

NutriApp



- Romo Alvarado Luis Angel
- Sagarnaga Macías Jesús Antonio

5-D

'- Vivir bien es comer bien 😊'

VIERNES 28 / NOVIEMBRE / 2025



Bienvenido!

La base de una buena vida inicia teniendo una alimentación saludable, por lo que creamos una aplicación web que te facilitara llevar una buena alimentación.

El primer paso para poder usar correctamente nuestra aplicación web ser al inicio de sesión, al entrar a la aplicación no saldrá una plantilla de inicio:

The screenshot shows the homepage of the NutriApp website. At the top, there is a navigation bar with icons for search, refresh, and other functions. The title "NutriApp" is displayed in green. Below the title, a banner reads "¡Bienvenidos a NutriApp!" and "Una aplicación para mejorar nuestra rutina de alimentación y cumplir nuestros objetivos de salud de manera efectiva." A central image features a heart-shaped arrangement of various fruits and vegetables, with a stethoscope wrapped around it. Below this image is a green "Iniciar Sesión" button. The main content area contains three boxes with rounded corners, each containing an icon and text. The first box has a heart icon with a fork and knife, the second has a person holding a salad, and the third has an apple with a measuring tape. Each box also contains descriptive text about the purpose of the page. At the bottom, there is a black footer section with contact information and a copyright notice.

Cualquier duda contactenos:
Jesus Antonio Sagarnaga Macias - 23308060610335@cetis61.edu.mx
Luis Angel Romo Alvarado - 23308060610320@cetis61.edu.mx

Lugar de creación: Instituto Preparatorio de Educación Media Superior Cetis61

Para más información, visita nuestra página de [Acerca de](#).

Esta es la parte principal de la página, nos aseguramos de que sea un color llamativo, pero no algo que no guste, si no algo sencillo que llame la atención.

En el apartado superior se encuentra el encabezado de la página, con el nombre de nuestra página y diversas opciones que el usuario puede utilizar.

Secciones del encabezado

The screenshot shows the NutriApp homepage. At the top left is the NutriApp logo, which is a green leaf icon followed by the text "NutriApp". At the top right is a navigation bar with links: "Home", "Calculadoras", "Iniciar sesión", "Registrarse", and "Acerca de". Below the header is a welcome message: "¡Bienvenidos a NutriApp! Una aplicación para mejorar nuestra rutina de alimentación y cumplir nuestros objetivos de salud de manera efectiva." In the center is a photograph of a hand holding various fruits and vegetables (apple, orange, broccoli, cherry tomatoes) with a blue stethoscope coiled around them, symbolizing health and nutrition. At the bottom is a green "Iniciar Sesión" button.

Home: El apartado de home y el nombre de la página te envía al apartado de inicio, donde podrás ver información sobre nosotros y contaras con un enlace para **iniciar sesión**, junto a información sobre la aplicación y un acerca de donde podrás contactarnos si llegan a tener problemas.

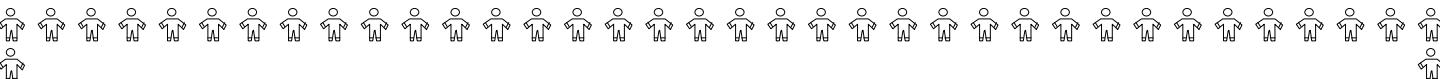
The screenshot shows the NutriApp homepage with several red arrows highlighting different sections. One arrow points from the "Iniciar Sesión" button on the right to a box containing a woman holding a salad bowl and giving a thumbs up. Another arrow points from the "Iniciar Sesión" button to a box containing a red apple wrapped in a yellow measuring tape. A third arrow points from the "Iniciar Sesión" button to a box containing text about the page's purpose and benefits. A fourth arrow points from the "Iniciar Sesión" button to a box containing text about calorie control and health goals. The footer contains contact information and copyright details.

Cualquier duda contactenos:
Jesus Antonio Sagarnaga Macias - 2330806061035@ctcis61.edu.mx
Luis Angel Romo Alvarado - 23308060610320@ctcis61.edu.mx

Lugar de creación: Instituto Preparatorio de Educación Media Superior Cetis61

Para más información, visita nuestra página de [Acerca de](#).

copyright © 2025 NutriApp



Calculadoras:

En esta sección si le dan click les aparecerán 3 apartados en los cuales tendrán acceso a 4 calculadoras que los ayudarán proporcionándoles información sobre su salud como guía, en qué consisten las calculadoras.

Índice de masa corporal (IMC):

The screenshot shows the NutriApp website's navigation bar with options like Home, Calculadoras, Iniciar sesión, Registrarte, and Acerca de. A red arrow points to the 'Calculadoras' dropdown menu, which is expanded to show three options: 'Calculadora IMC', 'Calculo de TMB y GCT', and 'Calculadora PSI'. Below the menu, there is a banner with the text '¡Buenos días a NutriApp! Encuentra la mejor información y cumplir nuestros objetivos de salud de una manera efectiva.' and an image of a hand holding a bowl of fruit and vegetables.

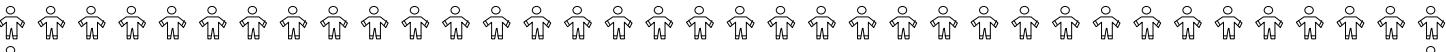
Seleccionaran la opción, para tomarles los datos necesarios para realizar el cálculo de su IMC. Al darle click les aparecerá un registro.

Registremos tu IMC(Indice de Masa Corporal):

The screenshot shows a form titled 'Calculadora de IMC'. It has two input fields: 'Altura en metros' (height in meters) and 'Peso en KG' (weight in kilograms). Below the fields is a green button labeled 'Calcular IMC' (Calculate IMC).

Es importante que sigan las indicaciones que se muestran para tener unos resultados óptimos. Cuando terminen de poner sus datos le darán click a Calcular IMC y esta les mostrara la siguiente página.





