

Portafolio*

BRENDA FONTICOPA GENÓ

2023



Contacto

 @dsgner99

 Brenda Fonticoba

 @brendafonticoba@gmail.com

Hola! Soy

brenda.

Fonticoba Genó, diseñadora gráfica profesional, egresada del Instituto Superior de Diseño (ISDi) ubicado en La Habana, Cuba.

Durante el transcurso de mi carrera comencé a realizar trabajos independientes a clientes nacionales e internacionales. Me apasiona el mundo del **Diseño Gráfico** y los nuevos retos dentro del mismo. Soy una persona creativa, responsable, innovadora; pienso que un mundo sin diseño sería menos bello.

Este Portafolio contiene una recopilación de los trabajos realizados desde el segundo año de mi carrera hasta la actualidad (diseñadora gráfica).

EXPERIENCIA LABORAL

Diseñadora Gráfica (2020-2021)

Havana Ship / Agencia de remesas / La Habana, Cuba

Diseñadora Gráfica y Comunity Manager (2020-2021)

Tienda TODOx1 / México

Restaurante Mr. Mango / La Habana

Diseñadora Freelancer (2020-2023)

Como diseñadora freelancer he desarrollado múltiples trabajos a pequeños negocios, incluyendo la generación de mockups en cada proyecto realizado.

Presento de forma breve algunos de estos trabajos:

- Libro Desordenas mi vida: Diseño de portada
- Daniela Monterrey Studio: Branding de marca
- Farina Bakery: Diseño de identidad, tarjetas de presentación.
- Ana Bárbara Salon: Diseño de identidad
- Luxury Night Project: Diseño de flyers publicitarios
- Lio Express: Diseño de identidad y sitio web
- Marlen Bra: Diseño de identidad
- Salón BV style: Diseño de identidad
- LM studio: Diseño de identidad
- Ardui Code: Diseño de diplomas

Diseñadora Gráfica UX (2021)

Red cubana de taxis URBE / Cuba

Diseñadora Gráfica (2023)

Vital Healing / Canadá

Diseñadora Gráfica (2023)

Instituto Provincial del Libro y la Literatura / Pinar del Río, Cuba.

Diseñadora Gráfica (2023)

Agencia de Publicidad y Decoración THU / Colombia

FORMACIÓN ACADÉMICA

Secundaria y Pre-universitario

Centro Mixto Karl Marx | Pinar del Río, Cuba

Carrera universitaria

Instituto Superior de Diseño (ISDi) | La Habana, Cuba.

HABILIDADES



80 %



75 %



90 %



100 %



60 %



Nivel B1

01

Identidad Visual

havana ship

daniela monterrey

farina

marlen bra

gady pages

lm studio

lio express

melanie

studio bren

mercury

oly mascotas

salón BV

02

Diseño Editorial

desordenas mi vida

manual Detox

recetario Detox

lista del super Detox

menú Mr Mango

manual SAF

tríptico café jaracho

libro béisbol

programa de feria

03

Diseño UI / UX

sitio web Lio Express

app Urbe

app Patitas

04

Diseño Publicitario

flyers Luxury Night

carteles mel gel nails

la flaca

D' Fernand

cuadros publicitarios

05

Social Media

havana ship

Mr Mango

Todox1

06

Otros

tarjetas de presentación

porta pulseras

diplomas

01

Identidad
Visual

HA'ANA SHIP

— AGENCIA DE ENVÍOS —

Identidad visual creada para la Agencia Havana Ship, dedicada al envío de remesas a Cuba. Trabajé con esta agencia un par de meses, diseñándoles su feed de negocio, documentos necesarios, íconos para las historias destacadas de Instagram y arreglos en su sitio web para una mayor visualidad y coherencia con la nueva identidad diseñada.

HA'ANA SHIP

— AGENCIA DE ENVÍOS —

Siempre por delante de la competencia...

HA'ANA SHIP

— AGENCIA DE ENVÍOS —

HA'ANA SHIP

— AGENCIA DE ENVÍOS —
Siempre por delante de la competencia.

IS

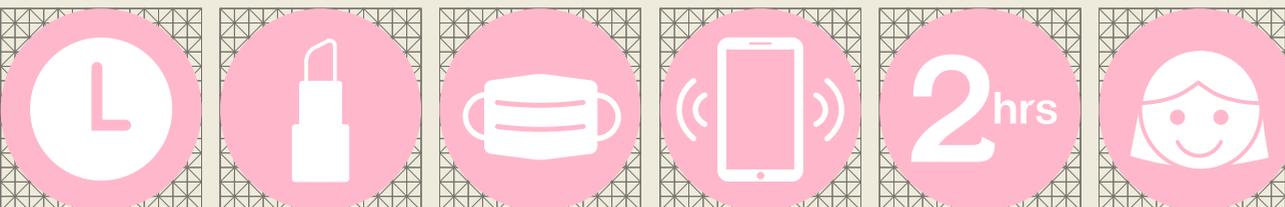
AGENCIA
DE ENVÍOS

IS

AGENCIA
DE ENVÍOS



Identidad visual creada para Daniela Monterrey, un salón que ofrece servicios para pestañas y cejas. Mi trabajo con este estudio se amplía a la creación de su tarjeta de presentación, lista de precios y el diseño de cuadros para el interior del salón; sin dejar de mencionar la generación de mockups en cada soporte diseñado.





Identidad visual creada para la panadería Farina, dentro de su elaboración se puede encontrar una amplia gama de panes y dulces. Este negocio además de su identidad visual, pidió otros soportes: tarjeta de presentación, lonas y stickers.



Marlen Bra

— TIENDA DE ROPA —

Identidad visual creada para Marlen Bra: una página digital dedicada a la venta de lencería y trajes de baño.





GADY PAGÉS

Identidad visual creada para el músico cubano Gady Pagés



GADY PAGÉS





LÁZARA MELISSA
Makeup&brows Studio

Identidad visual creada para el salón LM studio, dedicado a prestar servicios de maquillaje y arreglo de cejas.



LM

LÁZARA MELISSA
Makeup&brows Studio



The logo for Lio Express features the word "Lio" in a bold, black, sans-serif font, followed by "Express" in a bold, blue, sans-serif font. A thick black horizontal bar is positioned below the text, with the blue "Express" text overlapping it. The letter "i" in "Lio" has a blue dot.

AGENCIA DE ENVÍOS

Identidad visual creada para Lio Express, agencia dedicada al envío de remesas a Cuba. En conjunto con la identidad, realicé el diseño de su sitio web.

Lio Express

AGENCIA DE ENVÍOS



Lio Express

AGENCIA DE ENVÍOS



Identidad visual creada para el salón Melanie gel nails, como su genérico lo describe, se dedica a ofrecer servicios de gel en uñas naturales y acrílicas.

Además de crear la identidad visual, diseñé su lista de precios, tarjeta de presentación y soportes publicitarios; sin dejar de mencionar la generación de mockups en cada soporte diseñado.

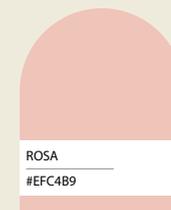


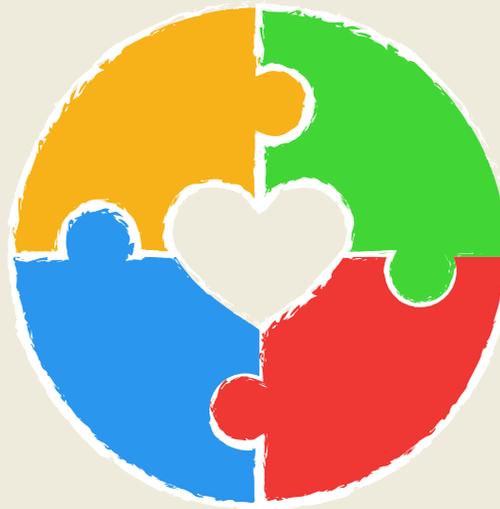
MELANIE
gel nails





Esta identidad visual es mi marca personal, tuve en cuenta un diseño minimalista, empleando mi paleta de colores preferida. Este logotipo es la imagen principal de mi cuenta de trabajos @studiobren_ donde expongo todos los proyectos que he realizado durante años a través de un feed energético y creativo.





MERCURY

Therapy Services

Identidad visual creada para la agencia estadounidense Mercury, dedicada a prestar servicios de terapia para niños autistas. Esta marca está creada a partir de varios elementos en relación a la labor de la empresa y a su propio nombre.







Identidad visual creada para la Peluquería Canina Oly Mascotas, radicada en México.



Oly Mascotas



PELUQUERÍA CANINA



Oly Mascotas



PELUQUERÍA CANINA





Salón de Belleza

Identidad visual creada para el Salón de belleza cubano BV.



