

Manual de Usuario

1. Descargar PyCharm Community Edition

Enlace: <https://www.jetbrains.com/es-es/pycharm/download/?section=windows>

Windows macOS Linux



El IDE de Python para desarrolladores profesionales

Descargar .exe ▼

Prueba gratis de 30 días

3. Descargar e instalar Node.js (LTS)

Enlace: <https://nodejs.org/es/download>

Descargas

Versión actual: 18.17.1 (includes npm 9.6.7)

Descargue el código fuente de Node.js o un instalador pre-compilado para su plataforma, y comience a desarrollar hoy.

LTS
Recomendado para la mayoría


Instalador Windows
node-v18.17.1-x64.msi

Actual
Últimas características


Instalador macOS
node-v18.17.1.pkg


Código Fuente
node-v18.17.1.tar.gz

Instalador Windows (.msi)

Binario Windows (.zip)

Instalador macOS (.pkg)

Binario macOS (.tar.gz)

Binario Linux (x64)

Binario Linux (ARM)

Código Fuente

32-bit	64-bit
32-bit	64-bit
64-bit / ARM64	
64-bit	ARM64
64-bit	
ARMv7	ARMv8
node-v18.17.1.tar.gz	

4. Instalar el administrador de paquetes npm

4.1. Abrir una terminal (en este caso se trabaja con Windows PowerShell)

4.2. Ejecutar el comando: npm package manager

```
26 #correr el modelo con los datos de entrar
PROBLEMS OUTPUT DEBUG CONSOLE TERMINAL
○ PS C:\Users\mishe> npm package manager
```

5. Instalar la CLI de Angular

5.1. Abrir una terminal (en este caso se trabaja con Windows PowerShell)

5.2. Ejecutar el comando: **npm install -g @angular/cli**

```
PROBLEMS OUTPUT DEBUG CONSOLE TERMINAL
○ PS C:\Users\mishe> npm install -g @angular/cli
[#####.....] / idealTree:npm: timing idealTree:#root Completed in 1825ms
```

```
PROBLEMS OUTPUT DEBUG CONSOLE TERMINAL
● PS C:\Users\mishe> npm install -g @angular/cli

added 244 packages, and audited 245 packages in 14s

36 packages are looking for funding
  run `npm fund` for details

found 0 vulnerabilities
○ PS C:\Users\mishe> 
```

6. Crea espacio de trabajo y aplicación

6.1. Crear carpeta dentro del directorio **C:** y nombrarla **Frontend**

6.2. En la terminal ejecutar los siguientes comandos y configuraciones:

cd C:\Frontend

ng new salud-nutricion-app

```
found 0 vulnerabilities
○ PS C:\Users\mishe> ng new salud-nutricion-app
? Would you like to share pseudonymous usage data about this project with the Angular Team
at Google under Google's Privacy Policy at https://policies.google.com/privacy. For more
details and how to change this setting, see https://angular.io/analytics. (y/N) 
```

Añada Angular routing Y

```
ng analytics disable --global
```

Global setting: enabled

Local setting: No local workspace configuration file.

Effective status: enabled

? Would you like to add Angular routing? Yes

? Which stylesheet format would you like to use? (Use arrow keys)

> CSS

SCSS	[https://sass-lang.com/documentation/syntax#scss]
Sass	[https://sass-lang.com/documentation/syntax#the-indented-syntax]
Less	[http://lesscss.org]