Calculadora IMC (Indice de Masa Corporal)

Datos

Peso: 95.6 kg

Altura: 1.79 cm/m

IMC: 29.84

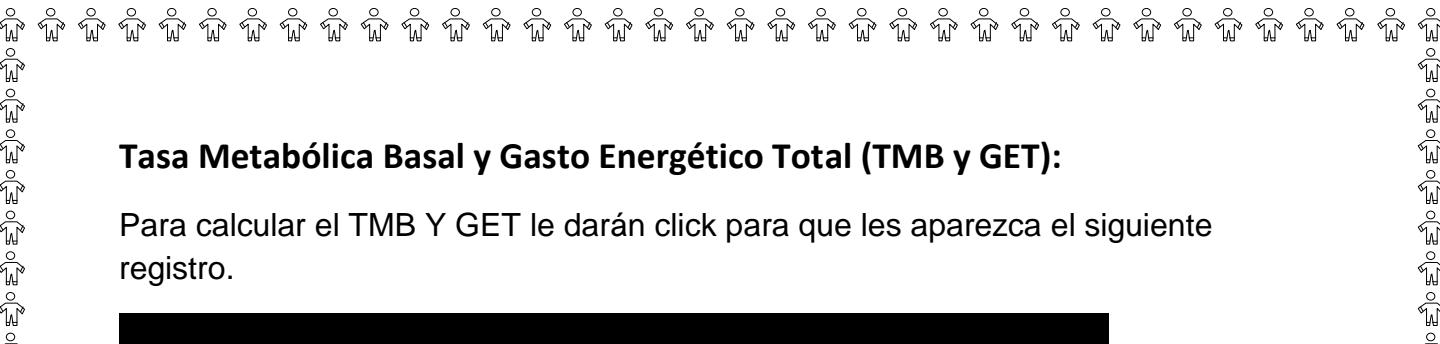
informacion: Sobre peso

Recomendaciones: se recomienda una combinación de una dieta saludable y actividad física regular. Esto incluye consumir abundantes frutas y verduras, limitar grasas y azúcares, preferir métodos de cocción como la plancha o el vapor, tomar suficiente agua y realizar ejercicio físico adaptado a las capacidades individuales, además de mantener un seguimiento médico regular

Imagen de referencia

IMC Range	Classification
<18.5	Bajo de peso
18.5-24.9	Peso normal
25-29.9	Sobre peso
30-34.9	Obesidad ligera
35-39.9	Obesidad
>40	Obesidad mórbida o grave





Tasa Metabólica Basal y Gasto Energético Total (TMB y GET):

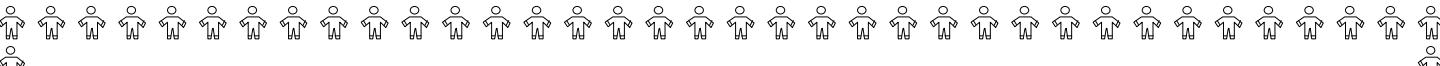
Para calcular el TMB Y GET le darán click para que les aparezca el siguiente registro.

The screenshot shows the NutriApp website's navigation bar with links for Home, Calculadoras (selected), Iniciar sesión, Registrarte, and Acerca de. A dropdown menu under 'Calculadoras' is open, showing three options: Calculadora IMC, Calculo de TMB y GCT (highlighted with a red arrow), and Calculadora PSI. Below the menu is a photograph of various fruits and vegetables (apple, orange, broccoli, tomatoes) with a stethoscope, symbolizing health and nutrition. The main text on the page reads: '¡Buenos días a NutriApp! Un día sano comienza con una buena alimentación y cumplir nuestros objetivos de salud es más fácil de lo que piensas. ¡Comenzar la mañana de manera efectiva.'

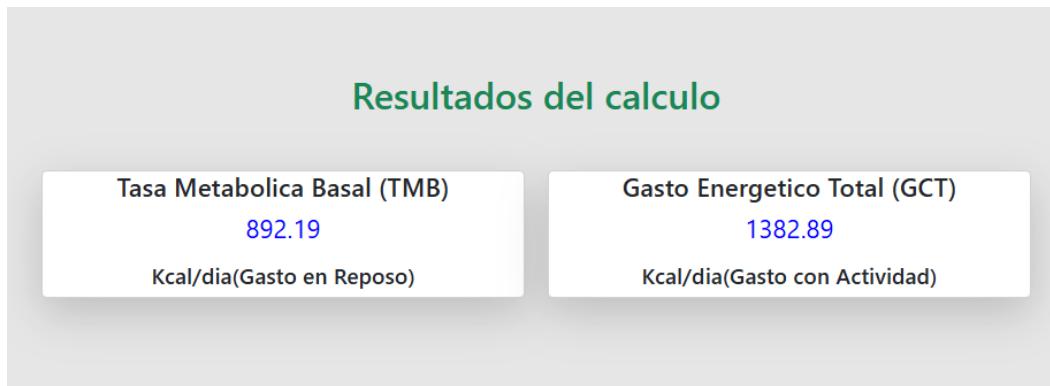
Calculadora de Gasto Energéticos Total y Tasa Metabólica Basal (TMB Y GET)

The screenshot shows a form titled 'Calculadora de Gasto Energéticos Total y Tasa Metabólica Basal (TMB Y GET)'. It contains fields for Peso(kg), Altura(M), Edad(años), Genero (with options Hombre and Mujer), and Nivel de actividad física (with options Sedentario, Moderado, Activo, Muy Activo). A red arrow points to the 'Calcular' button.

Es importante que pongan la información en la manera que se les pide para obtener resultados óptimos, al finalizar el registro le darán click en **Calcular** para que les de los resultados deseados los cuales serán.



Les mostrara los resultados de esta manera:



Calculadora de Peso Ideal (PSI):



Para calcular su peso ideal le darán click en Calculadora PSI, la cual los mandara a un apartado de registro.



Registremos tu Peso Corporal:

Calculadora de PSI

Altura en metros

Peso en KG

Sexo

Seleccione tu genero

Calcular PSI

Es importante que pongan la información en la manera que se les pide para resultados óptimos, al finalizar el registro le darán click en **calcular PSI** para que les de sus resultados mandándolos al siguiente apartado.

Peso Corporal Ideal

Datos

Peso: 95 kg

Altura: 1.79 m

Calculo:

Peso ideal: 71.1 kg



Acerca de:

En este apartado encontrarán información sobre nuestro proyecto y que es lo que buscamos y queremos lograr.

NutriApp

Home Calculadoras ▾ Iniciar sesión Registrarte Acerca de

¡Bienvenidos a NutriApp!

Una aplicación para mejorar nuestra rutina de alimentación y cumplir nuestros objetivos de salud de manera efectiva.

Si le dan click aparecerá lo siguiente:

Acerca de NutriApp y nosotros

Somos un equipo estudiantil de 2 personas, encargado de realizar una página nutricional como proyecto académico.

Nuestra aplicación tiene como objetivo proporcionar planes de alimentación personalizados y recursos educativos para mejorar la salud y el bienestar de nuestros usuarios.

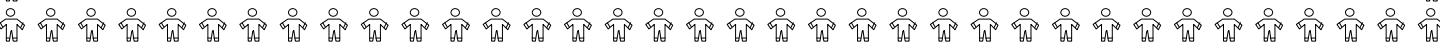
Con esta página podrás acceder a:

- Planes de alimentación personalizados basados en tus preferencias, restricciones dietéticas y objetivos de salud.
- Recetas deliciosas y nutritivas que se adaptan a tu nivel de experiencia en la cocina.
- Información sobre calorías, nutrientes y más para ayudarte a tomar decisiones informadas.
- Seguimiento de tu progreso y ajustes continuos para asegurarnos de que estás en el camino correcto.
- Acceso a recursos educativos sobre nutrición y ejercicios para realizar actividad física.

