gracias a su forma y su amplia gama de colores, el ónix es el material ideal para esta colección, las texturas que se forman en los cortes de esta piedra genera una inspiración perfecta para diversos tipos de estampados, este elemento mexicano ayudará a que la colección tenga una identidad mexicana elegante aun siendo prendas deportivas. Además de que las propiedades que este material presenta como la limpieza sencilla y su gran durabilidad, se retoman para aplicarse en la colección de prendas.

2.8: TÉCNICA DE CAMPO: ENTREVISTA.

Para terminar de complementar el marco conceptual de este trabajo, se realizaron dos entrevistas, la primera a María José Mendiola Riesta (Anexo 1), Licenciada en Nutrición quien ha trabajado en el área de la salud de las personas que padecen obesidad, la segunda entrevista se realizó a la también Licenciada en Nutrición y ciencias de los alimentos Carolina Bulas (Anexo 2), quien ha realizado ya prácticas profesionales en su área, tratando también con personas que padecen sobrepeso.

Gracias a las dos entrevistas, se pudo notar que los retos que tienen las personas con obesidad, dependen mucho del nivel de obesidad tenga, pero de manera regular les afecta el estado de ánimo, a nivel psicológico los hace compararse con los estereotipos de belleza que tiene la sociedad. También que al tener sobrepeso, las personas desarrollan enfermedades que pueden terminar hasta con su vida como son los problemas cardiovasculares, hipertensión, gota, infartos prematuros, diabetes entre otras.

Otro punto importante que fue explicado es que el ejercicio es vital para las personas que quieren bajar de peso, ya que ayuda a la salud de los pacientes, pero que es importante que la persona tenga cuida-



do con el tipo de ejercicio que realiza, ya que el peso extra puede impactar en el cuerpo a la hora de ejercitarse, deben ser ejercicios especializados para diferentes zonas sin lastimar al paciente.

En ambas entrevistas podemos concluir que las mujeres tienen tendencia a ser las que sufran de sobrepeso, así también que el ejercicio y una dieta balanceada, evita a prevenir las enfermedades que se dan cuando la persona tiene obesidad, como lo es la diabetes, la hipertensión arterial, que derivan en infartos y en peores casos en la muerte.

Por ello, a partir de la información recabada en esta investigación, se propone hacer conciencia de lo que viven las personas con obesidad y los riesgos que esto representa en cuanto a salud así como en el estado de ánimo, enfocándose en las mujeres que son las que más propensas están a padecer de este problema, creando prendas deportivas para mujeres de talla grande, y que además las impulsen a cuidar su salud con la realización de ejercicio, pero al mismo tiempo puedan sentirse cómodas con su cuerpo al utilizar una prenda deportiva, haciendo impacto en el estado de ánimo que se presenta en una persona con este padecimiento, mejorándolo.

3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

Existe en la sociedad mexicana, específicamente en las mujeres ya que tienen más tendencia a padecerlo, un alto índice de obesidad y sobrepeso, que es la principal causa múltiples enfermedades que pueden derivar en problemas graves, como lo es la diabetes, con finales fatales y hasta la muerte. En México la obesidad es un problema diario en la población, cada vez más personas sufren de esta condición debido a muchos factores, principalmente tiene que ver con la alimentación y sus malos hábitos que se tienen al tener un alto consumo de azúcares y grasas, añadido a la falta de ejercicio gracias al sedentarismo, ya sea por falta de interés o de tiempo.

Dicho padecimiento, lleva a las mujeres jóvenes con obesidad a verse discriminadas por su condición física y su apariencia, muchas veces por la sociedad que considera los cánones de belleza ideales a muje-



res altas y delgadas, así como también por las marcas de ropa tanto casual como deportiva, que no incluyen en sus prendas tallas grandes en sus colecciones o tablas de medidas, lo que limita a estas mujeres la búsqueda de prendas que las haga sentir cómodas y seguras, teniendo como opción solo prendas que esconden su cuerpo lo que logra un efecto totalmente contrario. Muchas mujeres tienen que recurrir a prendas sin diseño ni tendencia alguno, lo que las hace perder la confianza en ellas mismas y así mismo vuelve a provocar el desánimo por arreglarse, verse y sentirse mejor.

Todo esto se puede enfocar también especialmente en el área deportiva, la cual es importante ya que es parte de su tratamiento para evitar el sobrepeso y prevenir enfermedades provocadas por éste. Son escasas o nulas las marcas de ropa que cuenten con tallas grandes en cuanto a ropa deportiva, que se acomoden al tipo de cuerpo de las mujeres con esta condición, lo cual genera que nuevamente se sientan incómodas al hacer ejercicio, por ello este proyecto busca la integración de las tallas grandes en la ropa deportiva, con prendas cómodas pero que al mismo tiempo impulsa la belleza de la mujer mientras apoya el proceso de mantenerse saludables y activas gracias al ejercicio, además de que con la implementación de una aplicación que ayude con tips y ejercicios para los usuarios que lo porten, le dan un valor aun más grande al enfoque del proyecto.

4. JUSTIFICACIÓN

En México

Se necesita crear conciencia acerca del el sobrepeso, ya que cada vez más personas en México viven con esta condición, lo que deriva en problemas de salud graves para ellos, derivando hasta la muerte en algunos casos.

Se plantea crear una colección para impulsar a más mujeres mexicanas a hacer ejercicio para cuidar su salud y mantenerlas activas evitando el que sean sedentarias y con ello lograr que las estadísticas del sobrepeso bajen, así como hacer que mientras se ejercitan se sientan cómodas y seguras con las prendas que portan y con el



cuerpo que tienen al momento de realizarlo, al tener ropa adecuada para ellas y no solamente prendas sueltas y sin forma que las hacen esconder quienes son.

Gracias a que hay casi nula oferta en este tipo de prendas, y que además las existentes en la mayoría de los casos también carecen de propuesta de diseño y tendencias, que al no existir una oferta suficiente, para este grupo específico de mujeres, el realizar una colección de ropa deportiva, así como el desarrollo de una aplicación que complementa su proceso, ayuda e impulsa a las mujeres mexicanas a sentirse mejor consigo mismas, a lograr un cambio en ellas así como el poder compartir sus vivencias con otras mujeres que están viviendo la misma situación.

Al contar cada prenda con un código QR que les permite el acceso, se le añade otro valor extra a la colección al impulsar diversas áreas complementarias con el uso de la ropa deportiva.

5. OBJETIVO GENERAL.

Crear una colección de siete prendas de ropa deportiva, que tienen refuerzos en áreas específicas para darle más durabilidad y fuerza a la prenda al momento de ejercitarse, enfocada a las mujeres de tallas grandes, además las prendas incluyen un código QR que las lleva a una app con ejercicios y planes alimenticios, para promover el ejercicio y la buena alimentación, dándoles seguridad en la movilidad y con su cuerpo al verse bien y no solo escondiendo su cuerpo con prendas incómodas, logrando así que su ánimo mejore y su gusto por ejercitarse aumente. Todo esto inspirado en el elemento mexicano del ónix, el cual para esta colección proporciona diferentes gamas de color y figuras, ideales para estampados pulcros pero con tendencia

5.1 OBJETIVO ESPECÍFICO.

1. Crear una colección prendas deportivas para mujeres jóvenes, que se enfoquen en las tallas grandes, y que al mismo tiempo estas tengan propuesta de diseño para dejar de ser solo una prenda que esconda el cuerpo femenino.

2. Proponer el uso telas modernas de licra y mesh las cuales además de ser la ideales para el ejercicio, dan movilidad y respiración al cuerpo. Además que ayudan a resaltar la belleza de las mujeres, siendo más allá de solo prendas aguadas que escondan el cuerpo.

3. Diseñar prenda que tengan refuerzos en zonas como la entrepierna y el abdomen, para ayudar a contraer esas zonas y dar una estabilidad mucho mayor al cuerpo para poderse mover libremente y con seguridad al momento de hacer ejercicio.

4. Complementar la colección con el desarrollo de una aplicación móvil, a la cual se puede ingresar a través de un código QR integrado en las prendas para poder acceder a ejercicios, planes alimenticios y a la comunidad de ONE PLUS

(ANEXO 3 FOTOGRAFIA)

6. PROSESO DE DISEÑO

6.1 INSPIRACIÓN



6.2 CONCEPTO

Una colección inspirada en la ligereza de las formas que predominan en la piedra del ónix, con un conjunto de colores extravagantes, que son vivos y neutros. Logrando una combinación entre lo elegante y atemporal.

Esta colección toma como inspiración a las mujeres de tallas grandes, y su necesidad de ropa deportiva que las haga sentir seguras de su cuerpo. Además se retoman la tendencia propuesta por WGSN: correspondiente a la temporada Otoño - Invierno 2020/2021

Las influencias de esta tendencia fueron la mayor inspiración para esta colección, retomando los estilos urbanos y deportivos para las mujeres actuales, con líneas limpias fusionando también la femineidad en ellas. Así mismo la paleta de color fue retomada para las telas de las prendas.

6.3 SOLUCIÓN

Generar una colección llamada ONE+PLUS que se basa en tres conjuntos enteros, las cuales son prendas deportivas, que están diseñadas y confeccionadas pensando en el cuerpo de una mujer de talla grande, con cortes adecuados para hacerlas sentir cómodas.

El primer conjunto consiste en una blusa de manga 3/4 con un corte en el escote que genera una movilidad más amplia en los brazos y pecho al ser dos prendas separadas, así como unos leggings con cortes en diagonal y soporte con estampados en el corte. El segundo conjunto se basa en sudadera y leggings, ambas prendas cuentan con soporte en lugares estratégicos para reforzar diversas zonas al ejercitarse. El tercer conjunto es de playera crop top con shorts tipo biker de licra, ambas prendas cuentan con tela reflejante en costados de la manga y la pierna. La última prenda es una impermeable tipo abrigo

que su principal función es ser usada para después de ejercitarse, tiene una cinta para poder ser ajusta a la comodidad de la mujer.

En cada prenda se encuentra una etiqueta con un código QR que enlaza a una aplicación llamada “one” esta aplicación se conformara por diversas rutinas de ejercicio y opciones de planes alimenticios guiado por un nutriólogo, así como acceso a una comunidad en donde se podrán compartir experiencias y avances con los miembros de la misma.

6.4 MATERIALES

Para realizar las prendas se utilizó tejido plano y tejido de punto, el tejido de punto es el principal en la ropa deportiva, y el tejido de punto se utiliza en diferentes puntos para ayudar a la estructura de la prenda.

Todas las telas se eligieron gracias a sus propiedades, y a su excelente resistencia, además de que son telas que permiten transpirar libremente, mientras mantienen al usuario a una buena temperatura, ideal para la temporada de otoño invierno en donde los fríos se hacen presente.

TEJIDO DE PUNTO:

RHIN MICRO

100% Poliéster.

Propiedades:

Dry Fit, antibacterial y protection UV

LICRA

100% Poliéster

85% PES

15% Elastano.

Propiedades:

Anti cloro.

POLINEO

93% Poliéster

7% Elastano

TEJIDO PLANO:

KIOTO

100% Poliéster.

Propiedades: Repelente y Secofit

6.5 COLECCIÓN

Conjunto 1:

Prenda 1: Blusa cruzada con escote.

Blusa con corte cruzado en dos tonos; azul y mostaza, con bolero en azul a juego integrado, con mangas 3/4. El corte en el escote que se crea en el conjunto de ambas piezas genera movilidad extra en los brazos, a diferencia de una blusa completa de manga larga.

Prenda 2: Leggin azul marino con estampado en diagonales.

Leggin color azul marino, con el corte a la cintura, que genera soporte en el área del abdomen, cuenta con cortes diagonales del muslo a la rodilla, el corte esta estampado en tipo marmoleado, con colores a juego al resto del conjunto. Además la tela es reforzada en la zona de las rodillas y la entrepierna para la movilidad a la hora de hacer ejercicio

Conjunto 2:

Prenda 3: Sudadera negra con mangas multicolor.

Sudadera negra en el talle, con mangas en 3 tonos diferentes, vino en el superior, negro en medio y gris en la parte de abajo e interna. Tiene un bolso enfrente a la altura del abdomen, así como un cierre en la parte del pecho. Los cortes de la manga se forman en diagonal de interior a exterior.

Prenda 4: Leggin color vino con refuerzos laterales.

Leggin color vino, con el corte a la cintura, además cuenta con cortes en el lateral externo de cada pierna, en color negro, esto con la intención de crear soporte en las piernas al momento de hacer ejercicio.

Conjunto 3:

Prenda 5: Crop top negro con mangas reflejantes.

Croptop negro, con dos cintas en X a la altura del abdomen, las

mangas cuentan con dos tiras reflejantes a los costados, lo cual la hace ideal para entrenamientos en exterior de noche.

Prenda 6: Short tipo biker color negro con reflejante.
Short tipo biker con el corte a la cadera en color negro. Cuenta con refuerzo en la entrepierna así como un corte de tela reflejante en el lateral externo de cada pierna, lo cual hace que la prenda sea ideal para ejercicios en exterior de noche.

Prenda extra

Prenda 7: Impermeable tipo gabardina en color negro. Cuenta con dos bolsillos delanteros y con un sujetador para ajustar a la medida. La prenda llega arriba de las rodillas y puede ser utilizada para cualquier momento. Esta diseñada para usarse después de haber ido a ejercitarse y/o después ir a cualquier lado.

6.6 BOCETOS



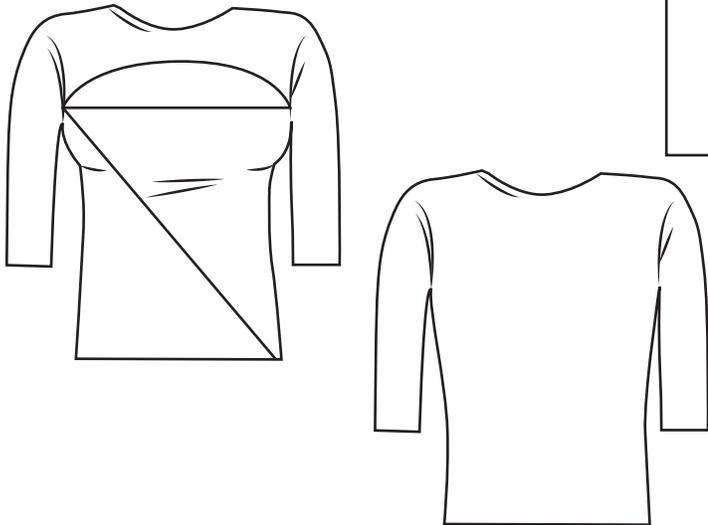


6.7 FICHAS TECNICAS

PRENDA 1

	MARCA: ONE PLUS	CÓDIGO DE TELA:	TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21	
	ESTATUS: PROTOTIPO	LICRA PES	MAQUILADOR: ONE PLUS	
	GÉNERO: DAMA	TEJIDO: PUNTO	LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA	
	DIVISION: SPORT		DISENADOR TÉCNICO: DIANA HORTA	

VARIANTE	PANTONE
001	PANTONE 19-4005 TCX/TPX
002	PANTONE 14-6453 TCX/TPX



COPYRIGHT 2020 HUNTRESS TRAZO PLANO PÁG 1 DE 8

	MARCA: ONE PLUS	CÓDIGO DE TELA:	TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21	
	ESTATUS: PROTOTIPO	LICRA PES	MAQUILADOR: ONE PLUS	
	GÉNERO: DAMA	TEJIDO: PUNTO	LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA	
	DIVISION: SPORT		DISENADOR TÉCNICO: DIANA HORTA	



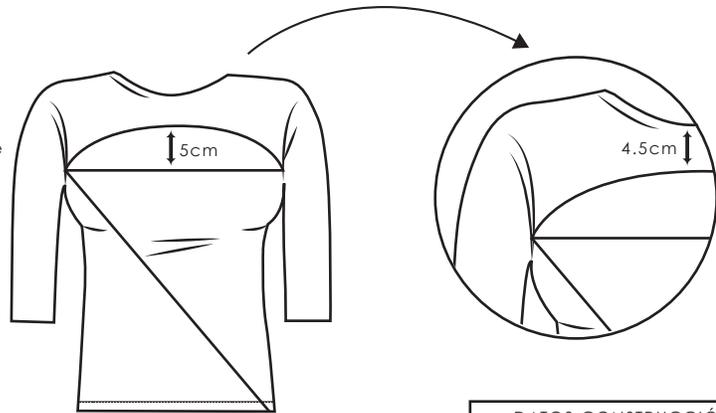
COPYRIGHT 2020 HUNTRESS VARIANTE DE COLOR PÁG 2 DE 8

ONE+PLUS
BY: HUNTRESS

MARCA: ONE PLUS CÓDIGO DE TELA: TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21
ESTATUS: PROTOTIPO LICRA PES MAQUILADOR: ONE PLUS
GÉNERO: DAMA TEJIDO: PUNTO LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA
DIVISIÓN: SPORT DISEÑADOR TÉCNICO: DIANA HORTA