Salón de Belleza

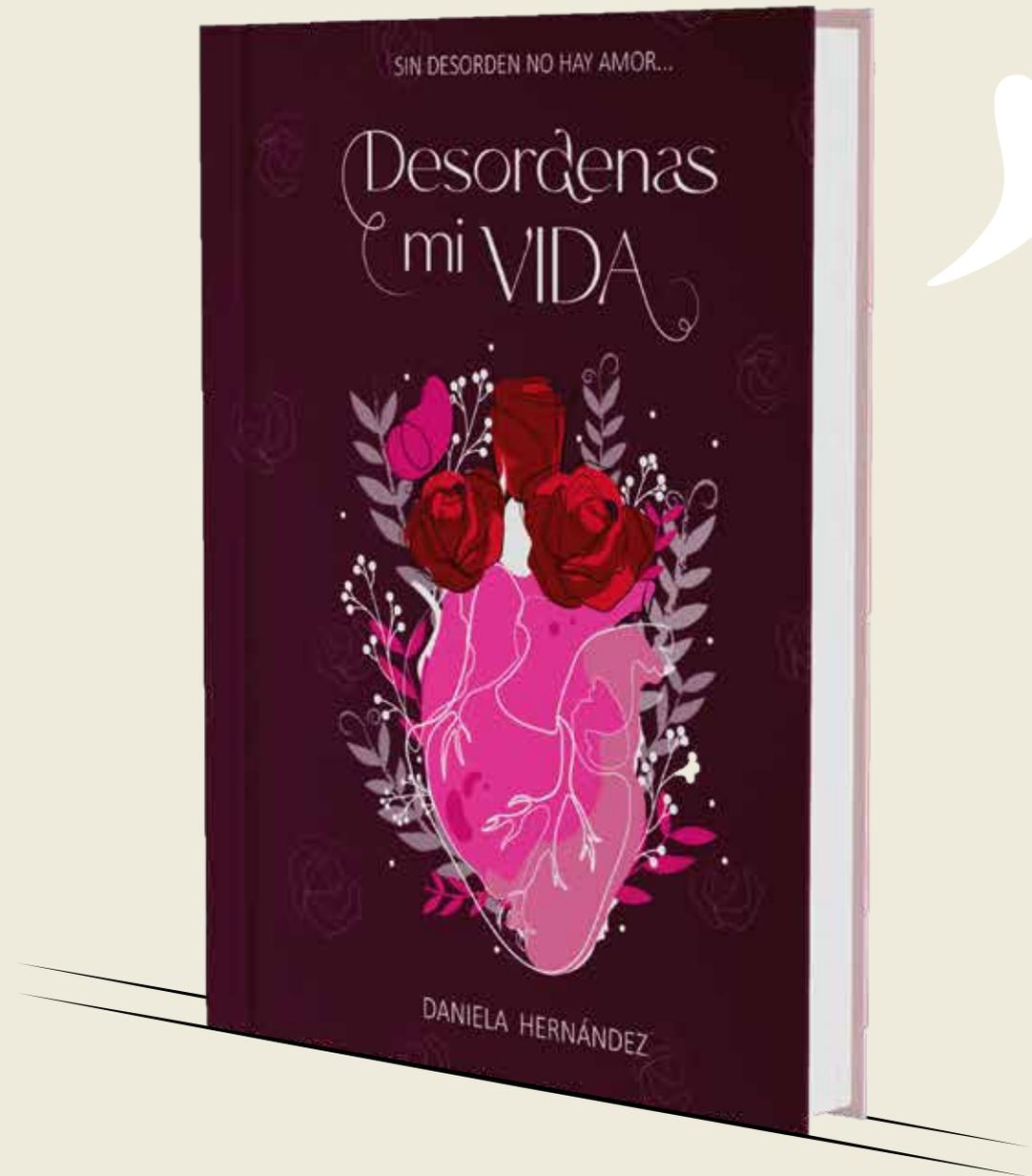


02

Diseño
Editorial

Portada del Libro Desordenas mi vida

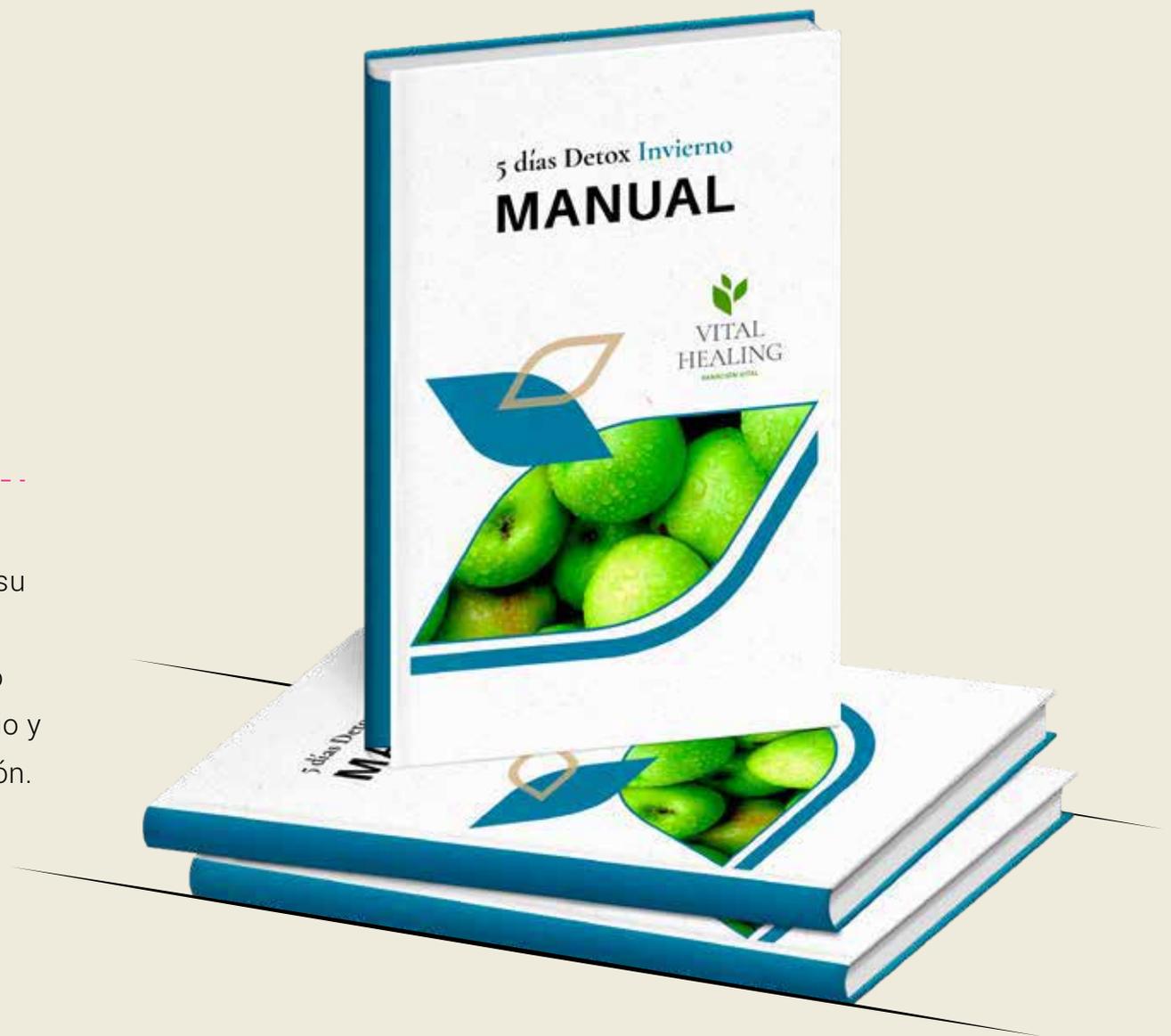
Diseño de la portada del Libro "Desordenas mi vida" disponible en la plataforma digital Wattpad.





Manual Detox de invierno

Diseño del manual Detox de invierno para una profesional en nutrición canadiense, su empresa se nombra Vital Healing. Este manual consta de 21 páginas. El proyecto inicial consta de 3 libros (manual, recetario y lista del súper) que se verán a continuación.



CONSEJOS RÁPIDOS DE DETOXIFICACIÓN

Lee este guía. Hay mucha información excelente que te ayudará a tener una detoxificación exitosa y poder comenzar tu nuevo cuerpo.

Reserva 3-4 horas antes de la detoxificación para que puedas tener tiempo de hacer lo compras y preparar las comidas. Encuentra que la detoxificación sea mucho más fácil si tienes algunas salidas programadas en el calendario y listas para ir. También puedes hacer el plan de detoxificación para muchas de las comidas que vas a preparar durante la detoxificación a una hora del trabajo.

Comprométete con el proceso y haz lo mejor que puedes. No te fijas de ser perfecto, sino de aprender los propios hábitos y darle un descanso a tu cuerpo.

Encuentra un compañero de detox con quien puedas compartir las ideas de cocina. Cada uno puede hacer la mitad de la comida y luego compartir la comida para hacer las cosas un poco más fáciles.

- ✓ Lee detenidamente lo Manual o guía de detoxificación en un tiempo de 15-30 minutos.
- ✓ Lee los artículos de los temas de detoxificación en un tiempo de 5 días, luego realiza los artículos sugeridos a lo largo de la detoxificación.
- ✓ Reserva y compra la lista de compras de detoxificación de alimentos de 5 días.
- ✓ Programa una hora específica para ir a comprar. La ideal sería el sábado antes de empezar el programa.
- ✓ Programa tiempo para hacer el trabajo de preparación de comidas en la cocina.
- ✓ Lee la guía de "Comer Fácil" para consejos sobre cómo comer fuera de casa sin abandonar tus metas de detoxificación.
- ✓ Revisa el documento "Comida deliciosas" para profundizar la detoxificación.
- ✓ Conéctate e impime "The Dirty Diet to Clean It" en <http://www.sing.org/foodworks>. Este guía te muestra qué productos son importantes para comprar orgánicos y cuáles están bien para comprar no orgánicos.

