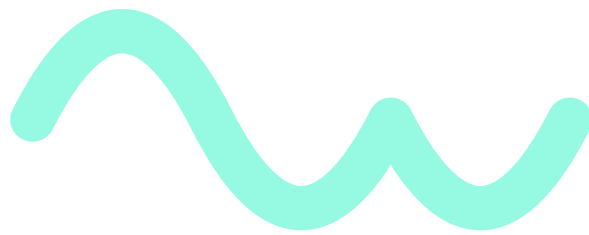


## Manual de usuario – WellnesTrack



## Contenido

Manual de usuario – WellnesTrack.....	1
1. Instalación de la aplicación .....	3
2. Uso de la aplicación .....	3
Página de inicio .....	3
Pagina Login / Registro .....	4
Pagina Perfil Usuario.....	6
Página Comidas.....	7
Página Peso.....	14
Página Ejercicio.....	17
Página Administrar Propuestas.....	23

## 1. Instalación de la aplicación

La instalación de este proyecto está completamente definida y explicada en el archivo "Documentacion\_WellnesTrack-DanielMartinHermosoHermoso.pdf" y también en el README.md en el que se encuentra todo el contenido del proyecto.

Enlace repositorio [WellnessTrack-completo](#).

## 2. Uso de la aplicación

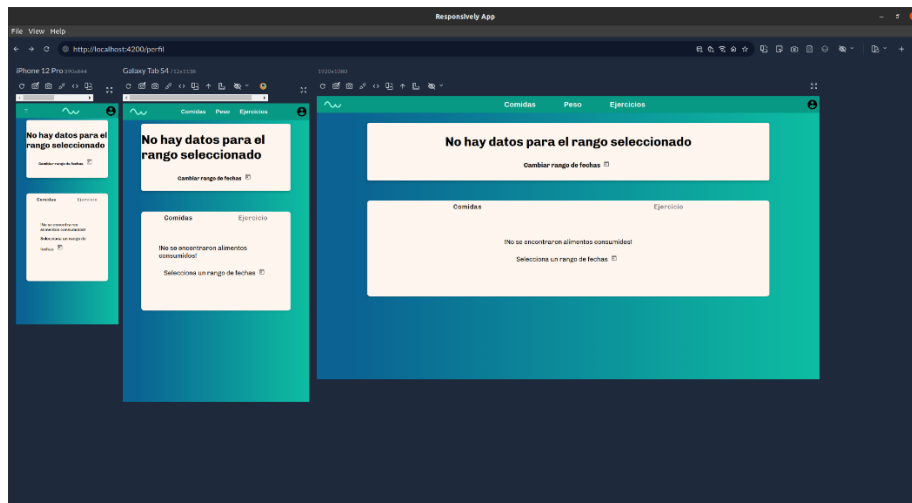
Este manual está hecho para poder proporcionar una guía al usuario final de la web creada y que este tenga una experiencia completa y de forma correcta.

Se realizó mediante el uso del programa [Responsively](#) para poder mostrar las diferentes versiones donde podría usarse y como se vería. Todas las capturas mostradas se encuentran a máxima calidad en el repositorio antes nombrado.

### Página de inicio

Iniciaremos en la pantalla de inicio, con la zona de la gráfica indicando que no tenemos datos guardados, por defecto nos saldrá el tabs seleccionado en Comidas y este nos dirá debemos añadir alimentos para que se muestren, también tendremos la posibilidad de seleccionar otro rango de fechas.

Si cambiásemos el tabs a Ejercicio, veremos un mensaje similar.

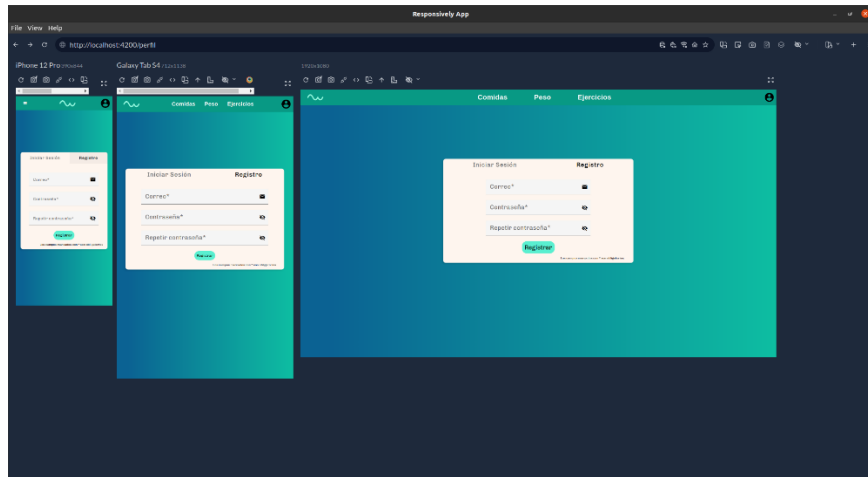


**Imagen 1: Página de inicio**

### Pagina Login / Registro

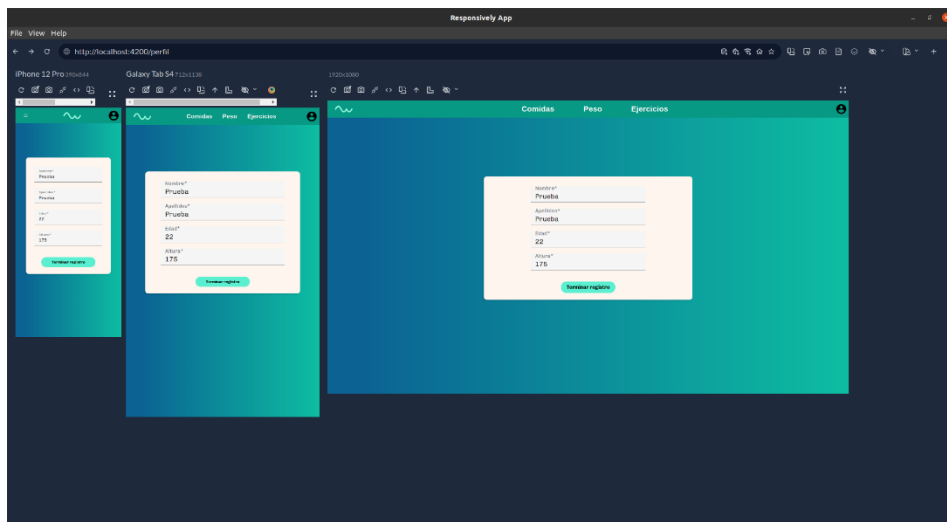
El siguiente paso sería irnos al login, que está en el icono que se ve en la esquina superior derecha.

Aquí nos saldrá por defecto el formulario de "Iniciar sesión" (se mostrará después), deberemos cambiarnos a "Registro", después deberemos rellenar el formulario que vemos y pulsar en el botón azul de "Registrar".



**Imagen 2: Pagina de login/registro, opción de "Registro"**

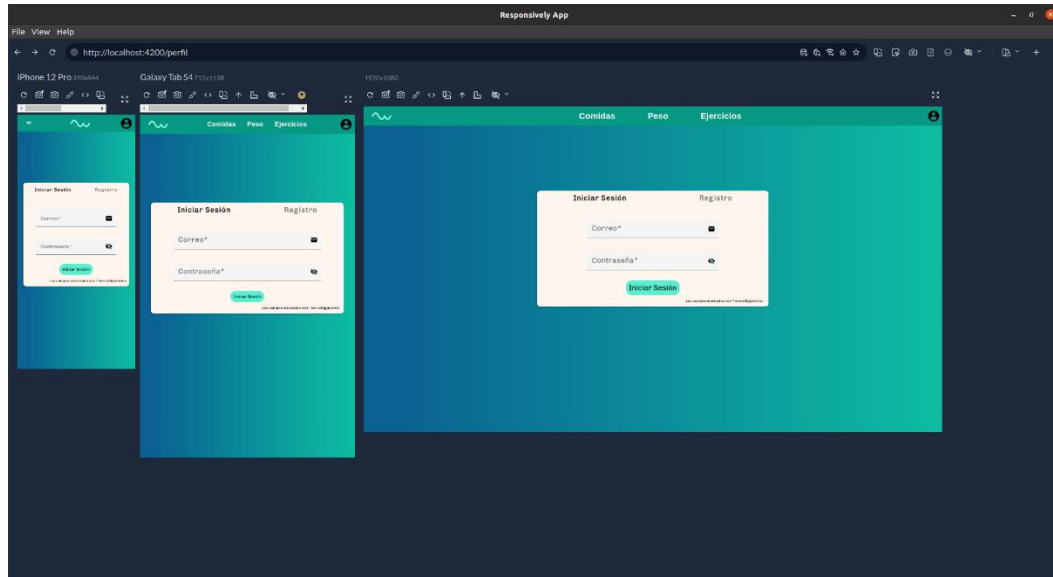
Este formulario nos llevara al siguiente paso, que consiste en otro formulario para rellenar datos personales, rellenamos los campos con nuestros datos y pulsamos en el botón "Terminar registro".



**Imagen 3: Formulario registro datos personales.**

## Proyecto Wellnesstrack

Al terminar, nos llevara de vuelta al inicio mostrándonos un mensaje que nos indica que ya podemos iniciar sesión, al igual que antes nos vamos formulario e iniciamos sesión con el correo y contraseña puestos anteriormente. Esto nos llevara ahora a nuestro perfil.

