

**PROYECTO DE NEGOCIO, PARA LA CREACION DE EMPRESA DEDICADA A
LA ELABORACION Y DISTRIBUCION DE HELADOS VEGANOS**

ANGIE DANIELA CASTRO CARDENAS

JULLY ANDREA NARVAEZ GARAVITO

CORPORACION UNIFICADA NACIONAL DE EDUCACION SUPERIOR CUN

FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS

PROGRAMA TECNICO PROFESIONAL EN PROCESOS ADMINISTRATIVOS

BOGOTÁ D.C.

**PROYECTO DE NEGOCIO, PARA LA CREACION DE EMPRESA DEDICADA A
LA ELABORACION Y DISTRIBUCION DE HELADOS VEGANOS**

ANGIE DANIELA CASTRO CARDENAS

JULLY ANDREA NARVAEZ GARAVITO

**TRABAJO DE GRADO PARA OBTENER EL TITULO DE TECNICO
PROFESIONAL EN PROCESOS ADMINISTRATIVOS**

ASESOR: GILBERTO BETANCURT

**CORPORACION UNIFICADA NACIONAL DE EDUCACION SUPERIOR CUN
FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS
PROGRAMA TECNICO PROFESIONAL EN PROCESOS ADMINISTRATIVOS
BOGOTÁ D.C.**

CONTENIDO

1. NOMBRE PROYECTO	4
2. RESUMEN EJECUTIVO	4
3. MARCO ESTRATEGICO	5
3.1 MARCO LEGAL	6
3.2 MISIÓN	8
3.3 VISIÓN	9
3.4 MATRIZ DOFA	9
4. DEFINICION DE LA ESTRUCTURA DE MERCADO	11
4.1 MERCADO	11
4.2 SEGMENTACION DEL MERCADO	11
5. INVESTIGACION DE MERCADO	11
5.1 NECESIDADES DE INFORMACION	11
5.2 OBJETIVOS DE INVESTIGACION:	11
5.3 DISEÑO DE LA ENCUESTA	12
5.4 APLICACIÓN DE LA ENCUESTA	13
5.5 PRESENTACION DE LA INFORMACION	14
5.6 CONCLUSIONES Y ACCIONES A SEGUIR	15
6. PLAN DE MERCADEO	16
6.1 IDENTIFICACION DEL ENTORNO	16

6.2 INFORMACION DE LA COMPETENCIA	17
6.3 INFORMACION SECTORIAL	17
6.4 INFORMACION DE LA EMPRESA	17
6.5 PRODUCTO	17
6.6	18
6.7 PRECIO	19
6.8 PROMOCION	19
7. PROYECCION DE VENTAS	22
8. CONCLUSIONES	22

1. NOMBRE PROYECTO

Proyecto de negocio, para la creación de empresa dedicada a la elaboración y distribución de helados veganos

2. RESUMEN EJECUTIVO

En este proyecto se establece la creación de una empresa elaboradora y distribuidora de helados veganos elaborados netamente con frutas y diversidad de vegetales 100% naturales, endulzados naturalmente con stevia. Nuestro producto va dirigido a personas veganas u mujeres que no quieran romper sus dietas, en edades de 13 – 50 con un estatus social de 3 y 4. La distribución de este producto va ser en restaurantes vegetarianos y tiendas naturistas ubicadas en la ciudad de Bogotá, actualmente existen 112 restaurantes vegetarianos y 395 tiendas naturistas, de las cuales escogimos 27 restaurantes de Bogota distribuidos así; Chapinero, Norte, y Centro y 10 tiendas Naturistas ubicadas en Chapinero, en cada establecimiento se va a empezar con una producción de 120 helados por mes con un precio de \$2,800 la unidad. En Colombia oficialmente no hay una empresa certificada para la elaboración de este producto, es rentable porque busca la mejora de la alimentación en las personas, brindando un valor agregado de bienestar al cuerpo. Buscamos satisfacer las necesidades del cliente ofreciendo un producto sano, rico al paladar y sobre todo lleno de nutrientes que solo nos lo brindan los alimentos salidos de la tierra; nuestra tierra colombiana, y así buscamos obtener un buen posicionamiento de nuestra empresa en el mercado colombiano, dando su origen en la ciudad de Bogotá. Es importante destacar que una buena alimentación ayuda a prevenir el cáncer, enfermedades cardíacas y mejorar nuestra salud, y que mejor manera de cuidarnos que alimentándonos sanamente con productos innovadores, llamativos y refrescantes.