Seleccionar SCSS

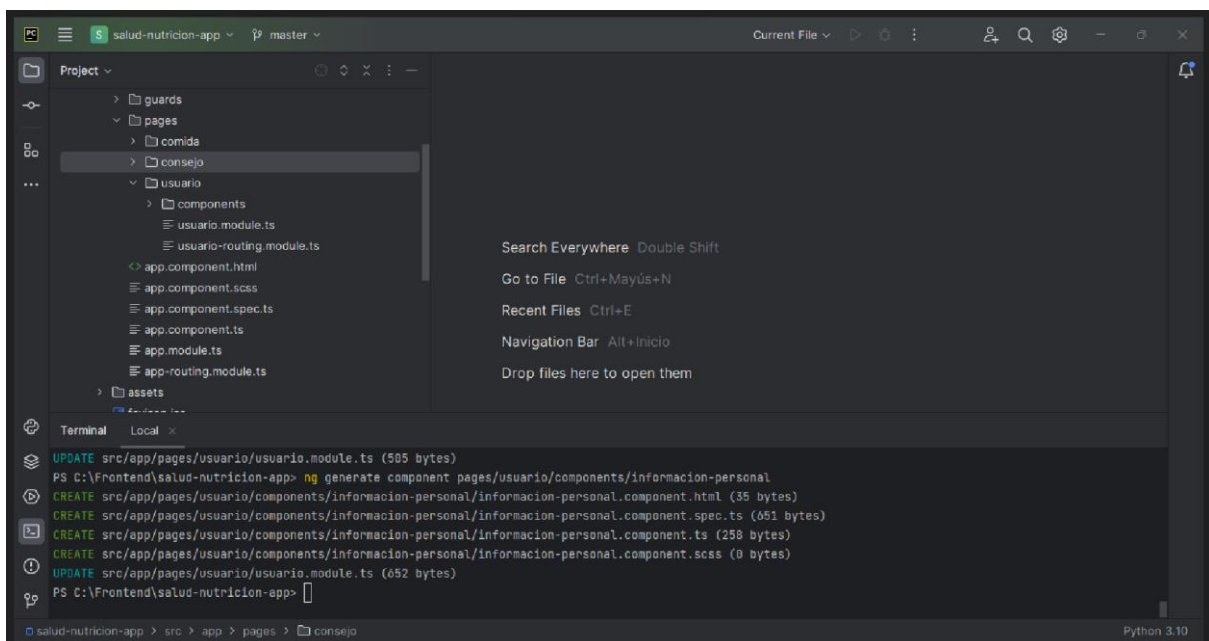
```
PROBLEMS  OUTPUT  DEBUG CONSOLE  TERMINAL

warning: in the working copy of '.vscode/tasks.json', LF will be replaced by CRLF the next time Git touches it
warning: in the working copy of 'README.md', LF will be replaced by CRLF the next time Git touches it
warning: in the working copy of 'angular.json', LF will be replaced by CRLF the next time Git touches it
warning: in the working copy of 'package-lock.json', LF will be replaced by CRLF the next time Git touches it
warning: in the working copy of 'package.json', LF will be replaced by CRLF the next time Git touches it
warning: in the working copy of 'src/app/app-routing.module.ts', LF will be replaced by CRLF the next time Git touches it
warning: in the working copy of 'src/app/app.component.html', LF will be replaced by CRLF the next time Git touches it
warning: in the working copy of 'src/app/app.component.spec.ts', LF will be replaced by CRLF the next time Git touches it
warning: in the working copy of 'src/app/app.component.ts', LF will be replaced by CRLF the next time Git touches it
warning: in the working copy of 'src/app/app.module.ts', LF will be replaced by CRLF the next time Git touches it
warning: in the working copy of 'src/index.html', LF will be replaced by CRLF the next time Git touches it
warning: in the working copy of 'src/main.ts', LF will be replaced by CRLF the next time Git touches it
warning: in the working copy of 'src/styles.css', LF will be replaced by CRLF the next time Git touches it
warning: in the working copy of 'tsconfig.app.json', LF will be replaced by CRLF the next time Git touches it
warning: in the working copy of 'tsconfig.json', LF will be replaced by CRLF the next time Git touches it
warning: in the working copy of 'tsconfig.spec.json', LF will be replaced by CRLF the next time Git touches it
Successfully initialized git.
PS C:\Users\mishe>
```

