



**NOURISH**

Descubre el arte de comer bien, descubre la belleza de tu salud.



# MANUAL DE USO

DESCUBRE EL ARTE DE COMER BIEN,  
DESCUBRE LA BELLEZA DE TU SALUD

# Bienvenido a la aplicación



## inicio de sesión y menú de opciones

Cada una de estas funcionalidades está diseñada para brindarte un mayor control sobre tu salud y bienestar, permitiéndote tomar decisiones informadas y mejorar tu calidad de vida. En las secciones siguientes de este manual, nos adentraremos en cada una de estas opciones con mayor detalle.

Al acceder a la plataforma de Nourish, se te requerirá que ingreses un nombre de usuario y su correspondiente contraseña. Tendrás un total de tres oportunidades para introducir la información de forma correcta. En caso de que los datos proporcionados sean incorrectos en los tres intentos, el programa se cerrará automáticamente como medida de seguridad. Sin embargo, si logras ingresar correctamente tus credenciales, se desplegará ante ti un menú de opciones amplio y diversificado. Este menú te brindará acceso a una serie de funciones y herramientas dentro de la aplicación, las cuales podrás explorar y utilizar según tus necesidades. En los siguientes pasos de este manual, nos adentraremos en detalle en cada una de estas funciones para que puedas sacar el máximo provecho de la plataforma.

Una vez dentro del menú de opciones, encontrarás una variedad de funcionalidades diseñadas para facilitar tu experiencia con Nourish.

# Funciones de Nourish

## apartado de recetas



Dentro del submenú de recetas, tendrás la posibilidad de crear recetas personalizadas desde cero, con total libertad para incluir los ingredientes y el procedimiento que prefieras. Además, contarás con la opción de editar las recetas ya existentes, así como visualizar y gestionar aquellas que hayas guardado previamente. Asimismo, tendrás la capacidad de eliminar las recetas que ya no necesites

## calificar

En la aplicación, tendrás la capacidad de calificar las recetas que descubras en una escala del 1 al 5. Esta función te permitirá asignar una puntuación a cada receta, lo que te será útil para luego organizarlas según tus preferencias y experiencias culinarias.

---

## Buscar

Dentro de la aplicación, se te brinda la capacidad de realizar búsquedas específicas de recetas utilizando el nombre con el que las hayas registrado previamente. Esta función se convierte en una herramienta invaluable para aquellos momentos en los que deseas acceder rápidamente a una receta en particular entre tu amplia colección culinaria.

## Ordenar

Dentro de la aplicación, te encuentras con un útil submenú que te ofrece la posibilidad de organizar tus recetas de dos maneras distintas, proporcionándote mayor flexibilidad y control sobre tu colección culinaria. La primera opción te permite ordenar tus recetas según la calificación que les hayas asignado previamente. Esto significa que la aplicación automáticamente clasificará tus recetas, colocando al principio aquellas mejor calificadas y al final las que hayas puntuado con menor satisfacción.

Por otro lado, el submenú también te ofrece la opción de ordenar tus recetas de manera alfabética. Esta alternativa es ideal para aquellos momentos en los que prefieres explorar tus recetas sin un criterio específico de preferencia, sino simplemente revisarlas de manera ordenada y estructurada.

---

## Nuestro enfoque

Desde el momento en que te registras, Nourish te guía a través de un proceso de configuración que te permite ingresar una amplia gama de información personal relacionada con tu perfil nutricional y tus objetivos de salud.

