



FACULTAD DE  
**DISEÑO**

**D** Especialidad en  
Diseño Editorial

Diseño editorial como medio para la divulgación de temas preventivos en materia  
de salud física y mental a través del ejercicio de fuerza

Tesina para obtener el diploma de

**Especialista en Diseño Editorial**

Presenta

**Andrés Emmanuel Prado Salinas**

Director de tesina

**Dr. Héctor C. Ponce de León Méndez**

Codirector de tesina

**Mtro. Ulises Galván Salgado**

Universidad Autónoma del Estado de Morelos, mayo de 2026, México.

La Especialidad en Diseño Editorial (EDE) está acreditada en el Sistema Nacional de Posgrados (SNP) de Conahcyt.

Agradezco a Conahcyt como patrocinador del proyecto realizado como tesina de especialidad durante el programa de estudio de la Especialidad en Diseño Editorial.

## **INDICE**

|                                                 |            |
|-------------------------------------------------|------------|
| <b>Antecedentes .....</b>                       | <b>5</b>   |
| Productos editoriales similares .....           | 8          |
| Fundamentos y etapas del diseño editorial ..... | 19         |
| ¿De qué trata el proyecto?.....                 | 35         |
| <b>Justificación .....</b>                      | <b>38</b>  |
| <b>Objetivo General .....</b>                   | <b>40</b>  |
| <b>Objetivos Particulares .....</b>             | <b>42</b>  |
| <b>Metodología .....</b>                        | <b>43</b>  |
| <b>Cronograma.....</b>                          | <b>49</b>  |
| <b>Público objetivo.....</b>                    | <b>52</b>  |
| <b>Concepto creativo.....</b>                   | <b>55</b>  |
| <b>CAPÍTULO 1: Revista .....</b>                | <b>57</b>  |
| ¿Qué es una revista?.....                       | 57         |
| Historia.....                                   | 58         |
| Estructura .....                                | 66         |
| Formato .....                                   | 67         |
| Contenidos .....                                | 70         |
| Retícula .....                                  | 76         |
| Tipografía.....                                 | 80         |
| Paleta de colores .....                         | 84         |
| Forros .....                                    | 94         |
| Pliegos.....                                    | 95         |
| Fotografías, imágenes, ilustraciones .....      | 96         |
| Márgenes y caja tipográfica .....               | 99         |
| Tabla de costos de la revista .....             | 103        |
| Ventaja competitiva .....                       | 104        |
| Conclusiones .....                              | 106        |
| <b>CAPÍTULO 2: Periódico.....</b>               | <b>107</b> |
| ¿Qué es un periódico? .....                     | 108        |
| Historia.....                                   | 109        |

|                                            |            |
|--------------------------------------------|------------|
| Estructura .....                           | 112        |
| Contenidos .....                           | 113        |
| Formato .....                              | 116        |
| Retícula .....                             | 123        |
| Tipografía.....                            | 125        |
| Paleta de colores .....                    | 128        |
| Primera plana .....                        | 131        |
| Fotografías, imágenes, ilustraciones ..... | 132        |
| Imposición de páginas.....                 | 137        |
| Márgenes y caja tipográfica .....          | 138        |
| Tabla de costos del periódico.....         | 141        |
| Ventaja competitiva .....                  | 142        |
| Conclusiones .....                         | 143        |
| <b>CAPÍTULO 3: Libro .....</b>             | <b>145</b> |
| ¿Qué es un libro? .....                    | 145        |
| Historia.....                              | 147        |
| Estructura .....                           | 151        |
| Contenidos .....                           | 152        |
| Formato .....                              | 155        |
| Retícula .....                             | 158        |
| Tipografía.....                            | 160        |
| Paleta de colores .....                    | 163        |
| Forros .....                               | 166        |
| Pliegos.....                               | 170        |
| Fotografías, imágenes, ilustraciones ..... | 171        |
| imposición de páginas.....                 | 174        |
| Márgenes y caja tipográfica .....          | 176        |
| Tabla de costos del libro .....            | 178        |
| Ventaja competitiva .....                  | 180        |
| Conclusiones .....                         | 182        |
| <b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>                   | <b>185</b> |





## Antecedentes

En las últimas décadas, México ha atravesado una grave crisis de salud pública. Poco a poco, han ido aumentando los casos de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y los padecimientos cardiovasculares, lo que ha dejado claro que necesitamos repensar urgentemente cómo prevenimos y cuidamos la salud. A continuación, se muestran datos compartidos por el INEGI, que ilustran la preocupante realidad sobre la salud en México.

Cuadro 1  
**10 principales causas de muerte, según sexo<sup>1</sup>**  
enero-marzo de 2024<sup>2</sup>

| Rango | Total                                                     | Mujer                                                     | Hombre                                                    |
|-------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 1     | Enfermedades del corazón<br>51 586                        | Enfermedades del corazón<br>24 032                        | Enfermedades del corazón<br>27 549                        |
| 2     | Diabetes <i>mellitus</i><br>30 501                        | Diabetes <i>mellitus</i><br>15 275                        | Diabetes <i>mellitus</i><br>15 224                        |
| 3     | Tumores malignos<br>23 464                                | Tumores malignos<br>12 472                                | Tumores malignos<br>10 991                                |
| 4     | Influenza y neumonía<br>11 098                            | Influenza y neumonía<br>5 040                             | Enfermedades del hígado<br>7 388                          |
| 5     | Enfermedades del hígado<br>10 292                         | Enfermedades cerebrovasculares<br>4 463                   | Accidentes<br>7 345                                       |
| 6     | Accidentes<br>9 480                                       | Enfermedades del hígado<br>2 902                          | Agresiones (homicidios)<br>6 287                          |
| 7     | Enfermedades cerebrovasculares<br>9 237                   | Enfermedades pulmonares obstructivas<br>crónicas<br>2 809 | Influenza y neumonía<br>6 056                             |
| 8     | Agresiones (homicidios)<br>7 137                          | Accidentes<br>2 129                                       | Enfermedades cerebrovasculares<br>4 774                   |
| 9     | Enfermedades pulmonares obstructivas<br>crónicas<br>5 819 | Insuficiencia renal<br>2 039                              | Enfermedades pulmonares obstructivas<br>crónicas<br>3 010 |
| 10    | Insuficiencia renal<br>4 563                              | Septicemia<br>1 034                                       | Insuficiencia renal<br>2 524                              |

Enfermedades transmisibles



Enfermedades no transmisibles

Externas

<sup>1</sup> Los criterios para la selección corresponden a la Lista Mexicana y se encuentran en la Nota técnica: «Criterios para la selección de las 10 principales causas de muerte». El total incluye 97 casos en los que no se especificó el sexo de la persona.

<sup>2</sup> Información preliminar.

Fuente: INEGI. Estadísticas de Defunciones Registradas (EDR), enero-marzo de 2024. Información preliminar.

Ilustración 1. Causas de muerte, enero-marzo 2024. Imagen recuperada de:  
[https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/EDR/EDR2024\\_1erT.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/EDR/EDR2024_1erT.pdf)

Por ello, entre las opciones más efectivas para enfrentar este problema, el ejercicio de fuerza (que consiste en realizar movimientos contra una resistencia externa, ya sea con el propio peso corporal, pesas libres, máquinas o bandas elásticas) ha ganado un lugar importante, ya que no solo ayuda a prevenir enfermedades, sino que también puede ser parte clave del tratamiento, como bien lo señala Brown (2008) en su libro *Entrenamiento de la fuerza*, el entrenamiento con pesas puede proporcionar beneficios funcionales significativos, incrementos en las capacidades cognitivas, volitivas y una mejora en la salud general y el bienestar (p. 33-342). Sin embargo, pese a sus beneficios, muchas personas aún no incorporan el entrenamiento de fuerza a su rutina cotidiana; ello se debe, en gran medida, a que la información disponible resulta poco clara, poco accesible o insuficientemente motivadora, de hecho, Brown (2008) dice que, “El crecimiento muscular es un proceso saludable que proporciona muchos beneficios físicos. A menudo las personas no participan en entrenamientos de resistencia porque temen que las convierta en “demasiado grandes” (p. 29).

Aquí es donde el diseño editorial puede jugar un papel muy valioso. Cuando la información científica se presenta de forma atractiva, simple y bien organizada, no solo se entiende mejor, sino que también se vuelve más fácil de aplicar en la vida cotidiana. Justo eso es lo que busca este proyecto: explorar cómo el diseño editorial puede convertirse en un puente entre el conocimiento sobre salud y las personas, acercándoles herramientas visuales e informativas que realmente les sirvan.

La propuesta se enfoca en la creación de tres productos editoriales dirigidos a distintos públicos, todos con un enfoque claro: comunicar los beneficios del ejercicio de fuerza de forma efectiva, visual y bien pensada.

## **Ejercicio de fuerza y diseño editorial**

El ejercicio de fuerza ha ganado terreno como una práctica efectiva no solo para mejorar la apariencia física, sino también para fortalecer el cuerpo, prevenir enfermedades y mejorar la salud mental. Aunque durante mucho tiempo estuvo asociado a perfiles muy específicos, como atletas o fisicoculturistas, hoy en día forma parte de una tendencia más amplia que promueve el movimiento como un derecho y una necesidad para todas las personas.

La expansión de gimnasios, el acceso a entrenadores personales y la difusión de programas de entrenamiento basados en evidencia científica han hecho que el entrenamiento de fuerza sea más conocido. Sin embargo, todavía existe una brecha: mucha gente desconoce sus beneficios reales o no sabe cómo integrarlo de forma segura y adecuada en su vida diaria.

Aquí es donde el diseño editorial puede marcar una diferencia importante. Al presentar la información de forma clara, visual y atractiva, se logra conectar con distintos públicos de manera más efectiva. El diseño editorial no solo organiza textos e imágenes, también traduce ideas complejas en mensajes accesibles, que pueden motivar a la acción y generar un cambio real.

## **Conclusión**

Publicaciones como revistas de *fitness*, guías de entrenamiento y contenido visual en plataformas digitales han demostrado que una presentación atractiva puede hacer que los mensajes de salud lleguen más lejos y motiven a la acción.

Por eso, este proyecto propone el desarrollo de tres productos editoriales: una revista, un periódico y un libro, cada uno con su propio enfoque visual y comunicativo. La idea es integrar estrategias de diseño que permitan comunicar de manera efectiva los beneficios del ejercicio de fuerza y, a través de estos medios, influir positivamente en los hábitos de la población. Así, el diseño editorial no solo informa, sino que también educa y transforma.

Productos editoriales similares

Revista

|                                                                                   |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Título              | Muscle & Fitness                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                   | Autor               | Joe Weider                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                   | Año                 | 1935                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                   | Editorial           | American Media, Inc.                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                   | Formato             | Impreso: 19.7 cm x 26.7 cm                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                   | Fotos/ilustraciones | Fotografías e ilustraciones que complementan los artículos sobre entrenamiento, nutrición y estilo de vida saludable.                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                   | Encuadernación      | Encuadernación en caballete/grapado                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                   | Número de páginas   | Variada, la edición de 2024 tiene 128 páginas                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                   | Descripción         | Ofrece una amplia gama de artículos sobre entrenamiento de fuerza, rutinas de ejercicios, planes de nutrición y consejos para mejorar la salud y el rendimiento físico. Además, presenta entrevistas y reportajes sobre atletas, culturistas y celebridades relacionadas con el mundo del <i>fitness</i> . |
|                                                                                   | Distribución        | Actualmente, se distribuye principalmente en formato digital a través de su sitio web oficial. Aunque no hay información específica sobre una edición impresa distribuida en México, es posible adquirir números anteriores de la revista en plataformas en línea como MercadoLibre México y eBay.         |
|                                                                                   | Precio              | Debido a su escasez en México, se puede encontrar físicamente hasta en \$400.00                                                                                                                                                                                                                            |

Tabla 1. Análisis de productos similares. Elaboración propia

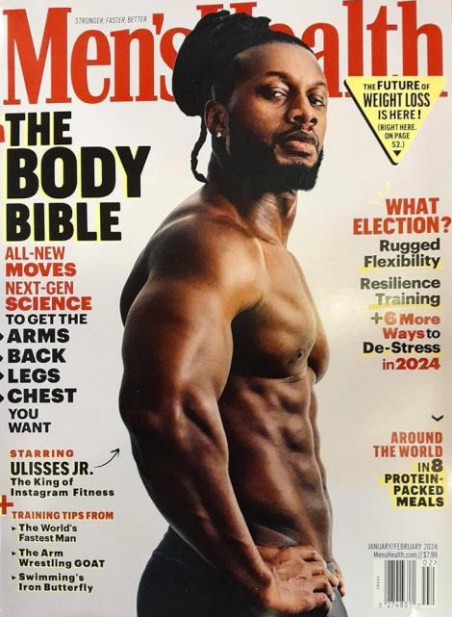
|                                                                                   |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Título</b>              | <i>Men's Health</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                   | <b>Autor</b>               | Mark Bricklin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                   | <b>Año</b>                 | 1986                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                   | <b>Editorial</b>           | Hearst Magazines                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                   | <b>Formato</b>             | Impreso: 20.32 cm x 27.94 cm y una versión A5                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                   | <b>Fotos/ilustraciones</b> | Incluye fotografías e ilustraciones relacionadas con <i>fitness</i> , nutrición, moda y otros temas de interés para hombres.                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                   | <b>Encuadernación</b>      | Encuadernación en caballete/grapado                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                   | <b>Número de páginas</b>   | 96 páginas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                   | <b>Descripción</b>         | Es una revista líder a nivel mundial que ofrece información sobre <i>fitness</i> , nutrición, salud, relaciones, tecnología, moda y estilo de vida para hombres activos y profesionales.                                                                                                                                     |
|                                                                                   | <b>Distribución</b>        | <p>Cuenta con 35 ediciones en 59 países, incluyendo México, y es la revista masculina más vendida en Estados Unidos.</p> <p>Para su formato físico se puede adquirir en Sanborns, Walmart, 7eleven, eBay, Mercado Libre, Amazon y su sitio web.</p> <p>Para su versión digital en su sitio web y en Magazine Cafe Store.</p> |
|                                                                                   | <b>Precio</b>              | \$75.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

Tabla 2. Análisis de productos similares. Elaboración propia.

|                                                                                   |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Título</b>              | <i>Cuerpo Mente</i>                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                   | <b>Autor</b>               | Elisabet Silvestre.                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                   | <b>Año</b>                 | 1990.                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                   | <b>Editorial</b>           | RBA.                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                   | <b>Formato</b>             | Impreso: 19.7 cm x 26.7 cm                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                   | <b>Fotos/ilustraciones</b> | Incluye fotografías e ilustraciones relacionadas con alimentación, salud natural y bienestar personal.                                                                                                                                                                     |
|                                                                                   | <b>Encuadernación</b>      | Encuadernación en caballete/grapado.                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                   | <b>Número de páginas</b>   | 100 páginas.                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                   | <b>Descripción</b>         | Es una revista pionera y referente para personas interesadas en cuidarse de forma sana y natural. Ofrece información sobre alimentación vegetariana y vegana, vida sostenible y terapias naturales, con el objetivo de promover un estilo de vida saludable y equilibrado. |
|                                                                                   | <b>Distribución</b>        | Para su formato físico se puede adquirir en Sanborns, Walmart, eBay, Mercado Libre, Amazon y su sitio web. Para su versión digital en su sitio web.                                                                                                                        |
|                                                                                   | <b>Precio</b>              | \$75.00                                                                                                                                                                                                                                                                    |

Tabla 3. Análisis de productos similares. Elaboración propia.

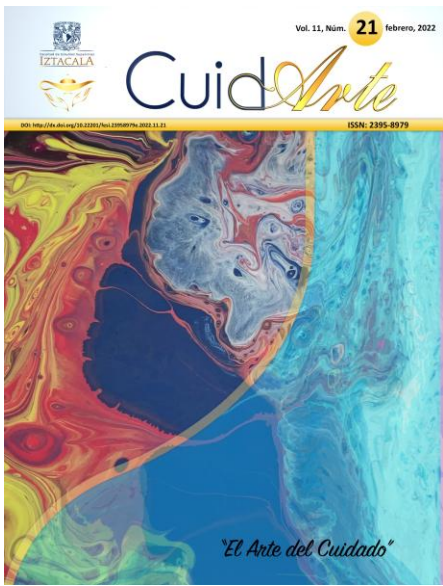
|                                                                                   |                            |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Título</b>              | <i>Revista CuidArte "El Arte del Cuidado".</i>                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                   | <b>Autor</b>               | Comunidad académica de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala de la UNAM.                                                                                                                                                                  |
|                                                                                   | <b>Año</b>                 | 2014.                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                   | <b>Editorial</b>           | Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM.                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                   | <b>Formato</b>             | Publicación digital de acceso abierto, disponible en línea a través de su sitio web oficial.                                                                                                                                                    |
|                                                                                   | <b>Fotos/ilustraciones</b> | Incluye gráficos, tablas y figuras que complementan los artículos científicos publicados.                                                                                                                                                       |
|                                                                                   | <b>Encuadernación</b>      | No aplica, ya que se distribuye en formato digital.                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                   | <b>Número de páginas</b>   | Varía según la edición y los artículos incluidos en cada número.                                                                                                                                                                                |
|                                                                                   | <b>Descripción</b>         | La revista tiene como objetivo difundir avances metodológicos, teóricos, de investigación empírica, técnicas y procedimientos en el ámbito de la Enfermería y las Ciencias de la Salud, dirigida a la comunidad académica y científica mundial. |
|                                                                                   | <b>Distribución</b>        | Se publica de manera continua en dos números al año, en febrero y agosto, y está disponible para lectores nacionales e internacionales a través de su plataforma digital.                                                                       |
|                                                                                   | <b>Precio</b>              | El acceso a la revista es gratuito, ya que es una publicación de acceso abierto.                                                                                                                                                                |

Tabla 4. Análisis de productos similares. Elaboración propia.



## Libro

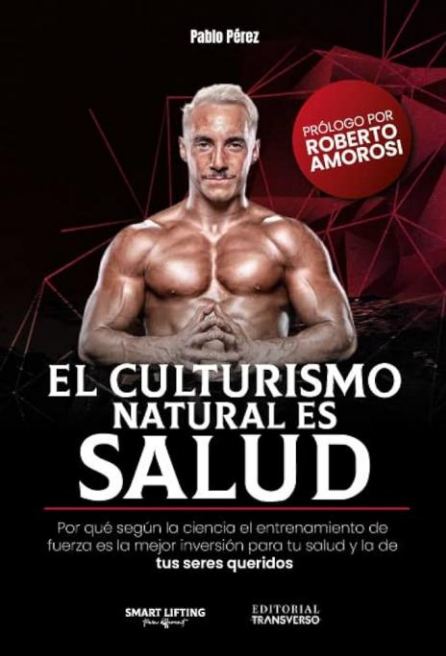
|                                                                                   |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Título</b>              | <i>El Culturismo Natural es Salud: Por qué el entrenamiento de fuerza es la mejor inversión para tu salud y la de tus seres queridos</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                   | <b>Autor</b>               | Pablo Pérez Sánchez                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                   | <b>Año</b>                 | 2022 (publicado el 9 de agosto)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                   | <b>Editorial</b>           | Editorial Transverso.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                   | <b>Formato</b>             | Impreso, dimensiones de 15 x 22 cm                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                   | <b>Fotos/ilustraciones</b> | Contiene algunas ilustraciones explicativas y esquemas, pero no es un libro visual. El contenido es principalmente textual, orientado a la divulgación científica y al entrenamiento de fuerza.                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                   | <b>Encuadernación</b>      | Tapa blanda (rústica)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                   | <b>Número de páginas</b>   | 248                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                   | <b>Descripción</b>         | Este libro defiende el culturismo natural como una disciplina de entrenamiento saludable, desmitificando su relación con esteroides o excesos estéticos. Pablo Pérez expone, con respaldo científico y lenguaje claro, cómo el entrenamiento de fuerza mejora la calidad de vida, la longevidad, y el bienestar físico y mental. Es una obra de divulgación dirigida tanto a principiantes como a entrenadores y personas interesadas en la salud preventiva. |
|                                                                                   | <b>Distribución</b>        | Amazon, Editorial Tansverso.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                   | <b>Precio</b>              | \$698.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

Tabla 5. Análisis de productos similares. Elaboración propia



|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Título</b>              | <i>Explicando el Dolor</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Autor</b>               | Dr. David S. Butler y Prof. G. Lorimer Moseley                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Año</b>                 | 2010                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Editorial</b>           | Noigroup Publications                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Formato</b>             | Disponible en formato impreso y digital (eBook).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Fotos/ilustraciones</b> | Incluye más de 90 ilustraciones y diagramas que complementan el contenido.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Encuadernación</b>      | Encuadernación en espiral con sobrecubierta en la versión impresa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Número de páginas</b>   | 126 páginas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Descripción</b>         | Este libro busca desmitificar el proceso de comprensión y tratamiento del dolor. Utiliza un lenguaje coloquial y está acompañado de ilustraciones originales para explicar cómo el cerebro produce las respuestas al dolor y por qué este puede persistir incluso después de que los tejidos hayan sanado. Está dirigido tanto a profesionales de la salud como a personas que sufren dolor, ofreciendo una perspectiva basada en la neurociencia moderna. |
| <b>Distribución</b>        | Disponible a través de la página oficial de Noigroup Publications y en plataformas como Apple Books.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Precio</b>              | Aproximadamente a \$850 MXN para la versión impresa y \$400 MXN para la digital.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

Tabla 6. Análisis de productos similares. Elaboración propia.

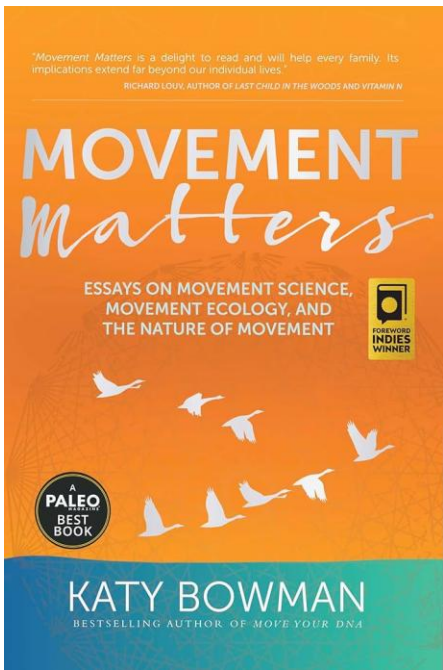
|                                                                                   |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Título</b>              | <i>Movement Matters: Essays on Movement Science, Movement Ecology, and the Nature of Movement</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                   | <b>Autor</b>               | Katy Bowman                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                   | <b>Año</b>                 | 2016                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                   | <b>Editorial</b>           | Propriometrics Press                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                   | <b>Formato</b>             | Disponible en formato impreso y digital. Las dimensiones del libro impreso son aproximadamente 15.24 cm de ancho x 22.86 cm de alto.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                   | <b>Fotos/ilustraciones</b> | Incluye ilustraciones y diagramas que complementan los ensayos presentados.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                   | <b>Encuadernación</b>      | Tapa blanda.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                   | <b>Número de páginas</b>   | 248 páginas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                   | <b>Descripción</b>         | <i>Movement Matters</i> es una colección de ensayos en la que la biomecánica Katy Bowman examina cómo el movimiento humano está profundamente conectado con la ecología, la salud y la forma en que vivimos. A través de una narrativa clara y reflexiva, Bowman invita a cuestionar el estilo de vida sedentario moderno y cómo la búsqueda de conveniencia ha reducido nuestras oportunidades naturales de movernos. El libro plantea que el movimiento no solo es esencial para el bienestar físico, sino también para fortalecer los lazos sociales, mejorar la relación con la naturaleza y crear comunidades más saludables. |
|                                                                                   | <b>Distribución</b>        | Disponible para su compra en línea a través de plataformas como Amazon, Barnes & Noble y el sitio oficial de Nutritious Movement.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                   | <b>Precio</b>              | Alrededor de \$360 MXN. Los precios pueden variar según el minorista y el formato elegido.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Tabla 7 Análisis de productos similares. Elaboración propia.

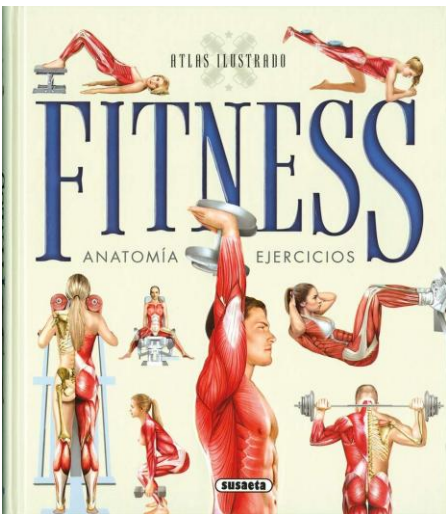
|                                                                                   |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Título</b>              | <i>Atlas Ilustrado Fitness: Anatomía y Ejercicios</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                   | <b>Autor</b>               | Asklepios Medical Atlas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                   | <b>Año</b>                 | 2019                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                   | <b>Editorial</b>           | Susaeta Ediciones, S.A.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                   | <b>Formato</b>             | Tapa dura, con dimensiones de 23.5 cm de ancho x 27 cm de alto.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                   | <b>Fotos/ilustraciones</b> | Incluye numerosas ilustraciones detalladas que muestran la anatomía de los músculos y órganos involucrados en cada ejercicio, facilitando la comprensión y correcta ejecución de los mismos.                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                   | <b>Encuadernación</b>      | Tapa dura con cubierta plastificada mate y brillo con relieve.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                   | <b>Número de páginas</b>   | 256 páginas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                   | <b>Descripción</b>         | Este libro no es un manual de ejercicios convencional. Su objetivo principal es ayudar al lector a alcanzar y mantener una buena condición física, proporcionando conocimientos adecuados sobre la anatomía y fisiología del cuerpo humano. Cada ejercicio se presenta con explicaciones detalladas y secciones específicas que ilustran paso a paso su realización, así como los músculos que intervienen en cada movimiento. |
|                                                                                   | <b>Distribución</b>        | Amazon y la página oficial de Susaeta Ediciones, Lexus Editores México, Casa del Libro LATAM, euro book.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                   | <b>Precio</b>              | Ronda entre los \$400.00 y \$800.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

Tabla 8. Análisis de productos similares. Elaboración propia.

## Periódico

|                                                                                   |                            |                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Título</b>              | <i>Excelsior Salud</i>                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                   | <b>Autor</b>               | El Suplemento Salud es elaborado por el equipo editorial del periódico Excelsior, con contribuciones de diversos periodistas y especialistas en temas de salud.                                                                    |
|                                                                                   | <b>Año</b>                 | Este suplemento se publica periódicamente como parte de las ediciones impresas y digitales de Excelsior. Sin embargo, no se dispone de una fecha exacta de inicio de su publicación.                                               |
|                                                                                   | <b>Editorial</b>           | Grupo Imagen.                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                   | <b>Formato</b>             | 56 cm de alto por 32 cm de ancho                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                   | <b>Fotos/ilustraciones</b> | Incluye fotografías e ilustraciones relacionadas con los temas de salud abordados en cada edición, complementando los artículos y reportajes.                                                                                      |
|                                                                                   | <b>Encuadernación</b>      | Al ser parte de un periódico, no cuenta con encuadernación independiente; se integra como una sección dentro de la edición regular de Excelsior.                                                                                   |
|                                                                                   | <b>Número de páginas</b>   | 28.                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                   | <b>Descripción</b>         | El Suplemento Salud ofrece información actualizada sobre diversos temas relacionados con la salud, incluyendo avances médicos, consejos de bienestar, nutrición, prevención de enfermedades y entrevistas con expertos en el área. |
|                                                                                   | <b>Distribución</b>        | Se distribuye junto con la edición impresa de Excelsior y también está disponible en su versión digital a través del sitio web oficial del periódico.                                                                              |
|                                                                                   | <b>Precio</b>              | El precio corresponde al del periódico en su formato impreso o digital (\$20.00 MXN).                                                                                                                                              |

Tabla 9. Análisis de productos similares. Elaboración propia.



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                             |              |             |            |       |                  |                                   |                |                                 |                            |                                                                                                                                                                                                |                       |                                                                                                                                                                                 |                          |                                                                                                                                                                                                          |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                     |                                                                                                                      |               |                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------|--------------|-------------|------------|-------|------------------|-----------------------------------|----------------|---------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>SE LLEVARÁ A CABO MAÑANA</b></p> <p><b>Clase nacional de boxeo, "excelente iniciativa" para los jóvenes, dice Daniel Zaragoza</b></p> <p><b>Judge iguala a Ruth con 321 jonrones en sus primeros mil juegos con Yanquis</b></p> <p><b>La NBA multa con 75 mil dólares al jugador Ja Morant por imitar gesto de pistola</b></p> | <table> <tr> <td><b>Título</b></td><td><i>La Jornada: Deportes</i></td></tr> <tr> <td><b>Autor</b></td><td>La Jornada.</td></tr> <tr> <td><b>Año</b></td><td>1984.</td></tr> <tr> <td><b>Editorial</b></td><td>Desarrollo de Medios S.A. de C.V.</td></tr> <tr> <td><b>Formato</b></td><td>28 cm de ancho x 43 cm de alto.</td></tr> <tr> <td><b>Fotos/ilustraciones</b></td><td>Incluye fotografías e ilustraciones relacionadas con los eventos deportivos cubiertos, complementando los artículos y reportajes para ofrecer una experiencia visual atractiva a los lectores.</td></tr> <tr> <td><b>Encuadernación</b></td><td>Al ser parte de un periódico, la sección de Deportes no cuenta con encuadernación independiente; se integra como una sección dentro de la edición diaria de <i>La Jornada</i>.</td></tr> <tr> <td><b>Número de páginas</b></td><td>El número de páginas de la sección de Deportes puede variar según la edición y la cantidad de contenido disponible, pero generalmente consta de varias páginas dedicadas a la cobertura deportiva (2-4).</td></tr> <tr> <td><b>Descripción</b></td><td>Ofrece una cobertura amplia y detallada de eventos deportivos tanto nacionales como internacionales. Incluye noticias, análisis, entrevistas y reportajes sobre diversas disciplinas deportivas, con un enfoque en proporcionar información veraz y oportuna a sus lectores.</td></tr> <tr> <td><b>Distribución</b></td><td>Disponible en formato impreso y digital. La versión digital puede consultarse en el sitio web oficial del periódico.</td></tr> <tr> <td><b>Precio</b></td><td>El acceso a la sección de Deportes está incluido en el precio general del periódico La Jornada, tanto en su versión impresa como digital (\$10.00 MXN).</td></tr> </table> | <b>Título</b> | <i>La Jornada: Deportes</i> | <b>Autor</b> | La Jornada. | <b>Año</b> | 1984. | <b>Editorial</b> | Desarrollo de Medios S.A. de C.V. | <b>Formato</b> | 28 cm de ancho x 43 cm de alto. | <b>Fotos/ilustraciones</b> | Incluye fotografías e ilustraciones relacionadas con los eventos deportivos cubiertos, complementando los artículos y reportajes para ofrecer una experiencia visual atractiva a los lectores. | <b>Encuadernación</b> | Al ser parte de un periódico, la sección de Deportes no cuenta con encuadernación independiente; se integra como una sección dentro de la edición diaria de <i>La Jornada</i> . | <b>Número de páginas</b> | El número de páginas de la sección de Deportes puede variar según la edición y la cantidad de contenido disponible, pero generalmente consta de varias páginas dedicadas a la cobertura deportiva (2-4). | <b>Descripción</b> | Ofrece una cobertura amplia y detallada de eventos deportivos tanto nacionales como internacionales. Incluye noticias, análisis, entrevistas y reportajes sobre diversas disciplinas deportivas, con un enfoque en proporcionar información veraz y oportuna a sus lectores. | <b>Distribución</b> | Disponible en formato impreso y digital. La versión digital puede consultarse en el sitio web oficial del periódico. | <b>Precio</b> | El acceso a la sección de Deportes está incluido en el precio general del periódico La Jornada, tanto en su versión impresa como digital (\$10.00 MXN). |
| <b>Título</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <i>La Jornada: Deportes</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |                             |              |             |            |       |                  |                                   |                |                                 |                            |                                                                                                                                                                                                |                       |                                                                                                                                                                                 |                          |                                                                                                                                                                                                          |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                     |                                                                                                                      |               |                                                                                                                                                         |
| <b>Autor</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | La Jornada.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |                             |              |             |            |       |                  |                                   |                |                                 |                            |                                                                                                                                                                                                |                       |                                                                                                                                                                                 |                          |                                                                                                                                                                                                          |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                     |                                                                                                                      |               |                                                                                                                                                         |
| <b>Año</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1984.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                             |              |             |            |       |                  |                                   |                |                                 |                            |                                                                                                                                                                                                |                       |                                                                                                                                                                                 |                          |                                                                                                                                                                                                          |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                     |                                                                                                                      |               |                                                                                                                                                         |
| <b>Editorial</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Desarrollo de Medios S.A. de C.V.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |                             |              |             |            |       |                  |                                   |                |                                 |                            |                                                                                                                                                                                                |                       |                                                                                                                                                                                 |                          |                                                                                                                                                                                                          |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                     |                                                                                                                      |               |                                                                                                                                                         |
| <b>Formato</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 28 cm de ancho x 43 cm de alto.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                             |              |             |            |       |                  |                                   |                |                                 |                            |                                                                                                                                                                                                |                       |                                                                                                                                                                                 |                          |                                                                                                                                                                                                          |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                     |                                                                                                                      |               |                                                                                                                                                         |
| <b>Fotos/ilustraciones</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Incluye fotografías e ilustraciones relacionadas con los eventos deportivos cubiertos, complementando los artículos y reportajes para ofrecer una experiencia visual atractiva a los lectores.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                             |              |             |            |       |                  |                                   |                |                                 |                            |                                                                                                                                                                                                |                       |                                                                                                                                                                                 |                          |                                                                                                                                                                                                          |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                     |                                                                                                                      |               |                                                                                                                                                         |
| <b>Encuadernación</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Al ser parte de un periódico, la sección de Deportes no cuenta con encuadernación independiente; se integra como una sección dentro de la edición diaria de <i>La Jornada</i> .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                             |              |             |            |       |                  |                                   |                |                                 |                            |                                                                                                                                                                                                |                       |                                                                                                                                                                                 |                          |                                                                                                                                                                                                          |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                     |                                                                                                                      |               |                                                                                                                                                         |
| <b>Número de páginas</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | El número de páginas de la sección de Deportes puede variar según la edición y la cantidad de contenido disponible, pero generalmente consta de varias páginas dedicadas a la cobertura deportiva (2-4).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                             |              |             |            |       |                  |                                   |                |                                 |                            |                                                                                                                                                                                                |                       |                                                                                                                                                                                 |                          |                                                                                                                                                                                                          |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                     |                                                                                                                      |               |                                                                                                                                                         |
| <b>Descripción</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Ofrece una cobertura amplia y detallada de eventos deportivos tanto nacionales como internacionales. Incluye noticias, análisis, entrevistas y reportajes sobre diversas disciplinas deportivas, con un enfoque en proporcionar información veraz y oportuna a sus lectores.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                             |              |             |            |       |                  |                                   |                |                                 |                            |                                                                                                                                                                                                |                       |                                                                                                                                                                                 |                          |                                                                                                                                                                                                          |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                     |                                                                                                                      |               |                                                                                                                                                         |
| <b>Distribución</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Disponible en formato impreso y digital. La versión digital puede consultarse en el sitio web oficial del periódico.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                             |              |             |            |       |                  |                                   |                |                                 |                            |                                                                                                                                                                                                |                       |                                                                                                                                                                                 |                          |                                                                                                                                                                                                          |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                     |                                                                                                                      |               |                                                                                                                                                         |
| <b>Precio</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | El acceso a la sección de Deportes está incluido en el precio general del periódico La Jornada, tanto en su versión impresa como digital (\$10.00 MXN).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                             |              |             |            |       |                  |                                   |                |                                 |                            |                                                                                                                                                                                                |                       |                                                                                                                                                                                 |                          |                                                                                                                                                                                                          |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                     |                                                                                                                      |               |                                                                                                                                                         |

Tabla 10. Análisis de productos similares. Elaboración propia.

|                                                                                   |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Título</b>              | <i>SALUD TOTAL</i>                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                   | <b>Autor</b>               | Grupo Milenio.                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                   | <b>Año</b>                 | La primera edición de Salud Total se presentó en febrero de 2020.                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                   | <b>Editorial</b>           | Grupo Milenio.                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                   | <b>Formato</b>             | 28 cm de ancho por 43 cm de alto.                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                   | <b>Fotos/ilustraciones</b> | Incluye fotografías e ilustraciones relacionadas con los temas de salud abordados en cada edición, complementando los artículos y reportajes para ofrecer una experiencia visual atractiva a los lectores.                                                                            |
|                                                                                   | <b>Encuadernación</b>      | Al ser un suplemento del periódico, no cuenta con encuadernación independiente; se integra como una sección dentro de la edición regular de <i>Milenio</i> .                                                                                                                          |
|                                                                                   | <b>Número de páginas</b>   | 40 páginas.                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                   | <b>Descripción</b>         | Es un suplemento semestral que busca impulsar el conocimiento médico en la comunidad, combinando noticias nacionales e información del mundo médico. Ofrece entrevistas locales, noticias de renombre y contenido relevante para académicos y lectores interesados en temas de salud. |
|                                                                                   | <b>Distribución</b>        | Se distribuye de manera gratuita junto con el periódico Milenio en más de 300 puntos de distribución en la ciudad de Puebla.                                                                                                                                                          |
|                                                                                   | <b>Precio</b>              | \$15.00 MXN                                                                                                                                                                                                                                                                           |

Tabla 11. Análisis de productos similares. Elaboración propia.

## **Fundamentos y etapas del diseño editorial**

Cuando se habla de diseño editorial debemos pensar más allá de lo visual. Desde sus inicios, esta disciplina ha intentado equilibrar dos conceptos fundamentales: estética y funcionalidad. No se trata únicamente de embellecer los contenidos; el objetivo es lograr que sean claros, coherentes y, sobre todo, significativos para el lector. En este texto se exploran las bases que sustentan el diseño editorial, junto con algunas de las etapas que, de una forma u otra, han definido su evolución histórica. A través de elementos esenciales del diseño gráfico —color, forma, textura, contraste, tipografía—, se reconoce su estrecha relación con la creación editorial.

Dondis, D. A. (2016) menciona en *La sintaxis de la imagen: Introducción al alfabeto visual*, que, el proceso de creación de un mensaje visual consta de una serie de pasos que van desde los primeros bocetos de prueba hasta la elección y decisión finales, pasando por versiones intermedias cada vez más refinadas (p. 113). Esta idea nos confirma que el diseño editorial no surge de manera improvisada, sino que se construye con paciencia y reflexión.

A partir de lo anterior surge la cuestión de por dónde iniciar un proyecto editorial. La literatura especializada coincide en que el proceso se inicia con los siguientes pasos esenciales. En términos generales, la evidencia señala una secuencia de pasos básicos que se detallan a continuación:

### **1. Investigación**

Antes de hablar de colores o de fuentes tipográficas, primero toca preguntarse: ¿qué se quiere comunicar? ¿A quién? ¿Por qué? La investigación es ese primer paso, inevitable, que contextualiza todo el proyecto. Este análisis inicial no es solo una recopilación de datos fríos. Es la base sobre la que se sostendrá toda la construcción posterior. Sin investigación, se corre el riesgo de diseñar publicaciones atractivas visualmente, pero vacías de sentido o ineficaces.



Como se verá más adelante, muchos de los hallazgos que se obtienen en esta etapa terminarán influyendo también en las decisiones estéticas que se tomen durante la conceptualización.

## **2. Conceptualización**

Con una comprensión clara del contexto, se procede a la conceptualización. Aquí se generan los primeros bocetos, asociaciones visuales, y experimentaciones gráficas que empiezan a darle forma tangible al proyecto. Samara (2007), en *Los elementos del diseño: manual de estilo para diseñadores gráficos*, sostiene que, "por muy impresionante que sea a la vista, el objeto sin un mensaje definido es una cáscara, hermosa, pero vacía" (p. 10). Esta afirmación resalta la importancia de construir un discurso visual con contenido real, no solo con impacto estético.

En esta fase no se trabaja desde el vacío. Los hallazgos de la investigación previa guían la selección de colores, tipografías y demás elementos gráficos, asegurando que cada decisión fortalezca el mensaje que se desea transmitir.

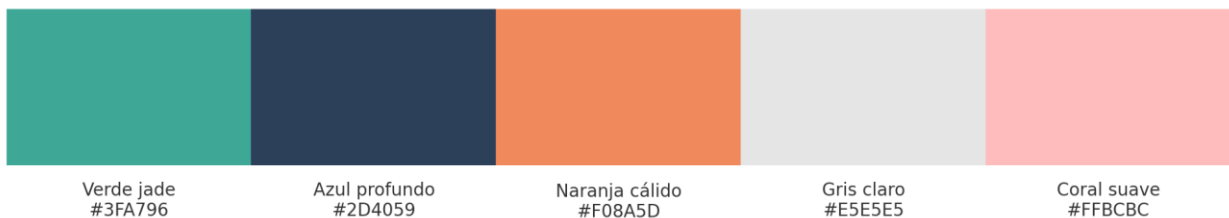
Dentro de estos elementos, el color destaca como uno de los recursos más poderosos y sensibles.

### **a. Color**

El color no solo decora; también comunica y emociona. Funciona como un lenguaje silencioso que estructura la experiencia visual de quien lee. Heller (2004) advierte que "el color es más que un fenómeno óptico y que un medio técnico", resaltando su profunda carga psicológica, cultural y simbólica. Particularmente en proyectos que abordan la salud física y mental, como el que se desarrolla aquí, el uso consciente del color resulta vital. La elección cromática puede reforzar o debilitar el mensaje de bienestar, confianza y empatía que se busca transmitir. Siguiendo la

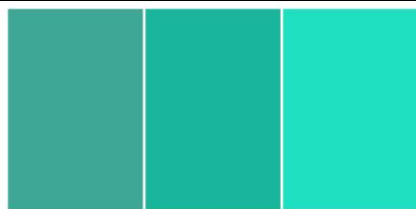
propuesta de Eva Heller (2004), el color debe ser pensado como un portador de significados que impactan en la percepción, la comprensión y la receptividad del lector (pp. 17-18).

Por ello, en este trabajo editorial se seleccionaron colores que transmiten sensaciones de equilibrio, energía, claridad y cuidado, reforzando no solo la narrativa visual, sino también la dimensión emocional de cada contenido.



*Ilustración 2 Paleta de colores que se utilizaron para el presente proyecto. Elaboración propia.*

A continuación, se presenta una tabla por cada color de la paleta, explicando su significado, sus atributos principales y su aplicación específica dentro de los diferentes productos editoriales (revista, libro y periódico).



#3FA796 RGB 63, 167, 150  
#19869C RGB 25, 133, 156  
#1FE0C0 RGB 30, 224, 192



#15947F RGB 21, 148, 127  
#107262 RGB 16, 114, 99  
#0B5044 RGB 11, 80, 68

coloradobe.com

Ilustración 3. Tonos a partir del verde jade.  
Ilustración propia.

**Color**

**Código Hex**

**Psicología del color:**

**Uso en el proyecto:**

Verde jade

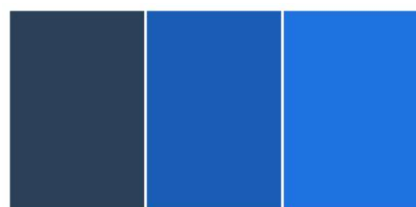
(#3FA796)

Salud, equilibrio, frescura, conexión con la naturaleza. (Heller 2004, p. 107)

Se emplea como color principal para destacar temas relacionados con la prevención, el autocuidado y la salud integral.

Ideal para encabezados o secciones que hablen sobre hábitos saludables, alimentación y beneficios del ejercicio.

Comunica confianza y bienestar, sin ser invasivo.