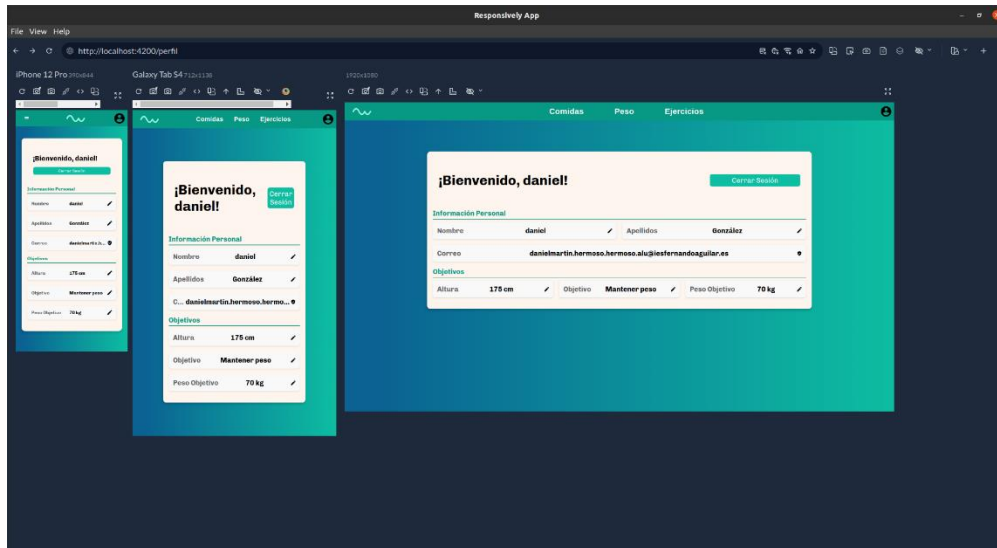


**Imagen 4: Pagina de login/registro, opción de "Iniciar Sesión"**

# Proyecto Wellnesstrack

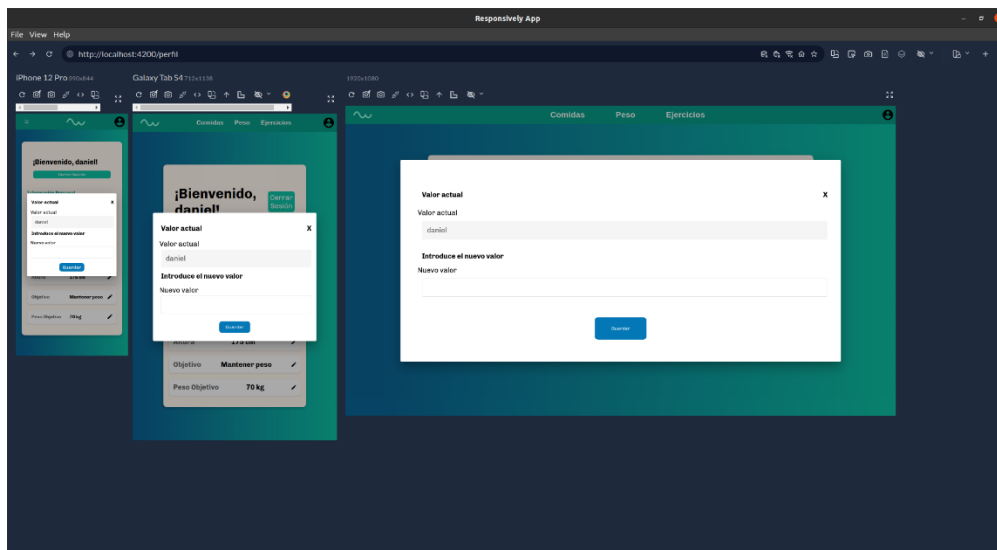
## Pagina Perfil Usuario

Aquí vemos los datos que rellenamos antes y dos nuevos, los cuales consisten en el objetivo que tendremos, subir peso, perder peso o lo que queramos, y otro nuevo que consiste en el peso objetivo.



**Imagen 5: Perfil**

Si hacemos clic en el lápiz que vemos a la derecha de cada dato podremos editarlo, viendo el siguiente formulario que debemos rellenar con el nuevo valor que queramos darle.

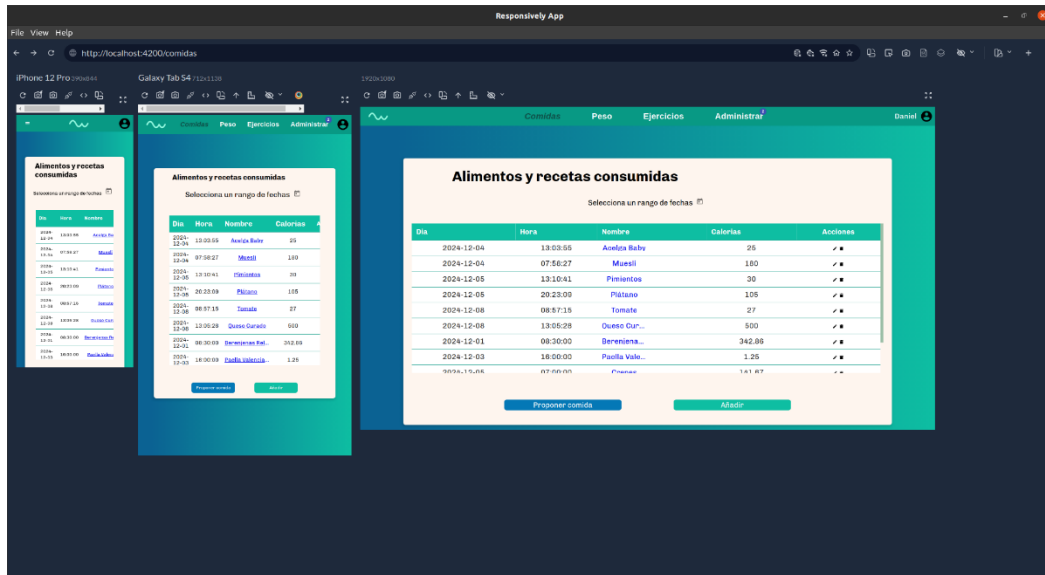


**Imagen 6: Popup editar dato personal**

# Proyecto Wellnesstrack

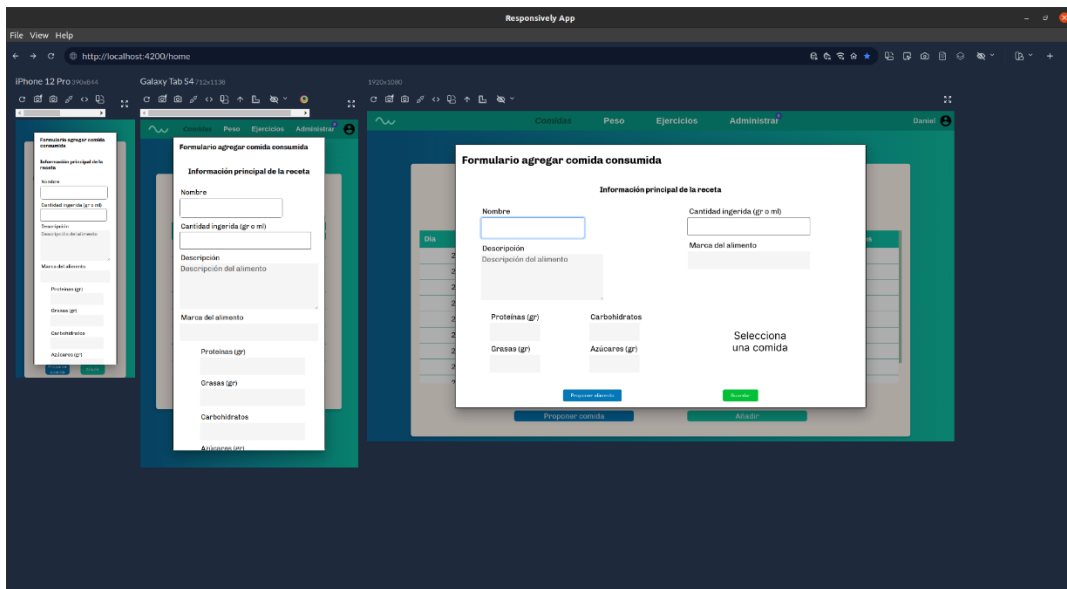
## Página Comidas

Ahora nos iremos por ejemplo al apartado “Comidas” que tenemos en la barra superior, aquí veremos mediante una tabla los diferentes consumos que tenemos guardados en el rango de fecha seleccionado.



***Imagen 7: Pagina home de Comidas***

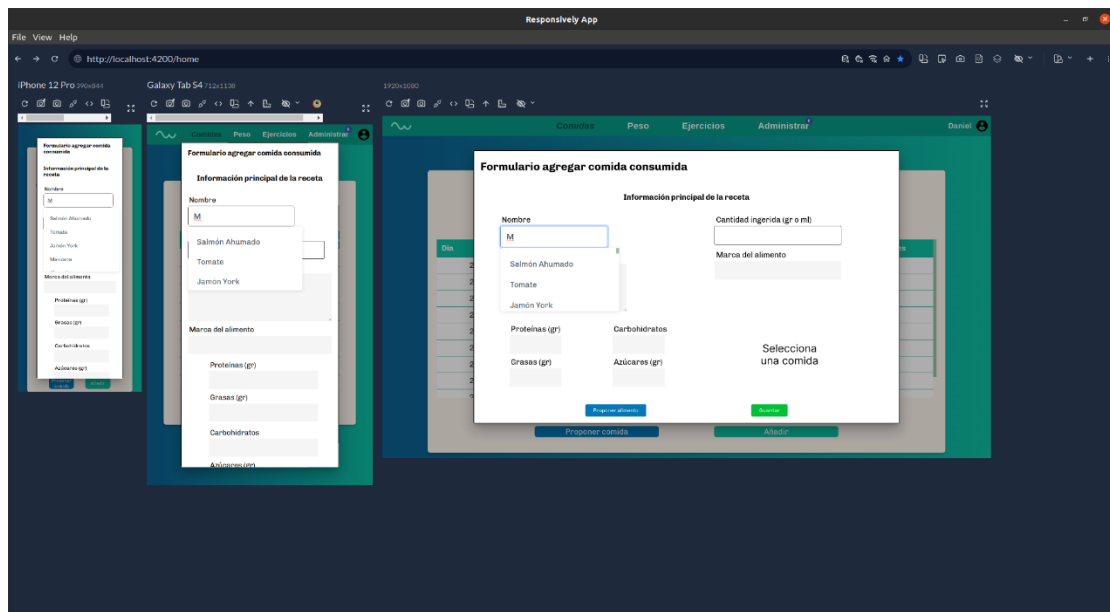
Al usar el botón “Añadir” nos saldrá el siguiente formulario donde deberemos escribir en el campo en el que estamos al entrar el nombre del alimento.



***Imagen 8: Popup agregar alimento consumido***

## Proyecto Wellnesstrack

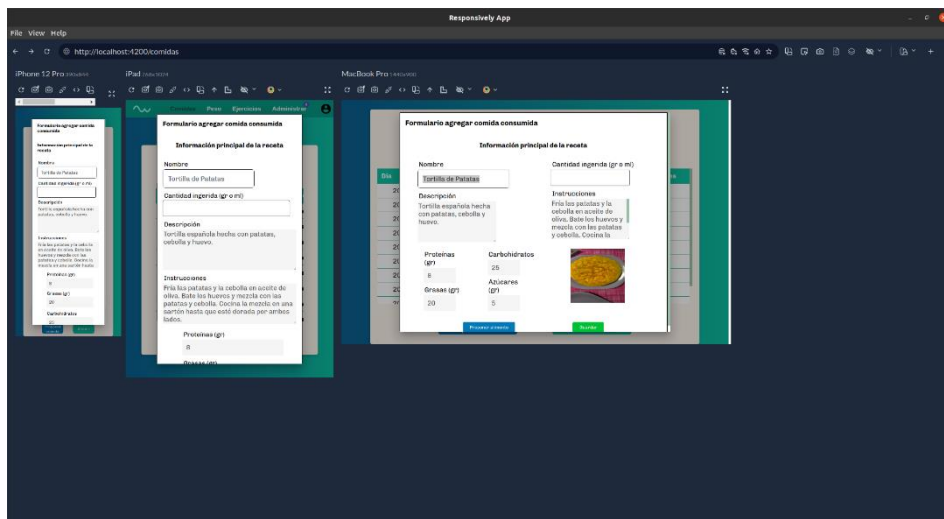
Como muestro aquí, conforme escribamos se irán mostrando las diferentes opciones que tenemos.



