

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DEL LITORAL



ESCUELA DE DISEÑO Y COMUNICACIÓN VISUAL

TÓPICO DE GRADUACIÓN

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
ANALISTA DE SISTEMAS**

TEMA

**DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN DEL SITIO WEB
"PORLOSANO"**

MANUAL DE USUARIO

AUTORES

**DANIEL IVÁN QUIRUMBAY YAGUAL
JONATHAN XAVIER SIGCHO RODRÍGUEZ
DANILO DANIEL TUMBACO ACEBO**

DIRECTORES

**LCDO. ALEX ESPINOZA
MSIG. JUAN CARLOS GARCÍA**

**AÑO
2007**

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DEL LITORAL



ESCUELA DE DISEÑO Y COMUNICACIÓN VISUAL

TÓPICO DE GRADUACIÓN

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
ANALISTA DE SISTEMAS**

TEMA

**DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN DEL SITIO WEB
"PORLOSANO"**

MANUAL DE USUARIO

AUTORES

**DANIEL IVÁN QUIRUMBAY YAGUAL
JONATHAN XAVIER SIGCHO RODRÍGUEZ
DANILO DANIEL TUMBACO ACEBO**

DIRECTORES

**LCDO. ALEX ESPINOZA
MSIG. JUAN CARLOS GARCÍA**

**AÑO
2007**



AGRADECIMIENTO

Agradeciendo siempre a Dios, Autor y Creador de todos aquí en la tierra, y que con sus bendiciones nos ayuda a resolver todo problema, es quién nos ha prestado salud y bienestar.

A nuestros padres y familiares, que nos han apoyado emocional y económicamente para poder culminar esta carrera.

A nuestros amigos y compañeros, que han sido partícipes de este evento de una u otra forma, los cuales siempre nos han animado a seguir adelante.

A nuestros profesores, los cuales se esforzaron en instruirnos y educarnos y de esta forma llegar a ser buenos profesionales.

A nuestro Directores, Lcdo. Alex Espinoza y Master Juan Carlos García quiénes nos enseñaron y nos guiaron para que el Tópico de Graduación sea un éxito y poder llegar al final de nuestras metas.



DEDICATORIA

Este Tópico de Graduación va dedicado en primer lugar a Dios, que nos dio sus bendiciones en todo momento, porque sin él no hubiésemos logrado salir adelante, gracias a su divina misericordia nos dio fuerza y conocimientos para seguir el camino hacia nuestros objetivos.

Dedicamos este trabajo a todas las personas importantes dentro de nuestro entorno tales como:

- Nuestros padres, creadores de la vida y forjadores para el logro de nuestras metas.
- Nuestros compañeros de trabajo que siempre nos brindaron su ayuda incondicional
- Nuestros familiares por la comprensión y la ayuda brindada.
- A todos quienes hicieron posible la culminación del tópico.

DECLARACIÓN EXPRESA

La Responsabilidad de los hechos, ideas y doctrinas expuestas en este Tópico de graduación nos corresponde exclusivamente; y el patrimonio intelectual de la misma, al EDCOM (***Escuela de Diseño y Comunicación Visual***) de la Escuela Superior Politécnica del Litoral.

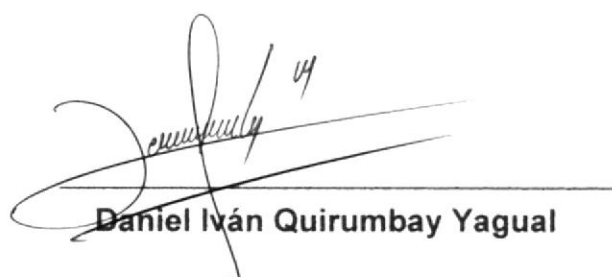
Reglamentos de Exámenes y Títulos Profesionales de la ESPOL.

FIRMA DE LOS DIRECTORES DEL TÓPICO DE GRADUACIÓN

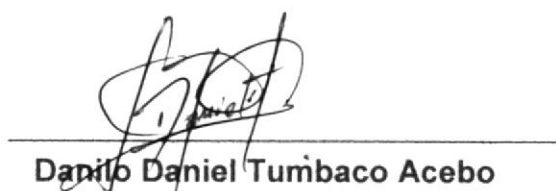
Lcdo. Alex Espinoza

Msig. Juan Carlos García

FIRMA DE LOS AUTORES DEL TÓPICO DE GRADUACIÓN



Daniel Iván Quirumbay Yagual



Daniilo Daniel Tumbaco Acebo



Jonathan Xavier Sigcho Rodríguez

2020
14 de
195-16

TABLA DE CONTENIDO

1. GENERALIDADES	1
1.1 Introducción	1
1.2 Objetivos del manual de usuario	1
1.3 A quién va dirigido este manual	2
1.4 Lo que debe conocer	2
1.5 Acerca del manual de usuario	2
2. CONVENCIONES TIPOGRÁFICAS	1
2.1 Convenciones de texto	1
2.2 Convenciones del uso del mouse	1
3. EXPLICACIÓN DE LA INTERFAZ GRÁFICA	1
3.1 Introducción al ambiente de Windows	1
3.2 Botón inicio	1
3.3 Que hay en la pantalla de Windows	3
3.4 Componentes principales del menú inicio	4
3.5 Exploración del escritorio de Windows	5
3.6 Área de notificaciones	5
3.7 Conociendo el browser de nuestro equipo	6
3.8 Barras del navegador de internet	7
3.8.1 Barra de vínculos	8
3.8.2 Barra de estado	8
3.8.3 Barra de explorador	8
4. REQUERIMIENTOS DE HARDWARE	1
5. REQUERIMIENTOS DE SOFTWARE	1
6. ACCESANDO AL SITIO WEB PORLOSANO	1
7. NAVEGANDO DENTRO DEL SITIO WEB PORLOSANO	1
7.1 Página de bienvenida a porlosano.com (index)	1
7.2 Home (página principal)	1
7.3 Tu peso ideal	2
7.4 Temas de publicación	3
7.5.1 Menú nosotros	4
7.5.2 Menú contáctanos	6
7.5.3 Menú mapa del sitio	8
7.6 Menú de productos promocionados en porlosano	8
7.7 Menú productos	10
7.8 Menú otros accesos	12
8. CHEQUEANDO LOS TEMAS PRINCIPALES DE PORLOSANO.COM	1
8.1 Aliméntate en porlosano.com	1
8.2 Revisa la sección de alimentos	2

