



SAN IGNACIO DE LOYOLA - ESCUELA ISIL

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

“Diseño de una bebida energética a base de avena y maca libre de cafeína”

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE

Bachiller en Comunicación Estratégica

Bachiller en Administración y Dirección de Negocios

PRESENTADO POR:

Bahamonde Mejia, Leyla Sarita - Comunicación Estratégica

Mejia Marquez, Anthony Martin - Administración y Dirección de Negocios

ASESOR:

Albarracín Aparicio, Roxana Alexandra

LIMA - PERÚ

2022

“Diseño de una bebida energética a base de avena y maca libre de cafeína”

ASESOR Y MIEMBROS DEL JURADO

ASESOR:

Dra. Roxana Alexandra Albarracin Aparicio

MIEMBROS DEL JURADO

Vidal Gutierrez, David.

Huertas Balladares, Eduardo José.

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, Leyla Sarita Bahamonde Mejia Identificado (a) con DNI N° 74986060 perteneciente al Programa de Comunicación Estratégica, siendo mi asesor el Sr(a) Roxana Alejandra Albarracín Aparicio, identificado (a) con DNI N°: 41981490, y cuyo código ORCID es 0000-0002-6930-3718.

Yo, Anthony Martin Mejia Marquez Identificado (a) con DNI N° 72222176 perteneciente al Programa de Administración y Dirección de Negocios, siendo mi asesor el Sr(a) Roxana Alejandra Albarracín Aparicio, identificado (a) con DNI N°: 41981490, y cuyo código ORCID es 0000-0002-6930-3718.

DECLARAMOS BAJO JURAMENTO QUE:

a) Somos los autores del documento académico titulado:

“Diseño de una bebida energética a base de avena y maca libre de cafeína”.

b) El trabajo de investigación es original y no ha sido difundido en ningún medio académico; por lo tanto sus resultados son veraces y no es copia de ningún otro.

c) El trabajo de investigación cumplió con el análisis del sistema TURNITIN, el cual no excede del 25% de similitud. Se ha respetado el uso de las normas internacionales en cuanto a citas y referencias.

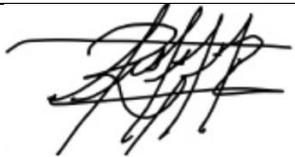
d) Declaramos conocer las consecuencias legales y/o administrativas que puedan derivar si se verifica la falsedad total o parcial de la presente declaración, de acuerdo con lo previsto en el artículo 411 del código penal y el numeral 34.3 del artículo 34 del Texto Único Ordenado de la Ley del Procedimiento Administrativo General, aprobado por Decreto Supremo 004-2019-JUS.

Fecha: 21, Diciembre, 2022.

Firmas de los autores:

Nombres	Apellidos	DNI	Firma
Leyla Sarita	Bahamonde Mejia	74986060	
Anthony Martin	Mejia Marquez	72222176	

Firma del asesor:

Nombres	Apellidos	DNI	Firma
Roxana Alejandra	Albarracín Aparicio	41981490	

DEDICATORIA

Le dedico el resultado de esta investigación a mi familia y en especial a mi hermanita la cual me tiene como ejemplo a seguir, todas mis acciones las realizo con la finalidad de que ella pueda tener metas fuertes y claras desde pequeña. También quiero dedicarle este esfuerzo a mi mamá, quien siempre estuvo apoyándome durante mi carrera en todo momento, todo lo hago por ellas.

Leyla Sarita Bahamonde Mejia

Los resultados obtenidos se lo dedico a mi Padres, que me apoyaron en cada paso de mi carrera, y como retribución al esfuerzo realizado, les doy la imagen ejemplar a mis hermanos menores , los cuales son la razón de todo mis esfuerzo. También dedicarle este esfuerzo a mi pareja que me apoyo durante todo este proceso académico, todo este resultado son gracias a ellos.

