

Proyecto Web DAW: Kenkō nutrición

IES Campanillas

Beatriz Parejo Ramos

Índice

- Descripción de la aplicación
- Funcionalidades y características
- Requerimientos del proyecto
- Arquitectura del sistema
- Modelo de datos.
- Tecnologías y herramientas usadas.
- Derechos de autor
- Despliegue de la aplicación en una máquina virtual y carpeta documentación con contraseña.

Descripción de la aplicación.

Página web de nutrición realizada como proyecto final del ciclo de grado superior de desarrollo de aplicaciones web.

La página se compone de seis páginas sin logear entre las que encontramos el inicio, las categorías, los alimentos, las calculadoras, las recetas y contacta con nosotros.

Una vez registrado se pueden acceder a tres páginas más, a menú, a objetivos y a lista de recetas.

Funcionalidades y características

La aplicación se compone de una vista principal en la que se hace una introducción a la nutrición y alimentación (Main). También, tenemos las páginas de categorías, alimentos y calculadoras y en más recursos, tenemos recetas y contacta con nosotros. Todas estas páginas pueden visualizarse sin necesidad de loguearse en la página web.

Para acceder a más contenidos y poder interactuar, hay que registrarse. El registro desde la web, genera un usuario normal, además de los usuarios normales, tenemos el administrador o administradores, que se generan desde la base de datos por medio de phpMyAdmin. De esta forma generamos un usuario administrador.

El usuario administrador tiene funcionalidades tales como registrar usuarios comunes o de tipo admin, modificar usuarios, y eliminarlos. Otra funcionalidad que se le permite al usuario administrador es poder crear recetas, modificarlas y borrarlas.

El perfil de administrador está pensado para que lo use la nutricionista y pueda, ver que usuarios existen y poder crear nuevas recetas.

El perfil del usuario puede realizar diversas tareas, como guardar y eliminar las recetas que le gusten en su lista de recetas. Además, cada día puede incluir los objetivos que cumple y ver en gráficos por meses, cuantas veces ha cumplido un objetivo como beber agua, por ejemplo.

El perfil del usuario puede ver los menús que se generan aleatoriamente, y descargarse en pdf los tres tipos de menús disponibles.

Todos los usuarios pueden ver el índice principal de introducción, las categorías de los alimentos con su información, las calculadoras y los alimentos paginados y su buscador por nombre o categoría. Del mismo modo, todos los usuarios pueden ver las recetas y enviar un correo de contacto a la nutricionista.

Funcionalidades por página

Explicación por página:

- **Main o Inicio:**

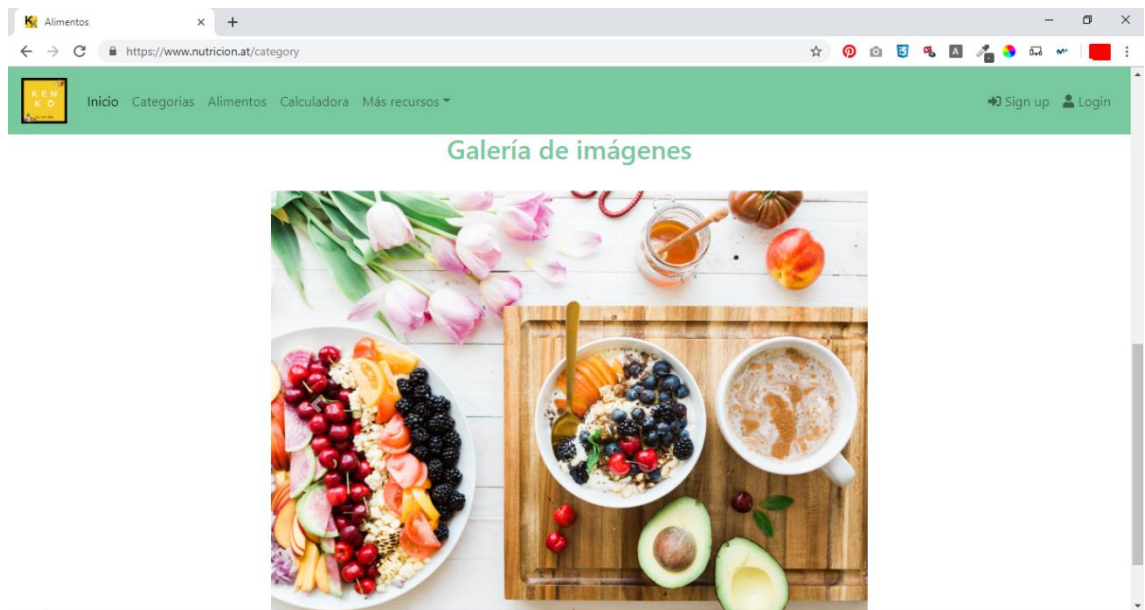
En esta página muestro una introducción a la nutrición y esquemas de alimentación.



- **Categorías:**

Se presentan las distintas categorías de los alimentos con una breve descripción de cada una y se muestra aquí una galería de fotos.





- **Alimentos:**
Lista de 656 alimentos obtenidos a través de una API e insertados en mi base de datos. De todos los alimentos he realizado la traducción de 200 para poder hacer pruebas en el buscador, ya que la API es portuguesa.
En esta página muestro la lista de alimentos paginada y con un buscador por alimento o categoría.

[Inicio](#)
[Categorías](#)
[Alimentos](#)
[Calculadora](#)
[Más recursos](#)

[Sign up](#)
[Login](#)

Alimentos

La información nutricional de esta tabla está basada en unos 100 gramos del alimento seleccionado.

Buscar:

#	nombreAli	calorias	nombreCat	proteinas	hidratosCarbono	lipidos	fibra
160	Puré de <u>tomate</u>	28	Verduras, hortalizas y derivados	1	7	0	2
159	Salsa de <u>tomate</u> industrializado	38	Verduras, hortalizas y derivados	1	8	1	2
161	<u>Tomate</u> de ensalada	21	Verduras, hortalizas y derivados	1	5	0	2
157	<u>Tomate</u> , con semillas, crudo	15	Verduras, hortalizas y derivados	1	3	0	2

Buscar:


cereales y derivados

#	nombreAli	calorias	nombreCat	proteínas	hidratosCarbono	lípidos	fibra
22	Cereales, maíz, copos, sin	363	Cereales y derivados	7	80	1	1
8	Galleta, dulce, maisena	443	Cereales y derivados	8	75	12	1
40	Macarrones, trigo, crudo	371	Cereales y derivados	10	78	1	1
44	Maíz, tierno, crudo	138	Cereales y derivados	7	29	1	1
1	Arroz, integral, cocido	124	Cereales y derivados	3	26	1	1
598	Arroz, integral, cozido	124	Cereales y derivados	3	26	1	1
636	Arroz, integral, cozido	124	Cereales y derivados	3	26	1	1
599	Arroz, integral, cru	360	Cereales y derivados	7	77	2	1

- **Calculadoras:**
Encontramos 3 calculadoras, que se pueden cerrar y por defecto aparecen abiertas.

En las calculadoras se puede realizar el cálculo del IMC o del gasto de energía basal.

Pedimos datos como el peso en Kg, Altura en Metros y la edad y al pulsar en el botón muestro el resultado del cálculo que se haya solicitado.


[Inicio](#)
[Categorías](#)
[Alimentos](#)
[Calculadora](#)
[Más recursos](#)

[Sign up](#)
[Login](#)

Calculadoras:

[Calcular IMC](#)
[Calcular Superficie Corporal](#)

Calculadora del Índice de Masa Corporal

Peso

Peso en kg

Altura

Altura en metros

Calcular IMC

IMC:

0

Calculadora de la Superficie Corporal

Peso

Peso en kg

Altura

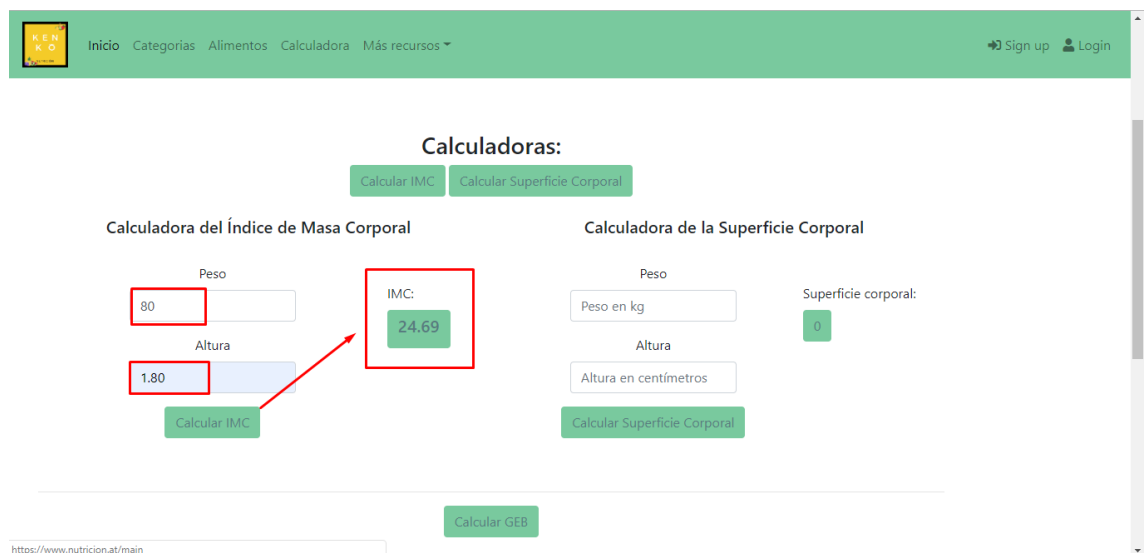
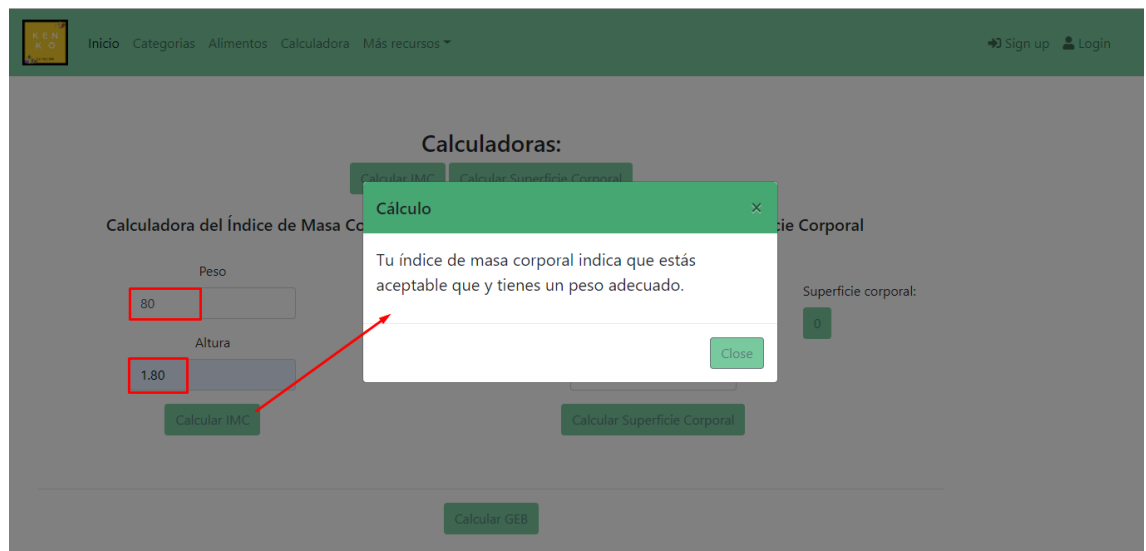
Altura en centímetros

Calcular Superficie Corporal

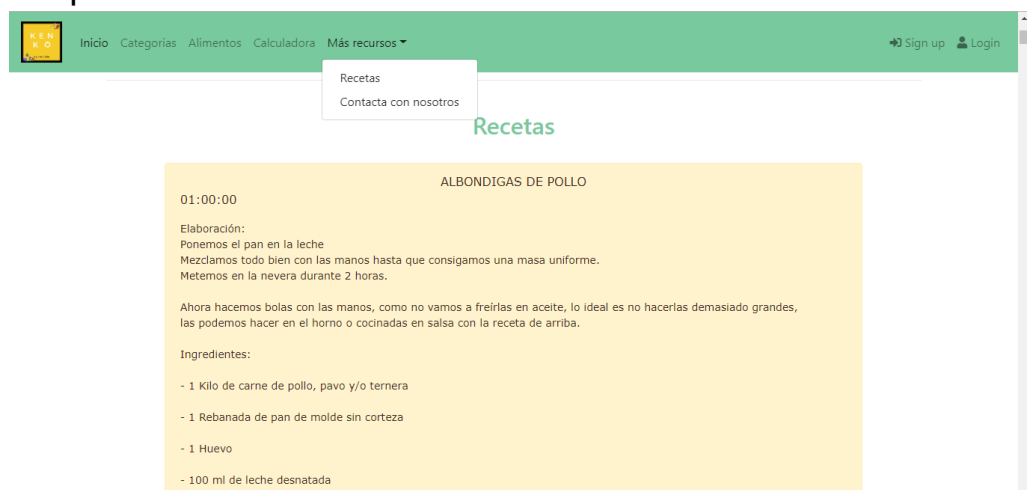
Superficie corporal:

0

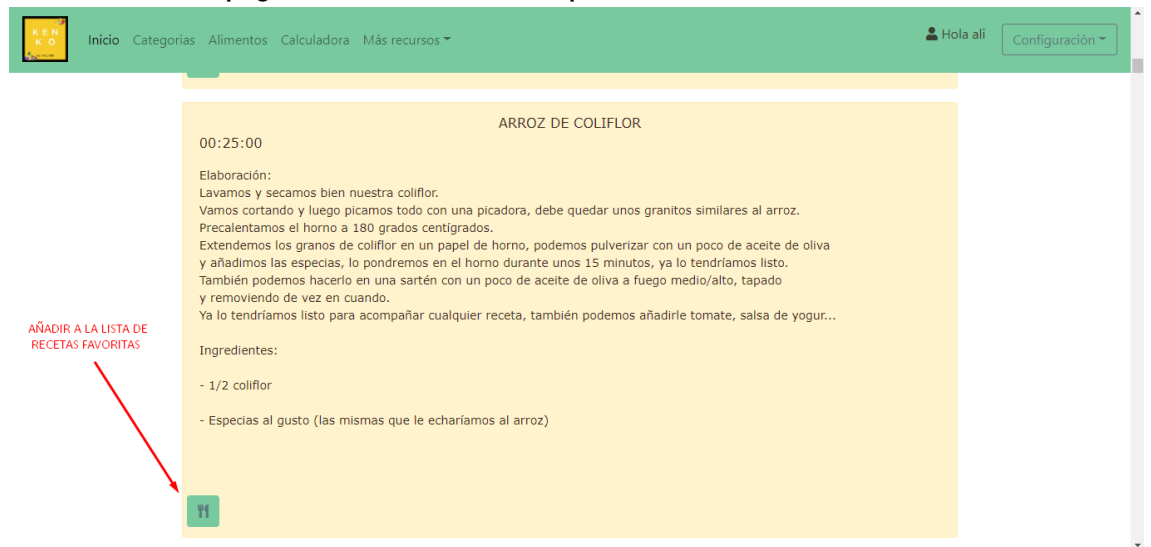
[Calcular GEB](#)



- **Recetas:**
Se muestra una lista de recetas almacenada en base de datos con sus respectivos tiempos y elaboración.
- **Usuario sin registrar.**
Solo puede ver las recetas.



- **Usuario registrado.**
Puede guardar la receta y cuando la guarda, le aparece en la página de mis recetas. Desde la página mis recetas también puede borrarlas.



The screenshot shows a web application interface. At the top is a green navigation bar with a logo on the left and links for 'Inicio', 'Categorías', 'Alimentos', 'Calculadora', and 'Más recursos'. On the right of the bar, it says 'Hola ali' and has a 'Configuración' button. Below the navigation bar, the main content area has a yellow background and displays a recipe titled 'ARROZ DE COLIFLOR'. The recipe includes a time '00:25:00', an 'Elaboración:' section with detailed instructions, and an 'Ingredientes:' section with a list of items. At the bottom left of the recipe card, there is a green button with a heart icon. A red arrow points from the text 'AÑADIR A LA LISTA DE RECETAS FAVORITAS' to this button.

- **Usuario administrador.**
Puede crear nuevas recetas, modificar las que existen y borrarlas las ya creadas.



The screenshot shows a web application interface for a nutrition project. The top navigation bar is green and contains a logo, links for 'Inicio', 'Categorías', 'Alimentos', 'Calculadora', and 'Más recursos', and a user profile 'Hola bea' with a 'Configuración' button. The main content area has a light gray background and features a section titled 'Nutrición' with the subtitle 'Proyecto web sobre nutrición para mejorar la alimentación y vida saludable.' Below this, there is a green heading 'Incluye nuevas recetas'. Underneath the heading is a form with three input fields: 'Nombre:' (with placeholder 'Nombre de la receta'), 'Tiempo:' (with placeholder '--:--'), and 'Elaboración:' (with placeholder 'Elaboración'). At the bottom right of the form is a green button labeled 'Añadir nueva receta'.