8.5 Ejercítate en porlosano.com.....	7
8.6 Sección de salud	16
8.7 Registro de usuarios	19
8.7.1 Realiza tus pedidos en porlosano.com.....	20
8.7.2 Haz tus reservaciones aquí en porlosano.com.....	26
8.7.3 Completar información de registro.....	29
8.8 Iniciando sesión como administrador.....	33
8.8.1 Publica tus rutinas en porlosano.Com	44
 9. REGISTRANDO UNA EMPRESA	1



INDICE DE TABLAS

2. CONVENCIONES TIPOGRÁFICAS	1
Tabla 2.1 Convenciones de texto	1
Tabla 2.2 Convenciones del uso del Mouse.....	1
Tabla 2.3 Convenciones del uso del Mouse.....	2
3. EXPLICACIÓN DE LA INTERFÁZ GRÁFICA.....	1
Tabla 3.3 Iconos principales del menú de Windows XP	3
Tabla 3.4 Componentes del menú Inicio	4
Tabla 3.8 Barras del Navegador de Internet	8
4. REQUERIMIENTOS DE HARDWARE	1
Tabla 4.1 Requerimientos de Hardware.....	1
5. REQUERIMIENTOS DE SOFTWARE.....	1
Tabla 5.1 Requerimientos de Software	1



INDICE DE FIGURAS

3. EXPLICACIÓN DE LA INTERFAZ GRÁFICA..... 1

Figura 3.1 Escritorio de Windows XP	1
Figura 3.2 Botón Inicio	2
Figura 3.2.1 Opciones del menú Inicio	2
Figura 3.5.1 Barra de Tareas.....	5
Figura 3.5.2 Agrupación de Programas	5
Figura 3.5.3 Activación de Ventanas	5
Figura 3.5.4 Área de Notificaciones	5
Figura 3.7.1 Ventana de Programas	6
Figura 3.7.2 Ventana de Microsoft Explorer	7
Figura 3.8.1 Barra de Vínculos	8
Figura 3.8.2 Barra de Estado.....	8
Figura 3.8.3 Barra de Explorador.....	9

6. ACCESANDO AL SITIO WEB PORLOSANO..... 1

Figura 6.1 Escritorio de Windows XP	1
Figura 6.3.1 Barra de Direcciones de Internet Explorer	2

7. NAVEGANDO DENTRO DEL SITIO WEB PORLOSANO 1

Figura 7.1 Página de Bienvenida	1
Figura 7.2 Página Principal de Porlosano	2
Figura 7.3 Tu peso ideal.....	2
Figura 7.4.1 Temas de Publicación.....	3
Figura 7.4.2 Búsqueda Avanzada	4
Figura 7.5.1 Quiénes somos.....	5
Figura 7.5.2 Políticas de Privacidad.....	5
Figura 7.5.3 Términos de uso.....	6
Figura 7.5.4 Comentarios.....	7
Figura 7.5.5 Desarrolladores.....	7
Figura 7.5.6 Mapa del sitio	8
Figura 7.6.1 Tips y Consejos	9
Figura 7.6.2 Tips y Consejos	9
Figura 7.7.1 Catálogo de Productos	10
Figura 7.7.1.1 Catálogo de Productos.....	11
Figura 7.7.2 Productos más vendidos	11
Figura 7.8.1 Enlaces sitios relacionados	12
Figura 7.8.2 Ranking de Preguntas	13
Figura 7.8.3 Ranking de Preguntas	13

8. CHEQUEANDO LOS TEMAS PRINCIPALES DE PORLOSANO.COM..... 1

Figura 8.1 Restaurantes.....	1
Figura 8.1.1 Restaurantes.....	2
Figura 8.2.1 Sección de Alimentos	3

Figura 8.2.1.1 Sección de Información Alimentos	3
Figura 8.2.1 Dietas	4
Figura 8.2.2 Tipos de dietas	5
Figura 8.3 Fitoterapia	5
Figura 8.4 Sección de recetas	6
Figura 8.4.1 Detalle de recetas	6
Figura 8.4.2 Suplemento Alimenticio	7
Figura 8.5 Gimnasios	8
Figura 8.5.1 Información completa de gimnasios	8
Figura 8.5.1.1 Rutinas de Ejercicios	9
Figura 8.5.1.2 Rutinas de Ejercicios	10
Figura 8.5.2 Gimnasio para mujeres	11
Figura 8.5.2.1 Gimnasio para mujeres	11
Figura 8.5.3 Centros de masaje	12
Figura 8.5.3.1 Detalle de centros de masaje	13
Figura 8.5.3.2 Tipos de masaje	13
Figura 8.5.3.2.1 Búsqueda de Tipos de masaje	14
Figura 8.5.3.2.2 Búsqueda de Tipos de masaje	14
Figura 8.5.3.2.3 Búsqueda de Tipos de masaje	15
Figura 8.6 Sección de salud	16
Figura 8.6.1 Tratamientos Recomendados	17
Figura 8.6.1.1 Tratamientos Recomendados	17
Figura 8.6.2 La nutrición	18
Figura 8.7 Registro de Usuarios	19
Figura 8.7.1 Iniciando sesión	20
Figura 8.7.1 Pedidos	20
Figura 8.7.1.1 Pantalla principal de pedidos	21
Figura 8.7.1.2 Realizando pedidos	22
Figura 8.7.1.3 Realizando pedidos	22
Figura 8.7.1.4 Realizando pedidos	23
Figura 8.7.1.5 Registrando detalles de pedidos	23
Figura 8.7.1.6 Grabando un pedido	24
Figura 8.7.1.7 Consultando los pedidos por usuario	24
Figura 8.7.1.7 Consultando los pedidos por usuario	25
Figura 8.7.1.8 Modificando los pedidos por usuario	25
Figura 8.7.2 Realizando reservaciones	26
Figura 8.7.2.1 Haciendo reservaciones	27
Figura 8.7.2.1.1 Detalle de reservaciones	28
Figura 8.7.2.1.2 Registrando las reservaciones	28
Figura 8.7.2.1.3 Consultando las reservaciones	29
Figura 8.7.3 Historial Clínico	30
Figura 8.7.3.1 Continuación de Historial Clínico	30
Figura 8.7.3.2 Continuación de Historial Clínico	31
Figura 8.7.3.3 Continuación de Historial Clínico	31
Figura 8.7.3.3 Continuación de Historial Clínico	32
Figura 8.8 Sesión como administrador	33
Figura 8.8.1 Menú del administrador	33
Figura 8.8.1.1 Menú del administrador	34
Figura 8.8.1.1 Menú del administrador	35
Figura 8.8.1.2 Ejercicios	36