¿QUÉ ES UNA DETOXIFICACIÓN?

Una detoxificación es un proceso por el cual el cuerpo elimina de sus células toxinas acumuladas. Estas toxinas pueden ser de origen natural o de origen químico.

A lo largo de este programa, tendrás que hacer algunas cosas diferentes a lo que estás acostumbrado. Al comenzar, una detoxificación saludable se enfocará en una alimentación para detoxificar toxinas acumuladas y "limpiar el cuerpo" de toxinas.

La detoxificación de toxinas de 4 días funciona a través del proceso de eliminar las toxinas a través de la orina y el sudor.

Algunas de las toxinas que se acumulan en el cuerpo son las toxinas de origen natural.

Brenda Fonticoba

Como estas son solo recetas sugeridas, no necesitas comerlas exactamente como están escritas y puedes adaptarlas cada día a tus preferencias personales. Sin embargo, yo estaré apoyándote en todos los cambios que necesites hacer.

Te espero a que pongas un fuerte enfoque en todos los alimentos deliciosos que puedes comer durante los próximos días, e intentaré de concertarte en la que no puedes comer.

¡Atención! No comas alimentos que sean perjudiciales para ti.

¡Atención! No comas alimentos que sean perjudiciales para ti.



AL DESPERTAR
Toma un vaso de agua tibia con limón.

DESAYUNO
Toma un vaso de agua tibia con limón.

MEDIA MAÑANA
Toma un vaso de agua tibia con limón.

ALMUERZO
Toma un vaso de agua tibia con limón.

MERIENDA
Toma un vaso de agua tibia con limón.

HORA DE ACOSTARSE
Toma un vaso de agua tibia con limón.

CENA
Toma un vaso de agua tibia con limón.

PROTOCOLO DIARIO

AL DESPERTAR
Toma un vaso de agua tibia con limón.

DESAYUNO
Toma un vaso de agua tibia con limón.

MEDIA MAÑANA
Toma un vaso de agua tibia con limón.

ALMUERZO
Toma un vaso de agua tibia con limón.

MERIENDA
Toma un vaso de agua tibia con limón.

HORA DE ACOSTARSE
Toma un vaso de agua tibia con limón.

CENA
Toma un vaso de agua tibia con limón.

CONSEJOS DE COCINA Y PREPARACIÓN

ALMUERZO
Toma un vaso de agua tibia con limón.

MERIENDA
Toma un vaso de agua tibia con limón.

HORA DE ACOSTARSE
Toma un vaso de agua tibia con limón.

CENA
Toma un vaso de agua tibia con limón.

CONSEJOS DE COCINA Y PREPARACIÓN

ALMUERZO
Toma un vaso de agua tibia con limón.

MERIENDA
Toma un vaso de agua tibia con limón.

HORA DE ACOSTARSE
Toma un vaso de agua tibia con limón.

CENA
Toma un vaso de agua tibia con limón.

QUE EVITAR Y QUE COMER EN SU LUGAR

GLUTEN

GLUTEN
Evita alimentos que contengan gluten.

GLUTEN
Evita alimentos que contengan gluten.

GLUTEN
Evita alimentos que contengan gluten.

RECOMENDACIONES GENERALES DE ALIMENTOS PARA DISFRUTAR

PROTEÍNAS
Proteínas magras como pollo, pavo, pescado blanco, tofu, etc.

GRANOS ENTEROS
Arroz integral, trigo integral, etc.

ACEITOS GRASOS ESENCIALES
Aceite de oliva, aceite de coco, etc.

LIQUIDOS
Agua, té verde, etc.

FRUTAS Y VERDURAS
Frutas y verduras frescas.

LA IMPORTANCIA DE LA ELIMINACIÓN DURANTE LA DETOXIFICACIÓN

Tu cuerpo elimina toxinas de 4 maneras:

ALMUERZO
Toma un vaso de agua tibia con limón.

MERIENDA
Toma un vaso de agua tibia con limón.

HORA DE ACOSTARSE
Toma un vaso de agua tibia con limón.

CENA
Toma un vaso de agua tibia con limón.

LA IMPORTANCIA DE LA ELIMINACIÓN DURANTE LA DETOXIFICACIÓN

Tu cuerpo elimina toxinas de 4 maneras:

ALMUERZO
Toma un vaso de agua tibia con limón.

MERIENDA
Toma un vaso de agua tibia con limón.

HORA DE ACOSTARSE
Toma un vaso de agua tibia con limón.

CENA
Toma un vaso de agua tibia con limón.

LISTA DE VERIFICACIÓN DIARIA

DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

LISTA DE VERIFICACIÓN DIARIA

DÍA 4

DÍA 5



Recetario Detox de invierno

Diseño del Recetario correspondiente al manual anterior; en el mismo se exponen todas las recetas sugeridas para una correcta detoxificación. Este recetario consta de 29 páginas.

Portafolio | Diseño Editorial - Recetario Detox

- LO BÁSICO**
- Avena Integral 26
 - Cuajalote Cocido 05
 - Verduras de Evaporado Asadas al Vapor 05
- DESAYUNOS**
- Avena con Palanero y Chia 06
 - Batido de Canela y Pera 07
 - Huevo cocido con verduras 09
 - Papaja de Semillas con Pera Picada 09
 - Avana Nociva con Mantecilla de Nuez 10

- ALMUERZOS Y CENAS**
- Batido de Lúpulo Verde y Verduras Blanqueadas 11
 - Pollo Machucado con Salsita de Soja 12
 - Quinoa con Frijoles Surtidos 13
 - Salmon Asado con Berenjena y Espinacas 14
 - Colapata Picante y Chile de Frijoles Negros con Verduras al Vapor 15
 - Espinado de Berza Asado y Frijoles Negros 19
 - Diario de Berza y Name con Crema de Queso 18
 - Mineirona Simple 19
 - Salsichas, Col Rizada y Jajón Rizado 20
 - Curry Asado al Estilo Indo 20

- ALÍFOS Y ADEREZOS**
- Aderezo de Tahini con Kiwi 21
 - Aderezo Vegetariano de Queso con Cerezo 22

	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
LUN	[Icono]	[Icono]	[Icono]
MAR	[Icono]	[Icono]	[Icono]
MIE	[Icono]	[Icono]	[Icono]
JUE	[Icono]	[Icono]	[Icono]
VIE	[Icono]	[Icono]	[Icono]

Recetas a hornear en horno de pollo
Base de pollo
 Escaldado cocido de cubos de boniato
 Escaldado al vapor cocido con salsa chery

DÍA	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
LUN			
MAR			
MIE			
JUE			
VIE			



01 | LO BÁSICO

INGREDIENTES

- 1 taza de arroz integral
- 1 taza de lentejas cocidas
- 1 taza de garbanzo cocidos
- 1 taza de frijoles cocidos
- 1 taza de maíz cocido
- 1 taza de verduras cocidas

INDICACIONES

1. Calentar un sartén grande a fuego medio durante 5 minutos.
2. Reducir el fuego a medio bajo, cubrir y cocinar a fuego lento hasta que el líquido se absorba completamente y el arroz esté tierno, aproximadamente 45 minutos.
3. Cocinar por 5 minutos, dejar reposar durante 10 minutos y volver a servir con un tenedor.

La Salud | 13

Batido de Canela y Pera

INGREDIENTES

- 1 taza de leche de coco
- 1 taza de leche de almendra
- 1 taza de leche de soja
- 1 taza de leche de arroz
- 1 taza de leche de avena
- 1 taza de leche de maíz
- 1 taza de leche de trigo
- 1 taza de leche de canola

INDICACIONES

1. Colocar todos los ingredientes en una licuadora y batir hasta que quede suave. Verter en un vaso y disfrutar.

Desayunos | 07

Huevo cocido con verduras

INGREDIENTES

- 1 taza de huevo cocido
- 1 taza de verduras cocidas
- 1 taza de verduras crudas

INDICACIONES

1. Poner a hervir una olla de agua para hervir. Cocinar el huevo y agregar las verduras. Cocinar en agua y servir suavemente los huevos en el agua hirviendo. Cocinar 8 minutos, luego retirar los huevos con un colador. Alternativamente, simplemente lavar los huevos en un colador de acero inoxidable.
2. Mezclar la mezcla, calentar una sartén con un poco de aceite de oliva. Agregar el ajo y las verduras, y cocinar hasta que se vuelvan crujientes. En su caso, agregar un chorrito de agua y cubrir las verduras para cocinarlas por completo.
3. Poner las verduras en un plato, cubrir con el huevo y decorar con un poco de sal marina y pimienta recién molida.