#2D4059 RGB 45, 66, 89  
#195DB6 RGB 25, 93, 182  
#1F73E0 RGB 31, 115, 224



#154C94 RGB 21, 76, 148  
#103A72 RGB 16, 58, 114  
#0B2950 RGB 11, 41, 80

coloradobe.com

Ilustración 4. Tonos a partir del azul profundo. Ilustración propia.

**Color**

**Código Hex**

**Psicología del color:**

**Uso en el proyecto:**

Azul profundo

(#2D4059)

Confianza, serenidad, disciplina, estabilidad emocional (Heller 2004, p. 23-25)

Funciona como color de base para contenidos científicos, estadísticas y entrevistas con especialistas.

Aporta credibilidad y profesionalismo al diseño editorial.

Reduce la carga visual y equilibra los tonos más activos como el naranja.



*Ilustración 5. Tonos a partir del naranja cálido. Ilustración propia.*

**Color**

**Código Hex**

**Psicología del color:**

**Uso en el proyecto:**

Naranja cálido.

(#F08A5D)

Energía, vitalidad, motivación, impulso para la acción. Heller (2004), lo llama el color de la diversión y la sociabilidad (p. 183). Aporta vitalidad visual en secciones sobre rutinas, recomendaciones prácticas o llamadas a la acción.

Sirve como color de acento para botones, viñetas o elementos gráficos.

Motiva al lector a participar y moverse, reforzando el mensaje de ejercicio de fuerza.



*Ilustración 6. Tonos a partir del gris claro.  
Ilustración propia*

**Color**

**Código Hex**

**Psicología del color:**

**Uso en el proyecto:**

Gris claro

(#E5E5E5)

Claridad, orden, neutralidad, soporte visual.

“Puede funcionar muy bien como color complementario, realzando y enfatizando otros más impactantes. Combina el gris con tonos vibrantes para crear un efecto sorprendente y atractivo.” (Unionn Estudio Creativo, 2023, párr. 17).

Se utiliza como color de fondo o separador de secciones.

Ayuda a que los colores más expresivos resalten.

Mantiene un estilo limpio y ordenado, ideal para la legibilidad en medios impresos o digitales.

|                                                                                             |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                             | <b>Color</b><br><b>Código Hex</b><br><b>Psicología del color:</b> | Coral suave<br>(#FFBCBC)<br>Empatía, calidez, cuidado, sensibilidad emocional                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                             | <b>Uso en el proyecto:</b>                                        | Heller (2004) “la sensibilidad y sentimentalidad. El rosa, mezcla de un color cálido y un color frío, simboliza las cualidades nobles del compromiso. (p. 214)<br>Se incorpora en temas relacionados con salud mental, estrés, depresión o autocuidado emocional. |
| <p><i>Ilustración 7. Tonos a partir del coral suave.</i><br/> <i>Ilustración propia</i></p> |                                                                   | Refuerza el tono narrativo cuando se presentan testimonios personales o reflexiones íntimas.<br><br>Da un toque humano sin caer en lo cursi, perfecto para contenidos editoriales sensibles.                                                                      |

a. **Forma:** Ayuda a estructurar y delimitar los espacios dentro de la composición. Dondis (2016)

nos menciona en su libro *La sintaxis de la imagen: Introducción al alfabeto visual* que:

Utilizar los componentes visuales básicos como medios para el conocimiento y la comprensión tanto de las categorías completas de los medios visuales como de los trabajos individuales es un método excelente para explorar su éxito potencial y real en la expresión. (p. 63).

Dondis también nos habla de algunos conceptos clave que nos van a ayudar a comprender a fondo el diseño editorial (el punto, la línea, el contorno, la dirección y el tono). Es esencial conocer estos elementos visuales, ya que conforman un lenguaje básico. Estos componentes no solo construyen la apariencia de una publicación, sino que también influyen directamente en cómo se percibe, interpreta y experimenta la información. A través de estos recursos, se da forma al mensaje visual, permitiendo ordenar, jerarquizar y comunicar con claridad y estilo. Entender su función y potencial

expresivo es clave para crear composiciones editoriales coherentes, legibles y visualmente atractivas.

## 1. Punto

El punto es el elemento visual más simple y primario. A pesar de su aparente neutralidad, puede captar la atención de inmediato, actuar como un detonante visual o señalar un inicio dentro de la composición. Dondis (2016) define al punto como, “la unidad más simple e irreductiblemente mínima de comunicación visual” (p. 65).



Figura 3.1

*Ilustración 8. Imagen recuperada de: Dondis, D. A. (2016). La sintaxis de la imagen: Introducción al alfabeto visual.*

En el diseño editorial, el punto puede funcionar como ancla visual, guiar la mirada o enfatizar información específica, sobre todo cuando se repite o se agrupa en patrones.

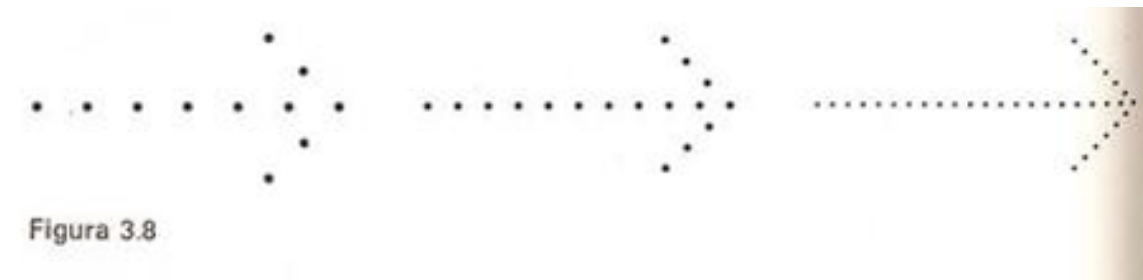


Figura 3.8

*Ilustración 9. Imagen recuperada de: Dondis, D. A. (2016). La sintaxis de la imagen: Introducción al alfabeto visual.*

## 2. Línea

La línea es una forma extendida del punto y adquiere dinamismo. Puede definir límites, dividir espacios, crear estructura o sugerir movimiento y ritmo. Su grosor, curvatura o dirección influyen en la carga expresiva del diseño. Dondis (2016) dice que, “cuando los puntos están tan próximos entre sí que no pueden reconocerse individualmente, aumenta la sensación de direccionalidad y la cadena de puntos se convierte en otro elemento visual distintivo: la línea” (p. 67). En publicaciones editoriales, las líneas ayudan a establecer jerarquías, separar secciones o crear retículas que ordenen el contenido de manera coherente.



Figura 3.9



Figura 3.10

*Ilustración 10. Imagen recuperada de: Dondis, D. A. (2016). La sintaxis de la imagen: Introducción al alfabeto visual.*

## 3. Contorno (o forma definida)

El contorno delimita la forma de los objetos visuales. Es lo que permite distinguir una figura del fondo. Ya sea cerrado o abierto, recto o curvo, el contorno da identidad a cada elemento y lo vuelve reconocible. En una página editorial, los contornos delimitan ilustraciones, bloques de texto, cajas o recuadros, organizando la información y permitiendo una lectura más fluida.



Dondis (2016) sostiene que, “A partir de estos contornos básicos y mediante combinaciones y variaciones inacabables se derivan todas las formas físicas de la naturaleza y de la imaginación del ser humano” (pp. 69-71).

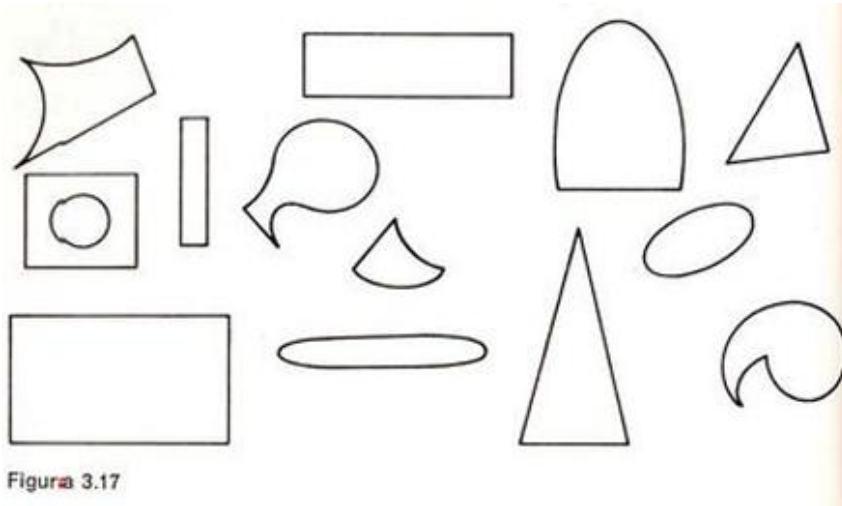


Ilustración 11. Imagen recuperada de: Dondis, D. A. (2016). *La sintaxis de la imagen: Introducción al alfabeto visual*.

#### 4. Dirección

La dirección es una cualidad implícita en los elementos visuales que sugiere movimiento o guía visual. Una línea horizontal transmite estabilidad, una diagonal genera tensión o dinamismo, y una vertical puede sugerir fuerza o crecimiento. Para Dondis (2016), la dirección “No solo facilita el equilibrio del hombre, sino también el de todas las cosas que se construyen y diseñan” (p. 71). En diseño editorial, la dirección influye en cómo el lector recorre la página, y se puede usar para dirigir la mirada hacia títulos, imágenes o llamadas de atención.



Ilustración 12. Imagen recuperada de: Dondis, D. A. (2016). *La sintaxis de la imagen: Introducción al alfabeto visual*.

## 5. Tono

El tono se refiere a los niveles de claridad u oscuridad de un color o de una superficie. Es crucial para crear contraste, volumen o profundidad. Dondis (2016) nos dice que, “vemos gracias a la presencia o ausencia relativa de luz, pero la luz no es uniforme en el entorno, ya sea su fuente, el sol, la luna o los aparatos artificiales”. (p. 71). La autora nos afirma que la visión humana depende completamente de la luz. Sin luz, simplemente no se podría ver. Pero no se trata solo de que haya luz o no: la cantidad, dirección, intensidad y calidad de esa luz afecta directamente cómo percibimos los objetos. Es decir: La presencia de luz revela formas, texturas, relieves y da visibilidad, la ausencia de luz, o la sombra, oculta y modifica cómo percibimos lo que está frente a nosotros y como la luz nunca es uniforme en la vida real, ya que siempre hay variaciones, nuestra percepción siempre está medida por esos contrastes entre luz y sombra.

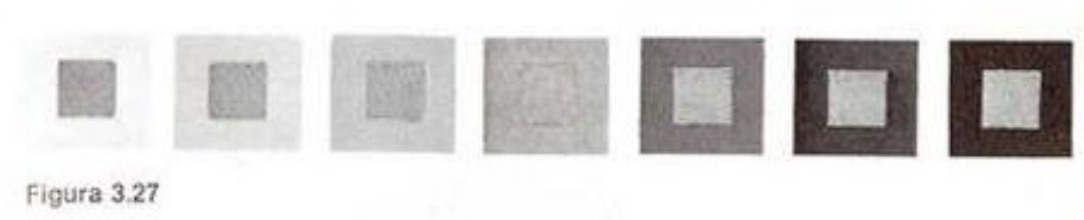


Ilustración 13. Imagen recuperada de: Dondis, D. A. (2016). *La sintaxis de la imagen: Introducción al alfabeto visual*.

En publicaciones impresas, el manejo del tono ayuda a separar contenidos, generar atmósferas visuales y mantener la legibilidad, especialmente en composiciones en escala de grises o cuando se juega con la luz y sombra de imágenes y fondos.

6. **Textura:** Añade profundidad visual, ya sea de forma real o simulada, enriqueciendo la experiencia de lectura. Trehwitt (2023) en una entrada para su blog menciona que:

Las texturas forman parte de nuestro día a día, desde el mismo momento en el que te levantas, rodeado por tus sábanas de algodón, hasta el momento en el que usas el interruptor para apagar la luz. Nuestros sentidos nos envuelven y no podemos ignorarlos. Es por esto que las texturas nos afectan a nivel emocional, desde las más cálidas como las de la madera hasta las frías y metálicas como las del aluminio: cada una nos deja con una sensación diferente.

Además, Trehwitt (2023), hace una observación que a mi punto de vista parece muy interesante:

Las texturas son cualquier tipo de elemento visual que recree una sensación táctil. Dicho de otra forma, es cuando observas algo que parece que podrás tocar si te acercas lo suficiente. Esto puede incluir cualquier cosa, desde un muro de piedra irregular hasta un cojín suave de un sillón de piel. En el ámbito del diseño gráfico, las texturas se usan para darle más detalles a los diseños y que parezcan así más vivos, más reales.

### Texturas abstractas



Ilustración 14. Texturas abstractas. Imagen recuperada de: <https://www.freepik.com/blog/es/textura-diseno-grafico/>

## Texturas físicas

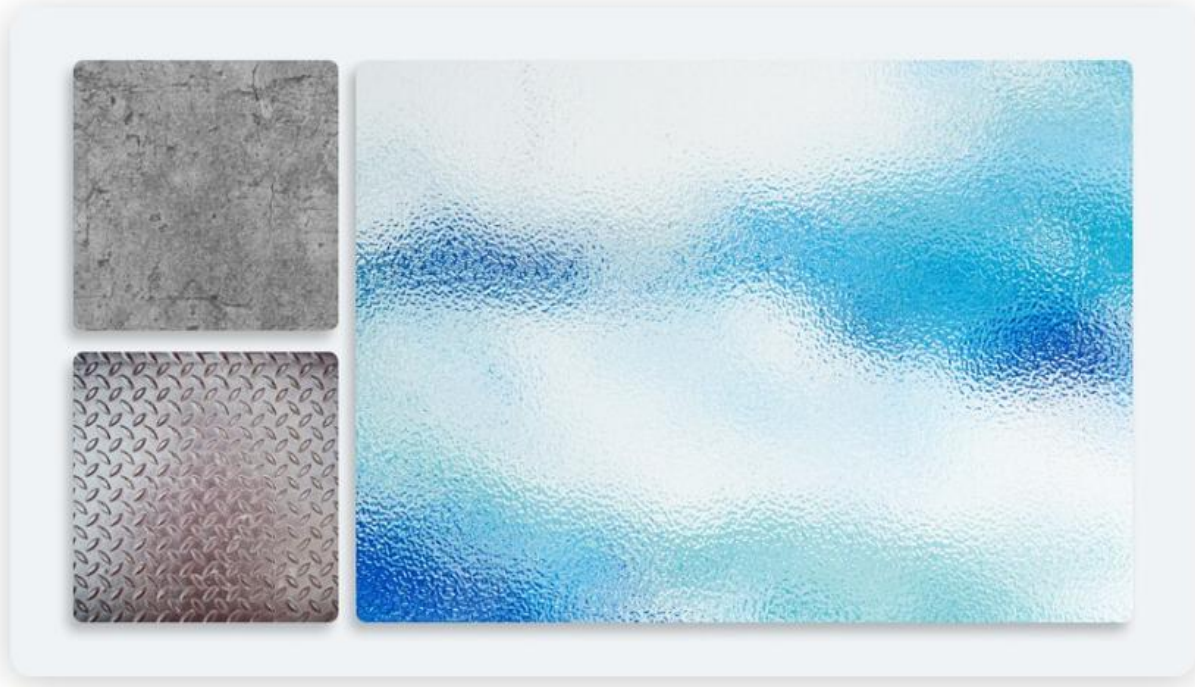


Ilustración 15. Texturas físicas. Imagen recuperada de: <https://www.freepik.com/blog/es/textura-diseno-grafico/>

Explorar las posibilidades de la textura es también abrirse a nuevas formas de comunicar, de enriquecer la narrativa visual y de generar una atmósfera que complemente el mensaje. En el ejercicio del diseño gráfico, dominar su uso es un paso fundamental para construir proyectos más expresivos, sensibles y auténticos.

- b. **Figura y fondo:** Permite organizar la información y dirigir la atención hacia los elementos principales. En el blog de la página oficial de CorelDraw, nos mencionan que,

En general, el Principio Gestalt de Figura-Fondo se refiere al espacio, las formas o las figuras dentro de una composición específica. Básicamente, esto significa que Figura-Fondo es el estado en el que percibimos los elementos como el objeto de atención o como fondo. (*CorelDRAW Graphics Suite*, s. f.)

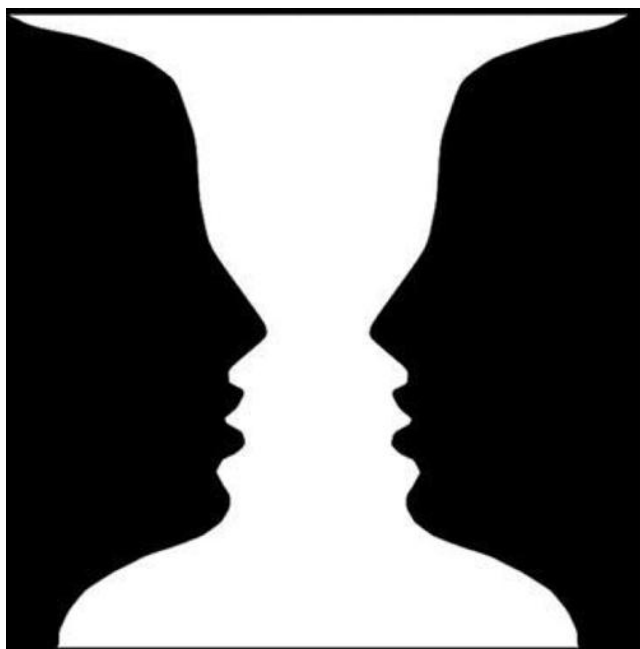


Ilustración 16. Edgar Rubin (c. 1915). Copa de Rubin. Imagen recuperada de:  
[https://es.wikipedia.org/wiki/ilusi%C3%B3n\\_%C3%B3ptica#/mitjana/File:Cup\\_or\\_façs\\_paradox.svg](https://es.wikipedia.org/wiki/ilusi%C3%B3n_%C3%B3ptica#/mitjana/File:Cup_or_façs_paradox.svg)

- c. **Acento y contraste:** Refuerzan jerarquías visuales y aportan dinamismo a la composición.
- d. **Elementos gráficos:** Ilustraciones, íconos, líneas o formas que complementan y enriquecen el contenido textual.

### 3. Bocetaje o visualización

Es el momento de explorar posibilidades visuales mediante bosquejos y retículas. Se empieza a proyectar cómo se verá la publicación. En esta etapa, la composición visual toma protagonismo, ya que se organizan los elementos gráficos en armonía con los textos y se define la estructura visual de cada página. Munari, (2002) en su libro *¿Cómo nacen los objetos?*, menciona que, “durante el proceso proyectual el diseñador utiliza distintos tipos de dibujos, desde el simple boceto para fijar una idea útil para la proyección, hasta los dibujos constructivos, los alzados, las axonometrías, el dibujo despiezado, los fotomontajes” (p. 65).

#### **4. Maquetación**

Aquí se implementan las decisiones tomadas en las fases anteriores mediante herramientas de diseño digital. La tipografía se convierte en un elemento crucial:

1. Su elección responde al tono del contenido.
2. Su disposición define la legibilidad y el ritmo de lectura.
3. Su expresividad puede complementar o incluso sustituir elementos gráficos en algunos casos.

Además, en esta etapa se afina la relación entre contenido visual y textual, asegurando coherencia entre lo que se dice y cómo se presenta.

#### **5. Revisión y pruebas**

Antes de llegar a la versión final, es necesario evaluar aspectos técnicos, ortográficos, visuales y de legibilidad. Se realizan ajustes para corregir errores, mejorar la claridad o reforzar la intención comunicativa. Esta fase es clave para asegurar la calidad del producto editorial.

#### **6. Producción**

Finalmente, el diseño se materializa, ya sea en formato impreso o digital. En este punto, aspectos como la resolución, formato, acabados y soportes cobran relevancia, y se culmina el proceso con la entrega de un producto funcional y estéticamente coherente.

Estos elementos, al ser aplicados al diseño editorial, no solo organizan la información, sino que potencian su mensaje, creando experiencias de lectura que van más allá del contenido textual. La manera en que cada uno de estos aspectos es utilizado define la efectividad y el impacto de las publicaciones, ya sean libros, revistas o periódicos.

Otro elemento clave que se abordará es la tipografía, un componente que trasciende su función práctica y se convierte en un elemento expresivo dentro del diseño editorial que, incluso, si se realiza un buen ejercicio tipográfico, puede parecer que este elemento forma parte de la misma imagen. Desde su elección hasta su disposición en una página, la tipografía influye en la narrativa y en la percepción del contenido, adaptándose a las necesidades específicas de cada proyecto editorial. Este texto introducirá la importancia de la tipografía y su impacto en la historia del diseño editorial, aunque su análisis histórico se abordará de manera más profunda en secciones posteriores.

Asimismo, es fundamental comprender el origen y desarrollo del diseño editorial como disciplina, que tiene sus raíces en hitos históricos como la invención de la imprenta de tipos móviles por Johannes Gutenberg. Este evento marcó el inicio de una transformación cultural que permitió la difusión masiva del conocimiento y sentó las bases para el diseño de publicaciones tal como lo conocemos hoy. A lo largo de este texto, también se hará un repaso por personajes clave y momentos históricos que han moldeado el diseño editorial, desde los manuscritos iluminados en los monasterios hasta las innovaciones tecnológicas de la era digital.

El diseño editorial no puede entenderse sin considerar la interacción entre los elementos gráficos, la tipografía y la evolución histórica de la disciplina. Este texto busca ofrecer una introducción a estos temas, proporcionando un panorama general que sentará las bases para un análisis más detallado de cada aspecto en capítulos posteriores. Al adentrarnos en los fundamentos y etapas del diseño editorial, descubriremos cómo esta disciplina ha sido y sigue siendo un medio clave para estructurar, embellecer y dar vida a las ideas en el vasto universo de la comunicación visual.

### **¿De qué trata el proyecto?**

Como ya se mencionó, más allá de cumplir con una función estética, el diseño editorial es un medio poderoso para persuadir a las personas, en sus percepciones, estilo de vida y decisiones por lo que, con este proyecto, se busca aplicar diversas áreas de conocimiento del diseño a una labor social, mediante la promoción de una vida saludable y ejercicio de fuerza como estrategia de prevención y combate a los problemas de salud pública en México, es decir, se pretende no solo informar, sino también inspirar, educar y guiar a las personas hacia un cambio social verdadero.

México, enfrenta una crisis de salud pública originada por el sedentarismo extremo, alimentación sin conciencia y hábitos nocivos. Desde la perspectiva del autor como diseñador, ha notado una brecha para intervenir este problema a través de tres productos editoriales bien estructurados y visualmente atractivos. El ejercicio de fuerza está ampliamente estudiado y respaldado por evidencia científica y se insiste en llevar a la práctica como solución integral para la prevención de enfermedades crónicas, además de un cambio estético, el ejercicio de fuerza ayuda a mejorar la calidad de vida y fortalecer la mente, el objetivo es llevar a la práctica todos estos conocimientos a un formato editorial accesible y efectivo.

El objetivo general de este proyecto es utilizar todas las herramientas del diseño editorial para:

Educar: Crear productos editoriales que sirvan como medio informativo sobre los beneficios del ejercicio de fuerza y una vida saludable y cómo integrarlo a su vida cotidiana.

Motivar: Asimismo, mediante un ejercicio de diseño adecuado, se busca inspirar a los lectores a adoptar hábitos saludables, valiéndose de consejos prácticos y testimonios reales.

Democratizar: Llevar información científica y contenidos que lleguen a las manos de todo tipo de público, desde principiantes hasta personas con más experiencia, utilizando un lenguaje claro y un diseño atractivo.



## **Retos**

Para un diseñador, el mayor reto radica en equilibrar la profundidad de la información con el impacto visual, ya que el diseño debe ser atractivo y dinámico para poder captar la atención de los lectores, pero también debe incluir información detallada y transmitir claramente cada concepto técnico, este equilibrio es esencial para que el producto sea efectivo sin perder el rigor académico.

Otro aspecto para considerar es la diversidad del público objetivo, ya que este proyecto busca llegar a una audiencia heterogénea que va desde los más jóvenes interesados en iniciar una vida saludable hasta los adultos mayores con afecciones más específicas, por esto, es necesario emplear un lenguaje simple e imágenes inclusivas que conecten culturalmente con todos los segmentos, adaptando el contenido de cada producto editorial a las distintas necesidades e intereses.

Por ello, el proyecto se enfoca especialmente en:

**Accesibilidad:** Se debe garantizar que el material sea comprensible y útil para los lectores debido a los distintos niveles educativos y culturales.

**Atractivo:** Visualmente, se debe emplear un diseño atractivo, pero funcional, que invite a la lectura y que facilite la comprensión de temas complejos.

**Ciencia:** Es necesario presentar información basada en investigaciones confiables y actualizadas, con ello la credibilidad del contenido se fortalece.

Un reto significativo es garantizar la sostenibilidad del proyecto, ya que debe ser accesible económicamente, esto implica que se debe diseñar productos editoriales de alta calidad, que sean visualmente atractivos y que eduquen sin que los costos de producción se eleven y lo hagan inviable, para ello se deben buscar soluciones creativas e innovadoras para su distribución, incluyendo plataformas digitales y medios de impresión económicos, además de buscar una marca

ya establecida que tenga a este público cautivo y pueda, mediante estos productos editoriales acercarlos a ellos y hacer una labor social. Finalmente, se debe buscar una innovación visual, esto implica que se debe hacer uso de tecnologías emergentes como las infografías interactivas, realidad aumentada y elementos multimedia que transformen la experiencia de lectura y la manera en como el público interactúa con el contenido, además de trabajar con elementos gráficos funcionales como las retículas, combinación adecuada del color y tipografías actuales que impacten en la narrativa visual.

### **Hacia un futuro saludable**

El proyecto no solo es una propuesta académica, se plantea como un llamado a la acción colectiva; desde el diseño editorial se asume la responsabilidad de transformar la información en un agente de cambio social, que las barreras culturales se pueden romper y transformar nuestros hábitos para construir una sociedad más saludable, fuerte, consciente y mucho más informada.

En última instancia, la misión como diseñador es contribuir al bienestar colectivo, utilizando el diseño editorial no solo para embellecer páginas, sino para inspirar vidas. Este proyecto es un paso hacia esa meta, mostrando cómo el diseño puede ser una herramienta clave en la promoción de un México más fuerte, sano y lleno de posibilidades.

## **Justificación**

### **El diseño editorial como herramienta de transformación en salud pública**

México enfrenta una crisis de salud pública crítica. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil ha mostrado un incremento sostenido en las últimas décadas, pasando de 26.8% en 1999 a 35.2% en 2018 (Shamah-Levy et al., 2023, p. 219). Frente a esta realidad, el diseño editorial se presenta como una estrategia comunicacional capaz de informar, educar y motivar al cambio de hábitos.

El diseño editorial no solo estructura contenidos visuales y textuales; también genera experiencias de lectura que pueden influir en la comprensión y toma de decisiones sobre el cuidado de la salud. En este proyecto, su aplicación se orienta a facilitar el acceso al conocimiento científico sobre el ejercicio de fuerza como herramienta preventiva y a promover una cultura del bienestar físico y mental.

### **Eje editorial: tres productos con propósitos complementarios**

Para responder a distintos perfiles de público y estilos de consumo de información, se desarrollan tres productos editoriales con funciones y enfoques diferenciados pero conectados entre sí:

Revista: Dirigida a un público joven y digitalmente activo. Su estructura integra contenidos dinámicos, visuales e interactivos, como infografías, entrevistas, rutinas ilustradas y secciones con códigos QR. Busca atraer la atención mediante recursos gráficos actuales y fomentar la adopción de hábitos saludables desde una perspectiva accesible y motivadora.

Libro: Funciona como un manual práctico e inmersivo. Diseñado para quienes buscan una guía concreta sobre entrenamiento de fuerza y alimentación, combina ilustraciones paso a paso, explicaciones científicas simplificadas y recursos de realidad aumentada para reforzar el aprendizaje práctico en el uso del equipamiento y la técnica correcta de los ejercicios.

Periódico: Concebido para lectoras y lectores interesados en el análisis de fondo. Este producto aborda las implicaciones sociales, económicas y médicas del sedentarismo y la obesidad, presenta reportajes sobre políticas públicas y analiza los beneficios del ejercicio de fuerza con base en evidencia científica. Su formato editorial emula el periodismo de investigación con una narrativa clara y crítica.

### **Innovación, prevención y accesibilidad**

El enfoque editorial de este proyecto se sostiene sobre tres pilares:

**Prevención y educación:** El ejercicio de fuerza no solo mejora la condición física, sino que reduce significativamente el riesgo de enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, hipertensión y enfermedades cardiovasculares (Dávila-Torres et al., 2015, p. 242).

**Diseño estratégico:** La información se organiza y comunica desde el diseño gráfico para maximizar la claridad, el impacto visual y la comprensión del contenido por parte de distintas audiencias.

**Tecnología aplicada:** La integración de herramientas como realidad aumentada y códigos QR permite expandir los contenidos más allá del formato impreso, adaptándolos a un entorno multiplataforma.

### **Impacto esperado**

Este proyecto busca generar un cambio gradual pero sostenido en la percepción y práctica del ejercicio de fuerza, contribuyendo a:

- a. Facilitar el acceso a información confiable y útil (corto plazo)
- b. Estimular cambios en los hábitos cotidianos relacionados con la salud (mediano plazo)

- c. Aportar a la reducción de indicadores negativos en salud pública como obesidad y sedentarismo (largo plazo)

Al ofrecer una estrategia editorial integral, adaptada a diferentes públicos, con una base científica y herramientas tecnológicas accesibles, Munari (2002) afirma que, “en la proyección industrial de un producto o de una “familia” de productos es conveniente considerar la coherencia formal entre distintas partes y el todo” (p. 142), por ello, este proyecto se propone como una alternativa viable, funcional y escalable para contribuir a la transformación del panorama de salud en México, además, el autor agrega que, “todas las hojas del mismo árbol, aunque son distintas, no exactamente iguales, se reconocen como de la misma familia por la relación interfigural” (p. 142).

### **Objetivo General**

- Describir los procesos del diseño editorial de tres productos editoriales: Revista, Periódico y Libro, mediante la profundización de las bases teóricas, temáticas y conceptuales, enriqueciendo los conocimientos teórico-prácticos para la planeación, estructuración y ejecución de proyectos de diseño editorial.

### **Objetivos Particulares**

Analizar el diseño editorial como herramienta para la educación en salud física y mental a través del ejercicio de fuerza.

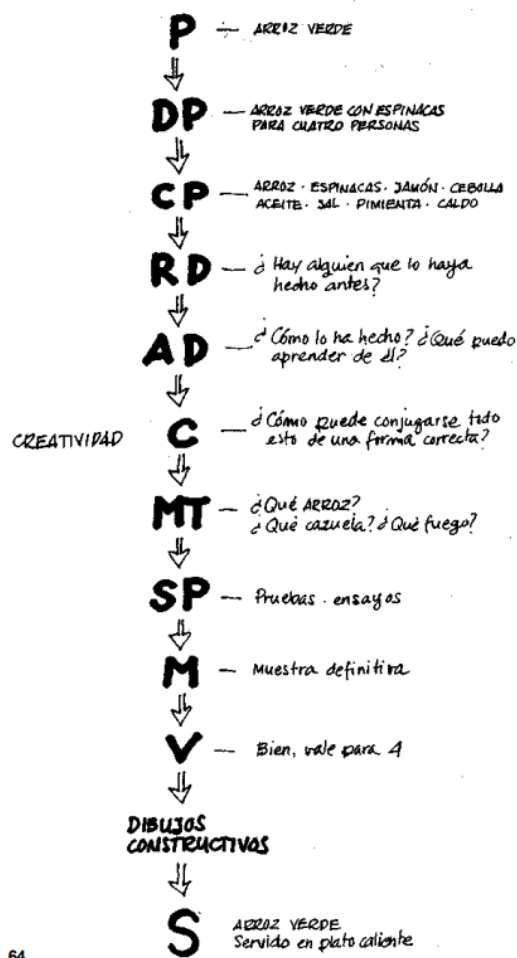
1. Definir y planificar la creación de tres productos editoriales: libro, revista y periódico, orientados a divulgar información preventiva sobre salud, nutrición y bienestar con enfoque en el ejercicio de fuerza como eje educativo.
2. Diseñar estos productos editoriales aplicando los conocimientos adquiridos en la Especialidad en Diseño Editorial, integrando estrategias gráficas, narrativas y tecnológicas que fomenten la comprensión, inclusión y transformación de hábitos saludables en la población.

## **Metodología**

El éxito de un proyecto de diseño editorial depende en gran medida de una planificación estratégica que oriente cada etapa del proceso. En este caso, la creación de tres productos —una revista, un periódico y un libro— busca no solo comunicar de forma efectiva, sino también incidir en la promoción del ejercicio de fuerza como herramienta preventiva en salud física y mental.

Para lograrlo, se adoptó una metodología de diseño estructurada en fases, inspirada en los planteamientos de Bruno Munari (2004), enriquecida con enfoques propios del diseño editorial aplicado a temas de salud pública. Esta metodología integra investigación, conceptualización, diseño y evaluación, asegurando coherencia entre los objetivos del proyecto y las necesidades de los públicos a los que se dirige.





64

Ilustración 17. Esquema de Bruno Munari. Imagen recuperada del libro ¿Cómo nacen los objetos?

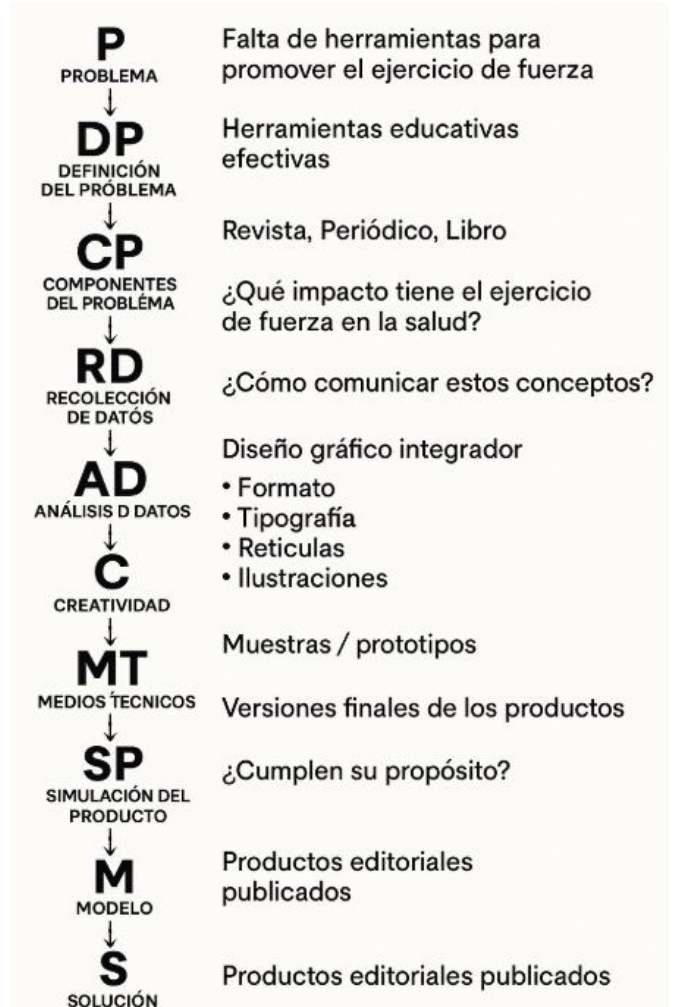


Ilustración 18. Resolución del presente proyecto con base en la metodología de Bruno Munari. Elaboración propia.

## Fase 1: definición del problema

Identificación del problema central: la carencia de herramientas editoriales accesibles y efectivas para comunicar los beneficios del ejercicio de fuerza.

Actividades clave:

- Delimitación del objetivo comunicacional.
- Identificación de públicos objetivos (por edad, hábitos y preferencias).

- c. Organización del cronograma general de diseño y producción.

#### Fase 2: investigación

Esta etapa se enfoca en sustentar teóricamente el contenido de los productos editoriales.

Líneas de indagación:

- a. Impacto del ejercicio de fuerza en la salud física y mental.
- b. Casos de éxito de diseño editorial aplicado a la salud.
- c. Segmentación de audiencias y análisis de consumo editorial.
- d. Referentes visuales, tecnológicos y comunicacionales.

#### Fase 3: fundamentación y conceptualización

Con base en los hallazgos, se generan las propuestas de contenido y forma para cada producto.

Entregables:

- a. Definición temática para la revista, el periódico y el libro.
- b. Desarrollo de conceptos gráficos y narrativos.
- c. Justificación de decisiones de diseño basada en datos, teoría y objetivos de la Especialidad en Diseño Editorial.

#### Fase 4: diseño gráfico y desarrollo visual

Producción de elementos visuales que constituyen la identidad de cada producto editorial.

Componentes clave:

- a. Selección y organización de contenidos.
- b. Elección de formatos y orientación (tamaño, proporción).
- c. Retículas, tipografías y paleta cromática.
- d. Diseño de ilustraciones, infografías y recursos interactivos (realidad aumentada, QR).

## Fase 5: maquetación y producción final

Maquetación integral y preparación técnica para impresión y distribución.

Procesos:

- a. Composición de páginas con base en retículas definidas.
- b. Revisión técnica de calidad visual y editorial.
- c. Cotización de impresión, selección de proveedores y gestión de ISBN y derechos de autor.
- d. Preparación de versiones impresas y, si aplica, digitales.

## Fase 6: evaluación y aprendizajes

Revisión crítica del proyecto una vez concluido, considerando tanto la calidad de ejecución como el impacto potencial.

Acciones:

- a. Comparación entre objetivos iniciales y resultados obtenidos.
- b. Evaluación del diseño y su comprensión por parte del público.
- c. Sistematización de aprendizajes para replicabilidad del modelo.

## **Conclusión**

Este enfoque metodológico permite una ejecución ordenada, adaptable y con base en la evidencia, combinando rigor visual, sensibilidad social y accesibilidad informativa. Su aplicación asegura que el proyecto no solo cumpla sus metas, sino que sirva como precedente para futuras propuestas editoriales en el ámbito de la salud pública.

| <b>Etapas (Siglas)</b> | <b>Nombre</b>                       | <b>Aplicación en mi proyecto</b>                                                                       |
|------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| P                      | PROBLEMA                            | Falta de herramientas efectivas para comunicar los beneficios del ejercicio de fuerza.                 |
| DP                     | DEFINICIÓN DEL PROBLEMA             | Necesidad de productos editoriales que eduquen, informen y promuevan hábitos saludables.               |
| CP                     | COMPONENTES DEL PROBLEMA            | Tres productos: revista, libro y periódico con funciones y audiencias distintas.                       |
| RD                     | RECOLECCIÓN DE DATOS                | Revisión bibliográfica, estudios de salud pública, análisis de audiencia y referentes visuales.        |
| AD                     | ANÁLISIS DE DATOS                   | Interpretación crítica de datos para guiar decisiones de contenido, tono, y enfoque gráfico.           |
| C                      | CREATIVIDAD                         | Desarrollo de conceptos visuales: estilo narrativo, identidad gráfica, tipografía, color.              |
| MT                     | MEDIOS TÉCNICOS                     | Selección de software, formatos de impresión, técnicas de realidad aumentada, códigos QR.              |
| SP                     | SIMULACIÓN DEL PRODUCTO             | Creación de maquetas, prototipos y versiones preliminares de cada producto editorial.                  |
| M                      | MODELO                              | Producción de versiones finales con ajustes tras pruebas y retroalimentación.                          |
| V                      | VERIFICACIÓN                        | Evaluación funcional del diseño en cuanto a claridad, legibilidad y comprensión por parte del público. |
| S                      | SOLUCIÓN                            | Implementación y publicación de los productos finales (revista, libro, periódico).                     |
| RS                     | RETROALIMENTACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN | Evaluación del impacto, logros y aprendizajes para futuras ediciones o proyectos similares.            |

*Tabla 12. Modificación del proceso de Bruno Munari. Elaboración propia.*

Finalmente, se integra una fase adicional denominada Retroalimentación y Sistematización (RS), la cual permite evaluar el impacto real de los productos editoriales desarrollados y reflexionar sobre los aprendizajes generados a lo largo del proceso. Esta etapa no solo garantiza la mejora continua del proyecto, sino que también sienta las bases para futuras aplicaciones editoriales en el ámbito de la salud pública.

La metodología empleada articula investigación, diseño y evaluación en un ciclo proyectual que responde tanto a las exigencias de rigor académico como a los principios del diseño editorial contemporáneo. Al convertir el proceso de diseño en una herramienta de comunicación crítica y funcional, se refuerza el propósito principal de este proyecto: informar, educar e incidir positivamente en los hábitos de salud de la población a través del ejercicio de fuerza.

## Cronograma

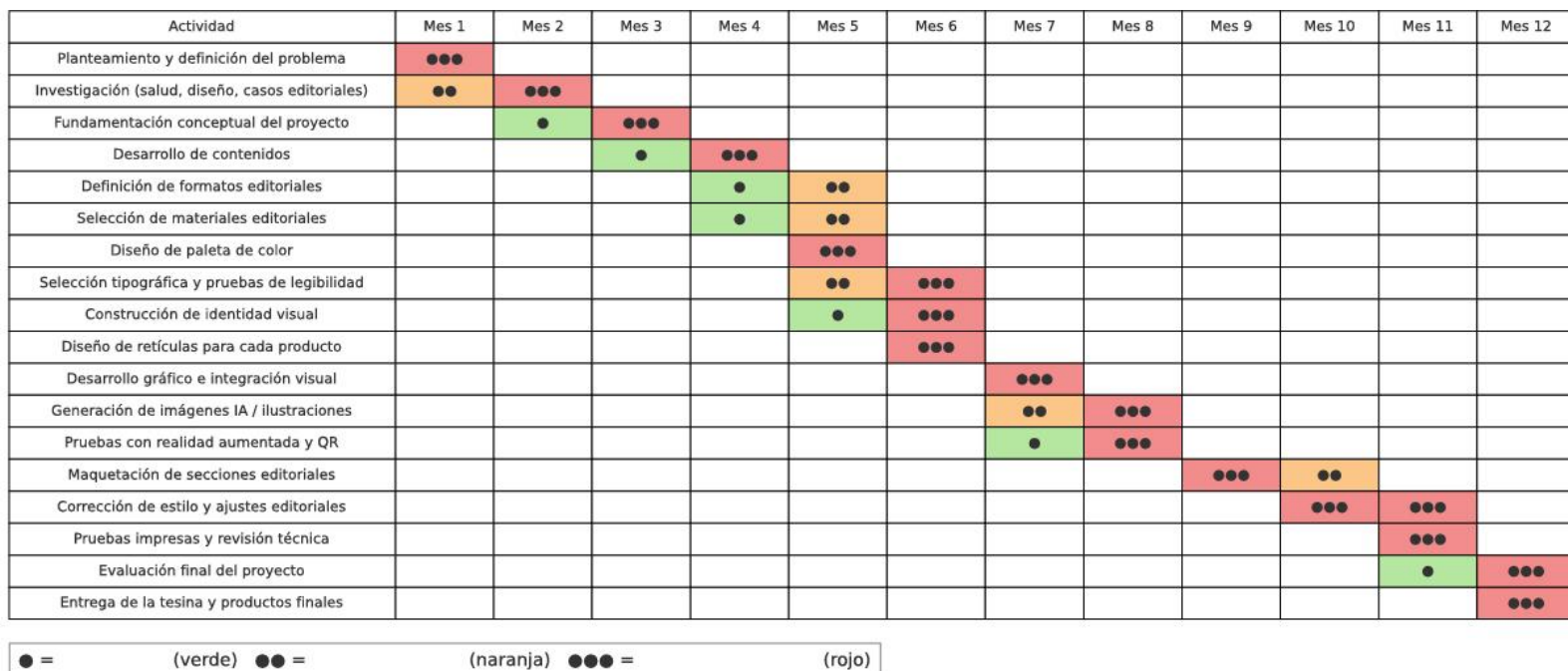


Ilustración 19. Cronograma de actividades, elaboración propia

Para facilitar la lectura del cronograma, se utilizaron símbolos acompañados de un código de color:

- (verde): tarea activa o en ejecución inicial
- (naranja): desarrollo medio o fase de transición
- (rojo): fase intensiva o culminante de la actividad

Este sistema permite observar rápidamente el grado de implicación requerido en cada momento, así como anticipar periodos de mayor carga de trabajo o entregas clave.