Y lo mejor es que es totalmente gratuita para todos.

Por último, están los apartados de iniciar y registrarse, con los cuales podrás acceder a otras funciones que podrán ayudarte de una forma más rápida y efectiva.

Por lo que te daremos una introducción a como registrarte o iniciar sesión.





¿Cómo inicio sesión?

Para iniciar sesión es muy sencillo, primeramente, clickearemos cualquiera de las dos opciones que hay, ya sea ‘Iniciar sesión’ que este en el encabezado:

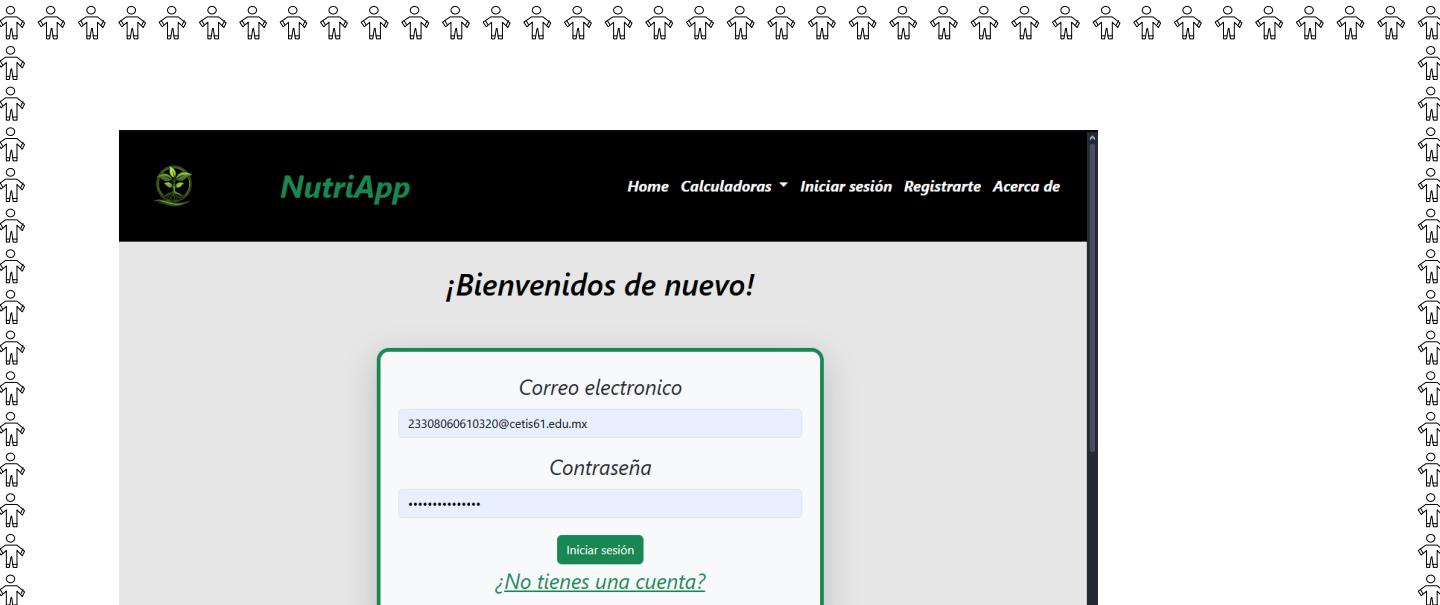
The screenshot shows the NutriApp homepage. At the top, there is a black navigation bar with the logo 'NutriApp' on the left and links for 'Home', 'Calculadoras', 'Iniciar sesión' (which has an arrow pointing to it), 'Registrarte', and 'Acerca de' on the right. Below the header, the main content area features the text '¡Bienvenidos a NutriApp!' and 'Una aplicación para mejorar nuestra rutina de alimentación y cumplir nuestros objetivos de salud de manera efectiva.' followed by an image of a heart-shaped bowl filled with various fruits and vegetables.

O la otra opción es hacer click en el botón verde que dice ‘Iniciar sesión’:

This screenshot shows the same NutriApp homepage as above, but with a large green arrow pointing from the text 'Al hacer click nos va a dirigir al apartado de ingresar correo electrónico y contraseña' down to the 'Iniciar Sesión' button. The button is highlighted with a green box. Below the button are three smaller rectangular images: one with a stylized vegetable icon, one with a woman's face, and one with an apple.

Al hacer click nos va a dirigir al apartado de ingresar correo electrónico y contraseña