7. Abrir PyCharm Community Edition

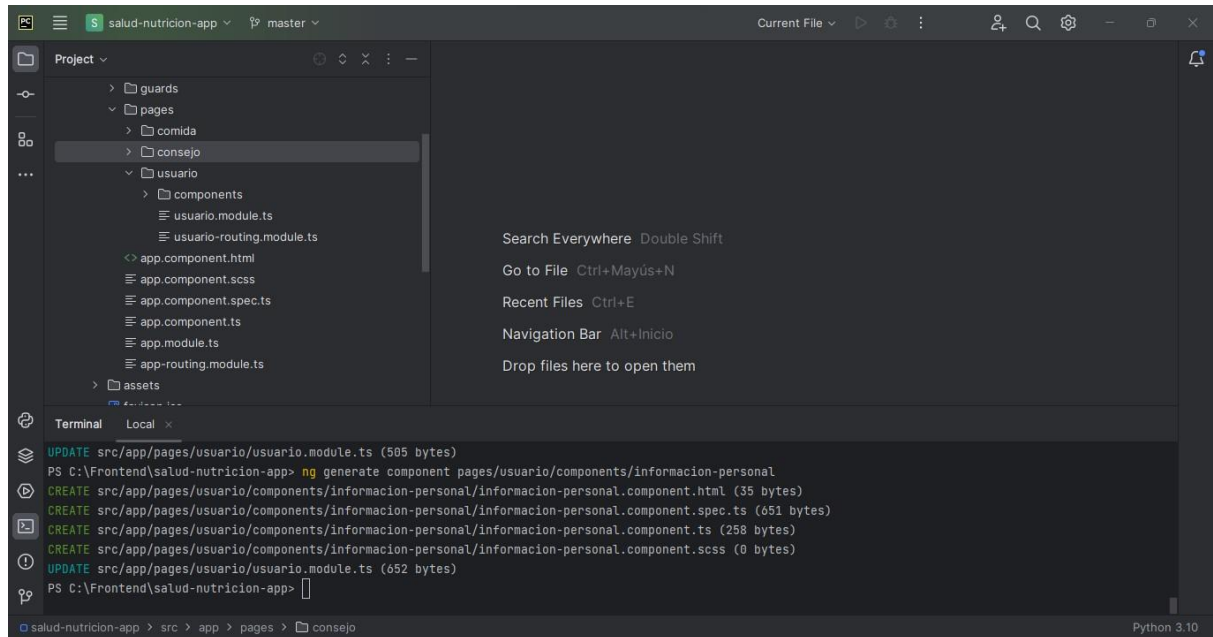
7.1. Projects > Open > salud-nutricion-app