El cronograma propuesto para el desarrollo de este proyecto de tesis tiene una duración de doce meses y está diseñado para organizar de forma clara, progresiva y estratégica cada una de las etapas necesarias para la conceptualización, diseño, ejecución y evaluación del producto editorial final: una revista impresa enfocada en la divulgación de temas preventivos de salud física y mental, con énfasis en el ejercicio de fuerza. Este cronograma parte de una visión metodológica integral que combina principios del diseño editorial con enfoques proyectuales derivados de autores como

Ambrose, Harris y Bruno Munari, adaptados a las exigencias y objetivos del presente proyecto. La planificación temporal permite anticipar recursos, asignar cargas de trabajo realistas y asegurar que cada fase se construya sobre bases sólidas, favoreciendo así la calidad del resultado final.

El cronograma se divide en siete grandes bloques:

#### 1. Planteamiento y definición del problema

Durante los primeros meses se establecen las bases conceptuales del proyecto: se delimita el problema de investigación, se definen los objetivos, se identifica el público meta y se traza una ruta crítica que oriente la toma de decisiones a lo largo del proceso.

#### 2. Investigación

En esta etapa se recopila y analiza información relevante sobre salud pública, ejercicio de fuerza, diseño editorial, accesibilidad, y productos editoriales existentes. Este análisis sirve para identificar oportunidades y construir el marco teórico y práctico sobre el que se fundamentará el proyecto.

#### 3. Fundamentación y desarrollo de contenidos

Una vez obtenida la información necesaria, se procede a estructurar conceptualmente la propuesta editorial. En paralelo, se inicia el desarrollo de contenidos que serán integrados en la revista. Aquí se contempla también la exploración y selección de referentes discursivos, visuales y técnicos.

#### 4. Construcción de elementos gráficos clave

Esta fase incluye el desarrollo de componentes esenciales del diseño editorial: definición de formatos, selección de materiales, elección de paleta cromática, pruebas tipográficas, diseño de identidad visual y construcción de retículas. Estos elementos constituyen la base visual y funcional de la publicación y responden al principio de coherencia gráfica entre forma y contenido.

## 5. Producción visual y tecnológica

Se lleva a cabo la generación de imágenes con inteligencia artificial (IA) a través de Midjourney, así como la selección de ilustraciones complementarias. También se realizan pruebas de realidad aumentada y códigos QR, tecnologías integradas para extender el alcance del contenido impreso. Esta etapa busca enriquecer la experiencia del lector con recursos visuales accesibles, dinámicos y pedagógicos.

## 6. Maquetación, ajustes y pruebas editoriales

Con los elementos visuales y discursivos consolidados, se inicia la maquetación de la revista, organizando el contenido en secciones permanentes. Posteriormente, se realizan correcciones de estilo, ajustes técnicos y pruebas de impresión para garantizar una lectura cómoda, clara y funcional.

## 7. Evaluación y entrega final

La última etapa contempla una evaluación crítica del proyecto, considerando el cumplimiento de objetivos y el impacto potencial de la publicación. Finalmente, se prepara la entrega formal del documento de tesis junto con la revista terminada, lista para ser presentada y defendida como producto académico.

Códigos visuales del cronograma



## **Público objetivo**

En un contexto donde el bienestar físico y mental debe ocupar un lugar prioritario en la vida cotidiana, surge la propuesta de un proyecto integral diseñado para guiar al lector hacia un estilo de vida más saludable, activo y equilibrado. El ejercicio de fuerza no constituye una solución única ni universal; por ello, este proyecto busca ofrecer un espacio que contemple diversas necesidades, objetivos y formas de vida. Sin importar la edad, el nivel de experiencia o las condiciones socioeconómicas, la propuesta se distingue por generar contenidos dinámicos y accesibles, apoyados en nuevas tecnologías que enriquecen la experiencia del usuario. Además, incluye rutinas prácticas que pueden realizarse en casa y orientaciones claras sobre el uso responsable de suplementos que contribuyen al rendimiento.

Toda la información presentada está actualizada. Así, ya sea una persona joven que aspira a ganar masa muscular, un profesionista con poco tiempo que requiere rutinas breves y efectivas, o un adulto mayor que busca mejorar su movilidad mediante ejercicios de bajo impacto, la meta de estos productos editoriales es fomentar una comunidad inclusiva. En ella, cualquier individuo, sin importar sus recursos o nivel de experiencia, puede encontrar acompañamiento y confianza para dar pasos concretos hacia una mejor calidad de vida.

## Segmentación por edad

| Edad  | Motivaciones                                                                                                                                             | Preferencias                                                                                                                                      | Intereses                                                                                                          | Nivel socioeconómico                                                                                                           |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14-17 | Quieren estar en forma, mejorar en deportes, o sentirse más seguros. Buscan desarrollar fuerza y resistencia mientras aprenden sobre hábitos saludables. | Ejercicios divertidos y fáciles de seguir que puedan hacer en casa o al aire libre. Consejos básicos de nutrición y cómo empezar de forma segura. | Actividades en grupo con amigos, retos deportivos, aplicaciones interactivas, y videos instructivos.               | Estudiantes con presupuesto limitado. Prefieren opciones gratuitas o de bajo costo y ejercicios que no requieran mucho equipo. |
| 18-29 | Mejorar su físico, ganar músculo y mantenerse activos. Quieren verse y sentirse bien.                                                                    | Rutinas intensas y rápidas que se ajusten a los horarios ocupados. Información sobre suplementos básicos y consejos para maximizar resultados.    | Entrenamientos que puedan hacer entre clases o trabajo, desafíos de <i>fitness</i> , y contenido visual atractivo. | Estudiantes y profesionales jóvenes que buscan opciones accesibles para entrenar en casa o en el gimnasio.                     |
| 30-45 | Mantenerse saludables y en forma mientras equilibran trabajo y familia. Quieren energía y bienestar para su vida diaria.                                 | Rutinas eficientes que se puedan hacer en poco tiempo. Ejercicios que mejoren la movilidad y prevengan lesiones.                                  | Consejos para integrar el <i>fitness</i> en una agenda ocupada, bienestar integral, y nutrición práctica.          | Profesionales dispuestos a invertir en su salud con programas online y suplementos de calidad.                                 |
| + 46  | Mejorar la salud y la calidad de vida a largo plazo. Mantener la movilidad y la fuerza muscular.                                                         | Ejercicios de bajo impacto, rutinas que cuiden las articulaciones, y consejos para una vida saludable.                                            | Programas de bienestar general, nutrición para la salud ósea, y actividades relajantes como yoga o pilates.        | Personas que buscan invertir en su salud con opciones que puedan hacer en casa o al aire libre.                                |

Tabla 13. Elaboración propia.

## Conclusión

A pesar de que la segmentación por edades resulta útil en términos editoriales y de diseño para adaptar lenguajes visuales, narrativas y formatos, la salud física y mental no debería subordinarse exclusivamente a criterios de mercado o consumo, sino orientarse a una necesidad humana universal: el bienestar integral.

El interés por ser más saludables trasciende las categorías demográficas tradicionales. Diversos estudios en salud pública y psicología del comportamiento evidencian que las motivaciones para mejorar el bienestar físico y mental están determinadas más por factores psicosociales, culturales y emocionales, que por la edad per se (Freyre Galicia, 2018; OMS, 2023). Por ejemplo, una persona adulta mayor puede estar más motivada a practicar entrenamiento de fuerza por prevención de la sarcopenia o caídas, mientras que un joven puede hacerlo para mejorar su salud mental o manejar el estrés. Ambos perfiles, aunque distantes en edad, comparten un objetivo común: mejorar su calidad de vida a través del movimiento.

Además, reducir el diseño editorial a un instrumento de venta ignora su potencial transformador como herramienta pedagógica, ética y social. El diseño no solo embellece, sino que comunica, persuade y facilita la comprensión de contenidos complejos. En este contexto, no se trata de “vender” salud como si fuera una mercancía, sino de crear experiencias editoriales que inviten a la reflexión, generen empatía y promuevan cambios de comportamiento sostenibles. El valor del diseño radica en su capacidad para traducir evidencia científica en narrativas accesibles y significativas, capaces de resonar con individuos de cualquier edad, siempre que exista un interés genuino por mejorar su bienestar.

En suma, el diseño editorial en salud debe ser sensible a la diversidad de intereses, contextos y trayectorias de vida, y aunque se adapte visualmente a segmentos etarios, su fondo

debe ser más profundo: crear conexiones con las personas a través del conocimiento, la empatía y la promoción de una cultura del cuidado de sí, más allá del consumo o la moda.

## Concepto creativo

Elegir cuidadosamente el concepto de cada producto es fundamental para conectar eficazmente con cada segmento, a continuación, se exploran las propuestas y estrategias visuales con las que se pretende comunicar en cada producto editorial. En el caso de la revista, se dirige a un público más joven, un periódico para un público más maduro y un libro híbrido pensado para todo público.

Cada propuesta se basa en un análisis previo sobre el público objetivo, las motivaciones de cada uno y sus intereses, llegando a un equilibrio entre funcionalidad y estética, también se estudian las tendencias en diseño y sus posibles aplicaciones, para lograr captar de una mejor manera la atención en medios contemporáneos y tradicionales. El objetivo, es demostrar que un concepto creativo bien pensado puede personalizarse para adaptarlo a las distintas necesidades y expectativas de la audiencia, asegurando productos que no solo informen, sino que también inspiren y conecten con el lector. La siguiente imagen sirvió como inspiración para este concepto.



Ilustración 20. Revista Gentleman México #37 portada.

Recuperada de:

<https://www.torreondedonjacinto.es/wp-content/uploads/gentleman-mexico-37-000-portada.jpg>

## CAPÍTULO 1: Revista *OLYMPO*

### ¿Qué es una revista?

Una revista es un medio de comunicación impreso o digital, generalmente de publicación periódica que recopila y distribuye contenido informativo, educativo, cultural o de entretenimiento, como señala Bhaskaran en su libro *¿Qué es el diseño editorial?*, “uno de los aspectos que definen una revista es que se publica a intervalos regulares, ya sea semanal, quincenal, mensual, trimestral o incluso anualmente” (2006, p.96). Las revistas permiten un diseño gráfico estructurado donde la identidad visual juega un papel fundamental para atraer a un público específico y construir una marca.

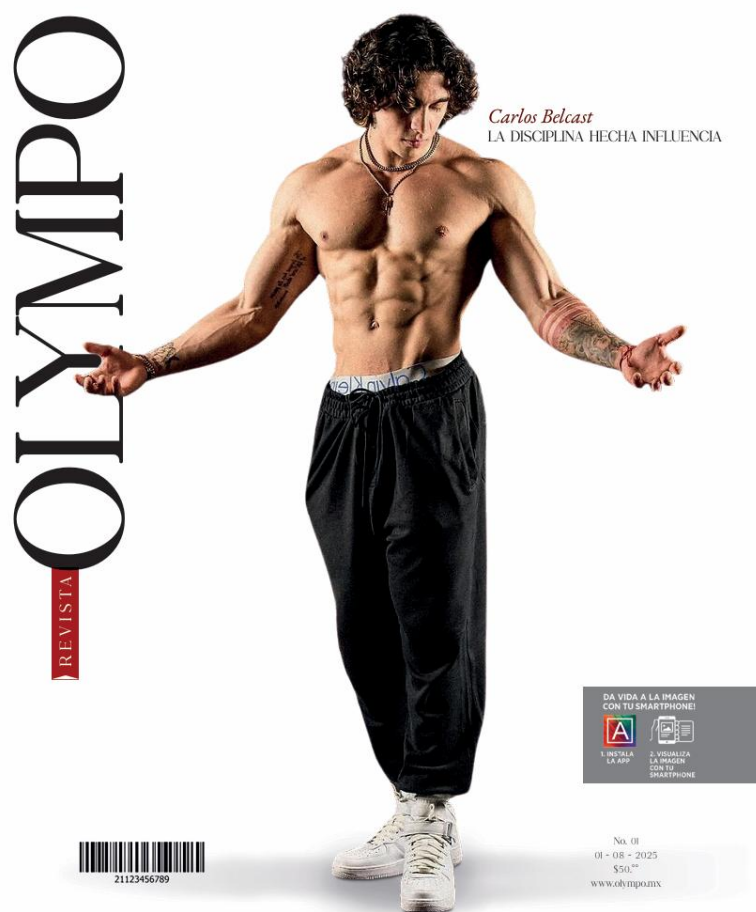


Ilustración 21. Propuesta de portada de la revista *OLYMPO*, elaboración propia.

## Historia

El nacimiento de las revistas se remonta al siglo XVII en Europa, un periodo de crecimiento de la alfabetización y del interés por publicaciones periódicas que ofrecían tanto entretenimiento como información. La que muchos consideran la primera revista del mundo, *Erbauliche Monats-Unterredungen* ("Conversaciones edificantes mensuales"), apareció en 1663 en Alemania y estaba enfocada en temas filosóficos y académicos. Esta revista sentó las bases para un tipo de publicación que, con el tiempo, se diversificaría enormemente en contenido y estilo.



Ilustración 22. *Erbauliche Monats-Unterredungen*.  
Imagen recuperada de:  
<https://oscarenfotos.com/2015/02/14/el-foto-ensayo-origen-y-definicion/erbauliche-monaths-unterredunge/>



En Inglaterra, *The Gentleman's Magazine*, fundada en 1731 por Edward Cave, se convirtió en la primera revista que utilizó el término "magazine" (del francés magasin, que significa almacén o depósito) en referencia a su función de "almacenar" o reunir contenido variado. La popularidad de *The Gentleman's Magazine* mostró la efectividad de reunir artículos sobre una variedad de temas, como noticias, poesía, ensayos y reseñas, lo que atrajo a un amplio grupo de lectores y fomentó la aparición de publicaciones similares en otros países.

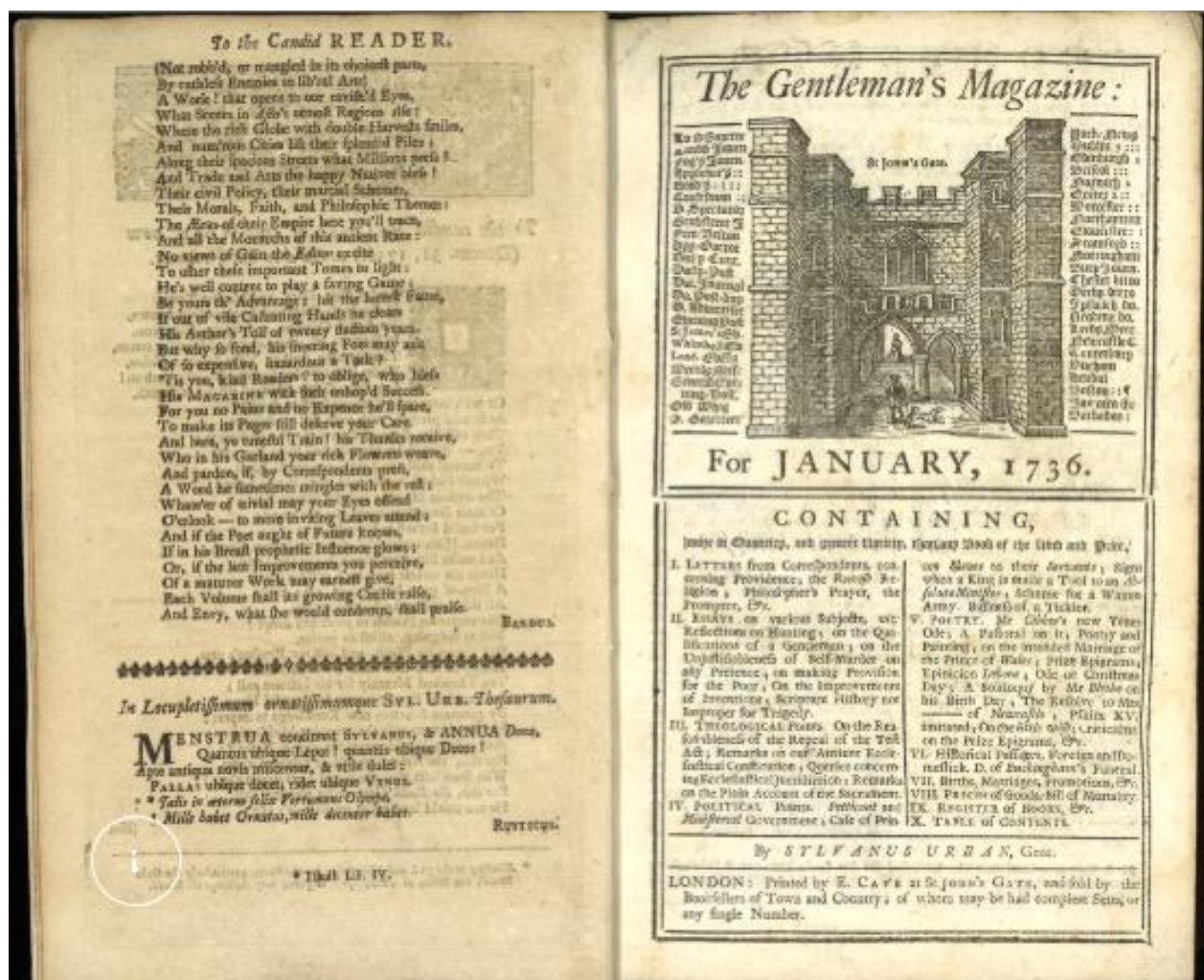


Ilustración 23. Una señal de los tiempos: portada de *The Gentleman's Magazine*, enero de 1746. Imagen recuperada de: <https://www.londonmuseum.org.uk/blog/early-years-of-the-gentlemans-magazine-poetry-plagiarism-treason/>



Con el avance de la Revolución Industrial en el siglo XIX, la producción de revistas dio un salto importante. Los avances en tecnología de impresión y en la producción de papel hicieron que las revistas fueran más accesibles y económicas, permitiendo a las editoriales llegar a una mayor audiencia. En esta época, comenzaron a surgir publicaciones especializadas que cubrían temas como moda, política, literatura y ciencia. Revistas como *Harper's Bazaar* y *National Geographic* nacieron en este contexto, cada una dirigida a un nicho de lectores específico y adaptándose a sus intereses, lo que marcó una tendencia hacia la especialización y segmentación que continúa hasta nuestros días.

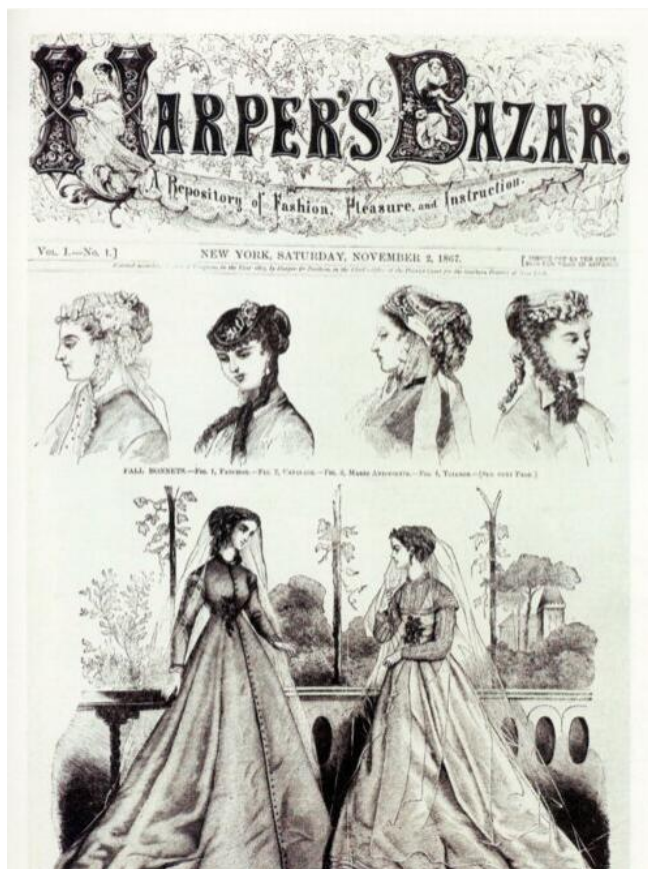


Ilustración 244. HARPER'S BAZAAR, érase una vez los primeros tiempos... © Portada del primer número, 2 de noviembre de 1867. Imagen recuperada de: [https://www.harpersbazaar.fr/culture/harpers-bazaar-il-etait-une-fois-les-premieres-fois\\_147](https://www.harpersbazaar.fr/culture/harpers-bazaar-il-etait-une-fois-les-premieres-fois_147)

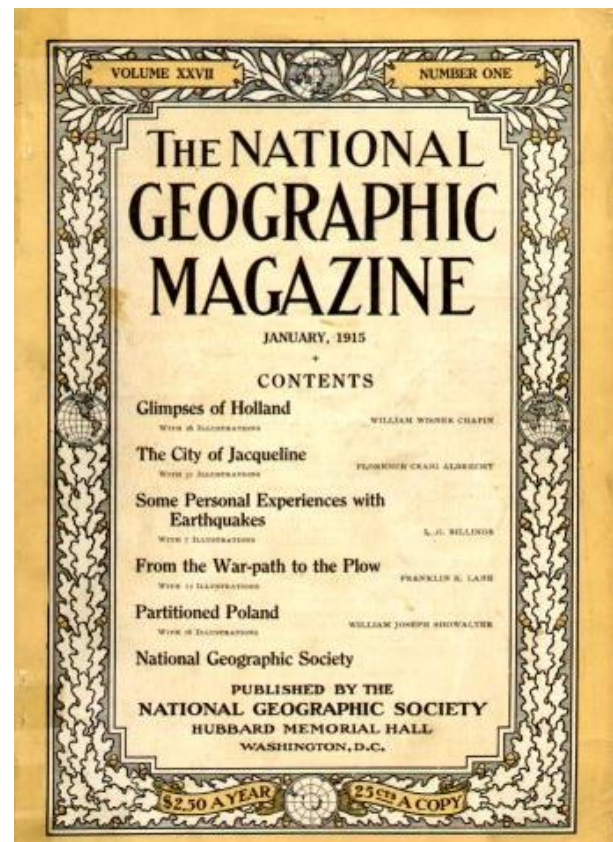


Ilustración 25. Portada de la edición de enero de 1915. Imagen recuperada: [https://es.wikipedia.org/wiki/National\\_Geographic\\_%28revista%29](https://es.wikipedia.org/wiki/National_Geographic_%28revista%29)

En el siglo XX, las revistas continuaron su evolución y se volvieron elementos de la cultura popular y social. Los años veinte, en particular, fueron un periodo de innovación visual en las revistas, con publicaciones como *Vogue* y *Vanity Fair* experimentando con la fotografía, el diseño y la tipografía para crear una experiencia visualmente impactante para los lectores.



Ilustración 25. Ilustración de A.B. Wenzell, *Vogue*, diciembre de 1982. Ilustración recuperada de: <https://www.vogue.com/about-us>

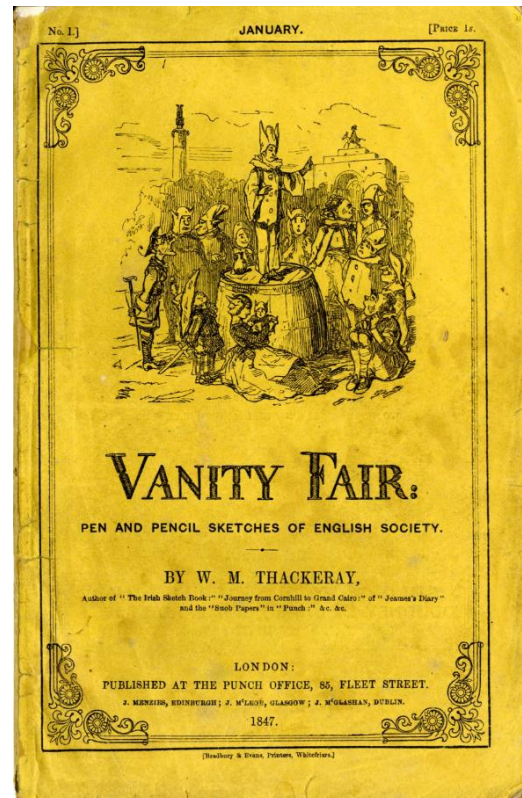


Ilustración 26. Portada de *Vanity Fair*: Bocetos a lápiz de la sociedad inglesa, n.º 1, impreso por Bradbury & Evans para Punch. Precio: 1 chelín. Imagen recuperada de: [https://en.wikipedia.org/wiki/File:Vanity\\_Fair\\_01\\_cover.jpg](https://en.wikipedia.org/wiki/File:Vanity_Fair_01_cover.jpg)

## Llegada de las revistas a México

En México, la revista llegó en un contexto de cambios culturales e influencias extranjeras, en gran medida a través de publicaciones importadas. La primera revista en el país fue *La Ilustración Mexicana*, que comenzó en 1851 y reflejaba un interés en el estilo europeo de publicar contenidos



ilustrados. Con el tiempo, México desarrolló su propio estilo y variedad de publicaciones. Una de las revistas más influyentes en el México del siglo XX fue Revista de Revistas, fundada en 1910. Esta publicación semanal cubría temas nacionales e internacionales y se caracterizaba por su diseño innovador y por incluir ilustraciones, lo cual era novedoso para la época y la hacía atractiva para un público en crecimiento.



Ilustración 278. Revista de revistas, 1911, Año 2, No 58, marzo 5. Imagen recuperada de: <https://hemerotecadigital.uanl.mx/items/show/4687>

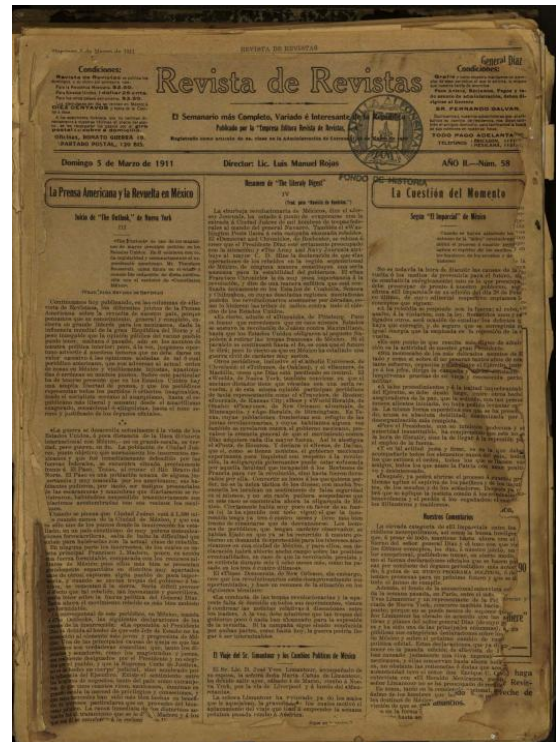


Ilustración 29. La ilustración mexicana, 1851. Imagen recuperada de: <https://museoblaisten.com/Obra/6775/La-ilustracion-mexicana>

En la década de 1970 y 1980, con el crecimiento del mercado editorial en México, revistas como Proceso, que abordaba temas políticos y de actualidad, y Letras Libres, enfocada en la cultura y el pensamiento, ayudaron a consolidar un modelo de revista que no solo informaba, sino que también fomentaba la discusión y el análisis en la sociedad mexicana.



Ilustración 280. Revista Proceso. Imagen recuperada de: <https://www.proceso.com.mx/reportajes/2023/6/30/46-anos-de-escudrinar-al-poder-309835.html>

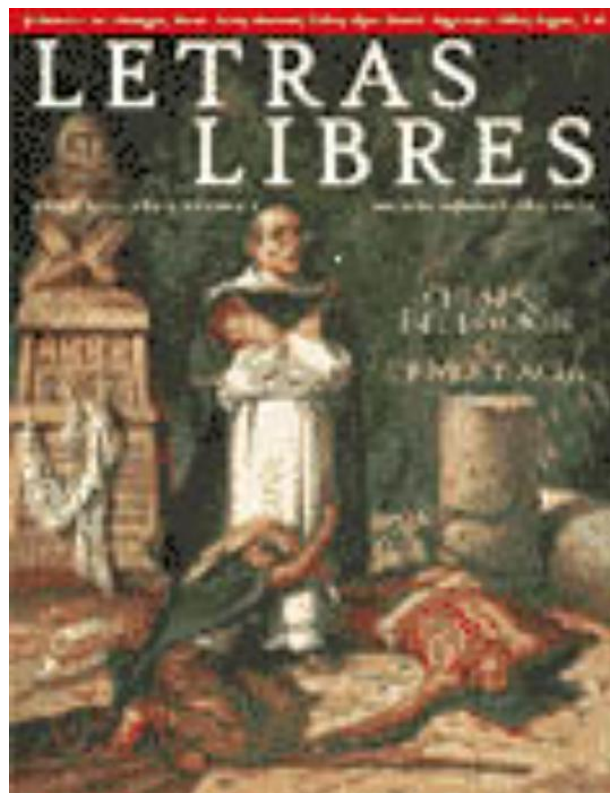


Ilustración 31. Letras Libres, Chiapas: Redención o democracia. imagen recuperada de: [https://letraslibres.com/magazine/?id\\_revista=38651&edition=50](https://letraslibres.com/magazine/?id_revista=38651&edition=50)

## Evolución hacia lo digital

Con la llegada del internet, a finales del siglo XX y principios del siglo XXI, el mundo editorial, incluidas las revistas, se transformó drásticamente. Las ediciones digitales permitieron que las publicaciones alcanzaran una audiencia global y pudieran actualizar su contenido de manera rápida y continua. Muchas revistas tradicionales, como Time y National Geographic, desarrollaron versiones digitales que incluían no solo el contenido impreso, sino también multimedia, videos interactivos, y enlaces a redes sociales, lo que ofrecía una experiencia enriquecida y dinámica para el lector.

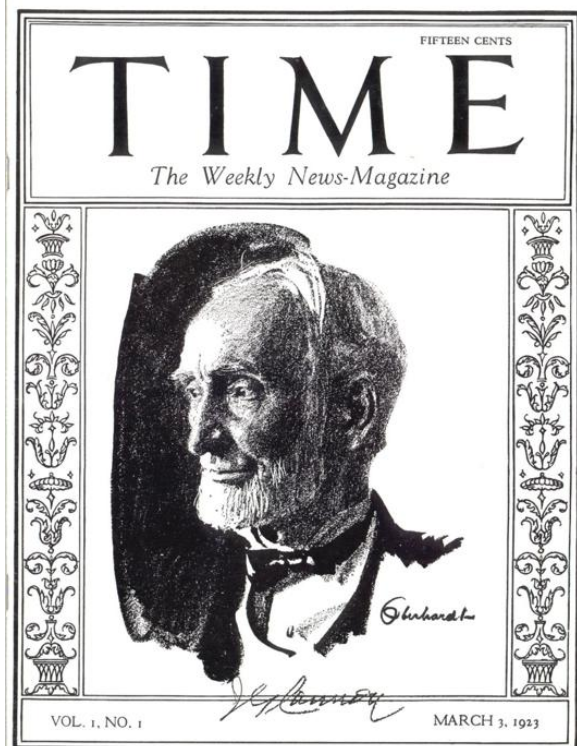


Ilustración 29. Revista TIME, Vol. 1, marzo de 1923. Imagen recuperada de: <https://time.com/vault/issue/1923-03-03/page/1/>

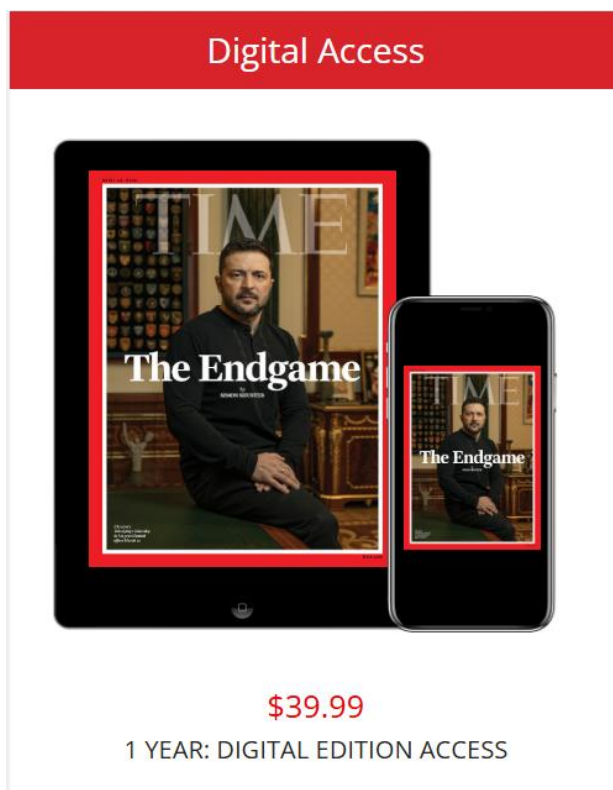


Ilustración 33. Acceso a revista digital TIME. Imagen recuperada de: <https://time.com/>

En esta transición digital, revistas como Wired, fundada en 1993, se convirtieron en pioneras del diseño editorial en internet. La revista, que cubre temas relacionados con tecnología y cultura digital, se adaptó rápidamente a las plataformas online, liderando un enfoque de diseño que integra gráficos animados y experiencias interactivas.

La adaptación de las revistas a un formato digital no solo implicó cambios en su diseño, sino también en sus modelos de negocio. A medida que las publicaciones comenzaron a perder ingresos publicitarios tradicionales, muchas implementaron sistemas de suscripción en línea o se financiaron mediante contenido patrocinado y anuncios digitales.



En la actualidad, las revistas digitales ofrecen opciones personalizables para el lector, desde la selección de temas hasta la integración de contenido multimedia.

## Revista Digital

Revista Enero 2025



### CITI BANAMEX

Dinastías separadas.

**Descarga la revista**

Ilustración 30. Revista digital EXPANSIÓN, enero 2025. Imagen recuperada de: <https://expansion.mx/revista-digital-enero-2025>

## **Estructura**

La estructura de una revista se refiere a la disposición interna de los elementos visuales y textuales que la componen. Generalmente, se organiza en secciones que permiten al lector navegar de manera intuitiva y encontrar rápidamente el contenido de su interés. Además, los elementos estructurales sirven para diferenciar cada sección, integrando distintos tipos de contenido con cohesión y claridad.

## Formato

Bhaskaran (2006) señala que el formato es la manera en la que el lector recibe la información. Dentro de estos formatos, el diseñador tiene la libertad de hacer cambios específicos para darle a su trabajo una personalización propia (p. 52)

Aunque existen formatos estándar, como el tamaño de revista A4 o de bolsillo, el diseño editorial permite gran libertad en la elección de dimensiones que favorezcan la funcionalidad y el impacto visual. Dadas las características de una revista, por el hecho de que es un material que se leerá en repetidas ocasiones, incluyendo hojeadas breves y búsquedas específicas, “son más desechables que los libros” (Bhaskaran, 2006, p. 52). Por este motivo, se eligió cuidadosamente las siguientes características:

1. Impreso
2. Tamaño final cerrado: 21 x 27 cm (formato carta reducido)
3. Tamaño extendido: 42.5 x 27 cm (incluye sangrados y lomado)
4. Número total de páginas: 16
5. Composición estructural: 2 pliegos
6. Tamaño del pliego: 87 x 57 cm
7. Páginas por pliego: 8
8. Tipo de encuadernación: *Hot melt* (pegado térmico en rústica, ideal para tirajes medianos y buena durabilidad)
9. Recubrimiento exterior: Laminado mate en portada, que aporta textura suave, elimina reflejos y proyecta calidad profesional
10. Papel para interiores: *Couche* mate de 100 g/m<sup>2</sup>, seleccionado por su excelente comportamiento con imágenes, legibilidad y textura neutra que evita el cansancio visual
11. Número de tintas para interiores: 4x4 (impresión a color en ambas caras)



12. Papel para portada: *Couche* de 130 g/m<sup>2</sup>, que ofrece mayor rigidez, resistencia y adecuada respuesta al laminado

13. Número de tintas para portada: 4x4 (impresión a color en ambas caras)



Ilustración 31. Maqueta de la revista con mockup diseñado por Freepik

*OLYMPO* es una revista con formato vertical de 21 x 27 cm, diseñada para proporcionar una experiencia de lectura fluida, impactante y coherente con su identidad gráfica. La estructura de 16 páginas se logra mediante dos pliegos impresos en papel *couche*, doblados y encuadernados mediante técnica *hot melt*. Esta encuadernación proporciona firmeza y un acabado limpio, apropiado para publicaciones de media circulación.

El uso de papel *couche* mate de 100 g/m<sup>2</sup> en el interior, mejora la legibilidad y facilita la integración de infografías, imágenes y textos largos, evitando el brillo excesivo. La portada y

contraportada están impresas en papel *couche* de 130 g/m<sup>2</sup> con laminado mate, lo que incrementa la resistencia al desgaste y proporciona una textura sofisticada.

Gracias a la impresión a 4x4 tintas en todas sus páginas, la revista logra una narrativa visual integral, permitiendo el uso extensivo de recursos cromáticos que fortalecen la experiencia editorial. Cada elemento del formato fue cuidadosamente elegido para construir un vínculo sensorial con el lector, donde el diseño, la textura y el color se convierten en vehículos de comunicación y pertenencia.

## Contenidos

El contenido de una revista varía según su audiencia y propósito. Una publicación especializada en deportes, por ejemplo, incluirá entrevistas, reportajes y análisis de eventos deportivos, mientras que una revista cultural puede presentar artículos de opinión, ensayos y perfiles de figuras relevantes en el ámbito de las artes. Los contenidos, tanto gráficos como textuales, deben estar diseñados y redactados de acuerdo con los intereses de la audiencia, ya que la pertinencia y la originalidad son clave para destacar en un mercado competitivo.

Bhaskaran (2006), señala que, “una vez establecido el formato de éxito, la atención se centra en el contenido.” (p. 97). Además, Bhaskaran hace énfasis en desarrollar una coherencia con lo que se comunica, por eso la revista OLYMPO está formada por cinco secciones permanentes, su distribución es la siguiente:

| CONTENIDO   OLYMPO # 01                                                                                      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <br>CARLOS BELCAST        | 8  |
| <br>MULTIVITAMINICOS      | 10 |
| <br>SABORES CON PROPOSITO | 12 |
| <br>CREATINA              | 14 |

Ilustración 32. Tabla de contenido de la revista OLYMPO. Elaboración propia.

## 1. Inspiración y propósito

Sección inicial que motiva al lector a iniciar su transformación física y mental. A través del editorial y mensajes clave como “La fuerza como estilo de vida”, se establece el tono aspiracional de la revista.

# OLYMPO

## CONSTRUYE TU CUERPO, FORTALECE TU VIDA



¿Alguna vez te has preguntado qué significa estar verdaderamente fuerte?

La fuerza no solo se mide en cuántas pesas puedes levantar o cuántas repeticiones logras hacer.

Es mucho más que eso. Es la capacidad de tu cuerpo para responder a los desafíos, para moverte con confianza, para prevenir lesiones y, sobre todo, para vivir plenamente. Pero la fuerza también tiene una dimensión mental y emocional:

es disciplina, es resiliencia y es superar tus propios límites. El ejercicio de fuerza no solo transforma tu cuerpo, también redefine cómo te percibes a ti mismo. Cada levantamiento, cada repetición, te acerca a una versión más fuerte y saludable de ti, construyendo no solo músculos, sino también autoestima y determinación.

En esta revista, queremos ser tu compañero en ese viaje. Entendemos que cada persona tiene un punto de partida diferente, y por eso hemos diseñado contenido para guiarte paso a paso, ya seas principiante o alguien que busca llevar su entrenamiento al siguiente nivel. Desde rutinas efectivas que se ajustan a tu estilo de vida hasta consejos de expertos en salud y nutrición, te damos las herramientas que necesitas para convertir la fuerza en tu mayor aliado.

¿Por qué entrenar fuerza? Además de los beneficios visibles como ganar músculo o tonificar tu cuerpo, el entrenamiento de resistencia tiene impactos profundos en tu salud general. Estudios científicos han demostrado que mejora la densidad ósea, protege tus articulaciones y reduce el riesgo de enfermedades como la diabetes y problemas cardiovasculares.

Más allá de los beneficios físicos, el ejercicio de fuerza fortalece tu mente: ayuda a reducir el estrés, mejora la calidad del sueño y aumenta tu enfoque diario.

¿Y lo mejor? La fuerza es para todos. No importa si estás comenzando o si ya tienes experiencia; siempre hay un nuevo nivel que alcanzar. Nuestro enfoque integral está diseñado para acompañarte, respetando tu ritmo y ayudándote a superar barreras.

Este es el momento de invertir en ti mismo. Construir fuerza no solo te prepara para tus objetivos de hoy, sino también para los desafíos del futuro. En esta revista, exploraremos no solo cómo entrenar mejor, sino cómo hacer del ejercicio de fuerza un hábito sostenible y motivador. Así que, ¿estás listo para construir no solo un cuerpo más fuerte, sino también una mente más resiliente?

BIENVENIDO A UN MUNDO DONDE LA FUERZA NO ES SOLO UN OBJETIVO, ES UN ESTILO DE VIDA.

**Andrés Emmanuel Prado Salinas**  
DIRECTOR EDITORIAL

Ilustración 33. Página de la revista OLYMPO. Elaboración propia

## 1. Mensaje

Resulta pertinente iniciar con un mensaje de inspiración y propósito, ya que, antes de abordar aspectos técnicos, como el ejercicio o la suplementación, es esencial recordar la motivación que impulsa el cambio de hábitos.

## ESTADO MENTAL |

### TRES SUPLEMENTOS PARA MEJORAR EL ÁNIMO

---

Entre los suplementos más respaldados para promover un buen estado de ánimo sobresale el omega-3, un ácido graso esencial que respalda la función cognitiva al mantener estable la química cerebral y reducir la inflamación. Consumirlo mediante aceite de pescado o semillas de linaza puede disminuir la irritabilidad y favorecer la sensación de bienestar. Por otro lado, el

*Ilustración 34. Imagen extraída  
de la revista OLYMPO.  
Elaboración propia.*

## 2. Salud mental y bienestar emocional

Artículos enfocados en temas como ansiedad, descanso, disciplina y autocuidado. Busca posicionar al entrenamiento como un proceso integral donde la mente y el cuerpo trabajan en conjunto.

### ¿Por qué incluir salud mental?

Entrenar sin cuidar la mente no funciona. Esta sección está pensada para recordarte que la motivación, el descanso y la disciplina también se construyen desde adentro. Hablar de ansiedad, estrés o emociones no te hace más débil, al contrario: te hace más fuerte y constante.

La salud mental es un pilar fundamental de nuestro bienestar. Un desequilibrio emocional, como la depresión o la ansiedad, puede afectar la forma en que pensamos, sentimos y actuamos, impactando nuestras relaciones y desempeño diario. Ignorar síntomas persistentes de tristeza, desmotivación o miedo prolongado puede derivar en problemas más graves, como aislamiento social, baja autoestima y riesgo de autolesiones. Buscar ayuda a tiempo es clave para evitar consecuencias profundas y recuperar la calidad de vida.

*Ilustración 35. Imagen extraída de la revista OLYMPO. Elaboración propia.*

### 3. Suplementación y guía de productos

Espacio dedicado a explicar el uso y beneficios de suplementos esenciales como la creatina, el magnesio y los multivitamínicos, orientado a un público principiante desde una perspectiva accesible y confiable.

OLYMPO | Página 14 | SUPLEMENTOS



#### SUPLEMENTOS

##### *Creatina: energía y fuerza en cada célula*

LA CREATINA MEJORA EL RENDIMIENTO FÍSICO, INCREMENTA LA FUERZA, FAVORECE LA RECUPERACIÓN MUSCULAR Y APOYA EL DESARROLLO DE MASA MAGRA. SU USO POTENCIA LOS ENTRENAMIENTOS INTENSOS, OPTIMIZANDO ENERGÍA Y RESULTADOS.