Desayunos | 08

Papaja de Semillas con Pera Picada

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de semillas de chía
- 1 taza de frutas y verduras
- 1 cucharadita de leche de soja o leche de almendra

INDICACIONES

1. Marcar las primeras 4 ingredientes en un recipiente de vidrio limpio o procesador de alimentos.
2. Transferir a un tazón y cubrir con 4 oz de agua caliente.
3. Dejar reposar la mezcla de semillas durante una hora para que absorba el agua y se hinche. Luego agregar un poco de miel para endulzar si es necesario.

Desayunos | 09

Avena Nociva con Mantecilla de Nuez

INGREDIENTES

- 1 taza de avena integral
- 1 taza de leche de coco
- 1 taza de leche de almendra
- 1 taza de leche de soja
- 1 cucharadita de mantequilla de nuez
- 1 cucharadita de miel

INDICACIONES

1. Colocar los primeros cuatro ingredientes en un tazón de cristal de boca ancha y revolver bien para combinar. Agregar la mantecilla de nuez y revolver nuevamente, no preocuparse si el líquido parece espeso.
2. Almacenar en la nevera durante la noche para comer en el desayuno o la mañana siguiente.

Desayunos | 10

03 | ALMUERZOS Y CENAS

Colapata Picante y Chile de Frijoles Negros con Verduras al Vapor

INGREDIENTES

- 1 taza de colapata picante
- 1 taza de chile de frijoles negros
- 1 taza de verduras al vapor

INDICACIONES

1. Calentar un sartén grande a fuego medio durante 5 minutos.
2. Agregar el pollo, la cebolla y el ajo y cocinar durante 10 minutos.
3. Agregar el arroz y el pollo cocido, revolver y cocinar 2-4 minutos más.
4. Agregar la salsa, la cebolla y el pollo cocido.
5. Agregar la salsa y la cebolla cocida.
6. Agregar la salsa y la cebolla cocida.
7. Agregar la salsa y la cebolla cocida.
8. Agregar la salsa y la cebolla cocida.
9. Agregar la salsa y la cebolla cocida.
10. Agregar la salsa y la cebolla cocida.

INDICACIONES Verduras al vapor

Desayunos | 11

Espinado de Name Asado y Frijoles Negros

INGREDIENTES

- 1 taza de espinado de Name asado
- 1 taza de frijoles negros

INDICACIONES

1. Pre-calentar el horno a 375 grados. Engrasar un sartén grande con aceite de oliva. Agregar el pollo, la cebolla y el ajo y cocinar durante 10 minutos.
2. Agregar el arroz y el pollo cocido, revolver y cocinar 2-4 minutos más.
3. Agregar la salsa, la cebolla y el pollo cocido.
4. Agregar la salsa y la cebolla cocida.
5. Agregar la salsa y la cebolla cocida.
6. Agregar la salsa y la cebolla cocida.
7. Agregar la salsa y la cebolla cocida.
8. Agregar la salsa y la cebolla cocida.
9. Agregar la salsa y la cebolla cocida.
10. Agregar la salsa y la cebolla cocida.

Desayunos | 12

Crema de Batata o Name con Crema de Queso

INGREDIENTES

- 1 taza de crema de batata o Name
- 1 taza de crema de queso

INDICACIONES

1. Pre-calentar el horno a 375 grados. Colocar los ingredientes en un tazón grande con un poco de aceite de oliva.
2. Agregar el arroz y el pollo cocido, revolver y cocinar 2-4 minutos más.
3. Agregar la salsa, la cebolla y el pollo cocido.
4. Agregar la salsa y la cebolla cocida.
5. Agregar la salsa y la cebolla cocida.
6. Agregar la salsa y la cebolla cocida.
7. Agregar la salsa y la cebolla cocida.
8. Agregar la salsa y la cebolla cocida.
9. Agregar la salsa y la cebolla cocida.
10. Agregar la salsa y la cebolla cocida.

Desayunos | 13

Mineirona Simple

INGREDIENTES

- 1 taza de Mineirona Simple

INDICACIONES

1. En una olla grande, saltear la cebollita de pollo durante 3-4 minutos, usando una cuchara de madera para remover las salchichas en unos pocos minutos.
2. Agregar el agua de la olla, la cebolla y el ajo, y cubrir durante 5 minutos más, revolviendo ocasionalmente.
3. Agregar el caldo y los tomates, luego cubrir y cocinar a fuego lento durante 20 minutos. Agregar los tomates, la col rizada y el tomate seco y cocinar a fuego lento durante 5 minutos más, luego servir.

Desayunos | 14

Salsichas, Col Rizada y Jajón Rizado

INGREDIENTES

- 1 taza de Salsichas, Col Rizada y Jajón Rizado

INDICACIONES

1. Calentar un sartén grande a fuego medio durante 5 minutos.
2. Agregar la salsicha de pollo en un tazón grande, cocinar durante 10 minutos.
3. Agregar la salsa y la cebolla cocida.
4. Agregar la salsa y la cebolla cocida.
5. Agregar la salsa y la cebolla cocida.
6. Agregar la salsa y la cebolla cocida.
7. Agregar la salsa y la cebolla cocida.
8. Agregar la salsa y la cebolla cocida.
9. Agregar la salsa y la cebolla cocida.
10. Agregar la salsa y la cebolla cocida.

NOTA: El contenido calórico de esta receta es aproximadamente 150 calorías por porción.

Desayunos | 15

Lista del Súper Detox de invierno

La lista del súper es un documento que contiene todos los ingredientes necesarios para hacer las recetas del recetario anterior. Consta de 11 páginas.





ESPECIAS y HIERBAS

Revisa la sección a granel para Especies y Hierbas. Si tienes un presupuesto limitado, intenta comprar solo lo que necesitas en lugar de comprar las en un paquete. Toma un poco de sal marina REAL. Salt es una gran marca que se puede encontrar en tiendas de alimentos naturales y comestibles gourmet. También puedes comprar otras marcas. Solo asegúrate de comprar sal marina que no sea de color blanco brillante; si es así, el gris, el marrón y el negro son todos buenos colores.

LISTA:

- 1 cucharada de pimienta de Jamaica (entire leaf o árbol)
- 2 cucharadas de chive en polvo
- 1/2 cucharada de polvo chino de 5 especias (opcional)
- 1/2 cucharadita de ceara en polvo
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 2 cucharaditas de comino
- 3 cucharaditas de ajo en polvo
- 2 cucharaditas de curry en polvo
- 2-3 cabezas de ajo (aprox. 24 dientes)
- 1 cucharadita de jengibre seco
- 3 cucharadas de pimiento fresco
- 1 cucharadita de pimienta negra sal marina y pimienta al gusto
- 4 cucharadas de sal marina en grano
- 2 cucharaditas de sal marina



03

APERITIVOS (por receta)

CHIPS DE COL RIZADA

- 1 cabeza de Col rizada/col rizada negra/italiana
- Aceite de oliva extra virgen
- Sal Marina, al gusto
- Condimentos opcionales: pimienta ahumada, comino o curry.

GARBANZOS PICANTES

- 2 tazas (16 oz) de garbanzos/garbanzos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimienton ahumado/curry.

MEZCLA CASERA DE SEMILLAS VARIADAS

- 1/2 taza de nueces de macadamia
- 1/2 taza de nueces crudas
- 1/2 taza de semillas de calabaza crudas
- 1/2 taza de semillas de girasol crudas
- 1/2 taza de bayas de goji, arándanos secos o grosellas secas (solo asegúrate de que no haya azúcar agregada)
- 1/4 taza de pasas doradas



PRODUCTOS refrigerados / congelados

Alfajros y Aderezos (por receta)

06

Aperitivos (por receta)

07

Dulces (por receta)

08

¿Tienes preguntas? Si no sabes cómo encontrar algo, pídele a alguien que trabaje allí.

Revisa los depósitos, refrigerador y congelador para ver qué alimentos ya tienes por si acaso en caso de no dúplicar.

Adicionalmente, te gustaría que comprar TODOS sus productos orgánicos, porque que más puede ser control en estos momentos. Consúltalo e incluso la lista The Dirty Dozen & Clean Fifteen en <https://www.eat.org/news/>. Esta guía te muestra qué productos con pesticidas te gusta comprar orgánicos y cuáles están bien para comprar no orgánicos.

01

- 1 mango grande o 3 mandos pequeños de especia o naranja (1 taza)
- 4-6 rebanas grandes de piña, col rizada, arbo o anóna
- 2 rebanas grandes de col rizada
- 1 ensalada de varios pimientos de especias orgánicas Manjón (pimiento de pimientos verdes o calabazas en rodajas opcionales)
- 1 chifón o 1 taza de ajo
- 2 pices molidas
- 4 cabeletas
- 1 calabaza pequeña

02

Revisa la lista de ingredientes para las recetas de especias y hierbas (opcionales).



PRODUCTOS a granel / secos / enlatados

Me encanta comprar cosas a granel, porque puedo comprar la cantidad exacta que necesito. Revisa la despensa antes de ir a la tienda.