**Imagen 9: Popup agregar alimento consumido, con alimento escrito**

Al seleccionar una opción, se nos mostrará la fotografía del alimento a la derecha y se nos escribirá la descripción del alimento a la izquierda.

Una vez rellenamos la cantidad en gramos que hemos consumido, podremos darle a "agregar" para guardar esta consumición.



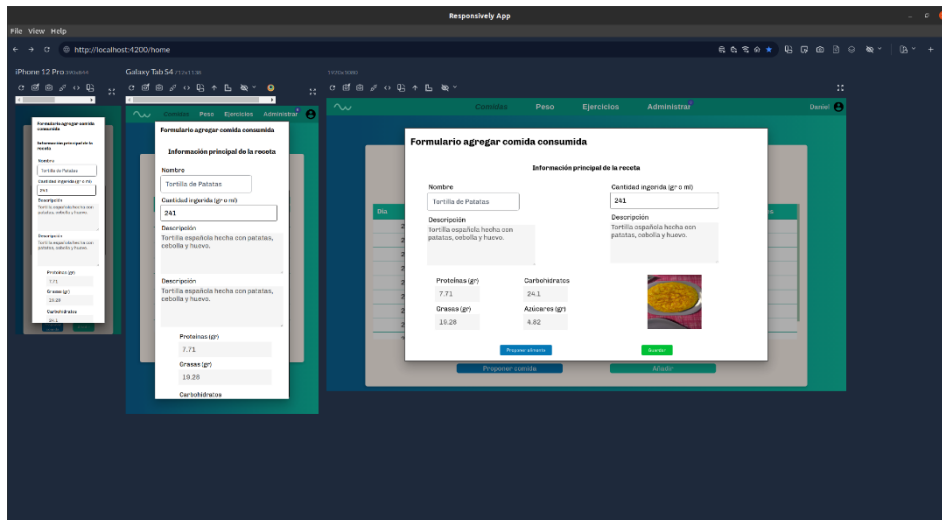
**Imagen 10: Popup agregar alimento consumido, información rellenada**



## Proyecto Wellnesstrack

Al agregar la comida o receta deberemos escribir en el campo de su derecha la cantidad del alimento que hemos consumido, cuando añadamos la cantidad los campos abajo izquierda sobre los valores nutricionales se actualizarán.

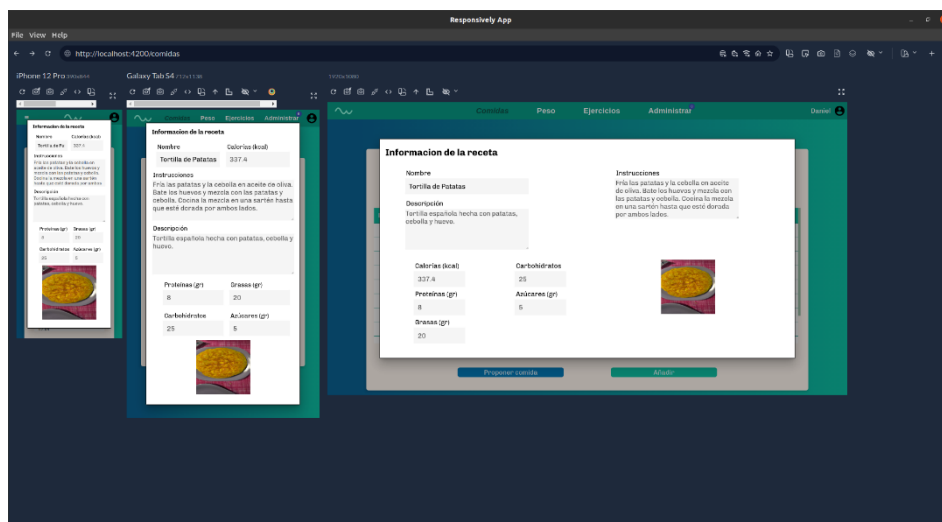
Al hacer uso del botón de 'Añadir' se nos cerrara el formulario y veremos como la tabla se ha actualizado con la nueva consumición agregada.



**Imagen 11: Popup agregar alimento consumido, información rellena**

En la tabla que vemos contamos con tres opciones, ver información, editar y eliminar.

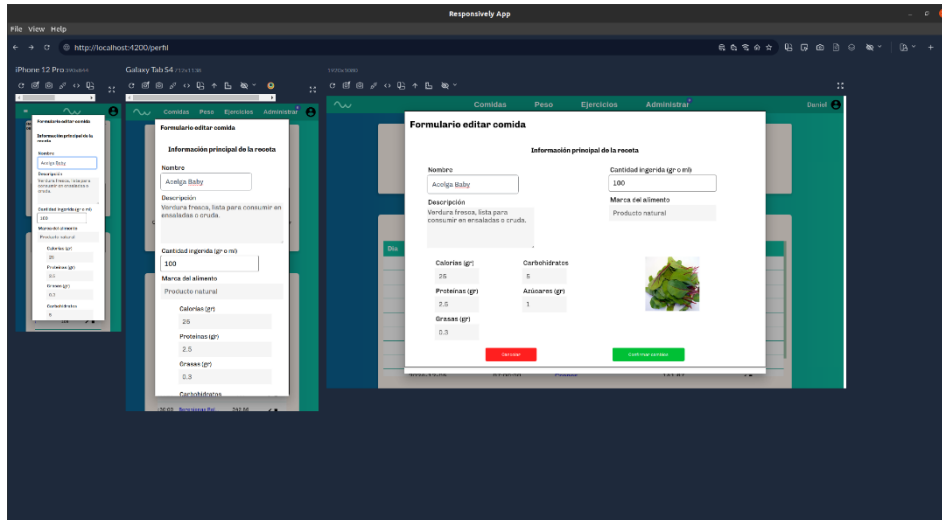
Si clicamos en el nombre de alimento se nos mostrará un Popup con la información del mismo.



**Imagen 12: Popup información receta**

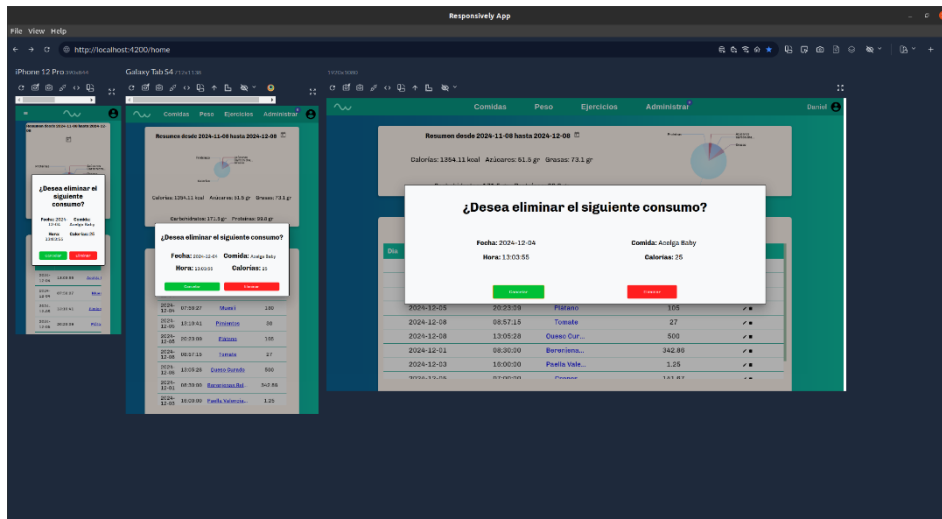
## Proyecto Wellnesstrack

Si hacemos uso del icono del lápiz nos saldrá un Popup con los datos del consumo para editar, aquí podremos cambiar el alimento o cambiar la cantidad ingerida, cambiado los datos según la acción que hagamos, una vez editado podremos hacer uso del botón “Guardar” para guardar la información editada del consumo.



**Imagen 13: Popup editar alimento consumido**

Si hacemos uso del icono de la papelerera nos saldrá un Popup con los datos que queremos borrar, si hacemos clic en “Eliminar” borraremos la entrada.

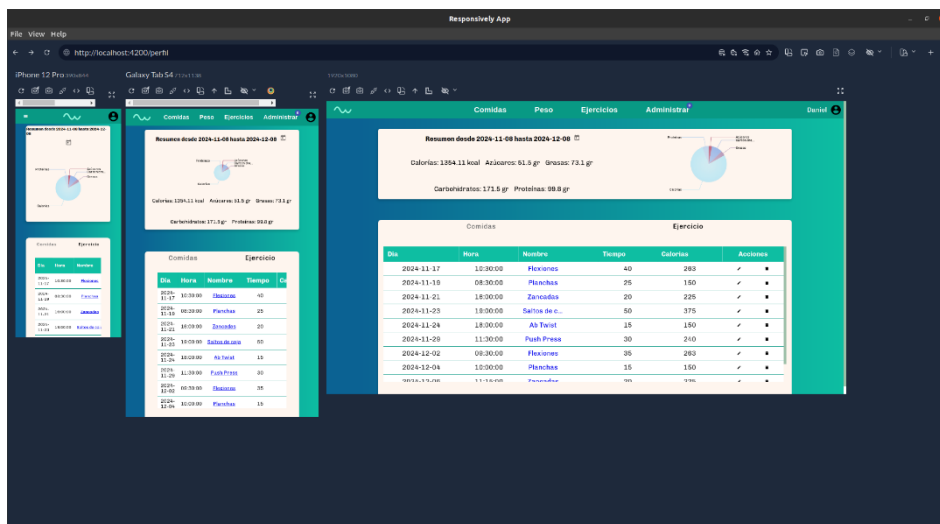


**Imagen 14: Popup eliminar alimento consumido**

## Proyecto Wellnesstrack

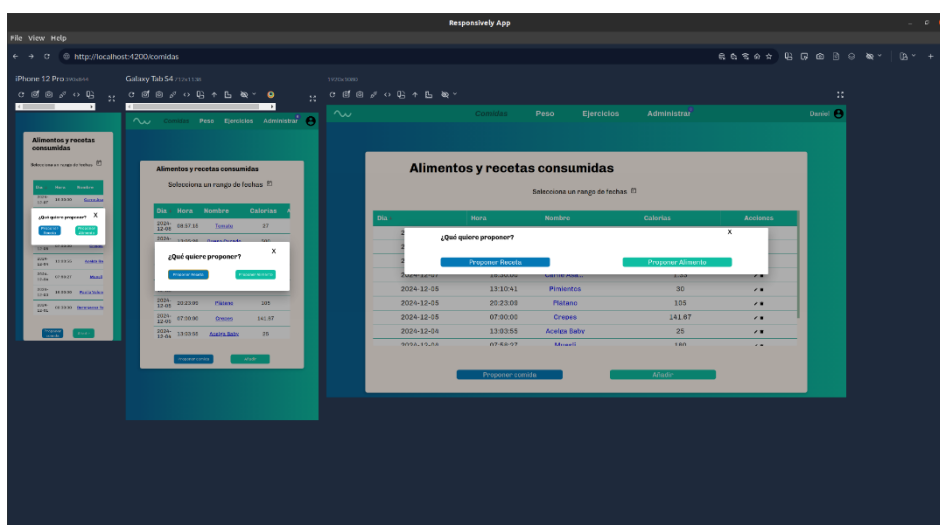
Ahora volveremos a la página de inicio, para ello haremos uso del logo de la página que vemos en la esquina superior izquierda o si estamos en dispositivos móviles haremos uso del “menú hamburguesa” para obtener las opciones.