*Ilustración 36. Sección de suplementos. Elaboración propia*

#### ¿Por qué hablar de suplementos?

Cuando estás empezando, hay mucha información y poca claridad. Esta sección existe para explicarte de forma sencilla qué vale la pena tomar, por qué, y cómo hacerlo bien. Sin mitos, sin



exageraciones. Solo lo esencial para que tomes decisiones informadas y aproveches al máximo tu esfuerzo.

#### 4. Nutrición funcional y alimentos clave

Presentación visual e informativa de alimentos como la quinoa, espinaca, aguacate o arándanos.

Esta sección traduce la evidencia científica en hábitos alimenticios, prácticos y sostenibles.

GRUPO | Página 12 | NUTRICIÓN

##### SABORES CON PROPÓSITO:

###### Seis opciones nutritivas para tu bienestar

PARA MANTENER UNA DIETA EQUILIBRADA, ES ESENCIAL INCLUIR ALIMENTOS QUE APORTEN NO SOLO ENERGÍA, SINO TAMBIÉN VITAMINAS, MINERALES Y COMPUESTOS BENEFICIOSOS PARA TU CUERPO.

ANDRÉS EMANUEL PRADO SALINAS, ESPECIALISTA EN SALUD

##### QUINOA

Este pseudocereal procedente de los Andes se ganó el apodo de "el grano de oro" gracias a su inusual perfil nutricional, al aportar proteínas completas y diversos minerales. Además, es rico en fibra y antioxidantes que ayudan al cuerpo a combatir el desgaste diario. Su versatilidad hace que pueda ser parte tanto de un desayuno nutritivo como de la cena, sin perder sus propiedades. Y lo mejor es que su suave sabor combina perfectamente con verduras, frutas o incluso ingredientes dulces. Otra ventaja es que no contiene gluten, lo que lo convierte en una excelente alternativa para personas con enfermedad celíaca.



##### AGUACATE

Aunque se le hemos etiquetado como "muy calórico", el aguacate es en realidad una gran fuente de grasas saludables, en especial ácidos grasos monoinsaturados, conocidos por su efecto cardioprotector. Estas grasas ayudan a reducir los niveles de colesterol LDL (el malo) y a aumentar el HDL (el bueno), lo que favorece la salud cardiovascular a largo plazo. Más allá de su perfil lipídico, el aguacate es rico en vitaminas del grupo B, fundamentales para el metabolismo energético y el buen funcionamiento del sistema nervioso, así como en vitamina E, un poderoso antioxidante que protege las células del estrés.

##### SALMÓN

Reconocido por su característico tono rosado, el salmón destaca especialmente por su contenido en ácidos grasos omega 3, que respaldan la salud cardiovascular y cerebral. Además, ofrece proteínas de alta calidad, esenciales para la recuperación y el desarrollo muscular. Tiene un sabor suave que se adapta a distintas preparaciones, desde la parrilla hasta el horno o el sashimi. Otro punto a favor es que aporta vitamina D, un nutriente difícil de obtener en cantidades suficientes solo a través de la dieta.



NUTRICIÓN

##### ESPINACAS: UN SUPERALIMENTO AL ALCANCE DE TU COCINA

Las espinacas han sido célebres desde los días de Popeye, pero su reputación va mucho más allá de un simple mito. Este vegetal de hoja verde aporta una gran variedad de vitaminas, minerales y compuestos antioxidantes que respaldan funciones esenciales del organismo. Por un lado, son ricas en vitamina A, indispensable para la salud de la visión y el mantenimiento de los tejidos, y en vitamina C, la cual actúa como antioxidante y promueve la producción de colágeno. También contienen vitamina K, crucial en la coagulación y la salud ósea, además de ofrecer un aporte de hierro que ayuda a la formación de hemoglobina. El ácido fólico (o vitamina B9) es otro nutriente relevante, sobre todo en etapas de crecimiento o embarazo, ya que participa en la síntesis de glóbulos rojos y el buen

funcionamiento del sistema nervioso.

Entre sus beneficios, destaca su contribución al sistema cardiovascular, ya que su aporte de potasio y antioxidantes ayuda a mantener niveles de presión arterial adecuados. Además, al tener carotenos y flavonoides, combaten el estrés oxidativo y protegen las células del envejecimiento prematuro. Otro aspecto importante es su alto contenido de fibra, favorece la digestión y la saciedad. Su versatilidad culinaria te permite consumirlas crudas en ensaladas con frutos rojos y nueces, mezclarlas en smoothies con fruta para enriquecer tus desayunos, saltearlas con ajo y cebolla como guarnición o añadirlas a un omellette para un plato rico en proteínas. Incluso puedes elaborar cremas o sopas de espinacas, perfectas para una cena reconfortante. En cada una de estas presentaciones, las espinacas son un aliado nutritivo que, con su sabor sutil, enriquece tus comidas y respalda tu salud integral.



##### FRUTOS ROJOS

Fresas, arándanos, frambuesas y moras forman una sinfonía natural de colores, sabores y beneficios. Estas pequeñas frutas, además de ser visualmente atractivas, están repletas de antioxidantes que ayudan a neutralizar los radicales libres, responsables del daño celular y el envejecimiento prematuro. Consumirlas regularmente contribuye a proteger el cuerpo frente a enfermedades crónicas, fortaleciendo desde el interior hacia afuera. Su perfil calórico moderado las convierte en una excelente opción para quienes buscan cuidar su figura sin sacrificar el sabor. El equilibrio entre lo dulce y lo ácido las hace sumamente versátiles: se disfrutan solas, en batidos, sobre avena o como parte de repostería saludable. Además, su contenido en vitamina C no solo apoya el sistema inmunológico, sino que también promueve la producción de colágeno, vital para mantener la piel firme, las articulaciones sanas y las articulaciones fuertes y funcionales.



##### NUCES

Estas semillas envueltas en una dura cáscara aportan principalmente ácidos grasos omega 3 y omega 6, reconocidos por sus beneficios sobre la salud cardíaca y cerebral.

También contienen proteínas y fibra, favoreciendo la sensación de

saciedad y ayudando a controlar la ingesta de calorías.

Su textura crujiente es perfecta para añadir a ensaladas, panes o postres, ofreciendo un toque gourmet sin demasiadas complicaciones. Y aunque sean ricas en grasas, consumirlas con moderación puede formar parte de una dieta equilibrada y variada.



Ilustración 37. Sección de nutrición. Elaboración propia

### ¿Por qué enfocarnos en la comida?

Porque lo que comes impacta directamente en cómo te sientes, te mueves y te ves. Esta sección te muestra alimentos que realmente nutren, sin complicaciones ni recetas imposibles. Queremos que descubras cómo comer mejor puede ser simple, accesible y parte natural de tu progreso.

## 5. Voces reales y comunidad *fitness*

Entrevistas a figuras del mundo *fitness* como creadores de contenido, quienes comparten experiencias y consejos reales. Refuerza el sentido de comunidad y la inspiración desde casos auténticos.



Ilustración 38. Sección de entrevista de la revista OLYMPO. Elaboración propia.

### ¿Por qué incluir historias reales?

Porque nada inspira más que alguien como tú, que ya empezó y sigue adelante. Esta sección comparte experiencias auténticas de personas que entrenan, se cuidan y también dudan a veces.

Mostrar sus logros y tropiezos nos recuerda que no estamos solos, y que avanzar en comunidad es siempre más poderoso.



## Retícula

Lakshmi Bhaskaran (2006), comenta que, “la retícula es una de las herramientas más importantes en el diseño editorial; vale la pena dedicar tiempo y esfuerzo para asegurarse que esté bien desde el principio” (p. 64). Además, nos sugiere asegurarnos de que se planee bien desde el principio, ya que esa decisión puede ahorrar mucho trabajo posteriormente.

La retícula es la guía estructural que organiza el contenido en el diseño de una revista. Esta rejilla permite una distribución uniforme y equilibrada de los elementos, facilitando la lectura y la navegación visual. Josef Müller Brockman, en su libro *Sistema de Retículas* (2012), menciona que, los diseñadores gráficos deben emplear la retícula para resolver problemas visuales (p. 13).

La revista *OLYMPO* ha tenido varios cambios durante el proceso, después de pruebas y revisiones se fue mejorando este aspecto, inicialmente se propuso trabajar a ocho columnas debido a que se trabajó con muchas imágenes, con la intención de hacerlo visualmente más atractivo, pero se llegó a la conclusión de que esto resultaba contraproducente, pues se perdía el hilo argumental de los contenidos.

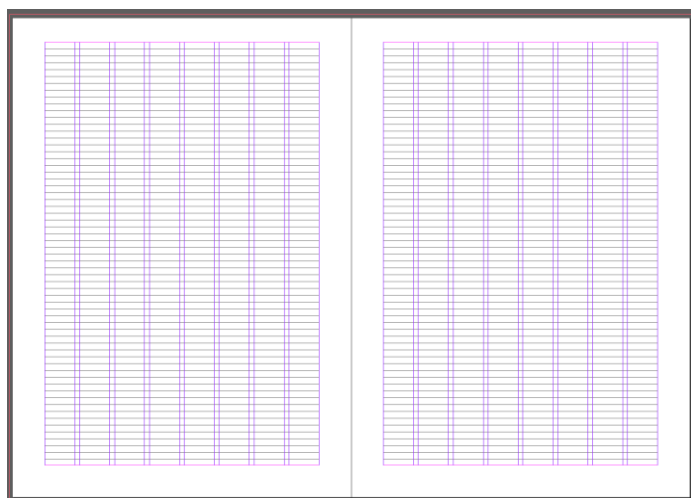


Ilustración 393. Primera retícula propuesta para la revista *OLYMPO*, elaboración propia.



Ilustración 44. Ejemplo de contenido a ocho columnas, elaboración propia.

Con el objetivo de generar un contenido más dinámico y atractivo se hicieron cambios significativos, Bhaskaran (2006) menciona que, gracias a las características de la revista, en cuanto a su periodicidad, el diseñador tiene la oportunidad de ir construyendo o cambiando el diseño en los siguientes números, resaltando que se le puede considerar “diseño orgánico” también menciona que esto solo se produce de manera ocasional y que está entre las características de un diseñador, la capacidad de que dichos cambios puedan ser un éxito (p. 96). Como resultado se obtuvo un diseño que llama más la atención del público y pasó de tener un exceso de información a ser más fluido y fácil de leer, sin perder la calidad del contenido, a continuación, se muestra el resultado del cambio realizado, en cuanto a las columnas, que pasan a ser tres en lugar de ocho, una selección de imágenes con mucho movimiento y un mejor manejo de los espacios en blanco. John Kane (2011) dice que, “la mayoría de las retículas se desarrollan para acompañar el texto, como las imágenes" (p. 212).



Ilustración 40. Corrección de elementos y retícula. Elaboración propia.

## **Adaptación de la retícula como sistema de comunicación**

Durante el desarrollo de la revista OLYMPO, se tomó la decisión de modificar la retícula original de 8 columnas a 4 columnas, con el objetivo de lograr una composición más clara, funcional y flexible en un producto de solo 8 páginas. Esta decisión responde a una necesidad no únicamente visual, sino comunicativa. Como señala Kane: “Una vez establecidas todas las relaciones principales entre textos e imágenes, la retícula constituye ahora un auténtico sistema: la lógica de la presentación. La posición en la página es ahora una expresión de jerarquía y significado” (Kane, 2011, p. 224)

En OLYMPO, la retícula de 4 columnas no solo organiza el contenido de forma funcional, sino que expresa jerarquías claras entre títulos, cuerpos de texto, elementos visuales y citas. Cada posición en la página refleja un significado, no solo una decisión estética. Así, el diseño apoya la narrativa editorial y refuerza el mensaje que se quiere comunicar en cada sección.

Esta adaptación responde a varias necesidades:

### **1. Más claridad en menos páginas**

Al reducir el número de páginas de 32 a 16, era importante evitar una saturación visual. La retícula de 4 columnas permitió organizar el contenido de forma más equilibrada, evitando fragmentaciones innecesarias y facilitando la lectura fluida.

### **2. Jerarquización visual más efectiva**

Una retícula más amplia facilita destacar bloques de texto, títulos, imágenes y citas de manera clara. Esto favorece el uso de columnas dobles o triples para desplegar información sin perder orden ni legibilidad.

### **3. Mayor peso gráfico y editorial por página**

Al tener menos páginas disponibles, cada una necesita tener un impacto mayor. La retícula de 4 columnas facilita diseños más atrevidos, como imágenes a sangrado completo, bloques de texto aireados, y estructuras más contemporáneas.

#### **4. Pensado para cómo realmente se lee**

Al revisar las páginas con retícula activa, se observa que elementos clave como títulos, cuerpos de texto, imágenes e ilustraciones están alineados correctamente a la cuadrícula base, lo que asegura coherencia tipográfica y una lectura más cómoda. Este cambio mejora la navegación visual y respeta el ritmo de lectura natural.

#### **5. Un diseño que se adapta al contenido**

La nueva retícula permite transiciones más naturales entre secciones con distintos tonos: entrevistas, artículos técnicos, editoriales o infografías. En lugar de forzar estructuras modulares rígidas, el diseño fluye con la narrativa editorial.

## Tipografía



Ilustración 41. Imagen recuperada de: <https://www.esdesignbarcelona.com/actualidad/disenio/tipografia-que-es-psicologia>

En diseño editorial, la tipografía no se elige solo por estética. Es mucho más que elegir una letra bonita o que “se vea bien” en una maqueta. Es una decisión que moldea la forma en la que entendemos un mensaje, cómo lo sentimos, y cómo nos relacionamos con lo que estamos leyendo. Una buena tipografía no solo se ve: se vive. Se respira en el ritmo de las líneas, en el peso de las palabras, en el silencio de los espacios entre letras. A veces, ni siquiera se es consciente de ello, pero ahí está: guiando la mirada, ordenando el caos, dándole personalidad a lo que leemos.

Brockman (2012) lo expresa con claridad: “Conocer bien las cualidades de un tipo es de la mayor importancia para controlar los efectos funcionales, estéticos y psicológicos que provocará el material impreso” (p. 19). Cada tipo de letra comunica más allá de lo escrito. Su espaciado, sus formas, sus proporciones... todo contribuye a construir sentido.

En esta revista, se optó por un sistema tipográfico que combina expresividad, funcionalidad y legibilidad a través de tres familias con características muy distintas pero complementarias: **Nostalgic Whispers**, **EB Garamond** y **Helvética**. Esta tríada permite articular una jerarquía visual coherente, clara y alineada con el estilo editorial del proyecto.

**Nostalgic Whispers** fue seleccionada como fuente principal para encabezados y títulos de sección. Con un diseño que remite a lo nostálgico, lo emocional y lo editorial, sus formas suaves y sofisticadas aportan carácter sin rigidez. Esta tipografía establece el tono visual de la revista desde la portada, generando un vínculo emocional con el lector y transmitiendo elegancia sin solemnidad excesiva. Ideal para capturar atención y proyectar una identidad amigable, pero con propósito.

NOSTALGIC  
WHISPERS  
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
1234567890!"#\$%&'()\*=?"\*:\_;|

*Ilustración 42. Tipografía Nostalgic Whispers. Familia tipográfica obtenida de:  
[https://www.myfonts.com/es/collections/nostalgic-whispers-font-uicreative/?srsltid=AfmBOorkkrnGQyo\\_0AeJrKDZT04lu-1UPwshsOx5kppNetj5P55UtjI9](https://www.myfonts.com/es/collections/nostalgic-whispers-font-uicreative/?srsltid=AfmBOorkkrnGQyo_0AeJrKDZT04lu-1UPwshsOx5kppNetj5P55UtjI9)*

**EB Garamond**, por otro lado, es la base sobre la que descansa la mayor parte del contenido. Es nuestra voz racional y constante, aquella que les da forma a los artículos largos, las entrevistas, los consejos y las historias. Se eligió esta fuente con serif o patines no solo por su belleza formal — que la tiene—, sino por su capacidad de resistir el paso del tiempo. Está diseñada para ser leída, para acompañar la mirada, sin interferencias, sin aspavientos. Su diseño humanista y equilibrado respeta el ritmo natural de lectura y proyecta un aire de confianza que es esencial para una publicación centrada en el bienestar. Como afirma Bhaskaran (2006), su versatilidad dentro de una misma familia “permite al diseñador cambiar el tipo manteniendo las características de esa familia



concreta, consiguiendo hacia una continuidad en la publicación.” (p. 69). Eso se aplicó en este proyecto, al usarla en cuerpo de texto, destacados, subtítulos narrativos y hasta en elementos ornamentales más discretos, siempre sin romper la unidad.

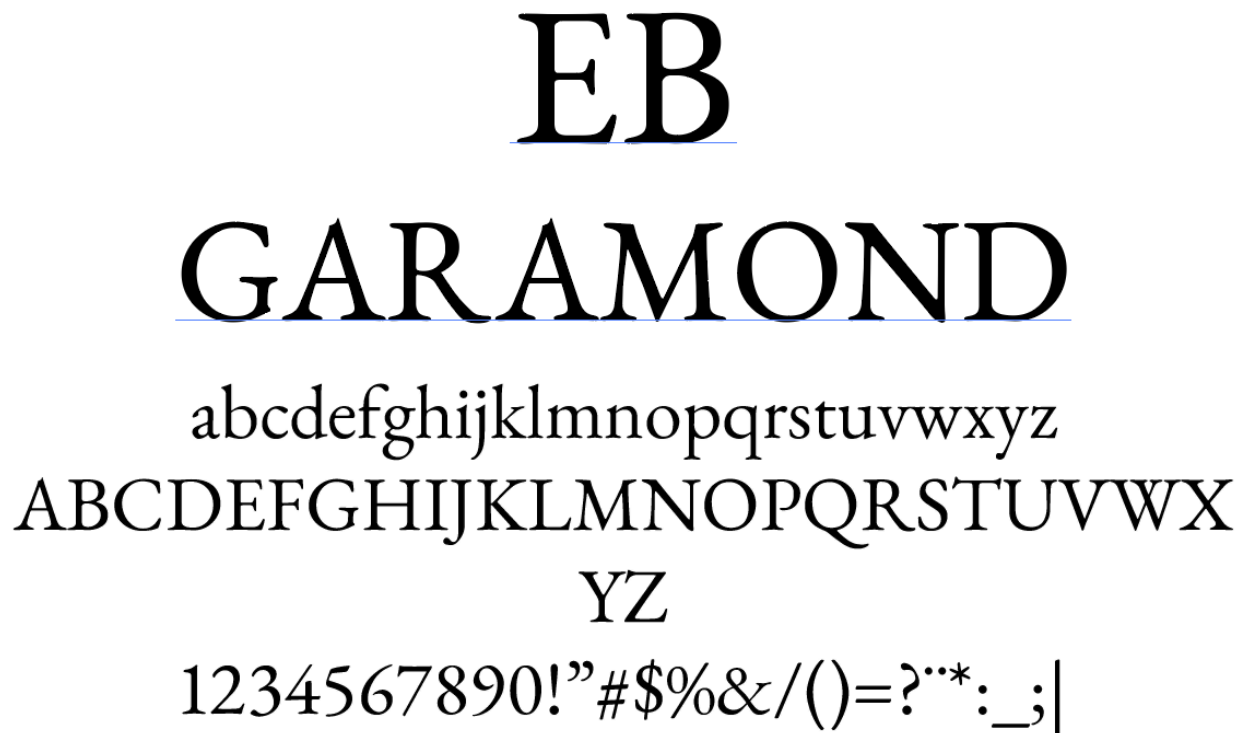


Ilustración 43. Tipografía EB Garamond. Familia tipográfica obtenida de <https://fonts.adobe.com/fonts/eb-garamond>

La tercera tipografía que complementa el sistema es **Helvética**, utilizada específicamente en subtítulos, pies de foto, tablas, números de página y elementos funcionales como leyendas o sumarios. Esta fuente Sans serif, ampliamente reconocida por su neutralidad y claridad, aporta un equilibrio necesario frente a la expresividad de Nostalgic Whispers y la tradición de EB Garamond. Su uso se justifica por su alta legibilidad en tamaños pequeños, su ritmo visual limpio y su eficiencia para jerarquías de lectura rápidas, ideales en contenidos auxiliares o técnicos. Helvetica, al no tener ornamentos, permite que la información secundaria fluya sin competir con el contenido principal.

# Helvética

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
YZ  
1234567890!"#\$%&/'()=?\*:\_;|

*Ilustración 44 Tipografía Helvética. Tipografía obtenida de: <http://font.download/font/helvetica-255>*

Cada una de estas tipografías cumple una función específica dentro del sistema editorial. Nostalgic Whispers seduce, EB Garamond comunica en profundidad, y Helvética organiza. En conjunto, esta combinación crea un sistema visual coherente, donde forma y función se equilibran para enriquecer la experiencia del lector.

*Carlos Belcast*

## LA DISCIPLINA HECHA INFLUENCIA

EL INFLUENCER MEXICANO QUE TRANSFORMÓ SU CONSTANCIA EN UNA COMUNIDAD GLOBAL DE MOTIVACIÓN, SALUD Y DISCIPLINA FÍSICA.

ANDRÉS EMMANUEL PRADO SALINAS

En un mundo donde la constancia es la excepción, Carlos Belcast ha convertido la disciplina en su firma personal. Nacido el 5 de octubre de 1998 en México, este joven de 26 años ha emergido como una figura destacada en el ámbito del fitness y el culturismo, convirtiéndose en un referente para millones de seguidores en redes sociales. Su incursión en el mundo del entrenamiento comenzó en 2019, motivado por el deseo de mejorar su condición física y alcanzar un cuerpo estéticamente agradable.

ropa deportiva. Esta colaboración no solo subraya su influencia en la industria del fitness, sino que también lo posiciona como embajador de un estilo de vida saludable y comprometido.

Además de su presencia en redes sociales, Carlos ha llevado su pasión al ámbito competitivo. Su participación en “La Velada del Año 5”, un evento de boxeo organizado por el reconocido streamer Ibai Llanos, lo enfrentará al influencer del mundo fitness Andoni. Este combate, programado para el 26 de julio de 2025

*Ilustración 45. Ejemplo práctico de como conviven las tres familias tipográficas en una sección de la revista OLYMPO. Elaboración propia.*



## Paleta de colores

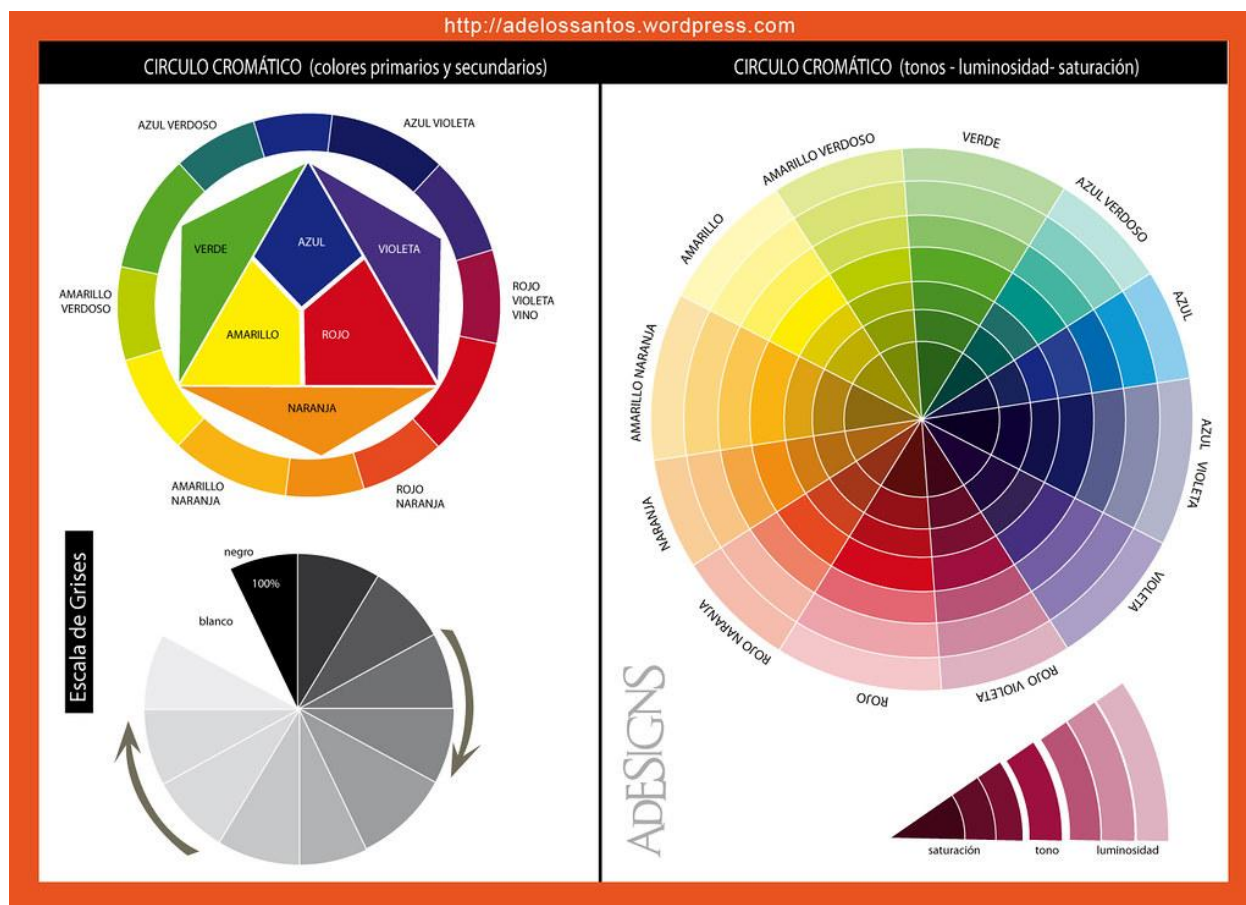


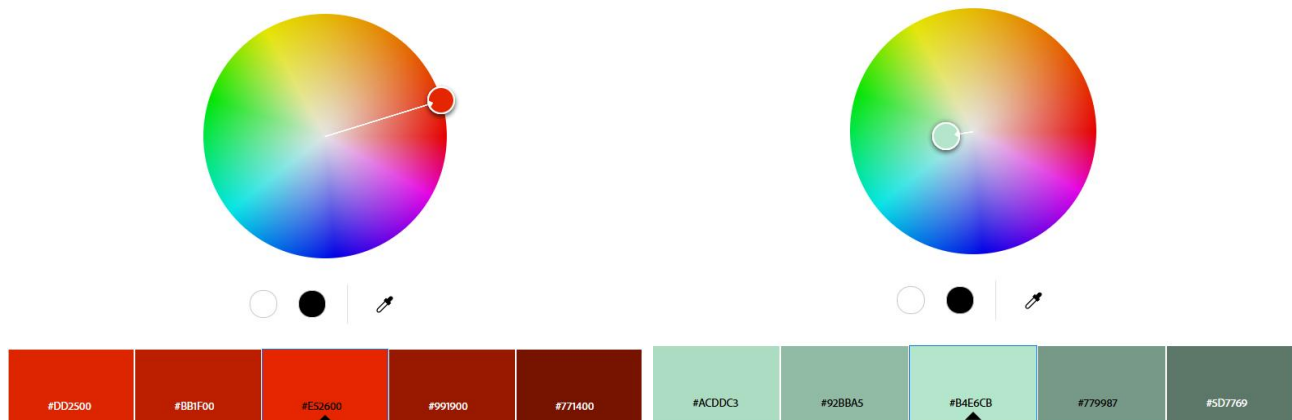
Ilustración 46. Círculo cromático. Imagen recuperada de: <https://adelossantos.wordpress.com/2009/08/23/laminas-de-teoria-del-color/>

La paleta de colores es un elemento fundamental en el diseño de revistas, ya que contribuye de manera directa a definir la identidad visual de la publicación y a generar una experiencia estética coherente para el lector. Más allá de su función decorativa, el color actúa como un lenguaje visual que comunica sensaciones, valores y significados. Eva Heller (2008), en su libro *Psicología del color. Cómo actúan los colores sobre los sentimientos y la razón*, subraya que, “conocemos muchos más sentimientos que colores, por eso, cada color puede producir muchos efectos distintos, a menudo contradictorios.” (p. 17) Una elección cromática adecuada puede reforzar el mensaje

editorial, destacar jerarquías de información y facilitar la navegación del contenido, mientras que una paleta mal aplicada puede saturar, confundir o incluso alejar al lector.

En el caso específico de una revista dedicada a la salud física y mental, la paleta de colores cumple una función doble: por un lado, debe transmitir confianza, bienestar y equilibrio emocional, y por otro, debe ser lo suficientemente dinámica y atractiva para motivar al lector a adoptar hábitos positivos, como el ejercicio de fuerza, la alimentación consciente o el autocuidado.

Diversos estudios sobre psicología del color han demostrado que ciertos tonos pueden influir directamente en las emociones y la disposición del lector, Bhaskaran (2006) apunta que, los colores pueden tener distintos significados que a su vez pueden causar ciertas emociones “por ejemplo, el rojo puede asociarse con excitación, agresión o drama, mientras que el blanco sugiere pureza e inocencia” (p. 80). A manera de conclusión, los tonos pastel pueden generar sensaciones de calma y amabilidad, mientras que los colores cálidos y vibrantes pueden evocar energía, vitalidad y acción. Esta dimensión emocional del color se convierte en una herramienta estratégica dentro del diseño editorial, especialmente cuando el objetivo es educar, informar y transformar estilos de vida a través de un medio impreso.



Finalmente, la consistencia cromática a lo largo de las secciones fortalece la coherencia visual del producto, facilita el reconocimiento de la revista como marca y permite establecer una conexión más duradera con el público lector. Así, el color se convierte en una parte esencial del discurso editorial, no solo como elemento visual, sino como un recurso comunicativo, narrativo y simbólico al servicio del contenido.



#### FRUTOS ROJOS

Fresas, arándanos, frambuesas y moras forman una sinfonía natural de colores, sabores y beneficios. Estas pequeñas frutas, además de ser visualmente atractivas, están repletas de antioxidantes que ayudan a neutralizar los radicales libres, responsables del daño celular y el envejecimiento prematuro. Consumirlas regularmente contribuye a proteger el cuerpo frente a enfermedades crónicas, fortaleciendo desde el interior hacia afuera. Su perfil calórico moderado las convierte en una excelente opción para quienes buscan cuidar su figura sin sacrificar el sabor. El equilibrio entre lo dulce y lo ácido las hace sumamente versátiles: se disfrutan solas, en batidos, sobre avena o como parte de repostería saludable. Además, su contenido en vitamina C no solo apoya el sistema inmunológico, sino que también promueve la producción de colágeno, vital para mantener la piel firme, las encías sanas y las articulaciones fuertes y funcionales.

#### NUECES

Estas semillas envueltas en una dura cáscara aportan principalmente ácidos grasos omega-3 y omega-6, reconocidos por sus beneficios sobre la salud cardíaca y cerebral.

También contienen proteínas y fibra, favoreciendo la sensación de

saciedad y ayudando a controlar la ingesta de calorías.

Su textura crujiente es perfecta para añadir a ensaladas, panes o postres, ofreciendo un toque gourmet sin demasiadas complicaciones. Y aunque sean ricas en grasas, consumirlas con moderación puede formar parte de una dieta equilibrada y variada.



*Ilustración 49. Tonos fríos y cálidos aplicados en sección de la revista OLYMPO. Elaboración propia.*

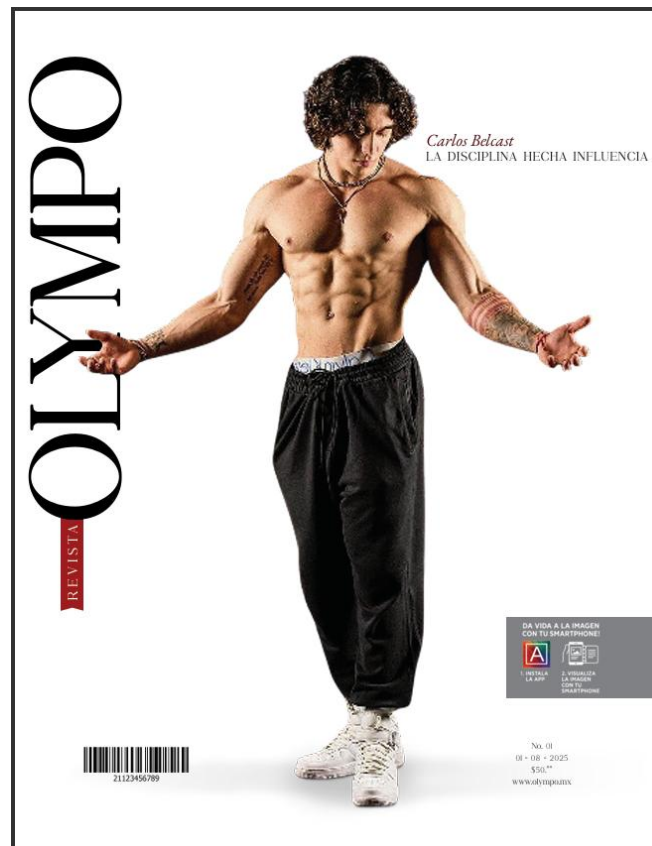
## **Análisis de los colores utilizados en la revista *OLYMPO***

El análisis de la portada de la revista *OLYMPO* se justifica dentro del presente trabajo por su relevancia como punto de entrada visual y discursivo al contenido editorial. Es decir, no solo es la “cara” de la revista, sino que también resume su esencia: el tono, los valores y la promesa que la publicación le hace al lector. En el diseño editorial, la portada no se limita a cumplir una función estética o promocional; constituye un elemento clave en la construcción de significado. Es el primer contacto visual y conceptual con el lector, y, por lo tanto, debe comunicar de forma clara y efectiva la identidad, el propósito y los valores del proyecto.

Este análisis cobra aún más sentido al considerar que esta tesina aborda el diseño editorial como una herramienta para divulgar temas preventivos en torno a la salud física y mental. Por eso, no basta con que el diseño sea atractivo: necesita establecer un vínculo emocional, transmitir confianza y generar cercanía desde la primera página. Tal como señalan autores como Brockman (2012), el diseño cromático incide directamente en la experiencia del usuario y en la legibilidad y comprensión del contenido (p. 80). En ese sentido, la portada tiene la responsabilidad de anticipar el enfoque visual y editorial de todo el número.

La portada definitiva de *OLYMPO* presenta al creador de contenido de *fitness*, Carlos Belcast, en una postura abierta, fuerte y relajada, sobre un fondo blanco neutro. Esta elección refuerza visualmente el mensaje central de la revista: la fuerza como disciplina, constancia y actitud, más allá del cuerpo. El fondo blanco otorga limpieza, modernidad y una atmósfera de claridad que permite que la figura central y los textos respiren. Además, la iluminación uniforme y la ausencia de elementos distractores centran la atención en el cuerpo como símbolo de esfuerzo, transformación y enfoque.

La figura de Carlos, con pantalón deportivo oscuro y torso desnudo, transmite autenticidad y cercanía. No se representa con aditamentos tecnológicos ni en escenarios artificiales; es solo él, con su físico, su presencia y su actitud. Esta decisión comunica una idea muy precisa: que el bienestar no necesita adornos, sino constancia. La dirección de arte busca una imagen fuerte, pero no intimidante; poderosa, pero no lejana. Y lo logra a través de un lenguaje visual que combina neutralidad, equilibrio cromático y una composición frontal que mira de frente al lector.



*Ilustración 50. Portada de la revista OLYMPO. Elaboración propia.*

En cuanto a la tipografía, el uso vertical de la palabra *OLYMPO* en negro sobre el lateral izquierdo aporta estructura y solemnidad al diseño. Contrasta con el pequeño bloque rojo que contiene la palabra “REVISTA”, generando un equilibrio visual entre sobriedad y fuerza. El nombre de Carlos Belcast aparece en azul y con serif, en una composición limpia que transmite

elegancia y jerarquía editorial. Cada detalle gráfico responde a una intención clara de proyectar profesionalismo sin caer en lo frío.

A través de esta portada, *OLYMPO* comunica no solo el enfoque temático de este número, sino su filosofía editorial completa: salud como fortaleza interna, el cuerpo como herramienta de transformación, y el diseño como medio de conexión emocional y pedagógica. El resultado es una imagen sobria, clara y potente, que se convierte en la antesala perfecta de los contenidos que siguen.

Por ello, incluir el análisis de la portada en esta tesina permite articular los objetivos conceptuales y visuales del proyecto, demostrando que el diseño editorial puede y debe operar como una herramienta crítica, reflexiva y socialmente comprometida. Esta portada no solo abre la revista: abre también una conversación sobre cómo queremos representar el bienestar y quiénes pueden ser parte de él.

Durante el desarrollo del proyecto editorial OLYMPO, se diseñaron distintas versiones de portada con la intención de encontrar no solo una imagen atractiva, sino aquella que realmente comunicara la esencia de la revista. Entre las primeras propuestas se contempló una composición con una figura femenina en movimiento, vestida en tonos monocromáticos y portando un visor de realidad aumentada. Esta imagen buscaba transmitir modernidad, tecnología e innovación visual, incorporando recursos gráficos actuales como los íconos de escaneo y experiencia interactiva.

Sin embargo, a pesar de sus fortalezas visuales, esta propuesta fue finalmente descartada por no alinearse del todo con el tono emocional y el enfoque editorial que se consolidó en el resto de la revista. Aunque el diseño era llamativo y estéticamente bien resuelto, comenzó a percibirse más como una portada promocional que como una representación genuina del contenido. La figura del visor, por ejemplo, alejaba el discurso de lo humano hacia lo tecnológico, lo cual contrastaba con los valores de cercanía, constancia y disciplina personal que *OLYMPO* promueve en cada sección.

En contraste, la portada definitiva, protagonizada por el creador de contenido, Carlos Belcast sobre fondo blanco, ofrecía una lectura mucho más clara, directa y emocional. Aquí, la atención no se dispersa: el lector se encuentra de frente con una figura humana real, reconocible, sin filtros ni dispositivos. Su postura es abierta, segura, pero no arrogante. Habla de disciplina, de transformación auténtica, de esfuerzo sostenido. Elementos que no solo están presentes en su historia personal (documentada en las páginas interiores), sino que también resuenan con el público objetivo de la revista.

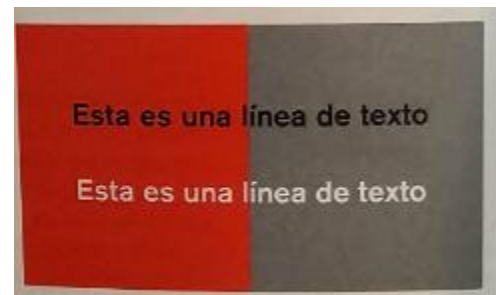
El cambio fue, entonces, más que estético: fue conceptual. Se decidió dejar de lado una estética futurista que podía resultar más fría o distante, para apostar por una imagen sencilla, pero poderosa, donde el mensaje visual se conecta directamente con los valores editoriales del proyecto.

La sobriedad del fondo blanco, la fuerza contenida en el cuerpo del protagonista, y la tipografía vertical y estructurada, forman una composición que respira coherencia y propósito.

En resumen, reemplazar la portada inicial por la versión actual no fue una decisión técnica, sino editorial: se buscó representar al lector no desde lo aspiracional imposible, sino desde lo posible, lo cercano y lo alcanzable. En lugar de un cuerpo idealizado en medio de una estética digitalizada, se eligió a una figura real, con historia, con disciplina, con voz propia. Y en ese gesto también se define lo que OLYMPO quiere ser: una revista que no solo informa, sino que inspira desde lo humano.

### **1. Paleta de colores predominante**

La gama cromática está compuesta principalmente por tonos blancos, negros, grises neutros, y un rojo profundo aplicado en acentos estratégicos. Esta combinación da como resultado una atmósfera visual sobria, moderna y directa. Kane (2011) menciona que, “el gris contribuye significativamente a facilitar la lectura” (p. 82) y en esta portada ese principio se extiende a la composición completa: el fondo blanco funciona como un lienzo limpio que permite que tanto la figura central como los elementos



*Ilustración 51. Imagen recuperada de: Manual de tipografía, John Kane 2011*

tipográficos respiren y se destaquen con claridad.

El uso del blanco no solo aporta limpieza visual, sino que proyecta equilibrio, orden y profesionalismo. Heller (2008) señala al color blanco como minimalista y afirma que provoca una liberación ornamental (p. 168). En este caso, el fondo blanco permite enfocar toda la atención en la figura del atleta y en el mensaje central de la portada, sin distracciones innecesarias.



El contraste entre la piel expuesta del protagonista, el pantalón deportivo oscuro y los bloques de texto en negro y rojo genera una composición de alto impacto, sin caer en lo estridente. La elección del **rojo profundo** en el titular "OLYMPO" está cargada de intención emocional: Heller (2008) lo describe como el “color de la felicidad” y como el tono que transmite alegría, decisión y fuerza (p. 59). Este detalle cromático concentra la energía emocional del diseño y transmite entusiasmo sin romper con el tono serio y reflexivo que caracteriza a la publicación.

## **2. Coherencia entre imagen, color y mensaje**

La imagen central del atleta Carlos Belcast, en postura firme, pero relajada, sin camisa, sobre fondo blanco, resume con claridad los valores del proyecto. No hay filtros, ni escenarios artificiales. Solo el cuerpo, la mirada y la presencia. Este enfoque visual se alinea con la intención de la revista de transmitir que el bienestar físico y mental es alcanzable desde la disciplina y la autenticidad, no desde lo aspiracional imposible.

Los colores del entorno no compiten con la figura; la enmarcan. La tipografía en negro y rojo mantiene una jerarquía clara, y la disposición vertical del logotipo *OLYMPO* añade estructura al conjunto sin sobrecargarlo. Esta integración entre color, figura e identidad gráfica fortalece el discurso editorial y comunica de forma inmediata la seriedad, el enfoque y la propuesta humana que la revista ofrece.

## **Conclusión**

La elección cromática de la portada de *OLYMPO* responde a una estrategia visual coherente, clara y emocionalmente intencionada. Los colores no solo embellecen la composición, sino que refuerzan el mensaje editorial de bienestar integral, enfoque y transformación con propósito. Bhaskaran (2006) dice que, “el color suele ser lo único necesario para que un lector habitual reconozca de inmediato la revista y, en consecuencia, su marca.” (p. 80). Esta paleta

permite transmitir confianza, profesionalismo y energía, consolidando así la identidad visual de *OLYMPO* como un medio comprometido con la salud física y mental desde una mirada crítica, sobria y contemporánea.



Ilustración 52. Portada de la revista *OLYMPO* Elaboración propia.

## Forros

Los forros o cubiertas de una revista son la primera impresión visual que recibe el lector y tienen el propósito de captar su atención y reflejar el contenido de la publicación. Los forros deben diseñarse de manera atractiva, incluyendo elementos como el logotipo de la revista, imágenes impactantes y titulares destacados.



*Ilustración 53. Diseño de forros de la revista OLYMPO. Plantilla gratuita de Freepik.*

El diseño de los forros de la revista *OLYMPO* busca proyectar una imagen sólida y actualizada, sin alejarse de los valores que le dan identidad. Se optó por una paleta neutra, dominada por el blanco y el negro, con acentos en rojo profundo que aportan fuerza emocional y visibilidad editorial. La fotografía principal, protagonizada por el atleta Carlos Belcast, transmite energía contenida, equilibrio y disciplina, en línea con los principios de bienestar integral, constancia y superación personal.

## Pliegos

En el diseño de revistas, los pliegos se refieren a las páginas impresas que se unen en un solo pliego antes de ser dobladas y encuadernadas. La disposición de los pliegos debe planificarse cuidadosamente para asegurar la correcta secuencia de páginas y evitar problemas en la impresión. El diseño de los pliegos de la revista OLYMPO se planeó bajo un formato de carta reducido ( $21 \times 27$  cm), buscando un balance entre comodidad de lectura y optimización de impresión. Aprovechando el tamaño del pliego estándar ( $87 \times 57$  cm), se organizaron ocho páginas por lado, logrando un total de dieciséis páginas por pliego. Esta disposición permite un armado eficiente, facilita el proceso de encuadernación y ayuda a mantener la calidad visual de cada sección. El formato extendido de  $42.5 \times 27$  cm considera el área del lomo, asegurando una correcta alineación de los elementos gráficos y respetando los márgenes de seguridad en el diseño editorial.