7.2. Presionar sobre **Trust Project**



8. Probar la aplicación

8.1. Abrir la terminal



8.2. Ejecutar el comando: **ng serve --open**

9. Crear directorios y archivos

Los comandos se deben ejecutar en la terminal

9.1. src > app > **core**

9.1.1. src > app > core > **header**

Comando: **ng generate component core/header**

9.1.2. src > app > core > **services**

Comando: **ng generate service core/services/salud-nutricion-app**

9.2. src > app > **guards**

Comando: **ng generate guard guards/salud-nutricion-app**

Opción: **CanActivate**

9.3. src > app > **pages**

9.3.1. src > app > pages > **comida**

Comando1: **ng generate component pages/comida/comidas-diarias**

Comando2: **ng generate component pages/comida/listado-alimentos**

9.3.2. src > app > pages > **consejo**

Comando1: **ng generate component pages/consejo/consejo-diario**

9.3.3. src > app > pages > **usuario**

Comando1: **ng generate component pages/usuario/informacion-personal**

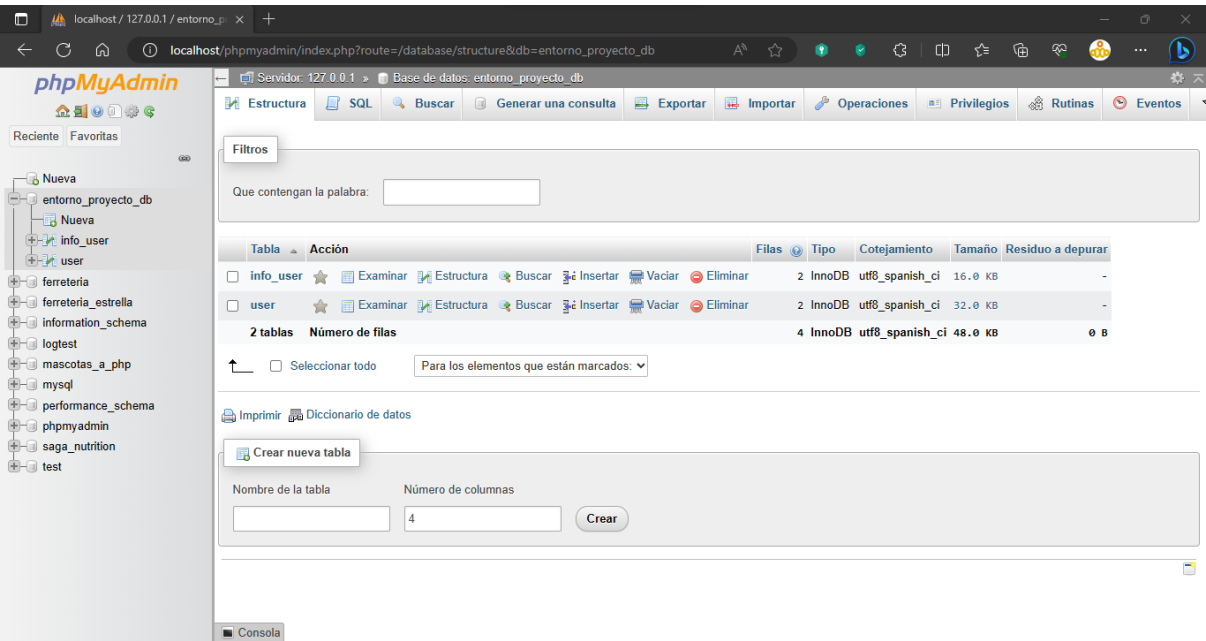
Comando2: **ng generate component pages/usuario/inicio-sesion**