Anthony Martin Mejia Marquez

AGRADECIMIENTOS

En primera instancia agradezco a mi asesora Roxana Albarracin, por su constante apoyo durante el ciclo con sus habilidades y conocimientos para tener un trabajo satisfactorio y a mi familia por motivarme a ser mejor persona y profesional.

Leyla Sarita Bahamonde Mejia

Agradezco a mi asesora Roxana Albarracin , por la paciencia y constante apoyo en la realización del trabajo, por compartir sus conocimientos y experiencias académicas. También a mi familia por motivarme cada día a ser el mejor y no rendirme.

Anthony Martin Mejia Marquez

ÍNDICE

CAPÍTULO I: INFORMACIÓN GENERAL	16
1.1 Título del Proyecto	17
1.2 Área estratégica de desarrollo prioritario	17
1.3 Actividad económica en la que se aplicaría la investigación	18
1.4 Alcance de la solución	18
CAPÍTULO II: DESCRIPCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN APLICADA	19
2.1.1 Planteamiento del problema	19
2.1.2 Formulación del problema	20
2.1.2.1 Problema general	20
2.1.2.2 Problemas específicos	20
2.1.3 Objetivos de investigación	21
2.1.3.1 Objetivo general	21
2.1.3.2 Objetivos específicos	21
2.1.4 Justificación de la investigación	22
2.1.4.1 Justificación teórica	22
2.1.4.2 Justificación metodológica	22
2.1.4.3 Justificación práctica	23
2.1.5 Limitaciones de la investigación	23
2.1.6 Viabilidad de la investigación	23
CAPÍTULO III: MARCO REFERENCIAL	25
3.1	27
Antecedentes	
3.1.1 Antecedentes nacionales	27
3.1.2 Antecedentes internacionales	28
3.2 Marco teórico	29
3.2.1 Bebidas saludables	29
3.2.2 Bebidas energizantes	35
3.2.2.1 Bebidas energizantes naturales	41
3.3 Definición de términos básicos	46
CAPÍTULO IV: HIPOTESIS Y VARIABLES	47

4.1 Formulación de hipótesis principales y derivadas	47
4.1.1 Hipótesis principal	47
4.1.2 Hipótesis derivadas	47
4.2 Operacionalización de variables	48
CAPÍTULO V: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	49
5.1 Diseño metodológico	49
5.2 Diseño muestral	49
5.3 Población	9
5.4 Muestra	50
5.5 Técnica de recolección de datos	50
5.6 Técnicas estadísticas de procesamiento de la información	50
5.7 Resultados	51
5.7.1 Análisis descriptivo	51
5.7.1.1 Análisis ligados a las hipótesis	79
CAPÍTULO VI: DESARROLLO DE LA PROPUESTA DE INNOVACIÓN	81
6.1 Alcance esperado	81
6.2 Descripción de la propuesta de innovación	81
6.3 Diagnóstico situacional	81
6.4 Procedimiento para la propuesta de mejora	93
6.4.1 Desarrollo del proyecto de innovación	93
6.4.2 Presupuesto	101
6.4.3. Estimaciones de Inversiones	102
CONCLUSIONES	109
RECOMENDACIONES	111
FUENTES DE INFORMACIÓN	113
ANEXOS	119

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Realización de deportes	34
Tabla 2: Actividades físicas que realizan	36
Tabla 3: Consumo de productos/alimentos naturales	37
Tabla 4: Descripción de enfermedades comunes causadas por las bebidas energizantes.....	39
Tabla 5: Practica algún deportes	48
Tabla 6: Actividades físicas que realizan.....	49
Tabla 7: Consumo de productos/alimentos naturales	50
Tabla 8: Consumo de bebidas pre-entreno o energizantes.....	51
Tabla 9: Edad en la que se consumió por primera vez una bebida energética	52
Tabla 10: Consumo de suplementos energéticos que ayuden a mejorar el rendimiento físico durante el día	53
Tabla 11: Frecuencia del consumo de suplementos nutricionales	55
Tabla 12. Cuenta con alguna enfermedades respiratorias	56
Tabla 13: Enfermedades respiratorias.....	57
Tabla 14: Frecuencia de realización de actividades físicas o deportes semanalmente	58
Tabla 15: Tiempo de entrenamiento	59
Tabla 16: Presupuesto semanal utilizado para el consumo de productos pre-entreno o energizantes	60
Tabla 17: Precio preferido por una lata de 250 ml de bebida energizante.....	62
Tabla 18: Bebidas ingeridas al inicio o al final de realizar una actividad física o deporte	63
Tabla 19: Consumo de avena y/o maca	63
Tabla 20: Alimentación saludable	64
Tabla 21: Presentación de una bebida energizante orgánica	67