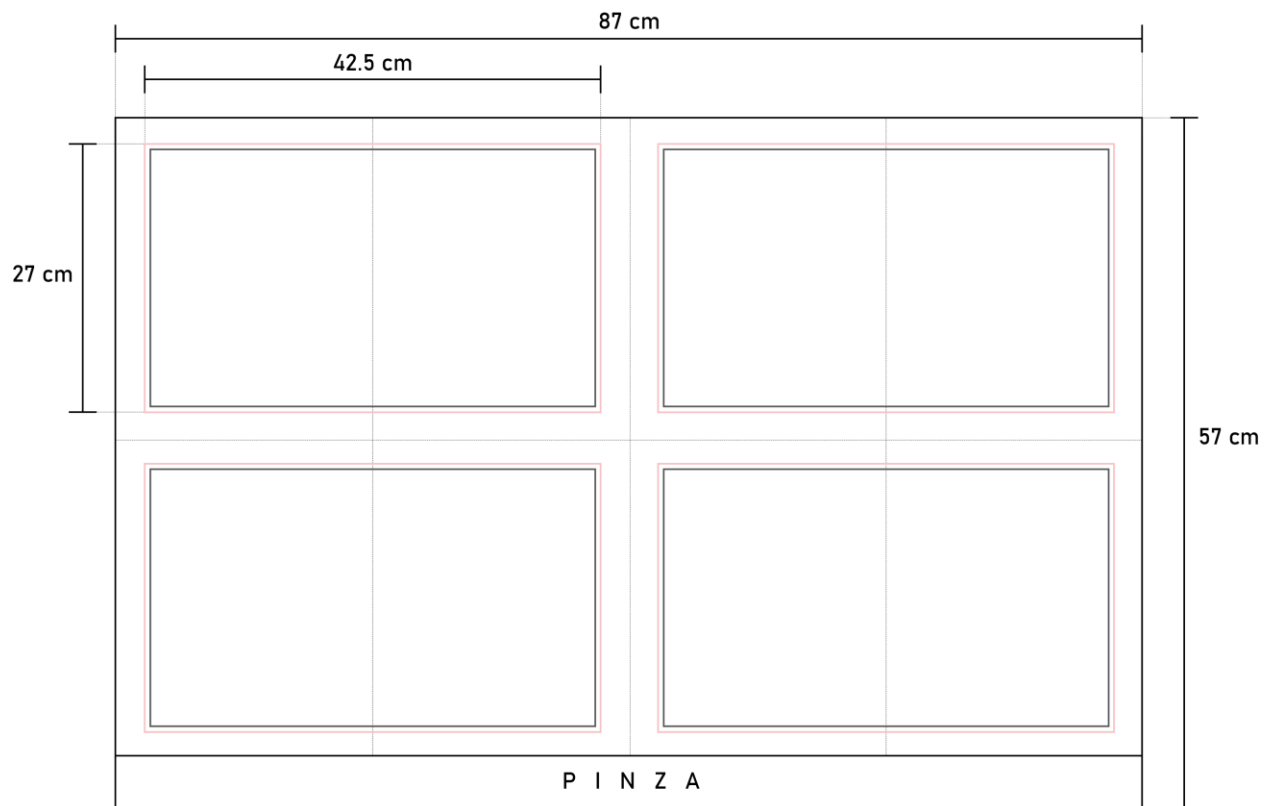


Ilustración 54. Estructura de páginas interiores del pliego para la revista. Elaboración propia

## Fotografía, imágenes e ilustraciones

La inclusión de fotografías, imágenes e ilustraciones es vital en el diseño de una revista, ya que complementan y enriquecen el contenido textual. Estos elementos visuales no solo facilitan la comprensión, sino que también pueden crear una atmósfera estética que refuerce el mensaje de la publicación. Para la revista *OLYMPO* se utilizó una herramienta generativa de imágenes por medio de inteligencia artificial, así como imágenes stock de bibliotecas ya consolidadas, esto con el objetivo de aprovechar y probar tecnologías emergentes.



*Ilustración 55. Imagen de prueba para la revista OLYMPO generada por Midjourney. Prompt: Aesthetic kitchen, with beautiful utensils, several ingredients, an oven, an electric grill, good lighting, modern kitchen | Sony a7R 32K --chaos 5 --ar 16:9 --stylize 999 --v 6.1 (Cocina estética, con lindos utensilios, varios ingredientes, horno, parrilla eléctrica, buena iluminación, cocina moderna)*



Ilustración 56. Imágenes personalizadas para la revista OLYMPO generadas por Midjourney.



## Uso de códigos QR y realidad aumentada, herramientas de extensión visual

Como parte de la propuesta editorial de este proyecto, se integran códigos QR y experiencias de realidad aumentada (RA) con el objetivo de ampliar los canales de interacción entre el lector y el contenido. Estas herramientas digitales permiten extender el discurso editorial más allá de la página impresa, enriqueciendo la experiencia de lectura mediante elementos visuales, sonoros o interactivos que refuerzan la comprensión y el vínculo emocional con los temas tratados.

Para ilustrar de una manera más clara, Kaspersky (2020, párr.8-12) nos presenta en su página web, una entrada que lleva por título *Guía de códigos QR y cómo leerlos*, la cual habla extensamente sobre este tema, además muestra los tipos de códigos que existen, se destacan:

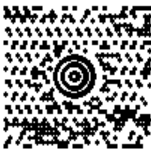
|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <b>Código azteca:</b> Aunque es similar a un código QR, el código azteca, desarrollado por Welch Allyn, contiene solamente un patrón de búsqueda, justo en el medio.                                                                                                        |
|  | <b>MaxiCode:</b> Este tipo de código QR es utilizado por el servicio postal de los Estados Unidos. Es similar al código azteca, en el sentido de que coloca el patrón de búsqueda en el medio, pero utiliza un patrón de panal en lugar de cuadrados.                       |
|  | <b>PDF417:</b> Inventado en 1991 por Ynjiun Wang de Symbol Technologies, el código de curioso nombre PDF417 precede al código QR por tres años. Se parece mucho a una mezcla entre un código QR y un código de barras y es fácilmente reconocible por su forma rectangular. |
|  | <b>Semacode:</b> Desarrollado por una empresa de software del mismo nombre, el código Semaco es una matriz de datos que se parece mucho a un código QR común, pero sin patrones de búsqueda reconocibles.                                                                   |
|  | <b>Código QR:</b> Esta es la versión original del código QR creado por Denso Wave en los años 90. Es fácil de identificar por sus tres patrones de búsqueda en las esquinas inferior izquierda, superior izquierda y superior derecha.                                      |

Tabla 14. ¿Qué es un código QR y cómo puedo leerlo? (2020, 8 septiembre). /. [https://www.kaspersky.es/resource-center/definitions/what-is-a-qr-code-how-to-scan?srltid=AfmBOoq18bLjwoHjGdq5slcr469QMwiL\\_aWCyUbA8tyJtofKFVR7rtNz](https://www.kaspersky.es/resource-center/definitions/what-is-a-qr-code-how-to-scan?srltid=AfmBOoq18bLjwoHjGdq5slcr469QMwiL_aWCyUbA8tyJtofKFVR7rtNz)

La incorporación de códigos QR facilitará el acceso inmediato a recursos complementarios como videos de rutinas, entrevistas, infografías animadas o artículos ampliados, eliminando las barreras entre lo impreso y lo digital. Esta estrategia no solo actualiza el formato de la revista a las prácticas contemporáneas de consumo de información, sino que también estimula la participación del lector, promoviendo una experiencia más dinámica, educativa y personalizada. Por su parte, la realidad aumentada permitirá visualizar contenidos tridimensionales (como modelos anatómicos, ejercicios explicativos o ilustraciones interactivas) directamente sobre la superficie impresa, a través del uso de dispositivos móviles. Esta tecnología aporta un valor pedagógico significativo, especialmente en temas de salud y ejercicio físico, al ofrecer representaciones más claras, accesibles y atractivas que facilitan la comprensión del cuerpo, el movimiento y las prácticas saludables.



*Ilustración 57. Código QR funcional con la app AR de Adobe. Generación propia.*

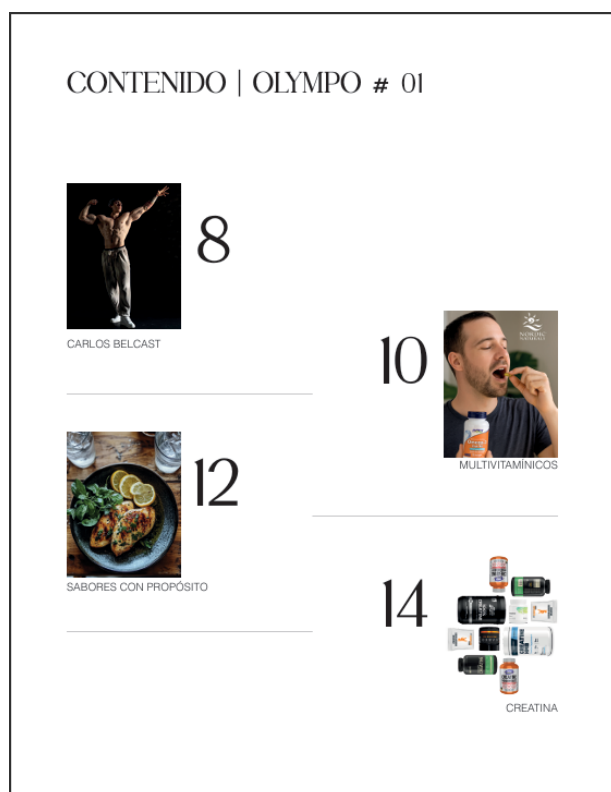
En conjunto, estos recursos tecnológicos fortalecen la función del diseño editorial como plataforma de divulgación multidisciplinaria, adaptada a los hábitos de lectura actuales, y orientada a generar un impacto más profundo en la educación para la prevención, el autocuidado y la transformación de hábitos.

### **Márgenes y caja tipográfica**

Los márgenes y la caja tipográfica son elementos fundamentales en el diseño editorial, ya que delimitan el espacio de lectura y establecen el ritmo visual de cada página. Además de definir los bordes de impresión, ayudan a jerarquizar la información y a equilibrar la composición general.



Como señala Brockman (2012), “teniendo esto en cuenta, el diseñador sensible intentará crear siempre la relación más estimulante entre las proporciones de los márgenes” (p. 39).



*Ilustración 58. Contenidos de la revista. Elaboración propia*

En esta tabla de contenidos, los márgenes se definieron estratégicamente para favorecer una lectura visual fluida y al mismo tiempo permitir un diseño más flexible y contemporáneo. Se observa un uso generoso del espacio en blanco, especialmente en los márgenes laterales y en la zona superior, lo cual permite que cada bloque —imagen, número de página y título— respire con claridad y no compita visualmente con los demás.

La caja tipográfica no se presenta como

un bloque rígido, sino como un campo compositivo dinámico que se adapta al contenido. El título “CONTENIDO | OLYMPO #01” se sitúa en la parte superior central, en un estilo sobrio y elegante que marca la entrada a la sección. A partir de ahí, los elementos se distribuyen de forma modular, pero con cierto aire asimétrico que aporta modernidad sin romper con el orden.

Las imágenes alineadas con los números de página actúan como puntos de entrada visual, guiando al lector de forma no lineal pero perfectamente entendible. Esta disposición refuerza la identidad visual de la revista, proyectando un enfoque editorial actual, accesible y estructurado. El equilibrio entre tipografía, fotografía y espacio en blanco permite que cada entrada del índice se destaque sin saturar el conjunto.

En resumen, esta página responde a una lógica de diseño que prioriza la legibilidad, la navegación intuitiva y una estética limpia. Cada decisión tipográfica y compositiva está orientada a fortalecer la experiencia lectora desde el primer vistazo.



Ilustración 59. Doble página de la revista con guías y márgenes. Elaboración propia.

La caja tipográfica utilizada en esta doble página fue construida cuidadosamente a partir de proporciones armoniosas y márgenes amplios, generando un equilibrio visual claro entre el texto, las imágenes y los espacios en blanco. Esta disposición responde a una lógica editorial que prioriza la legibilidad y la claridad informativa, cualidades esenciales en una publicación centrada en la salud física y el bienestar mental.

Se observa una retícula modular de cuatro columnas por página, que permite una organización precisa del contenido textual y facilita la integración de imágenes de distintos formatos. El cuerpo de texto se alinea mayoritariamente en columnas dobles, dejando zonas de

aire entre bloques que evitan la saturación visual y crean un ritmo de lectura cómodo. La elección de una alineación justificada con interlineado amplio mantiene una textura tipográfica uniforme y accesible, reforzando el confort visual durante la lectura continua.

El diseño tipográfico utiliza recursos jerárquicos eficaces: títulos en versales, subtítulos destacados en rojo, y una jerarquía clara entre bloques de alimentos (como QUINOA, AGUACATE o ESPINACAS) que guían al lector a través del contenido. Esta estructura ayuda a organizar la información de manera lógica, especialmente en una sección con múltiples entradas breves y autónomas. Como afirma Kane (2011), “es necesario comprender suficientemente bien el material para saber cómo necesita leerlo otra persona para que lo comprenda lo mejor posible” (p. 146).

Además, el ancho de la caja tipográfica respeta los estándares óptimos para una lectura cómoda, evitando líneas excesivamente largas. La inclusión de imágenes editoriales con alta calidad, tanto verticales como apaisadas, se adapta con naturalidad a la retícula, invadiendo de manera controlada algunas columnas sin interferir en la legibilidad del texto. Este recurso visual aporta dinamismo a la composición, potencia la narrativa gráfica y genera una experiencia editorial rica sin comprometer la claridad.

En conjunto, esta doble página logra integrar texto e imagen de forma armónica, apoyando el objetivo central de *OLYMPO*: educar e inspirar al lector mediante un diseño que es tanto informativo como visualmente atractivo. Cada decisión gráfica —desde la estructura tipográfica hasta la ubicación precisa de las fotografías— contribuye a una lectura fluida, inmersiva y coherente con el enfoque accesible e inclusivo de la revista.

### Tabla de costos de la revista

La planificación de costos es una parte fundamental al momento de sacar adelante una revista. Desde la impresión y el diseño, hasta la distribución y la promoción, cada etapa tiene su propio peso dentro del presupuesto general. Contar con una tabla de costos bien detallada no solo ayuda a organizar mejor los recursos, sino que también permite definir un precio de venta justo y sostenible para la publicación.

| CONCEPTO                                                   | UNIDAD   | COSTO UNITARIO                                                                       | TOTAL         |
|------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Captura de texto corrido</b>                            | 32       | \$20 cuartilla                                                                       | <b>\$640</b>  |
| <b>Corrección de estilo</b>                                | 32       | \$40 cuartilla                                                                       | <b>\$1280</b> |
| <b>Diagramación</b>                                        | 16 pág.  | \$30 por página                                                                      | <b>\$480</b>  |
| <b>Formación a cuatro tintas con fotos e ilustraciones</b> | 16 pág.  | \$90 por página                                                                      | <b>\$1440</b> |
| <b>Fotos</b>                                               | 15 fotos | \$180 suscripción a <i>Midjourney</i><br>\$180 banco de imágenes<br>(por seis meses) | <b>\$2160</b> |
| <b>Ilustraciones</b>                                       | 9        | \$150                                                                                | <b>\$1350</b> |
| <b>Diseño de forros</b>                                    | 1        | \$2000                                                                               | <b>\$2000</b> |
| <b>TOTAL</b>                                               |          |                                                                                      | <b>\$9350</b> |

Tabla 15. Tabla de costos para la revista OLYMPO. Elaboración propia.

## Ventaja competitiva

En un entorno editorial saturado de contenidos digitales, la verdadera ventaja competitiva de una revista impresa está en su capacidad para ofrecer algo que no se pierda con el *scroll*. Un diseño pensado desde la pedagogía, una narrativa que conecte emocionalmente, y una identidad editorial coherente y honesta, son hoy elementos clave para destacar y perdurar.

Al observar el panorama editorial en México, es evidente que existen múltiples espacios hablando de salud y ejercicio, sobre todo en redes sociales, blogs y canales de video, pero son pocos los proyectos impresos que lo abordan desde una visión integral. Aún más raro es encontrar revistas que articulen el entrenamiento de fuerza con la salud mental, la alimentación, el descanso, y lo hagan desde un diseño pensado para enseñar, acompañar y motivar, no solo para adornar.

*OLYMPO* nace como una respuesta a ese vacío. Su propuesta se basa en una experiencia editorial estructurada, clara y funcional, donde el contenido no solo se lee, sino que se comprende y se interioriza. Esto se logró al aplicar una estética sobria, profesional y accesible: márgenes generosos, retículas organizadas, jerarquías tipográficas bien definidas y espacios de respiro que facilitan la lectura sin abrumar. Cada decisión editorial fue pensada para acompañar temas complejos como el autocuidado o la constancia física, sin imponer, sino invitando.

Además, *OLYMPO* rompe con la estética dominante del *fitness* aspiracional. En lugar de reproducir cuerpos inalcanzables o promesas vacías, mostramos disciplina real. El cuerpo como proceso, no como meta. El cambio como posibilidad cotidiana. La imagen de portada lo refleja: un atleta mexicano que representa esfuerzo, constancia y humanidad, no perfección.

En resumen, la ventaja competitiva de *OLYMPO* reside en su capacidad de unir diseño editorial riguroso con contenido empático y accesibilidad visual con profundidad conceptual. Es una propuesta educativa, cercana y visualmente cuidada, que ofrece una alternativa editorial única dentro del mercado mexicano actual.

En pocas palabras, la ventaja competitiva de *OLYMPO* está en su capacidad de unir contenido riguroso, accesibilidad visual y una narrativa coherente, ofreciendo una alternativa fresca, educativa y más humana dentro del panorama editorial mexicano actual.

## Conclusiones

Este capítulo permitió entender que una revista no es solo un medio impreso para comunicar información, sino un formato editorial vivo, capaz de adaptarse a los cambios sociales, tecnológicos y culturales de cada generación. A través del recorrido histórico y su consolidación en México, queda claro que la revista sigue siendo una herramienta poderosa para educar, inspirar y acompañar procesos de transformación social y personal.

El proyecto de *OLYMPO* nace desde esa visión: una revista especializada en fuerza, salud y bienestar, pensada no solo para informar, sino para acompañar al lector de forma cercana, clara y accesible. La estructura en cinco secciones responde a un enfoque integral del bienestar, combinando salud física, mental, nutrición y entrenamiento, todo sostenido por decisiones de diseño que priorizan la jerarquía visual, la armonía compositiva y una narrativa editorial fluida.

El uso de una retícula sólida, márgenes amplios, una caja tipográfica bien definida y la elección de tipografías como **Nostalgic Whispers**, **EB Garamond** y **Helvetica** aportan a la revista una personalidad propia. Estas decisiones no solo mejoran la experiencia de lectura, sino que proyectan una identidad sobria, humana y coherente con el mensaje de fondo. La selección de colores, igualmente cuidada, refuerza esta atmósfera de empatía y profesionalismo, alejándose de los discursos estéticos rígidos o aspiracionales.

Además, se contemplaron herramientas contemporáneas para enriquecer la experiencia lectora, como el uso de imágenes generadas con IA (*Midjourney*) o recursos gráficos que potencian la visualidad del contenido, integrando lo digital de forma crítica y consciente.

Así, *OLYMPO* se consolida como una propuesta diferente dentro del panorama editorial mexicano: una revista que no solo entrega contenido riguroso y educativo, sino que lo hace a través de una experiencia clara, ordenada y emocionalmente conectada con su audiencia. Una revista pensada para personas reales, en busca de un bienestar sostenible, humano y posible.

## CAPÍTULO 2: Periódico

### Introducción: *EL FINANCIERO*

Este capítulo presenta, como anteriormente se menciona, la propuesta editorial de un periódico especializado en salud física y mental, con énfasis en la prevención de enfermedades crónicas (ECNT) a través del ejercicio de fuerza. La decisión de trabajar con *EL FINANCIERO* como referencia parte de su prestigio, alcance nacional y perfil de lectores informados y comprometidos con su bienestar. Aunque su edición impresa no cuenta actualmente con una sección dedicada a la salud, su estructura y estilo lo convierten en un medio idóneo para integrar contenidos de alto valor informativo y social, dirigidos a una audiencia con interés genuino en mejorar su calidad de vida.

En las propias palabras de *EL FINANCIERO*, que se encuentran en su página oficial, en la sección de quienes somos, se definen como:

*EL FINANCIERO* es el principal diario especializado en finanzas, economía y negocios de México, nacido en octubre de 1981. Su propuesta se basa en el periodismo multiplataforma que presenta la información útil, el análisis y la contextualización de los acontecimientos que por su valor periodístico influyen en la opinión pública y en la toma de decisiones, además de completar su vida y ampliar sus opciones en el resto de sus esferas de acción. (El Financiero, s. f., sección “Quiénes somos”, párr. 1).



Ilustración 60. Cabeza/cabecera de EL FINANCIERO. Imagen recuperada de: <https://www.elfinanciero.com.mx/graficos/edicion-impresa/flip/el-financiero.html>



## ¿Qué es un periódico?

Un periódico es un medio de comunicación impreso o digital que se publica de forma periódica — diaria, semanal o mensual— y tiene como propósito informar sobre noticias, eventos y temas de interés público, (Bhaskaran, 2006) Nos dice que, “El mundo del diseño de periódicos es diferente a cualquier otro, El contenido del periódico cambia a diario a medida que llegan a la redacción las últimas noticias, historias e imágenes, pero el aspecto general del periódico permanece inalterable.” (p. 110). A diferencia de otros medios de comunicación, el periódico ofrece una visión amplia de los acontecimientos actuales, enfocándose en temas políticos, económicos, culturales, deportivos y sociales. Es un espacio que combina texto e imágenes para transmitir información, y su estructura permite que el lector elija rápidamente las secciones que le interesan.



Ilustración 61. Periódico El Financiero. Imagen recuperada de: <https://www.elfinanciero.com.mx/graficos/edicion-impresa/flip/el-financiero.html>



Ilustración 62. Periódico MILENIO. Imagen recuperada de: <https://www.milenio.com/impreso#details?date=2025-04-05&edition=1&id=101>

## Historia



Ilustración 63. Cajón de tipos metálicos. Imagen recuperada de:  
[https://es.wikipedia.org/wiki/Tipos\\_m%C3%B3viles#/media/Archivo:Metal\\_movable\\_type.jpg](https://es.wikipedia.org/wiki/Tipos_m%C3%B3viles#/media/Archivo:Metal_movable_type.jpg)

La historia del periódico es rica y está llena de curiosidades. Se remonta al siglo XVII, cuando los primeros periódicos impresos comenzaron a circular en Europa. Sin embargo, para entender los orígenes de la impresión debemos remontarnos al siglo XV, cuando Johannes Gutenberg revolucionó el mundo de las letras al inventar la imprenta de tipos móviles.

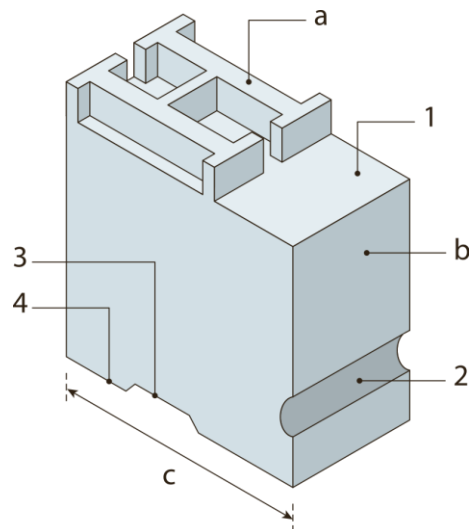


Ilustración 64. Diagrama de un tipo de metal fundido. Imagen recuperada de: 

<p><a href="https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Metal\_type.svg#/media/Archivo:Metal\_type.svg"><img src="https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/e9/Metal\_type.svg" alt="Metal type.s



En 1450, Gutenberg imprimió la famosa Biblia de 42 líneas, conocida como la Biblia de Gutenberg.

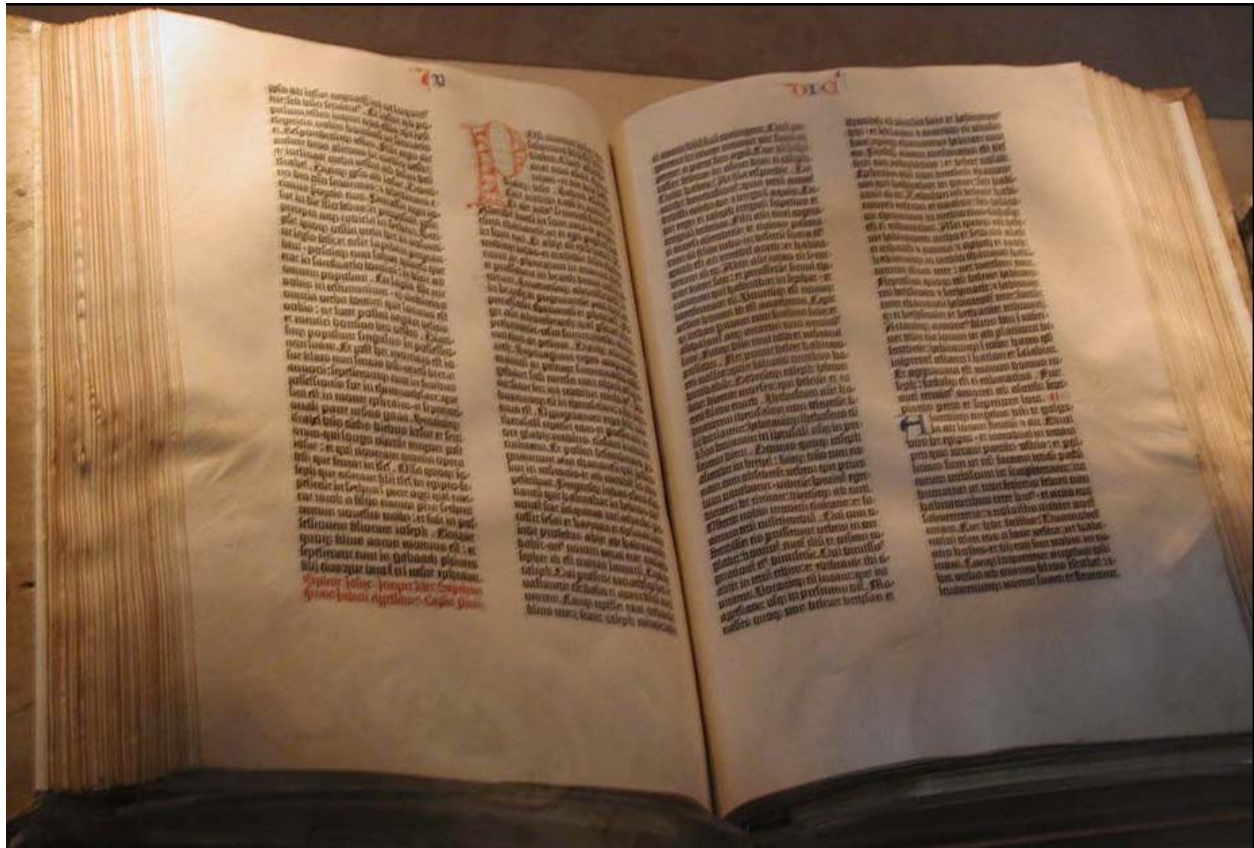


Ilustración 65. Copia de la Biblie de Gutenberg. imagen recuperada de: [https://es.wikipedia.org/wiki/Biblia\\_de\\_Gutenberg#/media/Archivo:Gutenberg\\_Bible.jpg](https://es.wikipedia.org/wiki/Biblia_de_Gutenberg#/media/Archivo:Gutenberg_Bible.jpg)

La Revolución Industrial del siglo XIX fue también fundamental en el desarrollo del periódico. Con los avances tecnológicos, como la máquina de vapor y la prensa rotativa, la impresión se volvió más rápida y económica. Esto permitió la producción masiva de periódicos, haciendo que la información llegara a un público mucho más amplio y diverso. Durante este periodo, el periódico se consolidó como un medio de comunicación accesible y cotidiano para gran parte de la sociedad, especialmente en las ciudades.

En México, el periódico también tiene una historia notable. El primer periódico en el país fue La Gaceta de México, fundado en 1722 por Juan Ignacio María de Castorena. En sus páginas, se reportaban noticias locales, así como acontecimientos de España y otros territorios europeos. A lo largo de los siglos, la prensa en México ha evolucionado, y hoy en día, el periódico sigue siendo una fuente de información esencial, adaptada a formatos digitales y redes sociales para llegar a un público contemporáneo.

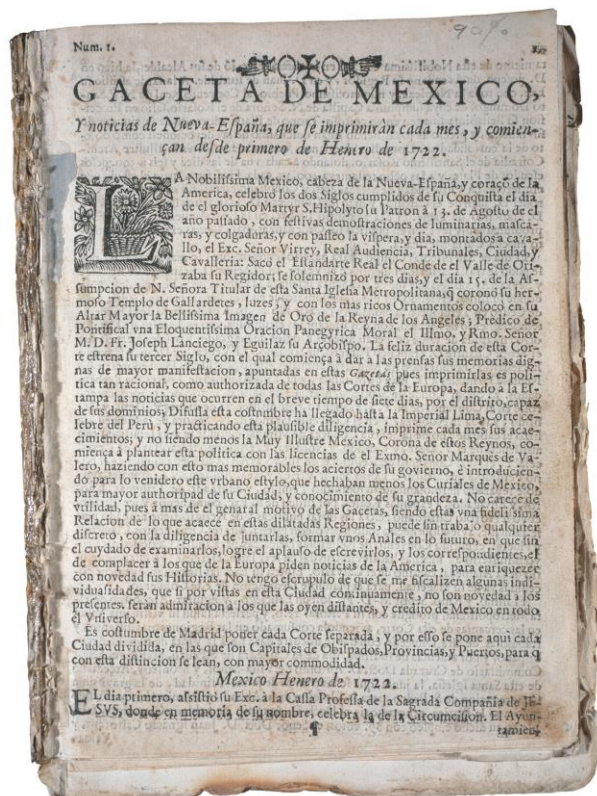


Ilustración 66. Ejemplar de la Gaceta de México. Imagen recuperada de:  
[https://es.wikipedia.org/wiki/Gaceta\\_de\\_M%C3%A9xico#/media/Archivo:Gaceta\\_de\\_M%C3%A9xico.jpg](https://es.wikipedia.org/wiki/Gaceta_de_M%C3%A9xico#/media/Archivo:Gaceta_de_M%C3%A9xico.jpg)

Buscando entre los expedientes digitales del Instituto Nacional de Estudios Históricos de las Revoluciones de México (INEHRM) me encontré con un artículo que lleva por título *La Gaceta de México, el primer periódico nacional*, escrito por Miguel Ángel Fernández Delgado, investigador del INEHRM del cual rescato el siguiente fragmento:

La Gaceta de México es la más antigua del mundo hispanoamericano. En el continente, solo la preceden las Publick Occurrences (1690) que salieron a la luz pública en lo que serían los Estados Unidos. Hoy, hace exactamente 288 años, apareció nuestro primer periódico. No es un acontecimiento banal, pues México ha sido, desde entonces, uno de los países con mayor número de publicaciones de esta índole. Para conmemorarla recordaremos los primeros pasos de la prensa en nuestro país. (Delgado, 2012)

## Estructura

La estructura de un periódico es clave para su funcionamiento y comprensión. Se divide en secciones que cubren diferentes temas de interés, como noticias nacionales, internacionales, deportes, cultura, economía y opinión. Esta división facilita al lector encontrar rápidamente el contenido que desea leer, Bhaskaran (2006) hace énfasis en que, “una estructura de página consistente, un sistema de navegación integrado y una legibilidad óptima son básicos para un buen diseño de periódico, y se consiguen mediante la combinación de contraste, ritmo y armonía.” (p. 110).

Cada sección tiene una jerarquía propia, con titulares, subtítulos, columnas y textos que mantienen una estructura clara. Además, el uso de fotografías, gráficos y otros elementos visuales ayuda a reforzar el mensaje de cada artículo y a captar la atención del lector.

ECONOMÍA

GUERRA DE ARANCELES

Viernes 4 de Abril de 2025 EL FINANCIERO EF 7

OPORTUNIDADES

# Bajar aranceles vigentes, objetivo de México: Ebrard

**LETICIA HERNÁNDEZ**  
lherandezm@elfinanciero.com.mx

Reducir los aranceles sobre los automóviles, acero y aluminio será el trabajo en el que se enfocará el Gobierno de México en las próximas semanas, y posteriormente, retomará acciones para aumentar la competitividad de América del Norte con respecto a otras regiones del mundo, dijo Marcelo Ebrard, titular de la Secretaría de Economía.

“Estábamos realmente preocupados por la supervivencia del T-MEC en este nuevo clima proteccionista que estamos viendo. Así que quisiera decir que necesitamos reducir al máximo la incertidumbre y reducir los aranceles sobre los automóviles, el acero y el aluminio. Este es el trabajo que realizaremos en los próximos cuarenta días”, dijo en su mensaje durante la mesa redonda virtual “Inversión mexicana en Estados Unidos: empleos, presencia regional y crecimiento económico”, organizada por el Consejo de las Américas.

**MARCELO EBRARD**  
Secretario de Economía



“Estábamos preocupados por la supervivencia del T-MEC en este nuevo clima proteccionista”

“Hay muchísimas oportunidades que veremos. América del Norte será cada vez más importante”, y consideró que los aranceles recíprocos reflejan la reactivación de la región, “incluso con los aranceles sobre los automóviles. Así que continuemos este diálogo. Tratemos de comprender qué oportunidades veremos para México y Estados Unidos. Trabajemos con mucha perseverancia y determinación para aprovechar esas oportunidades y alcanzar nuestras metas”.

Luis de la Calle, director de De la Calle, Madrazo, Mancera, señaló que solo un 15 por ciento de las exportaciones totales de México no cumplen con la regla de origen, por lo que ese será el volumen que deberá integrarse al T-MEC.

“El 15 por ciento que no cumple debe esforzarse especialmente para asegurarse de abastecerse en Estados Unidos, Canadá o México para que cumplan en el futuro, ya que el incentivo para cumplir con esa regla de origen ahora será del 12 por ciento”, explicó.

Dado que el T-MEC es un punto de referencia para el comercio y la inversión en América del Norte, se podrá gestionar la situación que se enfrentará en las próximas semanas; y como segunda etapa, el diálogo versará sobre cómo aumentar la competitividad de América del Norte con respecto a otras regiones.

**FOCOS**

**Excepción.** Los bienes que cumplan con las reglas de origen evitarían aranceles. Sin embargo, para un auto terminado, si el 50% por ciento de sus componentes son fabricados en EU, el arancel de 25% solo se aplicaría al valor restante.

**Riesgo.** Si las empresas sobrestiman el contenido estadounidense, pagarán retroactivamente el monto completo.

**Orden.** El CBP intenta mitigar el caos con “resoluciones anticipadas” —dictámenes en 90 días— y correcciones posteriores a la importación.

**CADENA DE SUMINISTRO**

## Pagarán autopartes cada que crucen a EU

**JASSIEL VALDELMAR**  
jvaldelamar@elfinanciero.com.mx

Bajo las medidas arancelarias anunciadas por la administración Trump al sector automotriz, cada componente que cruce la frontera entre México y Estados Unidos estará sujeto a pagos recurrentes, incluso si forma parte de una cadena de suministro integrada.

De acuerdo con un alto funcionario del gobierno estadounidense, el escenario es claro: autopartes fabricadas en terceros países, como China o Alemania, pero ensambladas en México, pagarán aranceles cada vez que entren a territorio estadounidense.

No importa si luego serán integradas en un vehículo terminado; la transacción se considera individual en cada cruce. “No hay un sistema que perdone gravámenes por ser parte de un ensamble final”, explicó el funcionario, quien prefirió el anonimato.

Esto significa, por ejemplo, que un motor producido en Asia y enviado a una planta mexicana podría ser gravado múltiples veces antes de convertirse en un Ford o Chevrolet.

“Cada importación individual es una transacción individual. No hay un sistema para reconocer, digamos, como que es parte de una cadena de suministro que va a un automóvil terminado”, dijo.

Ilustración 67. Sección de El Financiero. Imagen recuperada de: <https://www.elfinanciero.com.mx/graficos/edicion-impresa/flip-el-financiero.html>



## Contenidos

Los contenidos de un periódico varían según su enfoque editorial y su audiencia. Los temas generalmente abarcan desde noticias actuales y política hasta deportes, cultura y entretenimiento. Los periódicos también suelen incluir columnas de opinión, editoriales y cartas de los lectores, lo que permite la interacción y el debate sobre temas importantes. De acuerdo con Bhaskaran (2006), el contenido de un periódico debe ser actualizado constantemente para reflejar los acontecimientos en tiempo real, pues su misión es informar al público con precisión y rapidez “El diseñador es quien debe organizar y optimizar el contenido de forma que el lector se oriente con facilidad por él.” (p. 110).

El Financiero 684 Lunes 20 de febrero de 2023

Contenido con el soporte: [asesoria@elfinanciero.com.mx](#) Tel. 800-000-88-88

# RUTINA

- Rutina del mes: "Fuerza total en 4 semanas"
- Variaciones para principiantes y avanzados
- Nutrición inteligente
- Rutina de ejercicios

El Financiero 684 Lunes 20 de febrero de 2023



**Rutina del mes: "Fuerza total en 4 semanas"**  
Variaciones para principiantes y avanzados, desarrollar fuerza, resistencia y tonificación muscular.

**Entrenamiento completo:** detallar una rutina de ejercicios específica como un programa de entrenamiento de 4 semanas para optimizar la fuerza y ganar músculo.

**Introducción:** Este programa está diseñado para ayudarte a mejorar tu fuerza y ganar músculo. Incluye variaciones para principiantes y avanzados, así como consejos de nutrición y descanso.

**Objetivo:** Desarrollar fuerza, resistencia y tonificación muscular. Entrenar 4 veces a la semana, durante 4 semanas, con descansos entre sesiones.

**Semanas 1 y 2:** Enfócate en fuerza y resistencia.

**Consejos de Ejecución:**

- **Calentamiento:** Realiza 5-10 minutos de ejercicios dinámicos antes de cada sesión.
- **Entrenamiento:** Realiza cada día con 5-10 minutos de entrenamiento adicional para evitar lesiones, mejorar la técnica y aumentar la resistencia.
- **Descanso:** Descansa 1-2 días entre sesiones.
- **Alimentación:** Consume suficiente proteína y carbohidratos para apoyar tu entrenamiento.
- **Descanso:** Descansa 1-2 días entre sesiones.

**Variaciones para principiantes y avanzados:**

- **Principiantes:** Mantén un ritmo constante durante todo el entrenamiento.
- **Avanzados:** Aumenta la intensidad de los ejercicios y agrega variaciones.

**Entrenamiento completo:** detallar una rutina de ejercicios específica como un programa de entrenamiento de 4 semanas para optimizar la fuerza y ganar músculo.

**Introducción:** Este programa está diseñado para ayudarte a mejorar tu fuerza y ganar músculo. Incluye variaciones para principiantes y avanzados, así como consejos de nutrición y descanso.

**Objetivo:** Desarrollar fuerza, resistencia y tonificación muscular. Entrenar 4 veces a la semana, durante 4 semanas, con descansos entre sesiones.

**Semanas 1 y 2:** Enfócate en fuerza y resistencia.

**Consejos de Ejecución:**

- **Calentamiento:** Realiza 5-10 minutos de ejercicios dinámicos antes de cada sesión.
- **Entrenamiento:** Realiza cada día con 5-10 minutos de entrenamiento adicional para evitar lesiones, mejorar la técnica y aumentar la resistencia.
- **Descanso:** Descansa 1-2 días entre sesiones.
- **Alimentación:** Consume suficiente proteína y carbohidratos para apoyar tu entrenamiento.
- **Descanso:** Descansa 1-2 días entre sesiones.

**Variaciones para principiantes y avanzados:**

- **Principiantes:** Mantén un ritmo constante durante todo el entrenamiento.
- **Avanzados:** Aumenta la intensidad de los ejercicios y agrega variaciones.

Ilustración 73. Propuesta de sección RUTINA para el periódico El Financiero. Elaboración propia.

El Financiero 684 Lunes 20 de febrero de 2023

Contenido con el soporte: [asesoria@elfinanciero.com.mx](#) Tel. 800-000-88-88

# DEPORTE

- Cómo superar barreras mentales en el fitness
- Guía de suplementos
- Motivación y fitness

El Financiero 684 Lunes 20 de febrero de 2023



**Cómo superar barreras mentales en el fitness**  
A menudo, los mayores desafíos que enfrentamos no son físicos, sino mentales. Aquí algunos consejos para superar las barreras mentales que pueden interponerse en el camino hacia tus metas:

**Introducción:** Este artículo está diseñado para ayudarte a superar las barreras mentales que pueden interponerse en el camino hacia tus metas. Incluye variaciones para principiantes y avanzados, así como consejos de nutrición y descanso.

**Objetivo:** Desarrollar fuerza, resistencia y tonificación muscular. Entrenar 4 veces a la semana, durante 4 semanas, con descansos entre sesiones.

**Semanas 1 y 2:** Enfócate en fuerza y resistencia.

**Consejos de Ejecución:**

- **Calentamiento:** Realiza 5-10 minutos de ejercicios dinámicos antes de cada sesión.
- **Entrenamiento:** Realiza cada día con 5-10 minutos de entrenamiento adicional para evitar lesiones, mejorar la técnica y aumentar la resistencia.
- **Descanso:** Descansa 1-2 días entre sesiones.
- **Alimentación:** Consume suficiente proteína y carbohidratos para apoyar tu entrenamiento.
- **Descanso:** Descansa 1-2 días entre sesiones.

**Variaciones para principiantes y avanzados:**

- **Principiantes:** Mantén un ritmo constante durante todo el entrenamiento.
- **Avanzados:** Aumenta la intensidad de los ejercicios y agrega variaciones.

**Guía de suplementos**  
Recomendaciones de suplementos: explicar los beneficios de ciertos suplementos (proteína, creatina, vitaminas) y su impacto en el rendimiento.

**Consejos de uso seguro:** Incluir advertencias sobre cómo y cuándo tomarlos para evitar riesgos.

**Suplementación Inteligente:**

- **Proteína:** La proteína es un nutriente esencial que ayuda a construir y reparar los músculos. Se recomienda consumir entre 1.2 y 2 gramos por kilogramo de peso corporal al día.
- **Creatina:** La creatina es un compuesto natural que se encuentra en los músculos y ayuda a proporcionar energía durante entrenamientos intensos y cortos. Se recomienda consumir entre 3 y 5 gramos al día.
- **Vitaminas:** Las vitaminas son nutrientes esenciales que ayudan a mantener el cuerpo saludable y activo. Se recomienda consumir una variedad de vitaminas a través de una dieta equilibrada.

**Consejos de uso seguro:** Incluir advertencias sobre cómo y cuándo tomarlos para evitar riesgos.

**Suplementación Inteligente:**

- **Proteína:** La proteína es un nutriente esencial que ayuda a construir y reparar los músculos. Se recomienda consumir entre 1.2 y 2 gramos por kilogramo de peso corporal al día.
- **Creatina:** La creatina es un compuesto natural que se encuentra en los músculos y ayuda a proporcionar energía durante entrenamientos intensos y cortos. Se recomienda consumir entre 3 y 5 gramos al día.
- **Vitaminas:** Las vitaminas son nutrientes esenciales que ayudan a mantener el cuerpo saludable y activo. Se recomienda consumir una variedad de vitaminas a través de una dieta equilibrada.

Ilustración 684. Propuesta de sección DEPORTE para el periódico El Financiero. Elaboración propia.

