

**UNIVERSIDAD DON BOSCO**  
**FACULTAD DE INGENIERIA**  
**ESCUELA DE INGENIERIA EN CIENCIAS DE LA COMPUTACION**



**Proyecto Avance 1**  
**DAW GRUPO 04L CICLO- 02- 2022**

**PRESENTADO POR:**

Miguel Alexander Pérez Ramírez	PR222602
Marjorie Priscilla García López	GL210102
Rodrigo Raúl Rodríguez Gómez	RG220673
Asdrual Alejandro Rivera Rodríguez	RR222505
Zaidy Guadalupe Tobar Granados	TG220840

**DOCENTE:**

***Emerson Torres.***

## Contenido

### INDICE

INTRODUCCION .....	3
1. DISEÑO UX/UI > MOCK UPS.....	4
<b>PAGINA PRINCIPAL</b> .....	4
<b>LOGIN</b> .....	6
<b>PAGINAS SECUNDARIAS</b> .....	8
2. LOGICA A UTILIZAR Y DIAGRAMA UML. ....	13
3. HERRAMIENTAS A UTILIZAR DURANTE EL DESARROLLO:.....	13
4. FUENTES DE CONSULTA: .....	14
Bibliografía.....	14

## INTRODUCCION

La presente investigación se refiere al tema de salud y ejercicios en el cual se mostrara una aplicación que permita al usuario registrar su estado actual de salud así

Como también el control de peso del mismo, Permitiéndole así la creación de rutinas

De ejercicio, para cumplir diferentes establecidas de acuerdo a los índices de salud o peso que se registren a través del usuario lo cual será de manera sencilla y gratuita.

La característica principal de esta aplicación es mostrarle como antes mencionado las rutinas para mejorar su condición física dependiendo siempre de su peso e altura y mantener un control de sus datos ingresados.

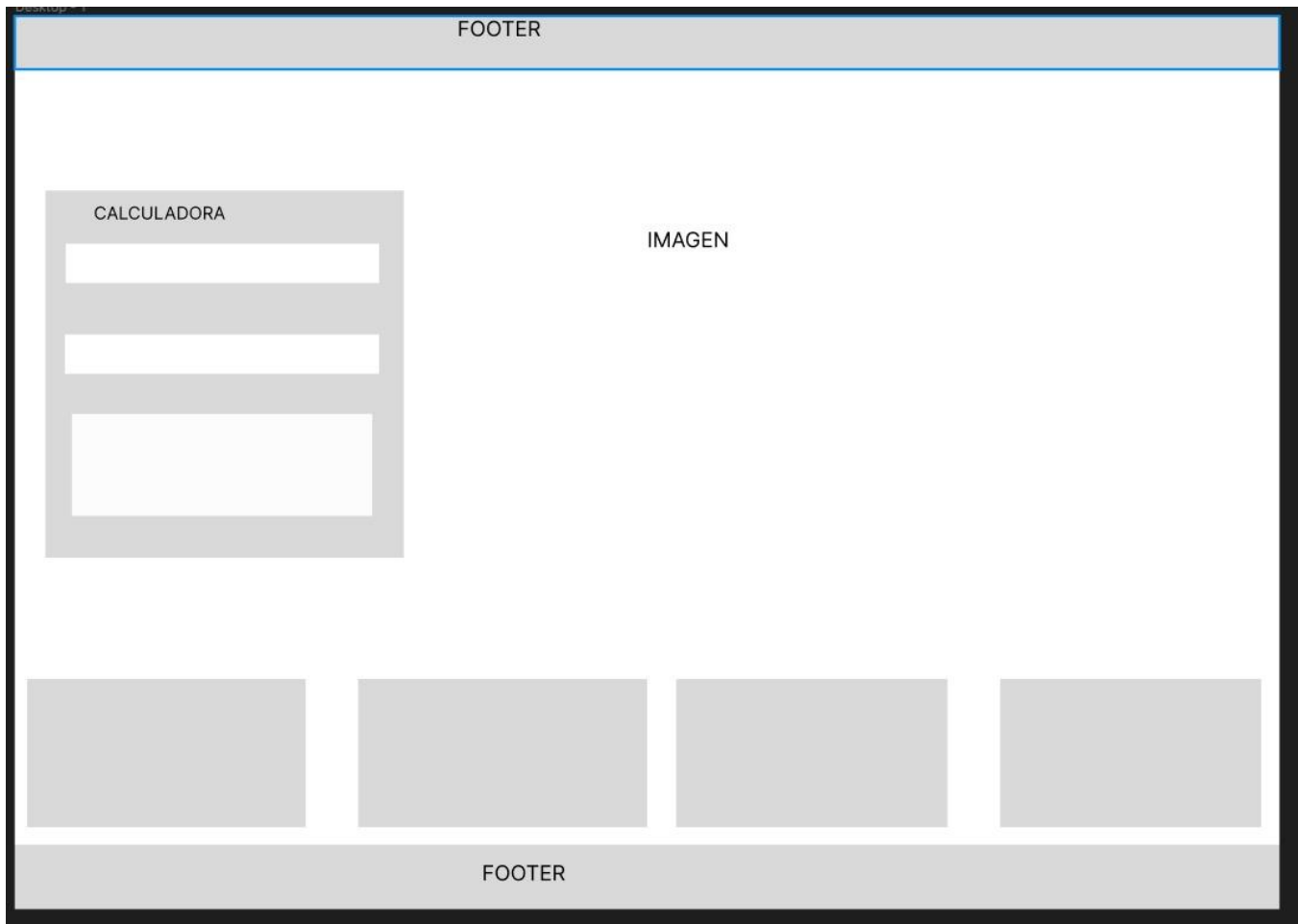
Por otra parte, establecerle al usuario confianza a través de la aplicación con respecto a su salud y a la mejoría que tendrá ya que esta le brindara por parte, rutinas las cuales nuestra aplicación le brindara capacitadas para su peso e rendimiento necesario del usuario.