[Inicio](#) [Categorías](#) [Alimentos](#) [Calculadora](#) [Más recursos](#)

Hola bea

Configuración

00:20:00

CACHOPO

Elaboración:
Salpimentamos los filetes de ternera (ojo, no les echas demasiada sal que el queso y el jamón o cecina que emplees, ya tienen sal y podrán quedar demasiado salados)
2.- Ponemos uno de los filetes sobre una tabla de cocina y lo untamos por encima con el queso que hayas elegido. Encima del queso ponemos las lonchas de cecina o jamón serrano, hasta cubrir por completo. Después ponemos otro filete por encima, de forma que haga de tapa de todo el relleno.
3.- Cogemos con cuidado pero con firmeza toda la pieza y la pasamos por harina, por huevo batido y finalmente por pan rallado. Reservamos en un plato y dejamos reposar en la nevera 1 hora, para que se asienten bien todos los ingredientes
4.- Freímos en abundante aceite caliente. Que cubra por completo al cachopo. Pasados dos o tres minutos, cuando esté dorado, lo retiramos y lo ponemos sobre papel absorbente, antes de emplatarlo.



asienten bien todos los ingredientes
4.- Freímos en abundante aceite caliente. Que cubra por completo al cachopo. Pasados dos o tres minutos, cuando esté dorado, lo retiramos y lo ponemos sobre papel absorbente, antes de emplatarlo.



Modifica la receta

Nombre:

Cachopo

Tiempo:

00:20

Elaboración:

Elaboración:
Salpimentamos los filetes de ternera (ojo, no les echas demasiada sal

Modificar receta

asienten bien todos los ingredientes
4.- Freímos en abundante aceite caliente. Que cubra por completo al cachopo. Pasados dos o tres minutos, cuando esté dorado, lo retiramos y lo ponemos sobre papel absorbente, antes de emplatarlo.



¿Quieres borrar la receta?

Eliminar

Cancelar

00:55:00

CARPACCIO DE CALABACIN

Elaboración:
Cortamos nuestro calabacin con ayuda de un pelador o mandolina para que quede fino, añadimos sal y pimienta y lo ponemos en un plato.
Añadimos el queso light, puede ser rallado o cortarlo en trozos pequeños para que al añadir el aceite se aliñe todo bien.

- Mis recetas.
 - Esta página solo aparece para los usuarios registrados que no son administradores.

El usuario registrado puede guardar desde la página de recetas, la que le guste y tenerla en su lista de recetas.


The image displays two screenshots of a web application interface. The top screenshot shows a recipe card for 'ARROZ DE COLIFLOR' with a duration of 00:25:00. The card contains detailed instructions for preparation and a list of ingredients. A small trash icon is visible at the bottom left of the card. The bottom screenshot shows the same recipe card, but with a confirmation dialog box overlaid. The dialog asks '¿Quieres borrar la receta?' (Do you want to delete the recipe?) and provides two buttons: 'Eliminar' (Delete) and 'Cancelar' (Cancel). A red arrow points from the trash icon in the top screenshot to the 'Eliminar' button in the bottom screenshot. The application's header and footer are visible in both screenshots, showing navigation links and user information.


© 2018 Copyright: Beatriz

<https://www.nutricion.at/recipeList/removeRecipeList/39>

- Menú:

- Usuario registrado y administrador pueden acceder a esta página. Pueden pulsar el botón para que genere un menú de comida aleatoria. Hay tres menús que pueden descargarse en pdf.


[Inicio](#)
[Categorías](#)
[Alimentos](#)
[Calculadora](#)
[Más recursos ▾](#)


Hola bea

Configuración ▾

Menú

Recetas

Objetivos

Contacta con nosotros


Nutrición


Proyecto web sobre nutrición para mejorar la alimentación y vida saludable.

¿No sabes que comer hoy?

Pulsa para tener una comida al azar

<https://www.nutricion.at/randomFood>



[Inicio](#)
[Categorías](#)
[Alimentos](#)
[Calculadora](#)
[Más recursos ▾](#)


Hola bea

Configuración ▾

¿No sabes que comer hoy?

Entrecot con tomate y huevo escalfado



Pulsa para tener una comida al azar


[Inicio](#)
[Categorías](#)
[Alimentos](#)
[Calculadora](#)
[Más recursos ▾](#)



Hola bea

Configuración ▾

Ejemplos de menus semanales

Desayunos elegir entre los alimentos dados:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Café o Vaso de leche. Una fruta y 40 g. de pan o de cereales o galletas y jamón cocido o queso blanco.						
Almuerzo	1ºBrócoli con calabaza y cebolla salteada 2ºLomo de cerdo a la plancha con guarnición de arroz integral	1ºEnsalada de tomate y pepino con albahaca fresca 2ºConejo con ajo y perejil y patata panadera al horno	1ºMenestra de Verduras con patata hervida 2ºBacalao con perejil a la plancha	1ºEnsalada de espinacas con zanahoria, pimiento rojo y rábanos con pasta hervida 2ºAtún a la plancha con ajo y perejil	1ºGuiso de pollo con patata cocida y verdura (tomate natura, zanahoria, cebolla, pimiento verde y calabacín)	1ºEnsalada de canónigos, pepino con tomate al horno con lentejas hervidas 2ºFilete de ternera a la plancha	1ºTallarines de calabacín con tomate y zanahoria 2ºPollo al horno con guarnición de garbanzos hervidos
Cena	Ensalada de kale con tomate cherry, aguacate, zanahoria huevo	1ºCalabacín y berenjena a la plancha 2ºSepia	Ensalada de brotes de lechuga, cebolla, con 1 lata de atún y pavo en lonchas y espirales	1ºCol de Bruselas con zanahoria al horno	1ºEnsalada de patata con pimiento verde y tomate 2ºMerluza a la	1ºChampiñones salteados con cebolla 2ºRevuelto de	Lenguado al horno con escalibada y guarnición


[Inicio](#)
[Categorías](#)
[Alimentos](#)
[Calculadora](#)
[Más recursos](#)

Hola bea

Configuración

de frutas.

granada.

Descargar menus en pdf

https://www.nutricion.at/pdfgenerator

© 2019 Copyright: Beatriz

pdfgenerator

1 / 3

Ejemplos de menus semanales

Desayunos elegir entre los alimentos dados:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	1ºBrócoli con calabaza y cebolla salteada	1ºEnsalada de tomate y pepino con albahaca fresca	1ºMenestra de Verduras con patata hervida	1ºEnsalada de espinacas con zanahoria, pimiento rojo y rábanos con pasta hervida	1ºGuiso de pollo con patata cocida y verdura (tomate natura, zanahoria, cebolla, pimiento verde y calabacín)	1ºEnsalada de canónigos, pepino con tomate al horno con lentejas hervidas	1ºTallarines de calabacín con tomate y zanahoria
Almuerzo	2ºLomo de cerdo a la plancha con guarnición de arroz integral	2ºConejo con ajo y perejil y patata panadera al horno	2ºBacalao con perejil a la plancha	2ºAtún a la plancha con ajo y perejil	2ºFilete de ternera a la plancha	2ºPollo al horno con guarnición de garbanzos hervidos	
Cena	Ensalada de kale con tomate cherry, aguacate, zanahoria huevo duro y queso fresco y pan tostado	1ºCalabacín y berenjena a la plancha	Ensalada de brotes de lechuga, cebolla, con 1 lata de atún y pavo en lonchas y espirales de pasta integrales hervidos	1ºCol de Bruselas con zanahoria al horno	1ºEnsalada de patata con pimiento verde y tomate	1ºChampiñones salteados con cebolla	Lenguado al horno con escalibada y guarnición de patata panadera con orégano

*Desayuno, media mañana y merienda. Elegir alimentos

Menu vegetariano

Objetivos:

- Pueden acceder usuarios registrados y el administrador.

Podemos seleccionar los objetivos que hemos cumplido en el día y se guarda automáticamente en la base de datos con la fecha actual.

Además, podemos ver el objetivo que deseamos, cuantas veces lo hemos cumplido por meses en este año, a través del generador de gráficos.

También, se puede generar un gráfico con todos los objetivos cumplidos en el año.

Por último, se muestra una tabla con objetivos cumplidos y podemos borrarlos.

¿Has cumplido los objetivos hoy?