Es importante tener en cuenta que el mundo de hoy y del futuro lo mueve y lo moverá la Innovación; en todos sus aspectos y aplicaciones, es ya un concepto muy conocido y aplicado por grandes, pequeñas y medianas empresas. Como jóvenes y futuros empresarios debemos buscar esas nuevas oportunidades de negocio y volverlas más innovadoras y atractivas, siempre buscando hacer el bien a una sociedad tan malgastada y maltratada, en esta oportunidad nos centraremos en la alimentación de esa sociedad.

Hemos decidido trabajar en un proyecto realmente innovador, este será un proyecto de empresa que dará de que hablar y estamos dispuestas a recibir todos los comentarios, dudas o inquietudes que puedan surgir.

Decimos que dará de que hablar porque nuestro producto será netamente artesanal, trabajaremos con materia prima nunca antes manejada en el tema de los helados, esto lo hacemos para incentivar el consumo de helados veganos netamente hechos a base vegetales y frutas.

3. MARCO ESTRATEGICO

Nuestro proyecto de empresa busca despertar en las personas la sensibilidad hacia aquello que para ellos no es tan agradable de comer, por eso hemos diseñado un producto innovador, creativo y llamativo que despierte ese agrado e interés en el consumo de verduras y frutas, por medio de un helado elaborado a base de estos mismos. Con esto buscamos concientizar que el consumo de vegetales también puede ser agradable al paladar si se ofrece de una manera atractiva al consumidor, demostrando los beneficios y el aporte nutricional que trae a nuestro cuerpo el consumo de estos.

¿Qué beneficios nos aporta el consumo de vegetales?

Es común que desde niños nos quieran inculcar el consumo de vegetales, en donde se nos asegura que el consumo de estos nos hace bien, nos ayudan a crecer y a ser fuertes.

- El consumo de vegetales ayuda a mejorar y fortalecer las defensas de nuestro cuerpo.
- Los vegetales actúan en nuestro organismo como antioxidantes y son bajos en calorías.
- Consumir vegetales aporta a nuestro cuerpo minerales, vitaminas, fibra y nutrientes esenciales para nuestro organismo.
- Los vegetales son de fácil digestión, aptos para personas que sufren de pesadez y estreñimiento.
- Son alimentos exentos de conservantes y colorantes.
- Su consumo prolongado ayuda a renovar el aspecto de la piel y mejora el funcionamiento del sistema nervioso.

Debemos tener claro que el consumo de vegetales es algo necesario en la sociedad, ya que aporta beneficios notables al cuerpo y mejora la calidad de vida de las personas.

3.1 MARCO LEGAL

Para la realización del proyecto se deben tener en cuenta las siguientes normas básicas.

- 1- Decreto 1270 de 2002. Este decreto expedido el 17 de junio del año 2002, determina las condiciones generales en las cuales se han de realizar los procedimientos de tramitación y obtención del registro único sanitario para los productos a base de frutas y verduras. Para ello se establecen que se tienen que definir con claridad cada uno de los componentes de estos productos. Con esa base se hace el curso de presentación ante el INVIMA y este organismo estatal determina si se ajusta o no a los lineamientos que en materia de seguridad alimentaria se tiene en el país.

2- Ley 9 de 1979. Por medio de ella se establece el código sanitario y en sus apartes manifiesta, respecto de los empaques que se deben manejar en los productos alimenticios.

Artículo 271

Establece “los alimentos o bebidas, empacados o envasados, destinados para la venta al público, llevaran un rotulo en el cual se anotarán las leyendas que determinen el ministerio de salud.

Artículo 272

Establece que en los rótulos o cualquier otro medio de publicidad, es prohibido hacer alusión de propiedades medicinales, preventivas o curativas, nutritivas o especiales que puedan dar lugar a apreciaciones falsas sobre la naturaleza, origen, composición o calidad del alimento.

