

Definición del proyecto

Objetivo del sistema

Crear un sistema que ayude a los adolescentes yucatecos a llevar un control de los buenos hábitos para la salud.

Identificación de usuarios

Adolescentes yucatecos que estén en rango de edad entre los 10 y 19 años.

Sistemas similares

Existen varias aplicaciones similares que se enfocan en que las personas adultas hagan ejercicio o generen hábitos en general, como por ejemplo



Ejercicios en casa: Sin equipo

Leap Fitness Group Salud y fitness

★★★★★ 2,578,661

Todos

Contiene anuncios · Ofrece compras directas desde la app

Esta app está disponible para todos tus dispositivos

Puedes compartir este contenido con tu grupo familiar.

[Más información sobre la Biblioteca familiar](#)

Agregar a la lista de deseos

Instalar



Entrenador Adelgazar - Perdre du Poids en 30 Jours

DROID INFINITY Salud y fitness

★★★★★ 8,123

Todos

Contiene anuncios · Ofrece compras directas desde la app

Esta app está disponible para todos tus dispositivos

Puedes compartir este contenido con tu grupo familiar.

[Más información sobre la Biblioteca familiar](#)

Agregar a la lista de deseos

Instalar



Controlar Hábitos

App Holdings Productividad

★★★★★ 78,615

Todos

Ofrece compras directas desde la app

Esta app está disponible para todos tus dispositivos

Puedes compartir este contenido con tu grupo familiar.

[Más información sobre la Biblioteca familiar](#)

Agregar a la lista de deseos

Instalar



Rabit - Racha de hábitos

Blu Apps Productividad

★★★★★ 18,276

Todos

Contiene anuncios · Ofrece compras directas desde la app

Esta app está disponible para todos tus dispositivos

Puedes compartir este contenido con tu grupo familiar.

[Más información sobre la Biblioteca familiar](#)

Agregar a la lista de deseos

Instalar



Ejercicios en casa - Dietas y entrenador personal

Easy Health Salud y fitness

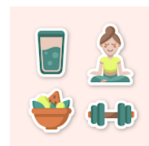
★★★★★ 56,925

Todos

Contiene anuncios

Esta app está disponible para tu dispositivo

Instalada



Habio - Your Habit Manager

Wowmaking Apps Salud y fitness

★★★★★ 1,960

Todos

Ofrece compras directas desde la app

Esta app está disponible para todos tus dispositivos

Puedes compartir este contenido con tu grupo familiar.

[Más información sobre la Biblioteca familiar](#)

Agregar a la lista de deseos

Instalar

Elementos de innovación

- Creación de un sistema exclusivamente orientado a adolescentes yucatecos.
- Apoyarse de información verídica sobre los temas de salud.

Motivación

Actualmente el estado de Yucatán se encuentra con una gran problemática, existe aproximadamente un 20% de la población adolescente que se encuentra en estado de obesidad según estudios del ENSANUT. Existen diversos factores arraigados en la cultura que hacen propensos a los adolescentes a caer en hábitos poco saludables. Además que según la UNICEF, las causas principales de la obesidad y el sobrepeso en niñas y niños son el consumo de alimentos procesados con altos niveles de azúcar, grasas trans y sal, así como de bebidas azucaradas que son muy fáciles de adquirir por su amplia distribución, bajo costo y su promoción en medios masivos. Nuestra principal motivación es poder ayudar a generar hábitos saludables que los adolescentes lleven a cabo día a día para disminuir el problema.

Relevancia

De acuerdo a diferentes medios oficiales, existe un gran problema de obesidad en los adolescentes. Es importante generar sistemas o aplicaciones que faciliten el acceso a la información verídica y confiable en temas de la salud, esto, con la finalidad de promover la generación de buenos hábitos cuyo objetivo es mejorar la calidad de vida en los adolescentes yucatecos.