Ahora en la página de inicio veremos que ya se nos muestra la gráfica con los diferentes valores nutricionales que hemos consumido y más abajo la tabla de alimentos consumidos del día, esto debido a que hemos iniciado sesión y que tenemos datos guardados.



***Imagen 15: Página de inicio, con información a mostrar***

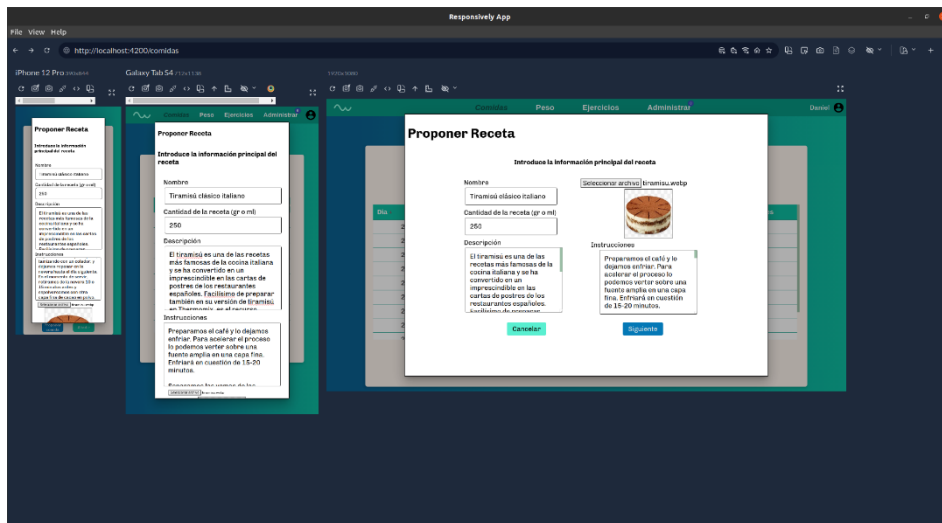
Si volvemos a la página de “Comidas” podemos ver que en la parte inferior nos encontramos con botones “Proponer comida” y “Añadir”, si hacemos uso del primero se nos mostrarán dos opciones según sea un alimento o una receta lo que queramos proponer.



***Imagen 16: Switch proponer***

## Proyecto Wellnesstrack

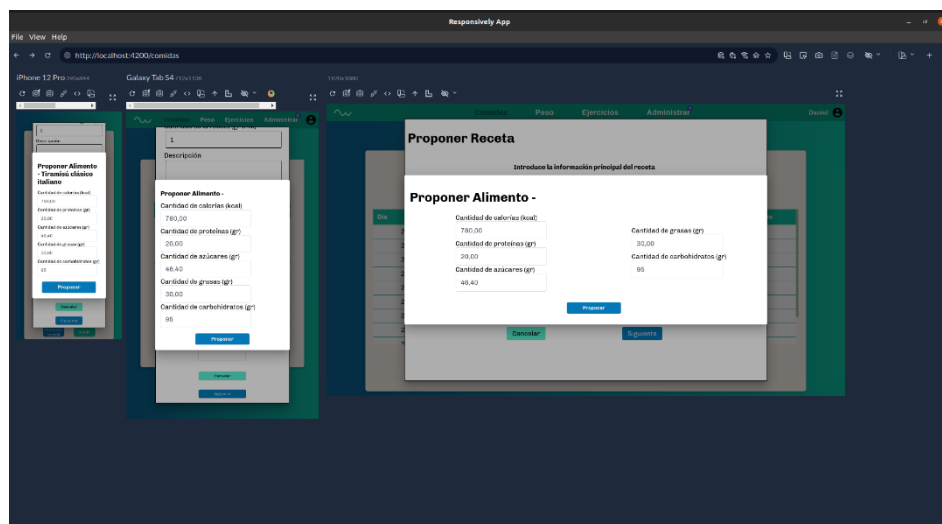
Si hacemos uso del botón “Proponer receta” se nos mostrara el siguiente formulario en el que deberemos rellenar según la información correspondiente como en el siguiente ejemplo.



**Imagen 17: Popup Proponer receta**

Si hacemos uso del botón “Cancelar” el proceso se cancelará y volveremos a la página de inicio de Comidas

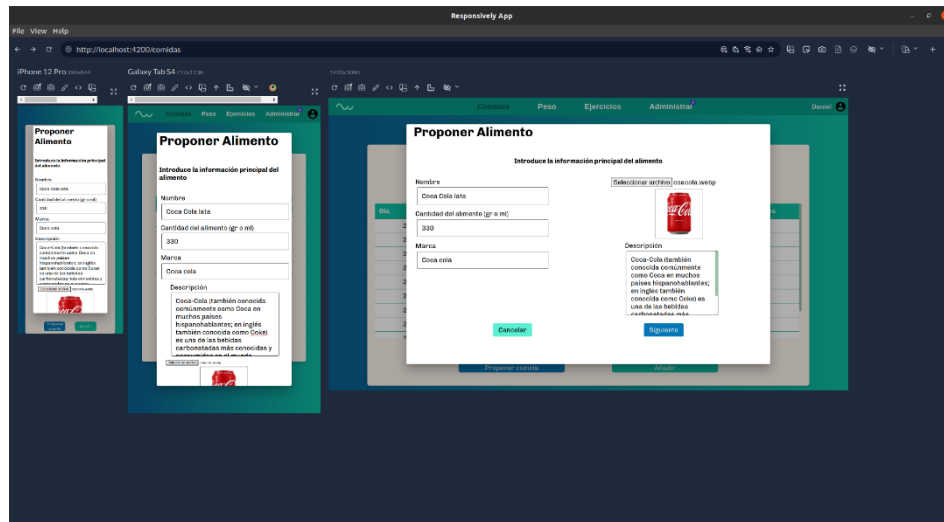
Al hacer uso del botón “Siguiente” se nos mostrara el formulario para agregar los datos nutricionales de la receta.



**Imagen 18: Popup proponer datos nutricionales**

Al hacer uso del botón de “Proponer” veremos, en el caso de que seamos administradores, como el contador del apartado “Administrar” en el menú superior se ha actualizado ya que contamos con una nueva propuesta que administrar.

En el caso de que seleccionemos la opción de proponer un alimento se nos mostrara un formulario que quedara como el siguiente.



The image displays three screenshots of a web application titled 'Responsively App' running on a browser at 'http://localhost:4200/comidas'. The application is shown in three different device views: iPhone 12 Pro, Galaxy Tab S4, and a desktop monitor. All three views show the 'Proponer Alimento' (Propose Food) form. The form is titled 'Introduce la información principal del alimento' (Enter the main information of the food). It contains the following fields: 'Nombre' (Name) with the value 'Coca Cola lata', 'Cantidad del alimento (gr o ml)' (Food quantity in grams or ml) with the value '330', and 'Marca' (Brand) with the value 'Coca cola'. There is a 'Descripción' (Description) field with a text area containing: 'Coca-Cola también conocida comúnmente como Coca es un refresco gaseoso. Ingrediente: agua, azúcar, cafeína, ácido fosfórico, colorante rojo E129, saborizante natural. Coca-Cola también conocida como Coca es un refresco gaseoso. Ingrediente: agua, azúcar, cafeína, ácido fosfórico, colorante rojo E129, saborizante natural. Coca-Cola también conocida como Coca es un refresco gaseoso. Ingrediente: agua, azúcar, cafeína, ácido fosfórico, colorante rojo E129, saborizante natural.' To the right of the form, there is a small image of a Coca-Cola can and a button labeled 'Seleccionar archivo' (Select file). At the bottom of the form, there are two buttons: 'Cancelar' (Cancel) and 'Siguiente' (Next). The desktop view also shows a navigation menu at the top with the following items: 'Comidas', 'Peso', 'Ejercicios', 'Administrar', and 'Perfil'.

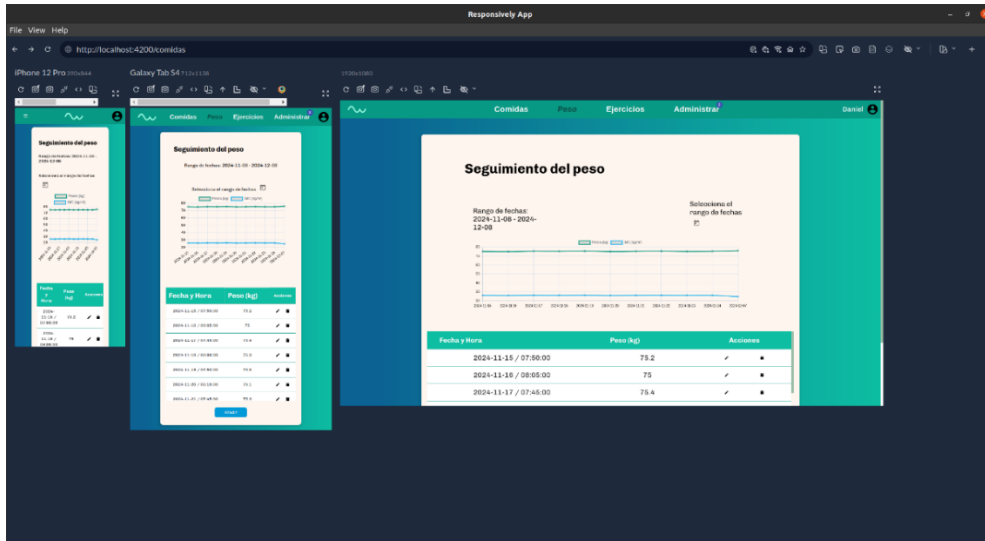
***Imagen 19: Popup proponer alimento***

Si hacemos uso del botón “Siguiente” nos llevara a la misma pantalla que anteriormente para rellenar los campos de los valores nutricionales del alimento.

## Página Peso

En la siguiente parte haremos uso del apartado de “Peso”, para ello nos iremos a él usando el menú superior.