Figura 8.8.1.3 Mantenimientos de ejercicios	37
Figura 8.8.1.4 Grabando ejercicios	38
Figura 8.8.1.5 Consultando ejercicios.....	39
Figura 8.8.1.6 Tratamientos de clientes	40
Figura 8.8.1.6 Tratamientos de clientes	40
Figura 8.8.1.7 Tratamientos de clientes	41
Figura 8.8.1.8 Tratamientos de clientes	41
Figura 8.8.1.9 Detalle de Tratamientos de clientes.....	42
Figura 8.8.1.10 Grabando Tratamientos de clientes	43
Figura 8.8.1.11 Consultando Tratamientos de clientes.....	43
Figura 8.8.1.11 Rutinas de ejercicios.....	44
Figura 8.8.1.12 Grabando Rutinas de ejercicios	45
Figura 8.8.1.13 Consultando Rutinas de ejercicios.....	45
Figura 8.8.1.14 Consultando Rutinas de ejercicios.....	46
Figura 8.8.1.15 Consultando Rutinas de ejercicios.....	47
Figura 8.8.1.16 Consultando Rutinas de ejercicios.....	47
Figura 8.8.1.17 Régimen Alimenticio.....	48
Figura 8.8.1.18 Haciendo un Régimen Alimenticio	49
Figura 8.8.1.19 Haciendo un Régimen Alimenticio	49
Figura 8.8.1.20 Grabando un Régimen Alimenticio.....	50
Figura 8.8.1.20 Consultando un Régimen Alimenticio	50

9. REGISTRANDO UNA EMPRESA..... 1

Figura 9.1 Registrando una empresa.....	1
Figura 9.2 Menú del Webmaster.....	2
Figura 9.2 Sección de usuarios	2
Figura 9.3 Registrando usuarios.....	3
Figura 9.4 Registrando menús del sitio.....	3
Figura 9.5 Consultando menús del sitio.....	4
Figura 9.6 Consultando comentarios	4
Figura 9.7 Verificando empresas	5
Figura 9.8 Registrando empresas	5
Figura 9.9 Consultando preguntas	6
Figura 9.10 Registrando preguntas	6

C A P Í T U L O

1



GENERALIDADES

1. GENERALIDADES

1.1 INTRODUCCIÓN

El presente Manual de Usuario contiene información completa y concisa que permitirá a cada uno de los usuarios en sus distintos tipos, navegar de una forma rápida y sencilla dentro del sitio Web **Porlosano**. Cabe destacar que con este documento los usuarios tendrán la ayuda necesaria para poder explorar el mundo del Físico culturismo, la nutrición y el relajamiento, desde información básica hasta completa en estos temas que son hoy por hoy los más consultados por millones de personas alrededor de todo el mundo.

Es muy importante la revisión y comprensión de este Manual de Usuario antes y/o durante la visualización de las páginas dado que será la guía necesaria que paso a paso facilitara el manejo de todas las funciones que se presentan en este sitio Web.

1.2 OBJETIVOS DEL MANUAL DE USUARIO

El principal objetivo de este manual es ser un soporte de ayuda a las inquietudes que surgen en cada una de las personas que navegan en nuestra pagina al momento de realizar una consulta o ejecutar un determinado proceso que ofrece nuestro Web Site.

Además, proporcionará información general y detallada acerca de las características y funciones del Sitio Web Porlosano para acceder de una manera sencilla a las páginas de nuestro sitio.

Entre los temas que se les dará a conocer a los visitantes de la página Web, se tienen los siguientes:

- ✓ Consejos y tips sobre alimentación y nutrición para una vida llena salud y vigor
- ✓ Rutinas y ejercicios para aquellas personas que no piensan en limitaciones al momento de moldear su cuerpo y convertirla en una figura llena de fuerza y que le sobre energía
- ✓ Para aquellas personas que después de una amplia jornada de labores buscan sitios de relajamiento y paz en su interior, sesiones de masajes para que de su estrés usted quede completamente sanado

1.3 A QUIÉN VA DIRIGIDO ESTE MANUAL

La elaboración de este manual esta enfocada hacia aquellos usuarios que de una u otra manera practican o están interesados en cada tema que Porlosano ofrece a sus visitantes:

Madres de familia que necesitan orientación sobre la lonchera escolar que deben llevar sus pequeñines a sus centros educativos.

Personas en general que desean cambiar ese mal hábito alimenticio de comer grasas y todo tipo de la famosa comida chatarra que tan dañina es para el organismo por un nutritivo régimen de alimentación que va por lo sano.

Hombres y mujeres que desean mantener una atractiva figura a base de los ejercicios y consejos dados por los especialistas de este sitio.

Para todos aquellos que desean encontrar un lugar donde se olviden de sus problemas laborales y personales que le producen una fuerte jaqueca y estrés.

Todo tipo de especialistas con fines relacionados a los temas expuestos en Porlosano, sean estos instructores de gimnasio, Chef de alimentación nutritiva, terapistas, doctores que deseen aportar con sus conocimientos a brindar una mayor atención a los usuarios.

1.4 LO QUE DEBE CONOCER

Gracias a la interfaz gráfica y el ambiente amigable que tiene el Sitio Web Porlosano, los usuarios no necesitan tener conocimientos fundamentales para el uso del mismo, ya que gracias a la detallada estructuración de la página su navegación será muy fácil.

Sin embargo, para su excelente manejo, los usuarios que visiten el Sitio Web Porlosano deben tener como conocimientos mínimos los siguientes:

- Conocimientos básicos de Windows.
- Conocimientos básicos de Aplicaciones de Desarrollo.
- Haber navegado en cualquiera de las páginas de Internet para tener mayor familiarización con el sitio.

1.5 ACERCA DEL MANUAL DE USUARIO

El presente manual de usuario contiene los elementos necesarios, esto es ilustraciones e instrucciones, para que el usuario pueda navegar adecuadamente a través del sitio Porlosano.