La decisión de tomar al periódico *EL FINANCIERO* como referente para el desarrollo de este proyecto responde a su perfil ya establecido y prestigiado, además de ser reconocido como analítico y sus lectores confían en su credibilidad, los cuales están interesados en leer sobre economía, política y desarrollo social, el perfil de sus consumidores representa a un grupo clave para difundir temas de salud pública con una perspectiva crítica y preventiva. Bajo esta lógica, el contenido editorial que se propone está diseñado con el propósito de responder a los intereses y necesidades de un lector exigente, que valora el rigor informativo, la claridad visual y la utilidad práctica de la información. La sección de este periódico fue planeada para establecer puentes entre salud, economía y sociedad, respetando el estilo informativo de *EL FINANCIERO*. Se incluyen reportajes, entrevistas, infografías, artículos de opinión y datos estadísticos y confiables que no solo cumplen la función de informar, sino que invitan a la reflexión y lo más importante, la acción.

Esta propuesta refuerza la idea de que la salud también es una inversión social y económica, y, por tanto, debe ocupar un espacio fijo en medios de comunicación con influencia en la toma de decisiones, como lo es *EL FINANCIERO*. A continuación, se presentan los temas abordados en la sección de SALUD, los cuales deberán ocupar ocho páginas y ser coherentes con el diseño establecido y ya reconocido del periódico:

1. Impacto económico de la obesidad en México
2. El entrenamiento de fuerza como estrategia de prevención en salud pública
3. Costos directos e indirectos de las enfermedades crónicas no transmisibles
4. Salud mental en jóvenes adultos: estrés, ansiedad y actividad física
5. El rol de la alimentación en el rendimiento físico y la prevención de enfermedades
6. Entrevista con experto/a en medicina preventiva o entrenamiento de fuerza
7. Infografía: Principales causas de muerte en México y su relación con el estilo de vida

8. Reportaje sobre políticas públicas y acceso al ejercicio en espacios urbanos
9. Artículo de opinión: El diseño editorial como medio para educar en salud
10. Historias reales de transformación física y mental a través del ejercicio



## Formato

El formato de un periódico es flexible y depende del tipo de publicación. Los periódicos suelen tener un tamaño grande, conocido como formato *broadsheet*, o un tamaño más pequeño, el tabloide. El formato no solo influye en la cantidad de información que puede incluirse, sino también en la experiencia de lectura del usuario. Bhaskaran (2006) dice que, “una estrategia de diseño efectiva es la clave del éxito, y permitirá introducir cambios en el contenido del periódico sin que ello afecte a su identidad.” (p.110). Un formato más grande permite titulares amplios y espacios generosos para el contenido visual, mientras que el tabloide es más manejable y fácil de transportar, lo cual se adapta a las necesidades de los lectores modernos.



Los periódicos impresos han adoptado diversos formatos a lo largo de su historia, cada uno con características específicas que responden a necesidades editoriales, económicas y de comodidad para el lector. A continuación, se describen los formatos más comunes:

Ilustración 69. Comparación de formatos. Imagen recuperada de:  
[https://catedracosgaya.com.ar/tipoblog/2017/los-formatos-de-periodico-la-sabana-frente-al-tabloide/?utm\\_source=chatgpt.com](https://catedracosgaya.com.ar/tipoblog/2017/los-formatos-de-periodico-la-sabana-frente-al-tabloide/?utm_source=chatgpt.com)

## 1) Formato Sábana (Broadsheet)

- Dimensiones:** Aproximadamente 600 mm de alto por 380 mm de ancho.
- Características:** Es el formato más grande y tradicional, asociado frecuentemente con periódicos de carácter serio y formal. Permite la inclusión de artículos extensos y fotografías de gran tamaño.
- Uso común:** En diarios de circulación nacional con enfoque político, económico o de análisis profundo.



Ilustración 706. La portada de The New York Times del 24 de mayo del 2020. Imagen recuperada de: <https://www.nytimes.com/2020/05/26/learning/the-front-page.html>



Ilustración 77. La portada de The Washington Post del 31 de mayo de 2024. Imagen recuperada de: <https://x.com/washingtonpost/status/1796351229846524373/photo/1>

## 2. Formato Tabloide

- Dimensiones:** Aproximadamente 280 mm de ancho por 430 mm de alto.
- Características:** Más compacto y manejable que el formato sábana, facilita la lectura en espacios reducidos. Aunque históricamente se ha asociado con publicaciones sensacionalistas, muchos periódicos serios han adoptado este formato por su practicidad.
- Uso común:** Periódicos locales, publicaciones alternativas o de distribución gratuita; también diarios serios que optan por una presentación más funcional.



Ilustración 78. Portada de La Jornada, 7 de marzo 2025. Imagen recuperada de: [https://www.jornada.com.mx/serviciosjornada/microservicios/edicionpdf/LAJORNADAPDF\\_12066.pdf](https://www.jornada.com.mx/serviciosjornada/microservicios/edicionpdf/LAJORNADAPDF_12066.pdf)



Ilustración 719. Portada El Clarín, de Argentina lunes 20 de enero 2025. Imagen recuperada de: [https://es.kiosko.net/ar/2025-01-20/np/ar\\_clarin.html](https://es.kiosko.net/ar/2025-01-20/np/ar_clarin.html)



### 3. Formato Berlínés

- Dimensiones:** Aproximadamente 315 mm de ancho por 470 mm de alto.
- Características:** De tamaño intermedio entre la sábana y el tabloide, combina la seriedad del primero con la practicidad del segundo. Es común en varios periódicos europeos.
- Uso común:** Periódicos con diseño moderno que buscan equilibrar profundidad editorial y comodidad visual.



Ilustración 730. Periódico Le Monde. Imagen recuperada de: <https://thepoint.com.mx/2022/05/23/el-mundo-en-frances-la-historia-de-la-marca-de-medios-le-monde/>



Ilustración 721. la Repubblica. Imagen recuperada de: <https://es.kiosko.net/it/np/repubblica.html>

## 4. Formato Compacto

- Dimensiones:** Similar al tabloide, pero con una presentación más cuidada y seria.
- Características:** Busca ofrecer la comodidad del tabloide sin la connotación sensacionalista, siendo adoptado por periódicos de calidad que desean un formato más manejable.
- Uso común:** Medios que buscan mantener un perfil profesional en un formato accesible, ideal para el lector urbano.

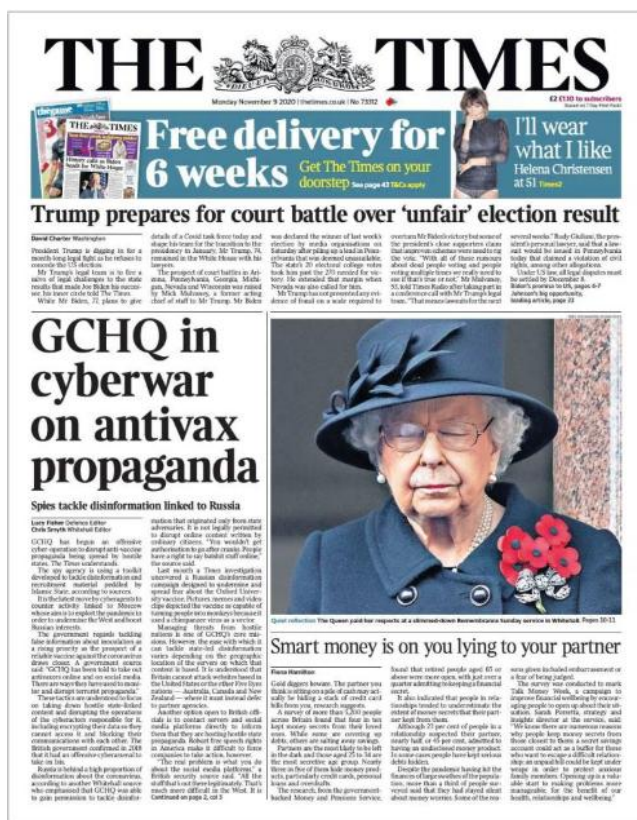


Ilustración 74. THE TIMES. Imagen recuperada de: [https://es.kiosko.net/uk/2020-11-09/np/the\\_times.html](https://es.kiosko.net/uk/2020-11-09/np/the_times.html)

## **Formato para este proyecto**

Este proyecto editorial toma como referencia las características gráficas y editoriales del periódico de circulación nacional *EL FINANCIERO*, reconocido por su diseño estructurado, su enfoque temático especializado y su presentación impresa de alta calidad. Aunque *EL FINANCIERO* no cuenta actualmente con una sección de salud en su versión impresa, su perfil serio y su audiencia bien definida lo convierten en un modelo adecuado para este proyecto.

En el desarrollo del periódico se optó por un formato de 28.9 x 36.4 cm, una decisión que responde tanto a criterios técnicos como editoriales. Si bien el tabloide tradicional en México suele medir aproximadamente 28 x 43 cm, esta ligera variación en las proporciones fue pensada para facilitar el proceso de impresión en pliegos dobles y ajustarse mejor a las dimensiones de las máquinas utilizadas en impresión digital u offset. Con este ajuste se reduce el desperdicio de papel y se optimiza el rendimiento del pliego, sin comprometer la estructura visual del periódico.

Además de las consideraciones técnicas, el tamaño elegido responde a una necesidad de equilibrio entre impacto visual y comodidad de lectura. Un formato más compacto permite que el lector manipule el periódico con mayor facilidad en espacios reducidos, como transportes públicos o escritorios de trabajo, sin perder la sensación de estar frente a un medio impreso profesional.

Desde el punto de vista editorial, este tamaño permitió mantener una retícula de cinco columnas de aproximadamente 4.6 cm de ancho, lo que favorece la organización del contenido y la jerarquía tipográfica. Este sistema ofrece una base sólida para integrar texto, imágenes y elementos destacados sin sobrecargar el diseño, respetando un interlineado de 13 puntos y márgenes funcionales que mejoran la legibilidad. Por último, la decisión también se vio influida por un análisis visual de publicaciones contemporáneas como *El Financiero*, que presenta un lenguaje gráfico limpio, estructurado y accesible. Aunque no se replicó su formato exacto, se tomó

como referencia su lógica editorial para adaptar un diseño más flexible y funcional, alineado con las necesidades del proyecto y las posibilidades reales de producción.

El periódico propuesto adopta las siguientes especificaciones técnicas:

1. **Tipo de publicación:** Impreso
2. **Tamaño final cerrado:**  $28.9 \times 36.4$  cm
3. **Tamaño abierto (pliego por pliego):**  $57.8 \times 36.4$  cm
4. **Número de páginas:** 8 (2 pliegos doblados y encartados)
5. **Tipo de encuadernación:** Doblado en cruz con encartado central (plegado tipo periódico)
6. **Número de tintas:** 4x4 (cuatricromía a doble cara)
7. **Periodicidad:** Bimestral
8. **Tipo de papel sugerido:**
  - a) **Opción ideal:** Papel prensa de  $45 \text{ g/m}^2$  a  $52 \text{ g/m}^2$
  - b) **Opción accesible para tirajes cortos o impresión digital:** Bond ahuesado o bond blanco de  $75 \text{ g/m}^2$  (si no se tiene acceso a papel prensa)



## Retícula

La selección de una retícula adecuada resulta fundamental en este proyecto, ya que se trata de un periódico con enfoque temático en salud física y mental desde una perspectiva crítica, pedagógica y transformadora. Esta línea editorial exige una estructura visual sólida que permita organizar de manera clara y equilibrada los elementos gráficos, tipográficos e informativos sin sacrificar la narrativa emocional o el impacto social de los contenidos.



Ilustración 75. Elaboración propia

Inspirado en el análisis del diseño utilizado por *El Financiero*, y adaptado a las necesidades específicas de este suplemento de salud, se implementó una **retícula modular de cinco columnas**. Esta decisión responde no solo a criterios formales, sino también a un enfoque funcional: permite una mayor versatilidad para organizar artículos extensos, entrevistas, columnas de opinión, infografías y recetas prácticas, sin perder unidad visual.

Además, la estructura de cinco columnas otorga

un balance entre rigidez estructural y flexibilidad editorial, lo cual resulta clave en un medio que aborda temas sensibles, como obesidad, enfermedades crónicas y políticas públicas, desde múltiples voces. Este diseño facilita el uso estratégico de titulares jerarquizados, recuadros de datos, imágenes impactantes y recursos visuales como destacados, llamados a la acción o símbolos para recetas recortables, sin comprometer la coherencia general.

También se considera la posibilidad de adaptar la retícula en ciertas secciones narrativas u opinativas, donde una variación en el número de columnas puede favorecer el ritmo lector y la

densidad de información. Esta apertura está alineada con la idea de un diseño vivo que acompaña y potencia el contenido, en lugar de imponerle una forma rígida.

En resumen, esta retícula no solo ordena: comunica, guía y conecta emocionalmente al lector con el contenido. Es una herramienta editorial clave para traducir la complejidad de los problemas de salud pública en información clara, accesible y capaz de impulsar transformaciones reales en el estilo de vida de la población.



Ilustración 76. Elaboración propia

## Tipografía

La selección tipográfica para este periódico responde a un criterio editorial consciente que prioriza la claridad, la jerarquía informativa y la coherencia visual. En un medio centrado en salud física y mental, la forma en que se presenta el contenido es tan importante como el contenido mismo. Por eso, se optó por una combinación de familias tipográficas que permiten estructurar la información con claridad, facilitar la lectura en entornos impresos y transmitir una identidad gráfica sólida, cercana y confiable.

A partir del análisis del periódico El Financiero, y con el objetivo de no saturar visualmente al lector, se seleccionaron tipografías que ya están presentes en dicho medio o que dialogan armónicamente con él. Esta decisión no sólo asegura una base sólida en términos de legibilidad y funcionalidad, sino que también permite reinterpretar el estilo editorial desde una mirada propia, enfocada en bienestar y transformación social.

### Libre Franklin

AaBb

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
XYZ  
1234567890!"#\$%&/'()\*=?\*:\_;|

*Ilustración 77. Familia tipográfica obtenida de: <https://fonts.adobe.com/fonts/libre-franklin>*

Utilizada en cuerpos de texto, pies de foto y algunos subtítulos, esta tipografía Sans serif ofrece un equilibrio entre modernidad y sobriedad. Su estructura limpia facilita la lectura en bloques extensos, mientras que su variedad de pesos permite establecer jerarquías visuales claras sin necesidad de cambiar de familia. Libre Franklin funciona como el eje base de la comunicación informativa del periódico.

## EB Garamond

AaBb

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
YZ  
1234567890!"#\$%&'()\*=?"\*:\_;|

*Ilustración 78. Familia tipográfica obtenida de: <https://fonts.adobe.com/fonts/eb-garamond>*

Esta tipografía serif fue elegida para artículos de opinión, columnas narrativas y textos de tono reflexivo. Su trazo clásico y elegante genera una atmósfera de autoridad y profundidad, sin resultar pesada. Al aplicarse en secciones específicas, ayuda a distinguir ciertos géneros editoriales y aporta un ritmo visual que enriquece la lectura.

## Bitter

AaBb

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
YZ  
1234567890!"#\$%&'()\*=?"\*:\_;|

*Ilustración 79. Familia tipográfica obtenida de: <https://fonts.adobe.com/fonts/bitter>*

La familia Bitter se utilizó principalmente en títulos secundarios, recuadros destacados y frases enfatizadas. Es una tipografía con serifas de inspiración contemporánea que logra un balance entre legibilidad e impacto. Las variantes más pesadas, como Black Italic o Irregular, funcionan muy bien para destacar mensajes clave sin romper con la estética general del periódico.

## Geomanist Bold

**AaBb**

**abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
1234567890!"#\$%&/()=?`\*:.\_;|**

*Ilustración 80. Familia tipográfica obtenida de: <https://www.atipofoundry.com/fonts/geomanist>*

La Sans serif geométrica fue empleada en subtítulos, cajas informativas y encabezados de infografías. Su apariencia moderna y compacta facilita la conexión con el lector joven o urbano, al tiempo que mantiene una presencia formal. Es ideal para aportar dinamismo sin caer en estilos decorativos.

## Serifla Black Italic

***AaBb***

***abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
1234567890!"#\$%&/()=?`\*:.\_;|***

*Ilustración 81. Familia tipográfica obtenida de: <https://font.download/font/serif-black>*

Aplicada en citas destacadas, frases de portada y mensajes institucionales, esta tipografía ofrece un trazo fuerte y una personalidad marcada. La inclinación y peso del Serif generan una sensación

de urgencia y energía que se utiliza con moderación, reservándola para momentos clave dentro del periódico.

### Paleta de colores

La paleta de colores en un periódico suele ser limitada para mantener la seriedad y profesionalismo de la publicación. Los colores se usan generalmente para resaltar secciones específicas, como los titulares o los gráficos. Los periódicos impresos en blanco y negro tienden a utilizar colores con moderación, mientras que las ediciones digitales pueden explorar una gama más amplia de colores.



*Ilustración 82. Paleta de colores para el suplemento del periódico EL FINANCIERO. Elaboración propia.*

La paleta cromática seleccionada para este proyecto editorial toma inspiración directa de los principios visuales del periódico *EL FINANCIERO*, respetando una estética sobria, profesional y moderna. Predominan los tonos azules como eje visual de identidad, combinados con gris, blanco y negro, lo que genera un sistema gráfico equilibrado, de alto contraste y fácil lectura.

Los tonos utilizados son los siguientes:

1. **#244292** (Azul institucional): Refuerza la identidad del periódico, comunica profesionalismo, confianza y seriedad. Se utiliza en titulares, elementos de navegación y recursos gráficos clave.

2. **#0B9CD8** (Azul claro): Agrega dinamismo visual y frescura al diseño. Se emplea en destacados, botones informativos o notas de tono más positivo.

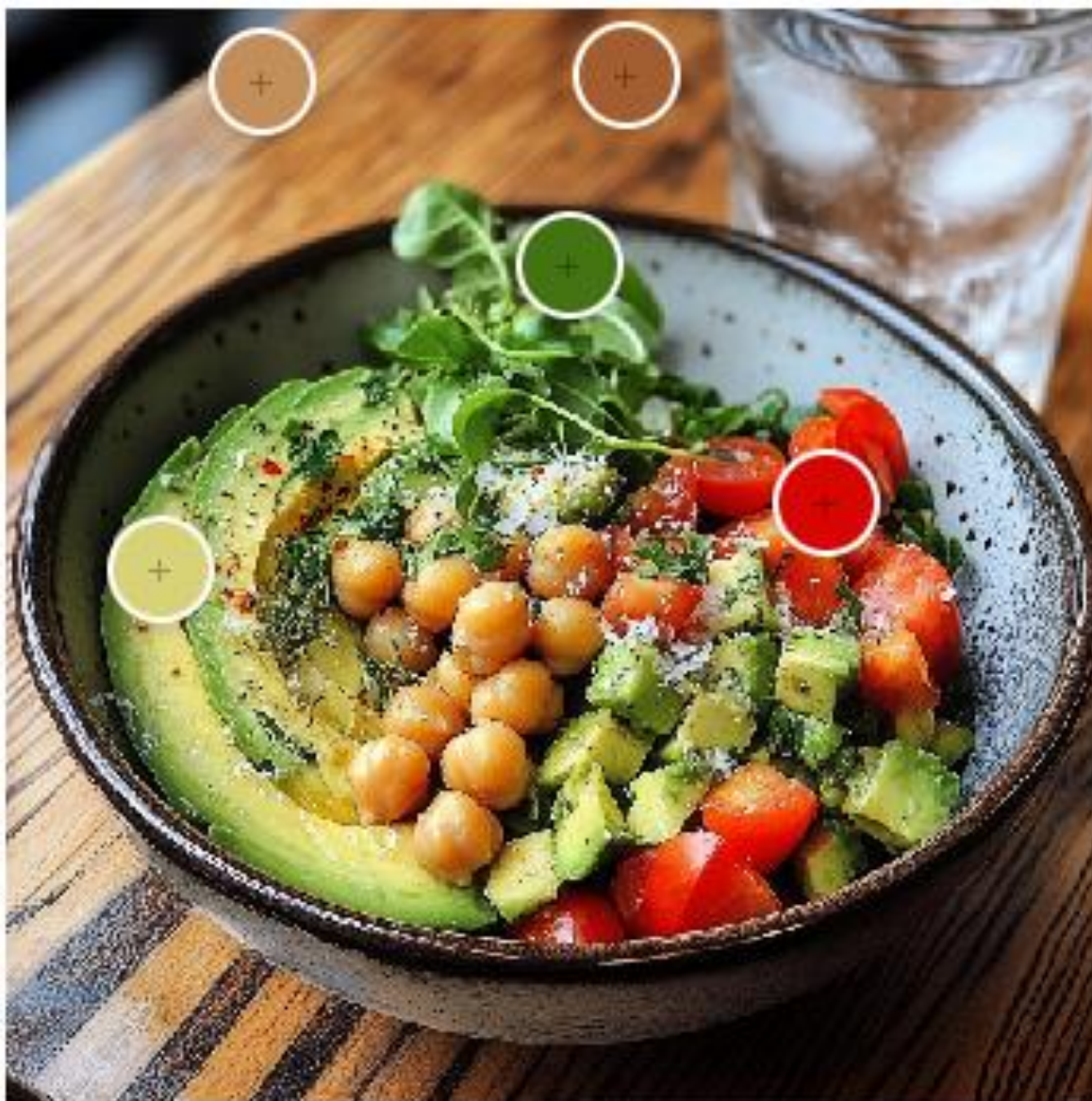
3. **#9B9EA4** (Gris medio): Aporta neutralidad y estructura. Funciona como base para fondos, separadores o elementos de composición visual.

4. **#000204** (Negro profundo): Da fuerza a los textos principales, refuerza el contraste y asegura legibilidad.

5. **#F4F5F6** (Gris muy claro): Utilizado como fondo neutro para equilibrar la composición visual y mantener limpieza en la maquetación.

Esta paleta no solo cumple una función estética, sino que apoya activamente la jerarquía visual, el orden editorial y la diferenciación de secciones, permitiendo mantener un estilo gráfico claro, elegante y funcional. Además, se mantiene la coherencia con los otros productos editoriales del proyecto (revista y libro), al reutilizar algunos tonos complementarios que enriquecen la narrativa visual y refuerzan la identidad transversal de toda la línea editorial.





*Ilustración 83. Imagen generada con Midjourney*

El uso de una paleta complementaria para el tratamiento visual de las fotografías e imágenes en el contenido del periódico se justifica por su capacidad de aportar calidez, vitalidad y cercanía emocional, sin comprometer la sobriedad y legibilidad del diseño editorial general.



## Primera plana

En el contexto de un periódico, los forros son las páginas externas que protegen y anuncian la edición. Estos pueden incluir el logotipo, el titular principal y una imagen destacada que anticipe el contenido. En muchos casos, los periódicos emplean el forro para captar la atención en los puntos de venta, mostrando una noticia relevante y atractiva para los lectores potenciales.



Ilustración 84. Portada del suplemento. Elaboración propia



## Fotografía, Imágenes e Ilustraciones

El uso de recursos visuales en este proyecto editorial se plantea como una herramienta narrativa clave para complementar la información escrita, generar impacto visual y facilitar la comprensión de los temas tratados. Dado que el enfoque del periódico se centra en la salud física y mental desde una perspectiva preventiva, se prioriza un estilo visual, realista, sobrio y profesional, alineado con la línea editorial de *EL FINANCIERO*.

Febrero de 2025 EL FINANCIERO **EF** 3



**Alerta.** Especialistas en salud pública exigen mayor regulación en su producción, venta y publicidad dirigida a menores.

**Sofía Esquivel Barrera**  
sesquivel.opinion@periodico.mx

**OPOSICIÓN | RESPUESTA POLÍTICA**

**“No puedes resolver un problema con prohibiciones”: oposición critica iniciativa contra comida chatarra.**

Diputados del Frente Nacional cuestionan que la reforma afectará a pequeños comerciantes y no atiende el problema de raíz.

Ciudad de México, 1 de junio de 2025 — Tras el anuncio del Senado sobre una posible prohibición de venta de comida chatarra en zonas escolares, las críticas no tardaron en llegar desde la oposición. El diputado Arturo Zamudio, vocero del bloque del Frente Nacional por la Libertad Económica, calificó la propuesta como “una medida populista, punitiva y desconectada de la realidad de millones de familias trabajadoras”.

“No se trata de defender la comida chatarra. Se trata de reconocer que hay miles de personas —en su mayoría mujeres— que sobreviven vendiendo papitas y refrescos afuera de las escuelas. ¿Qué alternativa les están dando? Ninguna”, expresó Zamudio en conferencia.

El legislador aseguró que, en lugar de prohibiciones, el Estado debería invertir en educación nutricional, subsidios alimentarios y acceso real a opciones saludables.

**Una escuela rodeada de hambre seguirá teniendo alumnos que compran lo más barato. La raíz del problema no está en los puestos, sino en la pobreza, la desinformación y la falta de voluntad para invertir en salud pública con seriedad.**

**JUAN CARLOS MACHOBERO**

La iniciativa presentada en el Senado ha sido respaldada públicamente por organizaciones de salud pública, colegios de nutricionistas y asociaciones pediátricas, quienes la consideran un paso necesario para revertir la grave crisis alimentaria que enfrenta el país. Argumentan que la exposición cotidiana de niños, niñas y adolescentes a productos ultraprocesados y bebidas azucaradas es uno de los principales factores que explican el crecimiento sostenido de la obesidad infantil en México.

La propuesta también ha despertado una ola de reacciones críticas por parte de agrupaciones de comerciantes informales y legisladores de oposición, quienes advierten que su aplicación podría afectar gravemente a familias que dependen de la venta callejera.

### ¿Qué es exactamente la comida chatarra?

DESMENUZAMOS LOS INGREDIENTES Y EFECTOS INVISIBLES DE LOS ULTRAPROCESADOS

**Laura Ramírez**  
lramirez.salud@periodico.mx

**¿Qué la convierte en “chatarra”?**

El término “comida chatarra” no tiene una definición legal en México, pero desde la ciencia de la nutrición se hace referencia a alimentos ultraprocesados, es decir, productos fabricados industrialmente a partir de ingredientes artificiales, aditivos, azúcares, aceites refinados y harinas modificadas. Estos alimentos no provienen directamente de la naturaleza y su objetivo principal es ser baratos, duraderos y adictivos.

**Ingredientes comunes (y problemáticos)**

Muchos de estos productos contienen:

- Jarabe de maíz de alta fructosa (más dulce que el azúcar regular)
- Aceites hidrogenados (ricos en grasas trans, ligados a enfermedades cardiovasculares)
- Glutamato monosódico (GMS), saborizante artificial que estimula el apetito
- Colorantes y aromatizantes artificiales que en algunos países ya han sido restringidos
- Conservantes y estabilizantes como BHT, benato de sodio, fortinas

**¿Por qué es tan adictiva?**

Estudios de neurociencia han demostrado que ciertos ultraprocesados activan los mismos circuitos cerebrales de recompensa que sustancias como nicotina o alcohol. La combinación de sal, azúcar y grasa genera una respuesta dopaminérgica que lleva al cuerpo a pedir más, incluso sin hambre. Por eso, no es raro escuchar frases como “solo me iba a comer una” o “no puedo dejar las papitas”.

No es falta de voluntad: está diseñado para que no puedas parar.



**Alerta.** Se sabe que el consumo excesivo de comida ultraprocesada está directamente relacionado con el aumento de enfermedades crónicas.

Ilustración 85. Propuesta de fotografía para el periódico EL FINANCIERO. Elaboración propia.

## Fotografía

Las fotografías utilizadas se escogieron para reflejar situaciones cotidianas, espacios reales y personas en contextos naturales —como ejercicio, alimentación o descanso— para reforzar la credibilidad y cercanía del contenido. Se evita el uso de imágenes artificiales o posadas en exceso, apostando por un tono documental, humano y empático.

El tratamiento de color respeta una paleta complementaria basada en alimentos frescos y entornos saludables, como se muestra en las imágenes del proyecto. Esto añade calidez visual y comunica vitalidad sin caer en lo decorativo.



*Ilustración 86. Sección del suplemento. Elaboración propia.*

## **Imágenes**

El uso de imágenes dentro de este periódico no responde únicamente a una necesidad estética, sino a una estrategia editorial que busca fortalecer la narrativa visual y dar contexto a los temas abordados. En un medio centrado en la divulgación de temas de salud pública, bienestar y política alimentaria, la imagen cumple una función clave: contextualiza, humaniza y complementa la información.

Para garantizar la credibilidad del contenido, se recurrió principalmente a imágenes provenientes de fuentes oficiales, como el Senado de la República, secretarías federales o archivos institucionales, especialmente en las notas relacionadas con propuestas legislativas, programas públicos o eventos oficiales. Estas imágenes, además de aportar veracidad, permiten anclar visualmente la información a un contexto nacional reconocible.

En los casos donde fue necesario incluir personajes ficticios, como periodistas o entrevistados creados con fines narrativos, se utilizaron imágenes de stock cuidadosamente seleccionadas. Estas imágenes fueron tratadas con el mismo rigor editorial, cuidando la coherencia visual con el resto del periódico y respetando la identidad gráfica general del proyecto. Se buscó que estas representaciones no rompieran con la estética general ni generaran confusión respecto a su función dentro del texto.

El tratamiento visual priorizó la claridad y la legibilidad: se evitó el uso de imágenes recargadas o irrelevantes, y se privilegió la coherencia con la retícula y el estilo gráfico de cada sección. Las imágenes fueron integradas con criterio, respetando márgenes, jerarquías visuales y el equilibrio con el contenido tipográfico.

En conclusión, el uso de imágenes en este periódico cumple una doble función: por un lado, refuerza el discurso informativo y aporta legitimidad a los contenidos; por otro, contribuye a

una experiencia de lectura más fluida, atractiva y cercana. Esta integración consciente entre imagen y texto es parte esencial del diseño editorial propuesto, que entiende a la imagen no como un adorno, sino como una herramienta narrativa al servicio del lector.

Febrero de 2025 EL FINANCIERO EF 7



**Peñón.** La senadora Carmen de la Torre asegura que reformar la Ley General de Salud es urgente para frenar la epidemia de enfermedades prevenibles.

**BUSCAN REFORMAR**

## Ley General de Salud para priorizar prevención y entornos saludables

LA REFORMA PROPONE RECONOCER EL ENTORNO SALUDABLE COMO DERECHO Y PRIORIZAR LA PREVENCIÓN EN SALUD PÚBLICA.

**COLABORADORA INVITADA**

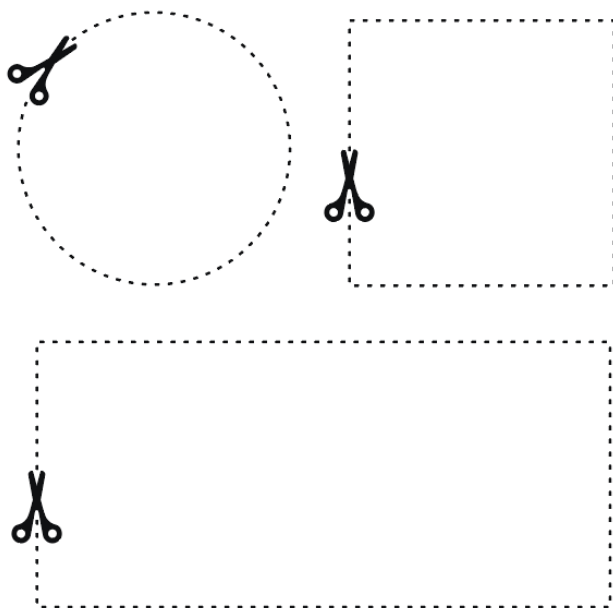
**Ana Lucía Treviño Zárate**  
altrevino.columna@periodico.mx



Ilustración 87. Elaboración propia

## Ilustraciones

En este proyecto editorial se decidió no incluir ilustraciones informativas dentro del periódico, porque el tipo de contenido que se presenta no lo necesita. La idea es mantener un diseño limpio, claro y directo, en el que el texto tenga el protagonismo. Aun así, en algunos casos muy puntuales, se usarán ilustraciones, pero más bien como detalles decorativos o como íconos que ayuden a organizar visualmente la información.



*Ilustración 88. Ejemplo de ilustraciones icónicas. Vector de Freepik*

Estas ilustraciones serán muy sencillas, hechas con vectores y con un estilo bastante abstracto. No buscan representar cosas de forma literal, sino más bien sugerir o acompañar de manera sutil. Son formas que, aunque no se parezcan a nada específico, tienen ciertas características que las hacen familiares o que generan una conexión visual con el tema sin robar atención. La decisión de usarlas así tiene que ver con el tono del

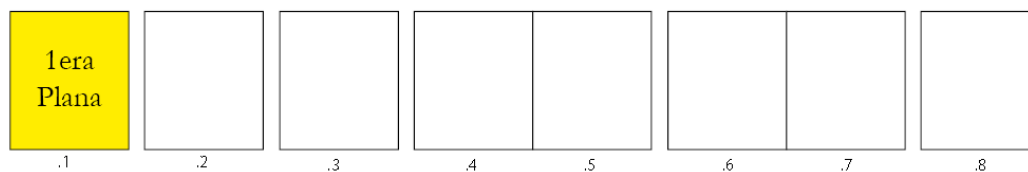
periódico: sobrio, informativo y enfocado en temas de salud que se abordan con seriedad. No se trata de saturar de elementos gráficos, sino de usar los justos para mantener una lectura fluida y darle al diseño un estilo coherente con el mensaje que queremos comunicar.



## Imposición de páginas

La imposición de páginas en un periódico es el proceso de organizar las páginas en un pliego de tal manera que, al ser dobladas y ensambladas, queden en la secuencia correcta. Es un aspecto técnico esencial para asegurar que la impresión y encuadernación del periódico sean precisas y el lector pueda hojear las páginas en el orden esperado.

EL FINANCIERO | EDICION: 01



*Ilustración 89. Imposición de páginas. Elaboración propia.*

## Márgenes y caja tipográfica

Los márgenes y la caja tipográfica son espacios esenciales que permiten que el texto e imágenes estén bien organizados y legibles en la página. Los márgenes actúan como zonas de descanso visual, mientras que la caja tipográfica contiene el texto de cada artículo. La distribución de estos elementos es clave para que el periódico mantenga una estructura ordenada y profesional, facilitando la lectura y aportando a la estética.

| ¿Qué es exactamente la comida chatarra?                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DESMENUZAMOS LOS INGREDIENTES Y EFECTOS INVISIBLES DE LOS ULTRAPROCESADOS                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p> <b>Laura Ramírez</b><br/>lramirez.salud@periodico.mx</p> | <p><b>¿Qué la convierte en "chatarra"?</b></p> <p>El término "comida chatarra" no tiene una definición legal en México, pero desde la ciencia de la nutrición se hace referencia a alimentos ultraprocesados, es decir, productos fabricados industrialmente a partir de ingredientes artificiales, aditivos, azúcares, aceites refinados y harinas modificadas. Estos alimentos no provienen directamente de la naturaleza y su objetivo principal es ser baratos, duraderos y adictivos.</p> | <p><b>Ingredientes comunes (y problemáticos)</b></p> <p>Muchos de estos productos contienen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jarabe de maíz de alta fructosa (más dañino que el azúcar regular).</li> <li>• Aceites hidrogenados (ricos en grasas trans, ligados a enfermedades cardiovasculares).</li> <li>• Glutamato monosódico (GMS), saborizante artificial que estimula el apetito.</li> <li>• Colorantes y aromatizantes artificiales que en algunos países ya han sido restringidos.</li> <li>• Conservadores y estabilizantes como BHT, benzoato de sodio, fosfatos.</li> </ul> | <p><b>¿Por qué es tan adictiva?</b></p> <p>Estudios de neurociencia han demostrado que ciertos ultraprocesados activan los mismos circuitos cerebrales de recompensa que sustancias como nicotina o alcohol. La combinación de sal, azúcar y grasa genera una respuesta dopaminérgica que lleva al cuerpo a pedir más, incluso sin hambre. Por eso, no es raro escuchar frases como "solo me iba a comer una" o "no puedo dejar las papitas".</p> <p>No es falta de voluntad: está diseñado para que no puedas parar.</p> |



**Alerta.** Se advierte, el consumo masivo de comida ultraprocesada está directamente relacionado con el aumento de enfermedades crónicas.

Ilustración 90. Muestra del uso de retícula base y cajas de texto. Elaboración propia.

La caja tipográfica del periódico fue definida con base en las necesidades de legibilidad, jerarquía visual y organización modular del contenido en un formato de cinco columnas. A partir del tamaño final de página (28.9 × 36.4 cm), se establecieron márgenes funcionales que respetan el equilibrio entre contenido y espacio en blanco, garantizando un flujo visual ordenado y armónico.

Los márgenes se configuraron de la siguiente manera:

1. **Margen superior:** 1.5 cm
2. **Margen inferior:** 1.5 cm
3. **Margen interior (junto al doblez):** 1.2 cm
4. **Margen exterior:** 1.2 cm

##### 5. **Medianil (espacio entre páginas centrales): 0.5 cm (5 mm)**

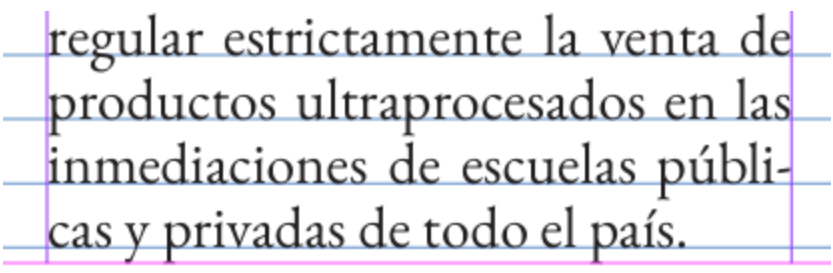
Esta proporción permite que, al estar el periódico abierto, no se pierda información en el doblez central y se mantenga una lectura continua, especialmente en textos que se extienden a doble página o imágenes centradas.

##### **Retícula base**

La retícula base se construyó con cinco columnas de aproximadamente 4.6 cm de ancho cada una, separadas por medianiles de 0.5 cm. Este sistema modular es flexible y permite organizar tanto textos como imágenes, citas y recuadros sin perder coherencia estructural.

Para los textos de cuerpo, se estableció un interlineado de 13 puntos, adecuado para una lectura cómoda en columna angosta. Se trabajó con la familia EB Garamond para el cuerpo del texto, lo que permite aprovechar su legibilidad en tamaños pequeños y su elegancia editorial. El tamaño promedio del texto fue de 9.5 puntos, con una modulación constante de estilos.

Una consideración técnica relevante fue la alineación precisa de todo el texto a una cuadrícula base con incremento de 12.035 puntos. Esta decisión se tomó con base en una observación del director de tesis, quien sugirió asegurar que las descendentes tipográficas (como las colas de las letras “g” o “y”) se alinearan adecuadamente dentro del espacio visual de la línea sin desbordar el margen inferior. Gracias a este ajuste fino, las líneas base de texto mantienen una cadencia visual estable, evitando que las letras parezcan flotar o cortarse al final de la caja. Este valor fue configurado específicamente respetando el margen superior como punto de partida.



regular estrictamente la venta de  
productos ultraprocesados en las  
inmediaciones de escuelas públi-  
cas y privadas de todo el país.

*Ilustración 91. Resultado de la configuración de la retícula base. Elaboración propia.*

Todos los estilos de párrafo están alineados a esta cuadrícula base, lo que garantiza que cada línea coincida de forma exacta entre columnas y páginas, incluso cuando se insertan imágenes o recuadros intermedios. La retícula, en este sentido, no es solo un elemento técnico, sino un sistema visual que ordena y jerarquiza el contenido, y cuya coherencia repercute directamente en la experiencia de lectura.

Adicionalmente, se definieron los siguientes valores técnicos complementarios:

1. **Kerning:** automático, con ajustes puntuales en títulos
2. **Tracking:** 0 en cuerpo de texto; entre -10 y -20 en títulos
3. **Alineación de párrafo:** justificada, con cortes de palabra habilitados
4. **Alineación a retícula base:** activada para todo el cuerpo de texto
5. **Ajuste óptico de márgenes colindantes a cajas de imagen y recuadros:** aplicado según necesidades de composición

Este conjunto de decisiones busca no solo facilitar la lectura, sino también ofrecer un diseño coherente y profesional, que responda a los estándares de calidad de la prensa impresa y del diseño editorial contemporáneo.

### Tabla de costos del periódico

Una tabla de costos detalla los gastos involucrados en la producción de un periódico, desde la impresión y el diseño hasta la distribución. Los periódicos deben manejar eficientemente sus costos para garantizar una rentabilidad sostenible. Esta planificación permite a la publicación establecer su precio de venta y evaluar la viabilidad de ediciones impresas y digitales.

| CONCEPTO                                            | UNIDAD       | COSTO UNITARIO                                                            | TOTAL    |
|-----------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------|----------|
| Corrección de estilo                                | 12           | \$40                                                                      | \$480    |
| Diseño                                              | Ocho páginas | \$8000                                                                    | \$8000   |
| Diagramación                                        | Ocho páginas | \$60 por página                                                           | \$480    |
| Formación a cuatro tintas con fotos e ilustraciones | Ocho páginas | \$100 por página                                                          | \$800    |
| Fotos                                               | 12 fotos     | \$180 suscripción a Midjourney<br>\$180 banco de imágenes<br>(Seis meses) | \$2160   |
| Ilustraciones                                       | 2            | \$180 vectores en banco de gráficos                                       | \$360    |
| TOTAL                                               |              |                                                                           | \$12,280 |

Tabla 16. Tabla de costos del suplemento para el periódico EL FINANCIERO. Elaboración propia.

### **Ventaja competitiva**

Tras analizar el diseño y contenido de periódicos impresos como *EL FINANCIERO*, *El Universal* y *El Herald*, se identificó un área de oportunidad relevante en la integración de contenidos especializados en salud pública con un diseño editorial estructurado, limpio y visualmente atractivo. A diferencia de suplementos que saturan sus páginas con imágenes, manchas tipográficas y color sin un criterio claro (como sucede en algunos segmentos de *El Herald*), este proyecto propone un enfoque equilibrado, con uso estratégico del color, retícula constante y jerarquía tipográfica funcional, lo que permite una lectura fluida y cómoda.

La ventaja competitiva del periódico propuesto radica en combinar contenido riguroso y accesible sobre salud física y mental, con un diseño editorial consciente, empático y visualmente atractivo, adaptado al perfil del lector informado, profesional y crítico que consume medios como *EL FINANCIERO*. Mientras otros periódicos pueden abordar temas de salud de forma esporádica o superficial, este proyecto ofrece una sección constante, especializada y respaldada por datos científicos, enfocada en la prevención a través del ejercicio de fuerza, alimentación consciente y salud mental, lo cual responde a una necesidad real y urgente en el contexto mexicano actual.

Además, el uso de una paleta cromática emocionalmente inteligente, la estructuración clara de los contenidos y el enfoque humanista en los relatos y entrevistas, permiten que el producto destaque tanto por su forma como por su fondo. Esta propuesta no solo informa, sino que busca transformar la forma en que las personas entienden y se relacionan con su salud desde un medio impreso de alto prestigio.

## Conclusiones

A pesar de que *EL FINANCIERO* cuenta con una sección digital dedicada a la salud, su ausencia en la versión impresa representa una oportunidad desaprovechada, especialmente considerando la relevancia creciente de los temas de bienestar físico y mental, así como el interés de su audiencia en contenidos que promuevan un estilo de vida saludable y productivo.

El perfil lector de *EL FINANCIERO* —formado en gran parte por profesionales, tomadores de decisiones, emprendedores, académicos y universitarios— constituye un público cautivo para los contenidos de salud con enfoque preventivo. Este sector de la población suele enfrentar altos niveles de estrés, sedentarismo, y largas jornadas laborales, lo que los convierte en una audiencia altamente sensible a los temas de salud mental, manejo del estrés y enfermedades crónicas derivadas del estilo de vida.

Incorporar una sección de salud en la versión impresa permitiría:

Diversificar el contenido editorial con información útil, científica y accesible, mejorando la experiencia de lectura.

Reforzar la responsabilidad social del medio al contribuir activamente con la educación en salud pública.

Aumentar el valor de la edición impresa, alineándola con las tendencias globales de promoción de bienestar en medios de comunicación.