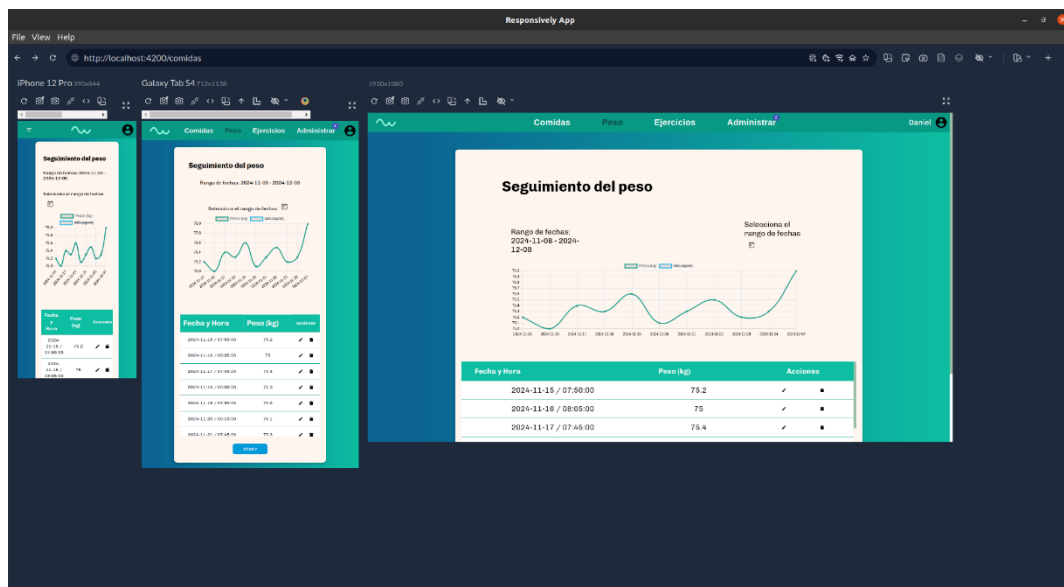
Aquí veremos la pantalla de inicio en la que tendremos una gráfica que nos mostraría de forma visual como ha ido evolucionando nuestro peso.



**Imagen 20: Página inicio Peso**

En la gráfica que tenemos podemos ver que se nos indica el rango de fechas que se muestran en la gráfica y a la derecha el botón para cambiar dicho rango.

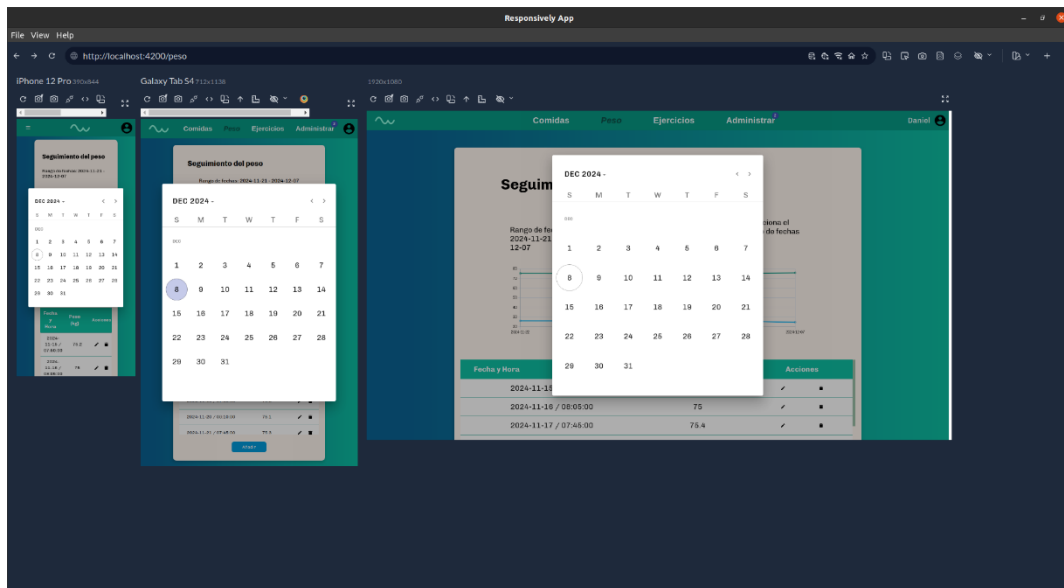
En la gráfica tenemos la opción de solo ver la información del peso o del IMC, o de ambas, esto podremos cambiarlo haciendo click en una de ellas para desactivarla, en la siguiente imagen se muestra únicamente la información del peso.



**Imagen 21: Pagina home de Peso grafica peso**

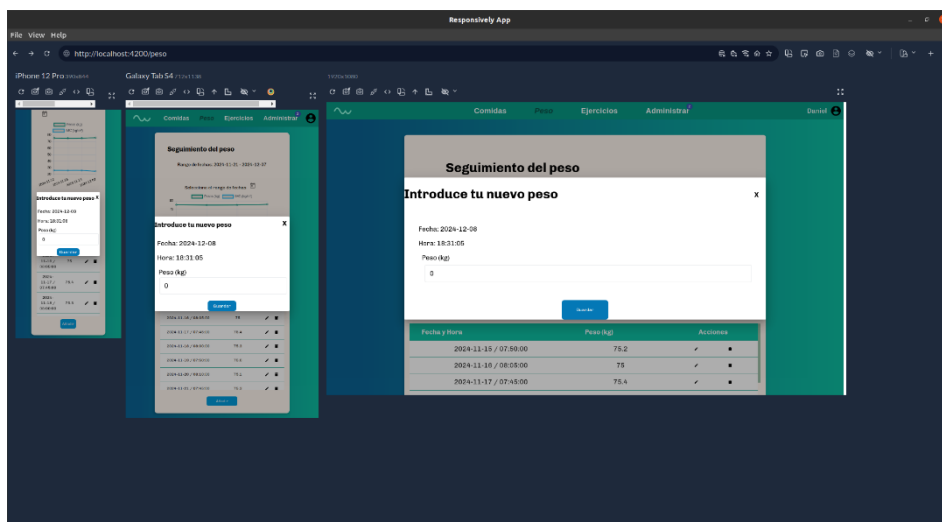
## Proyecto Wellnesstrack

Si hacemos uso del símbolo del calendario podremos seleccionar el rango de fechas del cual ver la información, al seleccionar ambas fechas en el orden debido este se cerrará y se mostrará únicamente la información correspondiente.



**Imagen 22: Pagina home de Peso, date picker**

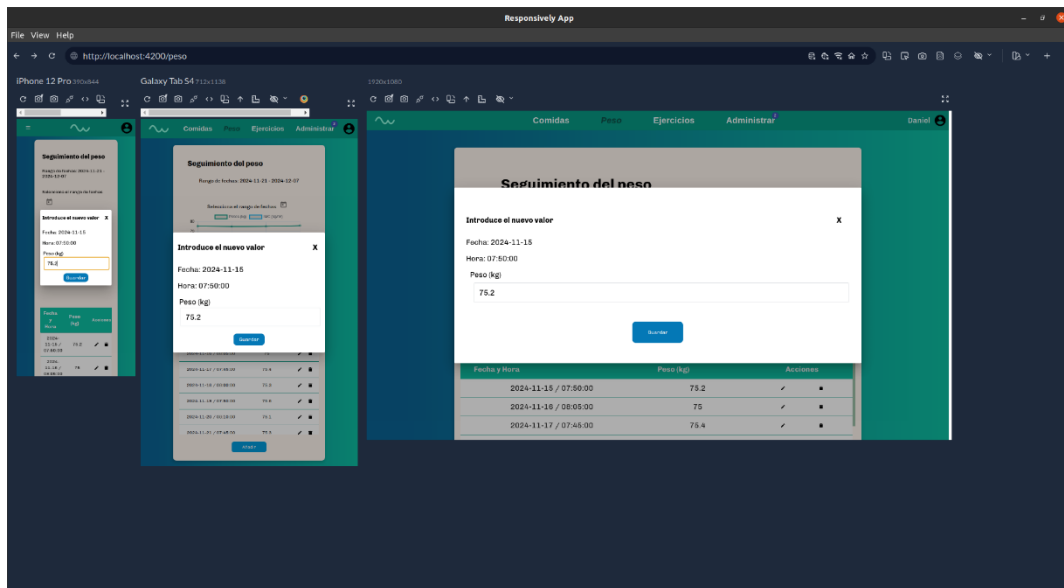
Mas abajo tendremos la tabla, bajo a ella tendremos un botón del cual si hacemos uso veremos el siguiente formulario donde podemos registrar el peso que tenemos en el momento. Aquí deberemos introducir el valor en kg y hacer uso del botón "Guardar" para registrarlo.



**Imagen 23: Popup registrar un nuevo peso**

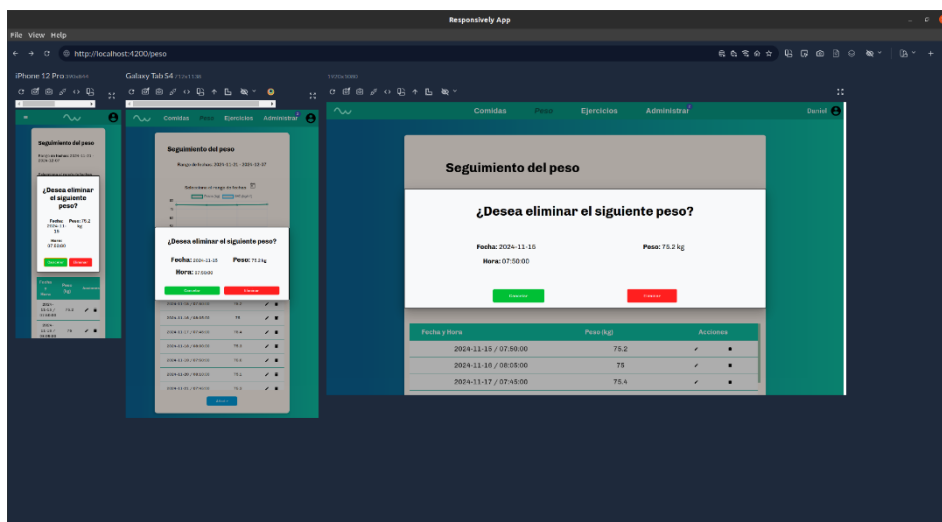
## Proyecto Wellnesstrack

En la tabla en la que vemos los pesos podemos ver las mismas acciones que en las tablas de Comidas y Ejercicios, si hacemos uso del icono del lápiz se nos mostrará el siguiente formulario para editar el valor.



**Imagen 24: Popup editar peso**

Lo siguiente que podremos hacer es eliminar el peso con el icono de la papelear que tenemos en cada entrada de la tabla, esto nos mostrara el siguiente Popup. Como es de entender, si hacemos uso del botón de eliminar esta entrada se eliminará.