- ☐ Beber agua
- ☐ Comer fruta
- ☐ Comer verdura
- ☐ Dejar de fumar
- ☐ Disminuir el consumo de alcohol
- ☐ Disminuir el consumo de azúcar
- ☐ Disminuir la bollería industrial
- ☐ Dormir mínimo 6 horas
- ☐ Evitar alimentos procesados
- ☐ Hacer deporte
- ☐ Hacer más de 1 hora de deporte
- ☐ Hacer mínimo 30 minutos de deporte

Guardar objetivos

Objetivos cumplidos

Generar un gráfico por objetivo cumplido todos los meses

Dormir mínimo 6 horas

2019

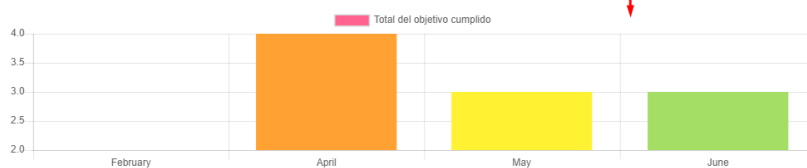
Generar gráfico

Generar un gráfico de todos los objetivos cumplidos en un mes

Selecciona un mes

Selecciona el año

Generar gráfico

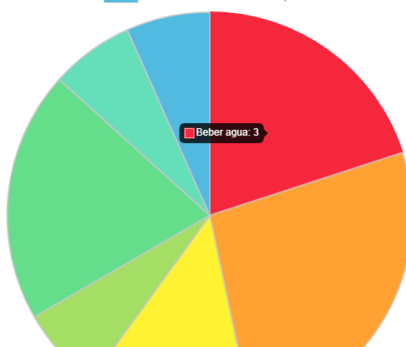


Mayo

2019

Generar gráfico


Beber agua
Comer fruta
Comer verdura
Disminuir el consumo de azúcar
Dormir mínimo 6 horas
Hacer deporte
Hacer mínimo 30 minutos de deporte



Objetivos cumplidos

Fecha	Objetivo	Cumplido	
2019-02-09	Dormir mínimo 6 horas	si	
2019-02-11	Dormir mínimo 6 horas	si	
2019-04-02	Dormir mínimo 6 horas	si	
2019-04-07	Dormir mínimo 6 horas	si	
2019-04-14	Dormir mínimo 6 horas	si	
2019-04-16	Dormir mínimo 6 horas	si	

Objetivos cumplidos

Fecha	Objetivo	Cumplido	
2019-02-09	Dormir mínimo 6 horas	si	

¿Quieres borrar la receta?

Eliminar

Cancelar

- **Contacta con nosotros:**
Aquí, muestro un formulario de contacto validado que envía un correo al nutricionista.

Contacto

Nombre:

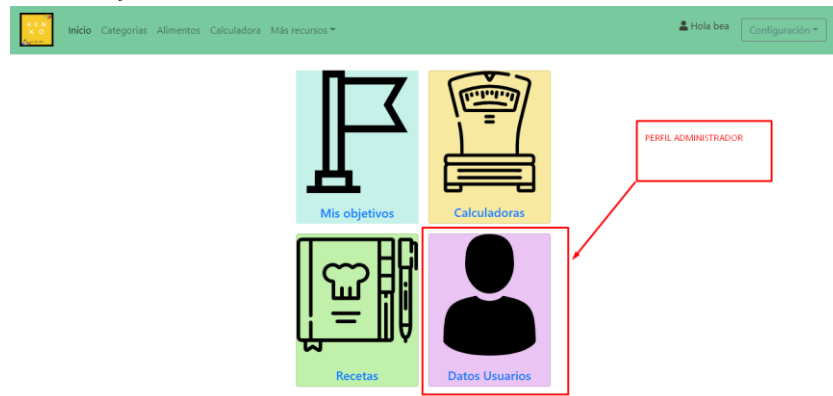
Correo electrónico:

Comentario:

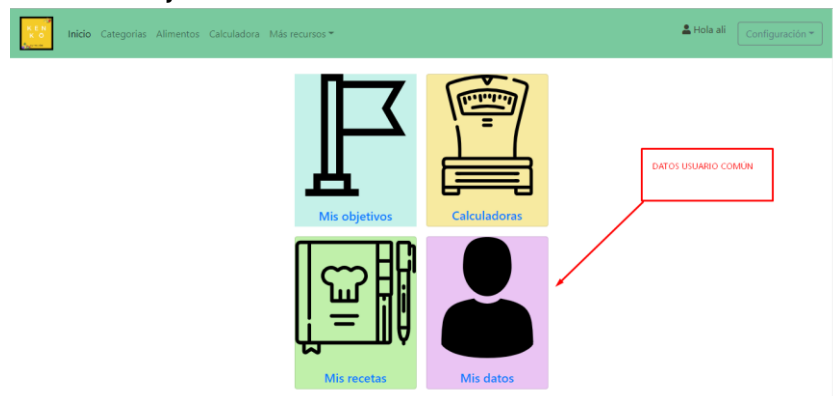
- En Configuración: Administrar perfil
Tenemos acceso a diversos recursos antes mencionados.



- Tanto usuario registrado como el administrador ven en esta página Mis objetivos y Calculadoras.
 - El administrador ve además: Recetas y Datos de usuarios



- El usuario registrado ve: Mis recetas, y Mis datos.



- Mis datos:
Esta página la ve solo el usuario registrado a través de configuración desde el navbar, Mis datos.
Aquí aparecen sus datos de registro y puede modificarlos todos menos la contraseña.

Alimentos

Inicio Categorías Alimentos Calculadora Más recursos

Hola ali Configuración

Usuario: ali

Nombre: alicia

Apellidos: pr

Email: ali@ali.com

Password: *****

Sexo: ☒ Mujer ☐ Hombre

Altura: 0

Peso: 0

Guardar datos

- **Datos usuarios:**
Esta página solo se puede acceder si el usuario está logueado y es administrador. Aquí, encontramos una tabla con todos los usuarios registrados. El administrador puede crear usuarios comunes o administradores, puede modificar los usuarios y darles permisos de administrador o quitarlos, y puede borrarlos. Para que el administrador pueda borrar los datos de los usuarios, en el código he tenido que realizar varias consultas a base de datos, ya que el usuario, tiene un id que actúa como clave foránea en la tabla de los objetivos personales y de la lista de recetas. De esta forma hay que eliminar todos sus objetivos personales y todas sus recetas guardadas para poder eliminar al usuario.

Alimentos


Inicio Categorías Alimentos Calculadora Más recursos

Hola bea Configuración

Area personal de bea

Hola admin

idUsuario	Usuario	Email	Nombre	Apellidos	Sexo	Altura	Peso	Tipo de Usuario	
6	admin-hash	admin@admin.com	bea	admin	Mujer	0	0		
8	admin-md5	admin@admin.com	ADMIN-MD5	ADMIN	Mujer	0	0	admin	
13	bea	bea@bea.com	bea	bea	Mujer	0	0	admin	
16	guille	guille@mata.com	Guille	Mata	Hombre	0	0		


[Inicio](#)
[Categorías](#)
[Alimentos](#)
[Calculadora](#)
[Más recursos](#)

Hola bea

Configuración

Contraseña*:

Email*:

Sexo:

Mujer

Altura:

en centímetros

Peso:

en kilogramos

Registrar

idUsuario	Usuario	Email	Nombre	Apellidos	Sexo	Altura	Peso	Tipo de Usuario	
6	admin-hash	admin@admin.com	bea	admin	Mujer	0	0		

idUsuario	Usuario	Email	Nombre	Apellidos	Sexo	Altura	Peso	Tipo de Usuario	
6	admin-hash	admin@admin.com	bea	admin	Mujer	0	0		

Modifica el usuario

Usuario:

admin-hash

Email:

admin@admin.com

Nombre:

bea

Apellidos:

admin

idUsuario	Usuario	Email	Nombre	Apellidos	Sexo	Altura	Peso	Tipo de Usuario	
6	admin-hash	admin@admin.com	bea	admin	Mujer	0	0		

¿Seguro que quieres eliminar este usuario?

Eliminar

Cancelar

Requerimientos del proyecto

Uso y requisitos mínimos: por ejemplo para acceder a algunas funcionalidades hay que registrarse y loguearse.

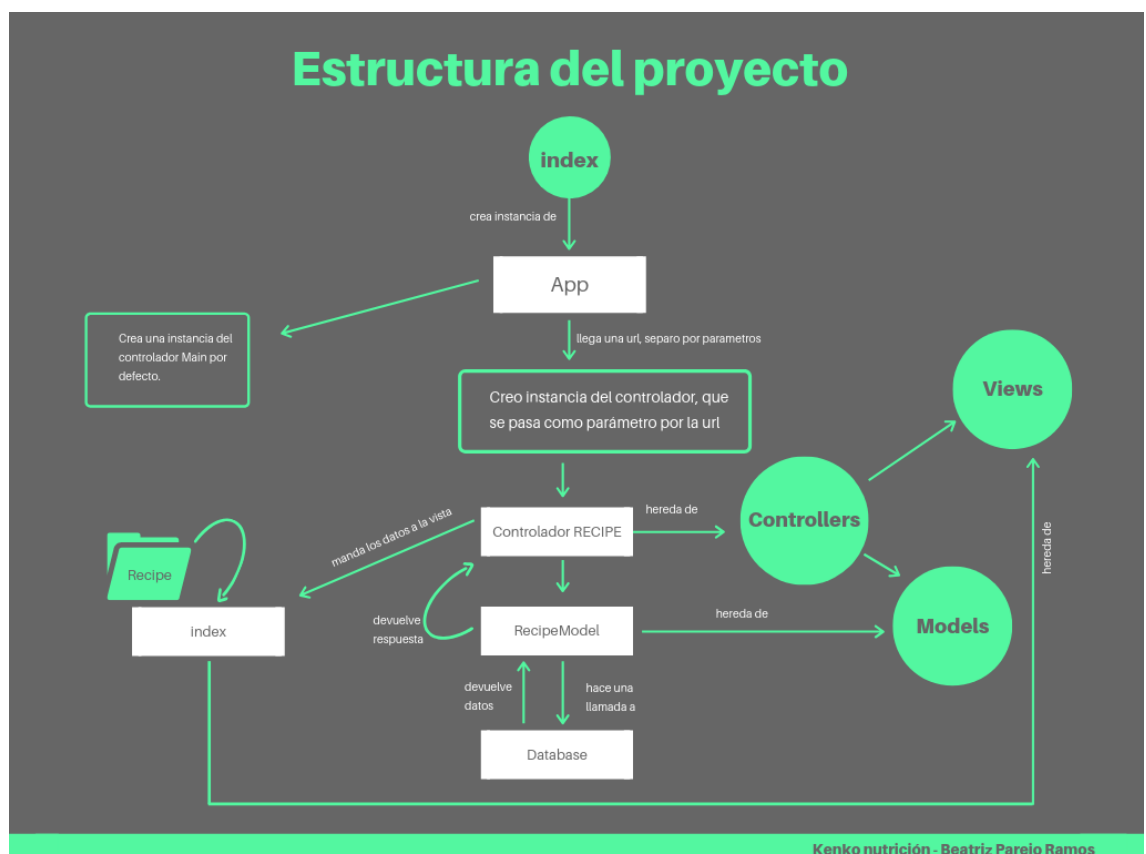
Requisitos mínimos para que funcione, que el explorador desde el que se abra admita el uso de jquery y Ajax ya que lo uso en el buscador de alimentos, en el generador de objetivos, para el generador de comida aleatoria, y la validación de formularios, la clase canvas de HTML, para generar los gráficos.