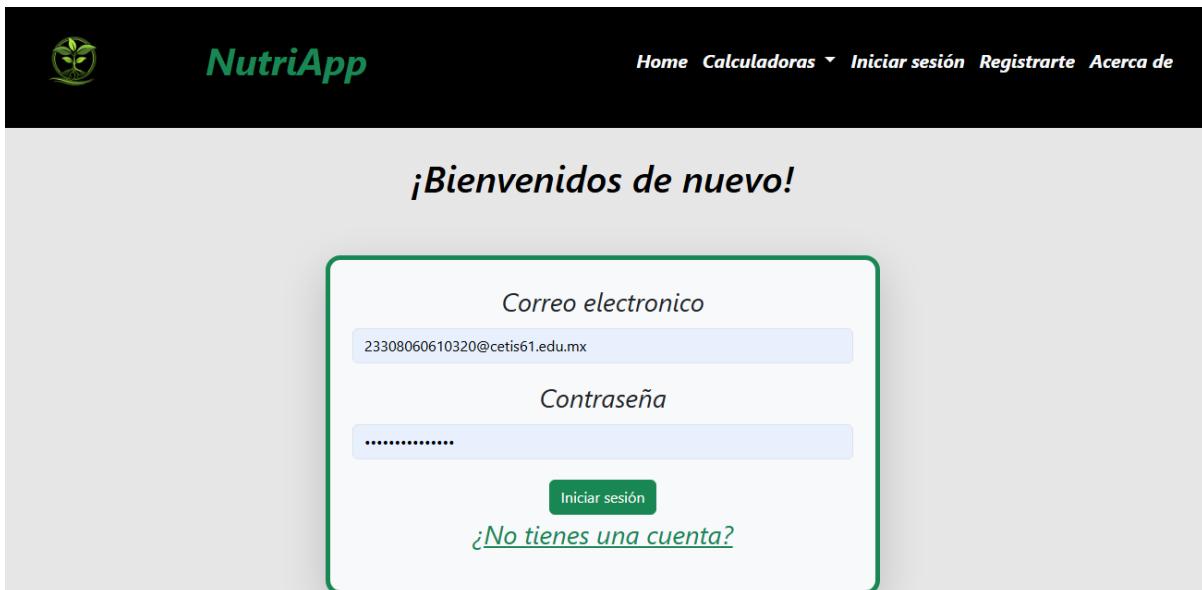


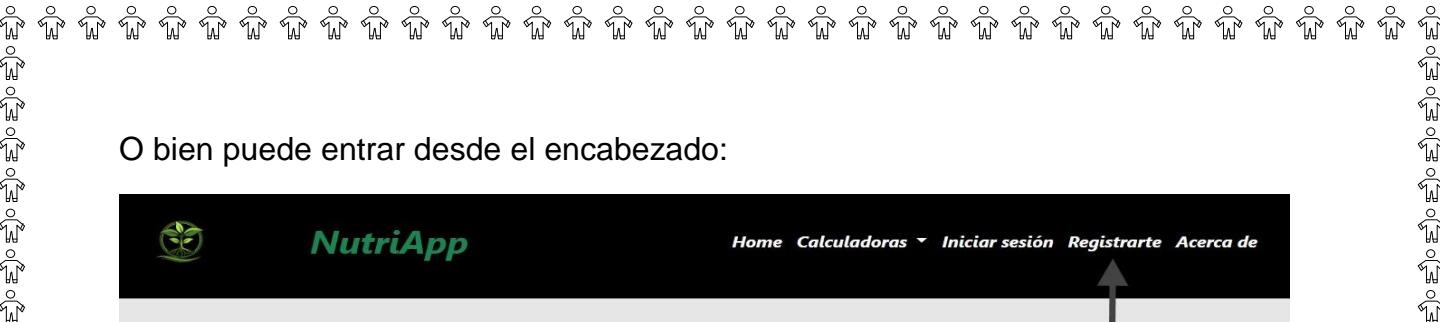
□ ATENCION □

Es importante haber registrado una cuenta, en caso de que no se hará lo siguiente.

¿Cómo puedo registrarme?

En el mismo apartado de inicio de sesión tenemos una opción que permite llevarnos a registrarnos:

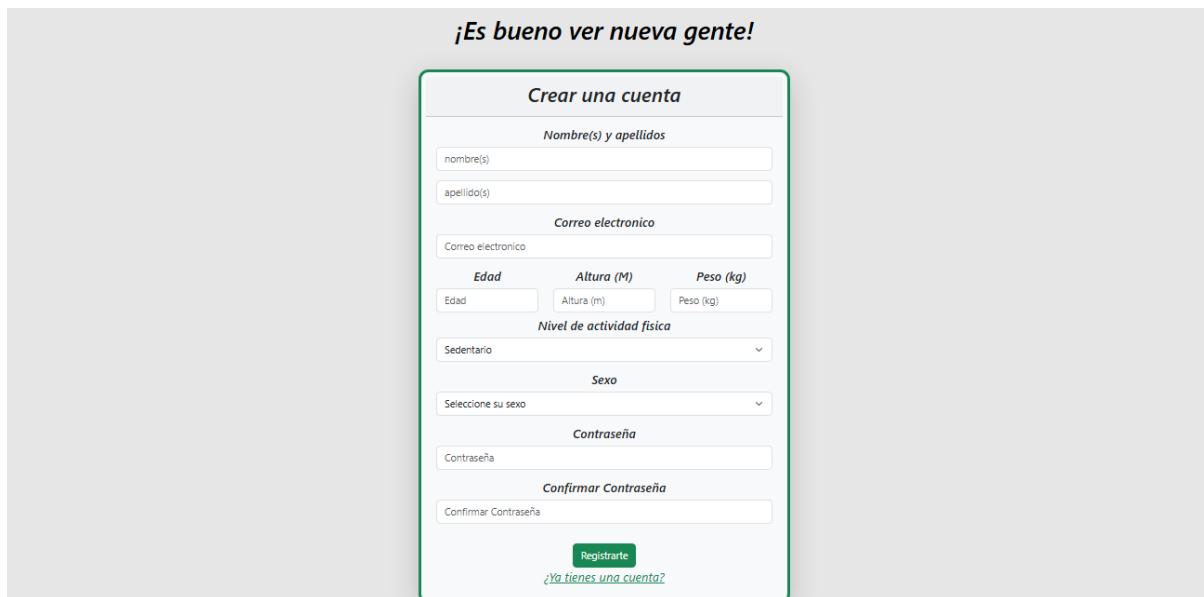




O bien puede entrar desde el encabezado:



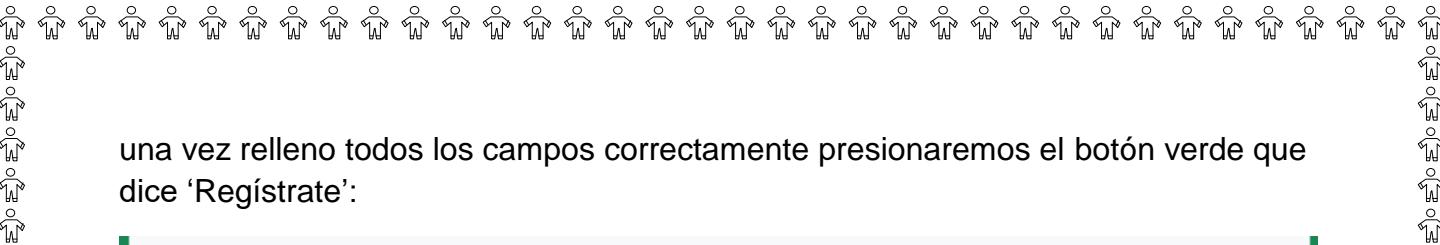
Una vez que clikearamos nos mandara al apartado de registro del usuario:



Un formulario en el cual rellenaremos los datos con nuestros datos, como en nombre y apellido, pondremos nuestro nombre y apellido, le sigue el campo de correo electrónico, un paso muy **IMPORTANTE** ya que es el dato que nos permitirá iniciar sesión, una vez completo ese campo pondremos nuestros datos, la edad, altura (importante que sea en metros) y peso, ese apartado se va a llenar con los datos que el usuario ponga.

La siguiente pregunta pide que seleccionemos nuestro nivel de actividad, se selecciona a lo que quiera el usuario, al igual el usuario registra su sexo seleccionando uno de la siguiente parte, luego viene otro paso **IMPORTANTE**, la contraseña el usuario tendrá que poner una contraseña segura y que cumpla con los requisitos, una vez puesta la contraseña se tendrá que confirmar poniéndola de nuevo en el apartado confirmar contraseña, en caso de no ser iguales mostrara un error y volver a requerir la contraseña.





una vez relleno todos los campos correctamente presionaremos el botón verde que dice 'Regístrate':

Confirmar Contraseña

Confirmar Contraseña

Registrarste

[¿Ya tienes una cuenta?](#)

Cuando clickemos ahí, nos mandara a otro apartado llamado 'Objetivos', en este apartado el usuario seleccionara el objetivo por el que está usando nuestra aplicación web, su objetivo personal como usuario:

NutriApp

Home Calculadoras Iniciar sesión Registrarse Acerca de

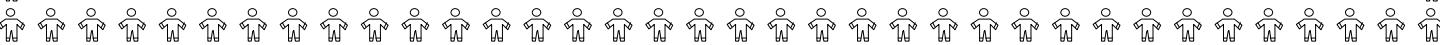
Objetivos a seguir:

Objetivos

- ¿Bajar de peso?
- ¿Aumentar masa muscular?
- ¿Mantener peso?
- ¿Mejorar digestión?
- ¿Controlar una condición (diabetes, hipertensión)?