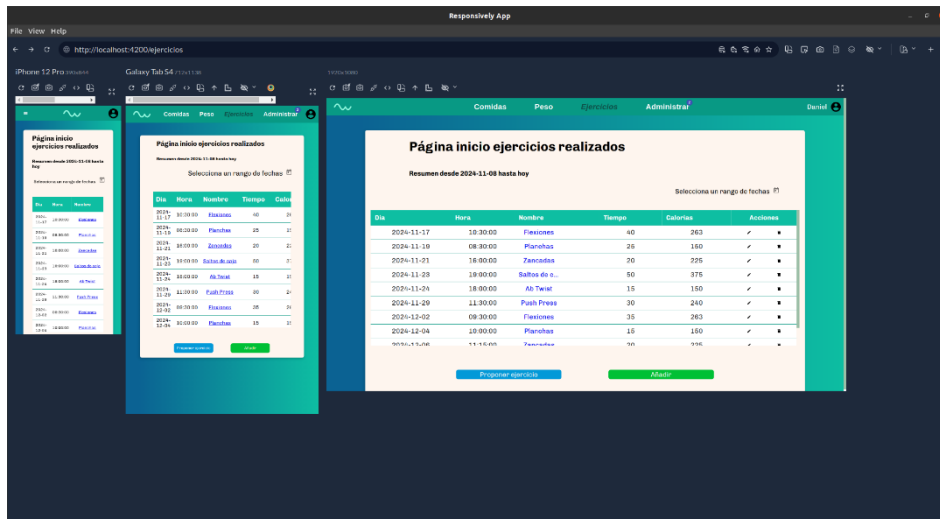


**Imagen 25: Popup eliminar peso registrado**



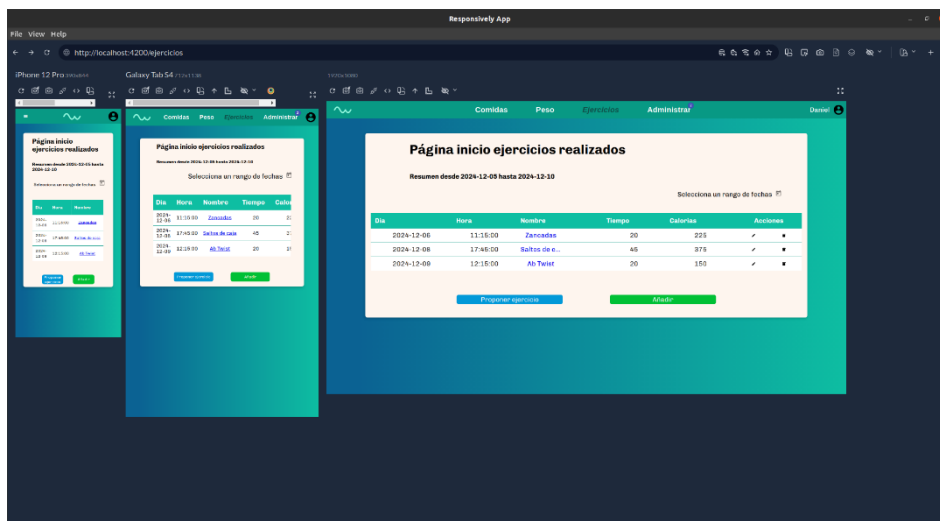
## Página Ejercicio

Una vez llegado hasta aquí deberemos hacer uso de la opción de “Ejercicios” en la barra de navegación, lo que nos llevará a la siguiente página, que no nos informará mediante una tabla de los ejercicios realizados en el rango seleccionado.



**Imagen 26: Pagina home de ejercicio**

Aquí también podremos hacer uso de un seleccionador de fechas para seleccionar el rango de fecha del que queremos ver los ejercicios realizados, como se vea a continuación he hecho uso de él y ahora en la tabla se muestran menos resultados.

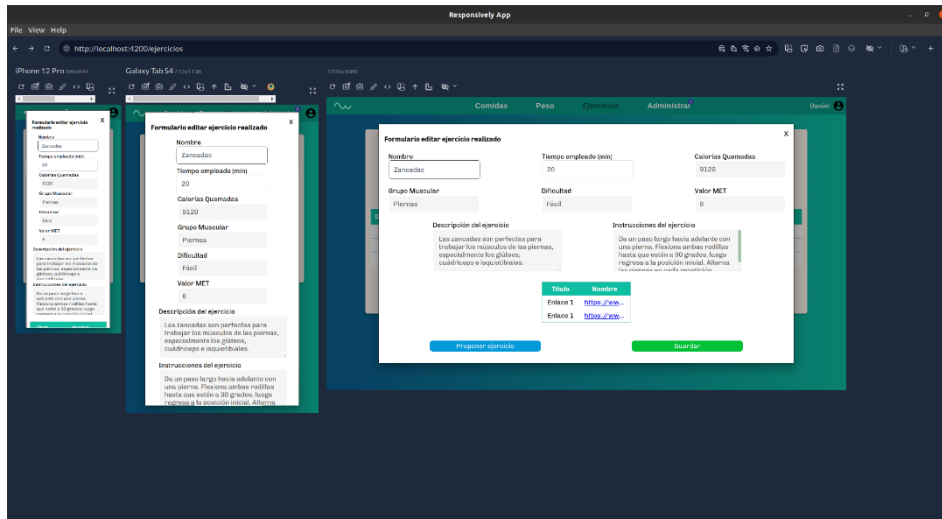


**Imagen 27: Pagina home de ejercicio cambio rango fechas**

## Proyecto Wellnesstrack

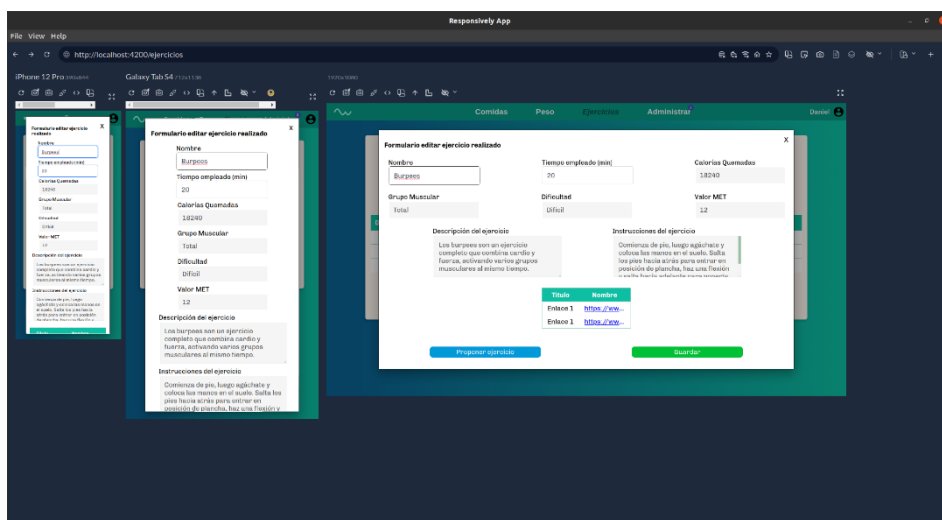
Al igual que en las anteriores páginas podremos ver información del ejercicio, editar y eliminar el ejercicio realizado.

Empezaremos esta vez por editar, para ello haremos uso del icono del lápiz lo que nos mostrara un Popup como el siguiente.



**Imagen 28: Popup editar ejercicio realizado**

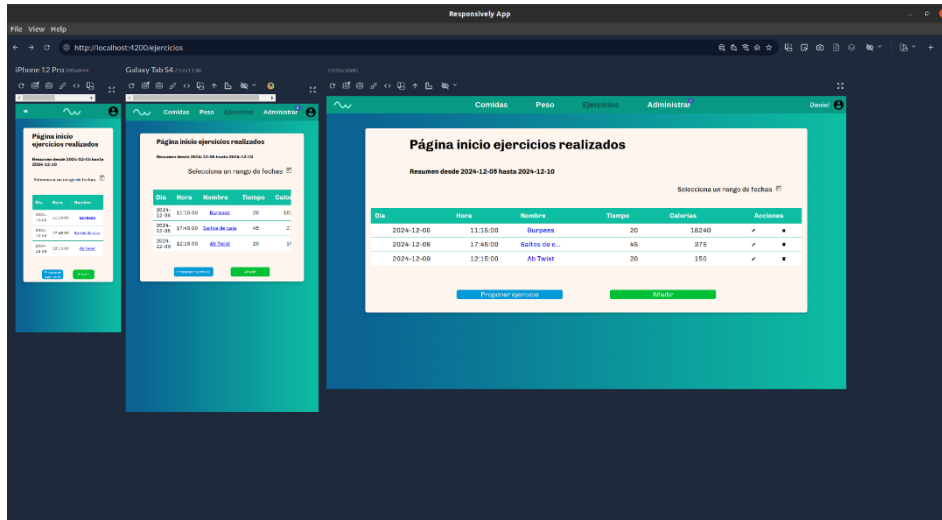
Aquí podremos editar el ejercicio realizado y editar el tiempo empleado en el ejercicio, si realizamos estos cambios los datos del ejercicio se cambiarán conforme los datos introducidos.



**Imagen 29: Popup editar ejercicio editado**

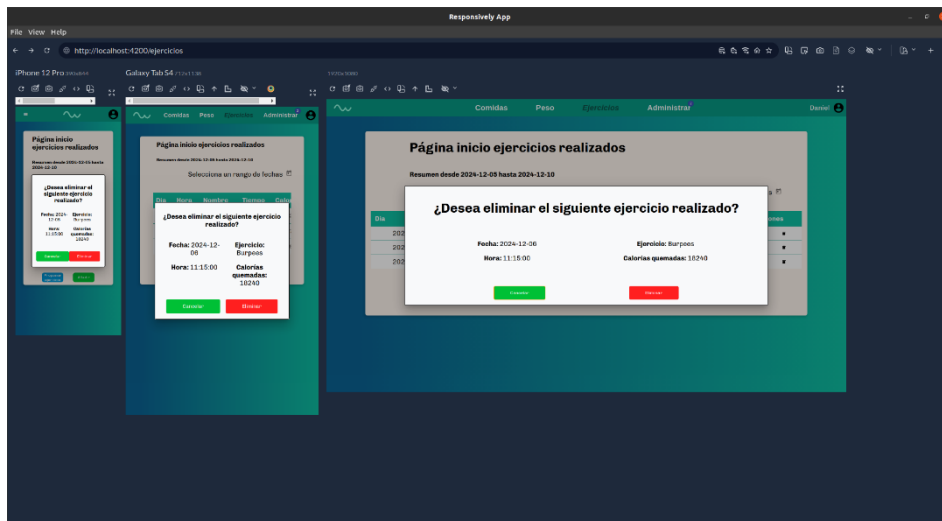
## Proyecto Wellnesstrack

Si hacemos uso del botón “Guardar” podremos ver como la entrada seleccionada ha sido modificada según los datos introducidos.



**Imagen 30: Pagina home de ejercicio cambiado rango**

Lo siguiente que podremos hacer seria eliminar el ejercicio realizado, para ello haremos uso del icono de la “Papelera” y nos saldrá el siguiente Popup.

