



UASLP  
Facultad de Ingeniería  
Ciencias de la Computación

Ingeniería en Computación  
Fundamentos de Desarrollo Web  
Semestre 2022-2023/I  
Rodriguez Torreblanca Enrique  
259225

Propuesta de proyecto  
Clínica de nutrición y bienestar Body Balance



Clínica de nutrición y bienestar Body Balance

Este proyecto tiene como objetivo brindar los servicios nutricionales de la clínica al público en general para que puedan acceder a servicios de nutrición por medio de

la página web, todo esto con el fin de ayudar a las personas alcanzar un estado físico acorde a sus necesidades, estado físico y objetivos, además de mejorar la salud en general y combatir las enfermedades cardiovasculares que hay en el país.

Adicional a los servicios que se brindan, se publicarán de manera gratuita entradas informativas relacionadas a la nutrición y bienestar para todo el público en general.

#### Roles:

1. Usuario sin cuenta (visitante).
2. Usuario con cuenta.
3. Administrador.

Los usuarios sin cuenta podrán entrar, ver la página principal, ver información de contacto, leer los artículos escritos en el blog, así como noticias relacionadas a la nutrición en general, también podrán registrarse o iniciar sesión en la página.

Los usuarios con cuenta además de poder hacer lo anterior pueden reservar una cita en la página, consultar sus citas, cancelarlas, actualizar sus datos de contacto.

El administrador tiene todos los permisos de la página, puede ver a todos los usuarios registrados, dar de alta/baja usuarios, ver las citas reservadas, poder modificarlas/cancelarlas.

## Módulos:

### 1) Registro / Inicio de sesión:

En este módulo los usuarios sin cuenta podrán crearse una, o los usuarios con cuenta podrán iniciar sesión.

### 2) Modulo para agendar cita:

En este módulo se agendará la fecha y hora a la que el usuario desee hacer su cita nutricional.

### 3) Artículos de nutrición:

Aquí se podrán leer entradas sobre cómo prevenir enfermedades, llevar una dieta más balanceada y lecturas a la nutrición.

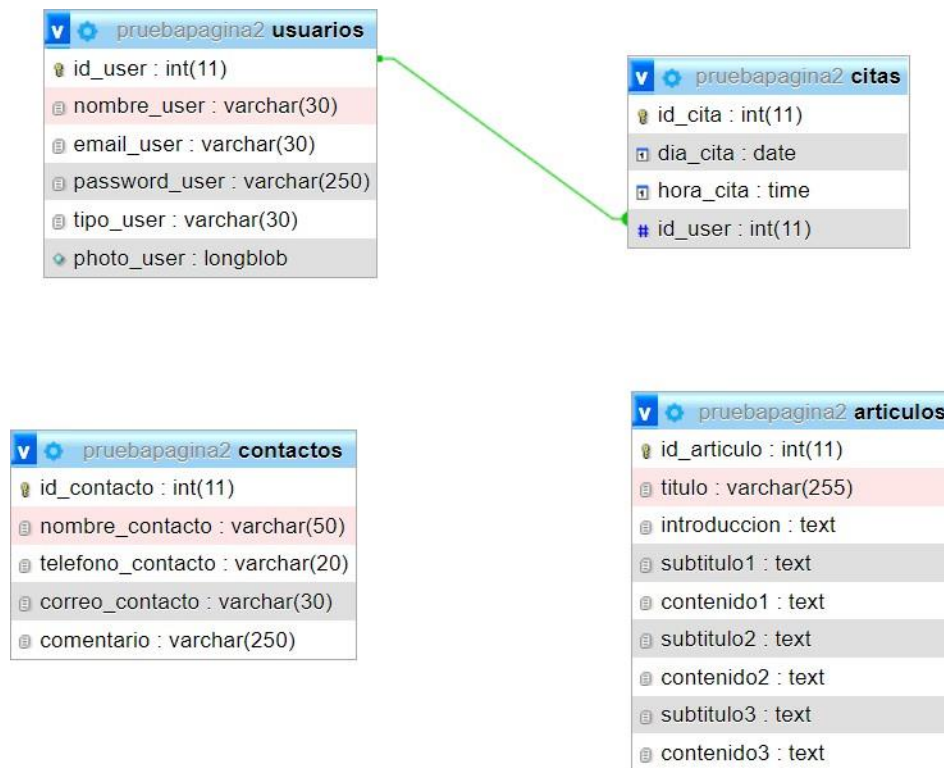
### 4) Modulo para manejo de citas:

En este módulo el usuario puede ver su historial de citas, sus citas actuales y tiene la opción de eliminar la cita actual si así lo desea.