Siguiente paso

En esta sección podrá elegir cualquier objetivo que este desee, no necesariamente necesita ser uno, una vez elegido al menos alguno, clickeara en el botón verde que dice 'Siguiente paso'





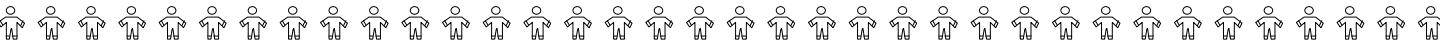
Una vez haya clickeado lo mandara al siguiente paso, preferencias del usuario:

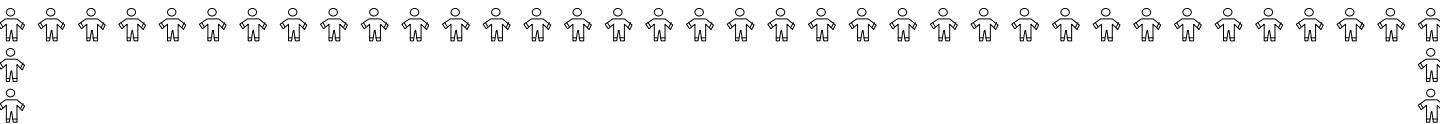
The screenshot shows a web-based form titled "Preferencias y Restricciones". At the top, there's a question: "Tienes alergia a algún alimento?". Below it are two radio buttons: "Sí" and "No". A dropdown menu labeled "Selección de alimentos al cual le tenga alergias" lists several options: Almendras, Pescados, Huevo, Nueces, Pasas, Otros, and Ninguno. There are also several empty checkboxes on the left side of the list. Below this section is a "Intolerancias" (Intolerances) field with a dropdown menu containing the word "Intolerancias". Underneath is a "Tipo de dietas" (Diet Type) field with a dropdown menu containing the placeholder "Seleccione la dieta que desea.". Another field below is "Alimentos que no le gustan." (Aliments you don't like) with a dropdown menu containing the placeholder "Alimentos que no te gustan". At the bottom right of the main form area is a green "Siguiente paso" (Next step) button. The footer of the page contains contact information and a creation note.

Cualquier duda contactenos:
Jesus Antonio Sigarreta Macías - 23308060610335@cetis61.edu.mx
Luis Angel Romo Alvarado - 233080606103209@cetis61.edu.mx
Lugar de creación: Instituto Preparatorio de Educación Media Superior Cetis61

El usuario va a llenar cada punto requerido de ese apartado, primero el formulario pide que el usuario ponga si tiene alguna alergia a algún alimento, si el usuario si tienes alergias en la sección de abajo puede poner el alimento que le da alergia, en caso de que no esté el alimento el usuario podrá darle al botón de otros ubicados en la parte izquierda. Si el usuario no cuenta con ninguna alergia pondrá la opción 'Ninguno'. Lo siguiente que pregunta el formulario, es las intolerancias que este cuenta:

The screenshot shows a dropdown menu titled "Intolerancias" which is currently expanded. It contains three items: "Lactosa", "Gluten", and "No tengo". The "Lactosa" and "Gluten" items are in a dark grey background, while "No tengo" is in a white background.





El usuario seleccionara una de esas opciones de acuerdo con su persona, en caso de no tener poner 'No tengo'

La siguiente pregunta formulada es que dieta desea el usuario:

Tipo de dietas

Seleccione la dieta que desea.

Seleccione la dieta que desea.

Vegana

Vegetariana

Keto

Mediterranea

Ninguna en especifica

Siguiente paso

Igualmente, el usuario pondrá que tipo de dieta desea, ya sea seleccionando una de esas opciones o en caso de no tener un deseo poner 'Ninguna en especifica'

El formulario pide que el usuario ponga el alimento que no le gusta

Alimentos que no le gustan.

Alimentos que no te gustan

Esta sección es libre para el usuario. Escribirá el alimento que no le gusta al usuario si no tiene pone 'Nada'.

Y como ultimo el usuario presionara sobre el botón verde que dice 'Siguiente paso'

Siguiente paso



Nuestro siguiente paso en el registro sera tu nivel de experiencia cocinando:

The screenshot shows a registration form for 'Experiencia' (Experience). At the top right, there is a navigation bar with links: Home, Calculadoras, Iniciar sesión, Registrarse, and Acerca de. Below the navigation bar, the title 'Experiencia' is displayed. A green-bordered box contains the heading 'Nivel de Experiencia' (Level of Experience) and four radio button options: '¿Principiante en la cocina?' (Beginner cook), '¿Intermedio?' (Intermediate), '¿Avanzado?' (Advanced), and '¿Chef aficionado?' (Affectionate chef). At the bottom of this box is a green button labeled 'Finalizar registro' (Finish registration).

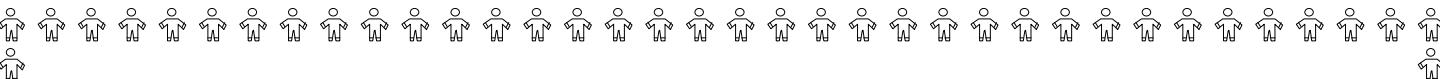
El usuario selecciona la opción correcta de acuerdo con su experiencia y al seleccionar una opcion finalizara clickeando el boton verde que dice 'Finalizar registro'

¡Felicitaciones, has creado una cuenta en nuestra aplicacion web!

Una vez hayas clickeado registrarte te mandara a nuestro apartado de inicio de sesion:

The screenshot shows a login page with the title '¡Bienvenidos de nuevo!' (Welcome back!). At the top right, there is a navigation bar with links: Home, Calculadoras, Iniciar sesión, Registrarse, and Acerca de. Below the title, there are two input fields: 'Correo electronico' (Email) and 'Contraseña' (Password), each with its own input box. Between the fields is a green button labeled 'Iniciar sesión' (Start session). Below the password field is a link '¿No tienes una cuenta?' (Don't you have an account?).

Donde ingresar el correo electronico y contraseña que haya proporcionado al registrarse!



¡Página una vez creado cuenta e iniciado sesión!

Una vez que el usuario haya iniciado sesión el encabezado cambiara, se desbloquearan más opciones para que la instancia del usuario sea más comoda.