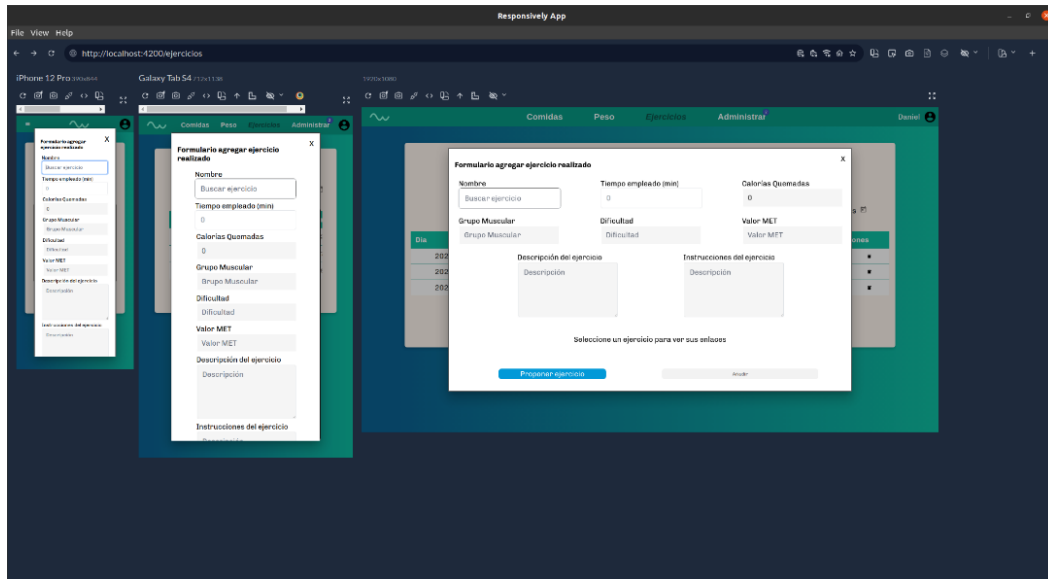


**Imagen 31: Popup eliminar ejercicio realizado**

Si nos fijamos más abajo podremos ver dos botones “Proponer Ejercicio” y “Añadir”, si hacemos uso del botón “Añadir” podremos ver el siguiente formulario.

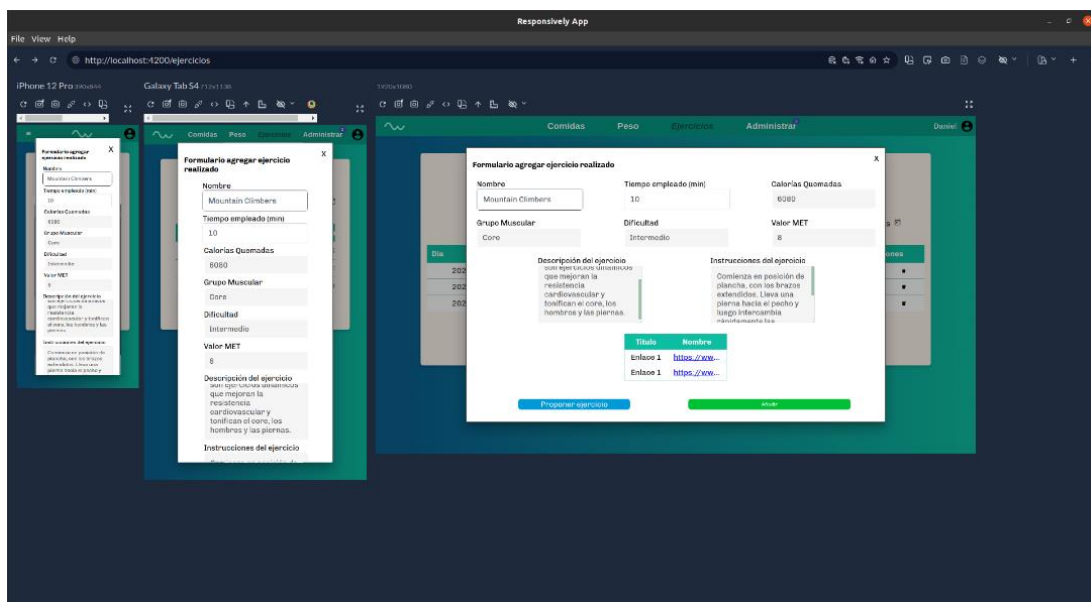
## Proyecto Wellnesstrack

En un primer momento nos saldrá el formulario vacío, si hacemos uso del campo para el nombre podremos buscar el ejercicio que hemos realizado y si no lo encontramos podremos proponerlo, pero eso vendrá más adelante.



**Imagen 32: Popup agregar ejercicio realizado**

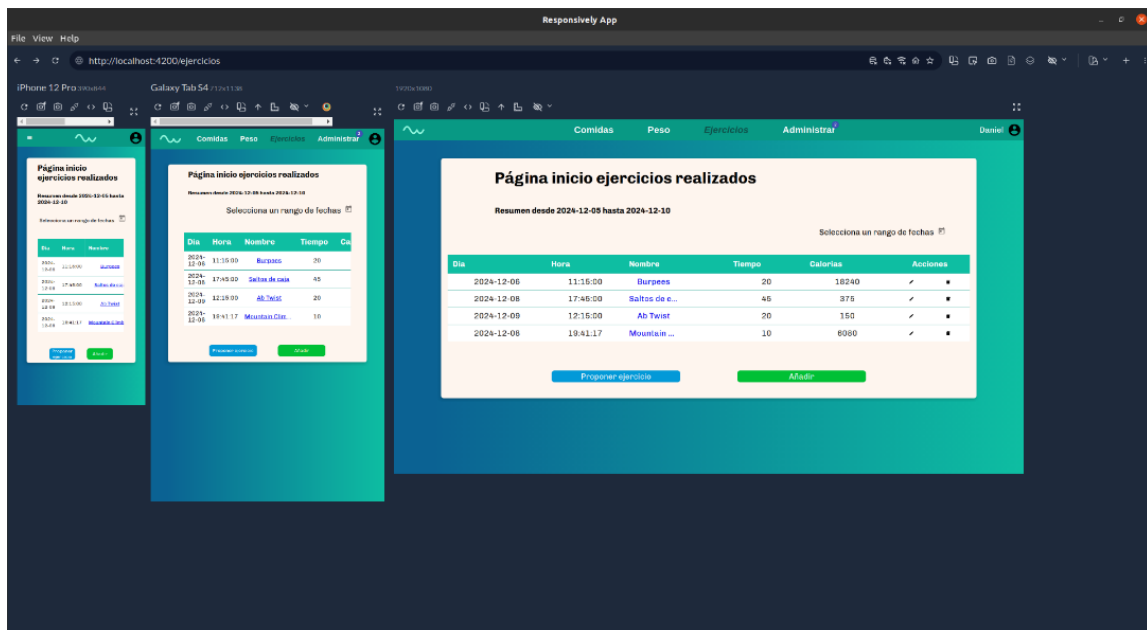
Una vez busquemos el ejercicio y lo seleccionemos deberemos rellenar el campo del tiempo, al hacerlo veremos como el valor de las calorías quemadas se actualizará conforme al ejercicio seleccionado.



**Imagen 33: Popup agregar ejercicio relleno**

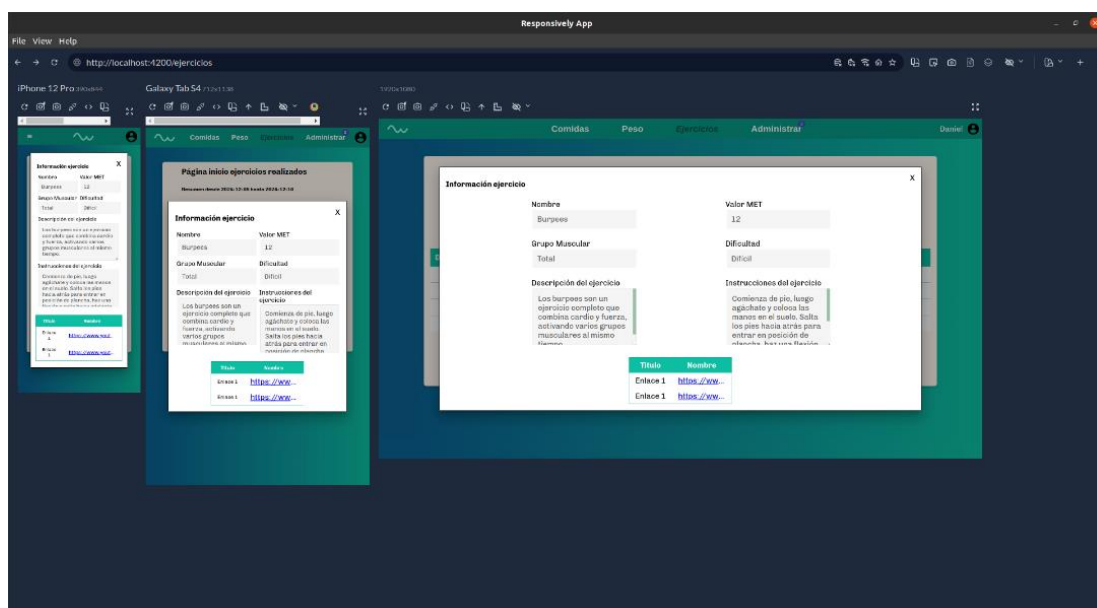
## Proyecto Wellnesstrack

Y si hacemos uso del botón “Añadir” podremos ver como en la tabla de la página de ejercicios se ha añadido esta entrada



**Imagen 34: Pagina home de ejercicio con nuevo ejercicio**

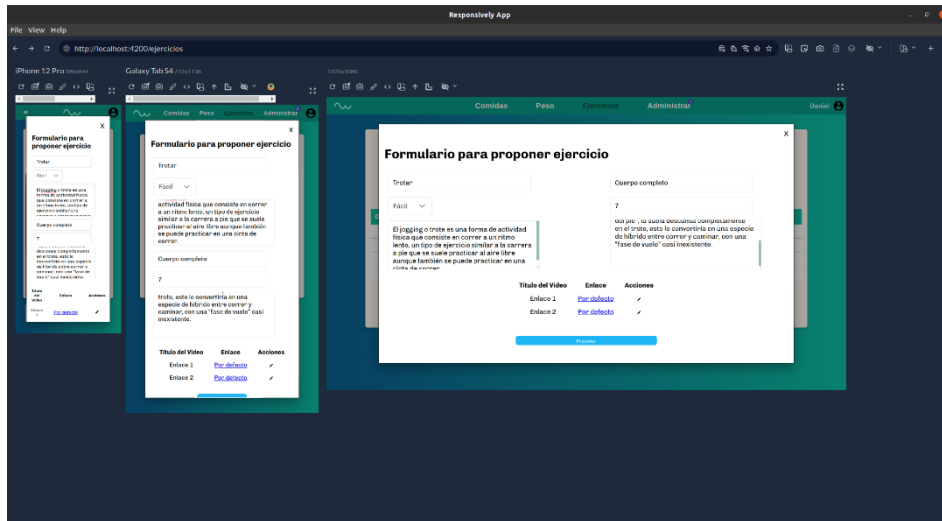
Algo que también podemos hacer es ver la información de uno de los ejercicios realizados, para ello clicaremos en el nombre que deseemos y nos saldrá el siguiente Popup con la información del ejercicio.