Tabla 22: Tamaño de una bebida energética personal.....	68
Tabla 23: Probabilidad de cambio de una bebida energizante o suplemento	69
Tabla 24: Canal de ventas.....	71
Tabla 25: Aspectos a mejorar en las bebidas energizantes	72
Tabla 26: Aspectos a mejorar.....	73
Tabla 27: Publicaciones en redes sociales.....	74
Tabla 28: Matriz FODA Enermax	83
Tabla 29: Definición de Costos	97
Tabla 30: Presupuesto de Implementación de Proyecto	97
Tabla 31: Estimación de los Activos Tangibles	98
Tabla 32: Estimación de los Activos Intangibles	99
Tabla 33: Estimación total de Activos	99
Tabla 34: Fuentes de Inversión	100
Tabla 35: Porcentaje del Rendimiento mínimo.....	100
Tabla 36: Estimación del Flujo de Ingresos.....	101
Tabla 37: Estimación del Flujo de Egresos	101
Tabla 38: Pago de Sueldos	102
Tabla 39: Proyección de Flujo de caja.....	103

RESUMEN

El objetivo principal de la investigación pretende demostrar la viabilidad de la creación de una bebida energizante natural a base de avena y maca la cual ha sido denominada Enermax. El estudio desarrollado se ciñó al enfoque mixto ya que se utilizaron herramientas como encuestas y cuestionarios. La población de estudio consideró a 100 personas que realizan algún deporte, actividades físicas, estudian, trabajan y/o mantienen una familia, sobre los cuales se les aplicó un cuestionario debidamente validados interna como externamente que permitieron determinar el nivel de aplicación de una bebida energizante natural como pieza fundamental dentro del proceso de investigación y además se tomó como una ficha de observación, una encuesta para determinar la aplicación de los elementos básicos de la calidad en los proyectos de investigación aprendidos durante el desarrollo de su formación académica. Con los resultados obtenidos de la encuesta se evidenció que la aplicación de una nueva bebida energizante natural libre de cafeína, azúcares y taurina a base de ingredientes naturales como la maca y avena , ayudaría a las personas a tener una opción más saludable al momento de querer consumir un suplemento energético para cumplir con sus actividades ya que el 72.7% de los encuestados realizan deportes y actividades físicas durante el día, además el 74% de los encuestados totales consume alimentos y bebidas naturales y saludables beneficiosas para la salud, generando una necesidad específica en cuanto a bebidas energizantes se trata ya que actualmente no hay ninguna en el mercado que cumpla con las expectativas del público objetivo, por este motivo el 30% indicó que no consume ninguna bebida energizante que hay actualmente en el mercado ya que estas pueden llegar a ser dañinas para la salud. Se llegó a la conclusión, que la creación de esta bebida llegaría a ser beneficiosa para muchas personas, ya que es una opción saludable que cumpliría con las

mismas expectativas que otras bebidas energizantes, es por ello que se trabaja la investigación desde ese punto y se demuestra viabilidad del desarrollo de este producto.

Palabras clave: Bebidas energéticas, uso de maca y avena, desarrollo de productos saludables, desarrollo de productos energéticos, análisis financiero.