The screenshot shows the NutriApp homepage with a black header bar. On the left is the NutriApp logo (a green leaf icon). To its right, the text "Bienvenido: Perfil" is displayed, followed by the user's name "Pedro". To the right of this are navigation links: "Calculadoras", "Buscadores", "Registro alimentos", "Educación e Información", "Cerrar sesión", and "Acerca de". Below the header, the main content area features a welcome message "¡Bienvenidos a NutriApp!" and a subtitle "Una aplicación para mejorar nuestra rutina de alimentación y cumplir nuestros objetivos de salud de manera efectiva." Below the text is a photograph of a hand holding a wooden bowl filled with various fruits and vegetables (apple, orange, broccoli, cherry tomatoes) with a blue stethoscope coiled around it.

Como se puede observar se desbloquearon nuevas funciones, funciones que solo les funcionara a usuarios que iniciaron sesión:

Apartado perfil:

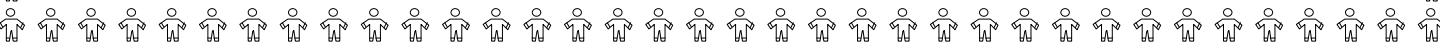
The screenshot shows the "Perfil de Pedro" (Profile of Pedro) page. At the top, there is a green arrow pointing upwards from the "Perfil" link in the header towards the "Perfil de Pedro" section. The "Perfil" section contains the following information:

- Nombre:** Pedro Pascal
- Correo electrónico:** Romitoluis@gmail.com
- Edad:** 23
- Altura:** 1.78 cm
- Peso:** 74.0 kg
- Actividad física:** ligera
- Sexo:** Masculino

To the right, there is a box titled "Preferencias del usuario" (User Preferences) containing the following:

- Alergias:** no
- Intolerancias:** no
- Dietas:** vegana
- No gustan:** Nada

En esta sección mostrara los datos que el usuario haya ingresado acomodados para una mejor visualización.



Apartado calculadoras:

En este apartado además de tener calculadoras ya antes vistas, se agrega una calculadora más 'calculadora de macronutrientes', la diferencia entre este apartado al otro es que los cálculos se hacen automáticamente de acuerdo con los datos que el usuario haya ingresado.



Al hacer click en ese apartado de 'Calculador IMC' nos mandara a la siguiente información:

A screenshot of the NutriApp website showing the results of the IMC calculator for a user named Pedro. The page title is 'Calculadora IMC (Indice de Masa Corporal)'. It displays the following information:

- Datos de: Pedro
- Peso: 79.0 kg
- Altura: 1.82 cm/m
- IMC: 23.85
- información: Peso normal
- Recomendaciones: Para mantener un peso saludable evite los alimentos densos en calorías. Y evite las bebidas azucaradas.

Below this, there is a 'Imagen de referencia' section with silhouettes of human figures and color-coded IMC ranges:

IMC Range	Description
<18.5	Bajo de peso
18.5-24.9	Peso normal
25-29.9	Sobrepeso
30-34.9	Obesidad ligera
35-39.9	Obesidad
>40	Obesidad mórbida o grave

A green button at the bottom of this section says 'Quieres calcularlo por ti mismo?'. At the very bottom of the page, there is a black footer bar with contact information and a copyright notice.

y se agrega un botón verde que dice 'Quieres calcularlos por ti mismo?' al hacer click en ese botón el usuario será mandado a un formulario donde podrá calcularlo con los datos que el usuario desee.

La calculadora de TMB y GCT:

The screenshot shows the NutriApp interface. At the top, there is a navigation bar with links for Perfil, Calculadoras, Buscadores, Registro, Cerrar sesión, Educación e Información de alimentos. A green arrow points to the 'Calculadora TMB y GCT' link in the dropdown menu. Below the menu, the page title 'Resu' and 'el calculo' are visible. Two boxes display the results: 'Tasa Metabolica Basal (TMB)' with a value of '1646.5 Kcal/dia(Gasto en Reposo)' and 'Gasto Energetico Total (GCT)' with a value of '2263.94 Kcal/dia(Gasto con Actividad)'. A green button at the bottom says 'Quieres calcularlo por ti mismo?'.

Al hacer click en esa sección nos mandara a los calculos de TMB(Taza Metabolica Basal) y GET(Gasto Energetico Total) la propia aplicación hará el cálculo y solo le mostrara el resultado al usuario, pero en caso de no estar seguro el usuario podrá clickear el botón verde que dice ‘Quieres calcularlo por ti mismo?’

The screenshot shows the NutriApp interface with the title 'Resultados del calculo' and subtitle 'Datos de: Pedro'. It displays the same two boxes as the previous screenshot: 'Tasa Metabolica Basal (TMB)' with a value of '1646.5 Kcal/dia(Gasto en Reposo)' and 'Gasto Energetico Total (GCT)' with a value of '2263.94 Kcal/dia(Gasto con Actividad)'. A green button at the bottom says 'Quieres calcularlo por ti mismo?'.

La calculadora PSI (Peso ideal corporal)

The screenshot shows the NutriApp interface. A green arrow points to the 'Calculadora PSI' link in the dropdown menu. Below the menu, the page title 'al Ideal' and 'Pedro' are visible. The results are displayed in a box: 'Altura: 1.82 m' and 'Peso ideal: 73.8 kg'.



Esta calculadora le dará al usuario el peso ideal suyo según los datos que haya metido.

Peso Corporal Ideal

Datos de: Pedro

Peso: 79.0 kg

Altura: 1.82 m

Peso ideal: 73.8 kg

Quieres calcularlo por ti mismo?

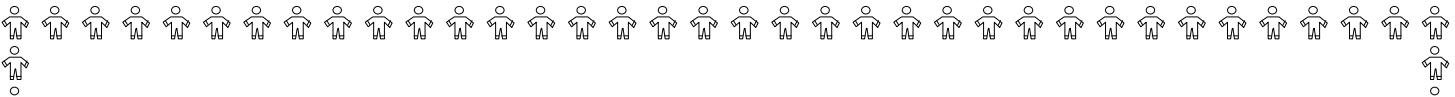
Y al igual que las demás calculadoras tiene un botón verde que permitirá al usuario hacer el cálculo por sí mismo.

La calculadora de macronutrientes:

The screenshot shows the NutriApp interface. At the top, there's a navigation bar with a logo, the app name "NutriApp", and links for "Perfil", "Calculadoras", "Buscadores", "Registro", "Cerrar sesión", "Educación e Información de alimentos". A dropdown menu is open over the "Calculadoras" link, showing options: "Calculadora IMC", "Calculo de TMB y GCT", "Calculadora PSI", and "Calculo Macronutrientes". Below the dropdown, there's a section titled "Registre su alimentación:" with a large input field containing the text "Alimento". To the right of the input field, there's a question "Aumento consumido hoy?". Below the input field, there are two smaller input fields labeled "Grasas g" and "proteinas g".

Esta calculadora es la nueva que se desbloqueó cuando el usuario inicio sesión, los macronutrientes son los nutrientes que el cuerpo necesita, este formulario pide que el usuario llene 5 preguntas.