### 5) Módulo de perfil:

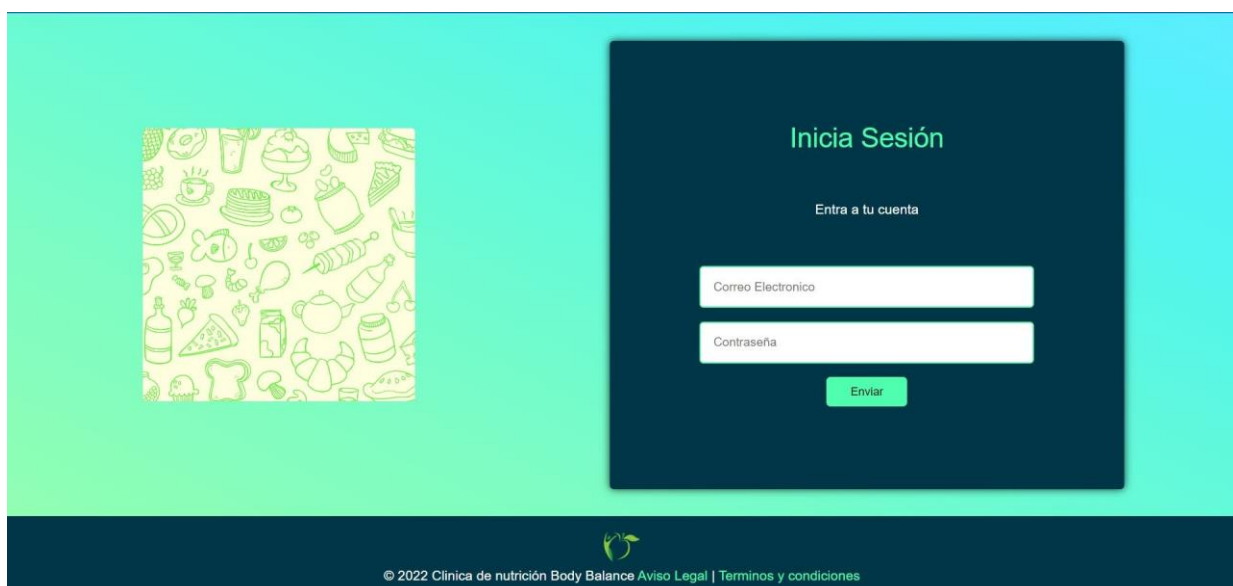
En este módulo el usuario podrá modificar su foto de perfil, así como sus datos de contacto.

## Esquema base de datos




## Capturas PC y Móvil

### Iniciar Sesión




## Registro



[Inicio](#)[Agenda hoy](#)[Sobre nosotros](#)[Noticias](#)[Contactanos](#)[Perfil](#)


[Iniciar sesión](#)[Registrarse](#)



### Regístrate

Vamos a crear tu cuenta

## Home




[Inicio](#)[Agenda hoy](#)[Sobre nosotros](#)[Noticias](#)[Contactanos](#)[Perfil](#)

[Administrador](#)[Cerrar sesión](#)

Queremos que nos conozcas y descubrir juntos cómo podemos mejorar tu salud desde dentro. Para nosotros, cada persona es única, también en cuanto a necesidades y hábitos alimentarios se refiere, por lo que todos nuestros planes son totalmente personalizados y adaptados a cada persona.


Es posible alcanzar tus objetivos de una forma saludable sin necesidad de recurrir a dietas "Milagro" o productos que pueden ser perjudiciales para tu organismo. Y lo más importante, conseguirás mantener tus resultados a lo largo del tiempo. Para ello evaluaremos tu estado nutricional y así podremos diseñar una dieta equilibrada y personalizada que se ajuste a tus necesidades, a tu estilo de vida y gustos.