Artículo 273

Establece que en los rótulos o cualquier otro medio de publicidad o propaganda se deberá hacer clara indicación del origen natural o sintético de las materias primas básicas utilizadas en la elaboración de los alimentos.

3- Decreto 3075 de 1997. Considera que la salud es un bien de interés público. En consecuencia, las disposiciones contenidas en el presente decreto son de orden público, regulan las actividades que puedan generar factores de riesgo por el consumo de alimentos y se aplicarían.

- A todas las fábricas y establecimientos donde se procesan los alimentos los equipos y utensilios y el personal manipulador de alimentos.
- A todas las actividades de fabricación, procesamiento, transporte, distribución y comercialización de alimentación en el territorio nacional
- A los alimentos y materias primas para alimentos que se fabriquen, envasen, expendan, exporten o importen, para el consumo humano.
- A las actividades de vigilancia y control que ejercen las autoridades sanitarias sobre la fabricación, procesamiento, preparación, envase, almacenamiento, transporte, distribución, importación, exportación y comercialización de alimentos, sobre los alimentos y materias primas para alimentos.

3.2 MISIÓN

Ser una empresa líder en la producción y distribución de helados veganos elaborados con insumos netamente naturales, sin ningún químico ni conservante, helados de alta calidad, al alcance de personas veganas, superando las expectativas de nuestros clientes consumidores y colaboradores creciendo cada día como empresa con el gran equipo de talento humano que nos acompaña en cada proceso.

3.3 VISIÓN

Para el año 2027 seremos la empresa líder en distribución y elaboración de helados veganos de la ciudad de Bogotá y el departamento de Cundinamarca, aremos de nuestra clientela una sociedad más saludable llena de vida y energía.

3.4 MATRIZ DOFA

Análisis DOFA se realiza en cuatro fases:

1. Análisis Externo En esta fase se analizan los elementos externos consistentes en las oportunidades y amenazas que la empresa presenta frente a sus partes interesadas (competidores, proveedores, legislación, gobierno...).

Análisis DOFA	Debilidades	Fortalezas
	Análisis Interno <ul style="list-style-type: none"> – Dificultades derivadas de tratarse de un producto perecedero – Pérdida de la trazabilidad en el punto de venta final – Poca inversión en I+D+I de la empresa 	<ul style="list-style-type: none"> – Productos atractivos por su imagen saludable – Mayores controles sanitarios – Gran gama de productos a lo largo del año (no estacionalidad)

	<ul style="list-style-type: none"> – Problemas en la distribución 	<ul style="list-style-type: none"> – Personal joven, más formado y especializado
	Amenazas	Oportunidades
Análisis Externo	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura y globalización de los mercados nacionales – Competencia de otros productos fuertemente sustitutivos – Nueva demanda con nuevas necesidades que requiere cambios en los productos – Los envases empleados no son en su totalidad biodegradables 	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de nuevos mercados – Subvenciones y Ayudas institucionales en promoción y mejora de competitividad – Exigencias en trazabilidad. – Oportunidad de reorganización y de mejora en la cadena – Incremento de demanda de productos del sector

2. Análisis Interno: En esta fase se estudian las debilidades y fortalezas relativas a la disponibilidad de recursos económicos, humanos, activos, calidad de producto, estructura interna y de marketing entre otros.

3. Análisis de la matriz dofa: características de la matriz dofa de la producción y distribución de helados veganos. Poner los planes de acción respecto a lo que nos ofrece el mercado y la demanda

4. Establecimiento de la estrategia a seguir: Con los resultados obtenidos en el análisis se deberán poder establecer las ventajas competitivas que tiene la idea de negocio y se deberá poder fijar la estrategia general a seguir que más le convenga en función de sus características intrínsecas y de las del mercado en que se mueve

Estrategias	Debilidades	Fortalezas
Amenazas	– Creación de alianza con una empresa de distribución	– Desarrollar un estudio envases reciclables
Oportunidades	– Alianzas con competidores en sectores parciales frente a terceros competidores, considerando la posibilidad de creación de una nueva sociedad/alianza	– Incrementar la capacitación profesional de los recursos humanos

4. DEFINICION DE LA ESTRUCTURA DE MERCADO

4.1 MERCADO

Al mercado que queremos llegar con nuestro producto es al sector de aquellas personas que les gusta llevar una vida saludable, los cuales conocemos como “personas veganas” consumiendo un producto refrescante, nutritivo un producto natural bajo en calorías, impulsando el consumo de frutas y verduras.