Arquitectura del sistema

Uso del archivo POPULATE de PHP una única vez, para insertar datos en mi tabla alimentos desde una API pública llamada TACO con Json. (<https://taco-food-api.herokuapp.com/>).

Mi proyecto se estructura en el Modelo Vista Controlador, con el uso de Ajax, y jquery. Tengo un índice principal, que crea una instancia de App y extraigo de la url separando por parámetros en controlador, método y parámetros a pasar al método y controlador correspondiente. De esta forma se crea una instancia al controlador correspondiente que hereda de un controlador padre y este controlador padre crea a su vez una instancia de la vista y del modelo general. El controlador concreto de una página, se dirige al modelo mandando datos que obtengan de un formulario si es el caso o solo llama al modelo para traer datos. El modelo hereda del modelo padre, el cual el controlador padre creo una instancia, para llamar a los modelos con el nombre del controlador seguido de la palabra 'model', que se le concatena. El modelo concreto hace una llamada a base de datos y devuelve datos al controlador en forma de respuesta. Y es entonces cuando el controlador redirecciona los datos a la vista, que hereda de la vista general.

Esta explicación se sintetiza en este esquema.



Para la realización del proyecto, he usado distintas librerías como phpmailer o mpdf. Para usar ambas, hay que instalar primero composer (<https://getcomposer.org/download/>).

En la terminal del proyecto instalo composer.phar a través de los siguientes comandos:

```
php -r "copy('https://getcomposer.org/installer', 'composer-setup.php');"
php -r "if (hash_file('sha384', 'composer-setup.php') ===
'48e3236262b34d30969dca3c37281b3b4bbe3221bda826ac6a9a62d6444cdb0dcd0615
698a5cbe587c3f0fe57a54d8f5') { echo 'Installer verified'; } else { echo 'Installer
corrupt'; unlink('composer-setup.php'); } echo PHP_EOL;"
php composer-setup.php
php -r "unlink('composer-setup.php');"
```

Para enviar correos, instalo phpmailer (<https://github.com/PHPMailer/PHPMailer>) y configuro el correspondiente archivo php con los datos necesarios para que el usuario pueda enviar un correo de contacto.

Para poder descargar en pdf los menús uso mpdf (<https://mpdf.github.io/installation-setup/installation-v7-x.html#>).

Modelo de datos

Modelo de datos basado en la extensión PDO de PHP. Las siglas PDO (PHP Data Objects) hacen referencia a una interfaz de PHP que nos permite acceder a bases de datos de cualquier tipo en PHP. PDO proporciona una capa de abstracción de acceso a datos, lo que significa que, independientemente de la base de datos que se esté utilizando, se usan las mismas funciones para realizar consultas y obtener datos.

Ejemplo:

```
$pdo=new PDO("mysql:host=$host;dbname=$dbname",$usuario,$password);
```

El tipo de base de datos usado es MySQL. Para crear la base de datos se emplea el lenguaje de definición de datos (*Data Definition Language*, DDL) de SQL que permite definir las estructuras de la base de datos que almacenarán los datos.

Como herramienta para la creación, manipulación e inserción de datos en la base de datos de MySQL, he usado phpMyAdmin. Para la creación del diagrama, he usado MySQL Workbench.

La base de datos creada es nutrición con 7 tablas.

- Alimento.
 - idAlimento.(PK)
 - nombreAli.
 - calorías.
 - gramos.
 - proteínas.
 - hidratosCarbono.
 - lípidos.
 - idCategoría. (FK)
 - fibra.
 - calcio.
 - magnesio.
 - fosforo.
 - hierro
 - sodio.
 - potasio.
 - cobre
 - zinc.
 - manganeso.
- Categoría.
 - idCategoría.(PK)
 - nombreCat.
 - descripción.

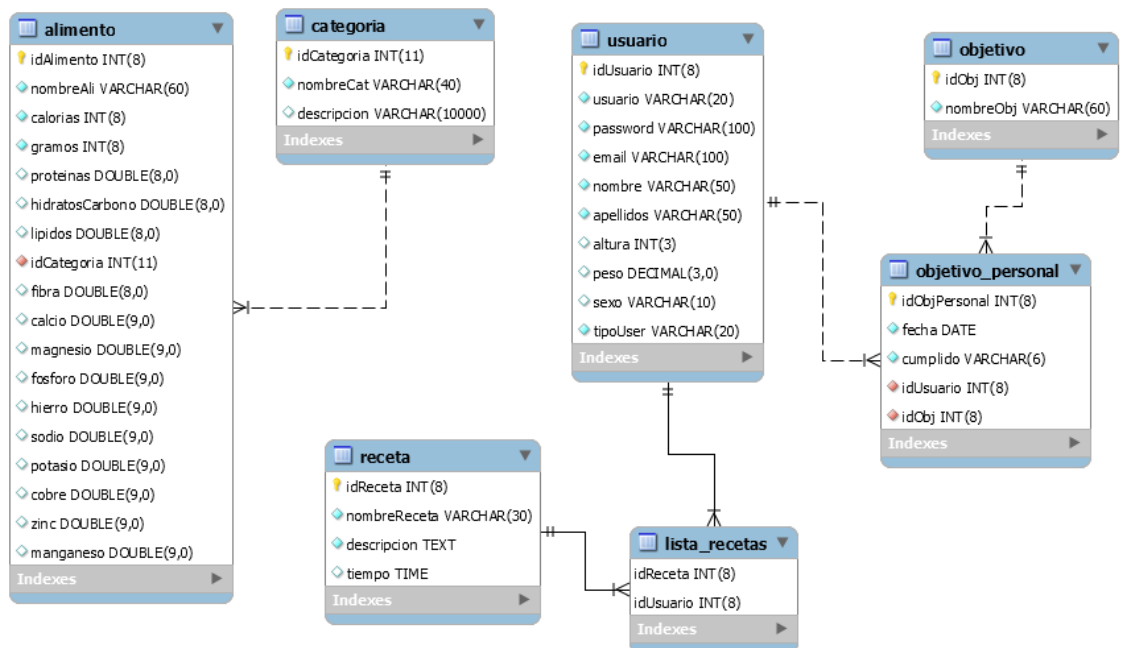
Por un lado están estas dos tablas, alimento y categorías unidas, ya que el id de categoría se convierte en clave foránea en la tabla alimento.

Por otro lado tenemos 5 tablas unidas a través de usuario.

- Usuario.
 - idUsuario.(PK)
 - usuario.
 - password.
 - email.
 - nombre.
 - apellidos.
 - altura.
 - peso.

- sexo.
- tipoUser
- Objetivo.
 - idObj.(PK)
 - nombreObj.
- Objetivo_personal.
 - idObjPersonal.(PK)
 - fecha.
 - cumplido.
 - idUsuario.(FK)
 - idObj.(FK)
- Receta
 - idReceta.(PK)
 - nombreReceta.
 - descripción.
 - tiempo.
- Lista_recetas
 - idReceta(PK)(FK)
 - idUsuario(PK)(FK)

Estructura de la base de datos con los tipos de campos y los tipos de datos.



Tecnologías usadas

Back: PHP, MySQL

MVC usado en PHP y PDO.

Front: JQuery, Ajax, HTML5, CSS

Librerías jquery.

Uso de jquery validate y de chartjs.

Gestor de base de datos: PHPMYADMIN, MySQL, MySQL workbench.

Infraestructura: Xampp.

Editor de código: Visual Studio Code, SublimeText y Notepad++.

La página web ha sido alojada en un servidor por medio de FTP y en una máquina virtual, con rutas establecidas a través del archivo .htaccess

Instalación de composer y luego de phpmailer para poder enviar correos electrónicos. También, mPDF para enviar pdf.