C A P Í T U L O

2

CONVENCIONES TIPOGRÁFICAS



2. CONVENCIONES TIPOGRÁFICAS

2.1 CONVENCIONES DE TEXTO

FORMATO	TIPO DE INFORMACIÓN
Negritas	Términos resaltados por su importancia
Viñetas de numerado	Numeración que indica la secuencia de los pasos en un procedimiento específico
Viñetas	Representan ítems que no siguen una secuencia especial

Tabla 2.1 Convenciones de Texto

2.2 CONVENCIONES DEL USO DEL MOUSE

TÉRMINO	SIGNIFICADO
Señalar	Colocar el extremo superior del Mouse sobre el objeto que desee señalar
Hacer clic	Presionar el botón del Mouse (generalmente el izquierdo) una sola vez y luego suelte inmediatamente
Doble clic	Presionar el botón del Mouse dos veces de manera rápida y luego suelte inmediatamente

Tabla 2.2 Convenciones del uso del Mouse

TECLA	SIGNIFICADO
Tecla Enter (Intro)	Tecla que permite ejecutar un proceso específico siempre y cuando este determinado en el manual
Tecla Escape	Permite cancelar un proceso determinado
F1	Muestra la ayuda del Internet Explorer
F5	Permite realizar la actualización de la página sin recurrir a los botones de la barra de herramientas
Tecla Tab	Permite desplazarse entre elementos de un formulario, la orientación del desplazamiento será hacia abajo
Teclas direccionales	Permite moverse a través de los diferentes controles que posee la página
Ctrl. + E	Permite seleccionar todo el texto de la página

Tabla 2.3 Convenciones del uso del Mouse

C A P Í T U L O

3

EXPLICACIÓN DE LA INTERFÁZ GRÁFICA



3. EXPLICACIÓN DE LA INTERFAZ GRÁFICA

3.1 INTRODUCCIÓN AL AMBIENTE DE WINDOWS

Una vez que se haya encendido la estación de trabajo y se haya cargado el sistema operativo Windows XP aparecerá la siguiente pantalla, puede suceder que varíe con respecto a la que tiene en su ordenador, ya que Windows permite personalizarla.



Figura 3.1 Escritorio de Windows XP

El escritorio de Windows se encuentra conformado por varias partes que son de vital importancia para el desempeño adecuado de cualquier trabajo que usted desee realizar. A continuación se detallara y se explicara los elementos del escritorio de Windows XP:

- Botón Inicio y Barra de Tareas
- Iconos

3.2 BOTÓN INICIO

Es el botón a través del cual podemos acceder a todo el abanico de opciones que nos ofrece Windows XP.





Figura 3.2 Botón Inicio

Existen dos maneras de desplegar el menú de opciones del botón **Inicio**

- Dando clic izquierdo en el botón Inicio
- Presionando la tecla Windows

Al activarse el botón se desplegará un menú que mostrará lo siguiente:

1. En la parte superior aparece el nombre del **usuario**.
2. En la parte central hay 3 zonas:
 - 2.1.1. En el área superior aparecen los programas Internet Explorer y Outlook Express que gozan de esta privilegiada posición por ser programas incluidos en el paquete de Windows XP.
 - 2.1.2. En el área siguiente aparecen los programas como Microsoft Word. De esta forma tenemos un acceso rápido a los programas que mas se utiliza.
 - 2.1.3. Para acceder al resto de programas, en un pequeño triangulo verde **Todos los Programas** aparecen los programas instalados en el ordenador.



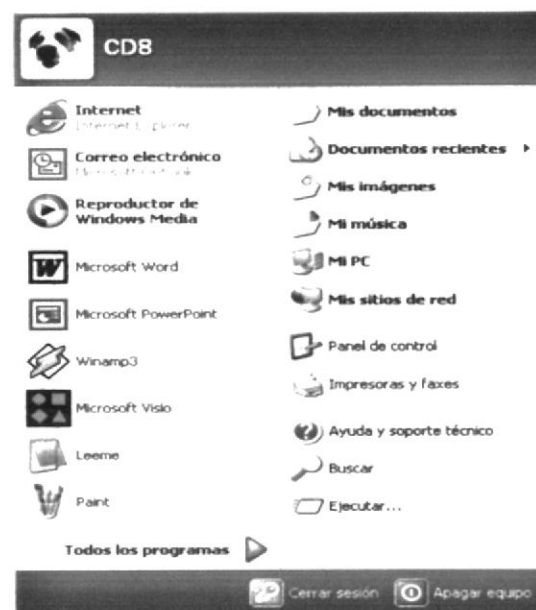


Figura 3.2.1 Opciones del menú Inicio

3.3 QUE HAY EN LA PANTALLA DE WINDOWS

Dentro del sistema operativo Windows XP hay 3 iconos que son los principales dentro del mismo, estos son:





Icono	Descripción
	Haga doble clic en este icono para ver los recursos disponibles en la red, podrá darse cuenta si su PC tiene acceso a esta o puede conectarse.
	Haga doble clic en este icono para ver el contenido de su PC y administración de los archivos.
	La papelera de reciclaje es un lugar de almacenamiento temporal de los archivos eliminados. Puede utilizarse para recuperar archivos eliminados por error
	Al hacer clic sobre este botón que se encuentra ubicado en la barra de tareas, podrá iniciar programas, abrir documentos, cambiar la configuración del sistema, obtener ayuda, buscar elementos en su PC y muchas opciones más.

Tabla 3.3 Iconos principales del menú de Windows XP



Al hacer clic en el botón inicio, aparecerá un menú que contiene todo lo necesario para empezar a trabajar en Windows

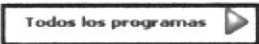
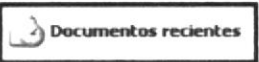

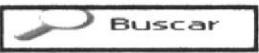
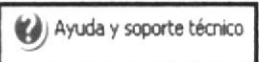
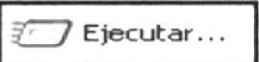




ICONO	DESCRIPCIÓN
	Presenta un listado de los programas que se han instalado.
	Muestra una lista de archivos utilizados últimamente.
	Esta opción permite cambiar la configuración del sistema
	A través de esta opción podemos buscar una carpeta, archivo, equipo compartido o un mensaje de correo electrónico.
	Inicia la Ayuda, por medio del Índice y otras opciones para saber como realizar una tarea específica de Windows
	Permite abrir un programa, carpeta, documento o recurso de Internet al colocar el nombre.
	Con esta opción se puede cambiar de sesión o cambiar de usuario.
	Cierra su PC.
	Reinicia su PC.
	Dependiendo de su equipo y de las opciones instaladas, es posible encontrar elementos adicionales en el Menú.

Tabla 3.4 Componentes del menú Inicio



3.5 EXPLORACION DEL ESCRITORIO DE WINDOWS



Figura 3.5.1 Barra de Tareas

En esta zona aparecen los programas que están abiertos, las pequeñas flechas hacia arriba o hacia abajo indican que en esa ventana hay más de un documento abierto.