Nuestro principal motor es ayudar a las personas a conseguir sus objetivos de forma saludable. Déjanos inculcarte nuevos hábitos saludables que te ayudarán a vivir de forma sana. Además, desde un punto de vista psicológico, veremos qué aspectos pueden influir a la hora de conseguir tus objetivos.



### ¿Tienes preguntas?


Estamos para ayudarte




**Facebook**  
Body Balance



**Whatsapp**  
444719128



**Ubicación**  
Dr. Manuel Nava No. 8



**Horario**  
Lunes - Viernes  
7:00 AM - 6:00 PM

### NOS ADAPTAMOS A TI

Cuentas con todo nuestro apoyo

Tras conocer tu historial clínico, hábitos y problemas de salud actuales, analizaremos tu estilo de vida (tipo de trabajo, actividades físicas que realizas), horarios, etc.

Conoceremos tus gustos alimentarios, qué te gusta y qué no. De este modo podremos diseñar una dieta equilibrada pero siempre fácil de seguir.

La educación nutricional debe estar formada por un plan de alimentación personalizado y equilibrado con las proporciones adecuadas, según cada persona, de proteínas, grasas y carbohidratos, así como de vitaminas y minerales.



### PLANES PERSONALIZADOS

Porque no todos somos iguales

Tras hablar contigo y conocer los problemas que te dificultan seguir una vida sana y saludable, estableceremos tus objetivos diseñando un plan totalmente personalizado y adaptado a tus necesidades, gustos y horarios.

Después un estudio personalizado para lograr tus objetivos y siguiendo nuestras pautas para conseguir unos hábitos sanos y equilibrados adaptados a tus horarios, gasto energético y gustos alimentarios, verás resultados en menos de lo que te imaginas.

Pero ya sabes que todo no es comer. En nuestra clínica de Nutrición y Dietética también te enseñaremos a adquirir nuevos hábitos de ejercicio, siempre a tu alcance y teniendo en cuenta tus capacidades físicas y deportivas.



## Agenda cita

### Agenda tu cita

Agendando cita para: **prueba**

Día:

07/06/2022



Hora:


03:21 p. m.



Enviar

## Mis citas

bienvenida prueba



Mis citas

Cerrar sesión

Inicio

Agenda hoy

Sobre nosotros

Noticias

Contactanos

Perfil

### Tus citas

Día: 2022-06-15  
Hora: 15:22:00


Modificar Cita

Cancelar Cita

Día: 2022-06-07  
Hora: 15:21:00

Modificar Cita

Cancelar Cita



## Sobre nosotros



Administrador

Cerrar sesión

Inicio

Agenda hoy

Sobre nosotros

Noticias

Contactanos

Perfil

### Sobre nosotros

Queremos que nos conozcas y descubrir juntos cómo podemos mejorar tu salud desde dentro. Para nosotros, cada persona es única, también en cuanto a necesidades y hábitos alimentarios se refiere, por lo que todos nuestros planes son totalmente personalizados y adaptados a cada persona.

Es posible alcanzar tus objetivos de una forma saludable sin necesidad de recurrir a dietas "Milagro" o productos que pueden ser perjudiciales para tu organismo. Y lo más importante, conseguirás mantener tus resultados a lo largo del tiempo. Para ello evaluaremos tu estado nutricional y así podremos diseñar una dieta equilibrada y personalizada que se ajuste a tus necesidades, a tu estilo de vida y gustos.


Nuestro principal motor es ayudar a las personas a conseguir sus objetivos de forma saludable. Déjanos inculcarte nuevos hábitos saludables que te ayudarán a vivir de forma sana. Además, desde un punto de vista psicológico, veremos qué aspectos pueden influir a la hora de conseguir tus objetivos.






© 2022 Clínica de nutrición Body Balance Aviso Legal | Terminos y condiciones

## Noticias




[Administrador](#) [Cerrar sesión](#)

[Inicio](#) [Agenda hoy](#) [Sobre nosotros](#) [Noticias](#) [Contactanos](#) [Perfil](#)



### ¿Qué pan es mejor?

[Editar noticia](#) [Eliminar noticia](#)



### La importancia de la lista de la compra



### ¿Qué pan es mejor?

El pan es un alimento muy común en nuestra dieta, e incluso saludable. En función de su elaboración aportará unos nutrientes u otros. Lo que está claro es que... ¡si te encanta no tienes que renunciar a él! Muchos de ellos son ricos en fibra, hidratos de carbono y minerales y... si eliges el adecuado, consumido con moderación, es un buen aliado en una dieta sana y equilibrada. Pero, ¿todos los tipos de pan? ¿Qué pan es el más saludable? ¿Qué aporta cada tipo de pan? ¿Cuál debo consumir?