- 2 cucharadas de mantequilla de almendra cruda (1/4 taza de almendra)
- 7 cucharadas de semillas crudas en rodajas
- 1 taza de castañas de azúcar
- 3/4 taza de arroz de cocido de verduras o pollo (12/12 tazas)
- 4 cucharadas de semillas de avena
- 2 cucharadas de arroz de coco integral
- 2 tazas (16 oz) de arroz integral
- 3 tazas de aceite de coco
- 1 taza de semillas de linaza
- 1/4 cucharada de nuez cruda (opcional)
- 1 taza de semillas verdes frescas
- 1/2 cucharada de jarabe de arce (opcional)
- 2 cucharadas de nueces crudas de nueces
- 1 1/4 tazas de copos de avena
- 8 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 3 cucharadas de especias variadas
- 1 cucharada de semillas crudas de calabaza
- 2 tazas de queso
- 3 cucharadas de vinagre de arroz
- 2 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 1 taza (16 oz) de semillas crudas en cáscara

- 1 taza (16 oz) de semillas crudas en cáscara
- 1 taza (16 oz) de frijoles secos crudos en cáscara
- 2 tazas (16 oz) de frijoles crudos (semanas frescas orgánicas si es posible)
- 1 cucharada de vinagre blanco o vinagre de uva (opcional, al gusto opcional)
- 4 tazas (16 oz) de frijoles
- 2 tazas (16 oz) de garbanzos
- 2 tazas (16 oz) de arroz (café de arroz negro o fideos o una combinación)
- 1 taza (16 oz) de pimientos o frijoles blancos
- 1 taza (16 oz) de frijoles negros

Siempre revisa, etiquetado. Algunos de los productos son etiquetados orgánicos, esto es, certificados por la USDA. No todos los productos naturales, de verdad, son etiquetados orgánicos. Siempre lee las etiquetas.

1. Añade los ingredientes en un plato
2. Ponlo en un plato de vidrio o de plástico
3. Enjuaga por unos minutos para que se desmenuze el exceso de agua y que se desmenuze el exceso de azúcar y aceite. Pero, asegúrate de que los productos estén frescos y que estén etiquetados.

04

PRODUCTOS refrigerados / congelados

- 1 1/2 - 2 tazas de leche de almendra o leche de coco
- 1/2 litro de jugo de naranja orgánico de especias y sin piel
- 2 tazas de queso silvestre de queso
- 2 huevos orgánicos
- 1 taza de guisantes congelados
- 2/3 taza de salmón silvestre
- 2 tazas de verduras de hoja verde cruda



05

ALÍNEOS Y ADEREZOS (por receta)

ADEREZO DE TAHINI CON AJO

- 1/4 taza tahini
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo Jugo de un limón
- 1/2 cucharadita de sal marina
- 1/2 cucharadita de pimienta negra

ADEREZO BALSÁMICO DE DIJON CON MIEL

- 1 chifón
- 1 taza de mostaza de Dijon
- 1 cucharada de miel
- 1/4 taza de vinagre balsámico
- 1/3 taza de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal marina
- 1/2 cucharadita de pimienta negra



06

ALÍNEOS Y ADEREZOS (por receta)

ADEREZO DE TAHINI CON AJO

- 1/4 taza tahini
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo Jugo de un limón
- 1/2 cucharadita de sal marina
- 1/2 cucharadita de pimienta negra

ADEREZO BALSÁMICO DE DIJON CON MIEL

- 1 chifón
- 1 taza de mostaza de Dijon
- 1 cucharada de miel
- 1/4 taza de vinagre balsámico
- 1/3 taza de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal marina
- 1/2 cucharadita de pimienta negra



DULCES (por receta)

CHOCOLATE CALIENTE DETON

- 1 cucharada de cacao crudo en polvo
- 2 cucharaditas de miel o jarabe de arce
- 4 onzas de una lata de leche de coco entera
- 4 onzas de agua
- 1 cucharadita de maca molida (opcional)
- 1/4 cucharadita de canela
- Una pizca de sal marina

FURE DE NAME CON JENGIBRE

- 2 fiores granates o batata o boniato
- Trozo de jengibre fresco de 1/2 pulgada
- 1-2 cucharaditas de jengibre molido
- 1/2 taza (16 oz) de leche de coco entera
- Sal y pimienta al gusto

MANZANAS O PERAS AL HORNO

- 2 manzanas, lavadas, sin corazón y cortadas en trozos del tamaño de un bocado
- 1 cucharada de aceite de



DULCES (por receta)

BOMBAS DE GRASA DE CHOCOLATE

- 1 taza de almendras crudas
- 1/4 taza de cacao en polvo
- 1/4 taza de miel líquida cruda
- 1/8 taza semillas de cáñamo - 1/8 taza semillas de chia
- 1/8 taza de coco rallado
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 1 pizca pequeña de vainilla
- 1 Marjón Pizca de Sal
- 1 cucharadita de espirulina o maca en polvo (refuerzo opcional)

LECHE DORADA

- 24 onzas de leche de coco, almendras, cáñamo o avena (si usas coco, que sea ligero o dilúyalo su leche 1:1 con agua)
- 2 cucharaditas de cúrcuma molido
- 1-2 cucharadas de miel o jarabe de arce
- 1/4 cucharadita de jengibre molido
- 1 rama de canela, o 1/4 cucharadita de canela
- Una pizca de pimienta negra molido (opcional)

TE RODIGOS



Menú Mr Mango

Diseño de menú para el restaurante cubano Mr Mango; el mismo consta de cuatro páginas.



Manual de Campaña para SAF

Diseño de manual para SAF (Sistema de atención a la familia). Esta organización cubana se dedica a ayudar a las personas desfavorecidas, sin condiciones y sin familia; presentan varias sedes en la provincia La Habana, en ellas se prestan servicios de juegos de recreación, comida, juegos de mesa, etc. Este manual recoge toda la información de la Campaña realizada para el SAF (campaña donde tuve participación).



CAPÍTULO 1

Definiciones estratégicas



PÚBLICO OBJETIVO

El público objetivo del proyecto es la población de 65 años y más que vive en zonas urbanas y suburbanas de la ciudad de Bogotá, Colombia. Este grupo de personas es el que se beneficiará directamente de los servicios que ofrece el programa de vivienda social.

OBJETIVOS DE COMUNICACIÓN

El objetivo principal del proyecto es informar a la población objetivo sobre los beneficios y condiciones de acceso al programa de vivienda social. Se busca generar conciencia y motivación en el público objetivo para que pueda acceder a los servicios que ofrece el programa.

EJE PSICOLÓGICO

El eje psicológico del proyecto se centra en el bienestar emocional y social de la población objetivo. Se busca generar un sentido de pertenencia y comunidad entre los beneficiarios del programa de vivienda social.

CONCEPTO A EVOCAR

El concepto a evocar es el de un hogar seguro y acogedor. Se busca generar una imagen de un espacio donde las personas puedan vivir con tranquilidad y bienestar.

CAPÍTULO 2

Temáticas creativas

SLOGAN

Siempre como en CASA

SLOGAN

Siempre como en CASA

Siempre como en CASA

CAPÍTULO 3

VALLA PROMOCIONAL

TÓTEM

DOYLE

DELANTAL Y PULCERA

WALLPAPERS

PEGATINAS

SPOT

SPOT



Tríptico para el Café Jarachó

Diseño de tríptico para el café cubano Jarachó; en el mismo se muestran los pasos para interactuar con su aplicación para pedir comida tanto en el lugar como a domicilio.

Guía para **APP**



Finalmente confirme el recibo de su orden luego de ser recibida.

Escanea nuestra **APP**



Ten una parte de **nosotros** siempre contigo



DESCARGA NUESTRA **APP** GRATIS.



<http://75.180.217.304/0000/download?apk=jarachó.apk>

@ jarachocafeshop
f | Café Shop Jarachó

La primera SUPER APP del mercado

¿Qué tan fácil es comer feliz?



Busca los productos por categorías (bebidas, snacks, pastas y más).
Te sugerimos los productos más Populares para facilitar la búsqueda!

Una vez dentro de la Categoría, verás todos los productos en correspondencia con la misma.

Define la cantidad que deseas del producto antes de añadirlo.



Recuerda ver con detalles cada producto antes de añadirlo al Carrito!

Finalmente, añade el producto!

Revisa tu Carrito y completa los datos de la Orden antes de enviar.



Una vez llenados los datos, envía la orden y espera la confirmación.