Figura 3.5.2 Agrupación de Programas

Si el botón aparece más oscuro, quiere decir que esa es la ventana con la que estamos trabajando en ese momento. Al hacer clic en cada botón nos situamos en la ventana correspondiente.




Figura 3.5.3 Activación de Ventanas


3.6 ÁREA DE NOTIFICACIONES



Figura 3.5.4 Área de Notificaciones

Contiene los íconos que representan los programas residentes (programas que se cargan automáticamente al encender el computador). En algunos computadores, aparece un botón redondo  permite expandir o contraer la zona que contiene los íconos de programas residentes, como por ejemplo, el programa de mensajería instantánea Messenger etc. También aparece la hora del sistema.

3.7 CONOCIENDO EL BROWSER DE NUESTRO EQUIPO

En el escritorio hay íconos que permiten abrir el programa correspondiente, por ejemplo dando clic en el icono  se abre el Internet Explorer o si por algún motivo el ícono del programa señalado no se encuentra en su escritorio, siga los siguientes pasos:

1. Clic izquierdo en el botón **Inicio**
2. A continuación se desplegará un menú en el cual usted elegirá la opción **Todos los programas**.
3. Automáticamente se desplegará un nuevo menú en el cual usted escogerá la opción **Internet Explorer**.



Figura 3.7.1 Ventana de Programas

Luego de haber hecho esto, se mostrará la pantalla de navegación de Internet



Figura 3.7.2 Ventana de Microsoft Explorer

3.8 BARRAS DEL NAVEGADOR DE INTERNET

En esta barra de herramientas, hay opciones como:








Botón	Descripción
 Atras	Sirve para dirigirse a la página anterior a la actual
 Adelante	Sirve para dirigirse a la siguiente página
 Detener	Sirve para detener la ejecución de una página en Internet en el momento en que esta se activa.
 Actualizar	Sirve para refrescar o actualizar el navegador Web
 Inicio	Sirve para regresar al inicio del explorador, en caso de que usted haya visitado varias opciones de una página Web
 Búsqueda	Sirve para hacer una búsqueda rápida en la ventana de navegación de Internet.
 Favoritos	Sirve para añadir alguna página en un carpeta

Tabla 3.8 Barras del Navegador de Internet

3.8.1 BARRA DE VÍNCULOS

Permite tener información adicional acerca de Windows, incluyendo vínculos de páginas de Internet.

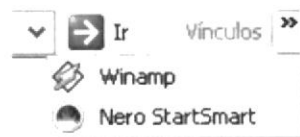


Figura 3.8.1 Barra de Vínculos

3.8.2 BARRA DE ESTADO

Desde allí se puede visualizar los métodos de envío de información.



Figura 3.8.2 Barra de Estado

3.8.3 BARRA DE EXPLORADOR

Contiene opciones para trabajar mas fácilmente, por ejemplo, contiene la opción carpetas, historial, etc.



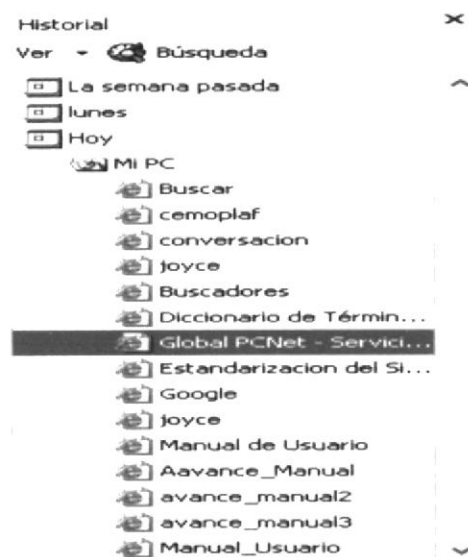


Figura 3.8.3 Barra de Explorador



C A P Í T U L O

4

REQUERIMIENTOS DE HARDWARE



4. REQUERIMIENTOS DE HARDWARE

HARDWARE	CARACTERÍSTICAS RECOMENDADAS
 Monitor	<ul style="list-style-type: none">✓ Monitor de 15 pulgadas tradicional o pantalla plana
 CPU	<ul style="list-style-type: none">✓ Procesador mínimo 800 Mhz máximo 2.8 Ghz✓ Memoria mínimo 256 MB máximo 512 GB✓ Disco Duro mínimo 40 GB máximo 80 GB✓ Disco Duro RPM 7200✓ CD – ROOM mínimo de 64z
 Teclado	<ul style="list-style-type: none">✓ Teclado normal de 108 teclas preferentemente con opciones para ambiente Web
 Mouse	<ul style="list-style-type: none">✓ Un Mouse preferentemente óptico con scroll y 2 botones (principal y secundario)

Tabla 4.1 Requerimientos de Hardware

C A P Í T U L O

5

REQUERIMIENTOS DE SOFTWARE



5. REQUERIMIENTOS DE SOFTWARE





SOFTWARE	CARÁCTERÍSTICAS
Sistema Operativo	 Sistema Operativo Windows XP con Service Pack 2
Plataforma de Desarrollo	 Visual Studio 2005
Motor de Base de Datos	 SQL 2000 Server
Navegador Recomendado	 Internet Explorer (Version 5.0 en adelante)

Tabla 5.1 Requerimientos de Software

C A P Í T U L O


6

**ACCESANDO AL SITIO
WEB PORLOSANO**



6. ACCESANDO AL SITIO WEB PORLOSANO

Para poder ingresar al Sito Web Porlosano, es necesario seguir los siguientes pasos:

1. Encender el computador.
2. Aparecerá la pantalla de Windows XP Professional o del sistema operativo que esté usando y se debe hacer **doble click** en el icono de Internet Explorer  que en el encuentra ubicado en el escritorio de Windows