[Tipos de pan](#)

### Tipos de pan

Existen distintos tipos de pan en el mercado por lo que es importante conocerlos.

#### Pan de trigo integral


El pan integral es un tipo de pan elaborado con harina de trigo y es saludable porque es el tipo de pan que conserva todos sus componentes y sus nutrientes. Es un pan en el que no se elimina ni el salvado ni el germen y por eso su aporte nutricional es mayor que el del pan blanco.

#### Pan de trigo integral

Es el pan de siempre. El que comían nuestros abuelos y... a ellos tampoco les ha ido tan mal, ¿no? Es un pan hecho con harinas refinadas, lo que significa, explicado de forma breve, que se han



## Noticias (admin)



[Inicio](#)[Agenda](#)[Contactanos](#)[Perfil](#)

AdministradorCerrar sesión

### Edita la Noticia

Puedes modificar los campos que necesitas

Título


Introducción

El pan es un alimento muy común en nuestra dieta, e incluso saludable. En función de su elaboración aportará unos nutrientes u otros. Lo que está claro es que... ¡si te encanta no tienes que renunciar a él! Muchos de ellos son ricos en fibra, hidratos de carbono y minerales y... si eliges el adecuado, consumido con moderación, es un buen aliado en una dieta sana y equilibrada. Pero, ¿todos los tipos de pan? ¿Qué pan es el más saludable? ¿Qué aporta cada tipo de pan? ¿Cuál debo consumir?

Subtítulo 1

Contenido 1

Existen distintos tipos de pan en el mercado por lo que es importante conocerlos.




[Inicio](#)[Agenda](#)[Contactanos](#)[Perfil](#)

AdministradorCerrar sesión

### Borrar noticia


¿Seguro que quieres eliminar esta noticia?

Aceptar




¿Qué pan es mejor?

Editar noticiaEliminar noticia



La importancia de la lista de la compra


## Contáctanos



AdministradorCerrar sesión

InicioAgenda hoySobre nosotrosNoticiasContactanosPerfil

Si quieres contactar con nosotros, puedes rellenar el formulario de contacto y te contestaremos en un plazo de 24 horas, pedir cita directamente o llamarnos por teléfono. Estaremos encantados de atenderte.



### Contacto

Nombre


Telefono

Correo Electronico

Comentario

Enviar

## Administrador



AdministradorCerrar sesión

InicioAgenda hoySobre nosotrosNoticiasContactanosPerfil

Nombre: admin Email: admin@gmail.com Tipo: admin	Ver info usuario	Eliminar usuario
Nombre: prueba Email: prueba@gmail.com Tipo: user	Ver info usuario	Eliminar usuario
Nombre: Ivan Email: ivan@gmail.com Tipo: user	Ver info usuario	Eliminar usuario

Nombre: admin  
Email: admin@gmail.com  
Tipo: admin

Nombre: prueba  
Email: prueba@gmail.com  
Tipo: user

Nombre: Ivan  
Email: ivan@gmail.com  
Tipo: user

Información sobre el usuario

Puedes modificar los campos

Nombre

admin

Email

admin@gmail.com

Tipo

admin

Guardar

Eliminar usuario

Ver info usuario

Eliminar usuario

Ver info usuario

Eliminar usuario

Nombre: admin  
Email: admin@gmail.com  
Tipo: admin

Nombre: prueba  
Email: prueba@gmail.com  
Tipo: user

Nombre: Ivan  
Email: ivan@gmail.com  
Tipo: user

Cancelar Cita

¿Seguro que quieres eliminar a este usuario?

Aceptar

Eliminar usuario

Ver info usuario

Eliminar usuario

Ver info usuario


Eliminar usuario

nuevo usuario

nuevo@gmail.com


\*\*\*\*

Agregar



© 2022 Clínica de nutrición Body Balance Aviso Legal | Términos y condiciones

## Perfil



AdministradorCerrar sesión

InicioAgenda hoySobre nosotrosNoticiasContactanosPerfil

Perfil

admin


admin@gmail.com

.....