4.2 SEGMENTACION DEL MERCADO

Queremos que encuentren un producto de alta calidad, con un buen sabor y conocer una forma tradicional de la preparación de un helado, nuestro usuario potencial son las personas veganas y mujeres que se ejercitan de estratos 3 - 4 y que están buscando opciones alimenticias saludables y nutritivas, guiados por una tendencia hacia los productos naturales, sin ningún tipo de conservantes o colorantes. El objetivo principal factor es garantizar que el consumidor pruebe un producto de buena calidad, la variedad de sabores, las diferentes opciones de toppings y el precio.

5. INVESTIGACION DE MERCADO

5.1 NECESIDADES DE INFORMACION

Lo que se quiere saber de nuestros clientes es que expectativas tienen acerca del producto, los sabores y diseño de los helados que se quieren ofrecer al mercado, también que tipos de helados los consumidores quieren. Los aspectos demográficos que pueden marcar claramente los lugares donde podemos encontrar nuestro segmento de mercado como lo son lugares de clima cálido. También existen aspectos socioeconómicos como son el poder adquisitivo de las personas de estratos 3 y 4.

5.2 OBJETIVOS DE INVESTIGACION:

- Llegar al mercado con nuestro producto es al sector de aquellas personas veganas y mujeres que realizan ejercicio, consumiendo un producto refrescante, nutritivo un producto natural bajo en calorías, impulsando el consumo de frutas y verduras.
- Identificar que en Colombia es abundante el consumo de helados ya que las personas encuestadas a la semana consumen máximo 4 helados, podemos sacar la mayor productividad con un producto de excelente calidad, con los parámetros que estamos ofreciendo.
- Identificar que el 60 % de las personas encuestadas conocen o han probado un helado lo cual nos brinda una confianza para poder elaborar y distribuir nuestro producto.

5.3 DISEÑO DE LA ENCUESTA

Encuesta

Para poder conocer lo que el consumidor piensa y necesita de nuestro producto realizamos la siguiente encuesta para conocer las necesidades del consumidor en cuanto al producto que publicitamos.

- ¿Ha escuchado usted sobre helados veganos?
- ¿Que tanto consume usted helado en la semana o al mes?
- ¿Que busca usted en el mercado al consumir helado sin importar marca o precio?

- ¿Qué pensaría usted de encontrar en el mercado un helado elaborado a base de futas y verduras?
- ¿Usted que por su dieta y creencias consume alimentos que no provengan de ningún animal que opinaría al encontrar un helado veganos que no afecte sus hábitos?
- ¿Le gustaría encontrar en el mercado un producto que incentive el consumo de frutas y verduras para sus hijos?
- ¿Si usted encontrara en el mercado un helado a base de frutas y verduras endulzado con stevia estaría dispuesto a probarlo?

5.4 APLICACIÓN DE LA ENCUESTA

Fuentes Primarias

- Los expertos afirman que, aunque la industria del helado ha ido creciendo en términos positivos, la cultura colombiana ve este producto como un postre ignorando las propiedades alimenticias que posee, por lo tanto, el helado se considera como un lujo.
- Se calcula que, durante el 2012, las ventas del helado a nivel nacional alcanzaron los \$ 5.000 millones de pesos. Una marca como CREM HELADO se atreve a declarar que el mercado de helados en Colombia es un mercado de impulso y falta aún mucho por hacer para aumentar el consumo en los hogares.