Comando3: **ng generate component pages/usuario/registro**

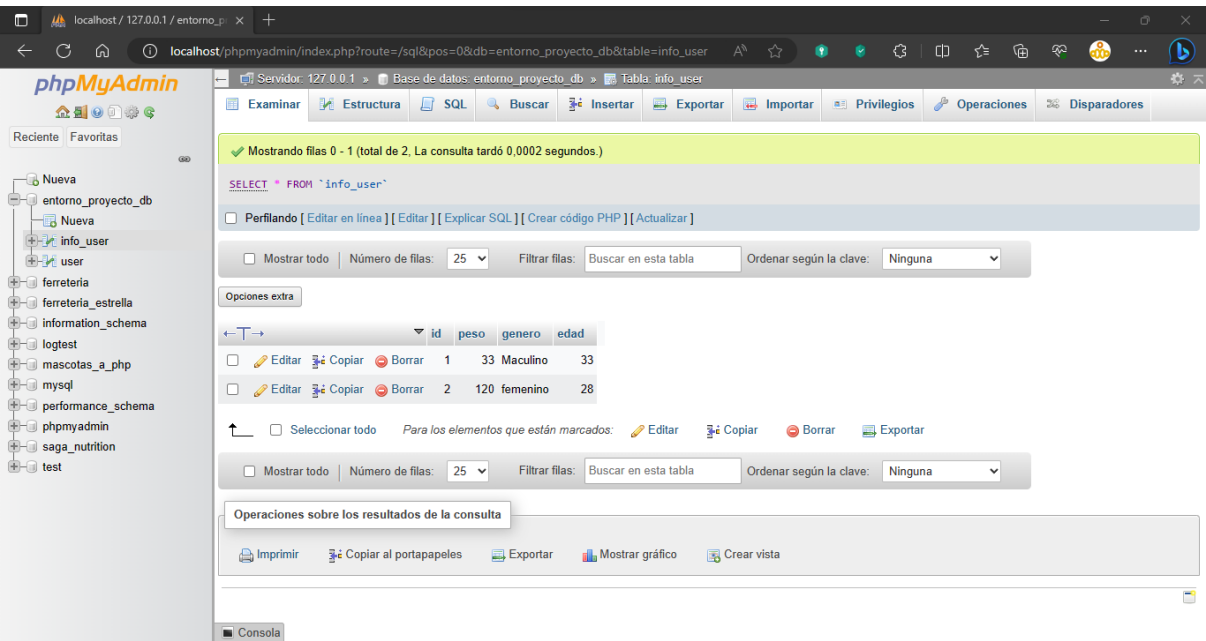
9.4 src > **styles**

9.4.1 src > styles > **colors.scss**

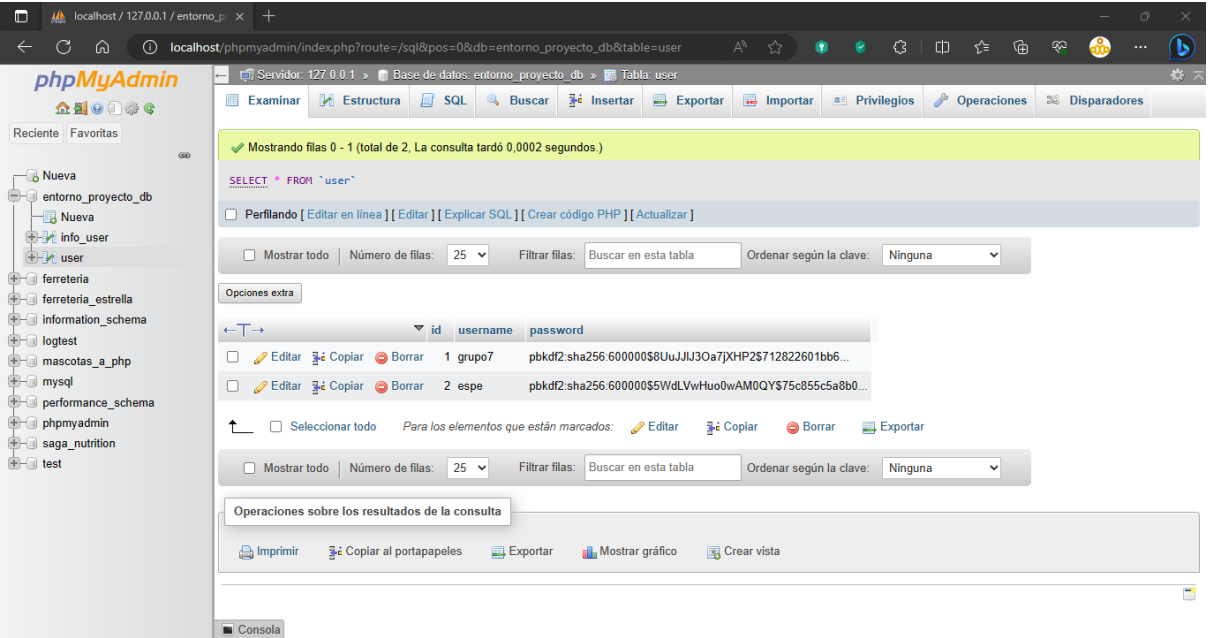
10. Creación de la base de datos con el servidor XAMPP