Fortalecer el vínculo con su audiencia, demostrando sensibilidad ante los retos reales que enfrenta el lector contemporáneo.

Dado el prestigio y la alta circulación del periódico, incluir una sección periódica enfocada en prevención, ejercicio de fuerza, salud emocional y hábitos saludables no solo enriquecería el contenido, sino que posicionaría a *EL FINANCIERO* como un medio que entiende el impacto del bienestar integral en la productividad, la economía y la vida diaria.



Además, esta propuesta se alinea con las tendencias editoriales actuales, donde el diseño y el contenido especializado en salud se integran como parte de una narrativa de transformación social, apoyada en datos científicos, comunicación visual clara y estrategias de diseño editorial eficaz.

## **CAPÍTULO 3: Libro**

### **¿Qué es un libro?**

La Real Academia Española define el libro como un "conjunto de muchas hojas de papel u otro material semejante que, encuadernadas, forman un volumen". Por su parte, la UNESCO (1985) establece que un libro es “una publicación impresa no periódica que consta como mínimo de 49 páginas, sin contar las de la cubierta, editada en el país y puesta a disposición del público”.

Más allá de estas definiciones técnicas, un libro es, en esencia, una forma de comunicación que va más allá del objeto físico. Es una recopilación de palabras e imágenes organizadas en páginas, ya sea en formato impreso o digital, cuyo propósito es transmitir conocimiento, entretener, compartir historias o preservar culturas. Desde una perspectiva más amplia, el libro ha sido históricamente un vehículo esencial para la transmisión de ideas, descubrimientos y saberes, desempeñando un papel central en el desarrollo de la humanidad. No es solo un contenedor de contenido, sino una herramienta para el pensamiento crítico, la imaginación y el diálogo entre generaciones.

### **Estructura física del libro**

El libro, además de ser un contenedor de ideas, es un objeto físico cuidadosamente estructurado. Su forma y sus partes son el resultado de una evolución histórica que ha perfeccionado tanto la experiencia de lectura como las posibilidades narrativas y visuales del diseño editorial. Entender su estructura interna y externa permite apreciar no solo su funcionalidad, sino también su potencial comunicativo.

### **Partes externas: soporte, protección y presencia**

En su exterior, el libro revela ya una primera capa de diseño. La cubierta —también llamada tapa o portada anterior— cumple la función de proteger el contenido, pero también de presentarlo, de sugerir lo que está por venir. En los libros de tapa dura, suele construirse con cartón forrado en

tela, papel impreso o materiales sintéticos, mientras que en los libros de tapa blanda puede incluir solapas laterales que permiten incorporar información adicional o un resumen de la obra.

El lomo, que une la cubierta con la contracubierta, es el punto donde se cosen o encolan los pliegos. A menudo se convierte en un elemento clave para la identificación del libro en bibliotecas o librerías, y su diseño tipográfico tiene un rol importante en la visibilidad del título y el nombre del autor.

Otros elementos, como la sobrecubierta o las fajas publicitarias, aportan valor adicional. La sobrecubierta, común en ediciones especiales o de mayor costo, se utiliza como una capa visual extra que puede presentar ilustraciones o textos promocionales. Las fajas, por su parte, funcionan como estrategias editoriales para destacar reconocimientos, premios o frases llamativas.

Las guardas —hojas que unen el cuerpo del libro con las tapas— no solo cumplen una función estructural: en muchos casos, se convierten en espacios de expresión gráfica o de ambientación. Desde un papel marmoleado hasta un patrón monocromático, su tratamiento visual forma parte de la narrativa estética del libro.

### **Partes internas: orden, ritmo y contenido**

La estructura interior, también conocida como la tripa del libro, se organiza en tres grandes bloques: las páginas iniciales, el cuerpo principal y las páginas finales. Cada uno tiene una lógica funcional y comunicativa propia.

Las páginas iniciales abren con hojas de cortesía o respeto. Estas páginas en blanco no son un descuido, sino una decisión que permite al lector entrar con calma al contenido, sin una sobrecarga visual inmediata. Luego aparece la portadilla o falsa portada, seguida de la portada formal, donde figuran el título completo, el nombre del autor y la editorial. A continuación, se ubica la página legal, en la que se incluyen los créditos editoriales, los datos de impresión y los

derechos de autor. Algunas obras incluyen además dedicatorias, lemas, introducciones o prólogos, según la intención del autor o el enfoque editorial.

El cuerpo principal del libro es donde se desarrolla la obra en sí. Aquí se establece la lógica interna del contenido: capítulos, secciones, lecciones, subdivisiones. Esta parte es la que define, en gran medida, el ritmo del diseño: márgenes, tipografía, retícula y jerarquía visual se ajustan a las necesidades del texto. Lo que sucede aquí condiciona el diseño de las secciones anteriores y posteriores.

Finalmente, las páginas finales contienen elementos complementarios como el epílogo, la conclusión, los anexos, el glosario, la bibliografía, y, en muchos casos, el colofón. Este último, ubicado en la última página del libro, conserva la tradición tipográfica de informar sobre el lugar y fecha de impresión, la familia tipográfica utilizada, el papel, el tiraje y otros datos técnicos. Aunque actualmente puede omitirse, sigue siendo un guiño a la historia del libro impreso.

## **Historia**

Para comprender la evolución histórica de algo, es necesario remontarse a su raíz etimológica, ya que el lenguaje no solo representa el objeto en sí, sino que también comunica su significado cultural y el uso que se le otorga. Haslam (2007) menciona en su libro *Creación, diseño y producción de libros* que “el vocablo 'libro' procede del latín *liber*, que originalmente significó 'parte interior de la corteza de las plantas'. [...] El término *códex* [...] posee un origen botánico similar: la palabra latina para designar 'tronco de árbol o rama'” (p. 6). En este mismo sentido, el autor afirma que “el libro ha funcionado como herramienta para la transmisión y conservación del conocimiento humano, y su historia se remonta a más de 4000 años” (Haslam, 2007, p. 6).



Ilustración 92. Códice Calixtino. Imagen recuperada de <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/ce/Codice-calixtino.jpg>

Esta historia milenaria no solo está compuesta por palabras e ideas, sino también por los soportes materiales que hicieron posible su existencia. El papel, por ejemplo, ha sido uno de los avances más significativos en la historia del libro, tanto por su practicidad como por su impacto en la accesibilidad del conocimiento. El papel fue inventado en China en torno al 200 a.C., [...] hacia el 1000 ya se producía papel en Bagdad. De ahí pasó a Europa por España, y el primer molino europeo se fundó en Capellades (Barcelona) en 1238 (Haslam, 2007, p. 6). Esta expansión permitió no solo la difusión de textos religiosos o filosóficos, sino también el nacimiento de una industria editorial que sentaría las bases para la cultura impresa.



Ilustración 93. Manuscritos chinos realizados en papel, foto de iStock. Imagen recuperada de [https://historia.nationalgeographic.com.es/a/cai-lun-funcionario-chino-considerado-inventor-papel\\_17966](https://historia.nationalgeographic.com.es/a/cai-lun-funcionario-chino-considerado-inventor-papel_17966)

Con la llegada del papel a Europa y la maduración de estas técnicas, el siguiente gran salto fue la invención de la imprenta. Un invento que no solo cambió la forma de reproducir libros, sino que revolucionó por completo la circulación de las ideas. Haslam (2007) señala que “Johannes Gutenberg [...] produjo en 1455 el primer libro impreso en Europa con tipos móviles: la Biblia de Gutenberg. Este fue un producto de varias tecnologías: conocimientos de metalistería, prensa de vino y elaboración de papel” (p. 6). Este momento marcó el inicio de una nueva era: el conocimiento ya no dependería exclusivamente del trabajo manual de los escribas, sino que se multiplicaría con una velocidad jamás vista, transformando la educación, la ciencia, la religión y, por supuesto, el diseño editorial.

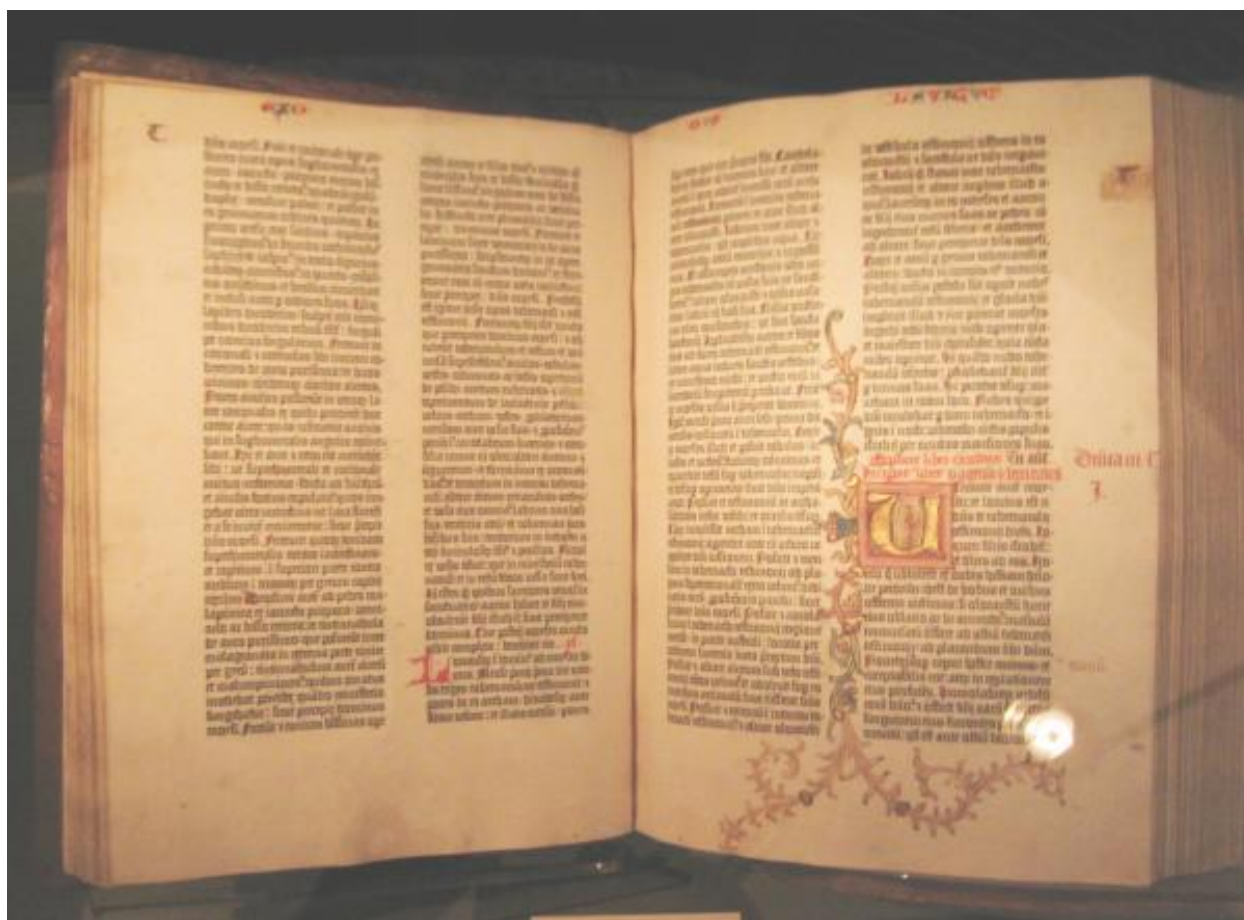


Ilustración 94. La biblia de Gutenberg. Imagen recuperada de Por photo: Lunkwill at. wikipedia - Transferido desde en.wikipedia a Commons., Dominio público, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=2141361>



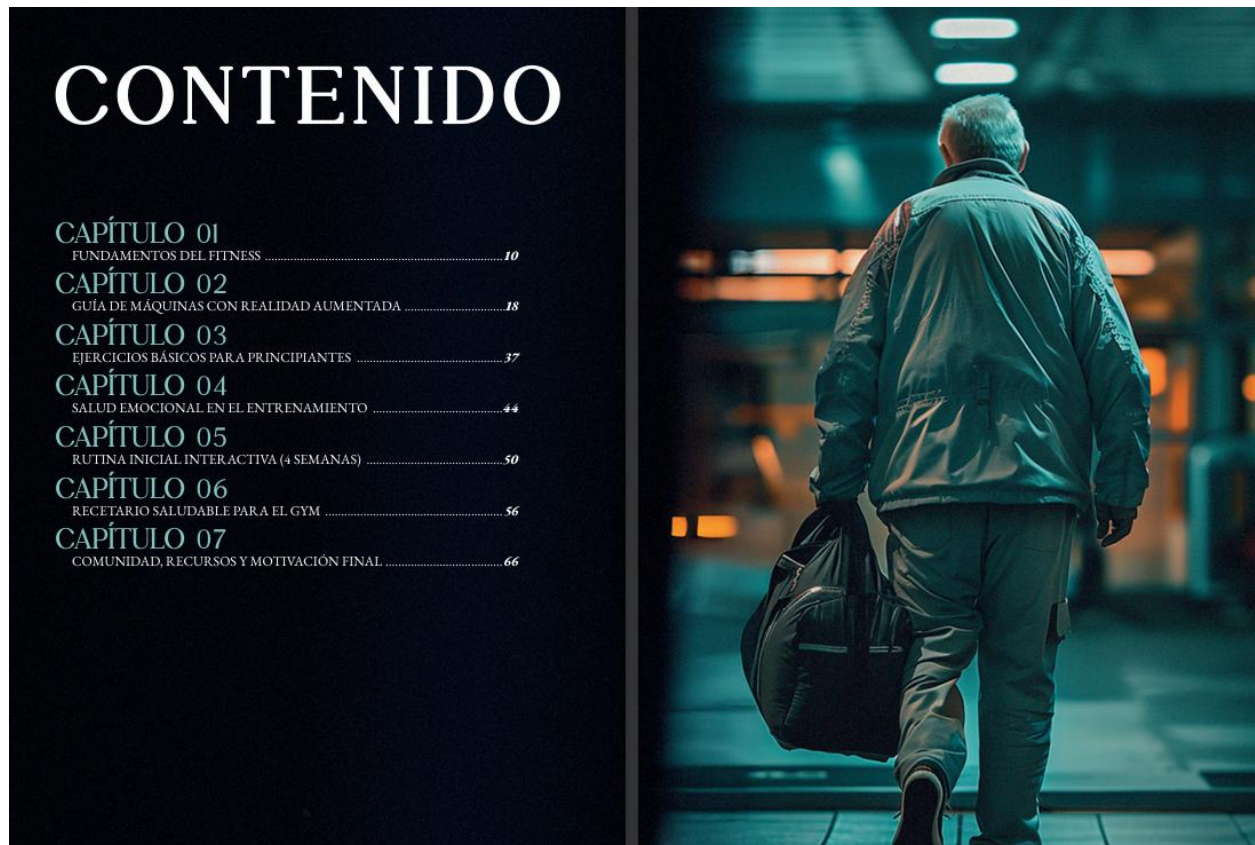
**Estructura**

La estructura un libro se organiza por capítulos, secciones, y páginas, cada una con un propósito claro. Un libro bien estructurado va a facilitar la comprensión y la navegación dentro de la lectura, para el lector, permitiéndole encontrar rápidamente la información o historia que desea leer. Según

Por ello, y dadas las características de este producto, se optó por utilizar una sola columna en la cual se muestra una imagen que pretende ilustrar claramente al lector sobre lo que está viendo y añadir una descripción breve o información necesaria que la acompañe.

## Contenidos

Este libro no es un manual técnico ni una rutina de gimnasio. Es un acompañante narrativo y visual diseñado para personas que desean comenzar a cuidarse, pero no saben por dónde empezar. Está pensado para ser recorrido a tu ritmo, con libertad de saltar entre capítulos, detenerte, volver y marcar tus propios pasos. Aquí no hay exigencias, hay guías; no hay perfección, hay intención.



*Ilustración 95. Contenido del libro DESDE CERO: fitness para principiantes. Elaboración propia.*

La estructura está organizada en siete capítulos principales, además de secciones editoriales complementarias (portadilla, dedicatoria, epígrafe, prólogo, introducción, agradecimientos y colofón) que enmarcan y dan sentido emocional a la obra. Cada capítulo responde a una necesidad concreta de quienes inician en el mundo del entrenamiento, la salud y el autocuidado físico y mental:

### **a) Capítulo 01 – Fundamentos del *fitness***

Antes de levantar una pesa, hay que entender por qué vale la pena hacerlo. Este capítulo explora qué significa realmente estar en forma, cómo se desarrolla la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y por qué el descanso y la constancia son tan vitales como el esfuerzo físico. Un punto de partida para entender el “por qué” antes del “cómo”.

### **b) Capítulo 02 – Guía de máquinas con realidad aumentada**

El gimnasio puede ser intimidante, especialmente cuando no sabes para qué sirve cada máquina. Aquí aprenderás a usar los aparatos más comunes sin miedo, con explicaciones visuales claras y códigos AR que puedes escanear para ver modelos 3D y tutoriales desde tu celular.

### **c) Capítulo 03 – Ejercicios básicos para principiantes**

Este es tu primer entrenamiento. Te presentamos una selección de movimientos seguros, efectivos y fáciles de ejecutar. Se incluyen sugerencias de series, errores comunes y formas de adaptar los ejercicios según tu nivel. Ideal para las primeras semanas en el gimnasio.

### **d) Capítulo 04 – Cuerpo y mente: salud emocional en el entrenamiento**

Entrenar también es cuidar la mente. Este capítulo conecta el ejercicio con el bienestar emocional. Habla del estrés, la ansiedad, la autoestima y la importancia de moverse como una forma de autocuidado. También encontrarás reflexiones, ejercicios mentales y consejos para sostener la motivación desde adentro.

### **e) Capítulo 05 – Rutina inicial interactiva (4 semanas)**

Una propuesta accesible y progresiva para tu primer mes. Cada semana tiene un enfoque diferente: adaptación, conexión, progreso y consolidación. Puedes seguirla desde el libro o escanear los códigos para verla en video paso a paso.

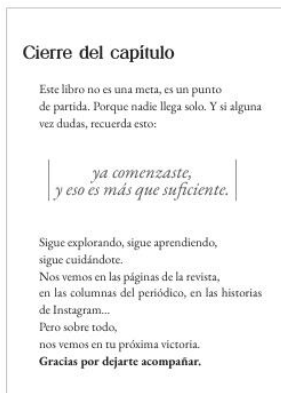
### **f) Capítulo 06 – Recetario saludable para el gimnasio**

Comer también es parte del entrenamiento. Aquí encontrarás recetas sencillas, económicas y ricas, pensadas para complementar tu rutina y mejorar tu rendimiento. Cada platillo incluye beneficios nutricionales y consejos prácticos.

### **g) Capítulo 07 – Comunidad, recursos y motivación final**

No estás solo. Este último capítulo te conecta con herramientas digitales, podcasts, cuentas recomendadas y comunidades en línea. También ofrece estrategias para mantener la chispa que te hizo comenzar, celebrar tus avances y superar los momentos de estancamiento.

El cierre del libro está marcado por una página ilustrada a modo de despedida visual, que retoma la estética emocional del inicio y recuerda que todo cambio comienza con un primer paso.



70



71

*Ilustración 96. Cierre del libro. elaboración propia.*

## **Formato**

El formato de un libro se refiere a su tamaño, disposición de páginas y estilo de diseño. Existen varios formatos comunes, como los libros de bolsillo, los de tapa dura o las ediciones de lujo, Bhaskaran (2006) dice que:

Los libros pueden producirse en toda una variedad de formas, desde los de gran formato atractivos y lujosos que se basan sobre todo en una cuidada fotografía y una tipografía destacada hasta las típicas novelas de ficción o no en rústica diseñadas con una sencilla retícula y cuya prioridad es la legibilidad. (p. 88)

El formato influye directamente en la experiencia de lectura y en la percepción que el lector tiene del contenido. En el caso de los dispositivos digitales, el formato se vuelve adaptable, lo que permite modificar el tamaño y el estilo tipográfico, regular la luz de fondo e incluso hacer anotaciones, facilitando así la lectura en distintos contextos.

Para este proyecto editorial se optó por un formato vertical tipo A4 reducido ( $19 \times 26$  cm), tanto en su versión impresa como digital, respondiendo a las necesidades reales del público objetivo: personas activas que frecuentan gimnasios y suelen cargar mochilas con ropa, accesorios o suplementos deportivos. En este contexto, un libro ligero, portátil y fácil de manipular representa una ventaja práctica evidente.

El diseño impreso facilita la consulta rápida durante pausas entre rutinas, traslados o momentos de descanso. La elección de un papel interior tipo couche mate de  $130 \text{ g/m}^2$  o bond blanco de alta blancura equilibra la nitidez visual con la posibilidad de hacer anotaciones, favoreciendo una experiencia tanto informativa como participativa. La encuadernación rústica fresada garantiza durabilidad sin sacrificar flexibilidad, y el uso de impresión a todo color en cuatricromía permite que las ilustraciones, diagramas y fotografías mantengan su riqueza visual.

La portada, elaborada con cartulina de  $300 \text{ g/m}^2$  y acabada con plastificado térmico mate anti-rayaduras, proporciona un aspecto profesional y resistente al uso continuo. Además, se aplica

barniz UV localizado a registro para destacar elementos como el título o logotipo, mejorando la presencia visual del libro sin comprometer su sobriedad ni su funcionalidad.

En su versión digital, el libro se adapta de manera responsiva a dispositivos móviles, como celulares o tabletas, facilitando la lectura en pantalla y permitiendo la interacción mediante enlaces, códigos QR y materiales en realidad aumentada. Esto convierte al libro no solo en un recurso informativo, sino en una herramienta integral para acompañar el proceso de aprendizaje activo.

El formato fue concebido no como un objeto de exhibición, sino como un recurso de uso cotidiano. Esta decisión editorial apunta a generar un vínculo emocional con el lector, ofreciendo una experiencia visual clara, accesible y coherente con los hábitos y tiempos de quienes desean incorporar el *fitness* a su vida diaria de forma práctica, motivadora y moderna.

#### **Formato:**

1. **Tipo de publicación:** impreso (offset) + versión digital (PDF interactivo con enlaces y códigos QR).
2. **Tamaño final (cerrado):** 19 × 26 cm (formato vertical tipo A4 reducido).
3. **Tamaño extendido (abierto):** 38 × 26 cm (el doble del ancho final cerrado).
4. **Número de páginas:** 64 páginas interiores + 4 páginas de cubierta.
5. **Tamaño del pliego:** 86 x 55 cm | **Páginas por pliego:** 16
6. **Total de pliegos:** 4 pliegos
7. **Encuadernación:** Rústica fresada o hotmelt (pegado).
8. **Tipo de papel para interiores:** Couche mate de 130 g o papel Bond blanco de alta blancura.
9. **Número de tintas para páginas interiores:** 4x4 (cuatricromía a doble cara)

10. **Tipo de papel para portada:** Couche mate de 300 g/m<sup>2</sup>, con plastificado térmico mate anti-rayaduras.
11. **Número de tintas para portada:** 4x0 (cuatricromía por el frente) + barniz UV de realce.
12. **Peso aproximado:** 400–450 g

Además de su viabilidad técnica y editorial, el formato de 19 × 26 cm responde a una necesidad real: hacer que el contenido sea más accesible, especialmente para personas que quizá no están familiarizadas con el mundo del *fitness* o que tienen dificultades para entender instrucciones visuales en formatos más reducidos. La decisión de ampliar ligeramente el tamaño no es estética, sino funcional. El espacio adicional permite mostrar con mayor claridad las posturas, los movimientos y los detalles corporales que son clave para ejecutar correctamente los ejercicios. Esto es especialmente importante en un libro que no solo informa, sino que enseña visualmente.

Además, este formato facilita la integración de ilustraciones grandes y códigos QR sin saturar la página, haciendo que el lector no se sienta abrumado. Incluso personas mayores o con menor familiaridad con lo digital podrán seguir las indicaciones cómodamente.

También hay una razón práctica desde el punto de vista comercial: un libro de estas dimensiones tiene más presencia en anaqueles y estantes, no pasa desapercibido como otros productos editoriales más pequeños o tradicionales. Su tamaño lo vuelve visible, atractivo y coherente con su contenido: un libro moderno, visual y directo.

En resumen, la elección del formato busca acompañar al lector con claridad, cercanía y respeto, asegurando que la experiencia de uso sea tan clara como motivadora. El tamaño del libro, lejos de ser un capricho, se convierte así en una herramienta pedagógica que facilita el aprendizaje, genera confianza en el proceso y ayuda a crear una conexión más fuerte entre el lector y su propio cuerpo.



Retícula

La retícula es una herramienta fundamental en el diseño editorial, ya que permite distribuir y organizar el contenido de manera equilibrada, funcional y visualmente armónica. En el caso de este libro, se diseñó una retícula que responde tanto a los objetivos comunicativos del proyecto como a las condiciones de lectura en contextos activos y móviles.

Se optó por una retícula modular de dos columnas por página, con un medianil central de 0.8 cm, márgenes interiores de 2 cm, exteriores de 1.5 cm, superior de 2 cm e inferior de 2.5 cm. Esta estructura fue diseñada en Adobe InDesign y permite una modulación fluida entre texto, ilustraciones y elementos interactivos (como códigos QR o íconos AR). La elección de dos columnas facilita el escaneo visual, mejora la legibilidad y ofrece flexibilidad para incluir llamados visuales sin saturar la página.



Ilustración 97. Distribución de los elementos mediante las retículas. Elaboración propia.

Esta retícula mantiene una estructura simétrica en doble página, lo que garantiza consistencia, orden y ritmo visual a lo largo de toda la publicación. Además, su diseño se basa en principios clásicos de proporción visual, como el equilibrio entre masas tipográficas, espacios negativos y zonas de respiro, adaptados a las necesidades del lector contemporáneo. Como señala Haslam (2007): “La retícula determina las divisiones internas de la página, y la composición que influye en la posición de los elementos. La retícula aporta consistencia al libro, así como coherencia a la forma global.” (p. 44). Si bien no se aplicó estrictamente el Canon de Van de Graaf, sí se recuperan algunos de sus principios clave, como la proporción entre caja tipográfica y área total de página, con ajustes más funcionales para un libro práctico, visual y pedagógico. En lugar de dividir la página en una sección áurea estricta, se priorizó la versatilidad para integrar elementos como ilustraciones anatómicas, diagramas por pasos, y viñetas informativas.

La retícula permite jerarquizar la información y alinear los elementos de forma precisa, facilitando el diseño de composiciones dinámicas pero limpias, ideales para mantener la atención del lector sin abrumarlo. Esta estructura modular también permite adaptarse fácilmente al diseño responsivo en su versión digital, lo que asegura una experiencia de lectura coherente entre medios.

## Tipografía

La tipografía elegida para este libro no es casual. Cada familia tipográfica comunica algo más allá del texto: define un tono, una emoción, una identidad. Por eso, en *Desde Cero: Fitness para Principiantes*, se optó por un sistema tipográfico que no solo garantizara legibilidad y jerarquía visual, sino que también transmitiera confianza, calidez y carácter.

La tipografía principal utilizada en los cuerpos de texto es EB Garamond, una reinterpretación contemporánea de la clásica Garamond del siglo XVI. Su diseño elegante y sereno ofrece una lectura cómoda y natural, ideal para acompañar al lector a lo largo de textos extensos sin cansar la vista. Las serifas suaves, el contraste moderado entre trazos y su ritmo tipográfico contribuyen a una experiencia de lectura fluida y envolvente.

EB  
GARAMOND  
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
YZ  
1234567890!"#\$%&/'()=?\*:\_;|

*Ilustración 98. Familia tipográfica obtenida de: <https://fonts.adobe.com/fonts/eb-garamond>.*

En contraste, para los títulos, encabezados y elementos de alto impacto visual se eligió Nostalgic Whispers, una tipografía display con un aire sofisticado y ligeramente romántico, que aporta personalidad y fuerza expresiva. Su presencia en portada y apertura de capítulos añade un toque emocional y distintivo, evocando una sensación de cuidado editorial que conecta con la estética del bienestar y el crecimiento personal.

NOSTALGIC  
WHISPERS  
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
1234567890!"#\$%&'()\*=?"\*:\_;|

*Ilustración 99. Tipografía Nostalgic Whispers. Familia tipográfica obtenida de:  
[https://www.myfonts.com/es/collections/nostalgic-whispers-font-uicreative/?srsId=AfmBOorkkrnGQyo\\_0AeJrKDZT04lu-1UPwshsOx5kppNetj5P55UtjI9](https://www.myfonts.com/es/collections/nostalgic-whispers-font-uicreative/?srsId=AfmBOorkkrnGQyo_0AeJrKDZT04lu-1UPwshsOx5kppNetj5P55UtjI9)*

Este contraste entre una serif tradicional con vocación editorial (EB Garamond) y una tipografía display moderna y emocional (Nostalgic Whispers) permite crear un sistema visual coherente y jerárquico, que guía al lector de forma intuitiva a través del contenido. Además, ambas familias tipográficas se integran con armonía al diseño modular y a la paleta cromática del proyecto, reforzando la identidad visual del libro.

La elección tipográfica no solo responde a criterios funcionales, sino también a una intención narrativa: hacer del libro un objeto acogedor, claro y cercano. Uno que se pueda leer, sentir y recordar.

## Problemas comunes

### ¿Qué hacer si una máquina no tiene instrucciones?

Aunque la mayoría de las máquinas en los gimnasios están etiquetadas con diagramas de uso, es común encontrarse con equipos sin señalización clara, con instrucciones en otro idioma o simplemente confusas. No te preocupes: eso no significa que no puedas usarlas.

**Aquí tienes una guía rápida para esos casos:**



*Ilustración 100. Ejemplo de ambas tipografías aplicadas. Elaboración propia, ilustración realizada con ChatGPT.*



## Paleta de colores

La paleta de colores de este libro fue diseñada para reflejar su enfoque accesible, moderno y motivador, dirigido a personas que desean iniciarse en el mundo del entrenamiento de fuerza sin sentirse intimidadas por conceptos técnicos o estéticas rígidas. Los tonos seleccionados se inspiran en la energía del movimiento, la vitalidad del cuerpo y la claridad del conocimiento, acompañando visualmente la intención educativa del contenido.



*Ilustración 101. Fotografía utilizada para la sección de recetas. Elaborada con Midjourney.*

Los colores predominantes se componen de tonos azules, grises, y acentos en colores cálidos, buscando un equilibrio entre la sobriedad informativa y la cercanía emocional. El azul, presente en distintas intensidades, comunica confianza, profesionalismo y calma, alineándose con el tono instructivo del libro. El gris claro aporta limpieza visual y facilita la lectura, mientras que los acentos cálidos (como naranja o coral) se utilizan para destacar secciones clave, motivar la acción y aportar dinamismo. Esta paleta es consistente a lo largo de la publicación e influye directamente en el estilo de las fotografías, ilustraciones y recuadros informativos, reforzando la identidad visual de la obra. Asimismo, cada color se asigna a distintas secciones temáticas, ayudando al lector a ubicarse con facilidad en los capítulos del libro.



*Ilustración 102. Imagen para el contenido del libro. Elaborada con Midjourney.*



La elección cromática contribuye no solo a la estética general, sino también a crear una experiencia de lectura coherente, motivadora y funcional, acorde al objetivo del libro como guía introductoria para mejorar la salud física y mental desde el ejercicio de fuerza.

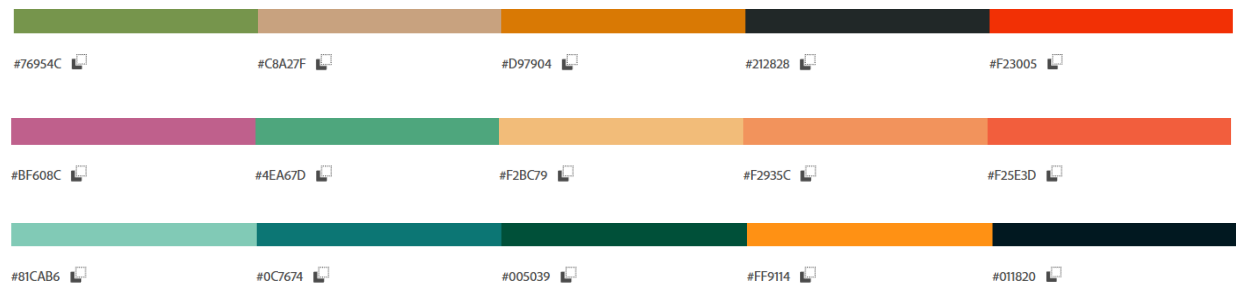


Ilustración 103. Paleta de colores predominante en el libro. Elaboración propia.

### Introducción

Este capítulo está diseñado para brindarte una base sólida con los ejercicios esenciales para el desarrollo muscular y la mejora de tu movilidad. Aquí aprenderás a ejecutar correctamente movimientos como sentadillas, presses, jalones y ejercicios de abdomen, tanto con tu propio peso como utilizando mancuernas, barras o bandas.

### FUERZA GENERAL (compuestos)

**Sentadilla con peso corporal**

La sentadilla con peso corporal es un movimiento funcional esencial que fortalece piernas, glúteos y zona media. Ideal para principiantes, este ejercicio mejora el equilibrio, la movilidad articular y la postura. Para ejecutarlo, mantén los pies al ancho de los hombros, baja llevando la cadera hacia atrás y mantén el pecho erguido. No es necesario bajar más allá de lo que tus rodillas y tobillos permitan sin dolor. Es un excelente punto de partida antes de añadir pesa para aprender a moverse de forma segura.

**Press de pecho con mancuernas**

El press de pecho con mancuernas fortalece los pectorales, hombros y tríceps, además de mejorar la coordinación y el control del movimiento. Al usar mancuernas, trabajas ambos lados del cuerpo de forma equilibrada y activas más fibras musculares estabilizadoras. Puedes realizarlo en un banco plano o inclinado para variar el estímulo. Mantén los pies firmes, espalda ligeramente arqueada y baja las mancuernas a la altura del pecho con control. Es un ejercicio clave para ganar fuerza en el tren superior y desarrollar una base sólida.

**Remo con mancuerna a una mano**

El remo con mancuerna a una mano es excelente para fortalecer la espalda media, los dorsales y los bíceps, al mismo tiempo que mejora el equilibrio muscular entre ambos lados del cuerpo. Al trabajar un lado a la vez, se corrigen desbalances posturales comunes. Para ejecutarlo, apoya una mano y rodilla sobre un banco, mantén la espalda recta y jala la mancuerna hacia tu torso, apretando el omóplato. Es un ejercicio eficaz y seguro, ideal para principiantes que desean mejorar su postura y fuerza de tracción sin recurrir a máquinas.

### Peso muerto rumano con mancuernas

El peso muerto rumano con mancuernas activa los isquiotibiales, glúteos y zona lumbar, promoviendo fuerza, movilidad y control postural. A diferencia del peso muerto tradicional, se enfoca más en la fase excéntrica y en el estiramiento controlado de la cadena posterior. Con las piernas ligeramente flexionadas, baja las mancuernas siguiendo la línea frontal de tus piernas mientras empujas la cadera hacia atrás. Mantén la espalda recta y regresa con fuerza a la posición inicial. Es un movimiento clave para prevenir lesiones y mejorar el rendimiento en actividades diarias.

Ilustración 104. Colores aplicados. Elaboración propia.

## Forros

Bhaskaran (2006): “Sea el tipo de libro que sea, su cubierta es, en efecto, el packaging del producto, por lo que debe anunciar al producto y al editor al mismo tiempo” (p.90).

El diseño de los forros de *Desde Cero: Fitness para principiantes* fue concebido no solo como un envoltorio estético, sino como un dispositivo narrativo que prepara al lector para la experiencia híbrida que encontrará dentro. Desde la elección del motivo gráfico hasta la decisión de realizar un suaje en la cubierta, todo responde a una lógica conceptual coherente con la esencia del libro: una guía inteligente que combina lo físico con lo digital, lo técnico con lo humano.

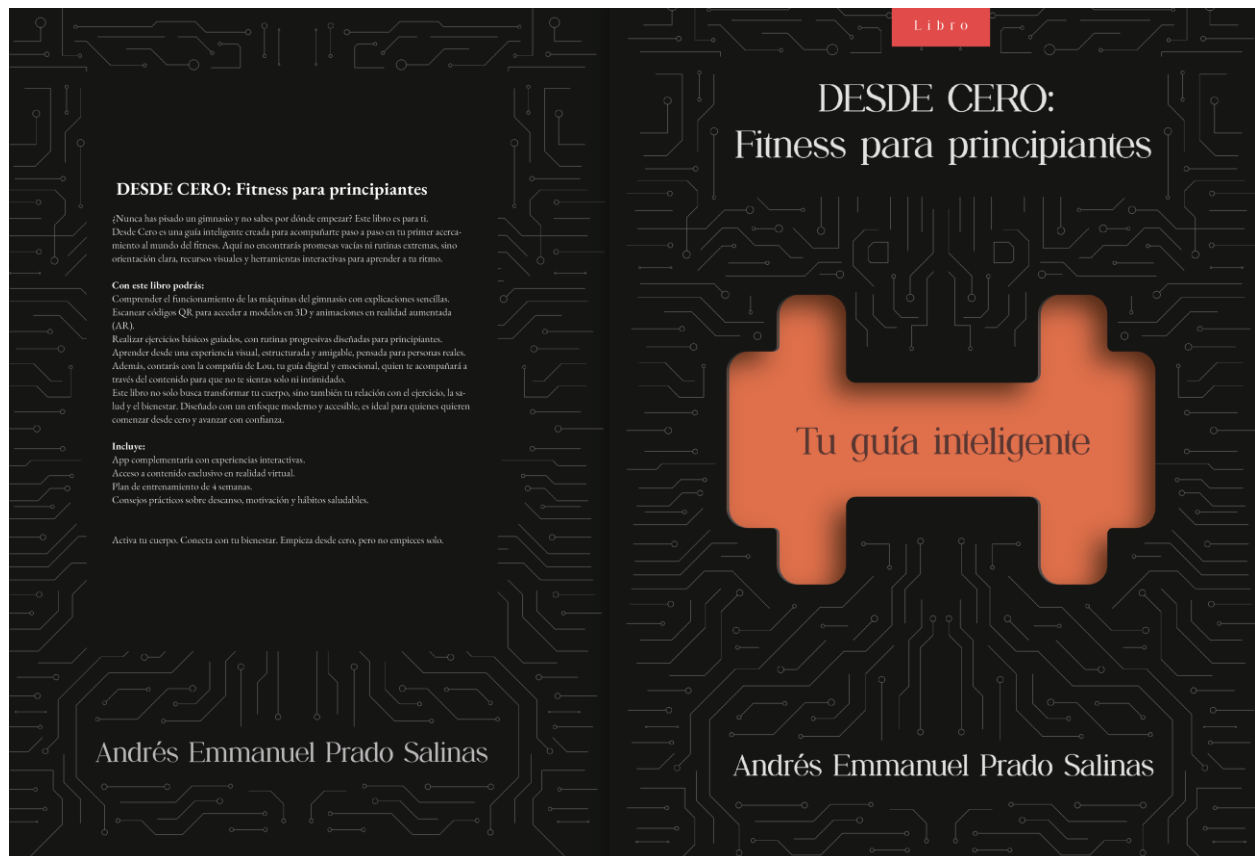


Ilustración 105. Forros del libro *DESDE CERO: fitness para principiantes*. Elaboración propia

El fondo negro con trazos que remiten a una tarjeta madre no es decorativo: hace alusión directa a la dimensión tecnológica del proyecto. Al tratarse de un libro interactivo que integra códigos QR, modelos 3D, realidad aumentada y experiencias complementarias desde el móvil, el diseño replica visualmente el lenguaje de los circuitos, resaltando que este no es un libro tradicional, sino un producto editorial conectado y responsivo.



*Ilustración 106. Imagen ilustrativa de una tarjeta madre. Imagen recuperada de [https://media.mipc.com.mx/catalog/product/7/6/76485354.jpg?width=205&height=205&store=default&image-type=small\\_image](https://media.mipc.com.mx/catalog/product/7/6/76485354.jpg?width=205&height=205&store=default&image-type=small_image)*

En el centro del diseño, la silueta de una mancuerna reemplaza al clásico “chip” o procesador, como si fuera el núcleo activo del circuito. Esta figura resume el concepto clave: el *fitness* como el nuevo motor del bienestar, activado no solo desde el esfuerzo físico, sino también desde la motivación, el conocimiento y la tecnología. El lector es invitado a reinterpretar el ejercicio no como algo distante, sino como parte de un sistema inteligente que puede comprender y controlar.

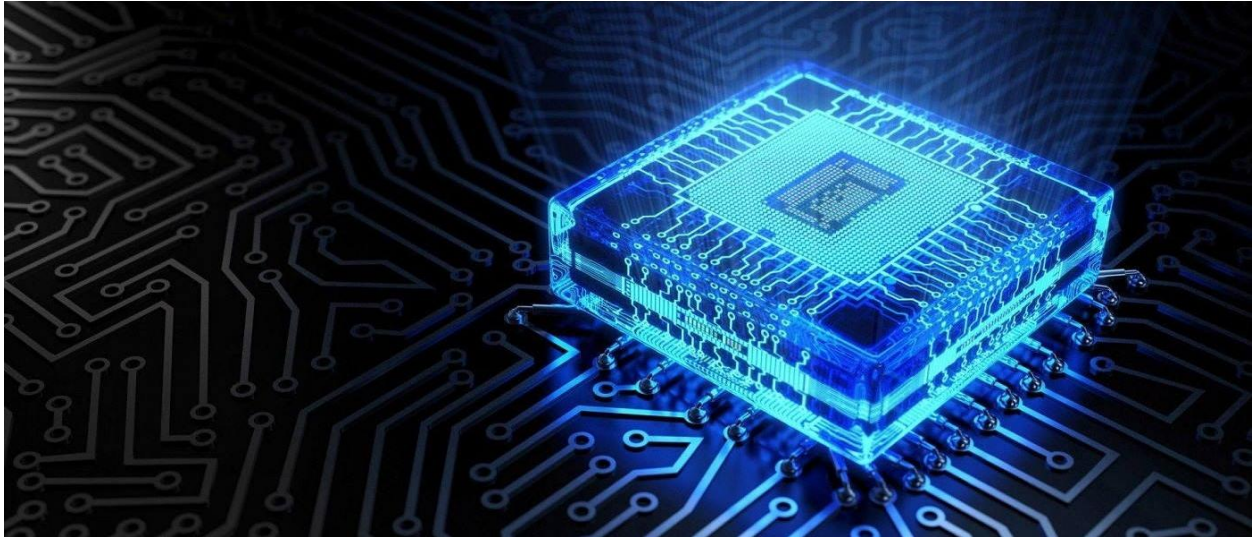


Ilustración 107. Imagen ilustrativa de un procesador sobre una tarjeta madre. Imagen recuperada de <https://www.qore.com/articulos/78712/Guia-para-armar-tu-PC-Como-funciona-un-procesador-y-como-seleccionarlo/>

Además, se ha optado por un suaje en forma de mancuerna en la portada, que permite revelar la primera página interior. Esta decisión refuerza visual y simbólicamente la idea de que lo esencial del libro no se encuentra solo en su exterior, sino en la experiencia que comienza al abrirlo. La frase “Tu guía inteligente”, visible a través del corte, actúa como un adelanto de lo que el lector encontrará: una propuesta cercana, útil y diseñada con propósito.

Finalmente, el uso de una tipografía sobria en blanco, contrastando con el fondo negro y los acentos en naranja cobre, busca generar una sensación de tecnología cálida, accesible y moderna, sin caer en lo frío o impersonal.



En conjunto, el diseño de los forros no solo comunica visualmente el espíritu del libro, sino que anticipa su contenido de forma simbólica, envolviendo al lector en una narrativa visual clara, poderosa y significativa desde el primer contacto.