Fuentes secundarias

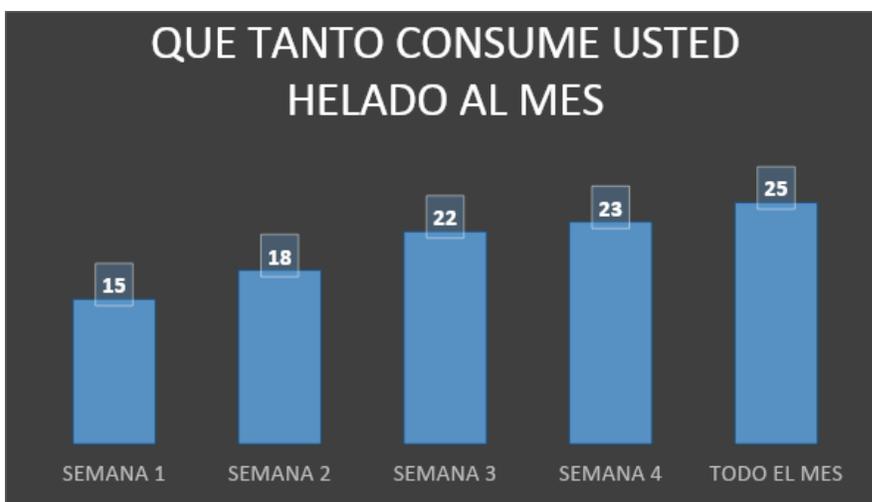
- Encuesta realizada en la localidad 2 de Chapinero, punto de la encuesta Basílica de Nuestra Señora de Lourdes.

- Tamaño de la muestra 150.000 habitantes de la localidad de chapinero. Teniendo en cuenta que por tiempo y disponibilidad se realizaron únicamente, 50 encuestas.

5.5 PRESENTACION DE LA INFORMACION



Podemos identificar que el 60 % de las personas encuestadas conocen o han probado un alimento vegano lo cual nos brinda una confianza para poder elaborar y distribuir nuestro producto.



El consumo de helados en Colombia es abundante podemos identificar en la gráfica que las personas encuestadas a la semana consumen máximo 4 helados, podemos sacar la mayor productividad con un producto de excelente calidad, con los parámetros que estamos ofreciendo.



La encuesta nos brinda la certeza que el producto es viable y seria aceptado en el mercado brindándonos una estabilidad de producción y distribución.

5.6 CONCLUSIONES Y ACCIONES A SEGUIR

Nos da la oportunidad que convertir ese 30% en oportunidad de seguir creciendo con nuestro producto ya que nos brindan información de cómo podemos ir convirtiendo nuestro producto en una necesidad que ellos quieren suplir con el producto.

Podemos concluir que nuestro producto de helado veganos cumple con las necesidad expuestas por el consumidor en la encuesta. Queremos llegar aquellos lugares donde nuestro producto se consolide en el mercado. Brindando una forma diferente de consumo de helados.

6. PLAN DE MERCADEO

Nuestra meta es lograr al cabo de un año que este emprendimiento pueda generar los ingresos necesarios para nuestra sostenibilidad. A su vez poder abrir puntos de venta propios para generar más opciones de empleo a las madres cabeza de hogar. La firme intención de que las personas puedan encontrar y consumir un producto natural, refrescante, delicioso y saludable.

6.1 IDENTIFICACION DEL ENTORNO

En Colombia oficialmente no hay una empresa certificada para la elaboración de este producto, es rentable porque busca la mejora de la alimentación en las personas, brindando un valor agregado de bienestar al cuerpo. Buscamos satisfacer las necesidades del cliente ofreciendo un producto sano, rico al paladar y sobre todo lleno de nutrientes que solo nos lo

brindan los alimentos salidos de la tierra; nuestra tierra colombiana, y así buscamos obtener un buen posicionamiento de nuestra empresa en el mercado colombiano, dando su origen en la ciudad de Bogotá. Es importante destacar que una buena alimentación ayuda a prevenir el cáncer, enfermedades cardíacas y mejorar nuestra salud, y que mejor manera de cuidarnos que alimentándonos sanamente con productos innovadores, llamativos y refrescantes.

6.2 INFORMACION DE LA COMPETENCIA

En el mercado existen grandes competidores con un posicionamiento y recordación de marca definidos, pero que trabajan su negocio de una manera tradicional. Por ejemplo Helados Popsy, Mimo's, Helados Mc Donalds, etc.

6.3 INFORMACION SECTORIAL

Existen productos en el mercado, los cuales contiene algún tipo de conservantes, saborizantes y colorantes, lo que genera alguna desconfianza en cuanto a sus bondades saludables. Podemos definir de la siguiente manera: de una familia conformada por 4 integrantes, 3 de ellos tienen la necesidad o deseo de consumir un helado.