ABSTRACT

The main objective of the research is to demonstrate the feasibility of creating a natural energy drink based on oats and maca which has been called Enermax. The study adhered to the mixed approach since tools such as surveys and questionnaires were used. The study population was made up of 100 people who performed some sport, physical activity, studied, worked and/or supported a family, on whom a questionnaire duly validated internally and externally was applied, which allowed determining the level of application of an energy drink. natural as a fundamental piece in the research process and was also taken as an observation sheet, a survey to determine the application of the basic elements of quality in research projects learned during the development of their academic training. With the results obtained from the survey, it was evidenced that the application of a new natural energy drink free of caffeine, sugars and taurine based on natural ingredients such as maca and oats, would help people to have a healthier option when they want to consuming an energy supplement to comply with their activities since 72.7% of the respondents perform sports and physical activities during the day, in addition 74% of the total respondents consume natural and healthy foods and beverages that are beneficial to health, indicating a specific need As regards energy drinks, there are currently none on the market that meet the expectations of the public objective. For this reason, 30% indicate that they do not consume any energy drink that is currently on the market, since these can be harmful to health. It was concluded that the creation of this drink would be beneficial for many people, since it is a healthy option that would meet the same expectations as other energy drinks, which is why the research is being worked on from that point and demonstrates the feasibility of developing this product.

Keywords: Energy drinks, use of oats and maca, healthy products development, development of energy products, financial analysis.

INTRODUCCIÓN

Los ciudadanos peruanos hoy en día realizan diferentes actividades físicas y deportes con la intención de mantener un estilo de vida más saludable, es por ello que adicionalmente el mercado de productos y bebidas naturales y saludables ha crecido en los últimos años generando así una necesidad específicamente en las personas que consumen bebidas o suplementos energéticos que ayudan a mejorar el rendimiento físico, ya que las que hay actualmente en el mercado no son saludables y tienen altos niveles de azúcares, cafeína y taurina. A raíz de esta necesidad, es donde nace Enermax, una bebida energizante natural a base de avena y maca libre de cafeína.

El presente estudio se compone de seis capítulos. En primer lugar, se detallan los estudios previos, las principales bases teóricas que fundamentan la investigación realizada a través de un constructo teórico, así como los términos básicos más relevantes.

El capítulo dos incluye la descripción del problema general y problemas específicos, los objetivos principales de la investigación y del diseño de esta bebida energizante, la justificación teórica, metodológica y práctica de la investigación y adicionalmente las limitaciones que se pueden presentar durante la investigación y la viabilidad de la investigación donde se sustenta porque sí es viable.

El capítulo tercero, detalla el marco referencial de la investigación donde se muestran los antecedentes nacionales e internacionales y también el marco teórico de la investigación donde se sustentaron los principales puntos de nuestra investigación como bebidas saludables,

alimentos y bebidas saludables en el Perú, la importancia del consumo de bebidas y alimentos saludables, las bebidas energizantes convencionales y el impacto que tienen en los deportistas y los beneficios de consumo de la avena, maca y de bebidas energizantes saludables.

En el capítulo cuatro, se encuentran la formulación de hipótesis general e hipótesis y derivadas, las cuales han sido sometidas a contrastaciones mediante la estadística. En tal sentido, esta incluye la operacionalización, que permitió diseñar los instrumentos y herramientas para poder responder a las preguntas de investigación.

En el capítulo quinto aborda la discusión de los resultados obtenidos a través de las herramientas utilizadas, en donde se pueden evidenciar datos importantes acerca de las personas que consumen bebidas energizantes convencionales y cuáles son sus preferencias, información que ayuda a continuar con la investigación. Para concluir, se ofrecen conclusiones del estudio ligadas a las hipótesis.

Finalmente en el capítulo seis se desarrolla la idea de innovación, la bebida energizante natural a base de avena y maca libre de cafeína, se explica el alcance esperado, se desarrolla el concepto de la marca y se hace un análisis externo para evaluar el mercado, se explica la filosofía de la marca, se detalla la fase de producción, objetivos planteados y se hace un análisis financiero para demostrar la viabilidad del desarrollo de esta bebida. .

