

# **MANUAL DE USUARIO**

App Nutrición y  
Entrenamiento en Red (NED)

# Índice

¿Qué es NED?

Requerimientos e instalación

Primeros pasos

Uso de app como coordinador

- Estadísticas
- Mi perfil
- Coordinadores
- Evaluadores
- Actividades y eventos
- Centros deportivos
- Valores de referencia

Uso de app como evaluador

- Alumnos
- Mi perfil
- Actividades y eventos
- Centros deportivos

Uso de app como alumno

- Inicio
- Mi perfil
- Actividades y eventos
- Centros deportivos

Uso de app como visitante

- Actividades y eventos
- Centros deportivos

Preguntas frecuentes

## **¿Qué es NED?**

Nutrición y Entrenamiento en Red (NED) es una aplicación diseñada para facilitar a evaluadores (entrenadores y nutriólogos) el seguimiento de los ciudadanos que asisten a centros de atención CODE. Que además centraliza la información para facilitar su uso e interpretación por parte del coordinador de los programas de actividad física y nutrición.

En términos prácticos, la aplicación permite a los nutriólogos y entrenadores agregar nuevos alumnos y capturar datos de evaluación; así como agregar nuevos datos a los alumnos de seguimiento. El alumno desde su app consulta el valor de los indicadores y gráficas de progreso. El coordinador gestiona las cuentas de los evaluadores y descarga reportes sobre el comportamiento de evaluadores y alumnos.

## **Requerimientos e instalación**

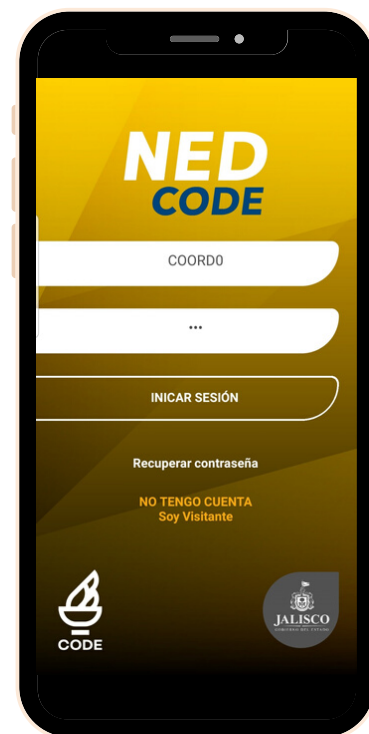
La aplicación puede descargarse en cualquier dispositivo móvil con sistema operativo Android o IOS.

## Primeros pasos

La primer persona en utilizar la app deberá ser con perfil de coordinador utilizando la cuenta maestra:

Usuario: COORD0  
NIP: 123

Una vez iniciada sesión, el NIP debe cambiarse.



Se recomienda comenzar agregando los centros, actividades y eventos (ver rol de coordinador para más detalles sobre cómo agregar información en cada apartado); y continuar con los evaluadores.

Desde la cuenta de evaluador se podrán dar de alta las cuentas de alumnos (ver rol de evaluador).

## Uso de app como coordinador

### Estadísticas

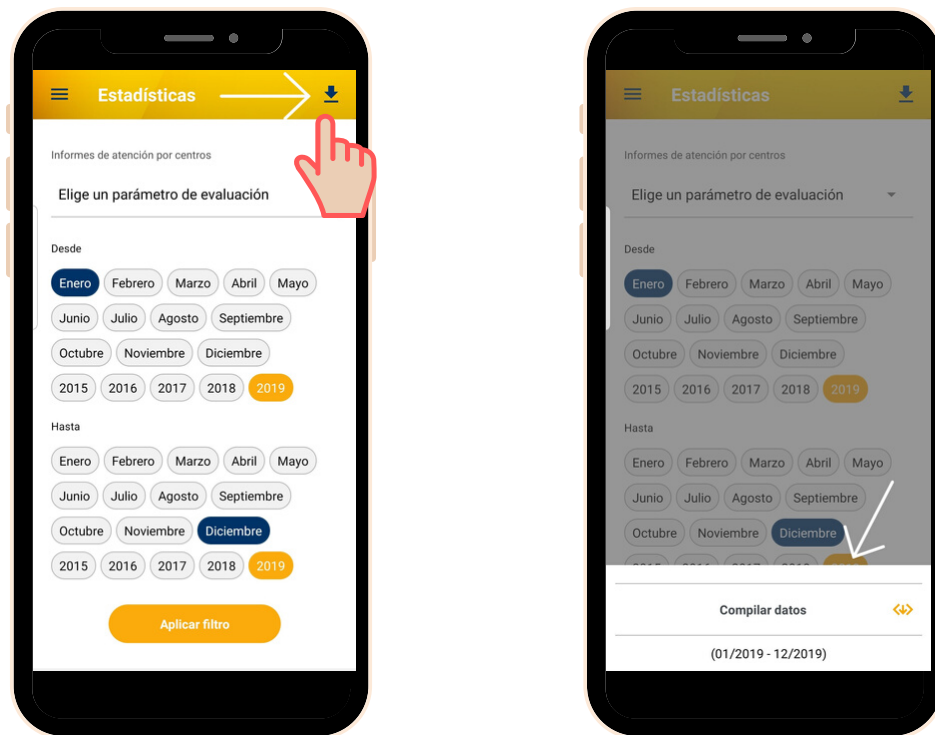
Las estadísticas es el primer apartado que se abre al iniciar sesión como coordinador. Las estadísticas pueden apreciarse en gráfica dentro de la aplicación o exportarse en un archivo xls. Para la gráfica se requiere como primer paso, elegir un parámetro de evaluación; después elegir un lapso de tiempo, y posteriormente seleccionar “aplicar filtro”.



Los parámetros de evaluación son:

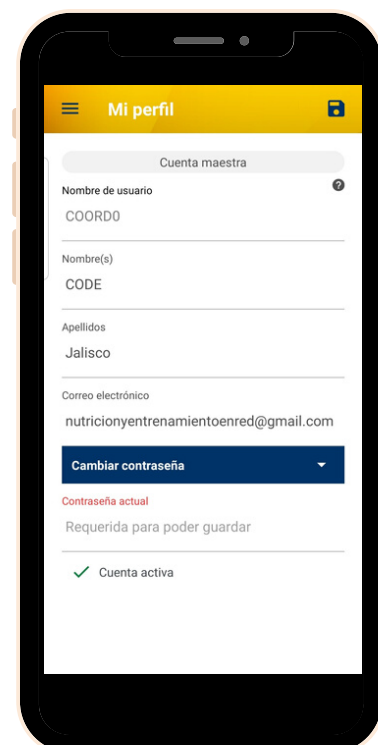
- Número de evaluadores. Muestra número de nutriólogos y número de entrenadores que hay en cada centro.
- Número de alumnos. Muestra número de alumnos y número de alumnas por cada centro.
- Total de usuarios. Muestra números de evaluadores y número de alumnos totales por centro.
- Alumnos atendidos. Muestra alumnos atendidos en pruebas físicas y alumnos atendidos en nutrición por centro.
- Alumnos atendidos por evaluador. Muestra el número promedio de alumnos que atiende un evaluador y un nutriólogo por centro.
- Evaluaciones por día. Muestra el número de evaluaciones que realiza un entrenador y evaluaciones que realiza un nutriólogo por centro.
- Calificación promedio de evaluadores. Muestra la calificación promedio de los evaluadores otorgada por los alumnos por centro.
- Actividad física. Promedios de evaluación. Permite aplicar un filtro adicional por edad y por sexo y muestra el valor promedio de cada indicador por centro.
- Nutrición. Promedios de evaluación. Permite aplicar un filtro adicional por edad y por sexo y muestra el valor promedio de cada indicador por centro.

Para exportarse en xls no es necesario seleccionar un parámetro, pero sí seleccionar el lapso de tiempo. Posteriormente elegir el ícono de descarga (en la parte superior derecha) y para finalizar “compilar datos” como se muestra en las imágenes.



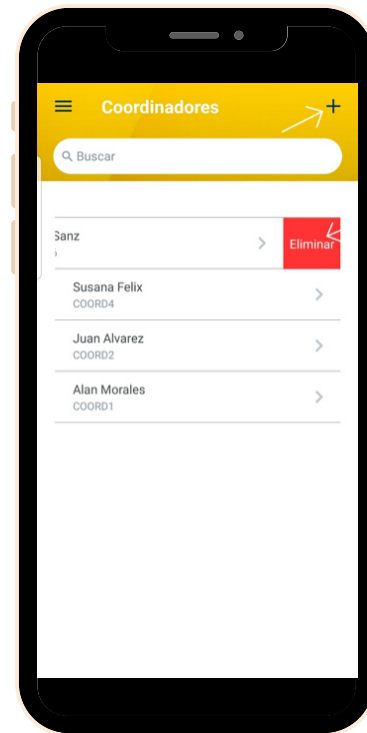
## Mi perfil

En la imagen siguiente se encuentran los datos que se pueden personalizar desde el perfil de cada coordinador. El correo electrónico ahí registrado es el correo al que se envían los reportes con las estadísticas.

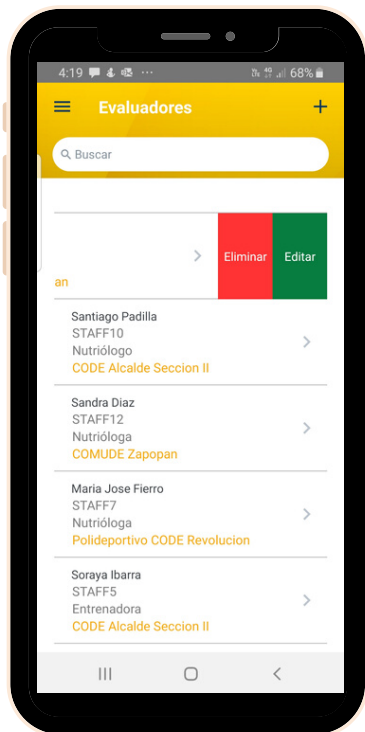


## Coordinadores

En la sección de “Coordinadores” se puede consultar las cuentas existentes de otros coordinadores. Para agregar un nuevo coordinador, editar los datos o eliminar una cuenta es necesario iniciar sesión desde la cuenta maestra (COORD0).



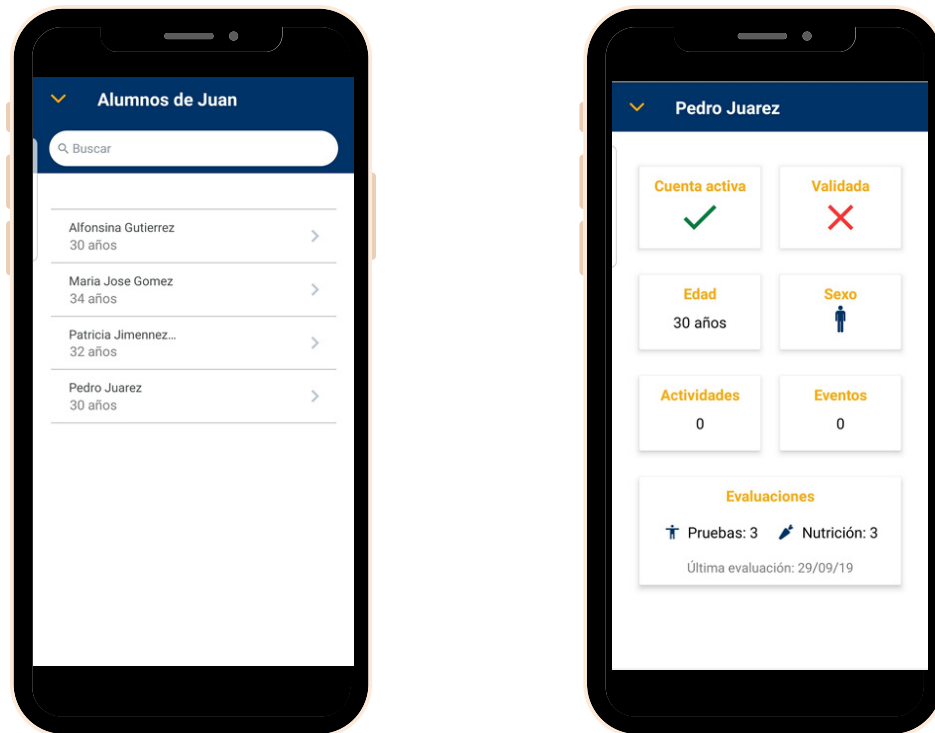
## Evaluadores



En esta sección se pueden agregar cuentas nuevas para los evaluadores, editar los datos generales de cada uno o eliminar alguna ya existente. Para editar o eliminar una cuenta se necesita deslizar hacia la izquierda sobre el nombre del evaluador.

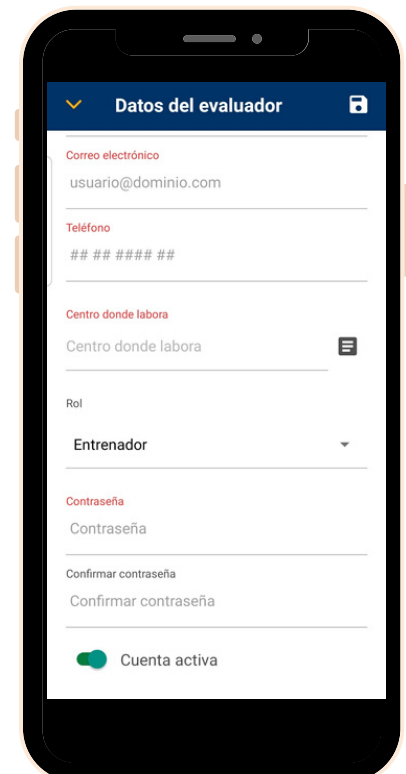


Al seleccionar a un evaluador, se muestran los alumnos evaluados. Al seleccionar un alumno, se despliega un tarjetón con los datos generales de dicho alumno.



En el botón “+” en la parte superior derecha (aparece al abrir la sección de evaluadores) se pueden agregar nuevas cuentas de evaluador. Es obligatorio llenar todos los campos en rojo.

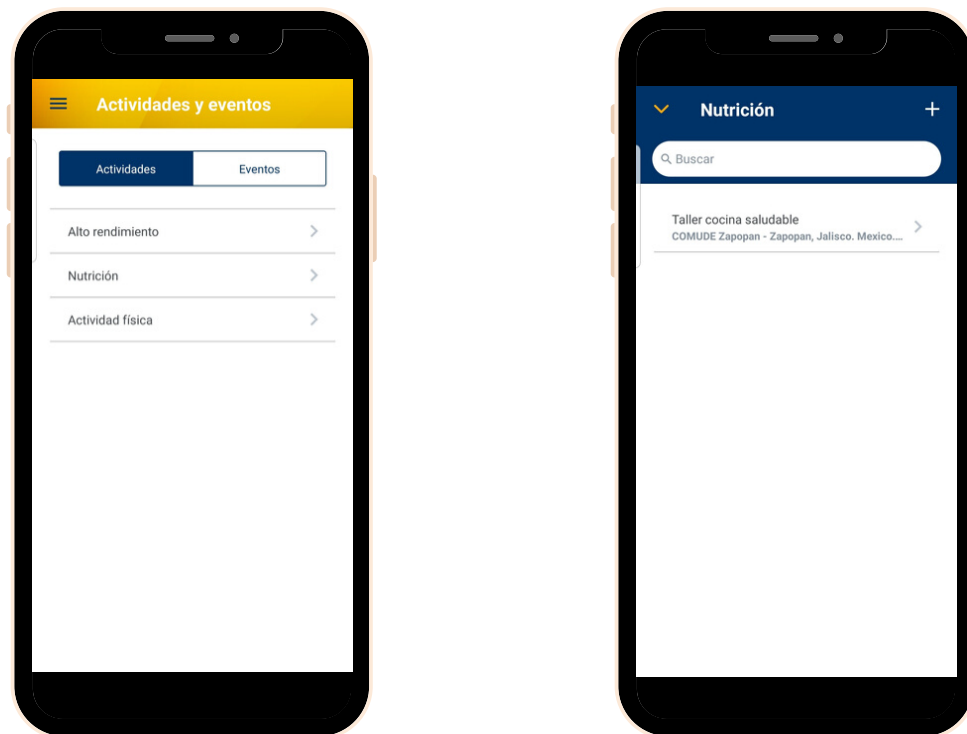
Si el centro donde labora no aparece en la lista, puede agregarse en la sección “Centros deportivos”. Es importante siempre especificar si el rol del evaluador es entrenador o nutriólogo (ver imagen).



## Actividades y eventos

El coordinador es el único que tiene la facultad de agregar y editar actividades y eventos que serán vistos por el resto de los usuarios. Estas se clasifican en alto rendimiento, nutrición y actividad física.

Las actividades se realizan de forma periódica en un centro en específico con un día y horario fijo. Por ejemplo: clases de natación para adultos mayores todos los jueves de 8am a 9am en CODE Alcalde. La actividad permite agregar información adicional como costos y requisitos de inscripción. Para dar de alta una actividad, se debe primero seleccionar una de las tres áreas, y posteriormente seleccionar el botón “+” en la parte superior derecha.

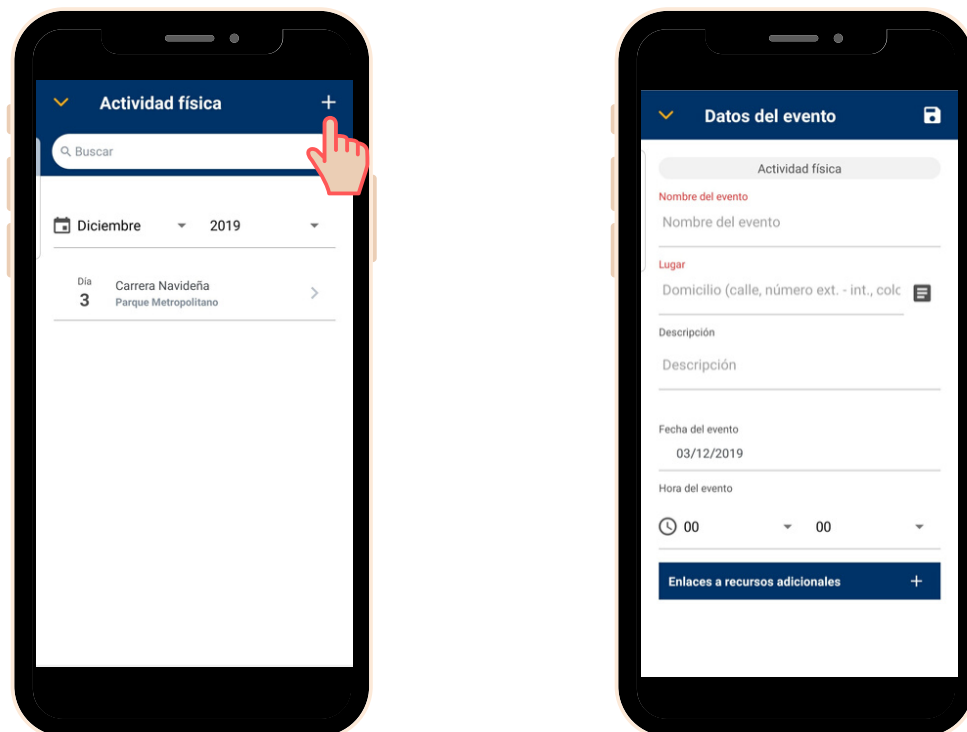


Es obligatorio llenar los campos en rojo. En el caso de “alto rendimiento” se debe asociar a una actividad de la lista. Si el “lugar” no aparece en la lista el centro deseado, se puede agregar el centro directamente en la pestaña “Centros deportivos”; si el lugar no corresponde a un centro, se puede también escribir manualmente un domicilio. A una misma actividad se pueden poner horarios y días diferentes seleccionando el símbolo “+” a un costado de “horario”. Los costos y requisitos pueden ir sin valor, por ejemplo “Inscripción gratis” o bien escribir la palabra “Inscripción” y en valor “\$0”. Se pueden agregar más campos a los costos y requisitos con el símbolo “+” que se encuentra a un costado.

Smartphone mockup showing the "Datos de la actividad" form. The "Horario" section is highlighted in yellow. The form includes fields for "Actividad" (Disciplina de alto rendimiento), "Lugar" (Domicilio), "Descripción", and "Horario" (Días que se imparte: Lunes, Martes, Miércoles, Jueves, Viernes, Sábado, Domingo). The "Desde las" and "hasta las" fields are set to 00:00.

Smartphone mockup showing the "Datos de la actividad" form. The "Costos" and "Requisitos de inscripción" sections are highlighted in blue. The form includes fields for "Días que se imparte" (Lunes, Martes, Miércoles, Jueves, Viernes, Sábado, Domingo), "Desde las" and "hasta las" (00:00), "Edad mínima" (Mínima), "Edad máxima" (Máxima), "Masculino", "Femenino", "Mixto", "Costos", and "Requisitos de inscripción".

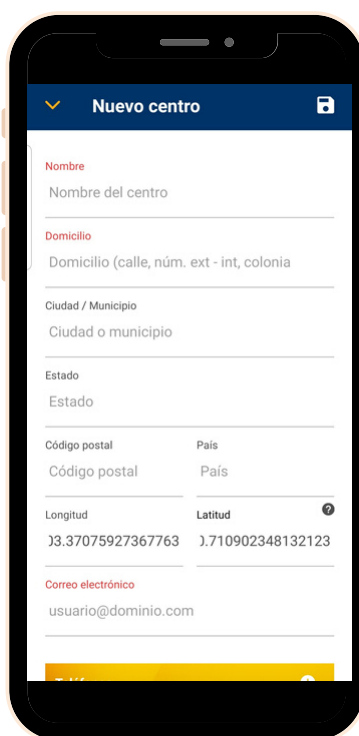
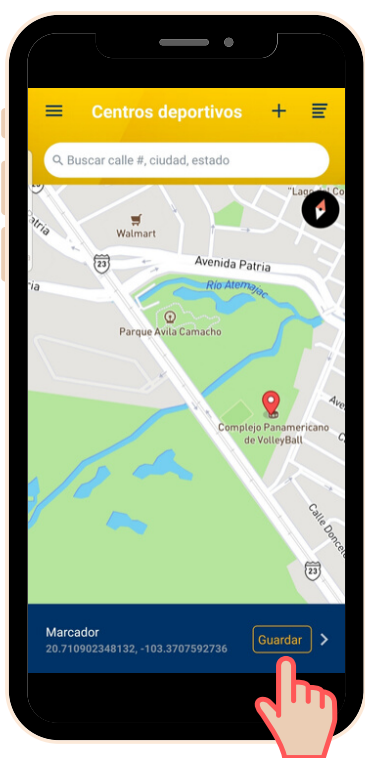
Los eventos son acontecimientos con una fecha y hora específica, por ejemplo carrera de 5km el 17 de noviembre en parque “Los Colomos”. En la app los eventos son filtrados por mes; se elige el mes y se despliegan los eventos de dicho periodo (imagen). Para agregar un nuevo evento se selecciona el símbolo “+” en la parte superior derecha. Es obligatorio llenar los datos en rojo (imagen). Si el evento no se realiza en un centro deportivo, puede agregarse el domicilio sin estar asociado a una opción de la lista desplegable. Los eventos permiten agregar un enlace a una página web donde el interesado pueda leer más información.



## Centros deportivos

El coordinador tiene la facultad de agregar centros deportivos a la app para que puedan ser visualizados por el visitante, el alumno y los evaluadores.

Los centros deportivos se agregan en “Centros deportivos”, se ubica el domicilio del centro en el mapa y se pulsa hasta que aparezca en la parte inferior de la pantalla el marcador con la longitud y latitud de la ubicación (ver imagen), se pulsa “Guardar” y se llena la información correspondiente. Los datos en rojo son obligatorios.



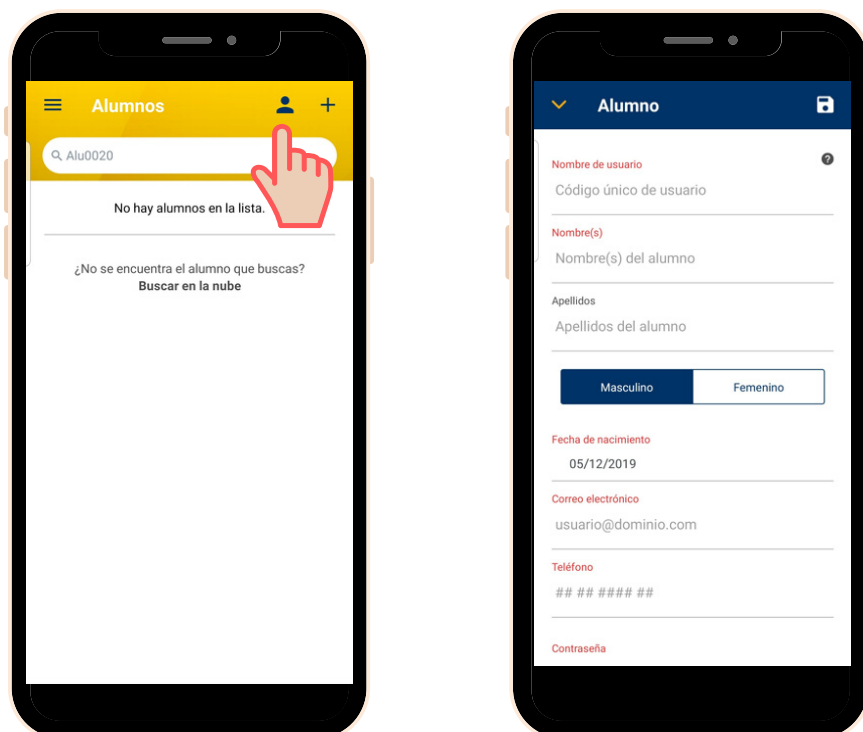
## Valores de referencia

Los valores de referencia de las pruebas físicas (equilibrio, coordinación, flexibilidad, fuerza y resistencia) pueden modificarse y por ende modificar la interpretación automática que realiza la app cuando un entrenador físico evalúa a sus alumnos. Se recomienda no modificar los valores a menos que sea extremadamente necesario.

## Uso de app como evaluador

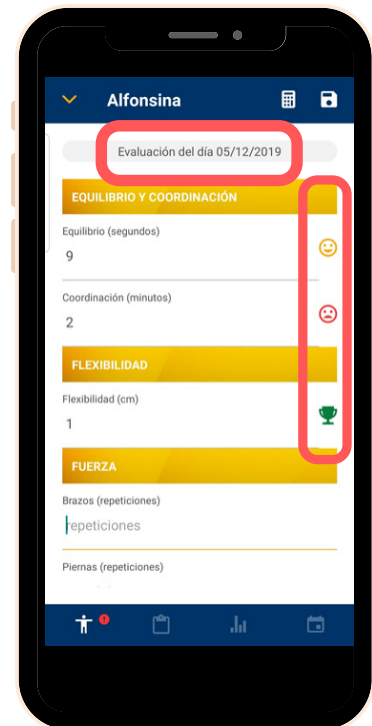
### Alumnos

La app carga automáticamente los alumnos que ya han sido evaluados por el evaluador que inicia sesión. Al tocar el nombre del alumno, se abre la tarjeta de evaluación para registrar los valores de cada una de las pruebas (si el evaluador es entrenador físico) o para registrar los valores antropométricos/clínicos (si el evaluador es nutriólogo). Si el alumno ya cuenta con un nombre de usuario, puede buscarse su expediente en la nube seleccionando el ícono de persona en la parte superior derecha de la pantalla (ver imagen). Si se trata de un alumno nuevo, se puede crear una nueva cuenta seleccionando el símbolo “+” en la parte superior derecha (ver imagen) y llenando los valores correspondientes. Los indicadores en rojo son obligatorios.



Hay dos tarjetas de evaluación para el alumno dependiendo si quien evalúa es entrenador físico o nutriólogo. En ambos casos, al abrirla se carga automáticamente la fecha de ese día, pero puede modificarse y agregar una fecha anterior en caso que se den de alta registros con fechas previas.

Cada prueba del entrenador físico se interpreta como bajo (color rojo), normal (color amarillo) o alto (color verde) ejemplificado en las pruebas de la imagen siguiente. Si se selecciona la calculadora que se encuentra en la parte superior derecha, se muestra el VO2Max calculado a partir de la prueba de Cooper. Las pruebas que realiza el entrenador físico son:



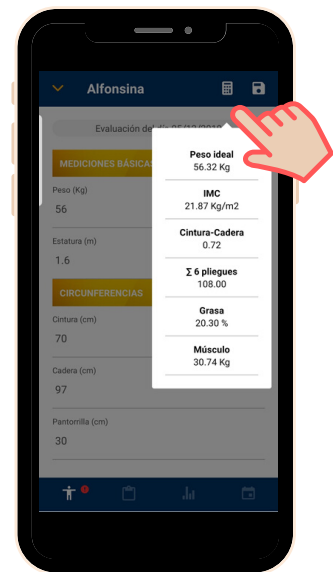
- Equilibrio (segundos)
- Coordinación (minutos en el circuito)
- Flexibilidad (cm)
- Fuerza en brazos (repeticiones en 1 minuto)
- Fuerza en piernas (repeticiones en 1 minuto)
- Fuerza en abdomen (repeticiones en 1 minuto)
- Resistencia, Cooper (km recorridos en 12 minutos)

Si el evaluador es nutriólogo, los parámetros a evaluar en cada alumno son:

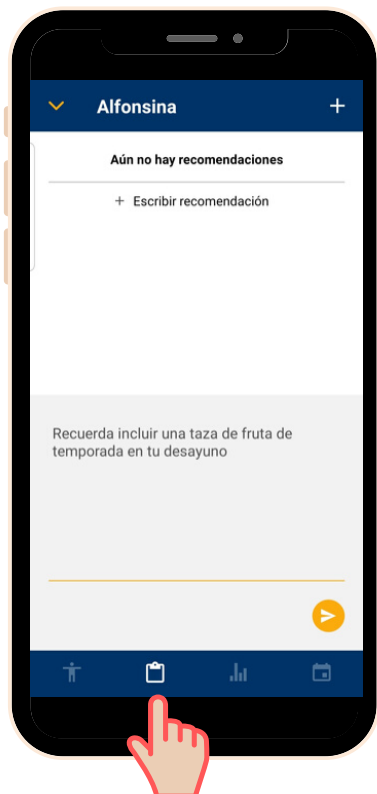
- Mediciones básicas: peso y estatura
- Circunferencias: cintura, cadera, pantorrilla, brazo relajado, brazo flexionado,
- Pliegues: tricipital, subescapular, supraespinal, abdominal, muslo frontal, pantorrilla medial
- Signos vitales: Presión sistólica/diastólica, pulso basal
- Diámetros: Biestiloideo y biepicondíleo



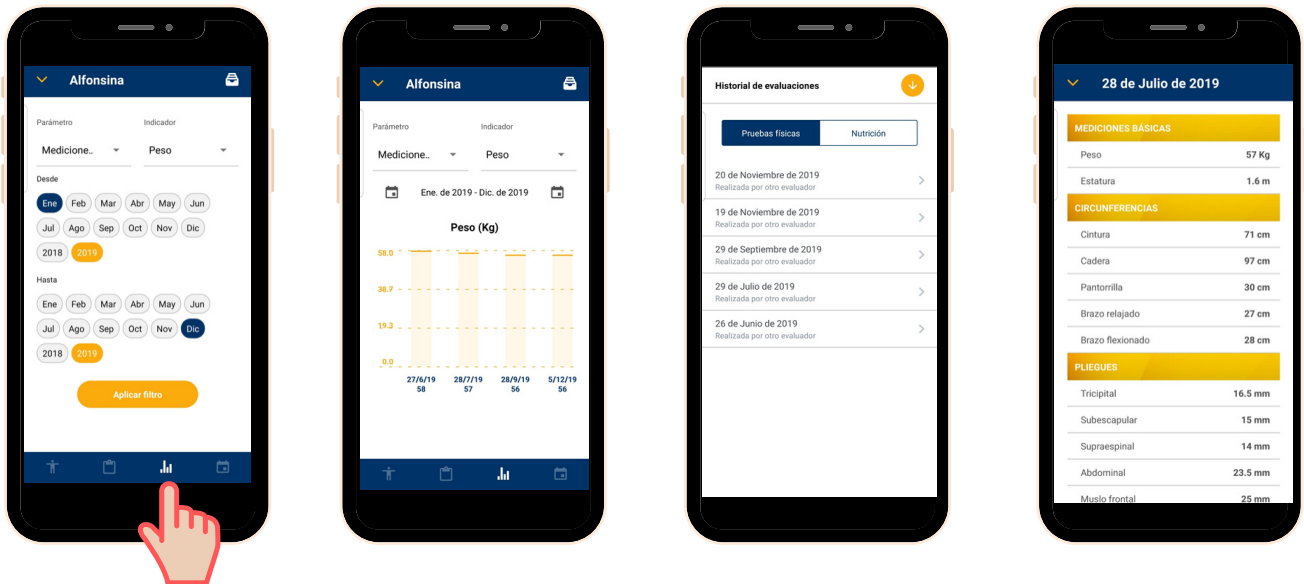
A partir de dichos indicadores, la app calcula automáticamente el peso ideal (mujeres:  $\text{estatura}^2 \times 22$ ; hombres:  $\text{estatura}^2 \times 23$ ), índice de masa corporal ( $\text{peso} / \text{estatura}^2$ ), índice cintura-cadera ( $\text{circunferencia cintura} / \text{circunferencia cadera}$ ), sumatoria de 6 pliegues, porcentaje de grasa (mujeres:  $\text{sumatoria de 6 pliegues} \times 0.1548 + 3.58$ ; hombres:  $\text{sumatoria de 6 pliegues} \times 0.1051 + 2.585$ ) y masa muscular. Para ver estos resultados, se debe seleccionar la calculadora que aparece en la parte superior derecha (ver imagen)



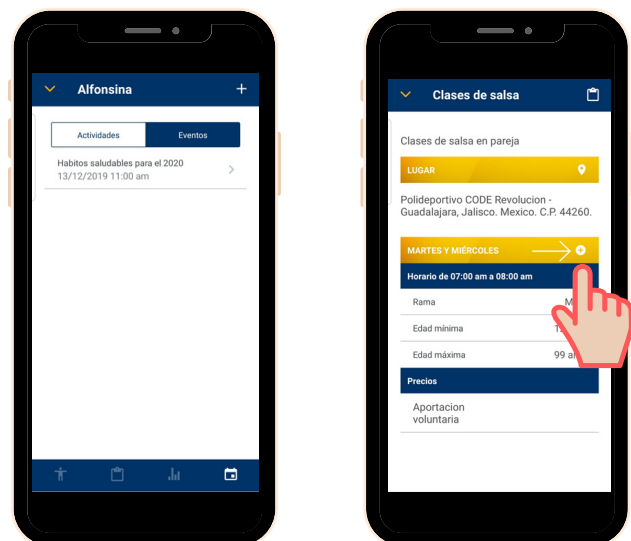
En el expediente de cada alumno se pueden también enviar recomendaciones seleccionando el símbolo “+” en la parte superior derecha, escribiendo la recomendación, y por último presionando el botón enviar de la parte inferior derecha.



Se puede consultar la gráfica de progreso de los diferentes indicadores evaluados por fecha determinada (ver imagen). Así como un historial de las evaluaciones tanto de las pruebas físicas como las de nutrición (imagen). Para ingresar a esta última sección se toca el botón en la parte superior derecha, para salir se oprime la flecha en la parte superior derecha. Cada fecha abre los indicadores evaluados (imagen).



La última sección del expediente de cada alumno permite consultar las actividades y eventos a las que está registrado dicho alumno (imagen). Si aún no tiene actividad/evento asignado, se puede agregar en el símbolo “+” de la parte superior derecha, se selecciona el área (alto rendimiento, nutrición o actividad física), se selecciona la actividad o evento, y se toca el botón “+” dentro de la descripción de el evento o actividad (imagen).



## Perfil

Se incluyen los datos generales de la cuenta y se puede editar algunos como el nombre, correo electrónico, número telefónico. El nombre de usuario es arroja en automático por la plataforma por lo que no puede editarse. En este mismo apartado puede cambiarse la contraseña.

## Actividades y eventos

Se muestran las actividades y los eventos dados de alta de cada una de las áreas (alto rendimiento, nutrición y actividad física). Las actividades y eventos los da de alta el coordinador.

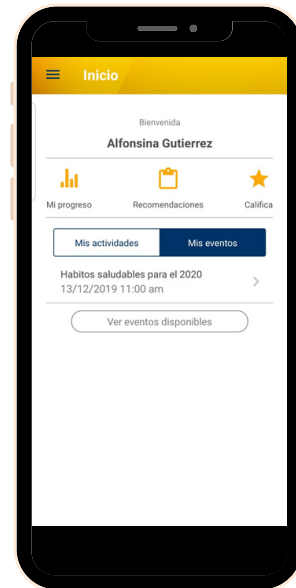
## Centros deportivos

Se muestra el mapa con la ubicación de los centros deportivos dados de alta por el coordinador. En la parte superior derecha se encuentra el ícono para poder también consultar los centros en forma de lista.

## Uso de app como alumno

### Inicio

El alumno puede revisar desde su panel inicial una gráfica del progreso de los diferentes indicadores evaluados, las recomendaciones que le han enviado sus evaluadores, calificar al evaluador de cada consulta que ha tenido, así como ver las actividades y/o eventos en los que se encuentra inscrito (imagen).



### Mi perfil

En el perfil puede consultar (no editar) los datos generales con los que fue dado de alta. Desde esa sección puede cambiar su contraseña.

### Actividades y eventos

Se muestran las actividades y los eventos dados de alta de cada una de las áreas (alto rendimiento, nutrición y actividad física). Las actividades y eventos los da de alta el coordinador.

### Centros deportivos

Se muestra el mapa con la ubicación de los centros deportivos dados de alta por el coordinador. En la parte superior derecha se encuentra el ícono para poder también consultar los centros en forma de lista.

## Uso de app como visitante

Cualquier persona que descargue la app, aún sin tener una cuenta de usuario puede iniciar sesión como visitante. El visitante puede consultar las actividades y eventos, así como la ubicación de los centros deportivos.

### Actividades y eventos

Se muestran las actividades y los eventos dados de alta de cada una de las áreas (alto rendimiento, nutrición y actividad física). Las actividades y eventos los da de alta el coordinador.

### Centros deportivos

Se muestra el mapa con la ubicación de los centros deportivos dados de alta por el coordinador. En la parte superior derecha se encuentra el ícono para poder también consultar los centros en forma de lista.

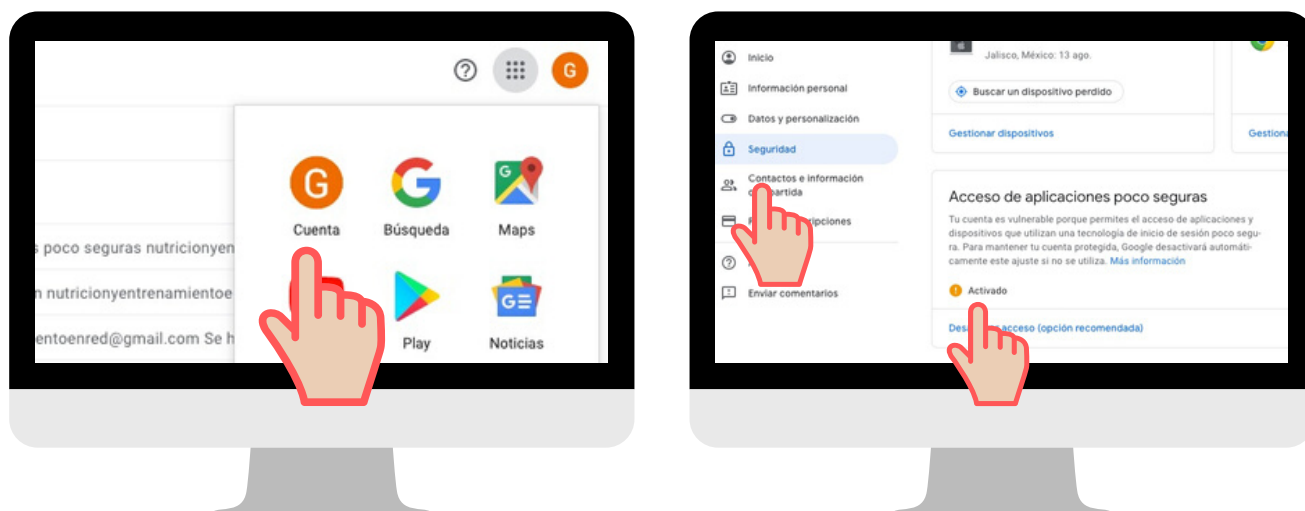
## Preguntas frecuentes

### ¿Cómo recuperar una contraseña?

Toca la opción “recuperar contraseña” que aparece al abrir la app e ingresa el correo electrónico asociado a la cuenta o el nombre de usuario. Se enviará una contraseña provisional al correo electrónico para poder iniciar sesión. Si no se encuentra el correo en la bandeja de entrada, revisar en correos no deseados.

### No se envía el correo “recuperar contraseña”

Si no se envía el correo de recuperación de contraseña posiblemente se haya desactivado el acceso de aplicaciones poco seguras. Es necesario que este activado. Para entrar a esa configuración de gmail se selecciona el ícono de todas las aplicaciones y se elige la opción cuenta (imagen), después seguridad y se activa “acceso a aplicaciones poco seguras” (imagen).



### **El alumno no se acuerda de su usuario o contraseña ¿qué se puede hacer?**

Que ingrese en “recuperar contraseña” el correo electrónico asociado. Si desea cambiar su contraseña y el paso anterior no le funciona, el evaluador puede cambiar su contraseña editando los datos del perfil del alumno.

### **¿Cómo puedo dar de baja la cuenta de un evaluador?**

Desde la cuenta de un coordinador, seleccionar en el menú “evaluadores”, e ir a la sección de editar datos deslizando hacia la izquierda sobre el nombre del evaluador que se quiere desactivar. Hasta abajo esta la opción desactivar cuenta.

### **Un coordinador no recuerda su contraseña ¿qué se puede hacer?**

Si no se puede restablecer la contraseña ingresando el nombre de usuario o correo electrónico, la cuenta de coordinador master tiene la facultad de editar la contraseña directamente en el perfil de cada coordinador. Si la contraseña que no se puede restablecer es la del coordinador master, el cambio de contraseña tiene que hacerse directamente sobre el código de programación. Acercarse al área correspondiente.

### **No abre enlace asociado a evento**

Los enlaces que se asocien a un evento deben siempre comenzar con http:// para que puedan ser direccionados correctamente.

### **¿Qué funciones de la app están disponibles si no tengo conexión a internet?**

Si el teléfono no tiene conexión a internet, todas las funciones que involucren subir datos o bajar datos desde la nube no estarán disponibles. Se puede abrir la app siempre y cuando ya se encuentre una sesión iniciada. Un evaluador puede crear nuevas cuentas de alumnos y realizar evaluaciones sin estar conectado a internet, los datos se almacenan temporalmente en el teléfono pero cuando haya conexión a internet se debe indicar a la app que suba dicha información al servidor.

### **No puedo ingresar en la evaluación de flexibilidad un número negativo.**

En algunos teclados es necesario tocar dos veces sobre el botón “.-“, o dejar pulsado ese mismo botón para lograr escribir el símbolo negativo.