La primera será el alimento que se haya consumido hoy

Registremos tu alimentacion:

Registros alimenticio
Alimento consumido hoy?

Grasas g
 proteinas g
 Carbohidratos g
 Cuantos litros de agua bebiste hoy?

La segunda es poner las grasas del alimento consumido:

Registremos tu alimentacion:

Registros alimenticio
Alimento consumido hoy?

Grasas g
 proteinas g
 Carbohidratos g
 Cuantos litros de agua bebiste hoy?

El tercer requerimiento será proteínas del alimento consumido:

Registremos tu alimentacion:

Registros alimenticio
Alimento consumido hoy?

Grasas g
 proteinas g
 Carbohidratos g
 Cuantos litros de agua bebiste hoy?

El quinto paso será poner los carbohidratos del alimento consumido:



Registremos tu alimentacion:

Registros alimenticio

Alimento consumido hoy?

Grasas g

proteinas g

Carbohidratos g

Cuantos litros de agua bebiste hoy?

Agregar



Y el último paso será poner los litros de agua que el usuario bebió hoy:

Registremos tu alimentacion:

Registros alimenticio

Alimento consumido hoy?

Grasas g

proteinas g

Carbohidratos g

Cuantos litros de agua bebiste hoy?

Agregar



Una vez rellenado estos campos el usuario presionara el botón azul que dice 'Agregar' y cuando el usuario haga eso se le mandara a una tabla con los datos ingresados y el cálculo de macronutrientes:



Apartados buscadores:



The screenshot shows the NutriApp website interface. At the top, there is a navigation bar with links for 'Perfil', 'Calculadoras', 'Buscadores' (with a dropdown menu), 'Registro de alimentos', 'Cerrar sesión', 'Educación e Información', and 'Acerca de'. Below the navigation bar, there is a search bar with the placeholder 'Ingrrese un alimento' and a green 'Buscar' button. A dropdown menu is open under the 'Buscadores' link, showing two options: 'Buscador de recetas' and 'Buscador de nutrientes en alimentos'. At the bottom of the page, there is a black footer bar with contact information: 'Cualquier duda contactenos: Jesus Antonio Sagarnaga Macías - 23308060610335@cetis61.edu.mx Luis Angel Romo Alvarado - 23308060610320@cetis61.edu.mx', the creation location 'Lugar de creación: Instituto Preparatorio de Educación Media Superior Cetis61', a link to 'Acerca de', and the copyright notice 'copyright © 2025 NutriApp'.

En este apartado el usuario podra buscar recetas o bien los nutrientes de los alimentos!

Buscador de recetas:



The screenshot shows the NutriApp website interface, similar to the previous one but with a large red arrow pointing to the 'Buscador de recetas' option in the dropdown menu under the 'Buscadores' link. The rest of the interface and footer are identical to the first screenshot.

El usuario selecciona la opción de 'Buscador de recetas' le aparecerá el formulario donde el usuario pondrá el nombre del alimento para que la aplicación web haga el resto del trabajo:



Buscador Nutricional

Ingrese un alimento

Buscar

Cualquier duda contactenos:

Jesus Antonio Sagarnaga Macias - 23308060610335@cetis61.edu.mx

Luis Angel Romo Alvarado - 23308060610320@cetis61.edu.mx

Lugar de creación: Instituto Preparatorio de Educación Media Superior Cetis61

Para más información, visita nuestra página de [Acerca de](#).

copyright © 2025 NutriApp

Por ejemplo, ponemos chicken y luego le daremos al botón verde que dice 'Buscar'

Buscador Nutricional

Chicken

Buscar

Nos cambiara de plantilla y nos mostrara lo siguiente:

Resultados

[Nueva Búsqueda](#)



Chicken Chashu

Calorías: 3872

Ingredientes:

- 2.5 pounds chicken thighs skin-on, deboned and flattened
- 1/4 cup soy sauce
- 2 tablespoons sake
- 1 tablespoon sugar
- 2 teaspoons ginger grated
- white pepper
- 4 small chicken tenders



Teriyaki Chicken

Calorías: 2253

Ingredientes:

- 1/2 cup (125ml) mirin
- 1/2 cup (125ml) soy sauce
- One 2-inch (5cm) piece of fresh ginger, peeled and grated
- 2-pounds (900g) boneless chicken thighs (4-8 thighs, depending on size)



Shredded chicken

Calorías: 4522

Ingredientes:

- 1 1/2 chicken stock cubes
- 2 chicken breasts, around 400g

NOTA: las búsquedas se realizan en inglés como por ejemplo 'pollo' se tiene que buscar como 'Chicken'

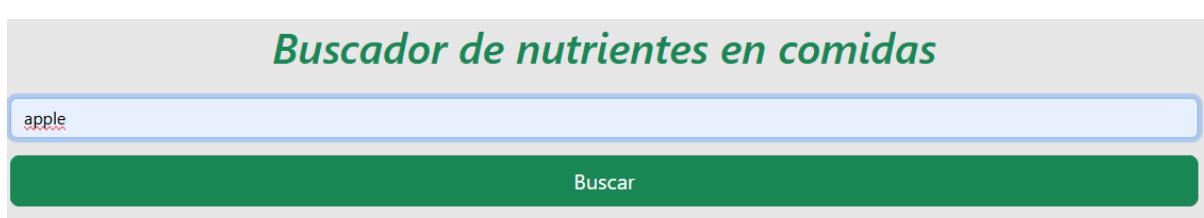
Buscador de nutrientes:



Tal como su nombre lo indica este apartado cuando el usuario escriba un alimento y busque, mostrara el alimento y variantes con los nutrientes de este.



Por ejemplo, el usuario busca 'apple' y le da al botón verde 'buscar'



La página al hacer click en el botón verde 'buscar' nos mostrara todos los alimentos que estén relacionados con 'apple' y sus nutrientes:



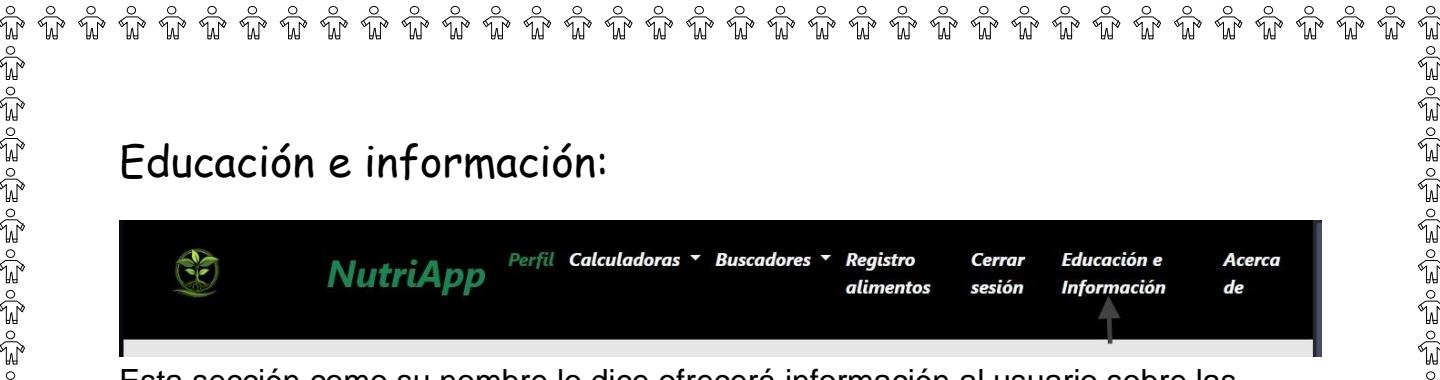
Resultados para "apple"