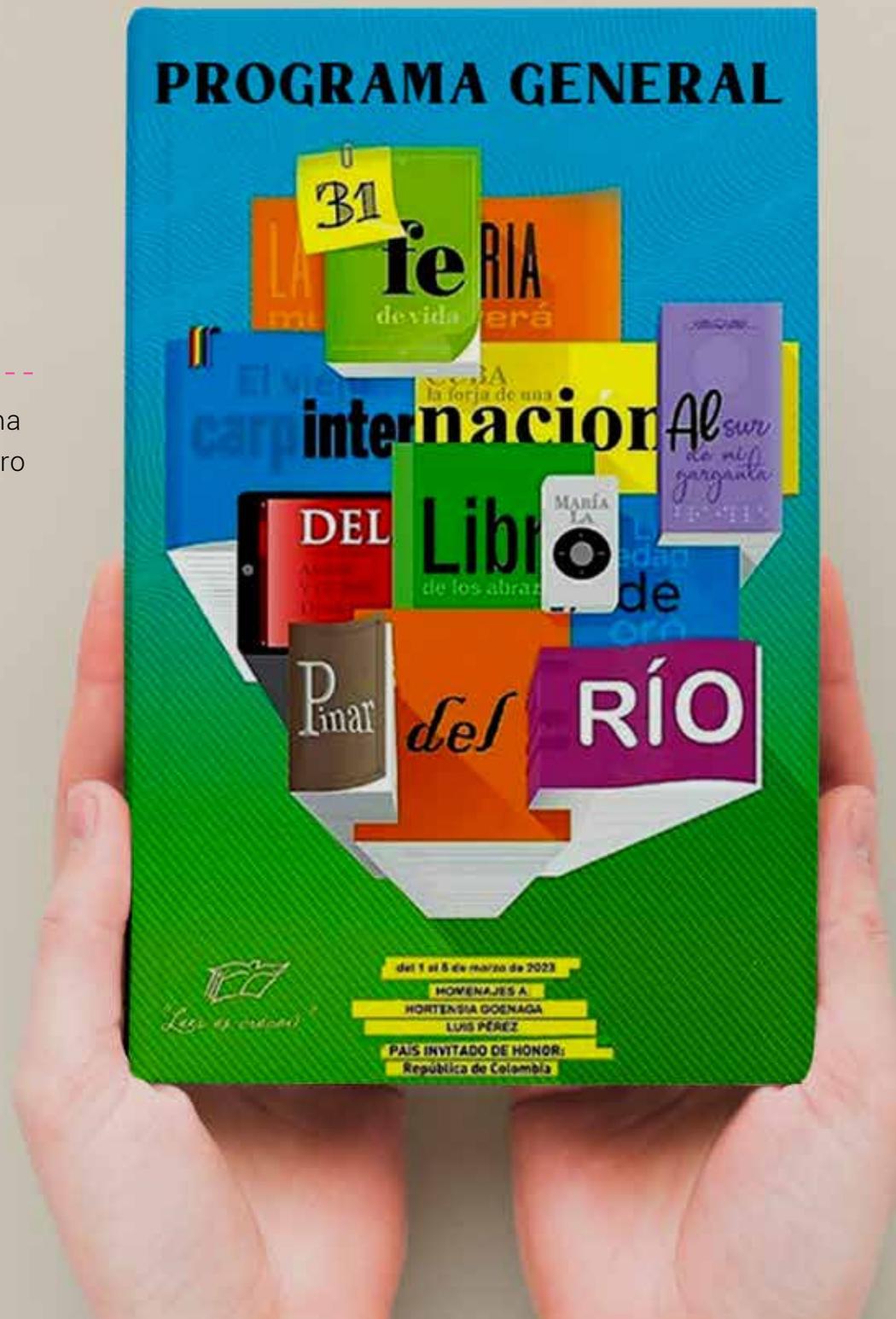
Portada de Libro de Béisbol

Diseño de portada para el Libro Digital
Los 7 Magníficos del Béisbol.



Portada de Programa para Feria del Libro

Diseño de portada para el programa
31 de la Feria Internacional del Libro
en Pinar del Río, Cuba.



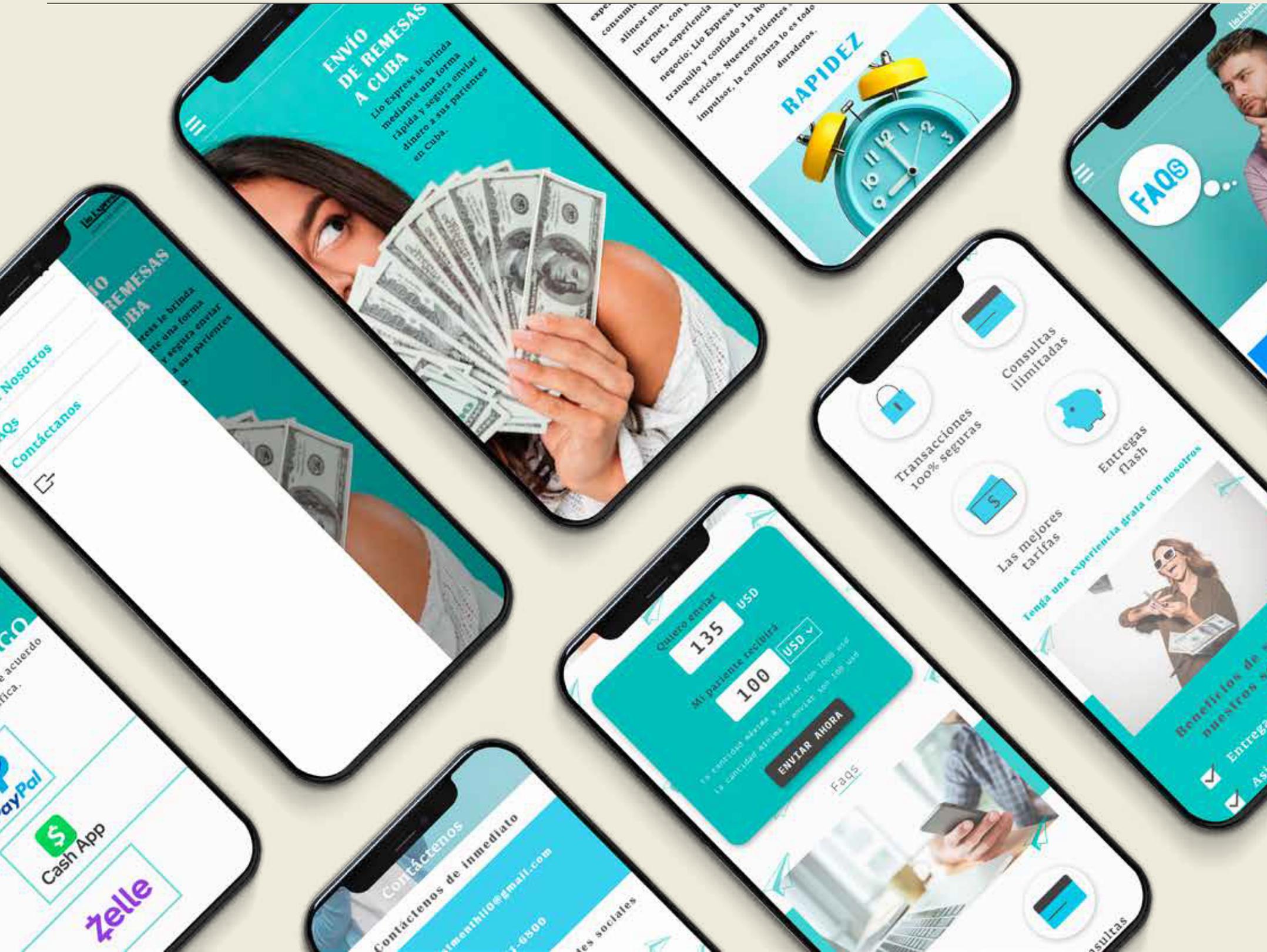
03

Diseño
UI/UX

Sitio web Lio Express

Diseño de la interfaz para el sitio web Lio Express; el objetivo principal de este sitio es que los familiares procedentes del exterior puedan enviar remesas a sus parientes de Cuba mediante este sitio.