Generador online de imágenes o logos: canva para crear logotipo y favicon y algunos esquemas. Uso de imágenes svg y transiciones con css.

Derechos de autor

Las imágenes que aparecen en el proyecto son imágenes libres de derechos de autor e imágenes de creación propia como el logo o el favicon.

Fotos galería slider:

1. https://unsplash.com/photos/4_jhD054BYg - dan-gold-298710-unsplash
2. <https://unsplash.com/photos/hrlvr2ZlUNk> - rachel-park-366508-unsplash
3. <https://unsplash.com/photos/-YHSwy6uqvK> - lily-banse-365344-unsplash
4. <https://unsplash.com/photos/LlJujhJviMI> - louis-hansel-1202648-unsplash
5. <https://unsplash.com/photos/lGfIGP50NV0> - anna-pelzer-472429-unsplash
6. https://unsplash.com/photos/jpkfc5_d-DI - davide-cantelli-148407-unsplash
7. <https://unsplash.com/photos/jUP0XXRNdcA> - brooke-lark-229136-unsplash
8. <https://unsplash.com/photos/ddZY0tZUnBk> - eaters-collective-132772-unsplash

9. <https://unsplash.com/photos/uQs1802D0CQ> - katie-smith-104748-unsplash
10. <https://unsplash.com/photos/wcDru6t-aCg> - melissa-walker-horn-1137106-unsplash
11. <https://unsplash.com/photos/nTZ0ILVZu0g> - brooke-lark-254998-unsplash
12. <https://unsplash.com/photos/M4E7X3z80PQ> - brooke-lark-275181-unsplash
13. <https://unsplash.com/photos/LR559Dcst70> - abhishek-sanwa-limbu-782224-unsplash
14. <https://unsplash.com/photos/12eHC6FxPyg> - eaters-collective-132773-unsplash
15. <https://unsplash.com/photos/6G98hiCJETA> - whitney-wright-356665-unsplash
16. <https://unsplash.com/photos/XqYlvd5DGKA> - ola-mishchenko-600012-unsplash
17. https://unsplash.com/photos/_Zn_7FzoL1w - brenda-godinez-228181-unsplash
18. <https://unsplash.com/photos/HPZs4EXRFSU> - brenan-greene-229562-unsplash
19. https://unsplash.com/photos/Yr4n80_3UPc - alex-munsell-18756-unsplash
20. https://unsplash.com/photos/YT_DCMps5Wg - anastasia-zhenina-84104-unsplash

Despliegue en el hosting

Para acceder a la carpeta documentación:

usuario: admin

contraseña: Administrador1

Despliegue de la aplicación en una máquina virtual y carpeta documentación con contraseña

Documentación despliegue en máquina virtual.

Datos de la máquina:

usuario:	usuario	root
contraseña:	usuario	usuario

En la máquina virtual Debian 8, que actuará como servidor, hago la ip estática:

```
root@debian8:/home/usuario# nano /etc/network/interfaces_
```

```
GNU nano 2.2.6      Fichero: /etc/network/interfaces      Modificado

# This file describes the network interfaces available on your system
# and how to activate them. For more information, see interfaces(5).

source /etc/network/interfaces.d/*

# The loopback network interface
auto lo
iface lo inet loopback

# The primary network interface
allow-hotplug eth0
#iface eth0 inet dhcp
iface eth0 inet static
    address 10.0.2.7
    netmask 255.255.255.0
    network 10.0.2.0
    broadcast 10.0.2.255
    gateway 10.0.2.1

^G Ver ayuda ^O Guardar ^R Leer Fich ^Y Pág Ant ^K CortarTxt ^C Pos actual
^X Salir ^J Justificar ^W Buscar ^V Pág Sig ^U PegarTxt ^T Ortografía
```

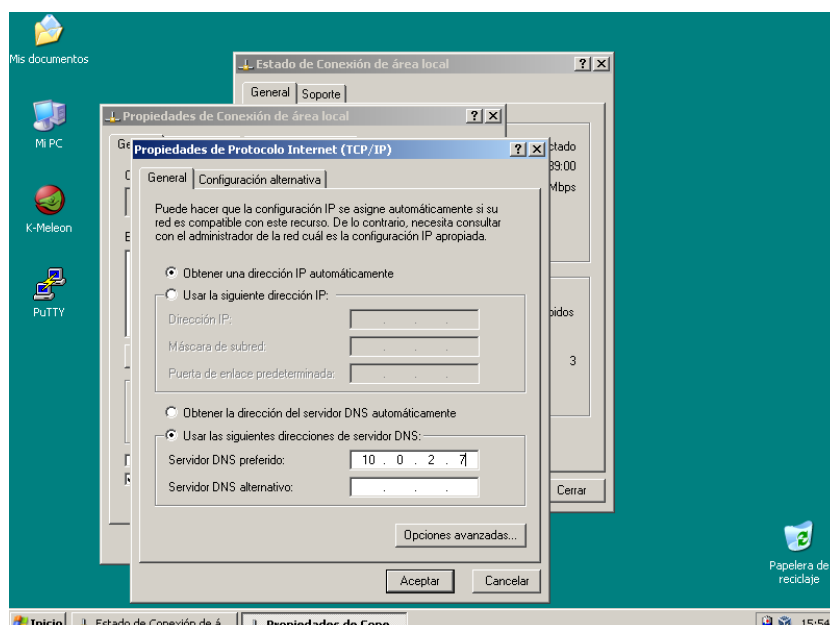
Incluyo en nameserver la ip del propio equipo:

```
root@debian8:/home/usuario# nano /etc/resolv.conf

GNU nano 2.2.6      Fichero: /etc/resolv.conf

nameserver 80.58.61.250
nameserver 80.58.61.254
nameserver 10.0.2.7
```

En la máquina cliente XP configuro el servidor DNS.

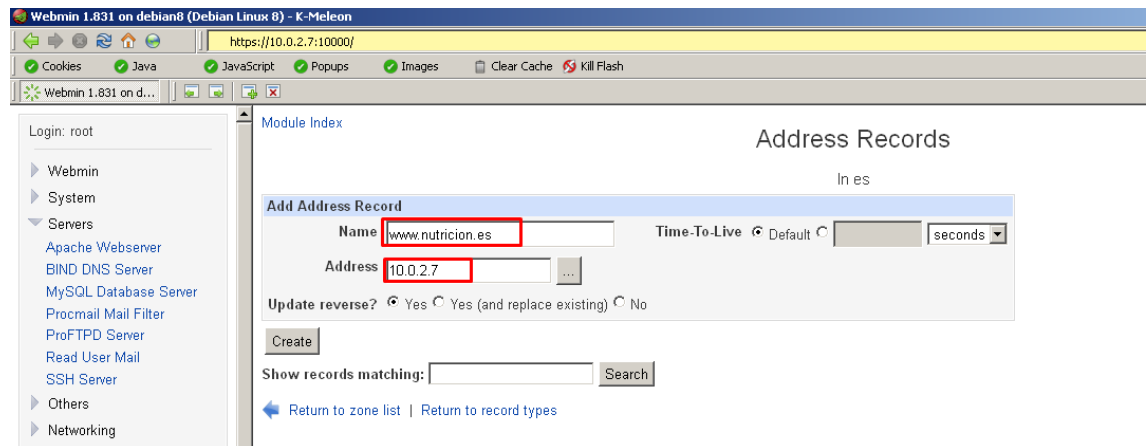


Entro en webmin: 10.0.2.7:10000

usuario: root

contraseña: usuario

Creo una zona master que se llame “es” para el DNS y la dirección al servidor.



Tras aplicar los cambios de la configuración. Hago un ping a la dirección que he creado y que apunta a la ip del servidor.

```
C:\Documents and Settings\Administrador>ping www.nutricion.es

Haciendo ping a www.nutricion.es [10.0.2.7] con 32 bytes de datos:

Respuesta desde 10.0.2.7: bytes=32 tiempo<1m TTL=64
Respuesta desde 10.0.2.7: bytes=32 tiempo<1m TTL=64
Respuesta desde 10.0.2.7: bytes=32 tiempo<1m TTL=64
Respuesta desde 10.0.2.7: bytes=32 tiempo<1m TTL=64

Estadísticas de ping para 10.0.2.7:
    Paquetes: enviados = 4, recibidos = 4, perdidos = 0
    (0% perdidos),
    Tiempos aproximados de ida y vuelta en milisegundos:
        Mínimo = 0ms, Máximo = 0ms, Media = 0ms
```

En el cliente entro en apache y creo un host virtual:

Module Config

Apache Webserver

Apache version 2.4.10

[Apply Changes](#)
[Stop Apache](#)
[Search Docs..](#)

[Global configuration](#)
[Existing virtual hosts](#)
[Create virtual host](#)

Create a New Virtual Server

Handle connections to address
☐ Those not handled by another server
☒ Any address
☐ Specific address ..
☒ Listen on address (if needed)

Port
☐ Default
 ☐ Any
 ☒ 80

Document Root
☒ Allow access to this directory

Server Name
☐ Automatic
 ☒ www.nutricion.es

Add virtual server to file
☐ Standard httpd.conf file
☒ New file under virtual servers directory /etc/apache2/sites-available
☐ Selected file..