Blusa con corte
y escote



DATOS CONSTRUCCIÓN

TIPO DE COSTURAS: OVER/RECTA
REMATE DE COSTURAS
NO. DE PUNTADAS VISIBLES

COPYRIGHT 2020 HUNTRESS

DETALLES DE CONSTRUCCIÓN

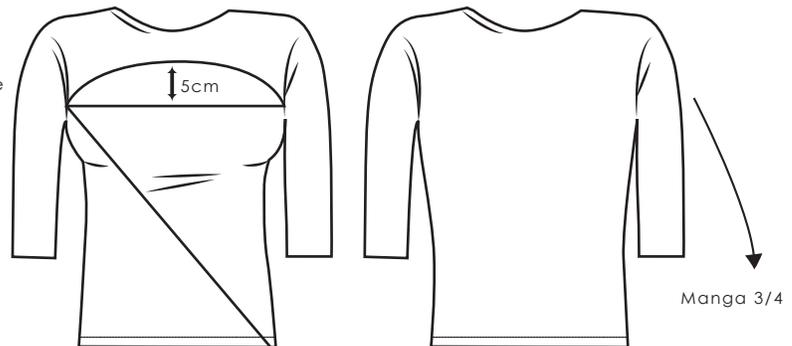
PÁG 4 DE 8

ONE+PLUS
BY: HUNTRESS

MARCA: ONE PLUS CÓDIGO DE TELA: TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21
ESTATUS: PROTOTIPO LICRA PES MAQUILADOR: ONE PLUS
GÉNERO: DAMA TEJIDO: PUNTO LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA
DIVISIÓN: SPORT DISEÑADOR TÉCNICO: DIANA HORTA



Blusa con corte
y escote



DATOS CONSTRUCCIÓN

TIPO DE COSTURAS: OVER/RECTA
REMATE DE COSTURAS
NO. DE PUNTADAS VISIBLES

COPYRIGHT 2020 HUNTRESS

DETALLES DE CONSTRUCCIÓN

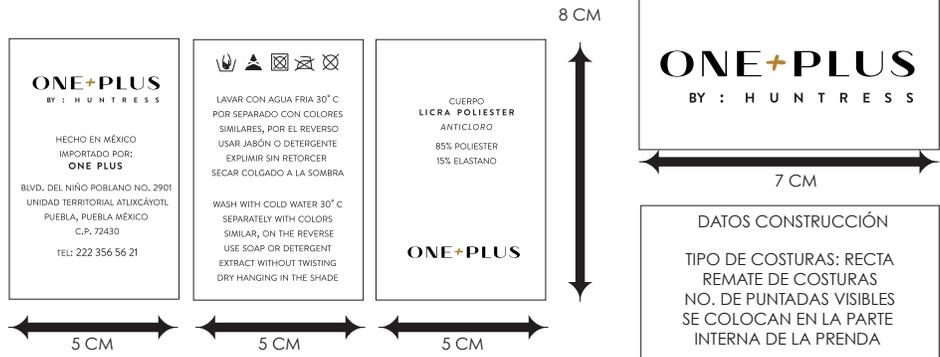
PÁG 3 DE 8

ONE+PLUS
BY : HUNTRESS

MARCA: ONE PLUS CÓDIGO DE TELA: TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21
 ESTATUS: PROTOTIPO LICRA PES MAQUILADOR: ONE PLUS
 GÉNERO: DAMA TEJIDO: PUNTO LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA
 DIVISION: SPORT DISEÑADOR TÉCNICO: DIANA HORTA



ETIQUETAS INTERNAS



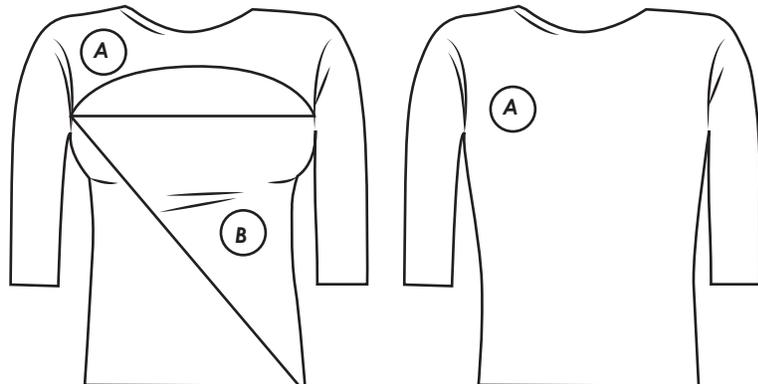
COPYRIGHT 2020 HUNTRESS

DETALLES DE CONSTRUCCIÓN

PÁG 5 DE 8

ONE+PLUS
BY : HUNTRESS

MARCA: ONE PLUS CÓDIGO DE TELA: TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21
 ESTATUS: PROTOTIPO LICRA PES MAQUILADOR: ONE PLUS
 GÉNERO: DAMA TEJIDO: PUNTO LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA
 DIVISION: SPORT DISEÑADOR TÉCNICO: DIANA HORTA



COPYRIGHT 2020 HUNTRESS

LAYOUT

PÁG 6 DE 8

ONE+PLUS
BY: HUNTRESS

MARCA: ONE PLUS CÓDIGO DE TELA: TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21
 ESTATUS: PROTOTIPO LICRA PES MAQUILADOR: ONE PLUS
 GÉNERO: DAMA TEJIDO: PUNTO LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA
 DIVISIÓN: SPORT DISEÑADOR TÉCNICO: DIANA HORTA



TELA	LOCALIZACIÓN	USO	CANTIDAD
LICRA POLIESTER 100% POLIESTER	A	TALLE ESPALDA FRENTE/TRASERO	.85 M
LICRA POLIESTER 100% POLIESTER MOZTAZA	B	TALLE FRENTE CORTE	0.50 M
AVIOS			
HILO		TODA LA PIEZA	1PZ
ETIQUETAS			
LAVADO			3PZ
MARCA			1PZ

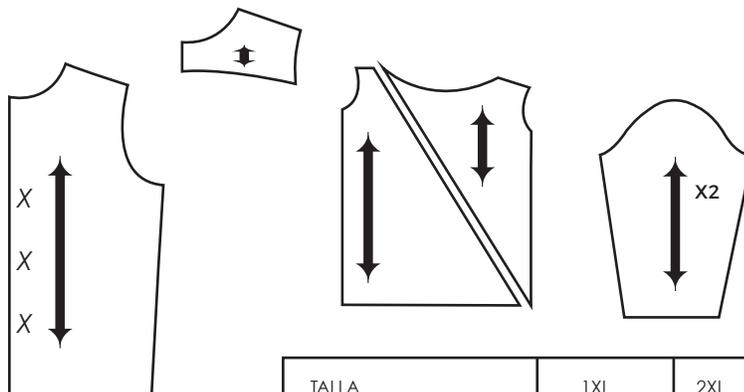
COPYRIGHT 2020 HUNTRESS

TELA

PÁG 7 DE 8

ONE+PLUS
BY: HUNTRESS

MARCA: ONE PLUS CÓDIGO DE TELA: TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21
 ESTATUS: PROTOTIPO LICRA PES MAQUILADOR: ONE PLUS
 GÉNERO: DAMA TEJIDO: PUNTO LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA
 DIVISIÓN: SPORT DISEÑADOR TÉCNICO: DIANA HORTA



TALLA	1XL	2XL	3XL
CONTORNO CINTURA	82 - 140	88 - 146	94 - 152
CONTORNO CADERA	104	110	116
LARGO	100	101	102
MUSLO	62	64	66

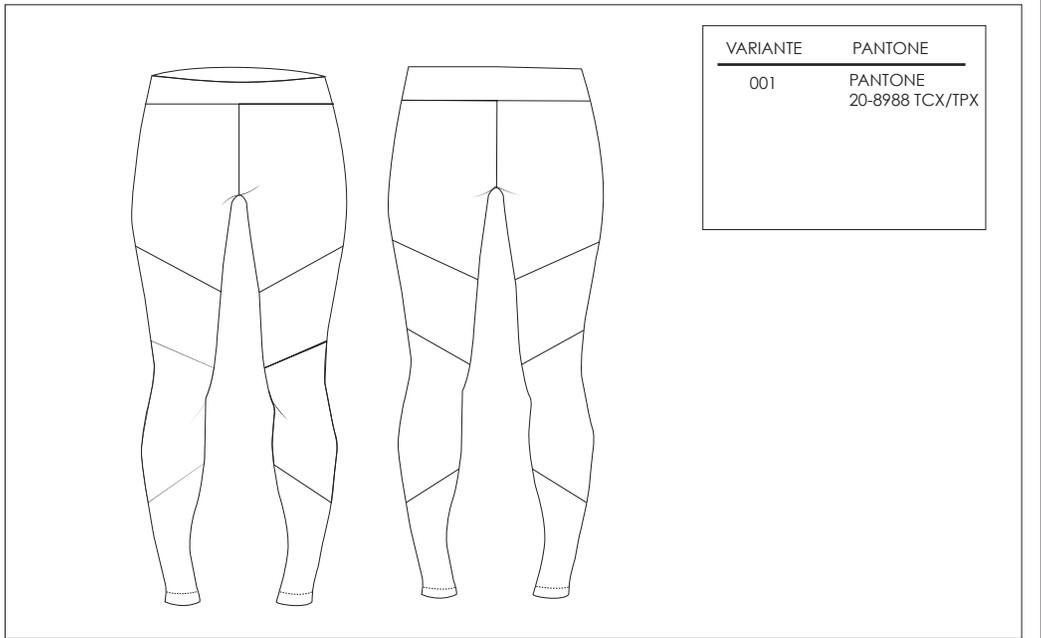
COPYRIGHT 2020 HUNTRESS

TRAZO PLANO

PÁG 8 DE 8

PRENDA 2

	MARCA: ONE PLUS	CÓDIGO DE TELA:	TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21	
	ESTATUS: PROTOTIPO	LICRA PES	MAQUILADOR: ONE PLUS	
	GÉNERO: DAMA	TEJIDO: PUNTO	LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA	
	DIVISIÓN: SPORT		DIENADOR TÉCNICO: DIANA HORTA	



COPYRIGHT 2020 HUNTRESS

TRAZO PLANO

PÁG 1 DE 9

	MARCA: ONE PLUS	CÓDIGO DE TELA:	TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21	
	ESTATUS: PROTOTIPO	LICRA PES	MAQUILADOR: ONE PLUS	
	GÉNERO: DAMA	TEJIDO: PUNTO	LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA	
	DIVISIÓN: SPORT		DIENADOR TÉCNICO: DIANA HORTA	



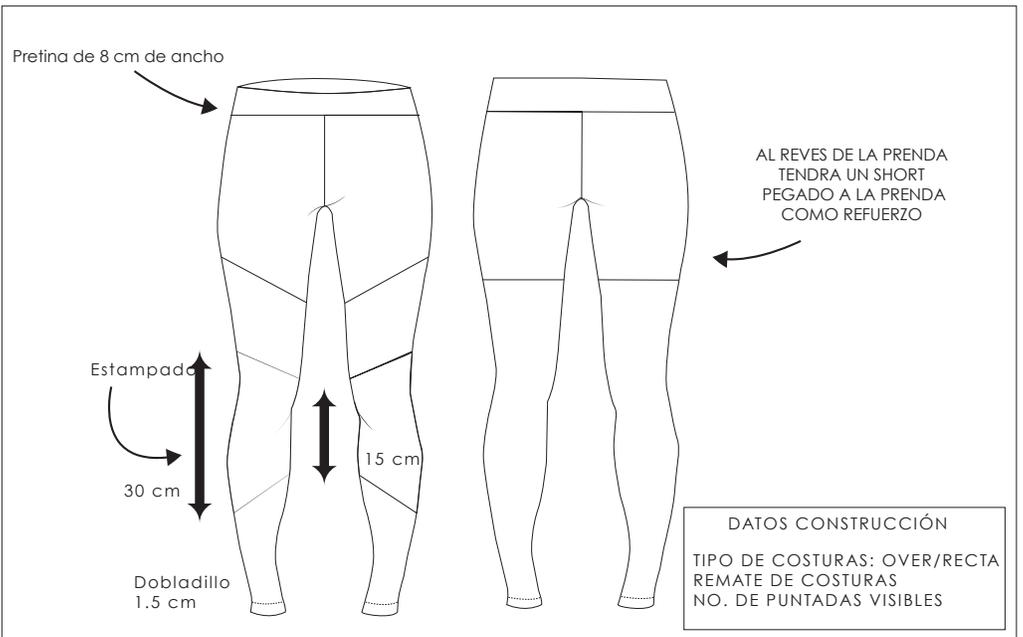
COPYRIGHT 2020 HUNTRESS

VARIANTE DE COLOR

PÁG 2 DE 9

ONE+PLUS
BY: HUNTRESS

MARCA: ONE PLUS CÓDIGO DE TELA: TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21
ESTATUS: PROTOTIPO LICRA PES MAQUILADOR: ONE PLUS
GÉNERO: DAMA TEJIDO: PUNTO LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA
DIVISION: SPORT DISEÑADOR TÉCNICO: DIANA HORTA



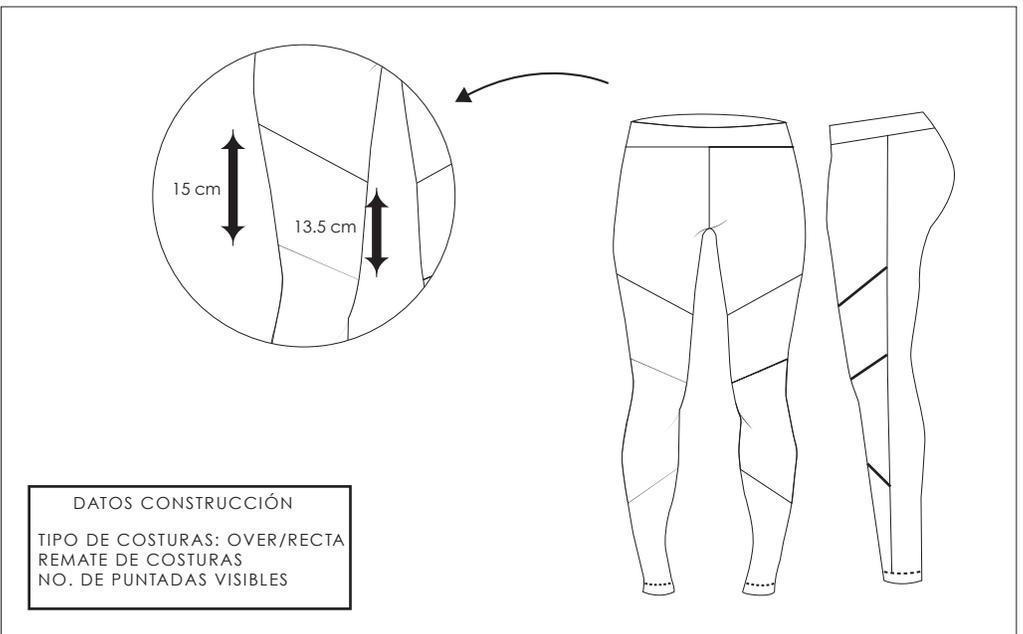
COPYRIGHT 2020 HUNTRESS

DETALLES DE CONSTRUCCIÓN

PÁG 3 DE 9

ONE+PLUS
BY: HUNTRESS

MARCA: ONE PLUS CÓDIGO DE TELA: TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21
ESTATUS: PROTOTIPO LICRA PES MAQUILADOR: ONE PLUS
GÉNERO: DAMA TEJIDO: PUNTO LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA
DIVISION: SPORT DISEÑADOR TÉCNICO: DIANA HORTA



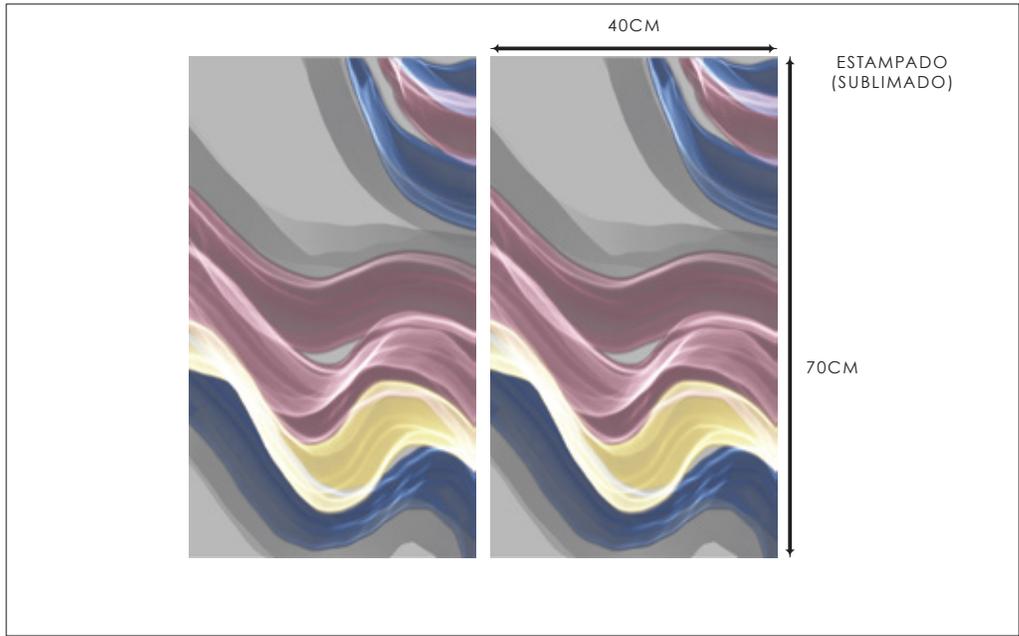
COPYRIGHT 2020 HUNTRESS

DETALLES DE CONSTRUCCIÓN

PÁG 4 DE 9

ONE+PLUS
BY : HUNTRESS

MARCA: ONE PLUS CÓDIGO DE TELA: TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21
ESTATUS: PROTOTIPO LICRA PES MAQUILADOR: ONE PLUS
GÉNERO: DAMA TEJIDO: PUNTO LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA
DIVISIÓN: SPORT DISEÑADOR TÉCNICO: DIANA HORTA