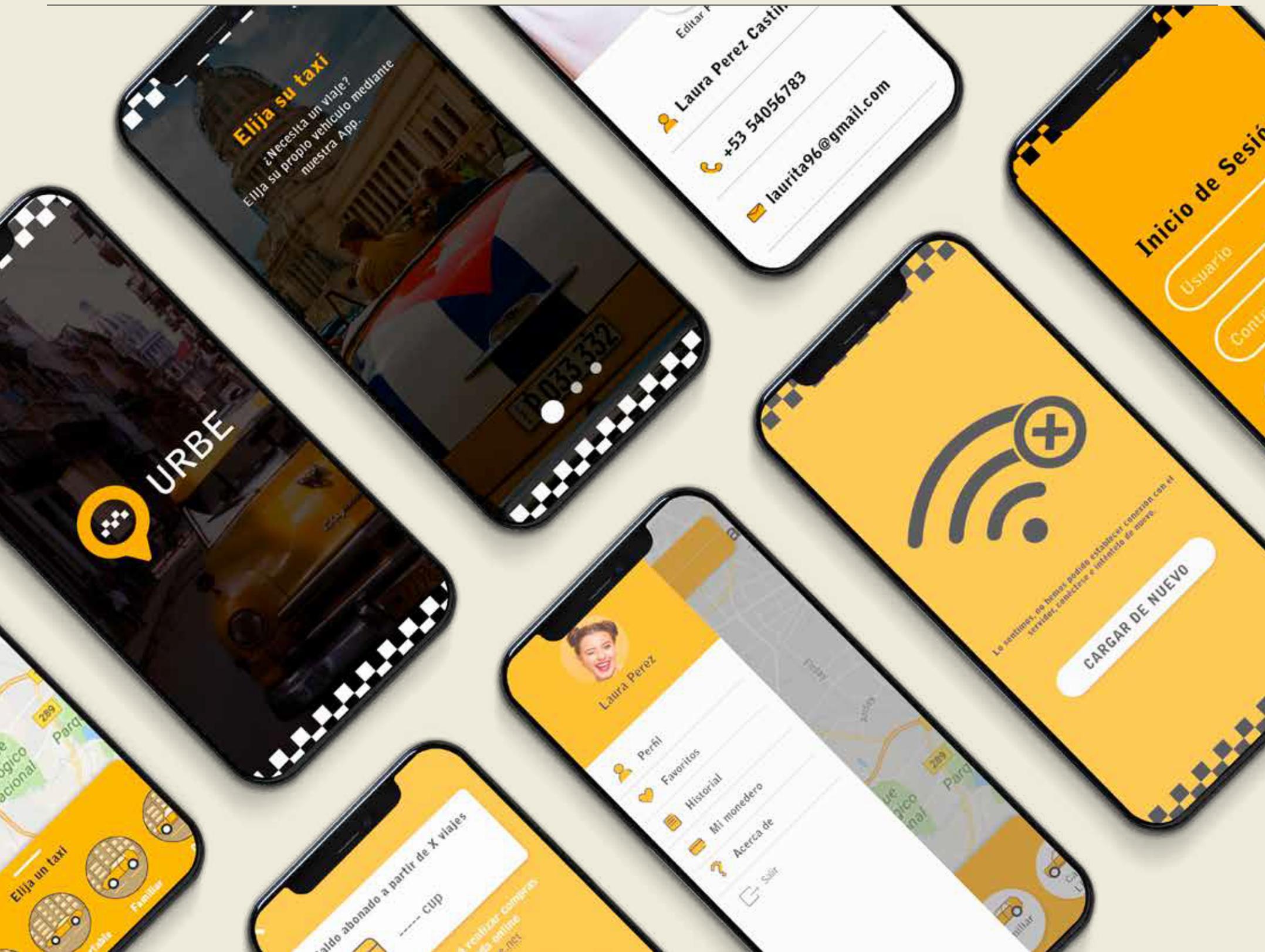




Aplicación Urbe

Diseño de interfaz para la aplicación cubana de taxis Urbe; mediante la misma el usuario puede solicitar un taxi hacia el destino deseado, además de ver el costo que tendrá que pagar.

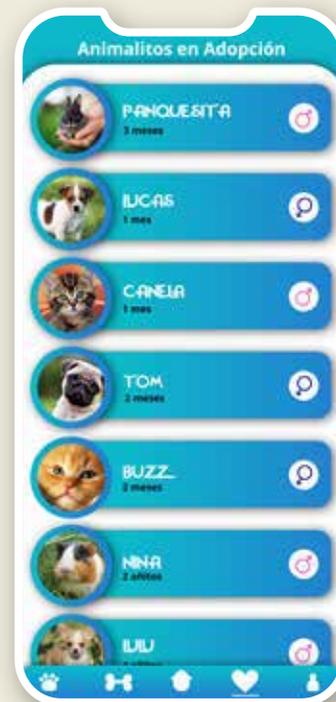
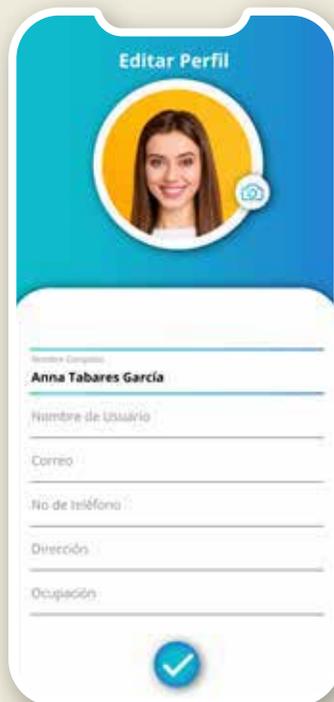






Aplicación Patitas

Diseño de interfaz para la aplicación Patitas. Su objetivo principal es que las personas puedan buscar a sus mascotas perdidas o adoptar en caso de no tener. Además contienen secciones donde se comercializan insumos para mascotas y donaciones.



0

4

Diseño
Publicitario

Flyers

Diseño de flyers publicitarios para el feed del proyecto de fiestas Luxury Night.



LUXURY NIGHT PROJECT

27 AGOSTO

9 PM
3 AM

MESAS VIP

DISCO night

PEDRO DJ / LUGAR: EL FARAÓN
KARAOKE • JUEGOS DE PARTICIPACIÓN • RIFAS
COVER: 300 CUP

Reservas al ☎ +53 53445693

LUXURY NIGHT PROJECT

15 SEP

Fiesta de **GLOBOS**

PEDRO DJ

LUGAR: EL FARAÓN - HORARIO: 9PM - 3AM
KARAOKE • JUEGOS DE PARTICIPACIÓN • RIFAS • MESAS VIP
PRECIO: 250 CUP + 50 DE JUEGOS DE PARTICIPACIÓN Y RIFAS

Reservas al ☎ +53 53445693

40 MESAS DISPONIBLES

LUXURY NIGHT PROJECT

07 SEPTIEMBRE

HORARIO 9 PM
3 AM

CANDY party

PEDRO DJ - LUGAR: EL FARAÓN
RIFAS • JUEGOS DE PARTICIPACIÓN • KARAOKE • MESAS VIP • PREMIO
PRECIO: 250 CUP + 50 DE JUEGOS DE PARTICIPACIÓN Y RIFAS

Reservas al ☎ +53 53445693

40 MESAS DISPONIBLES

LUXURY NIGHT PROJECT

Torneo de **DOMINÓ**

JUEGOS DE PARTICIPACIÓN • REGALOS • MESAS VIP

VIERNES 23

Horario: 2PM - 1AM
COVER: 300 CUP
VIP: 500 CUP

JU CASA

Marzo 201 a
Frente al parque de Independencia

Reservas al ☎ +53 53445693

LUXURY NIGHT PROJECT

SUNDAY
SUNDAY
SUNDAY

9 PM
3 AM

Cierre del Verano

04 SEPTIEMBRE

PEDRO / DJ LUGAR: EL FARAÓN
RIFAS / JUEGOS DE PARTICIPACIÓN / KARAOKE / MESAS VIP
PRECIO: 250 CUP + 50 DE JUEGOS DE PARTICIPACIÓN Y RIFAS

Reservas al ☎ +53 53445693

LUXURY NIGHT PROJECT

22 SEPTIEMBRE

9 PM
3 AM

Noche de **PARTY**

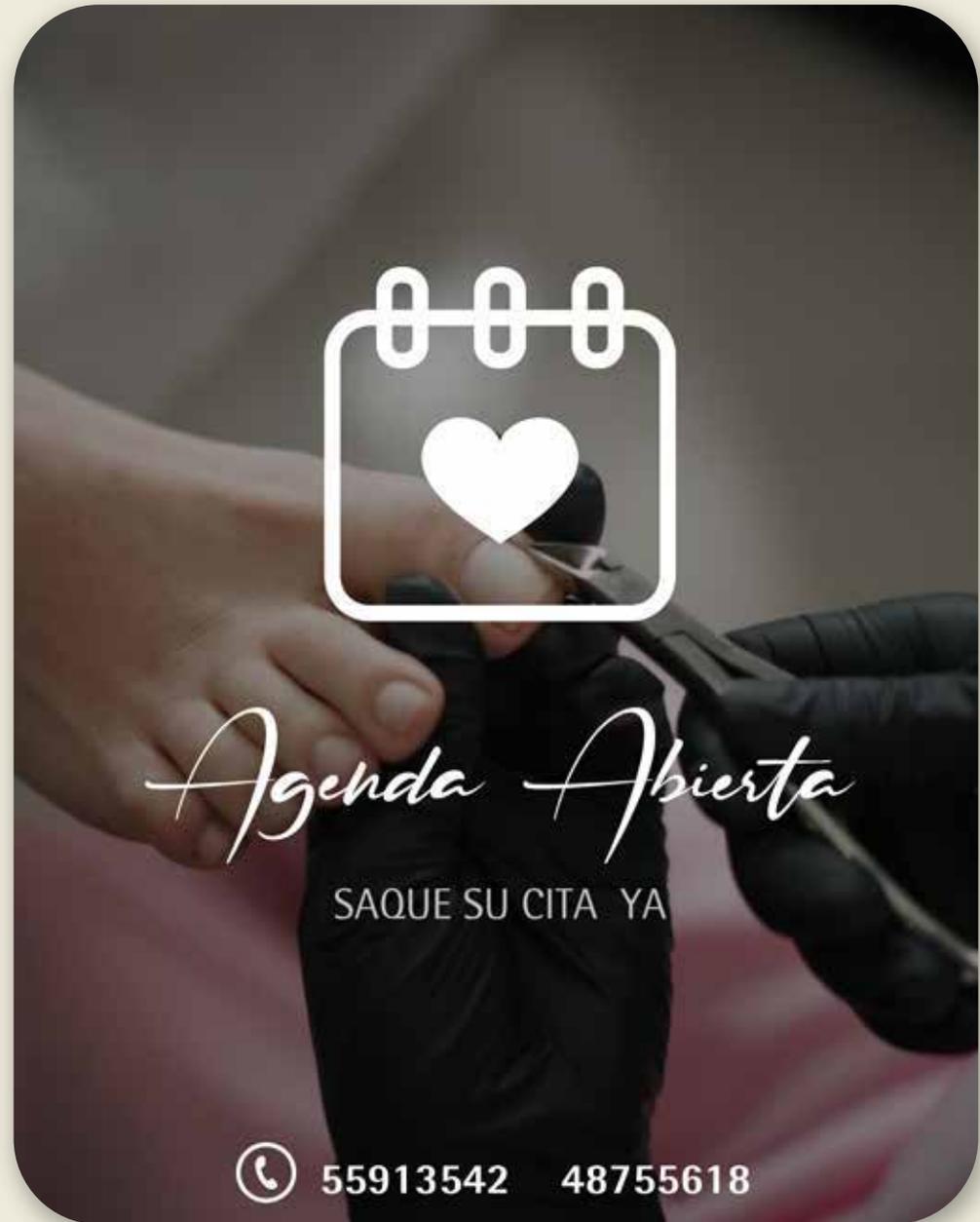
PEDRO / DJ LUGAR: EL FARAÓN
RIFAS / JUEGOS DE PARTICIPACIÓN / KARAOKE / MESAS VIP
PRECIO: 250 CUP + 50 DE JUEGOS DE PARTICIPACIÓN Y RIFAS

Reservas al ☎ +53 53445693

40 MESAS DISPONIBLES

Carteles publicitarios Melanie Gel Nails

Diseño de carteles publicitarios para el salón Melanie Gel Nails; estos soportes se implementaron en el medio digital.