CONCLUSIONES

Luego de desarrollar la presente investigación se llegan a las siguientes

conclusiones:

Se logra determinar que existe una influencia en la comercialización de una bebida energética a base de avena y maca libre de cafeína en las personas de la ciudad de Lima en el Año 2021 debido a que los resultados obtenidos, los cuales mostraron la importancia de su consumo y la influencia que tiene en el organismo. La cual se evidencia en la resistencia respiratoria y muscular , además del aumento de la fuerza en las actividades físicas.

Con respecto a la primera hipótesis específica se concluye que existe una influencia en la comercialización de una bebida energética a base de avena y maca libre de cafeína en la resistencia muscular de las personas de la ciudad de Lima. Año 2021 ya que durante la investigación se resalta que las personas en un rango de 17 a 40 años realizan actividades que requieren gran esfuerzo físico, y la vez buscan este tipo de bebidas que los impulse a continuar con su actividad , obteniendo mayor resistencia y fuerza.

Con respecto a la segunda hipótesis específica se concluye que existe una influencia en la comercialización de una bebida energética a base de avena y maca libre de cafeína en la resistencia respiratoria de las personas de la ciudad de Lima. Año 2021 , dado que la bebida energizante contiene insumos naturales , evitando el uso de la cafeína y taurina. De esta manera no causa ningun tipo de perjuicio o daño en el sistema nervioso y respiratorio.

Con respecto a la tercera hipótesis específica se concluye que existe una influencia en la comercialización de una bebida energética a base de avena y maca libre de cafeína en la fuerza de las personas de la ciudad de Lima. Año 2021, ya que durante la investigación se demostró que las personas al consumir la bebida tienen un impulso y aumento en la fuerza. Sin perjudicar el sistema circulatorio y muscular , debido a la sobreexigencia que se tiene en la actividad por el aumento de fuerza al consumir la bebida energizante.

Se concluye finalmente la viabilidad de la creación del producto debido a que el análisis financiero arroja un VAN positivo de S/. 494.450,20 un TIR de 46%. y un COK de 20% lo cual muestra la viabilidad y retorno de la inversión, facilitando la toma de decisiones para la ejecución del proyecto.

RECOMENDACIONES

En primer lugar se recomienda que los deportistas y personas que realizan diferentes actividades físicas durante el día tales como estudiar, trabajar, dedicarse a la crianza de sus hijos, etc; sigan teniendo una alimentación saludable para que de esta forma ellos puedan tener los nutrientes esenciales para cumplir con estas actividades de manera natural, asimismo de ser necesario el consumo de algún suplemento energético lo ideal sería que elijan uno que se adecue a sus dietas y actividades, y que no contenga muchos ingredientes artificiales.

El consumo de bebidas energéticas hoy en día no es solamente con la finalidad de brindar energía, algunas personas incluso deciden combinarlas con bebidas alcohólicas lo cual es muy dañino para la salud ya que estas de por sí tienen altos porcentajes de azúcares añadidos, cafeína y taurina, es por ello que se recomienda evitar el consumo de las bebidas energéticas convencionales junto a bebidas alcohólicas, ya que esto solo traerá consecuencias para la salud y al largo plazo enfermedades cardiovasculares.

Una problemática común es el exceso de las bebidas energéticas comunes , ocasionado perjuicios en la salud. Tanto en el sistema cardiovascular , como a personas que cuentan con ciertas enfermedades como la diabetes. Por ello , se recomienda el consumo adecuado de los alimentos que se consumen a diario , y orientarse hacia el consumo de productos y bebidas naturales, que proporcionen beneficio al organismo.

Se recomienda aumentar la venta de alimentos y bebidas naturales en todas las bodegas, minimarkets y quioscos de Lima, ya que estos productos son mayormente vendidos en supermercados, e-commerces o tiendas naturales específicas, si hubiera un mayor alcance a la compra de estos productos, las personas tendrán más opciones saludables al momento de comprar alguna bebida o alimento energético.