**Imagen 35: Popup información ejercicio**

## Proyecto Wellnesstrack

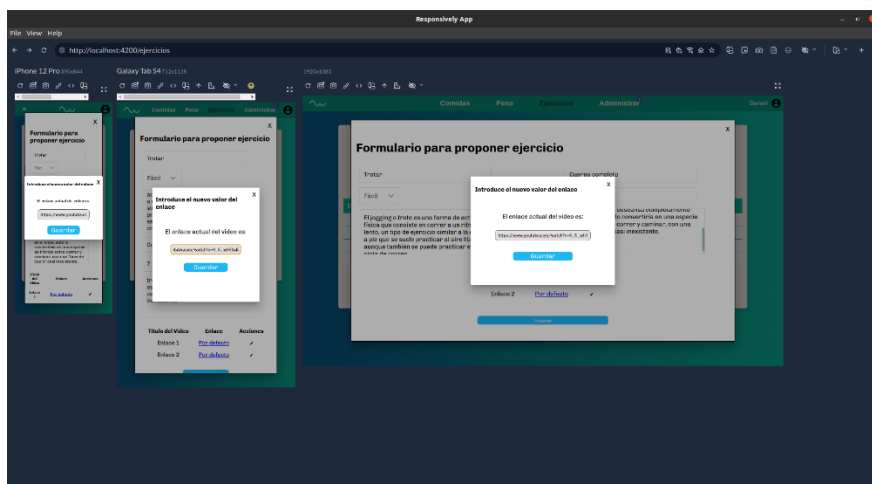
Como comenté antes, tenemos la opción de proponer ejercicios, para ello haremos uso del botón “Proponer ejercicio” que vemos en la pantalla inicial de ejercicios y en el formulario de agregar ejercicio, nos saldrá un formulario que al rellenarlo quedará como en el siguiente ejemplo.



***Imagen 36: Popup Proponer Ejercicio***

Como podemos ver contamos con una pequeña tabla en la que tenemos la opción de agregar dos videos de YouTube para indicar como se debe hacer correctamente el ejercicio, para añadir un video haremos uso del botón que vemos en la columna de ‘Acciones’, lo que hará que nos salga el siguiente formulario.

Una vez pongamos la url le deberemos dar a guardar para asociar este enlace al video que vamos a proponer.

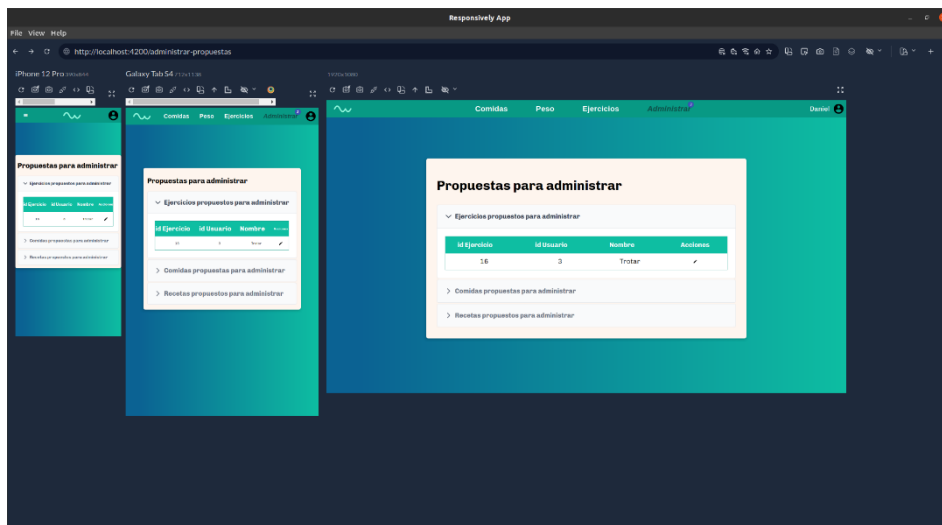


***Imagen 37: Popup agregar enlace ejercicio***

Una vez propongamos el ejercicio si somos administradores, como es el caso, podremos ver como en el menú principal justo al ladito de “Administrar” ha actualizado el contador, esto debido a que el ejercicio ha sido recibido para su debida administración.

## Página Administrar Propuestas

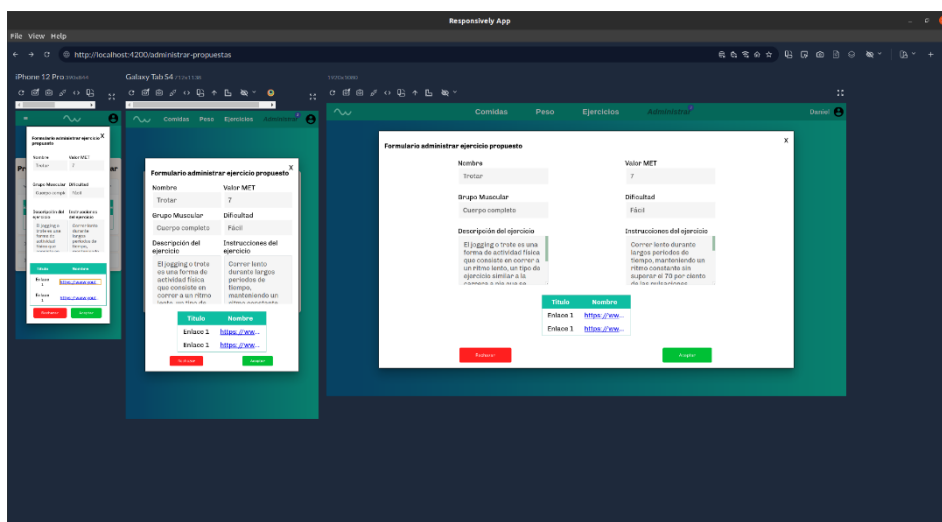
Para la siguiente parte haremos uso de esta última pestaña que hemos comentado, para nos iremos a ella donde veremos lo siguiente.



**Imagen 37: Pagina Administrar Propuestas**

Aquí ya que somos administradores haremos uso del botón del lápiz para administrar la propuesta, esto nos mostrara la información del, en este caso, ejercicio como se muestra a continuación.

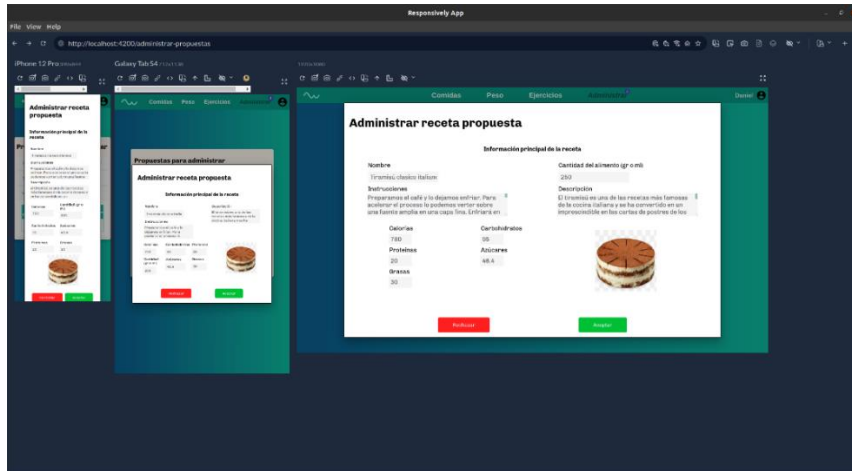
Aquí veremos la información del ejercicio y dos botones "Rechazar" y "Administrar". En el caso de selecciona "Rechazar" el ejercicio propuesto se borrará de la base de datos, en el caso de hacer uso del botón "Aceptar" este se hará visible para todos los usuarios.



**Imagen 38: Popup Administrar Ejercicio Propuesto**

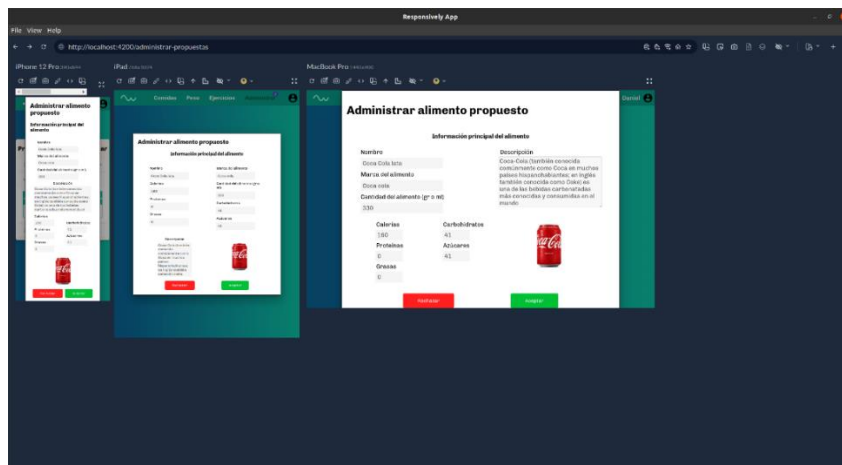
## Proyecto Wellnesstrack

De la misma forma tenemos la opción de administrar Recetas como se muestra a continuación.



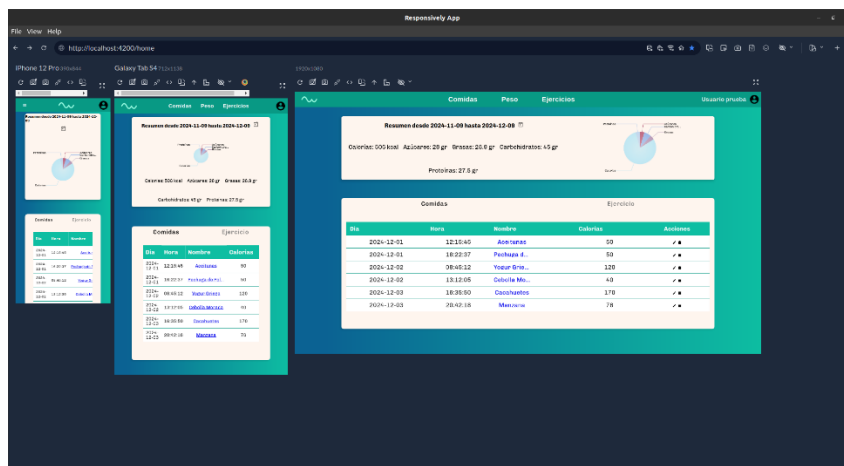
**Imagen 39: Popup Administrar Receta**

Y, por último, tendríamos las mismas opciones para los alimentos propuestos



**Imagen 40: Popup Administrar Alimento Propuesto**

Ya que todo el manual de usuario ha sido como usuario administrador muestro aquí como se vería la interfaz siendo un usuario sin privilegios.



**Imagen 41: Home como usuario**