**Bienvenido a DietActive**

Esta es tu área de cliente, en ella puedes actualizar/consultar tus datos, pedir cita, ver tus intercambios y dietas…

**Pero, ¿Cómo funciona?**

Esta es tu página personal, solo tú y el dietista tiene acceso a tus datos.

Para poder moverte y acceder a todas las ventajas con facilidad vamos a hablarte un poco de cada una de las secciones:

Empecemos por esta página en la que estás:

Página de inicio:

Pagina de bienvenida y explicación del funcionamiento de la web.

En todas las pestañas (Inicio, Citas, Tu dieta, etc) puedes ver a la derecha (o abajo si estas desde el móvil) una serie de cuadros con distinta información que te explicamos a continuación:

* Primer cuadro: **Tus intercambios**.

Aquí están ordenados por momento del día y tipo de alimento, los intercambios que debes tomar al día. Para más información lee la explicación sobre los intercambios pinchando aquí.

Estos intercambios están calculados expresamente para ti con tus datos personales que proporcionado (altura, edad, peso…). Estos intercambios son solo para ti y te servirán de guía para poco a poco llegar a tu peso ideal. Si cambias de peso o altura debes actualizar tus datos para que tus intercambios sean lo más exactos posibles (la edad se actualiza sola).

Para actualizar tus datos debes ir al tercer cuadro: **Perfil**, el cual explicamos más adelante.

* Segundo cuadro: **Tu historial de peso**.

En este cuadro se irá formando una gráfica de evolución de tu peso según vayas actualizándolo en **Perfil**.

Se mostraran los últimos 5 pesos añadidos (pueden actualizarse siempre que se desee pero se recomienda hacerlo una vez a la semana o cada dos semanas).

* Tercer cuadro: **Perfil**.

Aquí se muestran todos tus datos:

-Datos aportados por ti no actualizables: Nombre, sexo y edad (se actualiza sola)

-Datos aportados por ti actualizables: Teléfono, Código postal, Altura (cm), Tu peso y Tu actividad física. Para actualizarlos solo haga click en el icono **Actualizar** que se encuentra a la derecha de cada dato.

-Datos calculados por nosotros: Tu peso deseable (peso al que pretendemos llegar con la dieta euilibrada y personalizada que te proporcionará el dietista) y Tu consumo ideal de Kcal/día (son las kilocalorías totales que debes consumir al día. Este dato es solo informativo ya que estas kilocalorías deben tomarse siguiendo la guía de los intercambios y no de la manera que queramos).

* Cuarto cuadro: **Patologías / Situación fisiológica**.

Aquí se muestran las patologías (o si estás embarazada) que has anotado.

Estos datos son necesarios tenerlos lo más actualizado posible sobre todo las alergias/intolerancias alimentarias para la sugerencia de una dieta adecuada para ti.

Para actualizarlos solo haz click en el icono actualizar que se encuentra a la derecha de “**Patologías / Situación fisiológica**”

Página **Citas**:

Para acceder a ella pulsamos el botón **Citas** del menú de navegación.

En esta pestaña, aparte de los ya conocidos cuatro cuadros con nuestra información personal a la derecha (o abajo en los móviles), tenemos las distintas opciones para pedir cita con uno de nuestros dietistas.

¿Cómo pido cita?

Para pedir cita utilizaremos en orden los desplegables que se nos muestran de la siguiente forma:

* Desplegable de especialistas: Pinchamos en él y seleccionamos un especialista.

Si es la primera vez que vamos a pedir cita elegiremos el que más nos guste de los dietistas disponibles.

Siempre puedes cambiar de dietista sea la razón que sea, pero recuerda que será mejor tener uno fijo que conozca nuestra historia dietética que ir cambiando de uno a otro y tener que dar mucha información cada vez que acudamos a una cita con un nuevo dietista.

* Desplegable del Día: Pinchamos en él y seleccionamos de entre los días disponibles el que deseemos.
* Desplegable de la Hora: Pinchamos en él y seleccionamos de entre las horas disponibles la que deseemos.
* Desplegable Tipo de cita: Por último podemos elegir qué tipo de cita queremos:

Presencial: Típica cita en la que vas al gabinete dietético a hablar con tu dietista el día y a la hora seleccionada.

Skype: Cita que se realiza desde casa de forma online utilizando el programa Skype. Deberás estar conectado el día y a la hora acordada al programa Skype con la misma cuenta de correo electrónico que has proporcionado con tus datos y la cual usas para acceder a esta web. El dietista te llamará por el programa y tendrás que descolgar para iniciar la conversación online. Tener la webcam conectada no es obligatorio pero si recomendable, de cualquier modo el dietista si la tendrá activa para una conversación más amena.

* Para finalizar pulsa **Aceptar.**
* Puedes consultar tu cita en esta misma pestaña siempre que quieras solo pulsando en **Citas.**
* También puedes cancelar tu cita simplemente pulsando en el botón **Eliminar cita** que se encuentra debajo de ésta.

Página **Tu dieta:**

Ésta página permanecerá en blanco hasta que acudas a una cita con un dietista por primera vez.

Una vez tenga lugar la cita con tu dietista (sea presencial o online), tendrás (al poco tiempo) escrita una dieta equilibrada y personalizada, con tus gustos e intentando respetar tus hábitos alimenticios lo máximo posible para que el cambio a una dieta sana adecuada para ti sea lo menos brusca y aburrida posible.

Esta dieta estará realizada por tu dietista utilizando como guía tus intercambios y tus gustos. Por tanto, conociendo tus intercambios (primer cuadro que tienes a la derecha o abajo en móviles) y tus propios gustos, puedes modificar esta dieta sugerida\* siguiendo las tablas de intercambios (puedes acceder a las tablas de intercambios desde el menú pulsando en **Alimentos por intercambios**, o pulsando aquí).

\* Tienes que tener en cuenta que las modificaciones que hagas serán evaluadas por tu dietista gracias al **Diario dietético** el cual tienes que actualizar antes de cada cita.

Página **Diario dietético**:

En esta pestaña es donde podremos realizar el diario dietético durante tres días antes de acudir a la cita con el dietista para que pueda hacer una evaluación sobre nuestros gustos y costumbres y además pueda detectar tanto posibles carencias nutricionales como excesos no recomendados. Para más información y saber cómo funciona pulsa aquí o en la pestaña **Diario dietético** pulse en **¿Qué es?**

Página **Alimentos por intercambio**:

En esta pestaña tenemos la explicación de qué son y cómo se utilizan los intercambios.

También están aquí las tablas de los alimentos que utilizaremos para modificar la dieta aportada por el dietista\* para hacerla más variada. Los alimentos están separados por tipos de intercambios igual que en la tabla del primer cuadro (está a la derecha de la página, abajo en móviles). Para más información sobre los intercambios pulsa aquí.

\*Tienes que tener en cuenta que las modificaciones que hagas serán evaluadas por tu dietista gracias al Diario dietético el cual tienes que actualizar antes de cada cita.