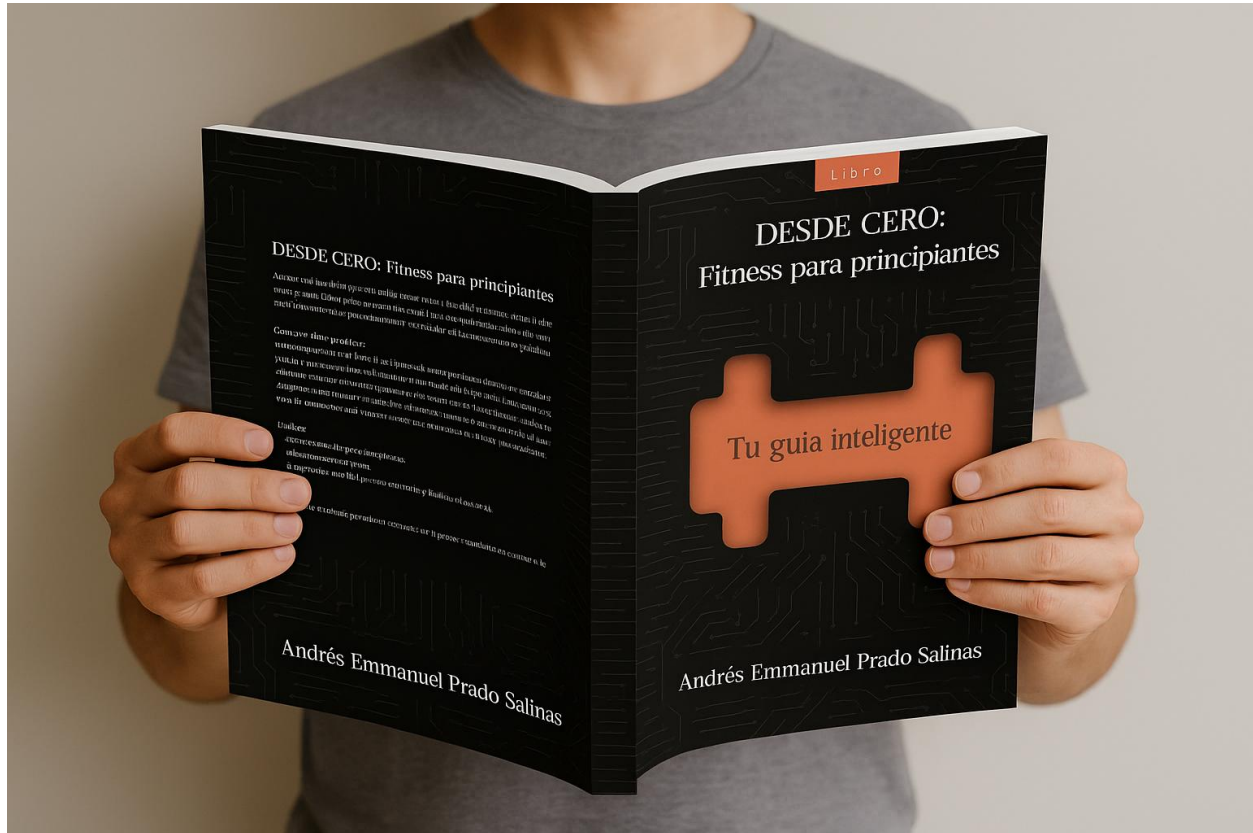


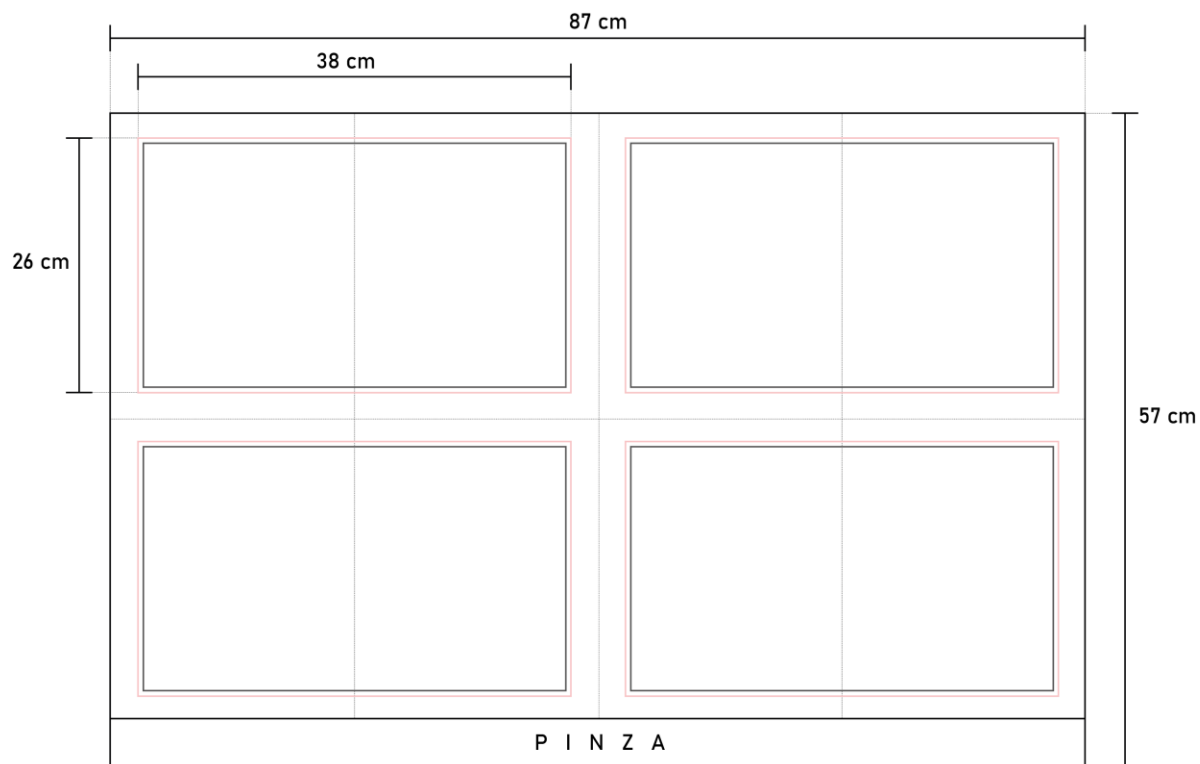
Ilustración 108. Mockup del libro DESDE CERO: Fitness para principiantes. Elaborado con ChatGPT

## Pliegos

De acuerdo con el tamaño extendido del libro ( $38 \times 26$  cm) y a las medidas del pliego A1 ( $59.4 \times 84.1$  cm), en cada pliego pueden imprimirse 4 páginas de  $19 \times 26$  cm por lado del pliego. Esto permite una disposición eficiente del contenido, respetando los márgenes de seguridad, sangrado y la pinza necesaria para el arrastre durante el proceso de impresión.

En total se obtienen 8 páginas por pliego: 4 en el anverso y 4 en el reverso. Esta configuración se adapta perfectamente a los requerimientos técnicos de la impresión offset y garantiza un óptimo aprovechamiento del papel, sin necesidad de ajustar el formato original del libro ni generar desperdicio significativo.

El uso del pliego A1 permite mantener la calidad visual del diseño editorial, reducir costos en producción y facilitar las etapas de corte, doblado y encuadernado. A continuación, se muestra un esquema que representa gráficamente la formación del pliego con 4 páginas por cara.



*Ilustración 109. Estructura de páginas interiores del pliego para el libro. Elaboración propia.*

## Fotografías, imágenes, ilustraciones

Para el desarrollo visual del libro se optó por una estrategia mixta que combinara distintas técnicas, herramientas y estilos, buscando adaptarse a las necesidades específicas del proyecto, así como a la intención estética general. Desde un principio, se determinó que los bancos de imágenes tradicionales no ofrecían los recursos necesarios para cubrir con precisión el tipo de imágenes requeridas, tanto en términos conceptuales como de estilo gráfico. Ante ello, se decidió explorar nuevas tecnologías y lenguajes visuales mediante el uso de inteligencia artificial.

Las imágenes principales fueron generadas con el apoyo de *ChatGPT* y *MidJourney*, ambos en sus versiones de paga, lo cual permitió no solo acceder a mayor resolución y opciones creativas, sino también experimentar con una nueva forma de producción visual. Esta decisión se tomó con el objetivo de probar herramientas emergentes en el ámbito editorial y aprovechar su capacidad de adaptación a ideas abstractas o conceptos gráficos que serían difíciles de lograr con bancos de imágenes convencionales.



Ilustración 111. Imagen generada con Midjourney

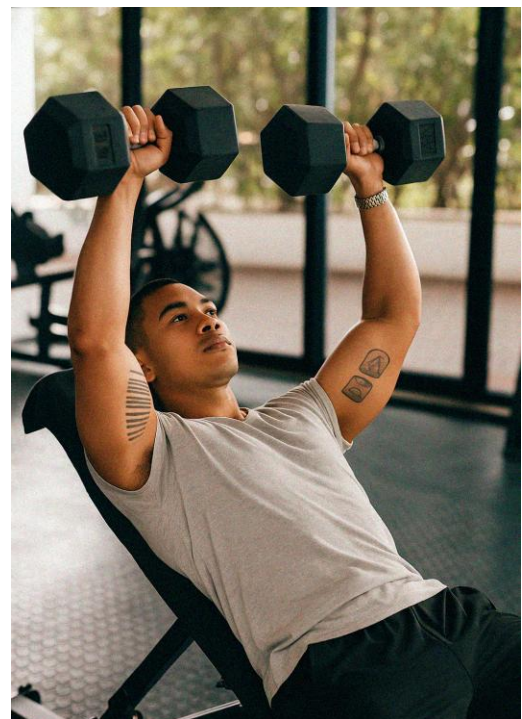


Ilustración 110. Imagen retocada con ChatGTP



En cuanto a las ilustraciones, se trabajó bajo una lógica híbrida. Algunas piezas fueron diseñadas desde cero por el autor a través de bocetaje manual y tableta digitalizadora, particularmente aquellas empleadas en infografías o escenas que requerían un enfoque más expresivo o narrativo. Posteriormente, se utilizaron herramientas de inteligencia artificial para realizar retoques, aplicar texturas, definir paletas de color y ajustar acabados, buscando con ello una coherencia visual que respetara la paleta del proyecto y el estilo editorial planteado.

Los vectores utilizados en el libro provienen de una combinación de fuentes: algunos fueron descargados de forma gratuita, respetando licencias de uso, mientras que otros fueron adquiridos a través de la plataforma Freepik en su versión premium, con el fin de contar con recursos exclusivos y de alta calidad gráfica.



*Ilustración 112. Vectores de Freepik.*



*Ilustración 113. Vectores de Freepik.*

La elección de cada recurso, ya fuera una imagen generada por IA, una ilustración hecha a mano o un vector editado, respondió siempre a criterios de funcionalidad, identidad gráfica y pertinencia comunicativa. Esta suma de herramientas tecnológicas y técnicas tradicionales buscó enriquecer la experiencia visual del lector, proponiendo un libro coherente, actual y visualmente atractivo, sin sacrificar el carácter reflexivo y formativo que lo sostiene.



*Ilustración 114. Imagen generada con Chatgpt, editada en Photoshop CC. Elaboración propia.*

## **Imposición de páginas**

Como se explicó previamente, la imposición de páginas es un esquema en el que se visualiza la organización completa de las páginas de una publicación impresa. En el caso de este libro, la imposición permite planear de forma precisa cómo se distribuirán las páginas dentro de cada pliego A1 ( $59.4 \times 84.1$  cm), considerando aspectos técnicos como el orden de lectura, los dobleces, los márgenes y el sistema de encuadernado.

Esta herramienta resulta esencial para tomar decisiones editoriales relacionadas con el uso de tintas, los acabados especiales, la distribución del color, la dirección del papel y la correcta integración de recursos interactivos como códigos QR y elementos de realidad aumentada. Gracias a la imposición, se garantiza que cada página se imprima en el lugar adecuado y que, al ser doblada y encuadernada, la publicación mantenga su coherencia tanto narrativa como visual.

En el siguiente esquema se presenta la imposición de páginas correspondiente al formato del libro, con 4 páginas por lado del pliego, lo que facilita su producción sin comprometer la calidad ni el diseño.

|         |  |            |  |                                        |  |          |  |          |  |          |  |         |  |           |  |         |  |         |  |         |  |           |  |         |  |         |  |     |  |     |  |
|---------|--|------------|--|----------------------------------------|--|----------|--|----------|--|----------|--|---------|--|-----------|--|---------|--|---------|--|---------|--|-----------|--|---------|--|---------|--|-----|--|-----|--|
| Portada |  | Portadilla |  | PAGINADO DE LIBRO   EDICIÓN: <u>01</u> |  |          |  |          |  |          |  |         |  |           |  |         |  |         |  |         |  |           |  |         |  |         |  |     |  |     |  |
| .1      |  | .2         |  |                                        |  |          |  |          |  |          |  |         |  |           |  |         |  |         |  |         |  |           |  |         |  |         |  |     |  |     |  |
| Legal   |  | Cortesía   |  | Dedicato-                              |  | Epígrafe |  | Conteni- |  | Conteni- |  | Prólogo |  | Introduc- |  | Cap. 01 |  |         |  |         |  |           |  |         |  | Cap. 02 |  |     |  |     |  |
| .3      |  | .4         |  | .5                                     |  | .6       |  | .7       |  | .8       |  | .9      |  | .10       |  | .11     |  | .12     |  | .13     |  | .14       |  | .15     |  | .16     |  | .17 |  | .18 |  |
|         |  |            |  |                                        |  |          |  |          |  |          |  |         |  |           |  |         |  |         |  |         |  |           |  |         |  |         |  |     |  |     |  |
| .19     |  | .20        |  | .21                                    |  | .22      |  | .23      |  | .24      |  | .25     |  | .26       |  | .27     |  | .28     |  | .29     |  | .30       |  | .31     |  | .32     |  | .33 |  | .34 |  |
|         |  |            |  |                                        |  |          |  | Cap. 03  |  |          |  |         |  |           |  |         |  |         |  | Cap. 04 |  |           |  |         |  |         |  |     |  |     |  |
| .35     |  | .36        |  | .37                                    |  | .38      |  | .39      |  | .40      |  | .41     |  | .42       |  | .43     |  | .44     |  | .45     |  | .46       |  | .47     |  | .48     |  | .49 |  | .50 |  |
|         |  | Cap. 05    |  |                                        |  |          |  | Cap. 06  |  |          |  |         |  |           |  |         |  | Cap. 07 |  |         |  | Agradeci- |  | Colofón |  |         |  |     |  |     |  |
| .51     |  | .52        |  | .53                                    |  | .54      |  | .55      |  | .56      |  | .57     |  | .58       |  | .59     |  | .60     |  | .61     |  | .62       |  | .63     |  | .64     |  | .65 |  | .66 |  |

Ilustración 115. Plan de imposición de páginas para revista. Elaboración propia.

## Márgenes y caja tipográfica

El diseño del libro se trabajó sobre un formato de 190 mm de ancho por 260 mm de alto, dimensiones que buscan equilibrar elegancia, manejabilidad y espacio funcional. Esta proporción vertical ligeramente alargada permite una lectura cómoda, al tiempo que ofrece suficiente área útil para integrar texto, imágenes e infografías sin saturación.

Desde el inicio se contempló una retícula de dos columnas, separadas por un medianil de 8 mm, que permite jerarquizar la información sin fragmentarla en exceso. Esta estructura facilita la lectura escalonada, el uso de columnas paralelas (como en infografías o bloques de apoyo), y habilita una mayor versatilidad en la maquetación de elementos como listas, recuadros o citas destacadas. A diferencia de una columna única que puede volverse monótona y pesada visualmente, el formato en dos columnas respira con mayor libertad y resulta más amigable en páginas con textos extensos o combinados con imágenes.



Ilustración 116. Elementos colocados dentro de la retícula. Elaboración propia.

La decisión sobre los márgenes no fue arbitraria, sino pensada desde la experiencia física del lector. Se establecieron márgenes de 20 mm superior, 25 mm inferior, 20 mm en el margen interior y 15 mm en el margen exterior. Esta proporción levemente asimétrica responde tanto a criterios estéticos como a razones ergonómicas. El margen interior más generoso garantiza que el contenido no quede perdido o “aplastado” en la encuadernación, mientras que el margen inferior ligeramente más amplio brinda un respiro visual en la parte baja de cada página, funcionando como una base estable para el ritmo de lectura.

Estos márgenes también fueron pensados desde el punto de vista táctil y visual. Cuando el lector sostiene el libro abierto, las manos reposan naturalmente en los márgenes exteriores sin invadir el contenido, lo que permite leer sin esfuerzo ni interrupciones. Además, se contempló un sangrado estándar para impresión, lo que asegura que los elementos gráficos a sangre, como ilustraciones de página completa o fondos, puedan extenderse hasta el borde del papel sin riesgos de corte impreciso.

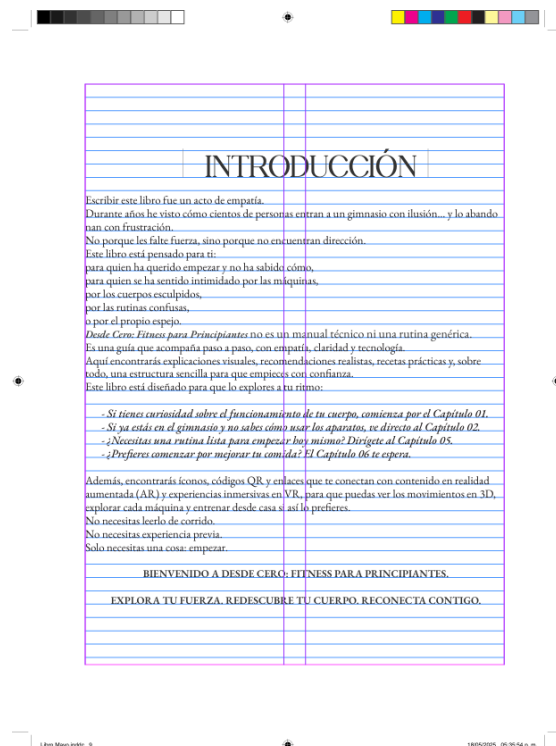


Ilustración 117. Muestra de márgenes y retícula base. Elaboración propia.

### **Tabla de costos del libro**

La elaboración de la tabla de costos para este libro fue un ejercicio fundamental para visualizar con claridad los recursos necesarios para su producción y publicación. Más allá de ser una herramienta contable, esta tabla permitió tomar decisiones informadas sobre el diseño editorial, los materiales, los servicios externos y la viabilidad general del proyecto. Se contemplaron costos directos como el diseño y maquetación del libro, el trabajo de ilustración (incluyendo herramientas como la tableta digitalizadora y servicios de inteligencia artificial para retoque y color), la contratación de plataformas como *Midjourney* y *ChatGPT* en su versión de pago, y la adquisición de vectores e iconografía complementaria a través de *Freepik Premium*. Asimismo, se consideraron los gastos de impresión offset o digital, según el tiraje propuesto, y el tipo de encuadernación seleccionado para garantizar durabilidad y buena presentación del contenido.

También se estimaron costos indirectos, como desplazamientos, pruebas de impresión, revisión técnica y ajustes de última hora durante la fase de producción.

El desarrollo de esta tabla fue clave para establecer un presupuesto realista, entender los límites operativos del proyecto y definir un modelo de distribución viable. Del mismo modo, permitió evaluar el costo por ejemplar, lo cual resulta esencial si se contempla una producción extendida o una futura comercialización. Más allá del número final, esta planificación financiera funcionó como parte integral del proceso editorial: cada cifra refleja una decisión creativa, una apuesta por la calidad y una búsqueda de coherencia entre el contenido del libro y su forma material.



| CONCEPTO                                                   | UNIDAD     | COSTO UNITARIO                                                                           | TOTAL           |
|------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Captura de texto corrido</b>                            | 48         | \$20 cuartilla                                                                           | <b>\$960</b>    |
| <b>Corrección de estilo</b>                                | 48         | \$20 cuartilla                                                                           | <b>\$960</b>    |
| <b>Diseño de interiores</b>                                | 1          | \$3500                                                                                   | <b>\$3500</b>   |
| <b>Diseño de forros</b>                                    | 1          | \$2500                                                                                   | <b>\$2500</b>   |
| <b>Diagramación</b>                                        | 64 páginas | \$35 por página                                                                          | <b>\$2240</b>   |
| <b>Formación a cuatro tintas con fotos e ilustraciones</b> | 64 páginas | \$80 por página                                                                          | <b>\$5120</b>   |
| <b>Fotos</b>                                               | 150 fotos  | \$180 suscripción a <i>Midjourney</i> (IA)<br>\$400 <i>Chat GPT</i> (IA)<br>(seis meses) | <b>\$3480</b>   |
| <b>Ilustraciones</b>                                       | 3          | \$300 suscripción a <i>Freepik</i>                                                       | <b>\$300</b>    |
|                                                            |            |                                                                                          | <b>\$19,060</b> |

Tabla 17. Tabla de costos para el libro *Desde Cero: Fitness para Principiantes*. Elaboración propia.

## **Ventaja competitiva**

En el mundo editorial actual, abundan los libros sobre ejercicio y bienestar físico. Sin embargo, pocos logran conectar de forma genuina con quienes apenas están comenzando. Muchas publicaciones están dirigidas a públicos avanzados o adoptan un lenguaje técnico, con diseños rígidos y distantes que, en lugar de motivar, pueden generar inseguridad o desconexión.

*"Desde Cero: Fitness para Principiantes"* nace justamente como respuesta a esa necesidad. Se trata de una guía visual, clara y empática, pensada no solo para informar, sino para acompañar de manera cercana y motivadora. Su valor no radica únicamente en los contenidos bien fundamentados, sino en cómo estos se presentan: con un diseño editorial limpio, dinámico y emocionalmente accesible. Lo que realmente lo diferencia es su propuesta integral. Este libro no solo explica qué hacer y cómo hacerlo, sino que ofrece herramientas interactivas para que el lector pueda visualizar, comprender y aplicar lo aprendido en su entorno real. A través del uso de realidad aumentada, códigos QR y modelos 3D, se rompe la barrera entre el papel y la práctica, haciendo del aprendizaje una experiencia activa y cotidiana.

Además, se plantea como un proyecto en expansión. Su conexión con una revista bimestral y otros recursos digitales lo convierte en una plataforma editorial viva, en constante diálogo con sus lectores. Todo está diseñado con intención: una retícula clara que estructura el contenido, una paleta de colores que comunica energía, una tipografía legible, pero con carácter, y un personaje guía que aporta calidez y humanidad. En un campo saturado de discursos impersonales, este libro destaca por su capacidad de traducir el conocimiento técnico en una experiencia editorial cercana, motivadora y transformadora. Informa, sí, pero también impulsa. Acompaña, inspira y, sobre todo, invita a dar ese primer paso sin miedo, desde un lugar de confianza y claridad.



Ilustración 118. Página interactiva. Elaboración propia.

## Conclusión

El desarrollo del libro *Desde Cero: Fitness para Principiantes* representa la síntesis de una propuesta editorial que no solo responde a una necesidad social —la alfabetización física y la mejora de la salud en contextos principiantes—, sino que lo hace desde una perspectiva innovadora, funcional y accesible. Su diseño estructural, visual y narrativo fue cuidadosamente planificado para acompañar al lector en una experiencia progresiva, clara y empática.

Cada decisión de diseño editorial fue fundamentada en principios de usabilidad, legibilidad y pedagogía visual. Desde la elección del formato 19 × 26 cm, que balancea portabilidad y amplitud visual, hasta la estructuración por capítulos y secciones modulares que permiten una navegación intuitiva, el libro cumple su función guía sin perder atractivo gráfico.

La integración de realidad aumentada (AR) mediante ilustraciones interactivas, códigos QR y una app específica (*Artivive*), convierte al libro en un híbrido físico-digital que dialoga con las nuevas formas de aprendizaje audiovisual. Esto fortalece su alcance entre públicos jóvenes o visuales, sin sustituir el valor del objeto impreso como herramienta de consulta.

Desde el punto de vista técnico, el uso del pliego A1 y la planeación a través de imposición de páginas optimiza la producción sin comprometer el diseño. Se cuidaron detalles como márgenes, pinzas de arrastre y número de páginas por pliego, lo cual permite escalabilidad del tiraje y reducción de desperdicio.

Finalmente, este libro no pretende ser una solución definitiva, sino una primera entrada al mundo del entrenamiento, la salud y el bienestar físico. Su lenguaje cercano, su guía visual y su estructura gamificada motivan al lector a continuar aprendiendo, equivocarse sin miedo y construir una rutina propia desde el conocimiento y la confianza.





## BIBLIOGRAFÍA

- Bhaskaran, L. (2006). *¿Qué es el diseño editorial?* Index Book.
- Brown, L. E. (2008). *Entrenamiento de la fuerza* (2.<sup>a</sup> ed.). Médica Panamericana.
- CorelDRAW Graphics Suite. (s. f.). *Principios de la Gestalt: figura y fondo*.  
<https://www.coreldraw.com/en/blog/gestalt-principles/figure-ground/>
- Cortés, M., & Iglesias, M. (2004). *Generalidades sobre metodología de la investigación*.  
Universidad Autónoma del Carmen.
- Dávila-Torres, J., González-Izquierdo, J. J., & Barrera-Cruz, A. (2015). Panorama de la obesidad en México. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 53(2), 240–249.
- Dondis, D. A. (2016). *La sintaxis de la imagen: Introducción al alfabeto visual*. Gustavo Gili.
- Echavarri, D. (2023, 7 de agosto). Este fue el primer gimnasio que se creó en el mundo: Se remonta a la antigua Grecia. *El Español*. [https://www.elespanol.com/historia/20230808/primer-gimnasio-creo-mundo-remonta-antigua-grecia/783421700\\_0.html](https://www.elespanol.com/historia/20230808/primer-gimnasio-creo-mundo-remonta-antigua-grecia/783421700_0.html)
- Gallardo Echenique, E. E. (2017). *Metodología de la investigación: Manual autoformativo interactivo*. Universidad Continental.
- Heller, E. (2004). *Psicología del color: Cómo actúan los colores sobre los sentimientos y la razón*. Gustavo Gili.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2024). *Estadísticas de defunciones registradas 2023*. <https://www.inegi.org.mx>
- Kane, J. (2012). *Manual de tipografía* (2.<sup>a</sup> ed. rev. y amp.). Gustavo Gili.
- Müller-Brockmann, J. (2012). *Sistemas de retículas: Un manual para diseñadores gráficos* (3.<sup>a</sup> ed.). Gustavo Gili.
- Munari, B. (2002). *¿Cómo nacen los objetos?* Gustavo Gili.



- Padilla Colón, C. J., Collado, P. S., & Cuevas, M. J. (2014). Beneficios del entrenamiento de fuerza para la prevención y tratamiento de la sarcopenia. *Nutrición Hospitalaria*, 29(5), 979–988. <https://doi.org/10.3305/nh.2014.29.5.7313>
- Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, P. B. (2014). *Metodología de la investigación* (6.<sup>a</sup> ed.). McGraw-Hill.
- Torres, F., & Rojas, A. (2018). Obesidad y salud pública en México: Transformación del patrón hegemónico de oferta-demanda de alimentos. *Problemas del Desarrollo*, 49(193), 93–112. <https://doi.org/10.22201/iiec.20078951e.2018.193.63185>
- Trewhitt, M. (2023, 21 de agosto). Descubriendo las posibilidades creativas de la textura en diseño gráfico. *Freepik Blog*. <https://www.freepik.com/blog/es/textura-diseno-grafico/>
- Unionn Estudio Creativo. (2023, 24 de julio). 164. Psicología del color gris: Elegancia, confianza y sobriedad. *Unionn Estudio Creativo*. <https://unionn.es/164-psicologia-del-color-gris-elegancia-confianza-y-sobriedad/>



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL  
ESTADO DE MORELOS



FACULTAD  
DE DISEÑO

FACULTAD DE DISEÑO  
SECRETARÍA DE INVESTIGACIÓN

Cuernavaca, Morelos a 19 de septiembre de 2025

**MTRA. BIANCA VANESSA FARÍAS BAHENA**

DIRECTORA DE LA FACULTAD DE DISEÑO  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MORELOS

PRESENTE

Por medio de la presente le comunico que he leído la tesina:

Diseño editorial como medio para la divulgación de temas preventivos en materia  
de salud física y mental a través del ejercicio de fuerza

que presenta el alumno:

**ANDRÉS EMMANUEL PRADO SALINAS**

Para obtener el diploma de **Especialista en Diseño Editorial**. Considero que dicha tesina reúne los requisitos necesarios para ser sustentada en el examen de grado por lo que doy mi **VOTO APROBATORIO** para que se proceda a la defensa de la misma.

Lo anterior con base en: Considero que la tesina y los productos editoriales han sido planeados y realizados con un alto criterio en estructura, investigación y diseño, obteniendo como resultado un proyecto que cumple con todas las expectativas necesarias de la Especialidad en Diseño Editorial.

Sin más por el momento me despido, quedando de usted para cualquier aclaración.

Atentamente  
***Por una humanidad culta***

**DR. HÉCTOR C. PONCE DE LEÓN MÉNDEZ**

Incluir e-firma UAEM



Av. Universidad 1001 Col. Chamilpa, Cuernavaca Morelos, México, 62209, Facultad de Diseño, Edificio 10,  
Tel. (777) 329 70 00, Ext. 2195,2196 / investigacion.disenio@uaem.mx

**UAEM**  
RECTORÍA  
2023-2029



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL  
ESTADO DE MORELOS

Se expide el presente documento con firma electrónica UAEM, soportada por el certificado vigente a la fecha de su elaboración y con efectos plenos de conformidad con los LINEAMIENTOS EN MATERIA DE FIRMA ELECTRÓNICA PARA LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MORELOS PUBLICADOS en el ÓRGANO INFORMATIVO UNIVERSITARIO "ADOLFO MENÉNDEZ SAMARÁ" número 117 de fecha 20 de abril de 2021.

#### Sello electrónico

**HECTOR CUAUHTEMOC PONCE DE LEON MENDEZ | Fecha:2025-09-19 09:01:33 | FIRMANTE**

FfxY65BAI3a/d3e0fb09UpXyhQD5tDi8AVJhoZsuPtoOF5gVK5tluzVemMbg1GkYbEiSomT21q/sdyQsgRTJeHmtYCOVvnm9RSbK3Gp9H+IVOnPyn4ddVDHXXi8UB48aWBLQ0ZPRnmNMflmmKRCjDbKuLfJuwe0BUUZz1MyP5m3AB3etpaVLy/ffa5BtNN1WS4Ozw1nw52rhNWqzbbP9bvPSmy8NLmRWLvrOW5cGTv+PJ0qmigVV5wZAwMVuUZRmKindpRTQsmFjq+bOJVLiYufMCi7mOTDMTcQPXG2p4m5e9gOgE9XQgl1z+ZRTDwvtSJEaCSG/whkjjwv1c3fU/A==

Puede verificar la autenticidad del documento en la siguiente dirección electrónica o  
escaneando el código QR ingresando la siguiente clave:



[LicPiTJGN](#)

<https://efirma.uaem.mx/noRepudio/NwlvqkqBJBXofbkQSnhNRaWReXRplOP>



UAEM  
RECTORÍA  
2023-2029



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL  
ESTADO DE MORELOS



FACULTAD  
DE DISEÑO

FACULTAD DE DISEÑO  
SECRETARÍA DE INVESTIGACIÓN

Cuernavaca, Morelos a 19 de septiembre de 2025

**DR. HÉCTOR CUAUHTÉMOC PONCE DE LEÓN MÉNDEZ**

COORDINADOR DE LA ESPECIALIDAD EN DISEÑO EDITORIAL  
FACULTAD DE DISEÑO  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MORELOS

PRESENTE

Por medio de la presente le comunico que he leído la tesina:

Diseño editorial como medio para la divulgación de temas preventivos en materia  
de salud física y mental a través del ejercicio de fuerza

que presenta el alumno:

**ANDRÉS EMMANUEL PRADO SALINAS**

Para obtener el diploma de **Especialista en Diseño Editorial**. Considero que dicha tesina reúne los requisitos necesarios para ser sustentada en el examen de grado por lo que doy mi **VOTO APROBATORIO** para que se proceda a la defensa de la misma.

Lo anterior con base en:

1. Maneja correctamente los conceptos de Diseño Editorial en sus tres productos editoriales.
2. Demuestra una adecuada composición y maquetación de sus tres productos editoriales.
3. Logra correctamente los objetivos del proyecto descrito en la tesina.

Sin más por el momento me despido, quedando de usted para cualquier aclaración.

Atentamente  
***Por una humanidad culta***

**MTRO. ULISES GALVÁN SALGADO**



Av. Universidad 1001 Col. Chamilpa, Cuernavaca Morelos, México, 62209, Facultad de Diseño, Edificio 10,  
Tel. (777) 329 70 00, Ext. 2195,2196 / [investigacion.disenio@uaem.mx](mailto:investigacion.disenio@uaem.mx)

**UAEM**  
RECTORÍA  
2023-2029



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL  
ESTADO DE MORELOS

Se expide el presente documento con firma electrónica UAEM, soportada por el certificado vigente a la fecha de su elaboración y con efectos plenos de conformidad con los LINEAMIENTOS EN MATERIA DE FIRMA ELECTRÓNICA PARA LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MORELOS PUBLICADOS en el ÓRGANO INFORMATIVO UNIVERSITARIO "ADOLFO MENÉNDEZ SAMARÁ" número 117 de fecha 20 de abril de 2021.

#### Sello electrónico

ULISES GALVÁN SALGADO | Fecha:2025-09-19 13:02:05 | FIRMANTE

TUewaiOEQ4QYpwCy1Mzj5id9+FnxGCZwWsOis6lTaEFbP5coBxqj6X3CtIpKFwhcBS5D4bIE8/wiJTnbklPOrALGsrUzt9erYNDEERYgxAYrUdlv8NcvXThxDE5NIqw+djQYhEX2hMOy6mBhdmZcspAeCWu+NX3sfbDTYon6VUqze4zHRhrB8s+8tx9BJ+XKrCzK7FKJ+6PGZPV5RuygQ95X5b7znJ3pnyYed2Ebk6vSSsJUWEFu63FIBbN7XFkdCUD+0P3HiQ0LgEwSTmU03v1wzbXuxPZRkoTagx9zclWS3o+bIHB/vPVCm2Jiki97tsEcUZMjm8TC1LBUFaecLw==

Puede verificar la autenticidad del documento en la siguiente dirección electrónica o  
escaneando el código QR ingresando la siguiente clave:



f7smMBKOJ

<https://efirma.uaem.mx/noRepudio/48YEfsDXVgPktFiktLxJsNGfZcJrirpG>



UAEM  
RECTORÍA  
2023-2029

Cuernavaca, Morelos a 20 de octubre de 2025

**DR. HÉCTOR CUAUHTÉMOC PONCE DE LEÓN MÉNDEZ**  
COORDINADOR DE LA ESPECIALIDAD EN DISEÑO EDITORIAL  
FACULTAD DE DISEÑO  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MORELOS

PRESENTE

Por medio de la presente le comunico que he leído la tesina:

Diseño editorial como medio para la divulgación de temas preventivos en materia  
de salud física y mental a través del ejercicio de fuerza

que presenta el alumno:

**ANDRÉS EMMANUEL PRADO SALINAS**

Para obtener el diploma de **Especialista en Diseño Editorial**. Considero que dicha tesina reúne los requisitos necesarios para ser sustentada en el examen de grado por lo que doy mi **VOTO APROBATORIO** para que se proceda a la defensa de la misma.

Lo anterior con base en: que la tesina cumple con los criterios académicos y proyectuales propios del campo del diseño editorial, y sus proyectos editoriales aportan una alternativa viable para la divulgación de información preventiva en torno al ejercicio de fuerza como herramienta para el bienestar integral.

La propuesta gráfica y editorial se vincula coherentemente con personas interesadas en la salud física y mental, incluyendo jóvenes, adultos en proceso de adopción de hábitos saludables y lectores que requieren información confiable pero no especializada. La adaptación del lenguaje visual, la organización modular de los contenidos y el uso estratégico de elementos gráficos favorecen la apropiación del mensaje preventivo y potencian su alcance social.

Sin más por el momento me despido, quedando de usted para cualquier aclaración.

Atentamente  
***Por una humanidad culta***

**(SE INCLUYE FIRMA ELECTRÓNICA)**

**DRA. LORENA SÁNCHEZ ADAYA**



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL  
ESTADO DE MORELOS

Se expide el presente documento con firma electrónica UAEM, soportada por el certificado vigente a la fecha de su elaboración y con efectos plenos de conformidad con los LINEAMIENTOS EN MATERIA DE FIRMA ELECTRÓNICA PARA LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MORELOS PUBLICADOS en el ÓRGANO INFORMATIVO UNIVERSITARIO "ADOLFO MENÉNDEZ SAMARÁ" número 117 de fecha 20 de abril de 2021.

#### Sello electrónico

**LORENA SANCHEZ ADAYA | Fecha:2025-10-20 10:15:20 | FIRMANTE**

Y5pzdSF1TUOPXWu/bueVNdXHjAm4eKgOLAFM6OoT/LJ3/aL2kk/h41TseU2aVv6ZM1XJZx/DcAxAwMXvi+eZnq3R9MG49lvk2FycolNnzx5pUmvvd/jhcP7Wxq/r25IAJlxQQUQHAA  
NgZIU+sJw0MZk2xHEcxDqAYeZ0OWIUngW3u8r5UAEv7+A8iux8c7YhBM2nyupaqMMQRwvGlu2F1AeNSfx4iCqsX2WvY0VArM85Qrl6ACNRUOF4CfjQya6vNnJt0JPqlh1Y9hm  
Tibla6tqMn1qY50af6KnrsALkl996/RWv+hiNvNVZbU3uWgKH0IBaO8JOJkrytY2kq1oJZ7EQ==

Puede verificar la autenticidad del documento en la siguiente dirección electrónica o  
escaneando el código QR ingresando la siguiente clave:



**nFxTCs9aB**

<https://efirma.uaem.mx/noRepudio/X904cY92nekOHSUjjGQGd7plt66tuLLa>



**UAEM**  
RECTORÍA  
2023-2029



Cuernavaca, Morelos a 19 de septiembre de 2025

**DR. HÉCTOR CUAUHTÉMOC PONCE DE LEÓN MÉNDEZ**

COORDINADOR DE LA ESPECIALIDAD EN DISEÑO EDITORIAL  
FACULTAD DE DISEÑO  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MORELOS

PRESENTE

Por medio de la presente le comunico que he leído la tesina:

Diseño editorial como medio para la divulgación de temas preventivos en materia  
de salud física y mental a través del ejercicio de fuerza

que presenta el alumno:

**ANDRÉS EMMANUEL PRADO SALINAS**

Para obtener el diploma de **Especialista en Diseño Editorial**. Considero que dicha tesina reúne los requisitos necesarios para ser sustentada en el examen de grado por lo que doy mi **VOTO APROBATORIO** para que se proceda a la defensa de la misma.

Lo anterior con base en:

1. Pertinencia temática: el trabajo aborda la relación entre diseño editorial y la salud física y mental.
2. Aporte a la disciplina: demuestra cómo el diseño editorial puede ser una herramienta estratégica para difundir y divulgar conocimientos especializados.
3. Rigor académico: cumple con los lineamientos de investigación, estructura y fundamentación exigidos en la especialidad.
4. Originalidad: vincula el diseño editorial con el ámbito de la salud física y mental, mostrando un enfoque innovador con el uso de IA.

Sin más por el momento me despido, quedando de usted para cualquier aclaración.

Atentamente  
***Por una humanidad culta***

**MTRA. LIZBETH ZENTENO ESPINOZA**

Incluir e-firma UAEM



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL  
ESTADO DE MORELOS

Se expide el presente documento con firma electrónica UAEM, soportada por el certificado vigente a la fecha de su elaboración y con efectos plenos de conformidad con los LINEAMIENTOS EN MATERIA DE FIRMA ELECTRÓNICA PARA LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MORELOS PUBLICADOS en el ÓRGANO INFORMATIVO UNIVERSITARIO "ADOLFO MENÉNDEZ SAMARÁ" número 117 de fecha 20 de abril de 2021.

#### Sello electrónico

**LIZBETH ZENTENO ESPINOZA | Fecha:2025-09-19 09:38:50 | FIRMANTE**

Da81R/I7kkO7yqPg80mimq6aElaF462q0rvJSEf8Adx63pUktwBxs+O9t0eYlwf+4dwRiFi1YcZppLKj1B/KUux7zUihTIXKVN1IF6JtsNVEEtWY5F2JS2QqguhKNPj4flAUtYbfhYxZZNwf879zVscVm+lp0CQJ36P/R/hg3GZhbq0mZVUzr54DWSdsf30P5zpuox33uUHEWYGJ9anw6wJxPjPjRHJh3wiuwWQ6wdPCwXxmsTzOdYHFsm5q4qe3p65nznDRnxRNM8+kNNvEkHGfwC/STUrhqOgcQpv1ZuM05XAC/EectJ+xW42Le9cD9gMFWZgIS7hUFmZQZIVg==

Puede verificar la autenticidad del documento en la siguiente dirección electrónica o  
escaneando el código QR ingresando la siguiente clave:



[uAJo3NrpW](#)

<https://efirma.uaem.mx/noRepudio/df1XI5sPADIDGD93C6orv1aO9bCTkjUK>



UAEM  
RECTORÍA  
2023-2029

Cuernavaca, Morelos a 19 de septiembre de 2025

**DR. HÉCTOR CUAUHTÉMOC PONCE DE LEÓN MÉNDEZ**  
COORDINADOR DE LA ESPECIALIDAD EN DISEÑO EDITORIAL  
FACULTAD DE DISEÑO  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MORELOS

PRESENTE

Por medio de la presente le comunico que he leído la tesina:

Diseño editorial como medio para la divulgación de temas preventivos en materia  
de salud física y mental a través del ejercicio de fuerza

que presenta el alumno:

**ANDRÉS EMMANUEL PRADO SALINAS**

Para obtener el diploma de **Especialista en Diseño Editorial**. Considero que dicha tesina reúne los requisitos necesarios para ser sustentada en el examen de grado por lo que doy mi **VOTO APROBATORIO** para que se proceda a la defensa de la misma.

Lo anterior con base en: La tesina y los productos reflejan un manejo adecuado de los conceptos adquiridos a lo largo del posgrado y cumple con todos los puntos establecidos en los lineamientos de titulación de la Especialidad en Diseño Editorial.

Sin más por el momento me despido, quedando de usted para cualquier aclaración.

Atentamente  
*Por una humanidad culta*

**DR. ANTONIO MAKHLOUF AKL**

Incluir e-firma UAEM



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL  
ESTADO DE MORELOS

Se expide el presente documento con firma electrónica UAEM, soportada por el certificado vigente a la fecha de su elaboración y con efectos plenos de conformidad con los LINEAMIENTOS EN MATERIA DE FIRMA ELECTRÓNICA PARA LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MORELOS PUBLICADOS en el ÓRGANO INFORMATIVO UNIVERSITARIO "ADOLFO MENÉNDEZ SAMARÁ" número 117 de fecha 20 de abril de 2021.

#### Sello electrónico

ANTONIO MAKHLOUF AKL | Fecha:2025-09-19 15:12:57 | FIRMANTE

MbAYipGh2eBc1RMxDv6i+RCJtbJlzUwk7Ac3JTQGC3Tx+2S4orM86fhe06CzlDXOVerhu6ySN9ocNBg+/2so8tFvx5Ph1Fikm3zRroJeOdbZnc3/O2fuhoJyRiMH/qhMlwcpA5wnEu0ubqTzjg+SAhohrr10l4GSE2VWp7wGzkdug3G2/ZOYiJ66ADcuopW/u087hGvgUcdBhyJATBGFVaHAFvXqmqk0A8NkFC75K/aPcliZ1x3gjl2YkEzoZpDX9hvXnknPalhGdTBT7pQoBDtFYnwEOferu7O74d8hPb96KEf2In42J9WdlnJO97IQYcpO8NqnmrhuT4Gh7P+7+w==

Puede verificar la autenticidad del documento en la siguiente dirección electrónica o  
escaneando el código QR ingresando la siguiente clave:



MLrXAciz8

<https://efirma.uaem.mx/noRepudio/V0OcdgLet2CJXKDxppb5uKXLBGMtTjXD>



UAEM  
RECTORÍA  
2023-2029