10.1 Visualización de la base de datos

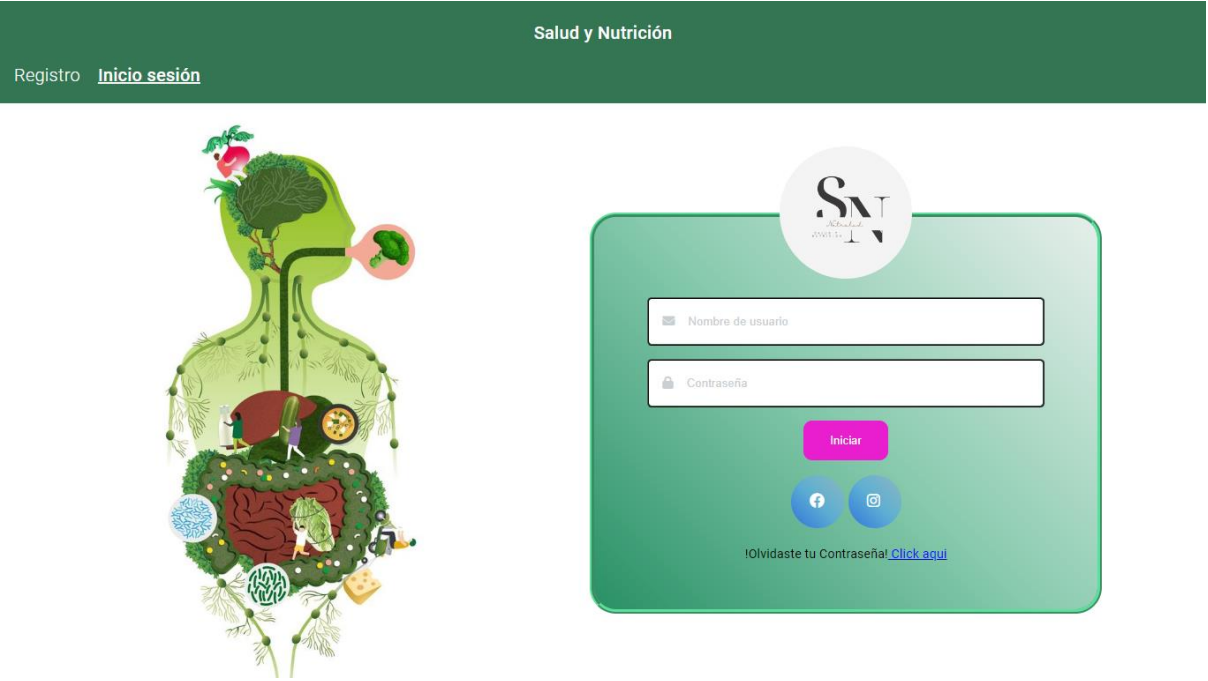


10.2. Visualización de usuarios



11. Visualización de la aplicación web

11.1 Inicio de sesión



11.2. Información personal

SN

Salud y Nutrición

2023.1.1

Masculino

Peso

Edad

Guardar

11.3. Registro de usuario



SN

Salud y Nutrición

2023.1.1

Correo electronico

Contraseña

Registro

11.4. Consejo diario

Consejo Diario




Quieres bajar de peso pero no sabes como?

- Realiza ejercicio regularmente como caminar, nadar, correr o practicar deportes.
- Apunta al menos 150 minutos de ejercicio moderado por semana.
- Bebe suficiente agua durante el día para mantener tu cuerpo hidratado y ayudar a controlar el apetito.
- Bebe suficiente agua durante el día para mantener tu cuerpo hidratado y ayudar a controlar el apetito.
- Duerme de 7 a 9 horas cada noche, ya que el sueño influye en el peso y los hábitos alimenticios.

11.5 Comidas diarias


Comidas Diarias



Desayuno

El desayuno es la primera comida del día, separada de la anterior por muchas horas. Tras esas horas de ayuno es fundamental proporcionar al organismo energía.


[Leer más](#)



Refrigerio

Los refrigerios son por lo general comidas más pequeñas y ligeras que ayudan a calmar el hambre y proporcionan energía entre las comidas principales.


[Leer más](#)



Almuerzo

Se suele comer al mediodía, sobre las 11:00-12:00 AM, la cual su importancia llega hasta el punto de ser una comida que se considera esencial en la dieta diaria.


[Leer más](#)



Merienda

Las meriendas generalmente son opciones ligeras y saludables. Pueden incluir frutas, verduras, yogur, frutos secos, barras de granola, batidos, entre otros alimentos.