Finalmente se recomienda que el consumo de avena y maca aumente en las dietas de las personas, ya que estos alimentos naturales tienen muchas cantidades de fibra y vitaminas, en el caso específico de la maca es considerada

FRPRHO³JLQVHQJSHUXDQR´SRU la cantidad de energía que está planta brinda. Adicionalmente, se recomienda el consumo de Enermax, ya que esta bebida energizante natural cumple con su propósito de manera saludable, brindando beneficio en la resistencia y fuerza en todas las actividades físicas que se realice a diario. Su consumo a diario no ocasionaría ninguna complicación en el organismo.

Fuentes de Información

Barrenechea , A. (2019). *Plan de Negocios para la Elaboración y Mercadeo de una Bebida natural digestiva a base de hierbas peruanas en la ciudad de Lima Metropolitana 2018*

- https://repositorio.esan.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12640/1557/2019_MAGEM_171_05_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Carlos Jaramillo [Dr. Carlos Jaramillo]. (2 de junio de 2022). *Así debes desayunar, almorzar y comer (cenar)* [Archivo de video]. Youtube.

- <https://www.youtube.com/watch?v=qo2evW8bmmM>

Cerron, S. (2017). *Diseño de estrategias de marketing para la aceptación de maca gelatinizada de la empresa G Food Native S.A.C en Huancayo Metropolitano-2016*

- <https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/1285/TESIS%20Dise%C3%B1o%20de%20estrategias.pdf?sequence=1>

Congreso de la Republica (2018). *Ley que establece disposiciones respecto al expendio de bebidas energéticas y su incidencia en la protección de los menores de edad*

- https://www.leyes.congreso.gob.pe/Documentos/2016_2021/Proyectos_de_Ley_y_de_Re_soluciones_Legislativas/PL0299120180611..pdf

Congreso de la República (2019). *Disposición para la comercialización, consumo y publicidad de bebidas estimulantes*

- <https://gestion.pe/economia/mercados/soft-drinks-el-ascenso-de-las-bebidasenergizantes-y-el-descenso-de-las-gaseosas-noticia/>

Gestión. (2020). *El ascenso de las bebidas energizantes y el descenso de las gaseosas*

- <https://gestion.pe/economia/mercados/soft-drinks-el-ascenso-de-lasbebidasenergizantes-y-el-descenso-de-las-gaseosas-noticia/>

Gonzales, A. (2019). *Plan de Negocio para la producción y comercialización de una bebida energizante natural a base de pitahaya*

- <https://www.eumed.net/rev/oel/2019/01/comercializacion-bebida-energizante.html>

Guanilo C. (2017). *Consumo de bebidas energizantes como factor asociado al consumo de alcohol en estudiantes de medicina de una universidad privada.*

- http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/3892/1/REP_MED.HU_MA_DENIS.

[GUANILO_CONSUMO.BEBIDAS.ENERGIZANTES.FACTOR.ASOCIADO.CONSUMO.ALCOHOL.ESTUDIANTES.MEDICINA.UNIVERSIDAD.PRIVADA.pdf](#)

Hernández V. (2020). *Bebida saludable y energética hecha a base de moringa.*

- <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/6490f6fb-3c05-424ebd34e14fff72e69/content>

Instituto Nacional de Calidad. (2022). *Inacal define los requisitos de calidad para las bebidas energizantes*

- <https://www.gob.pe/institucion/inacal/noticias/657065-inacal-define-los-requisitosdecalidad-para-las-bebidas-energizantes>

Instituto Nacional de Salud (2019). *Consumir bebidas energizantes eleva el riesgo de daños al corazón y al cerebro*

- <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/consumir-bebidas-energizantes-eleva-el-riesgodedanos-al-corazon-y-al-cerebro>

Instituto Nacional de Salud (2019). *Gaseosas no calman la sed y mas bien la incrementan por el azúcar.*

- <https://web.ins.gob.pe/index.php/es/prensa/noticia/gaseosas-no-calman-la-sed-y-masbienla-incrementan-por-el-azucar>