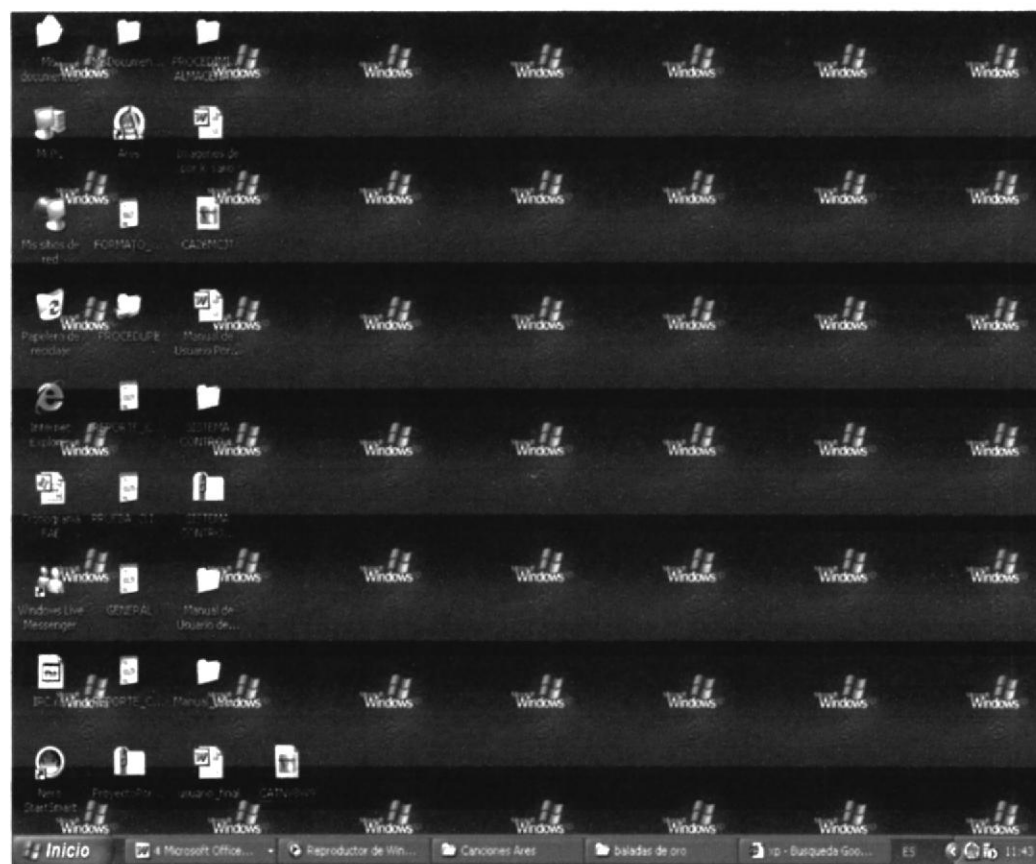


Figura 6.1 Escritorio de Windows XP

3. Inmediatamente aparecerá la pantalla de Internet Explorer o del Browser que esté utilizando. Deberá ubicarse en la barra de direcciones y escribir la siguiente dirección: <http://www.porlosano.com>

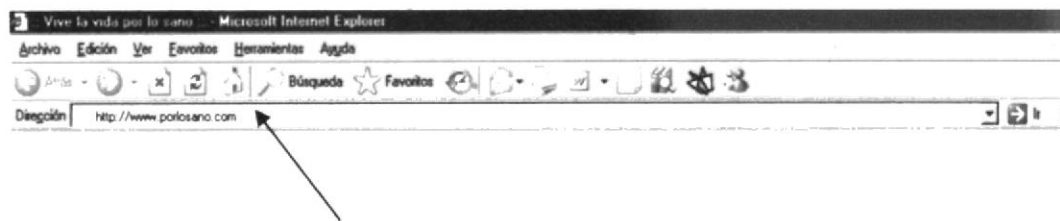


Figura 6.3.1 Barra de Direcciones de Internet Explorer

4. Aparecerá entonces la página principal del Sitio Web Porlosano, siempre que esté instalado el plug_in de Flash.



C A P Í T U L O

7

NAVEGANDO DENTRO DEL SITIO WEB PORLOSANO



7. NAVEGANDO DENTRO DEL SITIO WEB PORLOSANO

7.1 PÁGINA DE BIENVENIDA A PORLOSANO.COM (INDEX)

Al ingresar al Sitio Web aparecerá el intro o bienvenida a los usuarios que recién acceden a Porlosano.com, esta presentación proyecta la imagen de Porlosano.com como un sitio dedicado a la combinación de deportes, nutrición y relajamiento

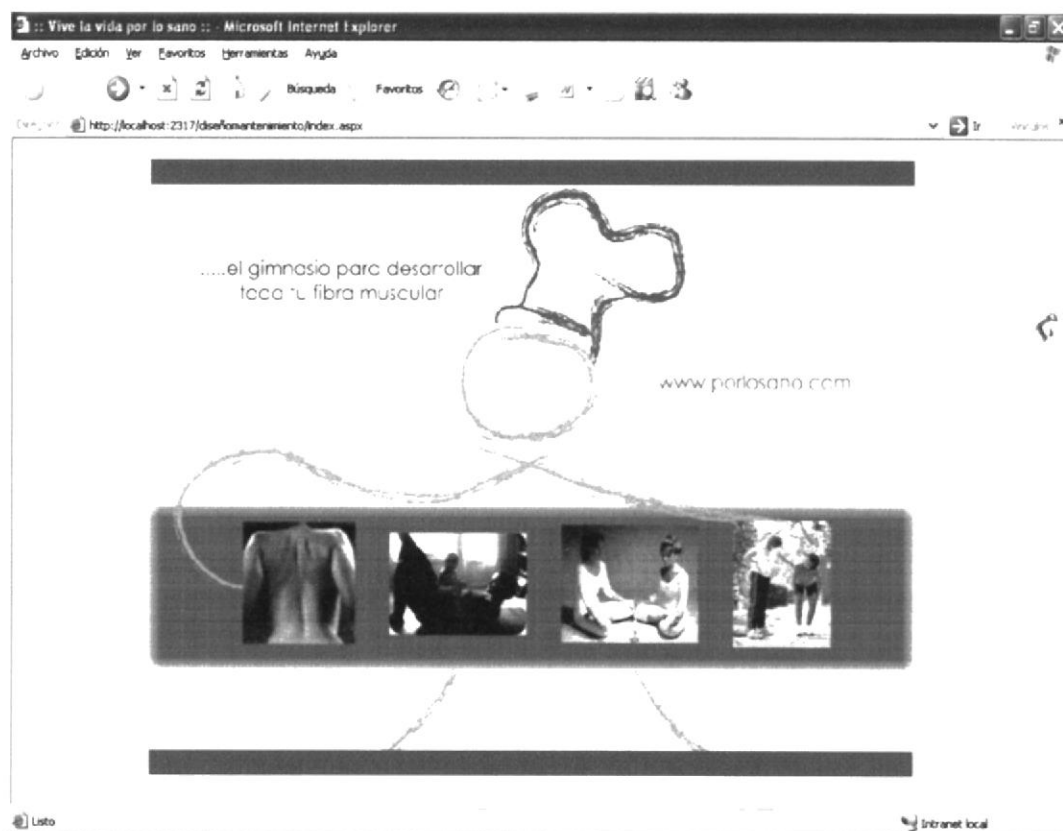


Figura 7.1 Página de Bienvenida

Una vez que se haya ingresado al sitio Web, podrá visualizar información relacionada con la alimentación y la buena nutrición, deportes y centros de relajamiento. A continuación se detalla los principales links de información relacionados con los 3 temas a los que da énfasis Porlosano