[Leer más](#)



Cena

Proporciona nutrientes necesarios para el descanso y la recuperación durante el sueño, es un momento para compartir en familia y disfrutar de una comida reconfortante.

[Leer más](#)

Lista de Alimentos



Cereales con leche

Es una combinación que, al agregarle un poco de fruta y una bebida, te brinda un balance de hidratación, vitaminas, minerales, proteínas y carbohidratos.

[Leer más](#)



Ensalada de Frutas con Yogurt

Desayunar frutas por las mañanas genera múltiples beneficios para tu organismo gracias estos nutrientes, como mantenerte hidratado, saludable y energético.

[Leer más](#)



Torta de avena con plátano

La avena es el cereal que tiene más proteínas y uno de los más fibrosos. A pesar de ser un carbohidrato, tiene muchas vitaminas y minerales.



Cereales y yogurt

Es una combinación que, al agregarle un poco de fruta y como no un bocado del yogurt de tu agrado sea de fresa o vainilla te dará energías para pasar el día sin fiambre.

[Leer más](#)



Waffles con fresas y plátano

Desayunar frutas por las mañanas y unos waffles de avena es una de las combinaciones que te daran mas energia para pasar el día con energia con la combinación de sus fresas.

[Leer más](#)



Huevos con Mortadela y pankeke

Huevo con mortadela y salados de tomate con un waffle te dará nutrientes esenciales para pasar el día con mucha energía.



Maduro con queso y carne

Los plátanos maduros son una excelente fuente de carbohidratos y fibra dietética. Son ricos en vitaminas como la vitamina C, vitaminas A y vitamina B6.

[Leer más](#)



Lasaña

La carne utilizada en la lasaña, que generalmente es carne molida, es una fuente de proteínas y nutrientes como hierro, zinc y vitamina B12 muy bueno para el organismo.

[Leer más](#)



Torta de Pollo con queso derretido

El pollo es una excelente fuente de proteínas magras. Las proteínas son esenciales para el crecimiento y reparación de tejidos, así como para el funcionamiento adecuado del sistema.



Seco de Pollo

El pollo es una fuente magra de proteínas de alta calidad. Las proteínas son esenciales para la reparación y construcción de tejidos, la función inmunológica y la producción de enzimas y hormonas.

[Leer más](#)



Hamburguesa de Pollo

Al usar pollo como base para la hamburguesa en lugar de carne roja, estás optando por una fuente magra de proteínas. El pollo es bajo en grasa y puede ser una excelente opción.

[Leer más](#)



Filete de Pollo con ensalada

El filete de pollo es una excelente fuente de proteínas magras. Las proteínas son esenciales para la construcción y reparación de tejidos en el cuerpo.



Pastel de Avena

La avena es una fuente rica en fibra soluble, que puede ayudar a regular los niveles de azúcar en sangre y mantener la saciedad. También es una excelente fuente de vitamina B.

[Leer más](#)



Panqueques de avena con plátano

La avena es una excelente fuente de fibra soluble que puede ayudar a mantener niveles estables de azúcar en sangre y promover la saciedad. También es rica en vitaminas.

[Leer más](#)



Sanuche de mortadela con queso

La mortadela es un embutido elaborado a partir de carne de cerdo. Es una fuente de proteínas y grasas por ende es importante ser consciente es alta en grasas saturadas y sodio.



Tacos de Pollo con ensalada

Optar por tortillas de maíz o de harina integral puede agregar fibra a los tacos. La fibra es beneficiosa para la digestión y puede ayudar a mantener niveles estables de azúcar en sangre.

[Leer más](#)



Nuggets de pollo

El empanizado utilizado en los nuggets de pollo generalmente está hecho de pan rallado y especias. El empanizado puede agregar textura y sabor al platillo.

[Leer más](#)



Pinchos de Carne y pollo

Los pinchos de carne y pollo proporcionan una combinación de proteínas provenientes de ambas fuentes. Esto puede aumentar la variedad de aminoácidos y nutrientes.