6.4 INFORMACION DE LA EMPRESA

El producto tiene diferentes sabores y está endulzado con stevia para quienes lo consuman, tengan problemas de salud y no puedan consumir azúcar. Esto con el fin de que la mayoría de los consumidores que no pueden para que tengan la facilidad de no privarse de consumir un rico helado de diferentes sabores.

6.5 PRODUCTO

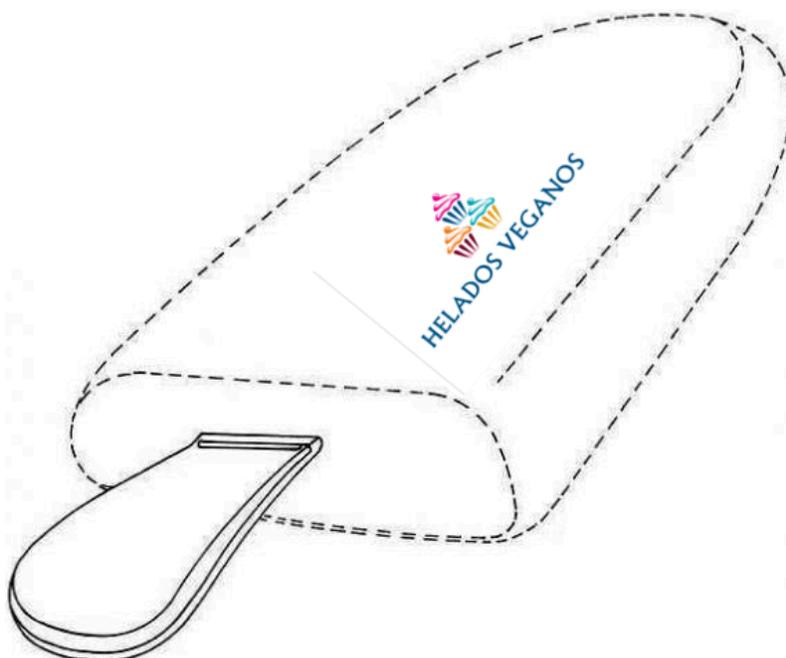
El producto está en caminado al sector de aquellas personas que les gusta llevar una vida saludable conocidos como vegetarianos, consumiendo un producto refrescante, nutritivo un producto natural bajo en calorías, impulsando el consumo de frutas y verduras.

- **Logotipo:**



- **Empaque:**

Bolsa transparente.



6.6 PLAZA

El producto final se va a distribuir por medio de restaurantes vegetarianos y tiendas naturistas para llevar a cabo la distribución de los helados empezamos en Bogotá en Chapinero, extendiéndonos al Norte y Centro ya que en esos sectores se encuentra la mayoría de la población de los estratos a los que queremos llegar, haciendo una entrega mensual de 120 helados por establecimiento.

6.7 PRECIO

El precio que queremos establecer para el helado es de \$ 2.800 ya que el producto es saludable y tiene diferentes sabores.

6.8 PROMOCION

La publicidad con la que vamos a promocionar el producto con carteles en las diferentes tiendas, en las redes sociales y en internet con promociones cortas. Esto con el fin de que la población consuma este delicioso producto y además saludable.

- **Folleto:**



Quiénes somos

Acerca de nosotros

Somos una empresa dedicada a la producción de helados veganos hechos con productos 100% naturales sin ningún conservante ni químico, helados de alta calidad y al alcance de tu mano.

Póngase en contacto con nosotros

Teléfono: 321 302 24 52 - 321 335 34 12
Correo electrónico: angelcastro@cun.edu.co - lully.narvaes@cun.edu.co

HELADOS VEGANOS
Bogotá, D.C.
Centros comerciales.

HELADOS VEGANOS

Una nueva alternativa refrescante y nutritiva para deleitar.

HEI AINOS URGAMPE



HELADOS SALUDABLES

✦ Para diabéticos:

MANZANA- ZANAHORIA- APIO-
ESPINACA- GUATILA.