7.2 HOME (PÁGINA PRINCIPAL)

En esta página Web se podrá visualizar información general acerca de los temas antes mencionados, además de preguntas acerca de nutrición y gimnasio que ayudará en gran manera a los especialistas de Porlosano a hacer un mejor análisis para dar consejos que se acoplen en un 100% a los visitantes sobre todo en el cuidado del cuerpo

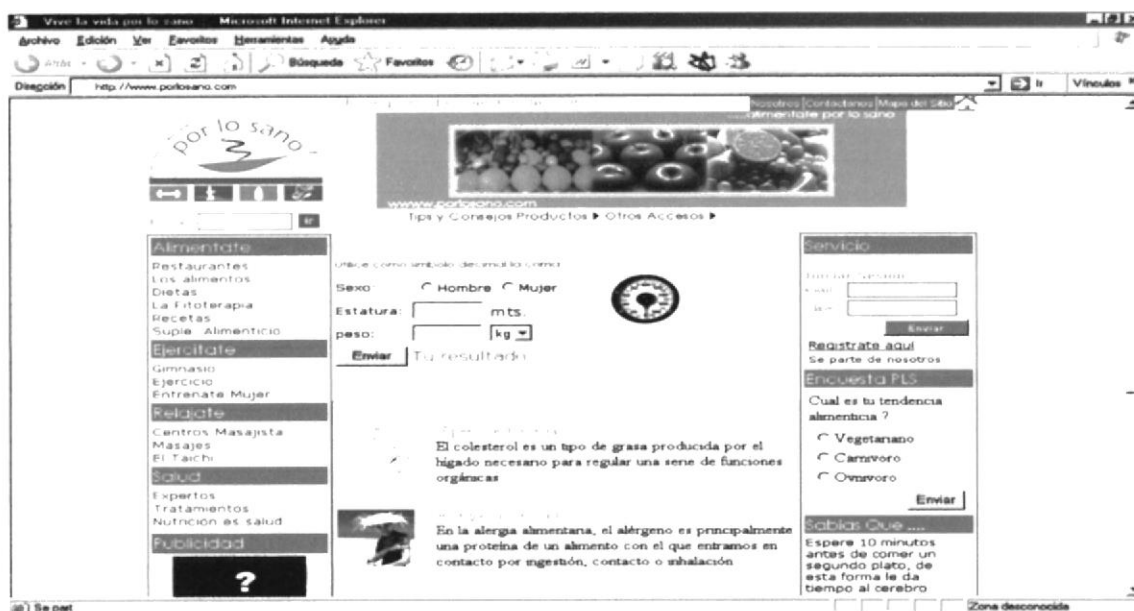


Figura 7.2 Página Principal de Porlosano

7.3 TU PESO IDEAL

Si el usuario no sabe cual debe ser su peso ideal Porlosano.com le brindara esa información, en la parte central solo deberá ingresar su estatura y peso dado por el sexo al que pertenece.

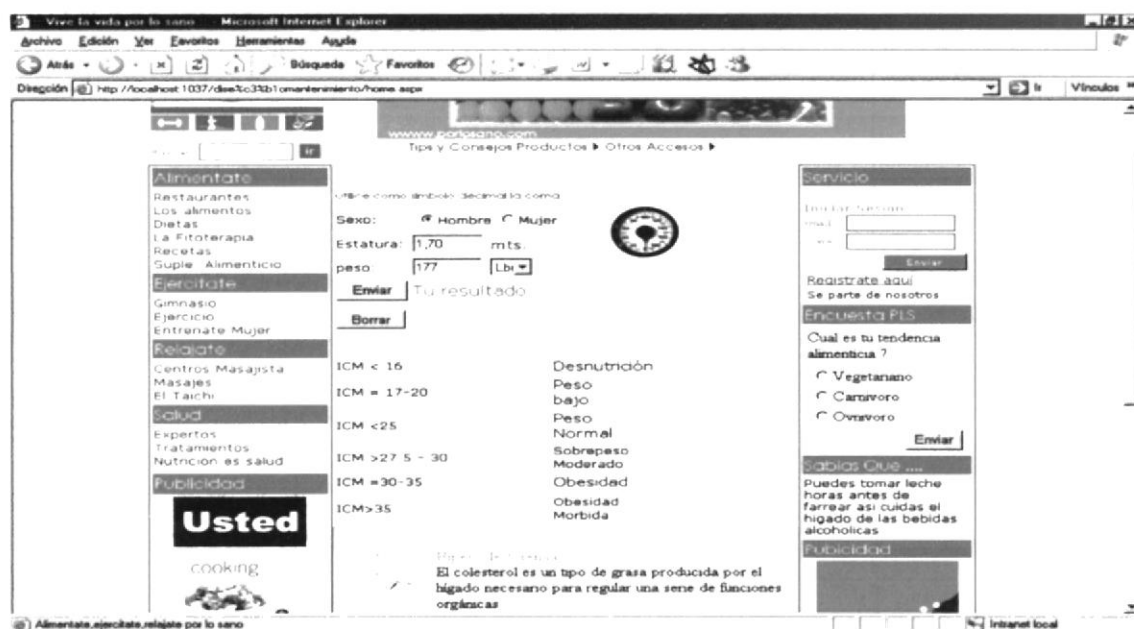


Figura 7.3 Tu peso ideal

7.4 TEMAS DE PUBLICACIÓN

En Porlosano.com se podrá encontrar información relacionada con salud, en la parte izquierda en la sección buscar se podrá consultar lo que se desea saber.