Copy directives from

Subo los archivos desde el cliente.

Module Index

File Manager

Module configuration

Pages: 1

Total: 3 files and 19 directories

	Name	Actions	Size	Permissions	Last Modification Time
<input type="checkbox"/>	bin	a	4 kB	root:root 0775	2017/01/31 - 19:55:32
<input type="checkbox"/>	boot	a	4 kB	root:root 0755	2017/01/31 - 19:57:46
<input type="checkbox"/>	dev	a	2.83 kB	root:root 0755	2019/06/16 - 17:19:44
<input type="checkbox"/>	etc	a	4 kB	root:root 0755	2019/06/16 - 18:26:33
<input checked="" type="checkbox"/>	home	a	4 kB	root:root 0755	2016/11/05 - 12:05:57
<input type="checkbox"/>	lib	a	4 kB	root:root 0755	2017/01/31 - 19:54:50
<input type="checkbox"/>	lost+found	a	16 kB	root:root 0700	2016/11/05 - 11:34:17
<input type="checkbox"/>	media	a	4 kB	root:root 0755	2016/11/05 - 11:34:18
<input type="checkbox"/>	mnt	a	4 kB	root:root 0755	2016/11/05 - 11:34:46
<input type="checkbox"/>	opt	a	4 kB	root:root 0755	2016/11/05 - 11:34:46

Muevo la carpeta desde /home/usuario a /var/www/html/aplicación y descomprimo la carpeta.

```

root@debian8:/var/www/html/aplicacion# ls /home/usuario
aplicacion.zip  phpMyAdmin-4.6.6-all-languages.zip
root@debian8:/var/www/html/aplicacion# mv /home/usuario/aplicacion.zip .
root@debian8:/var/www/html/aplicacion# ls
aplicacion.zip
root@debian8:/var/www/html/aplicacion# ls -lah
total 118M
drwxr-xr-x 2 www-data www-data 4,0K jun 16 18:22 .
drwxr-xr-x 3 root      root    4,0K jun 16 17:49 ..
-rw-r--r-- 1 root      root    118M jun 16 18:21 aplicacion.zip

```

Permito más tamaño en los archivos en php:

Module Index

Resource Limits

/etc/php/7.0/apache2/php.ini

Memory and transfer limit options

<p>Maximum memory allocation</p> <p><input type="radio"/> Default <input checked="" type="radio"/> 128M</p>	<p>Maximum HTTP POST size</p> <p><input type="radio"/> Default <input checked="" type="radio"/> 32M</p>
<p>Maximum file upload size</p> <p><input type="radio"/> Default <input checked="" type="radio"/> 32M</p>	<p>Maximum execution time</p> <p><input type="radio"/> Default <input checked="" type="radio"/> 30 seconds</p>
<p>Maximum input parsing time</p> <p><input type="radio"/> Default <input checked="" type="radio"/> 60 seconds</p>	

[Return to PHP configuration](#)

Ahora configuro la base de datos.

Entrar en mysql:

Usuario: root

Contraseña: usuario

Creo un usuario root con todos los permisos y el host del servidor.

MySQL user details

Username ☐ Anonymous user ☒

Password ☐ None ☒ Don't change ☐ Set to..

Hosts ☐ Any ☒

Permissions

- Select table data
- Insert table data
- Update table data
- Delete table data
- Create tables
- Drop tables
- Reload grants
- Shutdown database
- Manage processes
- File operations

Maximum concurrent logins ☒ Unlimited ☐ At most

Maximum connections per hour ☒ Unlimited ☐ At most

Configuro para que escuche desde cualquier dirección.

[Module Index](#)
[Help..](#)

MySQL Server Configuration

MySQL server options

MySQL server port ☐ Default ☒

MySQL server listening address ☒ Any ☐

Allow big tables? ☐ Yes ☒ No

MySQL Unix socket ☐ Default ☒ ...

Databases files directory ☐ Default ☒ ...

Paro el servidor de MySQL y lo inicio para que se guarden las configuraciones.

Miro donde se encuentra instalado phpMyAdmin.

```
root@debian8:/var/www/html/aplicacion# cd /usr/share
root@debian8:/usr/share# cd php
php7.0-common/  php7.0-mbstring/  php7.0-opcache/  phpmyadmin/
php7.0-json/    php7.0-mysql/    php7.0-readline/
root@debian8:/usr/share# cd phpmyadmin/
root@debian8:/usr/share/phpmyadmin#
```

Creo un alias para poder acceder más fácil a phpMyAdmin

Login: root

Module Index

Aliases and Redirects

For www.nutricion.es:80

Apply Changes
Stop Apache

Aliases and Redirects for www.nutricion.es:80

Document directory	From	To
aliases	/phpmyadmin	/usr/share/phpmyadmin

Regexp document directory aliases	From	To

URL redirects	From	Status	To

Regexp URL redirects	From	Status	To

Permanent URL redirects	From	To

Temporary URL redirects	From	To

Creo mi base de datos e importo el archivo .sql

phpMyAdmin

Reciente Favoritas

- Nueva
- information_schema
- mysql
- nutricion**
- performance_schema

Señalador: localhost > Base de datos: nutricion

Estructura SQL Buscar Generar una consulta Exportar

No se han encontrado tablas en la base de datos.

Crear tabla

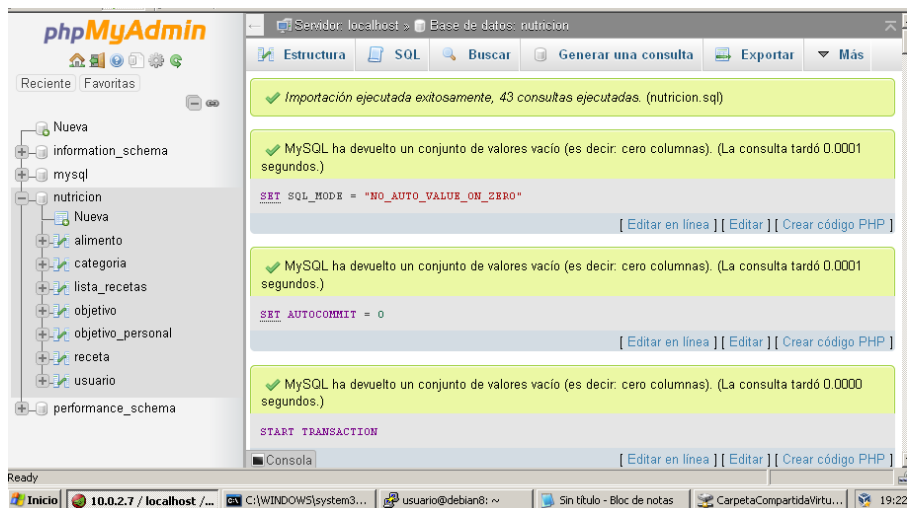
Nombre: Número de columnas: 4

Conti

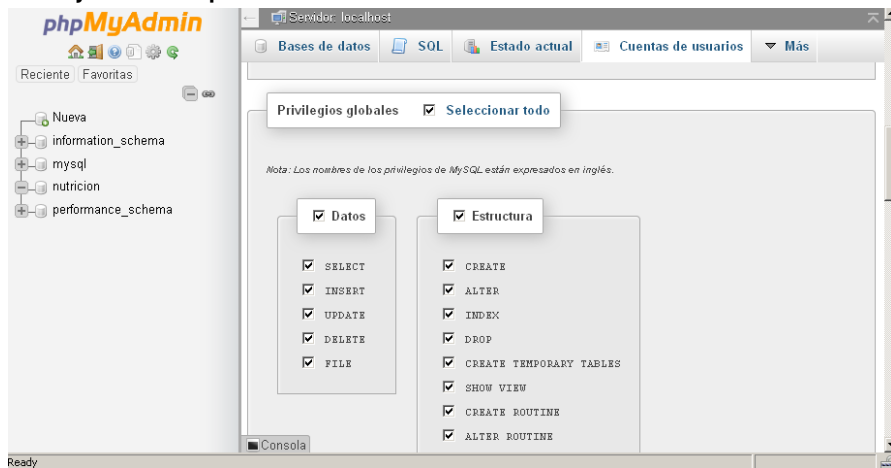
Consola

Ready

Inicio 10.0.2.7 / localh... C:\WINDOWS\sys... usuario@debian8: ~ CarpetaCompartid... CarpetaCompartid... Sin título - Bloc de .