MELANIE
gel nails

✦ UÑAS NATURALES / ACRÍLICAS ✦

-  Esmalte de gel semi permanente
-  Arreglo tradicional
-  Gel de construcción
-  Rubber Base
-  Uñas acrílicas
-  Uña del dedo gordo del pie
-  Ruberones

📞 55913542 48755618 📍 Avenida Rafael Ferro #292 🌐 Melanys Naranjo 📷 @mely9709



MELANIE
gel nails



📞 55913542 48755618 📍 Avenida Rafael Ferro #292



AGENDA ABIERTA

 **ON**

📞 55913542 48755618 📍 Avenida Rafael Ferro #292

Banner físico

Diseño de banner para el negocio de arepas colombiano La Flaca. En el mismo se podrán escribir los precios de cada producto en su elipse blanca.



Banderolas

Diseño de banderola para la Peluquería y Barbería colombiana D' Fernand







Cuadros para pared

Diseño de catálogo de cuadros de pared con secuencia.

A3B9

MEDIDAS
Esquina 80x25
Lateral 70x25
Centro 80x25

A4B4

MEDIDAS
Esquina 80x25
Lateral 70x25
Centro 80x25

A4B5

MEDIDAS
Esquina 80x25
Lateral 70x25
Centro 80x25

A5B3

MEDIDAS
Esquina 60x25
Lateral 70x25
Centro 80x25

A2B7

MEDIDAS
Esquina 80x25
Lateral 70x25
Centro 80x25

A2B5

MEDIDAS
Esquina 80x25
Lateral 70x25
Centro 80x25

A2B4

MEDIDAS
Esquina 80x25
Lateral 70x25
Centro 80x25

A2B3

MEDIDAS
Esquina 80x25
Lateral 70x25
Centro 80x25

A3B4

MEDIDAS
Esquina 80x25
Lateral 70x25
Centro 80x25

A3B7

MEDIDAS
Esquina 60x25
Lateral 70x25
Centro 80x25

A3B3

MEDIDAS
Esquina 80x25
Lateral 70x25
Centro 80x25

A3B1

MEDIDAS
Esquina 60x25
Lateral 70x25
Centro 80x25

A3B6

MEDIDAS
Esquina 60x25
Lateral 70x25
Centro 80x25

A3B2

MEDIDAS
Esquina 60x25
Lateral 70x25
Centro 80x25

A4B2

MEDIDAS
Esquina 60x25
Lateral 70x25
Centro 80x25

A3B5

MEDIDAS
Esquina 60x25
Lateral 70x25
Centro 80x25

A3B8

MEDIDAS
Esquina 60x25
Lateral 70x25
Centro 80x25

A3B9

MEDIDAS
Esquina 60x25
Lateral 70x25
Centro 80x25



05

Social
Media

Diseño de feed

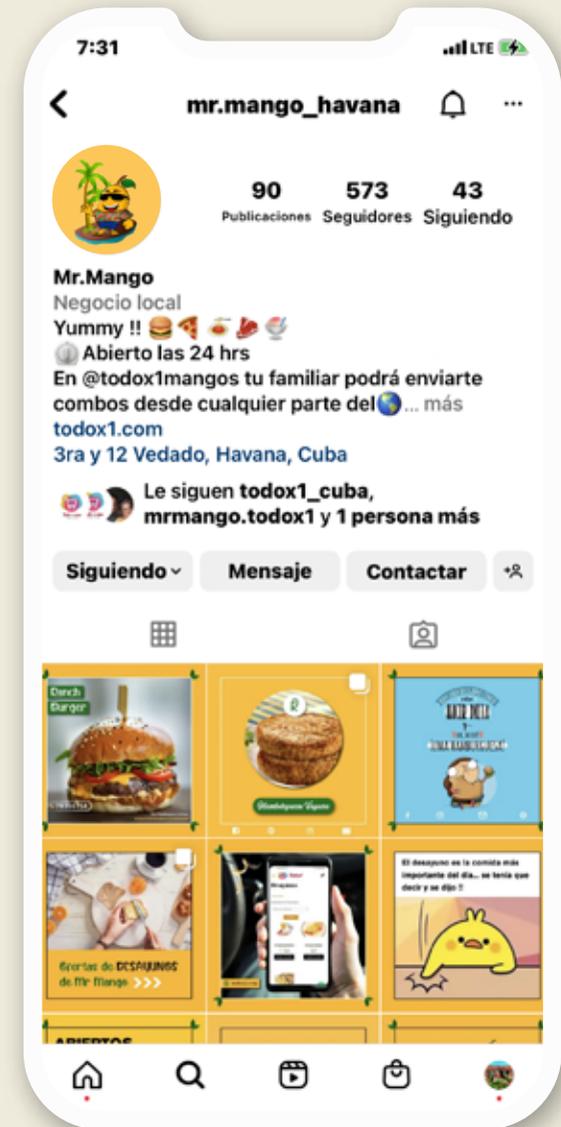
Diseño de feed de Instagram y Facebook para la agencia de remesas Havana Ship.

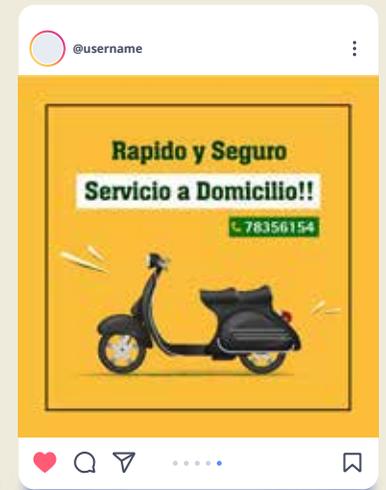
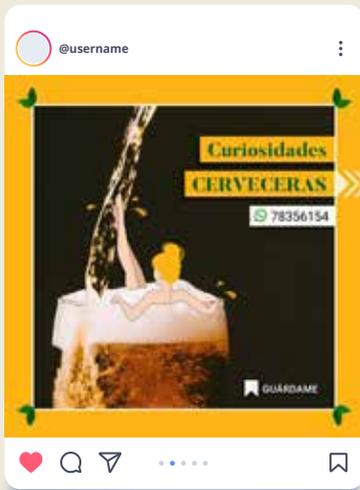




Diseño de feed

Diseño de feed de Instagram y Facebook para el restaurante habanero Mr Mango.



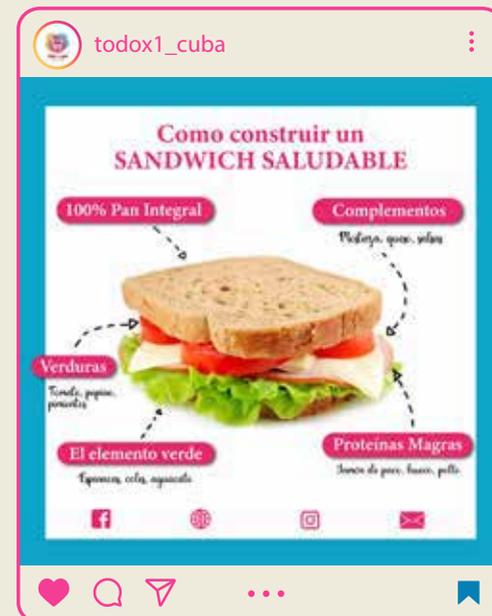


Diseño de feed



Diseño de feed de Instagram y Facebook para la tienda online internacional TODOx1.





Tarjetas de Presentación

Diseño de tarjetas de presentación para clientes mencionados anteriormente.





Taller de celulares Movil Nex



Salón de manicura Laura Helen



Panadería Farina



Salón Melanie Gel Nails



Salón de uñas Jessica



Porta Pulseras

Diseño de soporte para pulseras.

Diplomas

Diseño de diplomas o certificados para dos empresas.





Diploma para el Centro Cultural Hermanos Loynaz / Cuba



Diploma para la Agencia argentina ArduiCode

! Gracias !