✦ Para la digestión:

PAPAYA - MANZANA - PIÑA

✦ Para adelgazar:

NARANJA - APIO - SABILA - PEPINO -
PIÑA

✦ Para la gripa:

NARANJA - JENGIBRE - LIMON - STEVIA

✦ Para el colon:

FRESA - PIÑA - PEREJIL

✦ Para desintoxicar el organismo.

PEPINO - APIO - MANZANA VERDE -
ESPINACA - LIMON

*Los vegetales y frutas
contienen vitaminas y
obtienen beneficios
saludables.*

HELADOS POR EIDADES

✦ Para niños:

ESPINACA - LECHE DE ALMENDRAS-
STEVIA - SABILA- CREMA DE COCO -
LIMON.

✦ Para adolescentes:

BROCOLI- PIÑA- BANANO- FRESA- CREMA
DE COCO- STEVIA

✦ Para adultos:

PIÑA - MANZANA - AGUACATE- LECHE
DE ALMENDRAS- STEVIA



PROPIEDADES:

MANZANA: Vitamina C- previene las arrugas.

ZANAHORIA: Vitamina A- antioxidantes.

APIO: Diurético- antiinflamatorio- disminuye el
colesterol.

ESPINACA: anticancerígeno - omega 3- acido
folico- calcio- Vitaminas B1, B2, B3, B6

GUATILA: Regenerador natural- analgesico-
vitamina C

PAPAYA: Protector estomacal- ayuda a la
digestion.

PIÑA: Diurético - combate la celulitis

NARANJA: Vitamina C, B1, A - Hierro-calcio.

SABILA: Vitamina A, C, E- Rejuvenece la piel.

PEPINO: Diurético- Inmunológico - digestivo.

JENGIBRE: Vitamina A, C, E- Calmante

STEVIA: antidepresiva, endulzante natural.

PEREJIL: Vitamina A, C, E- reduce celulitis.

BROCOLI: Vitamina C- fibra- acido folico.

- **Aviso publicitario ó afiche:**



Por solo
\$2.800

PRUEBA
—
DISFRUTA
—
REFRESCATE
—
CUIDATE

**HELADOS
VEGANOS
RICOS Y NUTRITIVOS**


HELADOS VEGANOS

**HELADOS
VEGANOS LA
MEJOR FORMA
DE NUTRIRTE**

7. PROYECCION DE VENTAS

No solo queremos estar en algunos locales en chapinero sino en todas las localidades a nivel Bogotá y además llegar a nivel nacional para expandir los helados y sabores.

8. CONCLUSIONES

Como resultado del plan de empresa presentado y los resultados de la encuesta es posible concluir que la mayoría de las personas consumen helados de manera cotidiana esto nos

abre una puerta grande para entrar al mercado con nuestro helado vegano y estas estarán dispuestas a probar el producto, por otro lado más adelante le podremos dar entrada a las personas que sufren de diabetes por lo general no pueden consumir este tipo de producto nosotros les queremos dar la oportunidad que consuman helados sanamente sin miedo a enfermarse, también está diseñado para aquellas mujeres que asisten al gimnasio de modo que después de una extensa rutina de ejercicios se puedan refrescar con un helado sano que no les afecta a su figura si no lo contrario que les aporta beneficios nutritivos, este producto es una alternativa amigable con el medio ambiente puesto que no utiliza productos industrializados, evitando así una contaminación excesiva con su elaboración.

Algo que resulta muy importante es el hecho de contar con un producto que mejore la calidad alimenticia con una elaboración importante, responsable y que no engañe al consumidor.

1. BIBLIOGRAFIA:

Cocina Semana. (2016). Ventajas de comer vegetales. Disponible en:

<http://www.cocinasemana.com/tips-de-cocina/articulo/ventajas-de-comer-vegetales/25031>

Repositorio.iberopuebla.mx, (2016). Disponible en:

http://repositorio.iberopuebla.mx/bitstream/handle/20.500.11777/956/HELADO_VEGANO.pdf?sequence=1

Natursan. (2016). Leche de almendras: beneficios, propiedades. Disponible en:

<http://www.natursan.net/beneficios-de-la-leche-de-almendras/>

<http://www.bogota-dc.com/rest/bog-res5.htm>