[Buscar otro alimento](#)

Apple	Empire Apple	Sorb Apple
Proteínas: 0.26 Grasas: 0.17 Carbohidratos: 13.8 Calorías: 52.0	Proteínas: 0.26 Grasas: 0.17 Carbohidratos: 13.8 Calorías: 52.0	Proteínas: 0.26 Grasas: 0.17 Carbohidratos: 13.8 Calorías: 52.0
Fuji Apple	Gala Apple	Peeled Apple
Proteínas: 0.2 Grasas: 0.16 Carbohidratos: 15.2 Calorías: 63.0	Proteínas: 0.25 Grasas: 0.12 Carbohidratos: 13.7 Calorías: 57.0	Proteínas: 0.27 Grasas: 0.13 Carbohidratos: 12.8 Calorías: 48.0

Y ya en caso de que el usuario quiera volver a hacer una búsqueda clickeara el botón verde que dice 'Buscar otro alimento'.

NOTA: las búsquedas se realizan en inglés como por ejemplo 'pollo' se tiene que buscar como 'Chicken'



Educación e información:

Esta sección como su nombre lo dice ofrecerá información al usuario sobre las dietas, comida y salud, además de que trae con sigo un apartado de ejercicios tanto para hombre como mujeres.

Al hacerle click como entrada tendremos la sección de información, con múltiples apartados con información:

Educación e Información Nutricional

Bienvenido a nuestra sección de educación e información nutricional. Aquí encontrarás recursos y artículos diseñados para ayudarte a comprender mejor la nutrición y cómo tomar decisiones alimenticias saludables.

¿Cómo leer las etiquetas nutricionales?
Mitos y verdades sobre las dietas de moda.
Guías sobre macronutrientes y su función.
La importancia de la hidratación, la fibra, etc.

¿Cómo leer las etiquetas de los alimentos?
Las etiquetas de los alimentos contienen información sobre la cantidad de calorías, porciones y datos nutricionales de los alimentos. Leerlas le ayudará a hacer elecciones saludables al hacer las compras y planificar las comidas.

¿Qué se debe buscar?
Siempre verifique primero el tamaño de la porción. Toda la información en la etiqueta se basa en el tamaño de ésta. Muchos paquetes contienen más de 1 porción. Por ejemplo, el tamaño de la porción para los fideos con frecuencia es de 2 onzas (56 g) crudos o 1 taza (140 g) cocidos. Si usted come 2 tazas (280 g) en una comida, está consumiendo 2 porciones. Es decir, 2 veces la cantidad de calorías, grasas y otros nutrientes que aparecen en lista en la etiqueta. La información calórica le indica el número de calorías en 1 porción. Ajuste el número de calorías si usted come porciones más pequeñas o más grandes. Este número le ayudará a determinar cómo afectan su peso los alimentos. El total de carbohidratos está listado en letra negrita para que se destaque y se mide en gramos (g). El azúcar, el almidón y la fibra vegetal conforman los carbohidratos totales que aparecen en la etiqueta. El azúcar aparece por separado. Todos estos carbohidratos excepto la fibra elevan su azúcar en la sangre. Si usted tiene diabetes y cuenta los carbohidratos para calcular las dosis de insulina, la Asociación Estadounidense para la Diabetes recomienda que utilice la cantidad total de carbohidratos para calcular sus dosis de insulina. Algunas personas obtienen mejores resultados si sustrae la cantidad de gramos de fibra dietética del número de carbohidratos totales.

El usuario podrá clickear cualquiera de estas 4, dentro de estas se encontrará información sobre lo que dice la pregunta:

→ [¿Cómo leer las etiquetas nutricionales?](#)

→ Mitos y verdades sobre las dietas de moda.

→ Guías sobre macronutrientes y su función.

→ La importancia de la hidratación, la fibra, etc.

¿Cómo leer las etiquetas de los alimentos?
Las etiquetas de los alimentos contienen información sobre la cantidad de calorías, porciones y datos nutricionales de los alimentos. Leerlas le ayudará a hacer elecciones saludables al hacer las compras y planificar las comidas.

¿Qué se debe buscar?
Siempre verifique primero el tamaño de la porción. Toda la información en la etiqueta se basa en el tamaño de ésta. Muchos paquetes contienen más de 1 porción. Por ejemplo, el tamaño de la porción para los fideos con frecuencia es de 2 onzas (56 g) crudos o 1 taza (140 g) cocidos. Si usted come 2 tazas (280 g) en una comida, está consumiendo 2 porciones. Es decir, 2 veces la cantidad de calorías, grasas y otros nutrientes que aparecen en lista en la etiqueta. La información calórica le indica el número de calorías en 1 porción. Ajuste el número de calorías si usted come porciones más pequeñas o más grandes. Este número le ayudará a determinar cómo afectan su peso los alimentos. El total de carbohidratos está listado en letra negrita para que se destaque y se mide en gramos (g). El azúcar, el almidón y la fibra vegetal conforman los carbohidratos totales que aparecen en la etiqueta. El azúcar aparece por separado. Todos estos carbohidratos excepto la fibra elevan su azúcar en la sangre. Si usted tiene diabetes y cuenta los carbohidratos para calcular las dosis de insulina, la Asociación Estadounidense para la Diabetes recomienda que utilice la cantidad total de carbohidratos para calcular sus dosis de insulina. Algunas personas obtienen mejores resultados si sustrae la cantidad de gramos de fibra dietética del número de carbohidratos totales.

Y si el usuario desciende un poco encontrará la sección de ejercicios, donde ya podrá elegir una planilla de ejercicios diarios dependiendo el género del usuario.



Ejercicios

Planillas de ejercicios sencillos y en casa para hombres y mujeres.

Planilla de ejercicios para hombre!

[Descargar ejercicios hombre](#)



Planilla de ejercicios para mujeres!

[Descargar ejercicios mujeres](#)



Eh ahí es la conclusión de nuestra aplicación web, espero este manual les sirva y que nuestra aplicación web les sea de gran utilidad en su vida. Y recuerde, '**la base de una buena vida es la buena alimentación.**'

¡Gracias!