Enviar

Movil

Home



[Administrador](#)

[Cerrar sesión](#)

[Inicio](#)

[Agenda hoy](#)

[Sobre nosotros](#)

[Noticias](#)

[Contactanos](#)

[Perfil](#)


Queremos que nos conozcas y descubrir juntos cómo podemos mejorar tu salud desde dentro. Para nosotros, cada persona es única, también en cuanto a necesidades y hábitos alimentarios se refiere, por lo que todos nuestros planes son totalmente personalizados y adaptados a cada persona.

Es posible alcanzar tus objetivos de una forma saludable sin necesidad de recurrir a dietas "Milagro" o productos que pueden ser perjudiciales para tu organismo. Y lo más importante, conseguirás mantener tus resultados a lo largo del tiempo. Para ello evaluaremos tu estado nutricional y así podremos diseñar una dieta equilibrada y personalizada que se ajuste a tus necesidades, a tu estilo


[Agendar](#)

### ¿Tienes preguntas?

Estamos para ayudarte




**Facebook**  
Body Balance




**Whatsapp**

### ¿Tienes preguntas?


Estamos para ayudarte




**Facebook**  
Body Balance



**Whatsapp**  
444719128



**Ubicación**  
Dr. Manuel Nava No. 8



**Horario**  
Lunes - Viernes  
7:00 AM - 6:00 PM

### NOS ADAPTAMOS A TI


Cuentas con todo nuestro apoyo

Tras conocer tu historial clínico, hábitos y problemas de salud actuales, analizaremos tu estilo de vida (tipo de trabajo, actividades físicas que realizas), horarios, etc.

### NOS ADAPTAMOS A TI

Cuentas con todo nuestro apoyo

Tras conocer tu historial clínico, hábitos y problemas de salud actuales, analizaremos tu estilo de vida (tipo de trabajo, actividades físicas que realizas), horarios, etc.



[Agendar](#)


### NOS ADAPTAMOS A TI

Cuentas con todo nuestro apoyo

Tras conocer tu historial clínico, hábitos y problemas de salud actuales, analizaremos tu estilo de vida (tipo de trabajo, actividades físicas que realizas), horarios, etc.

Conoceremos tus gustos alimentarios, qué te gusta y qué no. De este modo podremos diseñar una dieta equilibrada pero siempre fácil de seguir.

La educación nutricional debe estar formada por un plan de alimentación personalizado y equilibrado con las proporciones adecuadas, según cada persona, de proteínas, grasas y carbohidratos, así como de vitaminas y minerales.



## Agenda cita

### Agenda tu cita

Agendando cita para: **prueba**

**Día:** 07/06/2022 

**Hora:** 03:30 p. m. 

**Enviar**

## Mis citas


### Tus citas

Día: 2022-06-15  
Hora: 15:22:00

**Modificar Cita** **Cancelar Cita**

Día: 2022-06-07  
Hora: 15:30:00

**Modificar Cita** **Cancelar Cita**



## Sobre nosotros

### Sobre nosotros

Queremos que nos conozcas y descubrir juntos cómo podemos mejorar tu salud desde dentro. Para nosotros, cada persona es única, también en cuanto a necesidades y hábitos alimentarios se refiere, por lo que todos nuestros planes son totalmente personalizados y adaptados a cada persona.

Es posible alcanzar tus objetivos de una forma saludable sin necesidad de recurrir a dietas "Milagro" o productos que pueden ser perjudiciales para tu organismo. Y lo más importante, conseguirás mantener tus resultados a lo largo del tiempo. Para ello evaluaremos tu estado nutricional y así podremos diseñar una dieta equilibrada y personalizada que se ajuste a tus necesidades, a tu estilo de vida y gustos. Nuestro principal motor es ayudar a las personas a conseguir sus objetivos de forma saludable. Déjanos inculcarte nuevos hábitos saludables que te ayudarán a vivir de forma sana. Además, desde un punto de vista psicológico, veremos qué aspectos pueden influir a la hora de conseguir tus objetivos.

más importante, conseguirás mantener tus resultados a lo largo del tiempo. Para ello evaluaremos tu estado nutricional y así podremos diseñar una dieta equilibrada y personalizada que se ajuste a tus necesidades, a tu estilo de vida y gustos. Nuestro principal motor es ayudar a las personas a conseguir sus objetivos de forma saludable. Déjanos inculcarte nuevos hábitos saludables que te ayudarán a vivir de forma sana. Además, desde un punto de vista psicológico, veremos qué aspectos pueden influir a la hora de conseguir tus objetivos.





