

## Propuesta para el desarrollo de la aplicación buena salud

### Introducción

Durante la etapa universitaria uno de los principales problemas que se presentan en la comunidad estudiantil es la mala alimentación. Muchas veces no se tiene el tiempo para consumir alimentos sanos en cantidades y a horas adecuadas. Lo que nos lleva a problemas de salud, como sobrepeso, gastritis, o problemas de hipertensión. Por todo esto es importante mantener una buena salud, para esto se necesita crear el hábito de una correcta alimentación.

Esta aplicación se centra en la comunidad universitaria ya que este sector poblacional está conformado en su mayoría por personas jóvenes y es en esta etapa de la vida donde más se descuida la correcta alimentación, por otra parte, es viable centrarse en este sector ya que las personas jóvenes tienen más posibilidades de desarrollar el hábito de la correcta alimentación y así ir truncando poco a poco este mal hábito de no alimentarse de manera correcta. Por todo lo anterior se desea crear una aplicación que nos permita tener acceso a planes de alimentación correctos que no exijan un gasto demasiado grande y que no lleve mucho tiempo preparar los alimentos.

### Desarrollo

#### Características generales de la aplicación.

- ❖ Debe de ser amigable con el usuario, es decir, no debe de ser necesario tener conocimientos en la salud alimenticia para poder usarla.
- ❖ Deberá de tener en cuenta que los usuarios son personas con poco tiempo para comer.

#### Funcionamiento general

1. Al ingresar a la aplicación se deberá de pedir que el usuario ingrese algunos datos importantes para su correcto funcionamiento.
  - Nombre.
  - Edad.
  - Peso.
  - Estatura.
2. El usuario deberá de responder a la pregunta ¿Eres alérgico (o alérgica) a algún alimento o alimentos?

**NOTA: Si la respuesta es si se deberá de ingresar el nombre de dicho alimento o alimentos.**

3. Con estos datos la aplicación deberá de calcular el IMC del usuario de tal manera que sea ubicado en algunas de las siguientes categorías.

## Ingeniería de programación

- Desnutrición.
  - Peso saludable.
  - Sobrepeso.
  - Obesidad.
4. Una vez echo esto se deberá de entregar al usuario una lista de posibles dietas que puede seguir en base a sus necesidades.

**NOTA: si el usuario ha indicado que padece alergias a alimentos se deberán de excluir de la lista de propuestas las dietas que contengan alguno de estos alimentos.**

Debido a que los usuarios no disponen de mucho tiempo para comer las dietas de la lista de propuestas deberán de tener las siguientes características:

- Deberán de ser dietas económicas.
  - Deben de ser fáciles y rápidas de preparar.
  - Los ingredientes que contengan deben de ser comunes de tal manera que no sean difíciles de conseguir.
5. Una vez que el usuario elija la dieta de su preferencia se deberá de desplegar la lista de ingredientes.
- NOTA: Si el usuario no reconoce el nombre de alguno de estos ingredientes solo tendrá que pulsar el nombre y se le proporcionará la lista de los posibles nombres con los que se le puede conocer en su región.**
6. Una vez concluido este proceso la dieta se deberá de agendar de tal manera que la aplicación recuerde al usuario las horas indicadas para comer y en que cantidades, según la dieta que elija.

### Funciones extras de la aplicación

#### Nocturno.

Si el usuario habilita esta función la aplicación deberá de poder proporcionar alternativas de bebidas para reducir el sueño que sean lo más saludable posible con el objetivo de bajar el consumo de bebidas como el café o energizantes cuyo consumo excesivo puede llevar a perturbaciones del sueño, problemas del corazón, entre otras cosas.

#### En tratamiento.

Si el usuario habilita esta función podrá agendar los días en que deberá de tomar su medicamento y en que cantidad esto con el objetivo de evitar truncamientos en el consumo de la medicación a causa de olvidar tomarla lo cual puedan resultar en una recuperación más lenta e incluso nula.