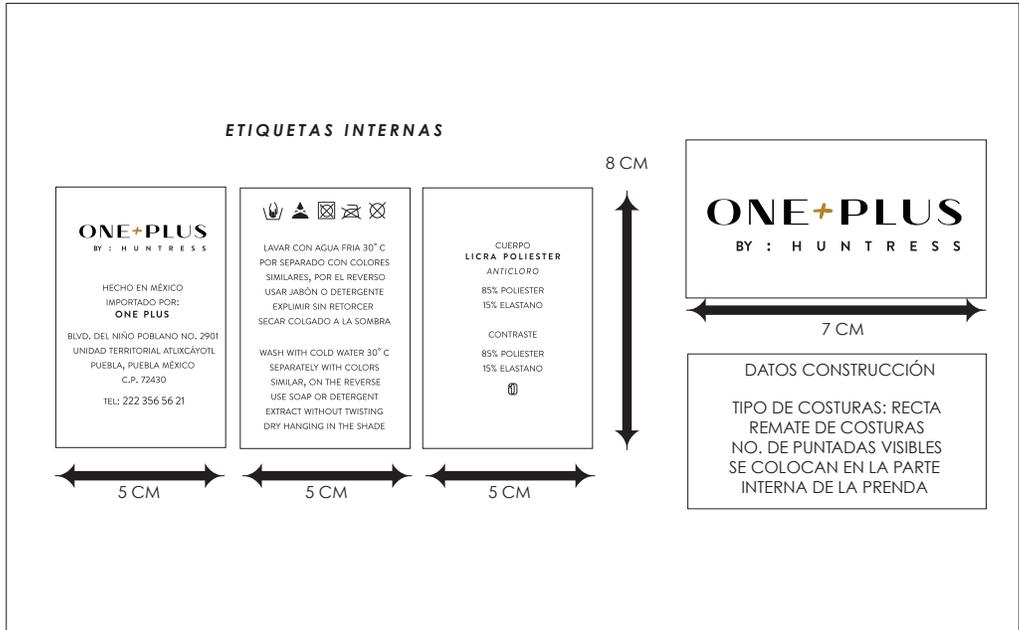
COPYRIGHT 2020 HUNTRESS

DETALLES DE CONSTRUCCIÓN

PÁG 5 DE 9

ONE+PLUS
BY : HUNTRESS

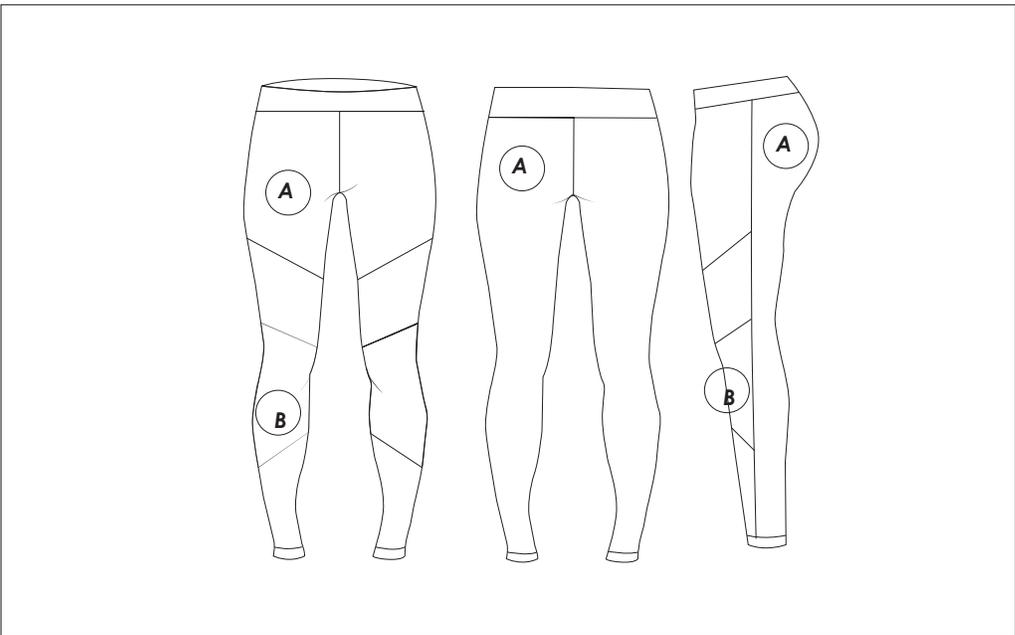
MARCA: ONE PLUS CÓDIGO DE TELA: TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21
ESTATUS: PROTOTIPO LICRA PES MAQUILADOR: ONE PLUS
GÉNERO: DAMA TEJIDO: PUNTO LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA
DIVISIÓN: SPORT DISEÑADOR TÉCNICO: DIANA HORTA



COPYRIGHT 2020 HUNTRESS

DETALLES DE CONSTRUCCIÓN

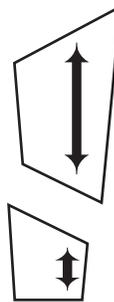
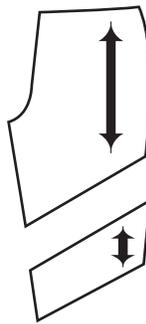
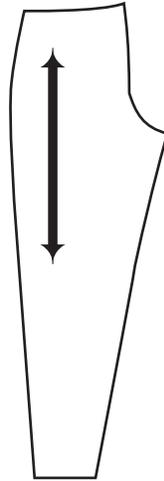
PÁG 6 DE 9



TELA	LOCALIZACIÓN	USO	CANTIDAD
LICRA POLIESTER 85% POLIESTER 15% ELASTANO	A	TODA LA PIEZA	1.15 M
LICRA POLIESTER 100% POLIESTER	B	CORTE DELANTERO ESTAMPADO	0.40 M
AVIOS			
HILOS		TODA LA PIEZA	1PZ
ETIQUETAS			
LAVADO			3PZ
MARCA			1PZ

ONE+PLUS
BY: HUNTRESS

MARCA: ONE PLUS CÓDIGO DE TELA: TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21
ESTATUS: PROTOTIPO LICRA PES MAQUILADOR: ONE PLUS
GÉNERO: DAMA TEJIDO: PUNTO LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA
DIVISION: SPORT DISEÑADOR TÉCNICO: DIANA HORTA

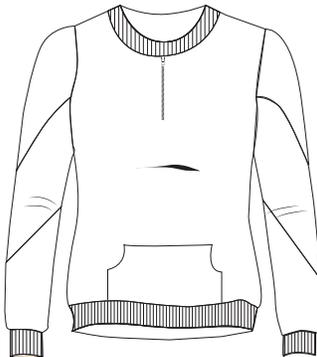
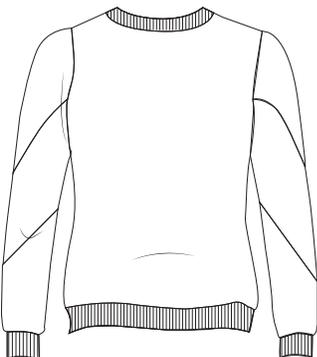


TALLA	1XL	2XL	3XL
CONTORNO CINTURA	82 - 140	88 - 146	94 - 152
CONTORNO CADERA	104	110	116
LARGO	100	101	102
MUSLO	62	64	66

PRENDA 3

ONE+PLUS <small>BY: HUNTRESS</small>	MARCA: ONE PLUS	CÓDIGO DE TELA: LICRA PES	TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21	
	ESTATUS: PROTOTIPO	MAQUILADOR: ONE PLUS		
	GÉNERO: DAMA	TEJIDO: PUNTO	LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA	
	DIVISIÓN: SPORT	DISEÑADOR TÉCNICO: DIANA HORTA		

VARIANTE	PANTONE
001	PANTONE 19-4005 TCX/TPX
002	PANTONE 14-6453 TCX/TPX

COPYRIGHT 2020 HUNTRESS

TRAZO PLANO

PÁG 1 DE 8

ONE+PLUS <small>BY: HUNTRESS</small>	MARCA: ONE PLUS	CÓDIGO DE TELA: LICRA PES	TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21	
	ESTATUS: PROTOTIPO	MAQUILADOR: ONE PLUS		
	GÉNERO: DAMA	TEJIDO: PUNTO	LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA	
	DIVISIÓN: SPORT	DISEÑADOR TÉCNICO: DIANA HORTA		




COPYRIGHT 2020 HUNTRESS

VARIANTE DE COLOR

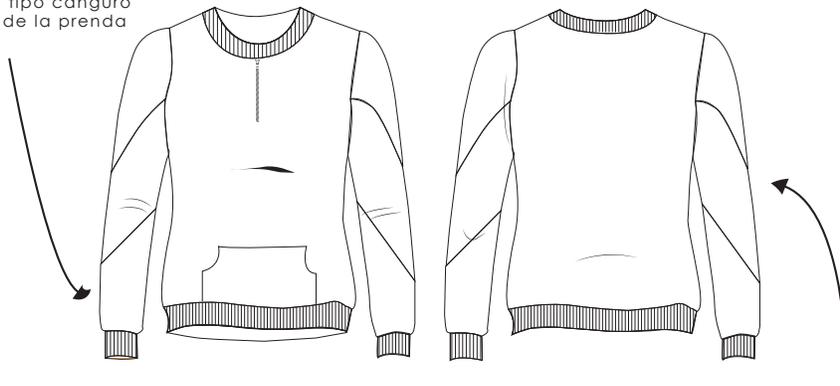
PÁG 2 DE 8

ONE+PLUS
BY: HUNTRESS

MARCA: ONE PLUS CÓDIGO DE TELA: TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21
ESTATUS: PROTOTIPO LICRA PES MAQUILADOR: ONE PLUS
GÉNERO: DAMA TEJIDO: PUNTO LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA
DIVISIÓN: SPORT DISEÑADOR TÉCNICO: DIANA HORTA



Bolcillo tipo canguro
frontal de la prenda



DATOS CONSTRUCCIÓN

TIPO DE COSTURAS: OVER/RECTA
REMATE DE COSTURAS
NO. DE PUNTADAS VISIBLES

Los cortes de la manga
se forman en diagonal
de interior a exterior.

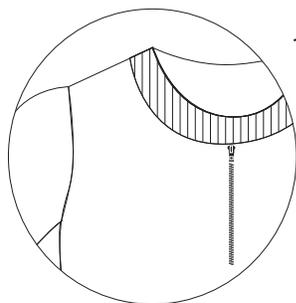
COPYRIGHT 2020 HUNTRESS

DETALLES DE CONSTRUCCIÓN

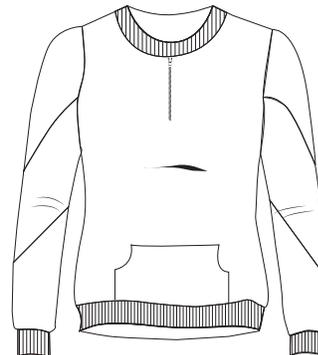
PÁG 3 DE 8

ONE+PLUS
BY: HUNTRESS

MARCA: ONE PLUS CÓDIGO DE TELA: TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21
ESTATUS: PROTOTIPO LICRA PES MAQUILADOR: ONE PLUS
GÉNERO: DAMA TEJIDO: PUNTO LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA
DIVISIÓN: SPORT DISEÑADOR TÉCNICO: DIANA HORTA



cierre de 15 cm de largo
cardigan en cuello, mangas y parte inferior



DATOS CONSTRUCCIÓN

TIPO DE COSTURAS: OVER/RECTA
REMATE DE COSTURAS
NO. DE PUNTADAS VISIBLES

COPYRIGHT 2020 HUNTRESS

DETALLES DE CONSTRUCCIÓN

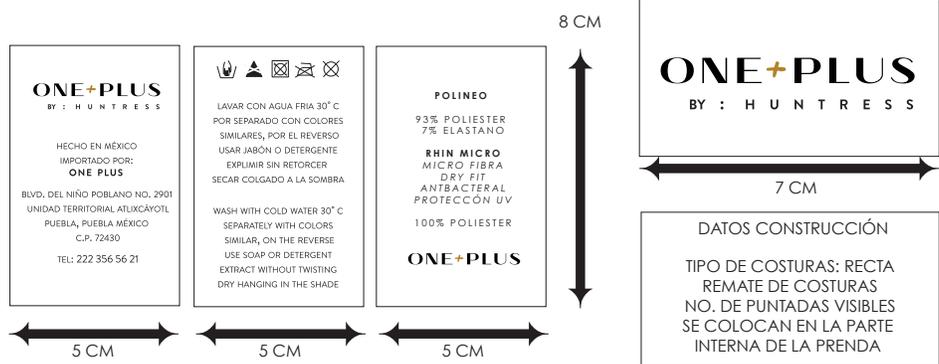
PÁG 4 DE 8

ONE+PLUS
BY: HUNTRESS

MARCA: ONE PLUS CÓDIGO DE TELA: TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21
ESTATUS: PROTOTIPO LICRA PES MAQUILADOR: ONE PLUS
GÉNERO: DAMA TEJIDO: PUNTO LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA
DIVISIÓN: SPORT DISEÑADOR TÉCNICO: DIANA HORTA



ETIQUETAS INTERNAS



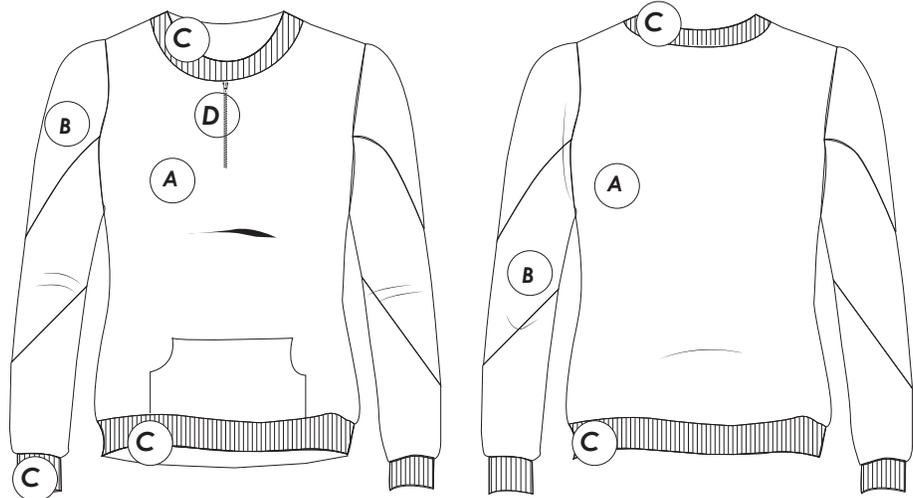
COPYRIGHT 2020 HUNTRESS

DETALLES DE CONSTRUCCIÓN

PÁG 5 DE 8

ONE+PLUS
BY: HUNTRESS

MARCA: ONE PLUS CÓDIGO DE TELA: TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21
ESTATUS: PROTOTIPO LICRA PES MAQUILADOR: ONE PLUS
GÉNERO: DAMA TEJIDO: PUNTO LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA
DIVISIÓN: SPORT DISEÑADOR TÉCNICO: DIANA HORTA



COPYRIGHT 2020 HUNTRESS

LAYOUT

PÁG 6 DE 8

ONE+PLUS
BY: HUNTRESS

MARCA: ONE PLUS CÓDIGO DE TELA: TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21
 ESTATUS: PROTOTIPO LICRA PES MAQUILADOR: ONE PLUS
 GÉNERO: DAMA TEJIDO: PUNTO LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA
 DIVISIÓN: SPORT DISEÑADOR TÉCNICO: DIANA HORTA