Instituto Nacional de Salud (2019). *Tomar energizantes puede ocasionar daño al corazón y cerebro.*

- <https://web.ins.gob.pe/index.php/es/prensa/noticia/tomar-energizantes-puedeocasionardano-al-corazon-y-cerebro>

Interactiva. (2020). *7 de cada 10 usuarios utilizan apps fitness y salud*

- <https://interactivadigital.com/formacion-y-estudios-marketing-digital/7-de-cada10usuarios-utilizan-apps-de-fitness-y-salud/>

Loyola, J. (2018). *Bebida Energética Natural*

- https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/623520/Loyola_VJ.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego (2020).

- <https://www.gob.pe/institucion/midagri/noticias/307288-minagri-y-minsa-lanzancampanacome-sano-vive-saludable-para-promover-la-buena-alimentacion>

Ministerio de Salud (2017). *Mezcla de alcohol y energizantes provoca efectos negativos en el cerebro y el corazón advierten especialistas.*

- <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/13034-mezcla-de-alcohol-y-energizantesprovoca-efectos-negativos-en-el-cerebro-y-el-corazon-advierten-especialistas> Ministerio de Salud (2019). *Consumir bebidas energizantes eleva el riesgo de daños al corazón y al cerebro.*
- <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/consumir-bebidas-energizantes-eleva-el-riesgodedanos-al-corazon-y-al-cerebro>

Ministerio de Salud (2019). *Guías Alimentarias para la población peruana.*

- <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>

Ministerio de Salud. (2016). *Minsa recomienda el consumo diario de agua para mantener una vida saludable.*

- <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/15231-minsa-recomienda-el-consumodiariode-agua-para-mantener-una-vida-saludable>

Molleapaza, J. (2020). *Conocimiento y consumo de bebidas energizantes, en estudiantes de la Escuela Profesional de Ingeniería Ambiental de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019*

- https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/3017/Juan_Tesis_Licenciatura_2020.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Morales L. (2022). *Beneficios de la leche de almendras.*

- <https://mejorconsalud.as.com/leche-de-almendras-beneficios/>

Odria, E. (2017). *Energizante natural a base de Sanky*

- https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/623434/Odr%C3%ADa_eg.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Posso, A. (2020). *Diseño de plan estratégico de marketing para la empresa Skala bebidas energizantes.*

- http://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/34197/1/2020_dise%C3%B1o_plan_estrat%C3%A9gico_marketing.pdf

Red Bull (s.f.). *Ingredientes de Red Bull Energy Drinks* x <https://www.redbull.com/pe-es/energydrink/red-bull-energy-drink-ingredientes>

Reto (2014). *La Dra. Yazmín Lozada nos recomienda que consumir para disfrutar el verano sin dejar de cuidar la salud.*

- <https://www.udep.edu.pe/hoy/2014/01/alimentos-y-bebidas-saludables-para-elverano/>

Ruíz, Bustamante, Corcuera, Guere, Osoros (2018). *Diseño del proceso productivo de una bebida energética y nutritiva a base de cereales andinos y frutas en la ciudad de Piura.*

- https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/3839/PYT_Informe_Final_Proyecto_BEVIDAENERGETICA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ruiz, M. (2018). *Diseño del proceso productivo de una bebida energética y nutritiva a base de cereales andinos y frutas en la ciudad de Piura.*

- [https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/3839/PYT Informe Final Proyecto_BEBIDAENERGETICA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/3839/PYT_Informe_Final_Proyecto_BEBIDAENERGETICA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Sylvia Rodriguez Velez [@healthy_pleasure]. (2022, 23 de agosto). *Chocolate no es sinónimo de alimento dañino o pura azúcar*. [Video]. Instagram.

- https://www.instagram.com/reel/Chnq_ubJmhy/?utm_source=ig_web_copy_link

Villanueva Á. (2016). *Consumo de bebidas energéticas en estudiantes universitarios*.

- <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5609072>