## Noticias



¿Qué pan es mejor?



La importancia de la lista de la compra



¿Qué pan es mejor?

El pan es un alimento muy común en nuestra dieta, e incluso saludable. En función de su elaboración aportará unos nutrientes u otros. Lo que está claro es que... ¡si te encanta no tienes que renunciar a él! Muchos de ellos son ricos en fibra, hidratos de carbono y minerales y... si

con harinas refinadas, lo que significa, explicado de forma breve, que se han eliminado parte de los nutrientes, y aunque no pasa nada por comerlo, siempre hay que tener en cuenta que engorda un poquito más y que ha pasado el proceso de refinamiento y no es tan nutritivo como el integral. Dicho esto, si es el que te gusta... ¡no pasa nada! Solo deberás consumirlo con moderación, casi como cualquier alimento.

### Tipos de pan

Existen distintos tipos de pan en el mercado por lo que es importante conocerlos.

#### Pan de trigo integral

El pan integral es un tipo de pan elaborado con harina de trigo y es saludable porque es el tipo de pan que conserva todos sus componentes y sus nutrientes. Es un pan en el que no se elimina ni el salvado ni el germen y por eso su aporte



## Noticias (Admin)



¿Qué pan es mejor?

Editar noticia

Eliminar noticia




La importancia de la lista de la compra

Editar noticia

Eliminar noticia





**Edita la Noticia**  
Puedes modificar los campos que necesites

Título

Introducción  

El pan es un alimento muy común en nuestra dieta, e incluso saludable. En función de su elaboración aportará unos nutrientes u otros. Lo que está claro es que... ¡si te encanta no tienes que renunciar a él! Muchos de ellos son ricos en fibra, hidratos de carbono y minerales y... si eliges el adecuado, consumido con moderación, es un buen aliado en una dieta sana y equilibrada. Pero, ¿todos los tipos de pan? ¿Qué pan es el más saludable? ¿Qué aporta cada tipo de pan? ¿Cuál debo consumir?


Subtítulo 1

Contenido 1  

Existen distintos tipos de pan en el mercado por lo que es importante conocerlos.

**Borrar noticia**  
¿Seguro que quieres eliminar esta noticia?  


Aceptar



La importancia de la lista de la compra

Editar noticia

Eliminar noticia



proteínas

Editar noticia

Eliminar noticia

Título:

Introducción:

Subtítulo 1:

Contenido 1:

Subtítulo 2:

Contenido 2:

Subtítulo 3:

Contenido 3:

Agregar

## Contáctanos

Si quieres contactar con nosotros, puedes rellenar el formulario de contacto y te contestaremos en un plazo de 24 horas, pedir cita directamente o llamarnos por teléfono. Estaremos encantados de atenderte.



### Contacto

### Contacto

## Perfil

### Perfil



## Administrador

Nombre: admin  
Email: admin@gmail.com  
Tipo: admin

Ver info usuario

Eliminar usuario

Nombre: prueba  
Email: prueba@gmail.com  
Tipo: user

Ver info usuario

Eliminar usuario

Nombre  
prueba  
Email  
prueba@gmail.com  
Tipo  
user

Guardar

Numero de cita: 41

Día cita:  
15/06/2022  
Hora cita:  
03:22 p. m.

Guardar

Numero de cita: 43

Día cita:  
07/06/2022  
Hora cita:  
03:30 p. m.

Guardar

Nombre: admin

Cancelar Cita

¿Seguro que quieres eliminar a este usuario?

Aceptar

Nombre: prueba  
Email: prueba@gmail.com  
Tipo: user

Ver info usuario

Eliminar usuario

Nombre: Ivan  
Email: ivan@gmail.com

Ver info usuario

Eliminar usuario

Nombre

Email

Contraseña

Agregar

© 2022 Clínica de nutrición Body Balance Aviso Legal | Terminos y