TELA	LOCALIZACIÓN	USO	CANTIDAD
RHIN MICRO 100% PES	A	TALLE FRENTE/TRASERO	1.40 M
POLINEO 93% POLIESTER 7% ELASTANO	B	MANGAS	0.60 M
AVIOS			
CIERRE	D	SUPERIRO	1PZ
CARDIGAN 100% ALGODÓN	C	CUELLO MANGAS	25 CM
HILOS		TODA LA PIEZA	1PZ
ETIQUETAS			
LAVADO			3PZ
MARCA			1PZ

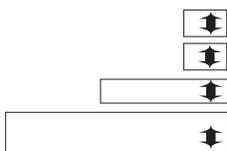
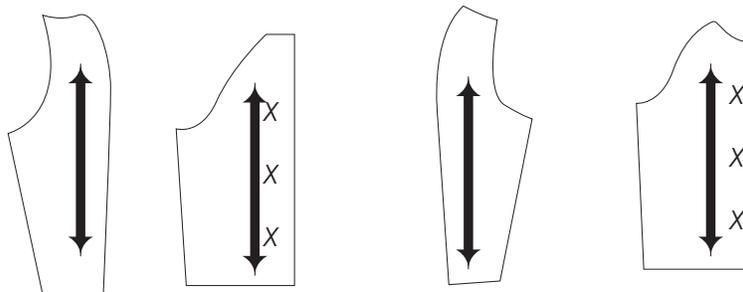
COPYRIGHT 2020 HUNTRESS

TELA

PÁG 7 DE 8

ONE+PLUS
BY: HUNTRESS

MARCA: ONE PLUS CÓDIGO DE TELA: TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21
 ESTATUS: PROTOTIPO LICRA PES MAQUILADOR: ONE PLUS
 GÉNERO: DAMA TEJIDO: PUNTO LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA
 DIVISIÓN: SPORT DISEÑADOR TÉCNICO: DIANA HORTA



TALLA	1XL	2XL	3XL
CONTORNO CINTURA	82 - 140	88 - 146	94 - 152
CONTORNO CADERA	104	110	116
LARGO	100	101	102
MUSLO	62	64	66

COPYRIGHT 2020 HUNTRESS

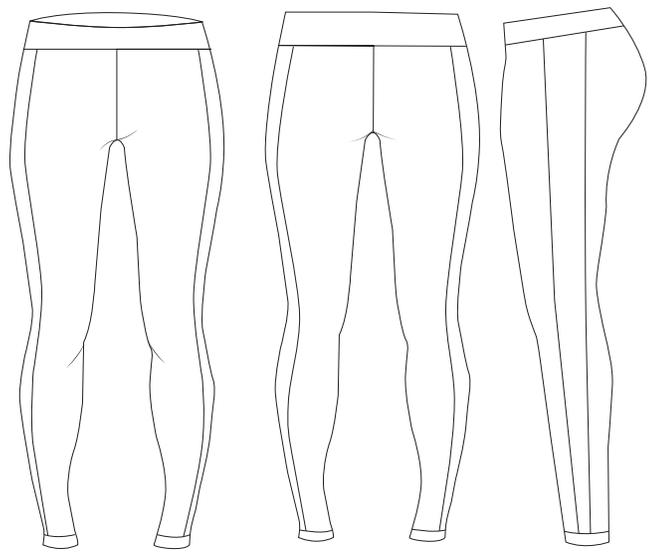
TRAZO PLANO

PÁG 8 DE 8

PRENDA 4

	MARCA: ONE PLUS	CÓDIGO DE TELA:	TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21	
	ESTATUS: PROTOTIPO	LICRA PES	MAQUILADOR: ONE PLUS	
	GÉNERO: DAMA	TEJIDO: PUNTO	LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA	
	DIVISIÓN: SPORT	DISEÑADOR TÉCNICO: DIANA HORTA		

VARIANTE	PANTONE
001	PANTONE 19-4005 TCX/TPX
002	PANTONE 14-6453 TCX/TPX



COPYRIGHT 2020 HUNTRESS

TRAZO PLANO

PÁG 1 DE 8

	MARCA: ONE PLUS	CÓDIGO DE TELA:	TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21	
	ESTATUS: PROTOTIPO	LICRA PES	MAQUILADOR: ONE PLUS	
	GÉNERO: DAMA	TEJIDO: PUNTO	LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA	
	DIVISIÓN: SPORT	DISEÑADOR TÉCNICO: DIANA HORTA		



COPYRIGHT 2020 HUNTRESS

VARIANTE DE COLOR

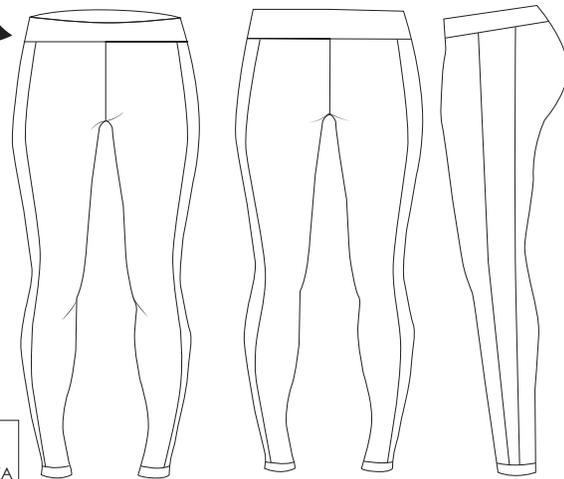
PÁG 2 DE 8

ONE+PLUS
BY: HUNTRESS

MARCA: ONE PLUS CÓDIGO DE TELA: TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21
ESTATUS: PROTOTIPO LICRA PES MAQUILADOR: ONE PLUS
GÉNERO: DAMA TEJIDO: PUNTO LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA
DIVISIÓN: SPORT DISEÑADOR TÉCNICO: DIANA HORTA



Pretina de 8 cm de ancho



DATOS CONSTRUCCIÓN
TIPO DE COSTURAS: OVER/RECTA
REMATE DE COSTURAS
NO. DE PUNTADAS VISIBLES

Doblado
1.5 cm

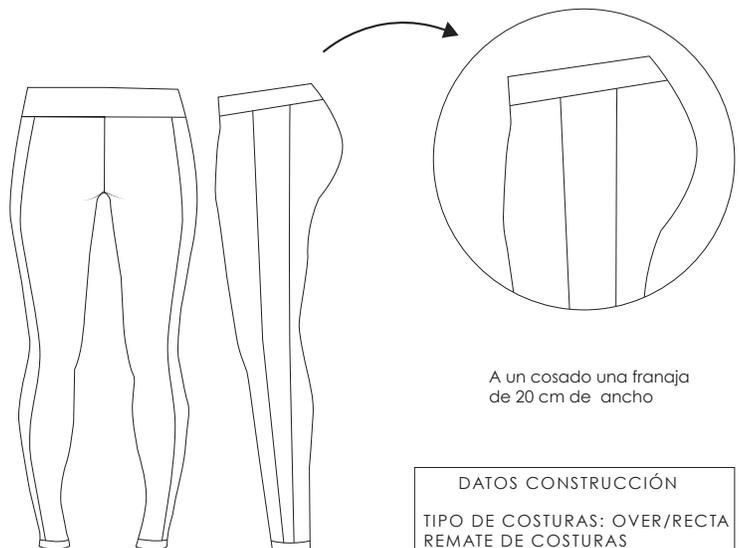
COPYRIGHT 2020 HUNTRESS

DETALLES DE CONSTRUCCIÓN

PÁG 3 DE 8

ONE+PLUS
BY: HUNTRESS

MARCA: ONE PLUS CÓDIGO DE TELA: TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21
ESTATUS: PROTOTIPO LICRA PES MAQUILADOR: ONE PLUS
GÉNERO: DAMA TEJIDO: PUNTO LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA
DIVISIÓN: SPORT DISEÑADOR TÉCNICO: DIANA HORTA



A un cosado una franja
de 20 cm de ancho

DATOS CONSTRUCCIÓN
TIPO DE COSTURAS: OVER/RECTA
REMATE DE COSTURAS
NO. DE PUNTADAS VISIBLES

COPYRIGHT 2020 HUNTRESS

DETALLES DE CONSTRUCCIÓN

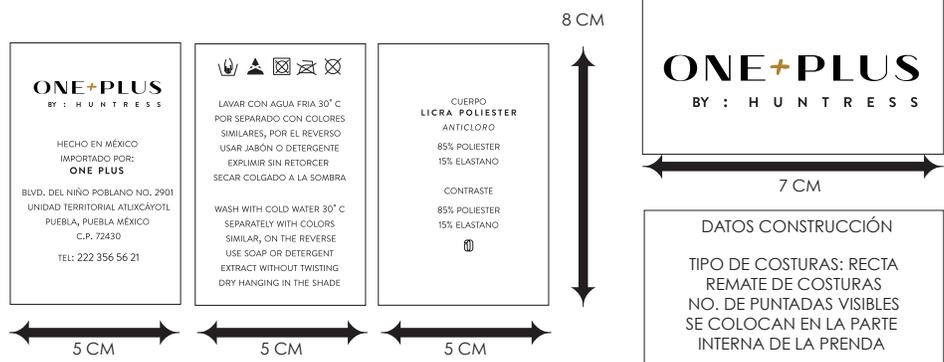
PÁG 4 DE 8

ONE+PLUS
BY : HUNTRESS

MARCA: ONE PLUS CÓDIGO DE TELA: TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21
ESTATUS: PROTOTIPO LICRA PES MAQUILADOR: ONE PLUS
GÉNERO: DAMA TEJIDO: PUNTO LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA
DIVISIÓN: SPORT DISEÑADOR TÉCNICO: DIANA HORTA



ETIQUETAS INTERNAS



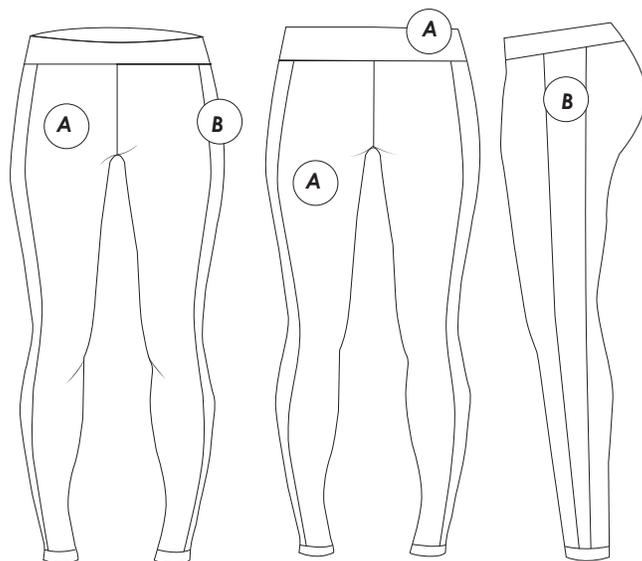
COPYRIGHT 2020 HUNTRESS

DETALLES DE CONSTRUCCIÓN

PÁG 5 DE 8

ONE+PLUS
BY : HUNTRESS

MARCA: ONE PLUS CÓDIGO DE TELA: TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21
ESTATUS: PROTOTIPO LICRA PES MAQUILADOR: ONE PLUS
GÉNERO: DAMA TEJIDO: PUNTO LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA
DIVISIÓN: SPORT DISEÑADOR TÉCNICO: DIANA HORTA



COPYRIGHT 2020 HUNTRESS

LAYOUT

PÁG 6 DE 8

ONE+PLUS
BY: HUNTRESS

MARCA: ONE PLUS CÓDIGO DE TELA: TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21
ESTATUS: PROTOTIPO LICRA PES MAQUILADOR: ONE PLUS
GÉNERO: DAMA TEJIDO: PUNTO LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA
DIVISIÓN: SPORT DISEÑADOR TÉCNICO: DIANA HORTA



TELA	LOCALIZACIÓN	USO	CANTIDAD
LICRA POLIESTER 85% POLIESTER 15% ELASTANO ROJA	A	TODA LA PIEZA	1.5 M
LICRA POLIESTER 85% POLIESTER 15% ELASTANO NEGRA	B	PARTES INFERIORES	0.5 M
AVIOS			1 PZ
HILOS		TODA LA PIEZA	
ETIQUETAS			
LAVADO			3 PZ
MARCA			1PZ

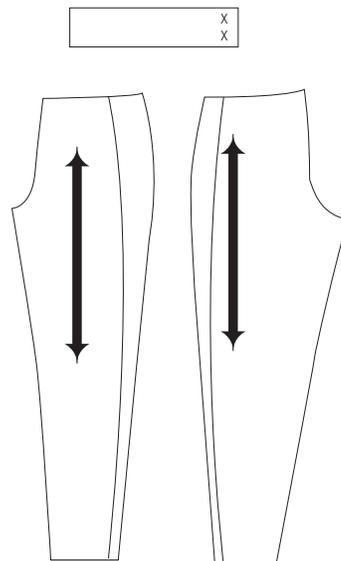
COPYRIGHT 2020 HUNTRESS

TELA

PÁG 7 DE 8

ONE+PLUS
BY: HUNTRESS

MARCA: ONE PLUS CÓDIGO DE TELA: TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21
ESTATUS: PROTOTIPO LICRA PES MAQUILADOR: ONE PLUS
GÉNERO: DAMA TEJIDO: PUNTO LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA
DIVISIÓN: SPORT DISEÑADOR TÉCNICO: DIANA HORTA



TALLA	1XL	2XL	3XL
CONTORNO CINTURA	82 - 140	88 - 146	94 - 152
CONTORNO CADERA	104	110	116
LARGO	100	101	102
MUSLO	62	64	66

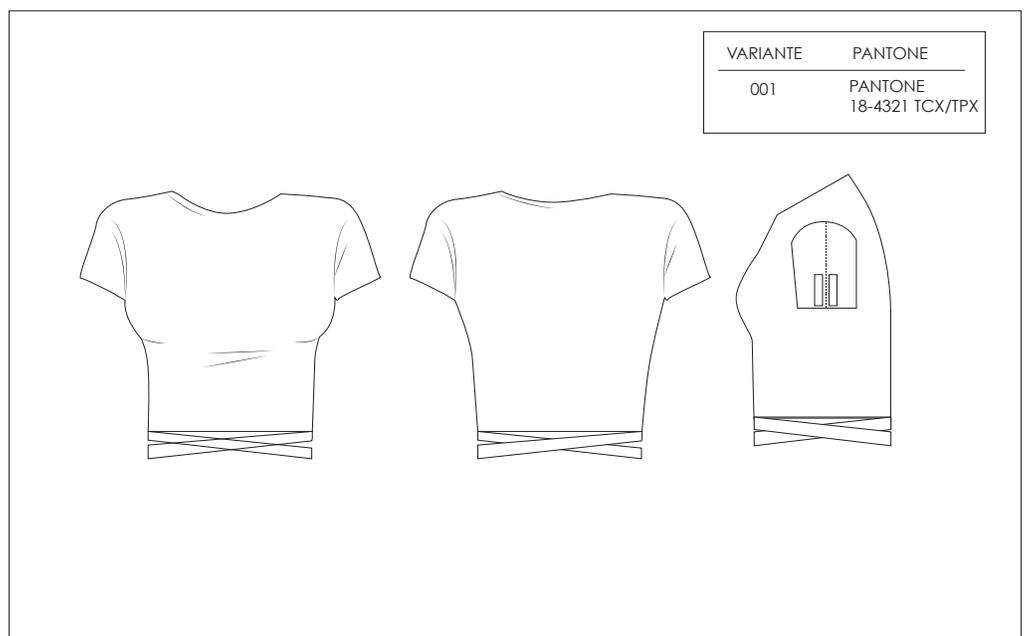
COPYRIGHT 2020 HUNTRESS

TRAZO PLANO

PÁG 8 DE 8

PRENDA 5

	MARCA: ONE PLUS	CÓDIGO DE TELA:	TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21	
	ESTATUS: PROTOTIPO	LICRA PES	MAQUILADOR: ONE PLUS	
	GÉNERO: DAMA	TEJIDO: PUNTO	LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA	
	DIVISIÓN: SPORT	DISEÑADOR TÉCNICO: DIANA HORTA		



COPYRIGHT 2020 HUNTRESS

TRAZO PLANO

PÁG 1 DE 8

	MARCA: ONE PLUS	CÓDIGO DE TELA:	TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21	
	ESTATUS: PROTOTIPO	LICRA PES	MAQUILADOR: ONE PLUS	
	GÉNERO: DAMA	TEJIDO: PUNTO	LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA	
	DIVISIÓN: SPORT	DISEÑADOR TÉCNICO: DIANA HORTA		



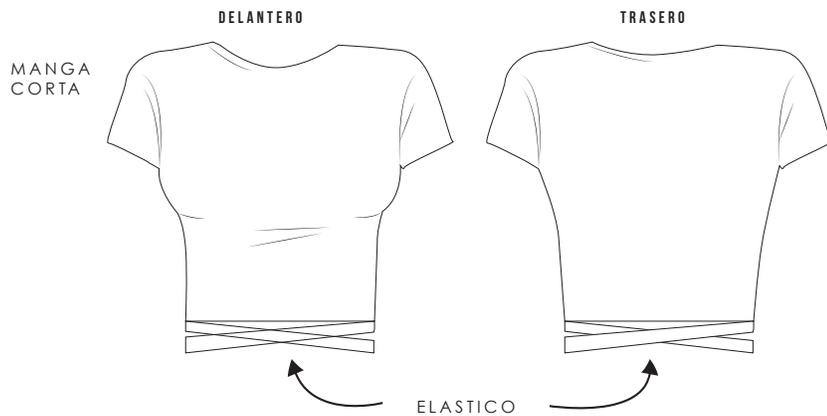
COPYRIGHT 2020 HUNTRESS

VARIANTE DE COLOR

PÁG 2 DE 8

ONE+PLUS
BY: HUNTRESS

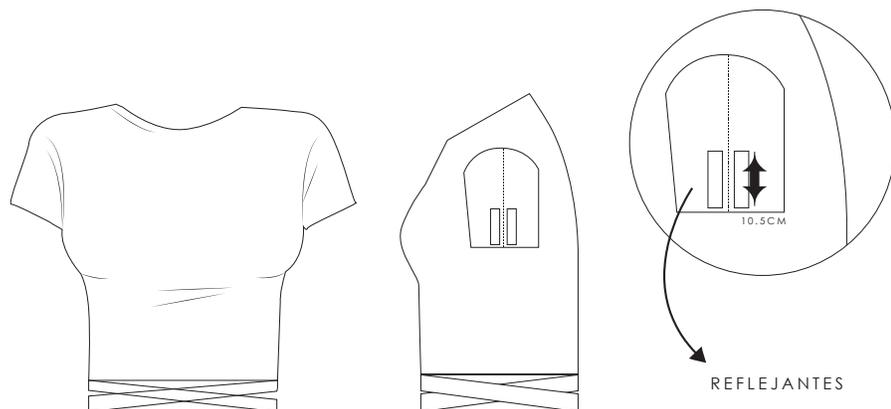
MARCA: ONE PLUS CÓDIGO DE TELA: TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21
ESTATUS: PROTOTIPO LICRA PES MAQUILADOR: ONE PLUS
GÉNERO: DAMA TEJIDO: PUNTO LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA
DIVISIÓN: SPORT DISEÑADOR TÉCNICO: DIANA HORTA



DATOS CONSTRUCCIÓN
TIPO DE COSTURAS: OVER/RECTA
REMATE DE COSTURAS
NO. DE PUNTADAS VISIBLES

ONE+PLUS
BY: HUNTRESS

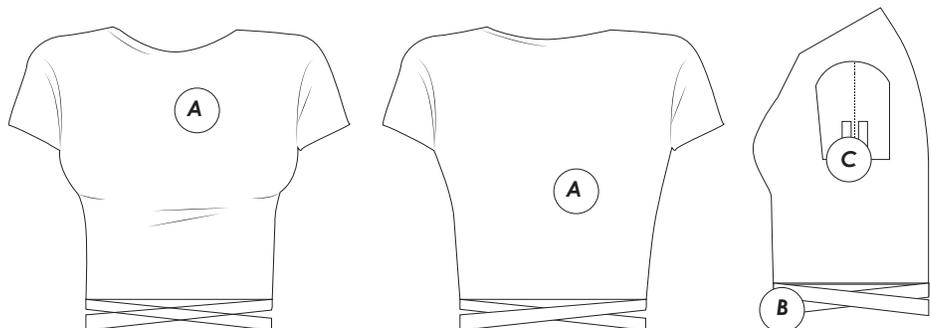
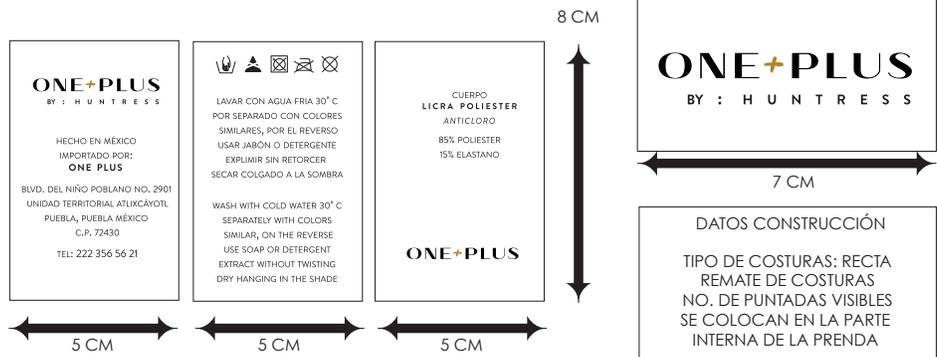
MARCA: ONE PLUS CÓDIGO DE TELA: TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21
ESTATUS: PROTOTIPO LICRA PES MAQUILADOR: ONE PLUS
GÉNERO: DAMA TEJIDO: PUNTO LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA
DIVISIÓN: SPORT DISEÑADOR TÉCNICO: DIANA HORTA



DATOS CONSTRUCCIÓN
TIPO DE COSTURAS: OVER/RECTA
REMATE DE COSTURAS
NO. DE PUNTADAS VISIBLES

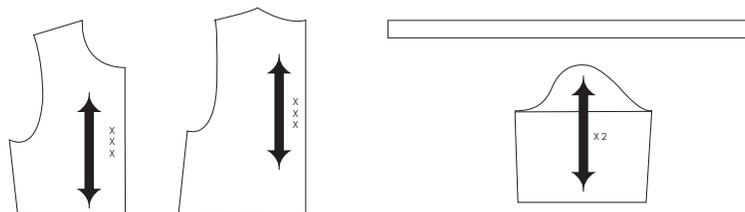


ETIQUETAS INTERNAS





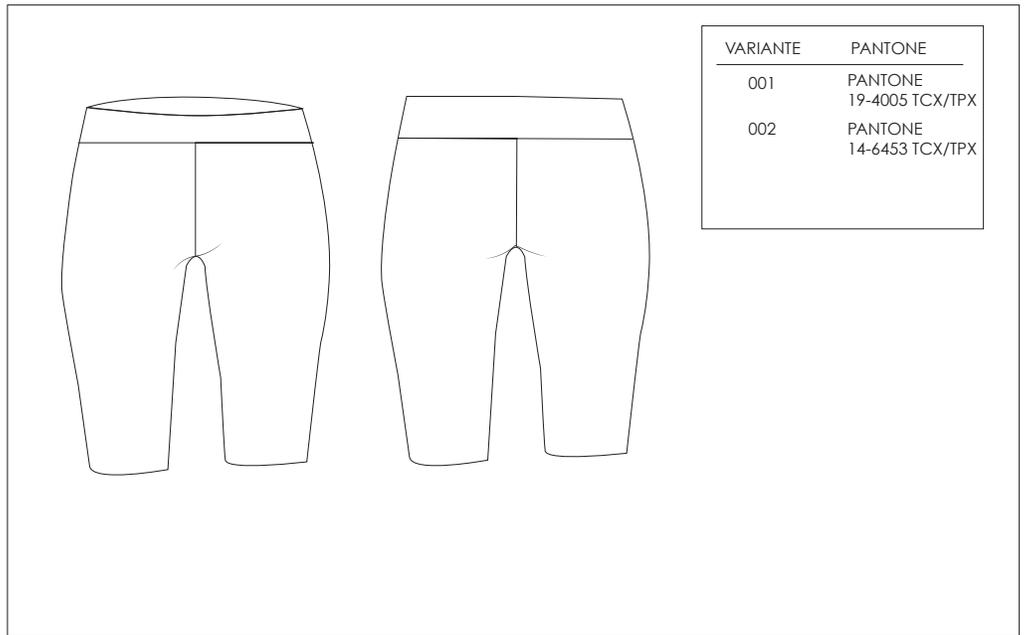
TELA	LOCALIZACIÓN	USO	CANTIDAD
LICRA POLIESTER 85% PES 15% ELASTANO	A	TALLE ESPALDA FRENTE/TRASERO	.75 M
AVIOS			
ELASTICO	B	CONTORNO	1.90 M
HILO		TODA LA PIEZA	1 PZ
REFLEJANTES	C		2PZ
ETIQUETAS			
LAVADO			3PZ
MARCA			1PZ



TALLA	1XL	2XL	3XL
CONTORNO CINTURA	82 - 140	88 - 146	94 - 152
CONTORNO CADERA	104	110	116
LARGO	100	101	102
MUSLO	62	64	66

PRENDA 6

	MARCA: ONE PLUS	CÓDIGO DE TELA: LICRA PES	TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21	
	ESTATUS: PROTOTIPO	TEJIDO: PUNTO	MAQUILADOR: ONE PLUS	
	GÉNERO: DAMA		LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA	
	DIVISIÓN: SPORT		DISEÑADOR TÉCNICO: DIANA HORTA	



VARIANTE	PANTONE
001	PANTONE 19-4005 TCX/TPX
002	PANTONE 14-6453 TCX/TPX

COPYRIGHT 2020 HUNTRESS

TRAZO PLANO

PÁG 1 DE 8

	MARCA: ONE PLUS	CÓDIGO DE TELA: LICRA PES	TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21	
	ESTATUS: PROTOTIPO	TEJIDO: PUNTO	MAQUILADOR: ONE PLUS	
	GÉNERO: DAMA		LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA	
	DIVISIÓN: SPORT		DISEÑADOR TÉCNICO: DIANA HORTA	



COPYRIGHT 2020 HUNTRESS

VARIANTE DE COLOR

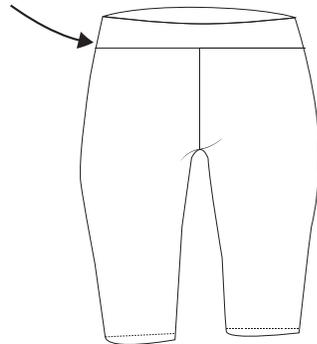
PÁG 2 DE 8

ONE+PLUS
BY: HUNTRESS

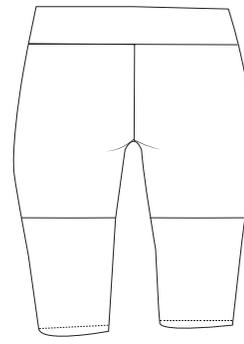
MARCA: ONE PLUS CÓDIGO DE TELA: TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21
ESTATUS: PROTOTIPO LICRA PES MAQUILADOR: ONE PLUS
GÉNERO: DAMA TEJIDO: PUNTO LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA
DIVISIÓN: SPORT DISEÑADOR TÉCNICO: DIANA HORTA



Pretina de 8 cm de ancho



AL REVER DE LA PRENDA
TENDRA UN SHORT
PEGADO A LA PRENDA
COMO REFUERZO



Dobladillo 1.5 cm

DATOS CONSTRUCCIÓN

TIPO DE COSTURAS: OVER/RECTA
REMATE DE COSTURAS
NO. DE PUNTADAS VISIBLES

COPYRIGHT 2020 HUNTRESS

DETALLES DE CONSTRUCCIÓN

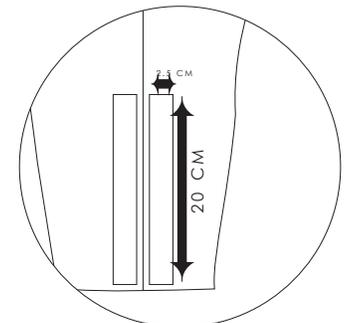
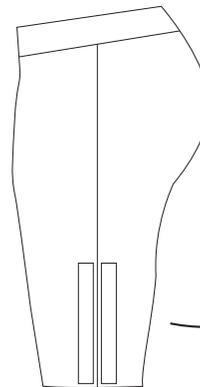
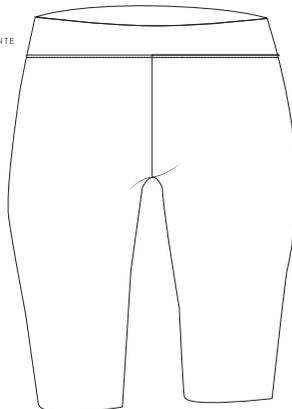
PÁG 3 DE 8

ONE+PLUS
BY: HUNTRESS

MARCA: ONE PLUS CÓDIGO DE TELA: TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21
ESTATUS: PROTOTIPO LICRA PES MAQUILADOR: ONE PLUS
GÉNERO: DAMA TEJIDO: PUNTO LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA
DIVISIÓN: SPORT DISEÑADOR TÉCNICO: DIANA HORTA



PESPUNTE
1/8



REFLEJANTES

DATOS CONSTRUCCIÓN

TIPO DE COSTURAS: OVER/RECTA
REMATE DE COSTURAS
NO. DE PUNTADAS VISIBLES

COPYRIGHT 2020 HUNTRESS

DETALLES DE CONSTRUCCIÓN

PÁG 4 DE 8

ONE+PLUS
BY : HUNTRESS

MARCA: ONE PLUS CÓDIGO DE TELA: TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21
ESTATUS: PROTOTIPO LICRA PES MAQUILADOR: ONE PLUS
GÉNERO: DAMA TEJIDO: PUNTO LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA
DIVISIÓN: SPORT DISEÑADOR TÉCNICO: DIANA HORTA



ETIQUETAS INTERNAS

ONE+PLUS
BY : HUNTRESS

HECHO EN MÉXICO
IMPORTADO POR:
ONE PLUS

BLVD. DEL NIÑO POBLANO NO. 2901
UNIDAD TERRITORIAL ATLIXCÁYOTL
PUEBLA, PUEBLA-MÉXICO
C.P. 72430
TEL: 222 356 56 21

LAVAR CON AGUA FRÍA 30° C
POR SEPARADO CON COLORES
SIMILARES, POR EL REVERSO
USAR JABÓN O DETERGENTE
EXPLIMIR SIN RETORCER
SECAR COLGADO A LA SOMBRA

WASH WITH COLD WATER 30° C
SEPARATELY WITH COLORS
SIMILAR, ON THE REVERSE
USE SOAP OR DETERGENT
EXTRACT WITHOUT TWISTING
DRY HANGING IN THE SHADE

CUERPO
LICRA POLIÉSTER
ANTICOLORO
85% POLIÉSTER
15% ELASTANO

ONE+PLUS

8 CM

ONE+PLUS
BY : HUNTRESS

7 CM

DATOS CONSTRUCCIÓN

TIPO DE COSTURAS: RECTA
REMATE DE COSTURAS
NO. DE PUNTADAS VISIBLES
SE COLOCAN EN LA PARTE
INTERNA DE LA PRENDA

5 CM

5 CM

5 CM

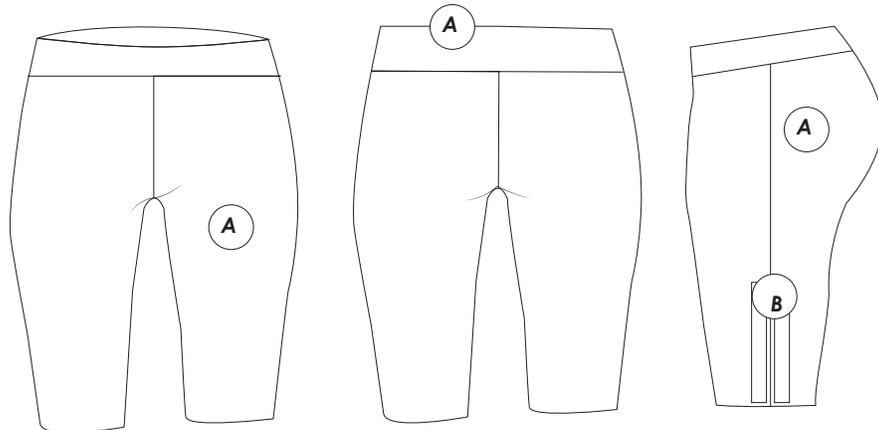
COPYRIGHT 2020 HUNTRESS

DETALLES DE CONSTRUCCIÓN

PÁG 5 DE 8

ONE+PLUS
BY : HUNTRESS

MARCA: ONE PLUS CÓDIGO DE TELA: TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21
ESTATUS: PROTOTIPO LICRA PES MAQUILADOR: ONE PLUS
GÉNERO: DAMA TEJIDO: PUNTO LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA
DIVISIÓN: SPORT DISEÑADOR TÉCNICO: DIANA HORTA



COPYRIGHT 2020 HUNTRESS

LAYOUT

PÁG 6 DE 8

ONE+PLUS
BY: HUNTRESS

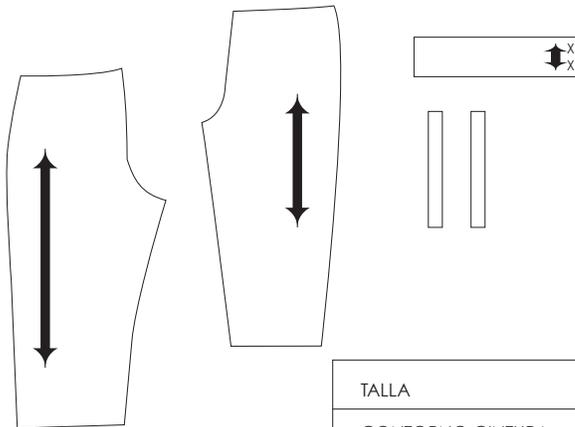
MARCA: ONE PLUS CÓDIGO DE TELA: TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21
 ESTATUS: PROTOTIPO LICRA PES MAQUILADOR: ONE PLUS
 GÉNERO: DAMA TEJIDO: PUNTO LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA
 DIVISIÓN: SPORT DISEÑADOR TÉCNICO: DIANA HORTA



TELA	LOCALIZACIÓN	USO	CANTIDAD
LICRA POLIESTER 85% PES 15% ELASTANO	A	TALLE ESPALDA FRENTE/TRASERO	1.10 M
AVIOS		TALLE FRENTE CORTE	0.11 M
HILO		TODA LA PIEZA	1PZ
REFLEJANTES	B		2 PZ
ETIQUETAS			
LAVADO			3PZ
MARCA			1PZ

ONE+PLUS
BY: HUNTRESS

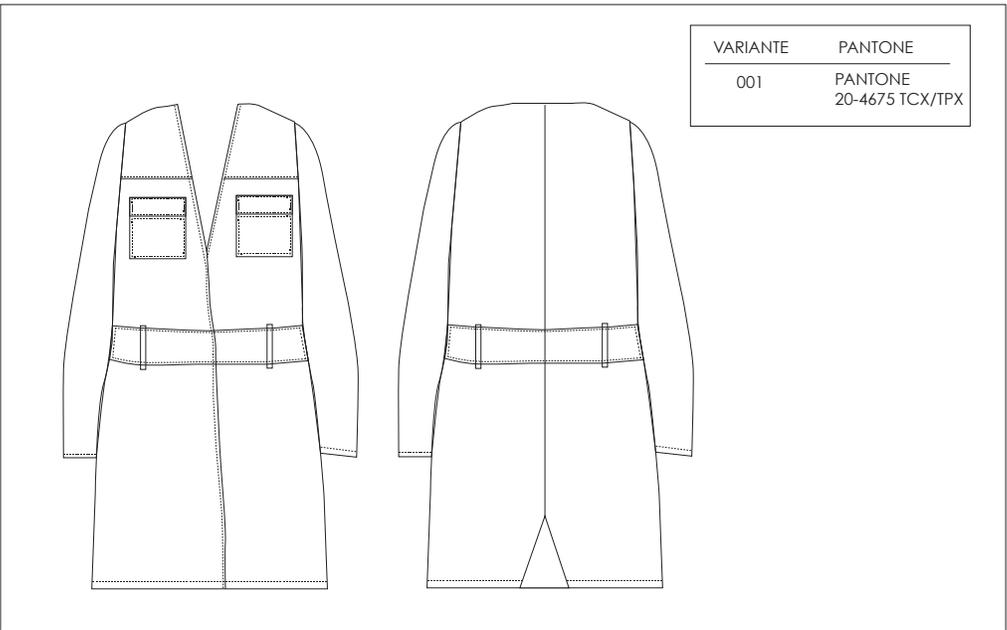
MARCA: ONE PLUS CÓDIGO DE TELA: TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21
 ESTATUS: PROTOTIPO LICRA PES MAQUILADOR: ONE PLUS
 GÉNERO: DAMA TEJIDO: PUNTO LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA
 DIVISIÓN: SPORT DISEÑADOR TÉCNICO: DIANA HORTA



TALLA	1XL	2XL	3XL
CONTORNO CINTURA	82 - 140	88 - 146	94 - 152
CONTORNO CADERA	104	110	116
LARGO	100	101	102
MUSLO	62	64	66

PRENDA 7

ONE+PLUS <small>BY HUNTRESS</small>	MARCA: ONE PLUS	CÓDIGO DE TELA: 007 PES	TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21
	ESTATUS: PROTOTIPO	TEJIDO: PUNTO	MAQUILADOR: ONE PLUS
	GÉNERO: DAMA		LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA
	DIVISIÓN: SPORT		DIENADOR TÉCNICO: DIANA HORTA



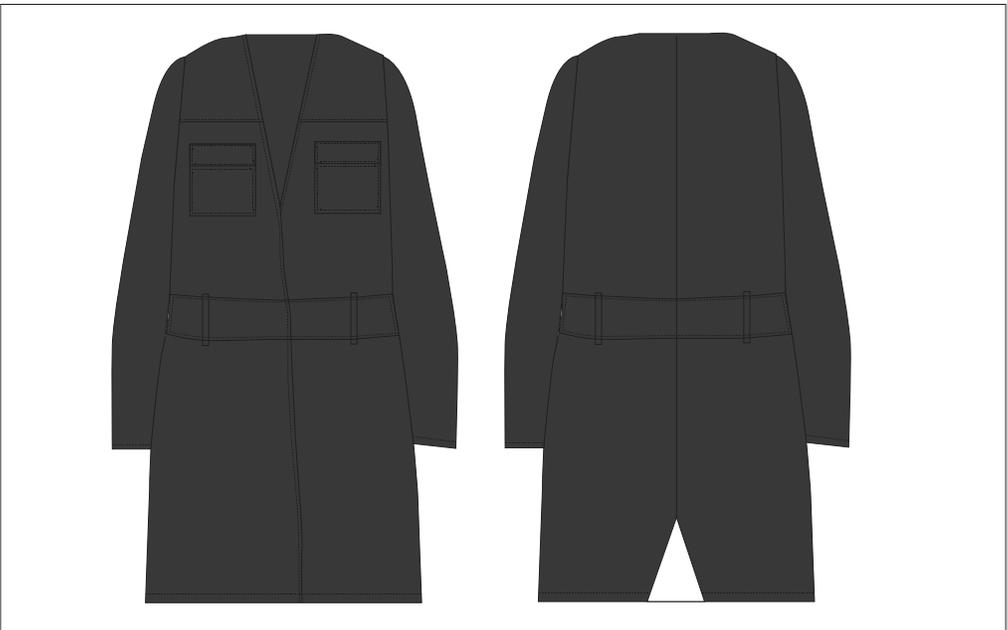
VARIANTE	PANTONE
001	PANTONE 20-4675 TCX/TPX

COPYRIGHT 2020 HUNTRESS

TRAZO PLANO

PÁG 1 DE 8

ONE+PLUS <small>BY HUNTRESS</small>	MARCA: ONE PLUS	CÓDIGO DE TELA: 007 PES	TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21
	ESTATUS: PROTOTIPO	TEJIDO: PUNTO	MAQUILADOR: ONE PLUS
	GÉNERO: DAMA		LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA
	DIVISIÓN: SPORT		DIENADOR TÉCNICO: DIANA HORTA



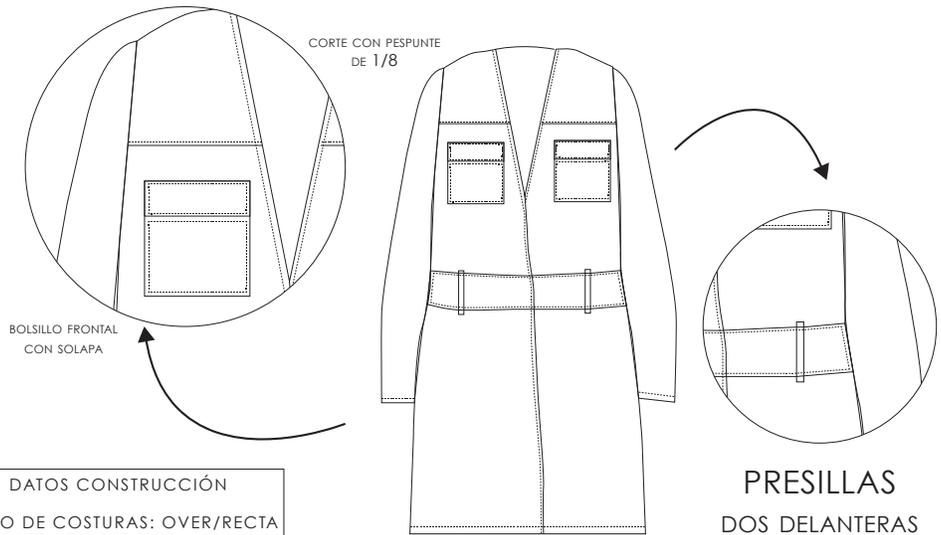
COPYRIGHT 2020 HUNTRESS

VARIANTE DE COLOR

PÁG 2 DE 8

ONE+PLUS
BY: HUNTRESS

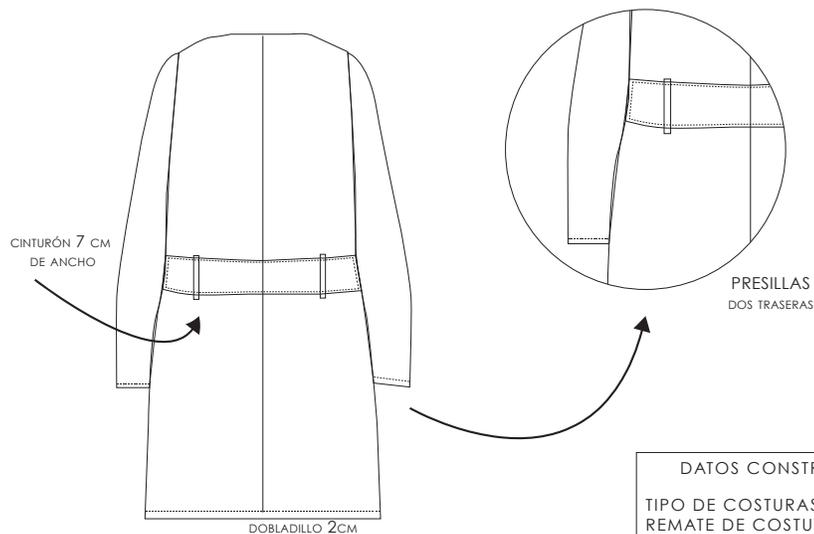
MARCA: ONE PLUS CÓDIGO DE TELA: TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21
ESTATUS: PROTOTIPO 007 PES MAQUILADOR: ONE PLUS
GÉNERO: DAMA TEJIDO: PUNTO LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA
DIVISION: SPORT DISEÑADOR TÉCNICO: DIANA HORTA



DATOS CONSTRUCCIÓN
TIPO DE COSTURAS: OVER/RECTA
REMATE DE COSTURAS
NO. DE PUNTADAS VISIBLES

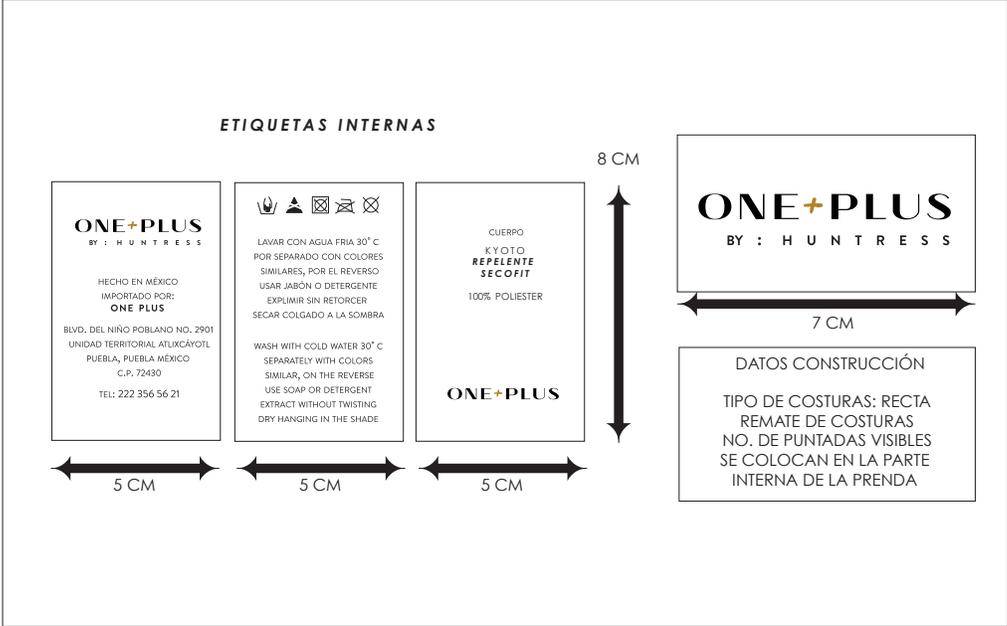
ONE+PLUS
BY: HUNTRESS

MARCA: ONE PLUS CÓDIGO DE TELA: TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21
ESTATUS: PROTOTIPO 007 PES MAQUILADOR: ONE PLUS
GÉNERO: DAMA TEJIDO: PUNTO LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA
DIVISION: SPORT DISEÑADOR TÉCNICO: DIANA HORTA

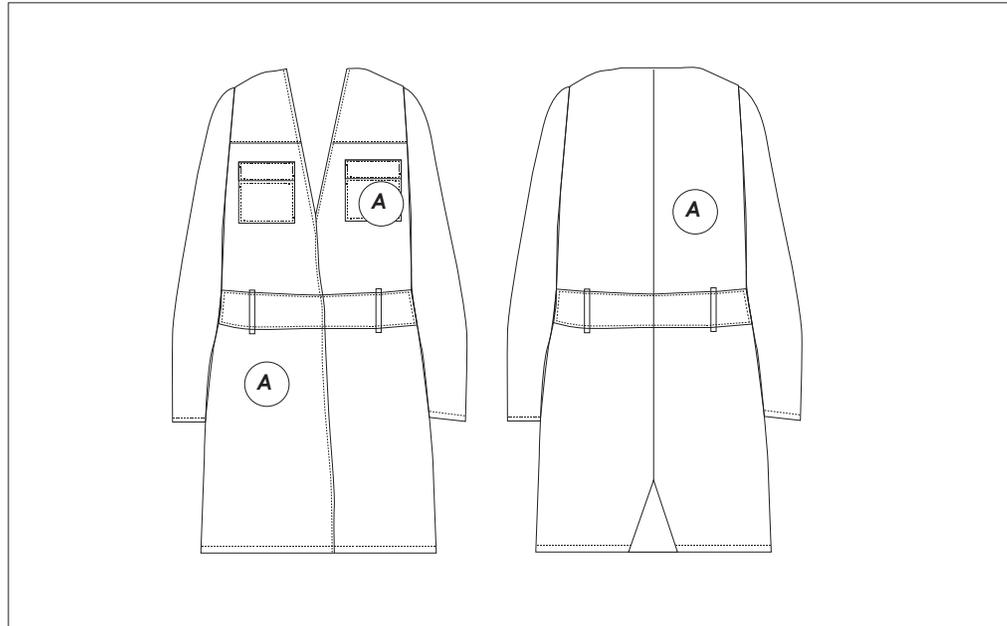


DATOS CONSTRUCCIÓN
TIPO DE COSTURAS: OVER/RECTA
REMATE DE COSTURAS
NO. DE PUNTADAS VISIBLES

ONE+PLUS BY : HUNTRESS	MARCA: ONE PLUS	CÓDIGO DE TELA: 007 PES	TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21
	ESTATUS: PROTOTIPO	MAQUILADOR: ONE PLUS	
	GÉNERO: DAMA	TEJIDO: PUNTO	LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA
	DIVISIÓN: SPORT	DISEÑADOR TÉCNICO: DIANA HORTA	



ONE+PLUS BY : HUNTRESS	MARCA: ONE PLUS	CÓDIGO DE TELA: 007 PES	TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21
	ESTATUS: PROTOTIPO	MAQUILADOR: ONE PLUS	
	GÉNERO: DAMA	TEJIDO: PUNTO	LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA
	DIVISIÓN: SPORT	DISEÑADOR TÉCNICO: DIANA HORTA	



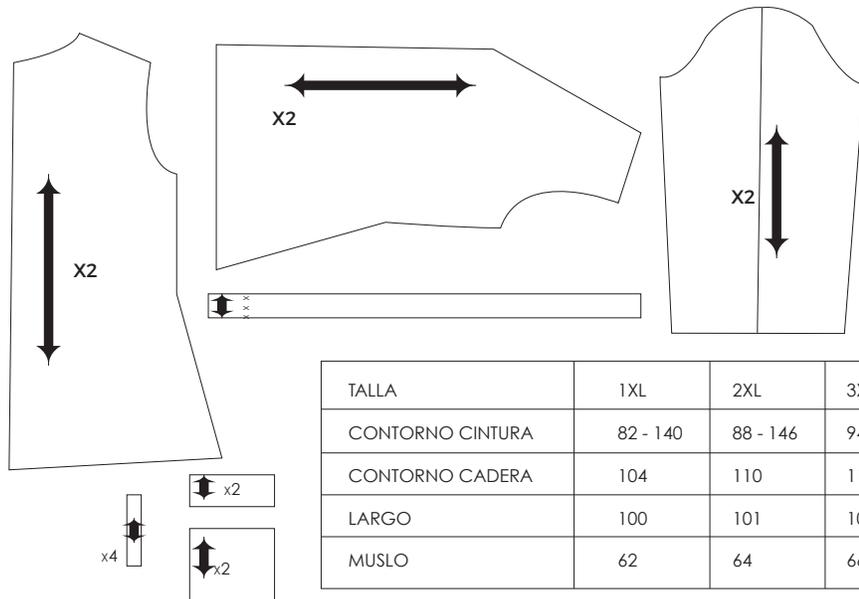
ONE+PLUS
BY: HUNTRESS

MARCA: ONE PLUS CÓDIGO DE TELA: TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21
 ESTATUS: PROTOTIPO 007 PES MAQUILADOR: ONE PLUS
 GÉNERO: DAMA TEJIDO: PUNTO LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA
 DIVISION: SPORT DISENADOR TÉCNICO: DIANA HORTA

TELA	LOCALIZACIÓN	USO	CANTIDAD
KYOTO 100% POLIESTER	A	TALLE ESPALDA FRENTE/TRASERO	2.5 M
AVIOS			
HILO		TODA LA PIEZA	1PZ
ETIQUETAS			
LAVADO			3PZ
MARCA			1PZ

ONE+PLUS
BY: HUNTRESS

MARCA: ONE PLUS CÓDIGO DE TELA: TEMPORADA: OTOÑO/INVIERNO 20_21
 ESTATUS: PROTOTIPO 007 PES MAQUILADOR: ONE PLUS
 GÉNERO: DAMA TEJIDO: PUNTO LUGAR DE UBICACIÓN: PUEBLA
 DIVISION: SPORT DISENADOR TÉCNICO: DIANA HORTA



TALLA	1XL	2XL	3XL
CONTORNO CINTURA	82 - 140	88 - 146	94 - 152
CONTORNO CADERA	104	110	116
LARGO	100	101	102
MUSLO	62	64	66

6.7 FICHAS TECNICAS

MATERIA PRIMA

BLUSA NEGRA REFLEJANTES

Descripción	Cantidad	Unitario \$	TOTAL \$
licra negra	\$0.75	\$76.60	\$57.45
Reflejante	\$0.42	\$12.00	\$5.04
Elástico	\$0.25	\$8.00	\$2.00
Etiquetas	\$4.00	\$0.75	\$3.00
			\$0.00
			\$0.00
			\$0.00
			\$0.00
			\$0.00
			\$0.00
Total		\$97.35	\$67.49

SUDADERA NEGRA/VINO/GRIS

Descripción	Cantidad	Unitario \$	TOTAL \$
rhin micro negra	\$1.40	\$88.00	\$123.20
Polineo gris	\$0.35	\$68.18	\$23.86
Polineo vino	\$0.30	\$68.18	\$20.45
Cierre	\$1.00	\$8.40	\$8.40
Cardigan	\$0.25	\$52.17	\$13.04
Etiquetas	\$1.00	\$0.75	\$0.75
			\$0.00
			\$0.00
			\$0.00
			\$0.00
Total		\$285.68	\$189.71

SHORT TIPO BIKER

Descripción	Cantidad	Unitario \$	TOTAL \$
Licra negra	\$1.15	\$76.60	\$88.09
Reflejante	\$0.80	\$12.00	\$9.60
Tela de refuerzo	\$0.30	\$100.00	\$30.00
Etiquetas	\$4.00	\$0.75	\$3.00
			\$0.00
			\$0.00
			\$0.00
			\$0.00
			\$0.00
			\$0.00
Total		\$189.35	\$130.69

LEGGIN ROJO

Descripción	Cantidad	Unitario \$	TOTAL \$
Licra vino	\$1.50	\$76.60	\$114.90
Licra negro	\$0.15	\$76.60	\$11.49
Etiquetas	\$4.00	\$0.75	\$3.00
			\$0.00
			\$0.00
			\$0.00
			\$0.00
			\$0.00
			\$0.00
Total		\$153.95	\$129.39

BLUSA AZUL

Descripción	Cantidad	Unitario \$	TOTAL \$
Licra azul	\$0.85	\$76.60	\$65.11
Licra mostaza	\$0.50	\$76.60	\$38.30
Etiquetas	\$4.00	\$0.75	\$3.00
			\$0.00
			\$0.00
			\$0.00
			\$0.00
			\$0.00
			\$0.00
			\$0.00
Total		\$153.95	\$106.41

LEGGIN AZUL

Descripción	Cantidad	Unitario \$	TOTAL \$
Licra Azul	\$1.15	\$76.60	\$88.09
Licra Refuerzo	\$0.30	\$100.00	\$30.00
Etiquetas	\$4.00	\$0.75	\$3.00
Estampado	\$0.40	\$300.00	\$120.00
			\$0.00
			\$0.00
			\$0.00
			\$0.00
			\$0.00
			\$0.00
Total		\$477.35	\$241.09

IMPERMEABLE ABRIGO

Descripción	Cantidad	Unitario \$	TOTAL \$
kyoto	\$2.50	\$156.00	\$390.00
Etiquetas	\$4.00	\$0.75	\$3.00
			\$0.00
			\$0.00
			\$0.00
			\$0.00
			\$0.00
			\$0.00
			\$0.00
			\$0.00
Total		\$156.75	\$393.00

PROTOTIPO

BLUSA NEGRA REFLEJANTES

Categoría	Presupuesto Mensual
Lugar	\$2,000.00
Equipo: iPad	\$150.00
Equipo: Celular	\$100.00
Equipo: Computadora	\$175.00
Servicios:	\$0.00
Salarios:	\$5,000.00
Mano de obra	\$150.00
Total	\$7,575.00

SHORT TIPO BIKER

Categoría	Presupuesto Mensual
Lugar	\$2,000.00
Equipo: ipad	\$150.00
Equipo: Celular	\$100.00
Equipo: Computadora	\$175.00
Servicios:	\$0.00
Salarios:	\$5,000.00
Mano de obra	\$150.00
Total	\$7,575.00

LEGGIN AZUL

Categoría	Presupuesto Mensual
Lugar	\$2,000.00
Equipo: ipad	\$150.00
Equipo: Celular	\$100.00
Equipo: Computadora	\$175.00
Servicios:	\$0.00
Salarios:	\$5,000.00
Mano de obra	\$150.00
Total	\$7,575.00

MATERIAL BLUSA NEGRA

Materia Prima Unitaria	\$67.49
------------------------	----------------

MATERIAL SHORT TIPO BIKER

Materia Prima Unitaria	\$130.69
------------------------	-----------------

MATERIAL LEGGIN AZUL

Materia Prima Unitaria	\$241.09
------------------------	-----------------

BLUSA AZUL

Categoría	Presupuesto Mensual
Lugar	\$2,000.00
Equipo: ipad	\$150.00
Equipo: Celular	\$100.00
Equipo: Computadora	\$175.00
Servicios:	\$0.00
Salarios:	\$5,000.00
Mano de obra	\$150.00
Total	\$7,575.00

SUDADERA NEGRA/VINO/GRIS

Categoría	Presupuesto Mensual
Lugar	\$2,000.00
Equipo: ipad	\$150.00
Equipo: Celular	\$100.00
Equipo: Computadora	\$175.00
Servicios:	\$0.00
Salarios:	\$5,000.00
Mano de obra	\$150.00
Total	\$7,575.00

LEGGIN ROJO

Categoría	Presupuesto Mensual
Lugar	\$2,000.00
Equipo: ipad	\$150.00
Equipo: Celular	\$100.00
Equipo: Computadora	\$175.00
Servicios:	\$0.00
Salarios:	\$5,000.00
Mano de obra	\$150.00
Total	\$7,575.00

MATERIAL BLUSA AZUL

Materia Prima Unitaria	\$106.41
------------------------	-----------------

MATERIAL SUDADERA NEGRA/

Materia Prima Unitaria	\$189.71
------------------------	-----------------

MATERIAL LEGGIN ROJO

Materia Prima Unitaria	\$129.39
------------------------	-----------------

MAQUILA

BLUSA NEGRA REFLEJANTES

Categoría	Presupuesto Mensual
Lugar	\$2,000.00
Equipo: iPad	\$150.00
Equipo: Celular	\$100.00
Equipo: Computadora	\$175.00
Servicios:	\$0.00
Salarios:	\$5,000.00
Mano de obra	\$2,000.00
Total	\$9,425.00

SHORT TIPO BIKER

Categoría	Presupuesto Mensual
Lugar	\$2,000.00
Equipo: iPad	\$150.00
Equipo: Celular	\$100.00
Equipo: Computadora	\$175.00
Servicios:	\$0.00
Salarios:	\$5,000.00
Mano de obra	\$2,000.00
Total	\$9,425.00

SUDADERA NEGRA/VINO/GRIS

Categoría	Presupuesto Mensual
Lugar	\$2,000.00
Equipo: iPad	\$150.00
Equipo: Celular	\$100.00
Equipo: Computadora	\$175.00
Servicios:	\$0.00
Salarios:	\$5,000.00
Mano de obra	\$2,000.00
Total	\$9,425.00

MATERIAL BLUSA NEGRA

Materia Prima Unitaria	\$67.49
------------------------	----------------

MATERIAL SHORT TIPO BIKER

Materia Prima Unitaria	\$130.69
------------------------	-----------------

MATERIAL SUDADERA NEGRA/

Materia Prima Unitaria	\$189.71
------------------------	-----------------

LEGGIN AZUL

Categoría	Presupuesto Mensual
Lugar	\$2,000.00
Equipo: iPad	\$150.00
Equipo: Celular	\$100.00
Equipo: Computadora	\$175.00
Servicios:	\$0.00
Salarios:	\$5,000.00
Mano de obra	\$2,000.00
Total	\$9,425.00

BLUSA AZUL

Categoría	Presupuesto Mensual
Lugar	\$2,000.00
Equipo: iPad	\$150.00
Equipo: Celular	\$100.00
Equipo: Computadora	\$175.00
Servicios:	\$0.00
Salarios:	\$5,000.00
Mano de obra	\$2,000.00
Total	\$9,425.00

LEGGIN ROJO

Categoría	Presupuesto Mensual
Lugar	\$2,000.00
Equipo: iPad	\$150.00
Equipo: Celular	\$100.00
Equipo: Computadora	\$175.00
Servicios:	\$0.00
Salarios:	\$5,000.00
Mano de obra	\$2,000.00
Total	\$9,425.00

MATERIAL LEGGIN AZUL

Materia Prima Unitaria	\$241.09
------------------------	-----------------

MATERIAL BLUSA AZUL

Materia Prima Unitaria	\$106.41
------------------------	-----------------

MATERIAL LEGGIN ROJO

Materia Prima Unitaria	\$129.39
------------------------	-----------------

IMPERMEABLE ABRIGO

Categoría	Presupuesto Mensual
Lugar	\$2,000.00
Equipo: iPad	\$150.00
Equipo: Celular	\$100.00
Equipo: Computadora	\$175.00
Servicios:	\$0.00
Salarios:	\$5,000.00
Mano de obra	\$2,000.00
Total	\$9,425.00

MATERIAL IMPERMEABLE ABRIGO

Materia Prima Unitaria	\$393.00
------------------------	-----------------

PRECIO VENTA

Categoría	Costo Total	Prendas X Mes	M. Prima Unitaria	No Recurrentes	COSTO UNITARIO	Ganancia (120%)	PRECIO DE VENTA
Blusa negra reflejantes	\$9,425.00	35	\$67.49	\$0.00	\$336.78	\$404.13	\$740.91
Short tipo biker	\$9,425.00	35	\$130.69	\$0.00	\$399.98	\$479.97	\$879.95
leggin azul	\$9,425.00	35	\$241.09	\$0.00	\$510.38	\$612.45	\$1,122.83
Blusa azul	\$9,425.00	35	\$106.41	\$0.00	\$375.70	\$450.83	\$826.53
Sudadera negra/vino/gris	\$9,425.00	35	\$189.71	\$0.00	\$459.00	\$550.79	\$1,009.79
Leggin rojo	\$9,425.00	35	\$129.39	\$0.00	\$398.68	\$478.41	\$877.09
Impermeable abrigo	\$9,425.00	35	\$393.00	\$0.00	\$662.29	\$794.74	\$1,457.03

PUNTO DE EQUILIBRIO

COSTO FIJO MENSUAL

Categoría	Presupuesto Mensual
Lugar	\$2,000.00
Equipo: iPad	\$150.00
Equipo: Celular	\$200.00
Equipo: Computadora	\$175.00
Servicios:	\$0.00
Salarios:	\$5,000.00
Mano de obra	\$2,000.00
Total	\$9,525.00

PUNTO DE EQUILIBRIO

Categoría	Costo Fijo Mensual	Ganancia (120%)	Punto de Equilibrio
Blusa negra reflejante	\$9,525.00	\$404.13	24
Short tipo biker	\$9,525.00	\$479.97	20
Leggin Azul	\$9,525.00	\$612.45	16
Blusa Azul	\$9,525.00	\$450.83	21
Sudadera negra/vino/ gris	\$9,525.00	\$550.70	17
Leggin Rojo	\$9,525.00	\$478.41	20
Impermeable abrigo	\$9,525.00	\$794.74	12

6.9 MERCADO META.

En este proyecto se maneja el siguiente mercado:

Mujeres mexicanas jóvenes, en específico poblanas, estudiantes o trabajadoras que presenten un horario flexible, así como un evidente problema de sobrepeso y que puedan o no tener alguna enfermedad derivada de ello, también es importante que sean de talla grande y que demuestren interés en cambiar su estilo de vida y al ejercitarse o que su recuperación dependa de ello. Las mujeres en las que se basa este mercado deben tener el gusto de comprar principalmente en línea, o que vayan a las tiendas regularmente aun sabiendo que pueden no encontrar tallas adecuadas para ellas.

Edad: 18 - 40 años

Target: Medio alto, Alto. (B+, A)

Sexo: Femenino

Estilo de vestimenta: Deportivo urbano.

Gustos: Moda, versatilidad.

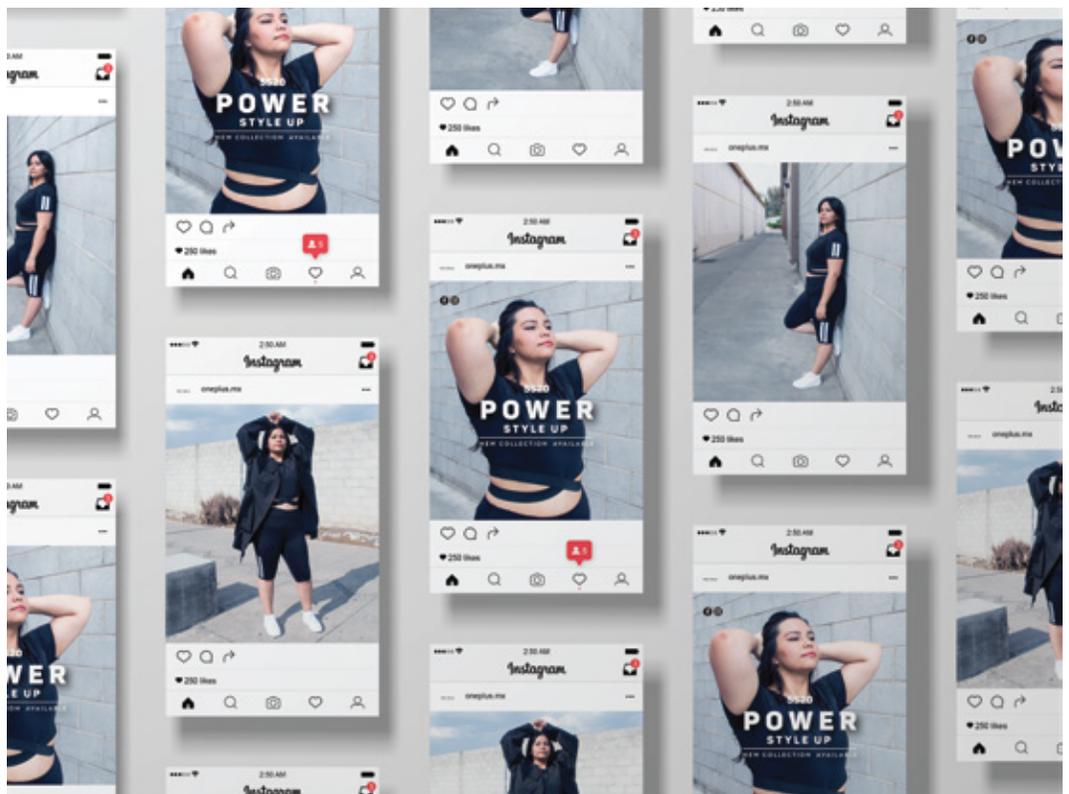
6.10. PUNTO DE VENTA

Se tiene planeado vender esta colección en tiendas pop up, las cuales consisten en ser puntos de venta con tiempo limitado o “itinerante”. Se piensa ubicar en la zona de Angelópolis, además el principal Mercado se abarcaría vía Instagram ya que es la plataforma que mejor se adapta a los negocios en línea, por las múltiples opciones que esta red social maneja para tiendas online. Así como en línea a través de una página web, que se pondrá en publicidad a través de redes sociales, como Instagram, donde esta se redirigirá a la página web de compra. Es en donde hay estudiantes, además de que se apoya al diseño mexicano. Redes sociales: se puede abarcar un mercado grande.



7. CAMPAÑA.

La campaña se busca ser realizada a través de redes sociales: principalmente por Instagram, ya que actualmente es una de las redes sociales más presentes en la sociedad y que además permite la venta de productos dentro de la plataforma, otra de las formas para lanzar y promover la colección es colocar publicidad en centros comerciales con anuncios publicitarios, la campaña se realizará con modelos de tallas reales conforme a la marca, demostrando la utilidad de las prendas.





8. CONCLUSIÓN

Es una realidad que el clima de inclusión en México es preocupante, la falta de empatía hacia las diferencias que conlleva a la diversidad de nuestro país dan como resultado la discriminación y exclusión es por esto que considero que este tipo de proyectos deben de empezar a tomar más relevancia y campo de trabajo. Para poder crear un ambiente sano y donde la gente se sienta libre y cómoda en su propio cuerpo es necesario tomar en cuenta todos los tipos de cuerpos y necesidades.

9 BIBLIOGRAFÍA.

9.1 FUENTES PRIMARIAS.

Bastos, A. A.; González Boto, R.; Molinero González, O. y Salguero del Valle, A. (2005) Obesidad, nutrición y Actividad Física. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 5 (18) pp. 140-153

Barquera, S., Campos I., Rojas, R., Rivera, J., (2010). Obesity in México: epidemiology and health policies for its control and prevention. *Gac Med Mex.*;146(6):397-407.

Flores, M., Macias, N., Rivera, M., Lozada, A., Barquera, S., et al., (2010). Dietary patterns in Mexican adults are associated with risk of being overweight or obese. *The Journal of Nutrition.* 140(10):1869-1873.

Harris CV, Bradlyn AS, Coffman J, Gunel E, Cottrell L. (2008). BMI-based body size guides for women and men: development and validation of a novel pictorial method to assess weight-related concepts. *Int J Obes.* 32(2):336-42. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803704>

Hernández M. (2016) Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016: Resultados ponderados. Instituto Nacional de Salud Pública.

Instituto Nacional de Salud Pública. (2016). Percepción sobre obesidad, comportamiento alimentario y actividad física. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016. 30-1; p. 85-6.

Jensen MD, Ryan DH, Donato KA, Apovian CM, Ard JD, Comuzzie AG, et al. Guidelines (2013) for the Management of Overweight and Obesity in Adults. *Obesity.* 22 (S2): p. 5-39.

Matus-Lerma N, Álvarez-Gordillo G, Nazar-Beutelspacher D, Mondragón-Ríos N. (2016) Percepciones de adultos con sobrepeso y obesidad y su influencia en el control de peso en San Cristóbal de Las Casas, Chiapas. *Estud Soc.* ;24-25(47):380-409.

OMS (2004) Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud (DPAS). Ginebra, Suiza.

Palacios J, Ramírez V, Anaya M, Hernández HL, Martínez R., (2017). Evaluación psicométrica de una escala de autoeficacia de la conducta alimentaria. *Revista Chilena de Nutrición.* 44(1), p. 95 – 102.

Peña, M. & Bacallao, J. (2005) La obesidad en la pobreza: un problema emergente en las Américas. *Revista Futuros*, v. 3, n. 10

Pollock, M.; Wilmore, J. (1993) Exercícios físicos na saúde e na doença. 2. ed. Rio de Janeiro: Medsi.

Rodríguez S, Mundo V, García A, Shamah T. (2011). Dietary patterns are associated with overweight and obesity in Mexican school- age children. *Arch Latinoam Nutr.* 61(3): p. 270 - 8.

Salinas R., (2015). Estándares de belleza y cultura en la manifestación de anorexia en jóvenes del corregimiento de Bellavista en Ciudad de Panamá. *Punto Cero.* p. 35 - 54.

Secretaría de economía, (2011). ESTUDIO DE LA CADENA PRODUCTIVA DEL ÓNIX Documento de análisis. Secretaría de economía. p. 6-10.

Secretaría de Salud, (2013). Estrategia Nacional para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes, México. Secretaría de Salud.

Sutin, A. R., Ferrucci, L., Zonderman, A. B., & Terracciano, A. (2011). Personality and obesity across the adult life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(3), 579.

Tyrrell, J., Mulugeta, A., Wood, A., Zhou, A., Beaumont, R., Tuke, M., Jones, S., Ruth, K., Yaghootkar, H., Sharp, S., Thompson, W., Ji, Y., Harrison, J., Freathy, R. Murray, A., Weedon, M., Lewis, C., Frayling, T., Hyppönen, E., (2018). Using genetics to understand the causal influence of higher BMI on depression, *International Journal of Epidemiology*, , dyy223, <https://doi.org/10.1093/ije/dyy223>

Zamora, L. (2010). XL, un negocio apretadito. *La Gaceta de la universidad de Guadalajara.* 612

9.2 FUENTES SECUNDARIAS.

Alonso, M., (2018). ¿Ignora la moda deportiva a las tallas grandes?. Vanitatis. Recuperado de: https://www.vanitatis.elconfidencial.com/estilo/moda/2018-07-18/tallas-grandes-problemas-tallas-beyonce_1593232/

Animal Político (2016) Aumenta la discriminación contra personas con obesidad, mujeres y por color de piel: CNDH. Vanguardia. Recuperado de: <https://vanguardia.com.mx/articulo/aumenta-la-discriminacion-contra-personas-con-obesidad-mujeres-y-por-color-de-piel-cndh>

Bala, D., (2019) ¿Cuándo la industria de la moda adoptará por fin a las tallas grandes?. Vogue. Recuperado de: <https://www.vogue.mx/moda/articulos/plus-size-modelos-vestidos-bikini-trajes-de-bano-talles-grandes/14041>

BUPA, (2019). Beneficios de hacer ejercicio. BUPA Global. Recuperado de: <https://www.bupasalud.com/salud/beneficios-ejercicio>

Chen, M., (2018). Qué es la enfermedad cardiovascular. Medline Plus. Recuperado de: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000759.htm>

CNN Expansión, (2013). 10 beneficios de hacer ejercicio. Grupo Expansión. Recuperado de: <https://expansion.mx/lifestyle/2013/09/11/10-beneficios-de-hacer-ejercicio>

Crespo, I., (2017) Modelos XXL, ¿normalización de las tallas grandes o canto a la obesidad?. El País. Recuperado de: https://elpais.com/elpais/2017/08/14/estilo/1502714330_833128.html

Dres. J. R., Cabo S. y Moreno J. (2019) Obesidad y ejercicio físico. Sociedad española de medicina estética. Recuperado de: https://www.seme.org/area_pro/-textos_articulo.php?id=7

EDITORIAL, (2016). Ónix, La Maltratada Piedra Semipreciosa De México. OUTLET MINERO. Recuperado de: <http://outletminero.org/onix-la-maltratada-piedra-semipreciosa-de-mexico/>

FMD. (2015). Factor hormonal, obesidad y sobrepeso en mujeres. Federación Mexicana de Diabetes. Recuperado de: <http://fmdiabetes.org/mujeres-sobrepeso-obesidad-hormonal/>

Ferreira L. (2018) CURVY, EL ARTE DE PENSAR EN GRANDE. Reversos. Recuperado de: <http://reversos.mx/curvy-el-arte-de-pensar-en-grande/>

Ferreira, V. A. & Wanderley, E.N. (2009). Obesidade: Uma perspectiva plural. Ciência e Saúde Coletiva, Rio de Janeiro. Recuperado de: http://www.abrasco.org.br/cienciaesaudecoletiva/artigos/artigo_int.php?id_artigo=1200.

García, J. (2018). Actividad física en personas con sobrepeso y obesidad. Centro de investigación de endocrinología y nutrición clínica. Recuperado de: <http://www.ienva.org/web/actividadFisica/actividad-fisica-en-personas-con-sobrepeso-y-obesidad.pdf>

Gavilanes, P., (2016). Encontrar ropa deportiva talla plus aún es difícil a nivel nacional. El Comercio. Recuperado de: <https://www.elcomercio.com/tendencias/ropa-deportiva-tallaplus-mercado-ausencia.html>

INEGI (2017). Modulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico. INEGI. http://www.beta.inegi.org.mx/contenidos/programas/moprade/resultado/resultados_moprade_may_2017.pdf

Infobae. (2012). La obesidad también afecta al estado de ánimo. La Vanguardia. Recuperado de: <https://vanguardia.com.mx/laobesidadtambienafectaalestadodeanim-1385835.html>

Luthra, S., (2017). Expertos coinciden: la obesidad y la depresión están relacionadas, y deberían tratarse juntas. CNN. Recuperado de: <https://cnnespanol.cnn.com/2017/08/16/expertos-coinciden-la-obesidad-y-la-depresion-estan-relacionadas-y-deberian-tratarse-juntas/>

Malis, C., (2015) La revolución del plus size. Nylon. Recuperado de: <https://espanol.nylon.com/articles/espanol-moda-la-revolucion-del-plus-size>

Mañana, C., (2018). “No queremos vestir como mesas camilla por llevar una talla 46”. El País. Recuperado de: https://elpais.com/elpais/2018/01/12/eps/1515778670_826006.html

Mayo Clinic, (2019) Ejercicio: Siete beneficios de la actividad física regular. Mayo Clinic. Recuperado de: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048389>

Morales-Casas, G., (2017). Descubre las piedras y metales más valiosos de México. El universal. Recuperado de: <https://www.eluniversal.com.mx/destinos/descubre-las-piedras-y-metales-mas-valiosos-de-mexico#imagen-1>

Olguín, G., (2015). Fundamentos del gasto calórico. Universidad autónoma de Nuevo León. Recuperado de: <http://eprints.uanl.mx/9370/1/Documento0.pdf>

OMS (2015). Preguntas y respuestas sobre la hipertensión. Organización mundial de la salud. Recuperado de: <https://www.who.int/features/qa/82/es/>

OMS (2016). Depresión. Organización mundial de la salud. Recuperado de: <https://www.who.int/topics/depression/es/>

Opalín, G., (2016) Piedras semipreciosas que sólo se encuentran en México. Forbes. Recuperado de: <https://www.forbes.com.mx/forbes-life/piedras-semipreciosas-mexico/>

Rodriguez, E. (2013). Alto a la discriminación por peso. Reporte Índigo. Recuperado de: <https://www.reporteindigo.com/piensa/alto-la-discriminacion-por-peso/>

Sin Embargo, (2018). “Gordofobia”: La discriminación por ser de talla grande narrada desde tres series de streaming. Sin embargo. Recuperado de: <https://www.sinembargo.mx/11-08-2018/3454191>

Sprinter (2019). Glosario deportivo. Sprinter. Recuperado de: <https://www.sprinter.es/glosario-deportes/dri-fit>

Sola, B., (2017) Personas con obesidad y sobrepeso presentan depresión. Promoción de la salud. Recuperado de: <http://www.promocion.salud.gob.mx/cdn/?p=24707>

Villeda, M., (2018). La obesidad afecta de forma distinta a hombres y mujeres. Nación Farma. Recuperado de: <https://nacionfarma.com/la-obesidad-afecta-de-forma-distinta-a-hombres-y-mujeres/>

Zolezzi, A., (2018). Genero influye en la alimentación de las mujeres. Gaceta Facultad de Medicina. Recuperado de: <http://gaceta.facmed.unam.mx/in->

dex.php/2018/05/22/genero-influye-en-la-alimentacion-de-las-mujeres/

10. GLOSARIO.

Depresión: La depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración. (OMS, 2016).

Dry Fit: El término Dri-FIT es creado por Nike para definir unas prendas compuestas y diseñadas de tal manera que te aportarán frescura y comodidad durante el ejercicio físico. El Dri-Fit es un tejido de poliéster, de microfibra, que repele el sudor hacia la superficie. (Sprinter, 2019).

Enfermedad cardiovascular: La enfermedad cardiovascular es un término amplio para problemas con el corazón y los vasos sanguíneos. Estos problemas a menudo se deben a la aterosclerosis. Esta afección ocurre cuando la grasa y el colesterol se acumulan en las paredes del vaso sanguíneo (arteria). (Chen, M., 2018)

Gasto energético: El gasto energético es considerado como un proceso de producción de energía proveniente de la combustión de sustratos (hidratos de carbono, lípidos, proteínas), en donde hay oxígeno consumido (O₂) y producción de dióxido de carbono (CO₂). (Olguín G. 2015)

Hipertensión Arterial: También conocida como tensión arterial alta, es un trastorno en el que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede dañarlos. Cada vez que el corazón late, bombea sangre a los vasos, que llevan la sangre a todas las partes del cuerpo. La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos (arterias) al ser bombeada por el corazón. Cuanto más alta es la tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear. (OMS, 2015)

13.- ANEXOS.

Anexo 1: María José Mendiola Riesta /Lic. Nutrición

1. ¿Que circunstancias presentan las personas con sobre peso?

Principalmente el tratar de aceptar su cuerpo, es algo muy fuerte para las personas con sobrepeso y obesidad después el tener que "cargar" con el peso ya que es sumamente más difícil realizar actividades cotidianas con esta enfermedad y por último todos las consecuencias que desarrollan por tener unos kilos de más

2- ¿Que enfermedades puede propiciar u ocasionar una persona con sobre peso?

Cardiovasculares, hipertensión, gota, infartos prematuros, diabetes (en su mayoría)

3, ¿Que relevancia tiene la actividad física en personas de talla grande?

Si tiene que ser un complemento para el tratamiento, ya que ayuda a la baja de peso pero a veces es imposible que la realicen debido a su peso ya que tienen molestias en articulaciones o huesos, pero se debe de recomendar algo que si se pueda hacer poco a poco. Entonces me parece que si tiene una relevancia importante en el tratamiento

4. En cuestión de género, ¿donde se radica más el problema del sobrepeso?

En la última encuesta ENSANUT que se enfoca a todo México detonan más las mujeres que los hombres

5. ¿Con que frecuente una persona con sobrepeso sufre de rechazo social ?

En lo personal tengo o tuve amigos con sobrepeso u obesidad ahora que son más grandes ya conviven con más personas pero de niños fue muy difícil encajar en los grupos ya que siempre fueron rechazados por su peso

Anexo 2: Carolina Bulas
Lic. Nutrición y ciencia de los alimentos

¿Que circunstancias presentan las personas con sobre peso?

1. Creo que pueden enfrentar muchas circunstancias: rechazo, mayor inseguridad propia, hay empresas que incluso no contratan a gente con sobrepeso, dificultad para encontrar ropa, etc.

¿Que enfermedades puede propiciar u ocasionar una persona con sobre peso?

2. El tener un IMC en sobrepeso u obesidad predispone a tener múltiples enfermedades metabólicas como diabetes mellitus 2, hipertensión arterial, dislipidemia, cancer, esteatosis hepatica, síndrome metabólico, entre otras.

¿Que relevancia tiene la actividad física en personas de talla grande?

3. Es tan importante la actividad física en personas con talla grande como en personas con IMC normal, lo recomendado por la OMS son mínimo 150 minutos por semana!

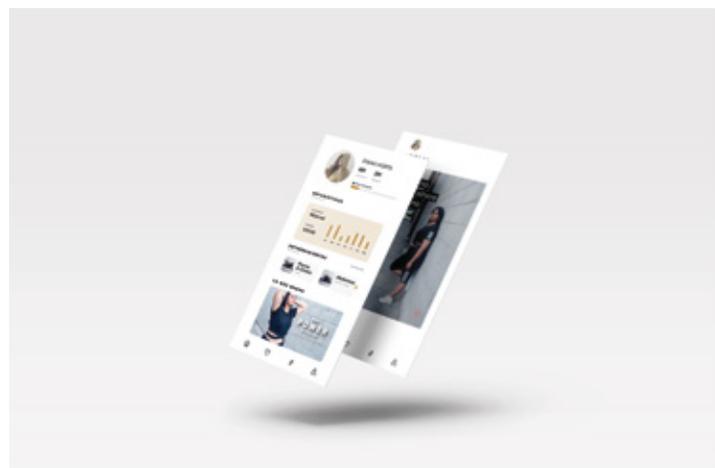
En cuestión de género, ¿donde se radica más el problema del sobrepeso?

4. Se radica más en el género femenino

¿Con que frecuencia una persona con sobrepeso sufre de rechazo social ?

5. Creo que dependiendo del ambiente donde se desarrolle, no todos son igual, pero si consideraría que frecuente!

ANEXO 3



ONE+PLUS

BY : H U N T R E S S

PROYECTO INTEGRAL III

DIANA LAURA HORTA LAUREANO

**UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA
CAMPUS PUEBLA**