Así mismo se muestra una vista de cómo se presentara el diseño d nuestra pagina/aplicación web y la lógica a implementar a través de un diagrama UML y finalizando con las herramientas utilizadas en el desarrollo.

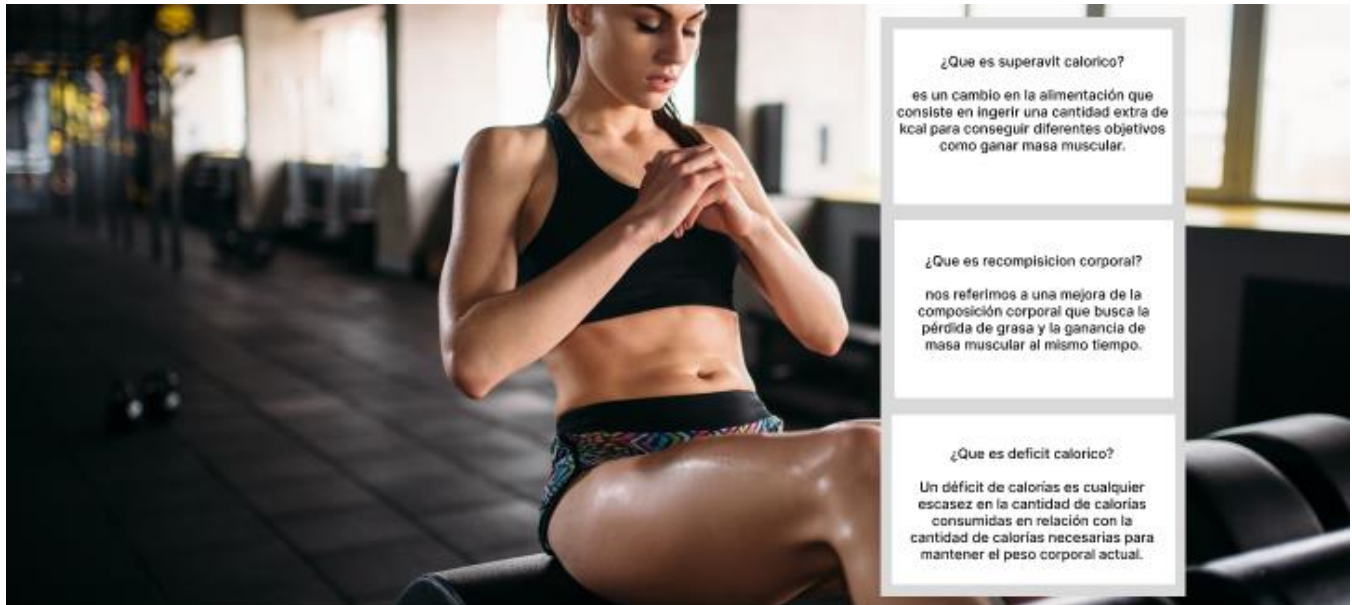
## 1. DISEÑO UX/UI > MOCK UPS

### PAGINA PRINCIPAL

**Representación de la aplicación:**



## DISEÑO UI:



ZOMIWHO

Calculadora de IMC

Altura (cm)

Peso (kg)

Calcular

## LOGIN

**Diseño UX:** En escritorio

Barra de navegación

Login Form

Login Signup

Email Address

Password

[Forgot password](#)

Button

## DISEÑO UI:

Barra de navegación

Registro de usuario

Nombre:

Colocar nombre

Email:

Colocar correo electrónico

Fecha de nacimiento:

dd / mm / aaaa

Contraseña:

Colocar contraseña

Ingresar

## PAGINAS SECUNDARIAS

**Diseño UX:** Superávit calórico, Déficit calórico y Recomposición corporal.







## DISEÑO UI:

# SUPRAVIT CALORICO

ZAMIWHO

FITNESS  
EVERYDAY

HAZLO POR TU  
SALUD

ZAMIWHO

Zamiwho

Has tu entrenamiento en Superávit calórico

MAEJECIDOS

DIETA ALIMENTICION

MUSCULOS

Superávit calórico

Entrenamiento de Fuerza e hipertrofia

Un superávit calórico es un cambio en tu dieta al consumir calorías extra para lograr varios objetivos, como ganancia muscular, ganancia de peso saludable, ganancia de peso con ciertos deportes, resistencia al ejercicio, desnutrición, etc.

Realizar ejercicios 6 días por semana y repetir ejercicio cuando termine la rutina y recuerda entrenar pesado llegando al fallo muscular

DIA 1

PECHO

Press de banca

Realizar de 8 a 12 repeticiones por 4 series

Press inclinado con mancuernas

Realizar de 8 a 12 repeticiones por 4 series

Fondos enfocados al pecho

Realizar de 6 a 8 repeticiones por 4 series

## RECOMPOSICION CORPORAL




# Aprende A COMO COMER



Zemilho  
Come de forma inteligente.

[Inicio](#)
[Nutrición](#)
[Ejercicio](#)

Recomposicion corporal

Entrenamiento de Fuerza y resistencia

Regenerar tu cuerpo hará ambas cosas: ganar músculo y perder grasa. Esto puede suceder con un plan de alimentación adecuado, un plan de ejercicio efectivo y un descanso adecuado.

Realizar ejercicios 5 días por semana y repetir ejercicio cuando termine la rutina y recuerde entrenar con un peso moderado llegando al fallo muscular

DIA 1

PECHO



Press de banca con mancuernas

Realizar de 12-18 repeticiones por 4 series



Lagartijas

Realizar de 8 a 10 repeticiones por 4 series



Press inclinado con mancuernas

Realizar de 12-18 repeticiones por 4 series

**deficit calorico**

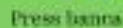
### Abstract

Deficit calories

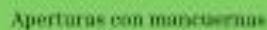
### Entrenamiento de resistencia e hipertrofia

Un déficit de calorías, también conocido como déficit de energía, se refiere a consumir menos calorías de las que consumimos (o gastar más de las que consumimos). Al mismo tiempo, nuestro cuerpo utiliza su propia energía almacenada para cubrir la "escasez" que hemos creado. Para ello, nuestro organismo oxidará la grasa acumulada y liberará energía para mantener el equilibrio energético (según la primera ley de la termodinámica). Gracias a este proceso ya la pérdida de las grasas almacenadas, nuestro peso se reduce. Realizar ejercicios 6 días por semana y repetir ejercicio cuando termine la rutina y recuerda entrenar con un peso moderado que logres las repeticiones requeridas

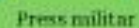
## PECHO



Realizar de 12 a 15 repeticiones  
de 5 series

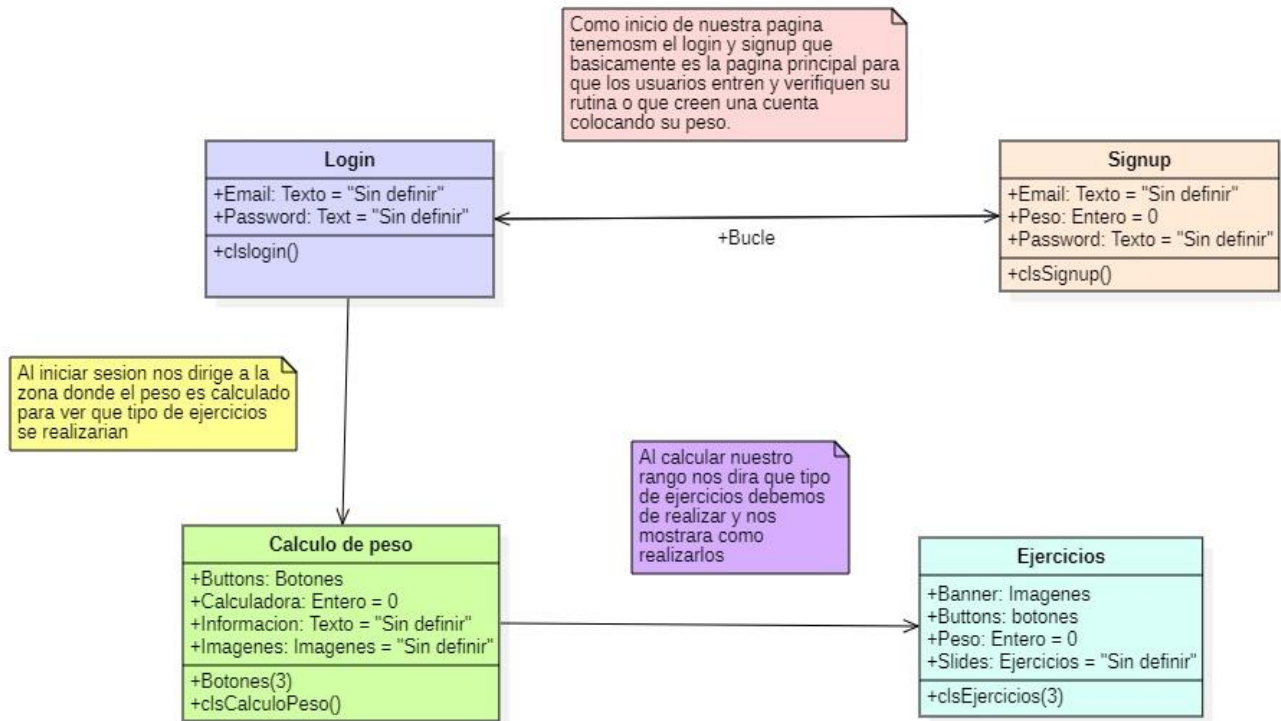


Realizar de 12 a 15 repeticiones de  
5 series



Realizar de 12 a 15 repeticiones  
de 5 series

## 2. LOGICA A UTILIZAR Y DIAGRAMA UML.



## 3. HERRAMIENTAS A UTILIZAR DURANTE EL DESARROLLO:

Por parte del trabajo y en general se utilizó:

- ☺ “FIGMA” por parte de los diseños de los mock ups
- ☺ Lenguaje JavaScript
- ☺ Visual Code
- ☺ Git
- ☺ Github

## 4. FUENTES DE CONSULTA:

### Bibliografía

elite. (25 de Abril de 2022). *Elite*. Obtenido de Elite:

<https://entrenaconelite.com/recomposicion-corporal/>

Megías, M. (1 de Junio de 2022). *INUBA*. Obtenido de INUBA:

<https://inuba.com/blog/que-es-superavit-calorico/#:~:text=El%20super%C3%A1vit%20cal%C3%B3rico%20es%20un,problemas%20de%20desnutrici%C3%B3n%2C%20entre%20otros.>

Muszalski, C. (2 de noviembre de 2020). *MYPROTEIN*. Obtenido de MYPROTEIN:

<https://www.myprotein.es/thezone/nutricion/como-calcular-un-deficit-calorico/>