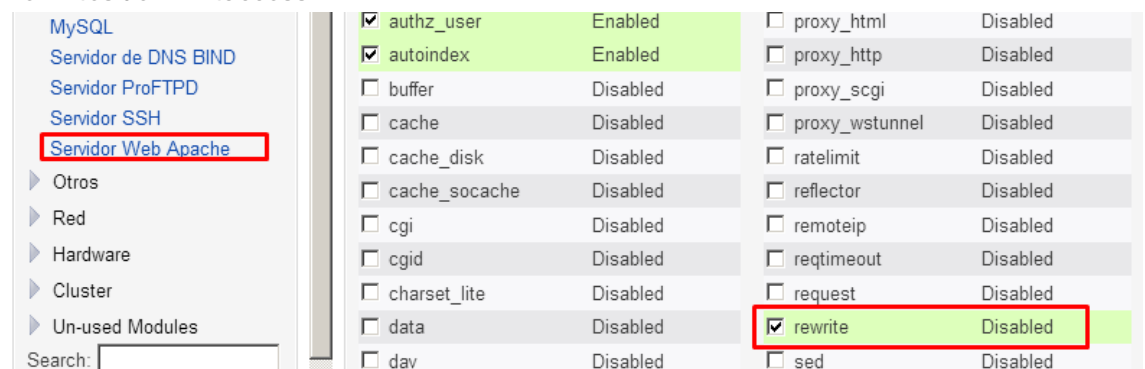
Creo un usuario:
nutricion con contraseña usuario
Le doy todos los permisos.



Hago propietario de la carpeta aplicación a www-data

```
root@debian8:/var/www/html# chown -R www-data:www-data aplicacion/
```

Entro en el servidor Web Apache y activo el modulo rewrite para que funcionen los rewrites de mi .htaccess

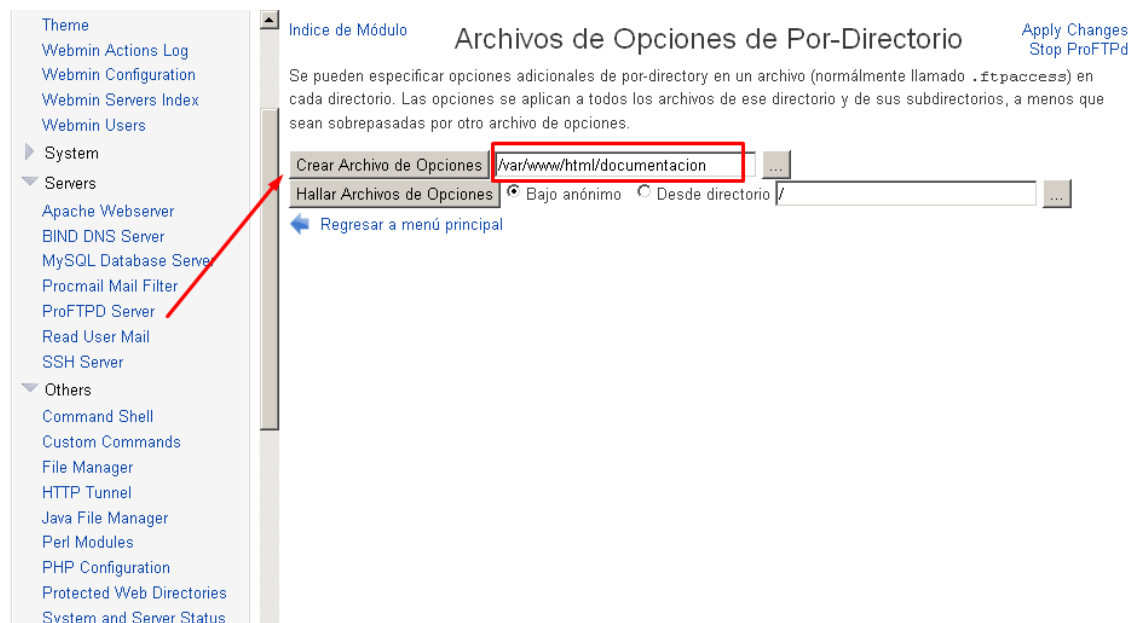


Configura ProFTPD

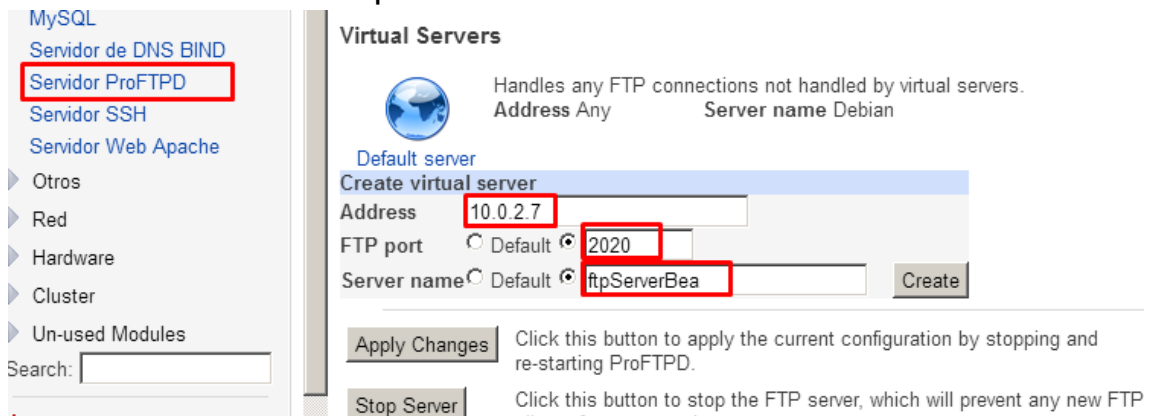
En el servidor, creo la carpeta documentación y el archivo htpasswd con el usuario profesor y la contraseña usuario.

```
root@debian8:/var/www/html# htpasswd -c /etc/apache2/password profesor
New password:
Re-type new password:
Adding password for user profesor
root@debian8:/var/www/html#
```

En webmin creo la carpeta a la que se le va a dar la seguridad.



Creo un server virtual con mi ip



Creo el usuario ftp profesor con contraseña usuario

```

root@debian8:/etc/proftpd# ftppasswd --passwd --name profesor --home /var/www/html/documentation --shell /bin/false --uid 1001
ftpasswd: --passwd: missing --gid argument: default gid set to uid
ftpasswd: creating passwd entry for user profesor

ftpasswd: /bin/false is not among the valid system shells. Use of
ftpasswd: "RequireValidShell off" may be required, and the PAM
ftpasswd: module configuration may need to be adjusted.

Password:
Re-type password:

ftpasswd: entry created
root@debian8:/etc/proftpd#

```

```

root@debian8:/etc/proftpd# ftppasswd --group --gid 1001 --name profesor
ftpasswd: creating group entry for group profesor
ftpasswd: entry created
root@debian8:/etc/proftpd#

```

Cambio la configuración para permitir a todos los usuarios, independientemente de si su Shell es válida.

The screenshot shows the ProFTPD configuration interface. On the left is a sidebar with a tree view containing categories like 'Rotación de Históricos (Logs)', 'Sistemas de Archivo de Disco y Red', 'Software Package Updates', 'Tareas Planificadas (Cron)', 'Usuarios y Grupos', 'Servidores', 'Filtro de Correo Procmail', 'Lectura de Correo de Usuarios', 'Servidor de Base de Datos MySQL', 'Servidor de DNS BIND', 'Servidor ProFTPD', 'Servidor SSH', 'Servidor Web Apache', 'Otros', and 'Red'. The main area is titled 'Authentication' and contains several configuration options with radio buttons and text input fields. The options include: 'Allow login by root?' (set to 'No'), 'Groups to treat members as anonymous' (set to 'Default'), 'Only allow aliased users to login?' (set to 'Default'), 'Pre-login message file' (set to 'None'), 'Too many connections message file' (set to 'None'), 'Post-login message file' (set to 'None'), 'Logout message file' (set to 'None'), 'Group passwords' (with a table for Unix group and Password), 'Maximum failed logins per session' (set to 'Default'), 'Deny users in /etc/ftpusers file?' (set to 'No'), 'Username aliases' (with a table for Login username and Real username), and 'User passwords overrides' (with a table for Unix user and Password). A red box highlights the option 'Only allow login by users with valid shell?' which is set to 'No'. At the bottom right, there are buttons for 'Apply Changes' and 'Stop ProFTPD'. At the bottom left, there are buttons for 'Save' and 'Return to main menu'.

Hago propietario de la carpeta documentación al usuario con su identificador único

```

root@debian8:/var/www/html# chown -R 1001 documentation/
root@debian8:/var/www/html# ls -la
total 28
drwxr-xr-x  4 root    root      4096 jun 16 19:38 .
drwxr-xr-x  3 root    root      4096 nov 17  2016 ..
drwxr-xr-x 11 www-data www-data 4096 jun 16 18:37 aplicacion
drwxr-xr-x  2      1001 root      4096 jun 16 20:03 documentation
-rw-r--r--  1 root    root     10701 nov 17  2016 index.html

```

En el servidor virtual de ProFTPD añado las siguientes líneas:



Para enjaular al usuario en el servidor virtual editamos las dos primeras líneas de files and directories con la ruta de la carpeta y el usuario a enjaular de la siguiente forma:

