



“2026. Bicentenario de la vida municipal en el Estado de México”

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DEL VALLE DE TOLUCA

Dirección de Carrera de Tecnologías de la Información y Comunicación
Ingeniería en Desarrollo y Gestión de Software

Manual de Usuario

Materia:

Administración de Base de Datos

Nombre de los Estudiantes:

Arriaga Mora Maximiliano

Hernández Cervantes Miguel Angel

Perez Medina Francisco Jesus

Perez Nava Juan Carlos

Grupo:

IDGS - 83

Cuatrimestre:

8º

Profesor:

MGTI Héctor Velázquez Estrada

Lugar:

Santa María Atarasquillo, Lerma, México

Fecha de Entrega:

Febrero 09, 2026



Índice

Introducción	3
Iniciar Sesión / Registrarse	4
Iniciar Sesión	4
Registrarse	5
Cambio de Tema	6
Temas Aplicados en el Sistema	6
Menú Lateral	9
Dashboard Principal.....	10
Punto de Venta	11
Entrenamiento.....	12
Mi Rutina	12
Progreso Físico.....	13
Nutrición.....	14
Plan de Comidas	14
Recetas Saludables	15
Salud y Bienestar	16
Mi Membresia	17
Historial de Pagos.....	17
Renovar Membresia.....	18

Introducción

El presente manual tiene como objetivo guiar al usuario en el uso del sistema **GYM PRO**, proporcionando instrucciones claras y detalladas para aprovechar todas sus funcionalidades. A lo largo de este documento, se explican paso a paso los procesos esenciales, desde el inicio de sesión y registro, hasta la personalización de la experiencia y el acceso a las principales herramientas que ofrece el sistema. Este manual está diseñado para facilitar la comprensión y el manejo de **GYM PRO**, tanto para usuarios nuevos como para quienes buscan profundizar en sus características.

Iniciar Sesión / Registrarse

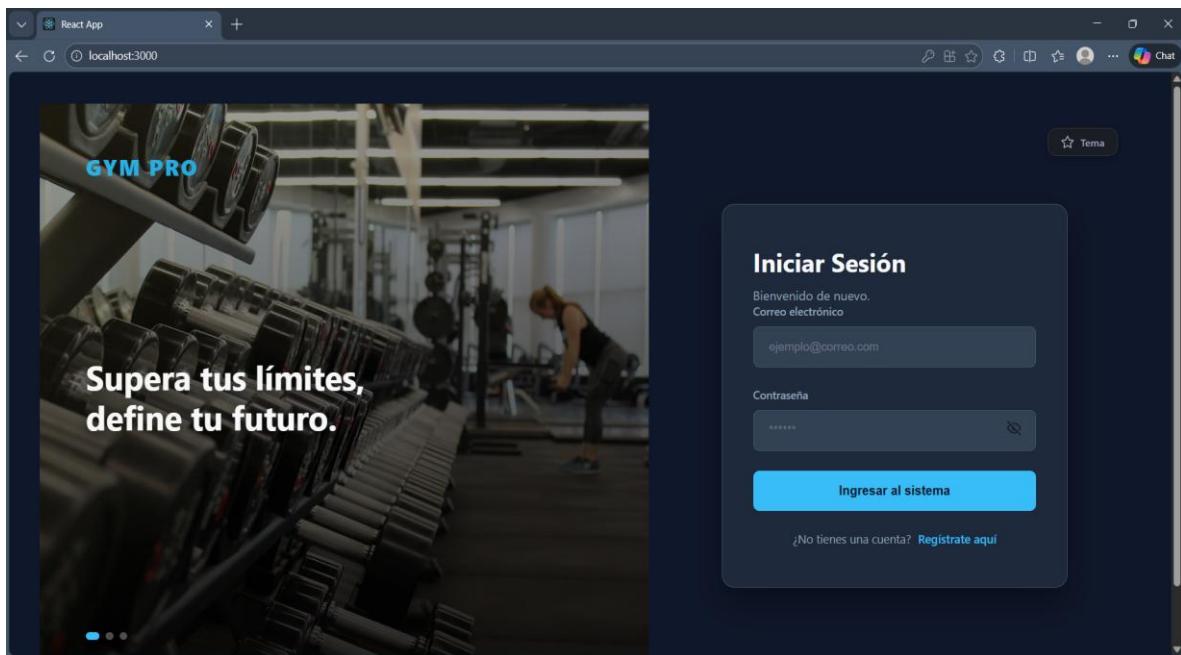
Este es la primera vista que tendrás como usuario, donde podrás iniciar sesión si ya tienes una cuenta, o si aún no la tienes, podrás registrarte siguiendo los siguientes pasos:

Iniciar Sesión

En este apartado encontrarás un formulario con dos campos:

- **correo electrónico**
- **contraseña**

Los cuales serán tus credenciales para iniciar sesión en el sistema, al colocarlos y ser correctos, da clic en el botón **Ingresa al sistema**, que se encuentra debajo del formulario.



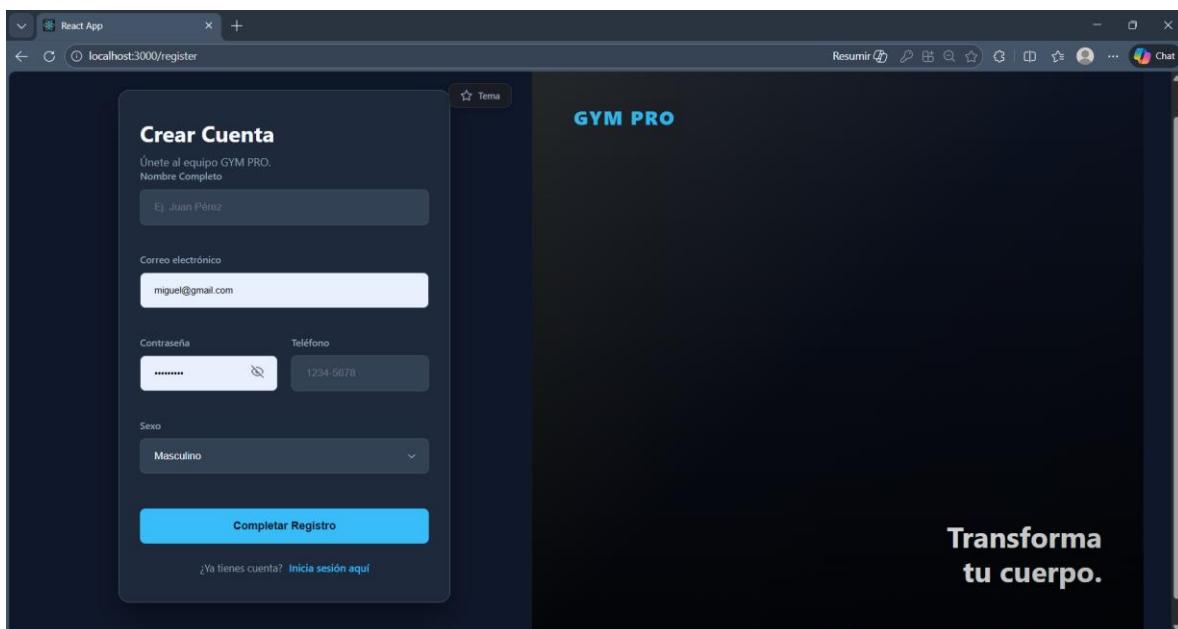
Registrarse

Si eres un usuario nuevo que aun no tiene una cuenta, puedes registrarte dando clic en el botón de **Regístrate aquí** que se encuentra debajo del formulario de inicio de sesión.

Cuando des clic en el botón te saldrá la siguiente ventana, donde tendrás que llenar un formulario con los siguientes datos:

- Nombre completo
- Correo Electrónico
- Contraseña
- Número de Teléfono
- Sexo

Al terminar el llenado del formulario darás clic en el botón **Completar registro**, te saldrá un anuncio emergente de que ya te registraste y te dirigirá a la pantalla de iniciar sesión donde podrás ingresar al sistema como nuevo usuario.

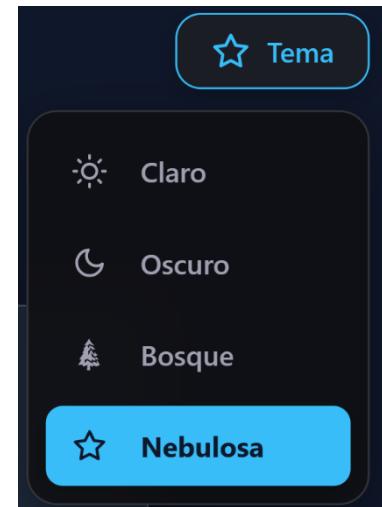


Cambio de Tema

En el sistema encontraras un botón con el nombre **Tema** que estará acompañado de una estrella, este al ser presionado desplegará una paleta de temas que te permitirá escoger el tema de tu preferencia para el sistema, actualmente existen 4 temas disponibles, siendo los siguientes:

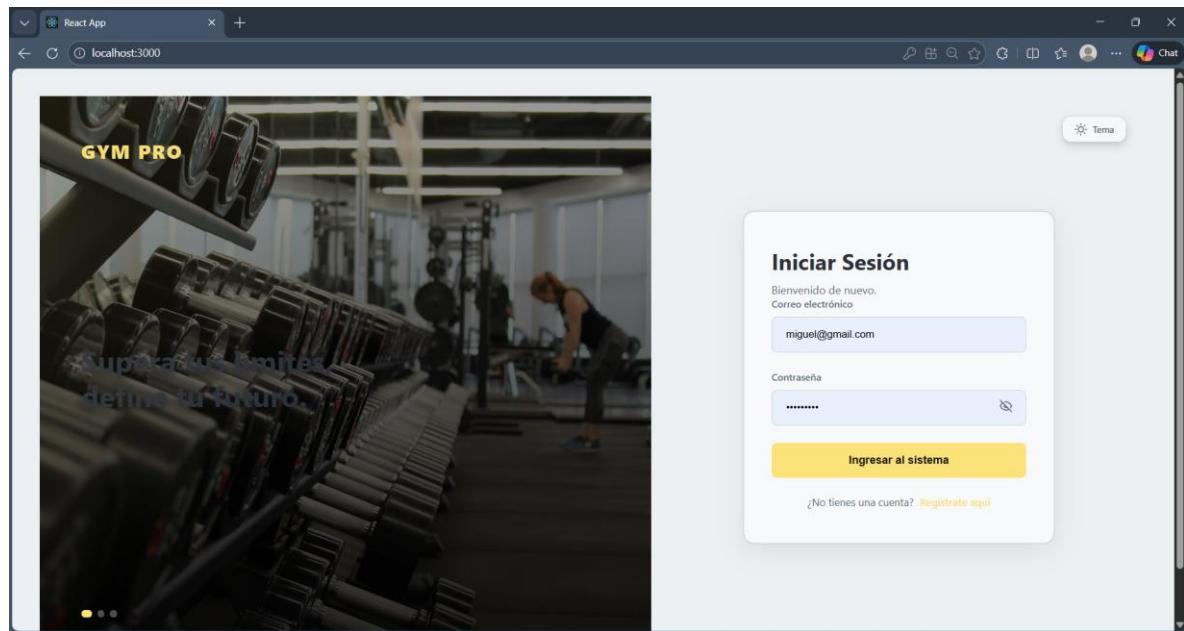
- Claro
- Oscuro
- Bosque
- Nebulosa

El sistema recordará tu elección y siempre que ingreses en él, estará seleccionado el tema que escogiste en tu ultimo inicio de sesión.

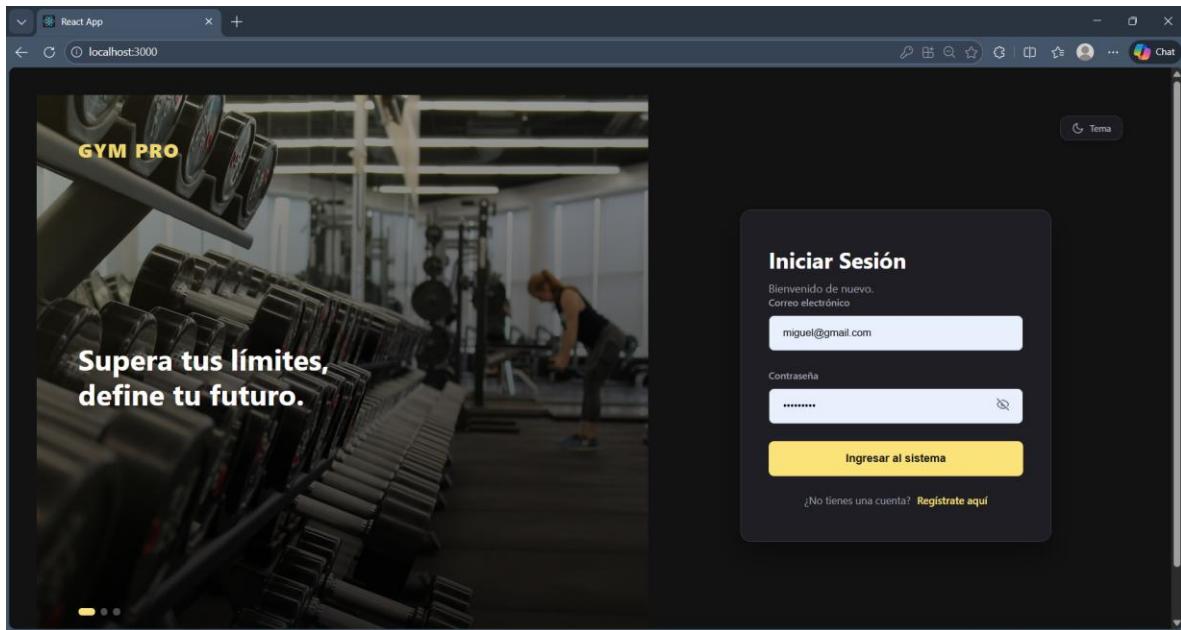


Temas Aplicados en el Sistema

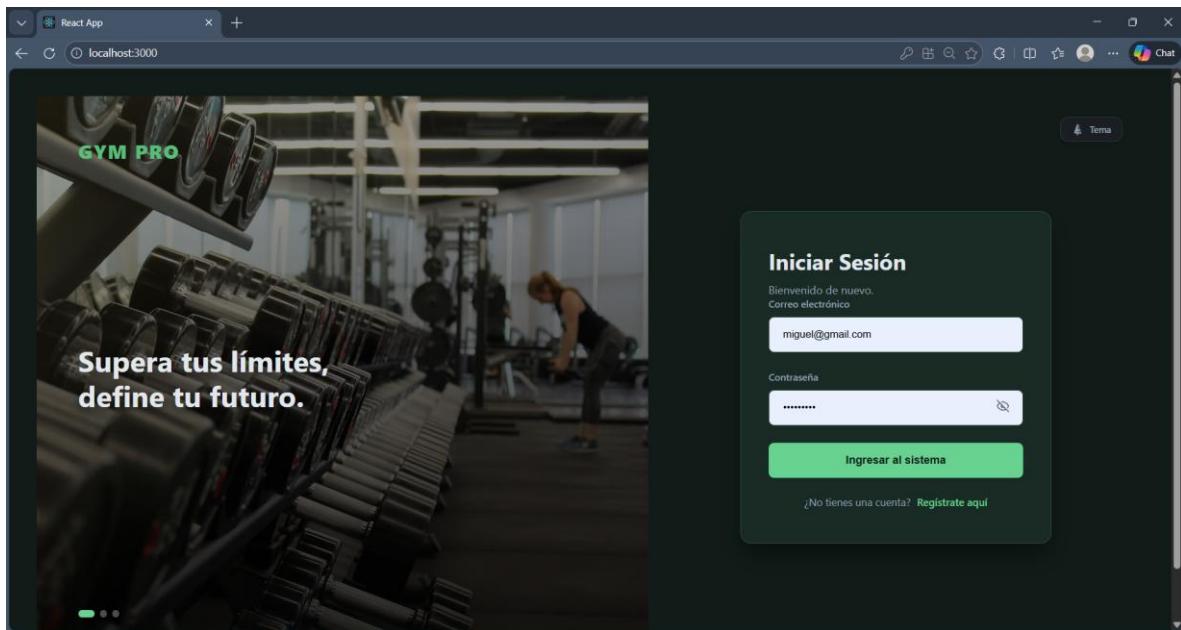
- Claro



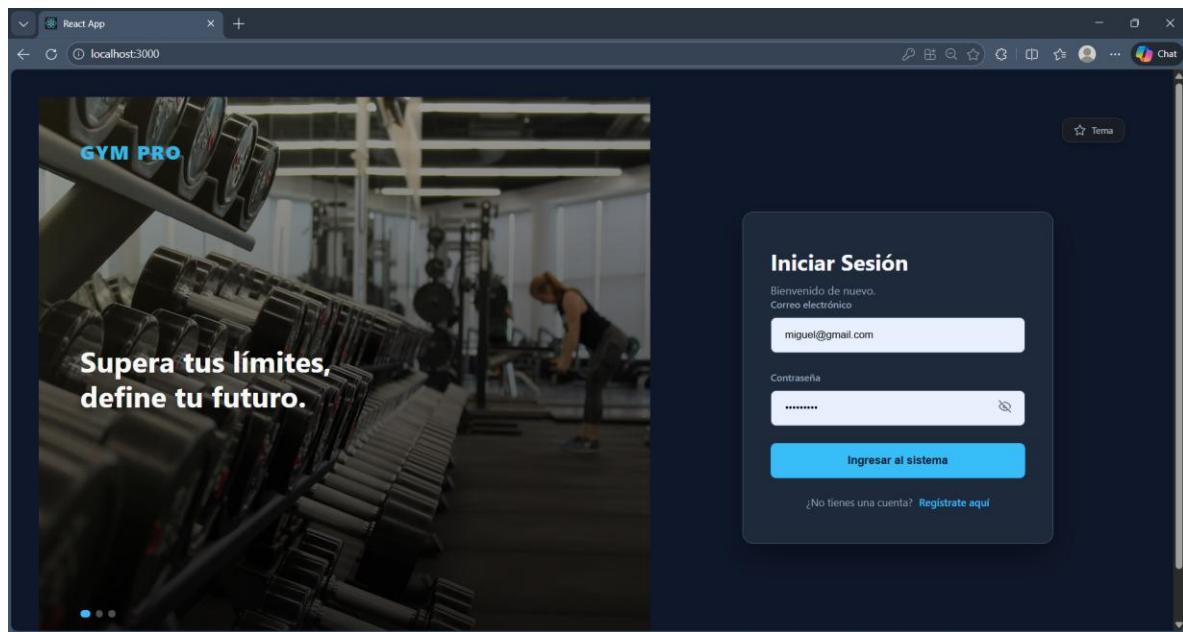
- Oscuro



- Bosque



- Nebulosa

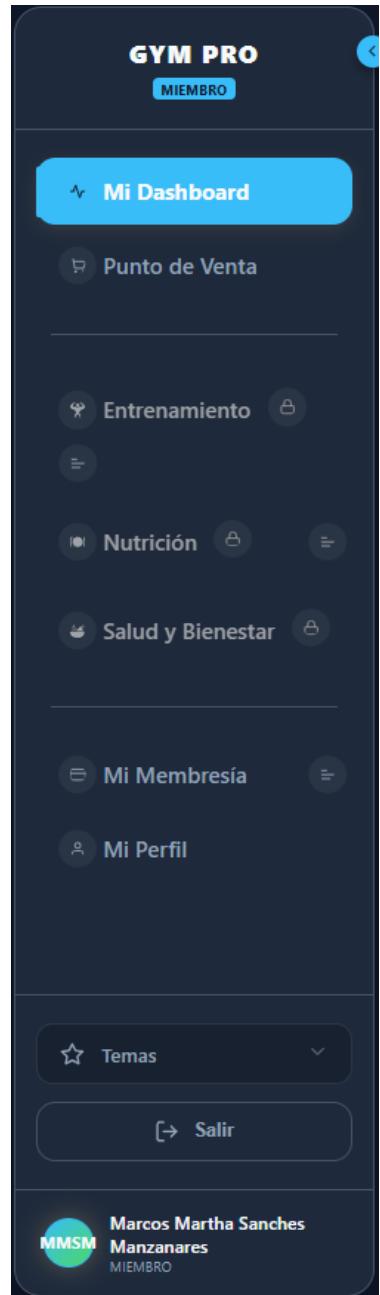


Menú Lateral

En este elemento del sistema, encontraras una barra de menú que contiene dentro los botones para acceder a cualquier vista del sistema en función a tu rol de cliente, en ella encontraras los siguientes apartados y menús:

- Mi Dashboard
- Punto de Venta
- Entrenamiento
- Nutrición
- Salud y Bienestar
- Mi Membresia
- Mi Perfil
- Temas
- Salir
- Nombre y Rol

Con el podrás navegar por todo el sistema, aunque tiene ciertas restricciones dependiendo tu tipo de membresía o plan.

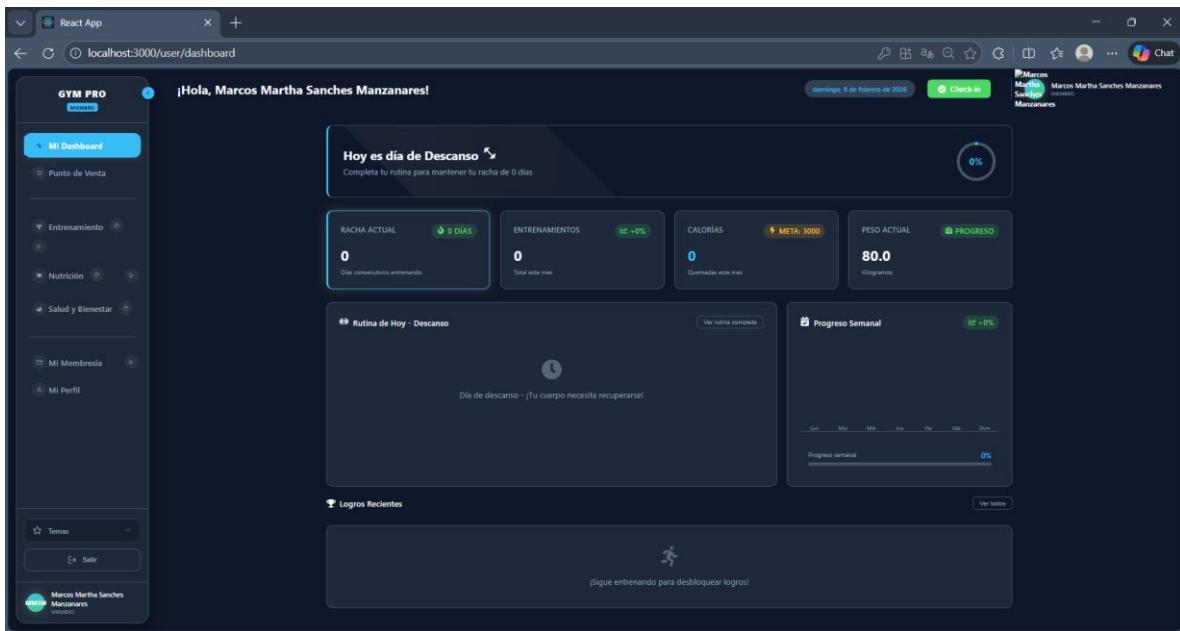


Dashboard Principal

En esta vista encontraras un panel con la siguiente información:

- Fecha del día
- Botón para asistencia
- Nombre y Foto de Perfil
- Saludo con tu nombre
- Día de actividad/descanso
- Racha de días ejercitándose
- Cantidad de entrenamientos al mes
- Calorías quemadas por mes
- Peso actual/progreso
- Progreso Semanal
- Rutina Diaria
- Logros Reciente

Esta es la ventana principal que encontraras al iniciar sesión, en ella puedes ver tus progresos y actividades a realizar, así como tus avances.



Punto de Venta

En esta vista, podrás ver productos que puedes comprar en tu gimnasio, como lo pueden ser suplementos, accesorios, bebidas, snacks, etc.

The screenshot shows the Gym Pro POS application interface. On the left, there's a sidebar with navigation links: Mi Dashboard, Punto de Venta (selected), Entrenamiento, Nutrición, Salud y Bienestar, Mi Membresía, and Mi Perfil. Below these are Temas and a Logout button. At the bottom of the sidebar is a user profile for Marcos Martha Sánchez Manzanares. The main content area has a header "Punto de Venta" and a sub-header "Vista de demostración - Funcionalidad en desarrollo". It features a grid of products categorized by type: Suplementos, Accesorios, Snacks, Bebidas, and Pre-Workout. Each product entry includes the name, category, stock level, price, and a "Detalles" button. To the right, there's a "Carrito de Compra" (Shopping Cart) section showing a cart icon and the message "Carrito vacío". At the bottom right, it displays "Total: \$0.00" and a "Procesar Venta" button.

Categoría	Producto	Stock	Precio
Suplementos	Proteína Whey 1kg	50	\$450
Suplementos	Creatina 300g	30	\$280
Suplementos	BCAA 200 caps	25	\$320
Suplementos	Pre-Workout	20	\$380
Accesorios	Shaker 600ml	100	\$80
Accesorios	Toalla deportiva	80	\$120
Accesorios	Guantes gimnasio	40	\$150
Accesorios	Botella agua 1L	80	\$95
Snacks	Barra proteína	200	\$35
Bebidas	Electrolitos	45	\$180

Entrenamiento

En este apartado encontrarás dos vistas:

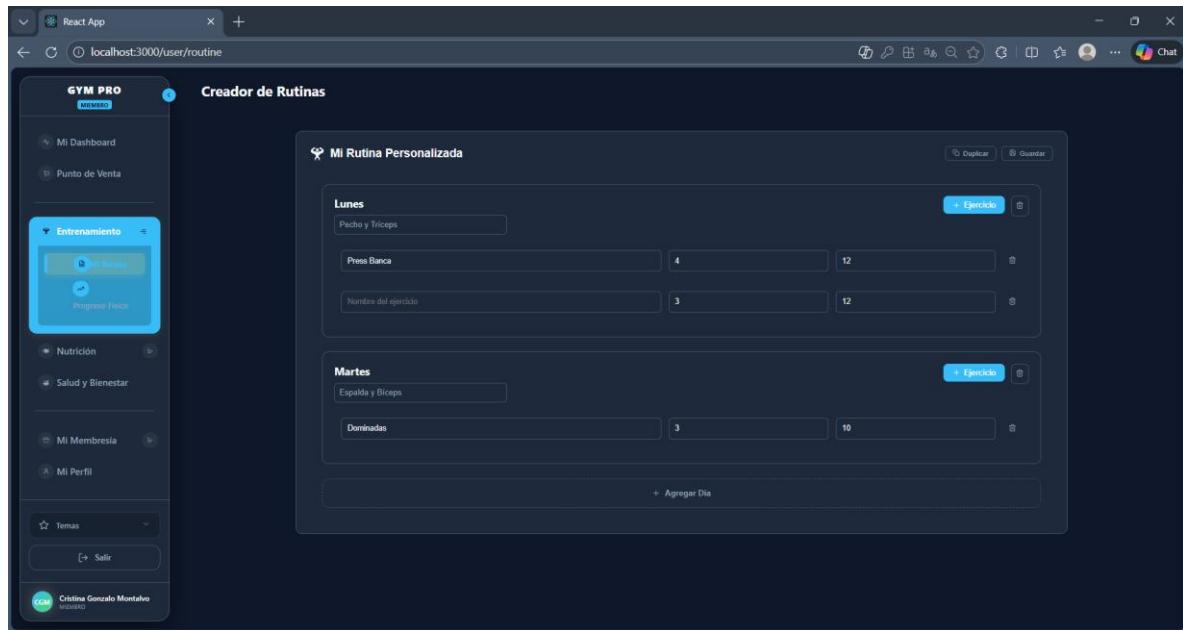
- Mi Rutina
- Progreso Físico

Estos son apartados que requieren una suscripción premium al gimnasio para ser desbloqueadas.

Mi Rutina

En este apartado, puedes crear tus propias rutinas de ejercicio, definiendo lo siguiente:

- Grupo Muscular
- Ejercicio (Series y Repeticiones)
- Día de entrenamiento

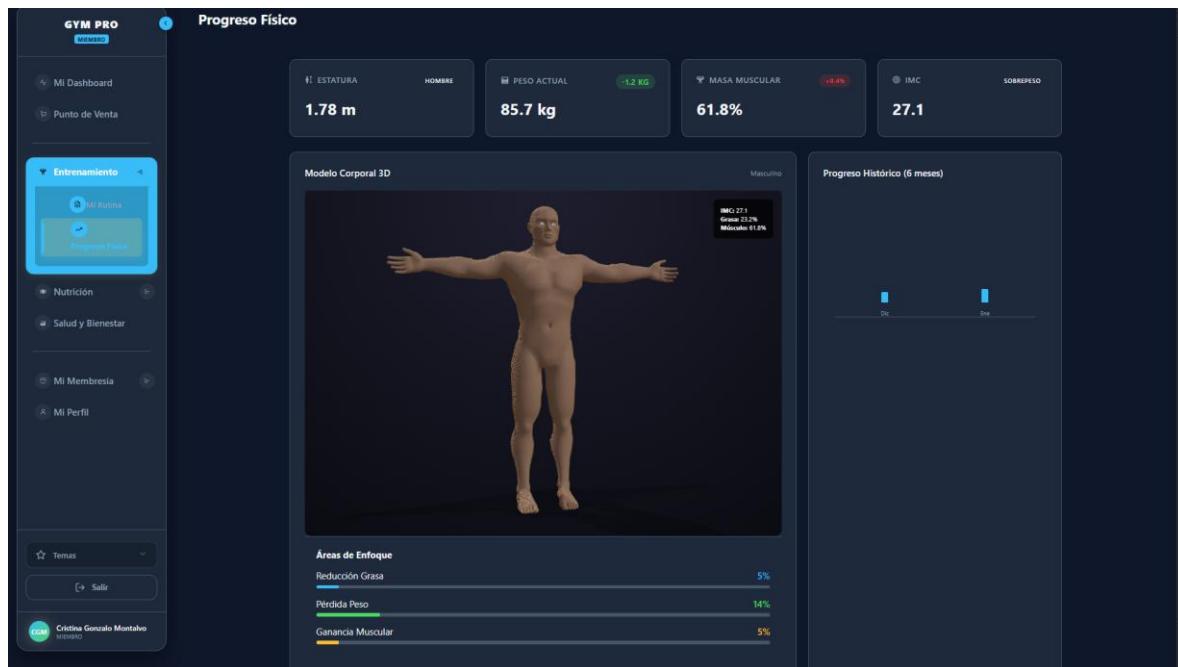


Progreso Físico

En este apartado podrás hacer seguimiento de tu progreso físico viendo los siguientes datos:

- Estatura
- Peso Actual
- Masa Muscular
- IMC
- Modelo Corporal 3D (Areas de Enfoque: Reducción de Grasa, Perdida de Peso, Ganancia Muscular)
- Progreso Histórico

Para tener una mejor previsualización de tu avance en tiempo real.



Nutrición

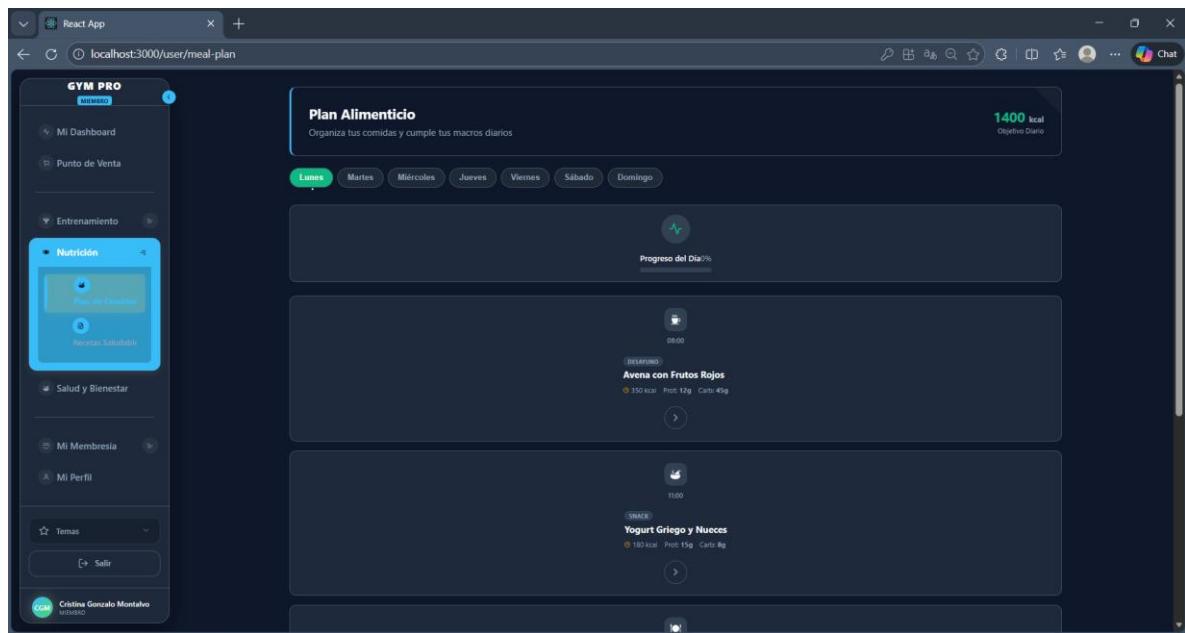
En este apartado encontraras 2 vistas:

- Plande Comidas
- Recetas Saludables

Este apartado fue creado para llevar un control alimenticio de los usuarios.

Plan de Comidas

En este apartado, tu entrenador te asignara tu plan alimenticio que llevaras a lo largo de la semana, podrás marcarlos dando clic en el botón con este signo “>” debajo de la comida.



Recetas Saludables

En este apartado encontrarás las recetas a tus comidas asociadas, las podrás marcar como completadas, te dirán su enfoque, nombre, para cuantas personas es la porción, el tiempo de preparación y la dificultad de preparación.

The image displays two screenshots of a fitness application interface, specifically the 'Recetas Saludables' (Healthy Recipes) section. The top screenshot shows a grid of six recipe cards, while the bottom screenshot shows the same grid with one card expanded to show detailed ingredients and preparation steps.

Top Screenshot (Grid View):

- Ensalada Proteica Post-Entrenamiento** (ALTO EN PROTEÍNA): 15 min, 2 pers., Fácil. Includes buttons for 'Calorías kcal', 'Proteína gramos', and 'Carbohidratos gramos'. A 'Marcar' button is present.
- Batido Verde Energético** (PRE-ENTRENAMIENTO): 5 min, 1 pers., Muy Fácil. Includes buttons for 'Calorías kcal', 'Proteína gramos', and 'Carbohidratos gramos'. A 'Marcar' button is present.
- Salmón al Horno con Verduras** (OMEGA-3): 30 min, 2 pers., Media. Includes buttons for 'Calorías kcal', 'Proteína gramos', and 'Carbohidratos gramos'. A 'Marcar' button is present.
- Bowl de Pollo Teriyaki** (ALTO EN PROTEÍNA): 25 min, 2 pers., Media. Includes buttons for 'Calorías kcal', 'Proteína gramos', and 'Carbohidratos gramos'. A 'Marcar' button is present.
- Tacos Proteicos de Carne Magra** (POST-ENTRENAMIENTO): 20 min, 3 pers., Fácil. Includes buttons for 'Calorías kcal', 'Proteína gramos', and 'Carbohidratos gramos'. A 'Marcar' button is present.
- Wrap de Atún Mediterráneo** (BAJO EN CARBO): 10 min, 1 pers., Muy Fácil. Includes buttons for 'Calorías kcal', 'Proteína gramos', and 'Carbohidratos gramos'. A 'Marcar' button is present.

Bottom Screenshot (Expanded View):

- Ensalada Proteica Post-Entrenamiento** (ALTO EN PROTEÍNA): 15 min, 2 pers., Fácil. Includes buttons for 'Calorías kcal', 'Proteína gramos', and 'Carbohidratos gramos'. A 'Marcar' button is present.
- Batido Verde Energético** (PRE-ENTRENAMIENTO): 5 min, 1 pers., Muy Fácil. Includes buttons for 'Calorías kcal', 'Proteína gramos', and 'Carbohidratos gramos'. A 'Marcar' button is present.
- Salmon al Horno con Verduras** (OMEGA-3): 30 min, 2 pers., Media. Includes buttons for 'Calorías kcal', 'Proteína gramos', and 'Carbohidratos gramos'. A 'Marcar' button is present.
- Bowl de Pollo Teriyaki** (ALTO EN PROTEÍNA): 25 min, 2 pers., Media. Includes buttons for 'Calorías kcal', 'Proteína gramos', and 'Carbohidratos gramos'. A 'Marcar' button is present.
- Ensalada Proteica Post-Entrenamiento** (ALTO EN PROTEÍNA):
 - Ingredientes:**
 - 200g de pechuga de pollo a la plancha
 - 100g de quinoa cocida
 - 1 taza de espinacas frescas
 - 1/2 aguacate
 - Tomates cherry
 - Aceite de oliva
 - Limón y sal al gusto
 - Preparación:**
 - Cocina la quinoa según las instrucciones del paquete
 - Corta la pechuga de pollo en tiras
 - Mescla las espinacas, quinoa y tomates
 - Agrega el pollo y el aguacate
 - Aliña con aceite de oliva y limón.
- Batido Verde Energético** (PRE-ENTRENAMIENTO): 5 min, 1 pers., Muy Fácil. Includes buttons for 'Calorías kcal', 'Proteína gramos', and 'Carbohidratos gramos'. A 'Marcar' button is present.

Salud y Bienestar

En este apartado podrás ver tu información general de tu estado físico resumida, al igual que medidas de los diferentes grupos musculares que tienes.

The screenshot shows the 'Salud y Bienestar' (Health and Well-being) section of the Gym Pro app. On the left, a sidebar menu includes 'Mi Dashboard', 'Punto de Venta', 'Entrenamiento' (with 'Nutrición' and 'Plan de Comidas' sub-options), 'Recetas Saludables', and 'Salud y Bienestar' (which is currently selected). Other options like 'Mi Membresía' and 'Mi Perfil' are also listed. At the bottom of the sidebar is a user profile for 'Cristina Gonzalo Montalvo'. The main content area displays various physical measurements in a grid format:

Medición	Valor	Estado
ESTATURA	1.78 m	NORMAL
IMC (ÍNDICE DE MASA CORPORAL)	27.1	ALTO
PESO ACTUAL	85.7 kg	NORMAL
CIRCUNFERENCIA DE CINTURA	75.8 cm	NORMAL
CIRCUNFERENCIA DE CADERA	99.5 cm	NORMAL
CIRCUNFERENCIA DE PECHEO	85.2 cm	NORMAL
BRAZO DERECHO	36.6 cm	NORMAL
BRAZO IZQUIERDO	39.1 cm	NORMAL
MUSLO DERECHO	62.9 cm	NORMAL
MUSLO IZQUIERDO	45.6 cm	NORMAL
PANTORRILLA	39.2 cm	NORMAL

Below these measurements are two sections: 'Información Médica' (Medical Information) and 'Recomendaciones de Salud' (Health Recommendations). The medical section shows 'Sin alergias registradas' (No allergies registered) and 'Sin medicamentos registrados' (No medications registered). The health recommendations section lists 'Mantener hidratación adecuada' (Maintain adequate hydration), 'Descanso de 7-8 horas diarias' (7-8 hours of sleep daily), and 'Chequeo médico anual' (Annual medical check-up). A note at the bottom right indicates the last update was on '23 de enero de 2026'.

Mi Membresía

En este apartado encontraras dos vistas:

- Historial de Pagos
- Renovar Membresia

Historial de Pagos

En esta vista encontraras el historial de pagos que has hecho, como lo pueden ser compras de productos del gimnasio, membresías y pagos.

The screenshot shows a web browser window titled "React App" with the URL "localhost:3000/user/payments". The main content is a dark-themed dashboard titled "Historial de Pagos". On the left, there's a sidebar with "GYM PRO" at the top, followed by "MEMBRO" and several navigation items: "Mi Dashboard", "Punto de Venta", "Entrenamiento", "Nutrición", and "Salud y Bienestar". Under "Mi Membresía", there are two buttons: "Historial de Pago" (highlighted with a blue border) and "Renovar Membresia". At the bottom of the sidebar are "Mi Perfil" and "Temas". The main area displays four summary boxes: "TOTAL PAGADO \$100 MXN", "ULTIMO PAGO 08 Jan 2026", "ESTADO Sin membresía", and "PRÓXIMO PAGO No programado". Below these is a table titled "Detalle de Transacciones" with one row of data. The table has columns: ID (PAY-001), FECHA (08 Jan 2026), CONCEPTO (Pago Membresía 7), MÉTODO (Efectivo), MONTO (\$100 MXN), ESTADO (COMPLETADO), and ACCIONES (Recibo). The bottom right corner of the dashboard says "Página 1 de 1".

Renovar Membresía

En este apartado encontraras el panel para renovar tu membresía actual o si es que deseas actualizar tu plan de membresía, además de contar con el apartado para seleccionar tu método de pago de preferencia, mostrando el resumen de tu compra y precio de esta.

The image displays two screenshots of a web application interface for renewing a gym membership. The top screenshot shows a list of available membership plans with their details and prices. The bottom screenshot shows the payment method selection and a summary of the purchase.

Renovar Membresía

Selecciona tu Plan

Básica Mensual \$80 MXN
Duración: 1 mes
✓ Acceso limitado al gimnasio
✓ Clases grupales incluidas
✓ Duchas y vestidores
✓ App móvil incluida

Premium Mensual \$90 MXN
Duración: 1 mes
✓ Acceso limitado al gimnasio
✓ Clases grupales incluidas
✓ Duchas y vestidores
✓ App móvil incluida

Básica Anual \$300 MXN
Duración: 12 meses
Ahorra \$600 MXN
✓ Acceso limitado al gimnasio
✓ Clases grupales incluidas
✓ Duchas y vestidores
✓ App móvil incluida

Premium Anual \$550 MXN
Duración: 12 meses
Ahorra \$450 MXN
✓ Acceso limitado al gimnasio
✓ Clases grupales incluidas
✓ Duchas y vestidores
✓ App móvil incluida

Estudiante \$25 MXN
Duración: 1 mes
✓ Acceso limitado al gimnasio
✓ Clases grupales incluidas
✓ Duchas y vestidores
✓ App móvil incluida

Familiar \$80 MXN
Duración: 1 mes
✓ Acceso limitado al gimnasio
✓ Clases grupales incluidas
✓ Duchas y vestidores
✓ App móvil incluida

VIP \$100 MXN
Duración: 1 mes
✓ Acceso limitado al gimnasio
✓ Clases grupales incluidas
✓ Duchas y vestidores
✓ App móvil incluida

Método de Pago

Resumen de tu compra

Plan: Básica Mensual
Método de pago: Efectivo
Total: \$80 MXN

Al confirmar, aceptas los términos y condiciones del gimnasio

Confirmar y pagar \$80 MXN