

Anteproyecto

Título

Diet-Active-Ware

Introducción del proyecto (“Que quiero hacer”)

Quiero hacer una aplicación que gestione la consulta de un dietista, facilitando el trabajo, sobre todo en cuanto a cálculos.

Actualmente, existen programas en el que el dietista tiene que añadir los datos de cada individuo. Con esta aplicación, es el individuo el que realiza las encuestas directamente de forma digital en lugar de en papel en vez de ser el dietista, por lo que facilita el trabajo y ahorra visitas al gabinete.

En cuanto al nombre del proyecto, Diet-Active-Ware significa que la dieta se realiza de manera activa, es decir, participa tanto el usuario como el dietista en la toma de decisiones. La dieta puede ser modificada en cualquier momento por ambas partes, por lo que no es una dieta cerrada. Las dietas cerradas son aburridas y suelen abandonarla con más facilidad.

Finalidad (“Para qué puede servir”)

El objetivo principal de la aplicación es facilitar el trabajo del dietista, ya que el software realizará los cálculos que se necesitan hacer para establecer una dieta. Por otro lado, también ayuda al usuario, ya que el software le permitirá coger cita para una consulta, visualizar y modificar sus datos para un mejor seguimiento del tratamiento y realizar las encuestas dietéticas desde casa sin necesidad de acudir a la consulta, ahorrando tiempo del individuo.

Objetivos (“Una vez puesto en marcha, que permitirá hacer”)

Por parte del usuario anónimo:

- Portal web con:
 - Las 10 reglas de la nutrición.
 - Raciones recomendadas.
 - Verdades y mentiras.
 - Definiciones (dieta óptima, intercambios...)
- Darse de alta como usuario.

Por parte del usuario registrado:

- Aportar/actualizar datos como el peso.

- Coger cita para las consultas.
- Realizar encuestas dietistas:
 - Una para hallar los intercambios* (cantidad de cada macro nutriente tales que permiten un buen funcionamiento metabólico y realizar las funciones fisiológicas para su edad, altura, peso deseable, patología, actividad física y sexo). El usuario ingresa fecha de nacimiento, altura, peso actual, patología o situación fisiológica, actividad física y sexo.
 - Otra para la frecuencia de consumo de alimentos (estimación de la ingesta, lo que consume durante tres días).
- Consultar tabla de intercambios* y lista de grupos de alimentos por intercambios.
- Dieta sugerida elaborada por el dietista, susceptible a cambios por parte del usuario.

*Intercambio: por ejemplo, un intercambio de hidratos de carbono son 10 gramos, que equivale o a una tostada de pan de molde pequeña o dos galletas tipo María. Con esto, el usuario puede modificar la dieta sugerida por el dietista siguiendo la tabla de intercambios.

Por parte del dietista:

- Consultar los datos de cada usuario (resultado de las encuestas):
 - Diario dietético de tres días, frecuencia de consumo de alimentos:
 - Las técnicas culinarias (cómo cocina el individuo los alimentos).
 - Horarios y hábitos alimentarios.
 - La frecuencia y tipos de alimentos consumidos.
 - Gráfica de porcentajes de ingesta recomendada.
 - Encuesta de datos personales:
 - Peso deseable.
 - Tabla de intercambios.
- Crear/actualizar la dieta sugerida elaborada a partir de los datos de las encuestas dietéticas.
- Consultar las citas.
- Mantenimiento de alimentos.

Medios hardware y software a utilizar (“Que necesito”)

Voy a necesitar el paquete XAMPP para el servidor Apache y la base de datos MySQL. Pretendo utilizar como lenguaje de lado servidor el PHP y en el de cliente Javascript, usando en donde requiera Ajax y/o JQuery. Usaré como framework para el diseño Bootstrap.

Planificación (“Como voy a hacerlo, cuánto tiempo creo que tardaré”)

1. Resumir la base de datos de Mataix (“Tabla de composición de alimentos” de José Mataix Verdú) para hacer la elección entre los alimentos disponibles más sencilla. Por ejemplo, en la base de datos de Mataix se distingue más de treinta tipos de leche, cuando normalmente un usuario no dispone de más de tres tipos: entera, semidesnatada o desnatada.
2. Seleccionar de la amplia lista de intercambios que existen los alimentos más comunes en el entorno de un individuo español.
3. Realizar diagrama entidad-relación.
4. Crear y añadir los datos recopilados anteriormente a la base de datos.
5. Realizar documentación de casos de uso.
6. Plantear el diseño.
7. Desarrollar la aplicación.
8. Terminar la documentación restante.

Creo que tardaré tres meses.