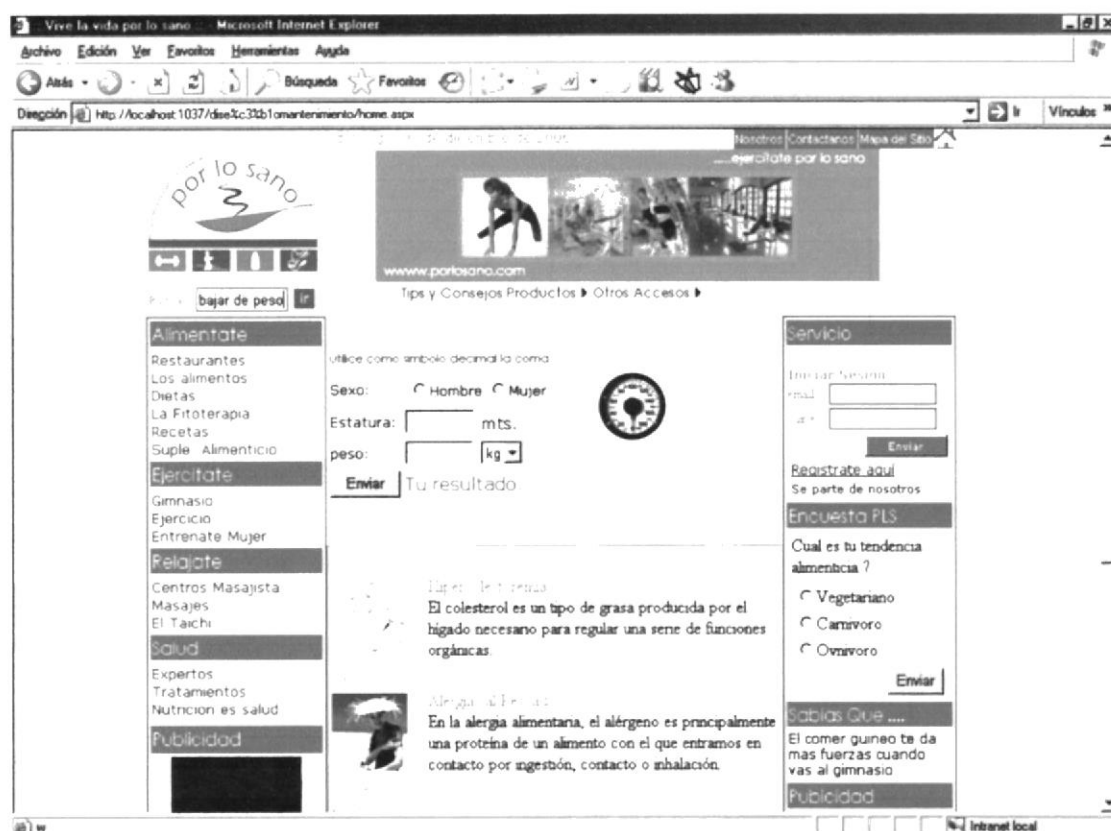


Figura 7.4.1 Temas de Publicación

En el caso de que se quiera consultar de una forma más específica se puede realizar una consulta avanzada.

Con la opción de búsqueda avanzada se podrá encontrar lo que se anda buscando de una forma más rápida

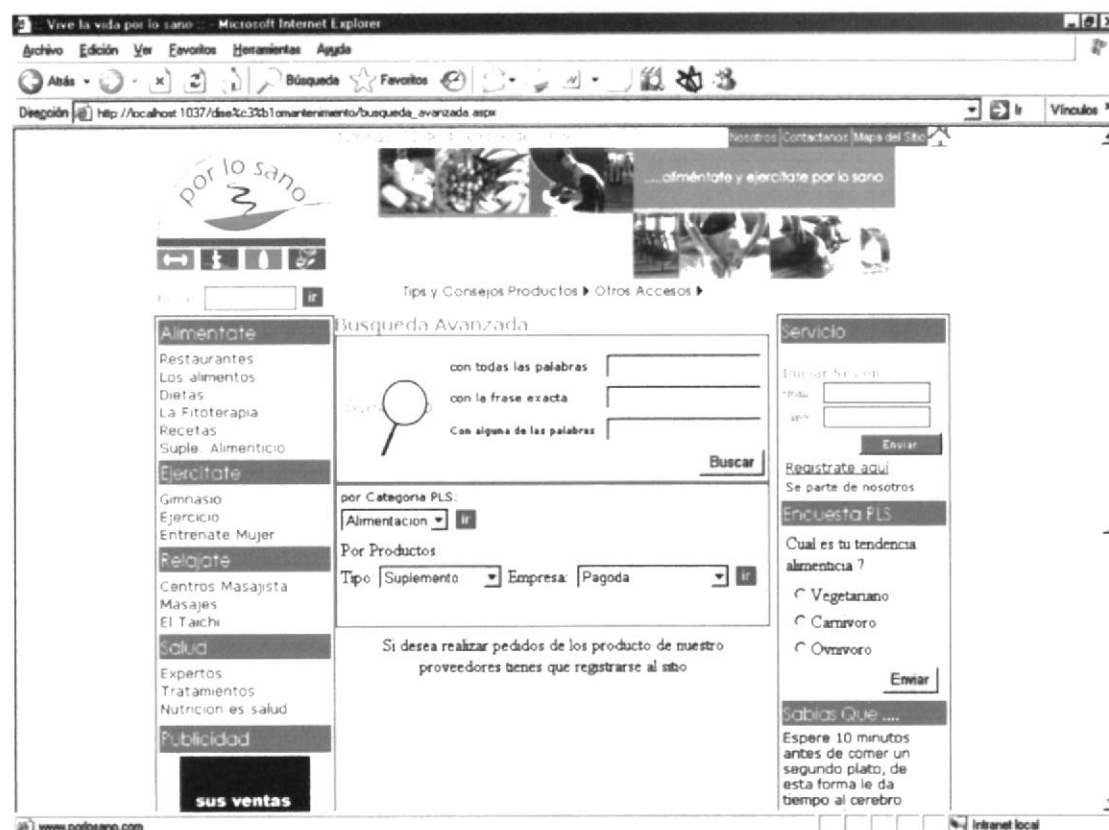


Figura 7.42 Búsqueda Avanzada

7.5 MENÚ DE INFORMACIÓN GENERAL DE PORLOSANO

7.5.1 MENÚ NOSOTROS

En la parte superior derecha del home o página principal se encuentra un bloque de menús de información acerca de la página Web, este menú contiene las siguientes páginas:

7.5.1.1 Quienes somos

Contiene información específica del uso y publicaciones que Porlosano realiza a su comunidad de visitantes, para quienes es de interés visitar a menudo al sitio.



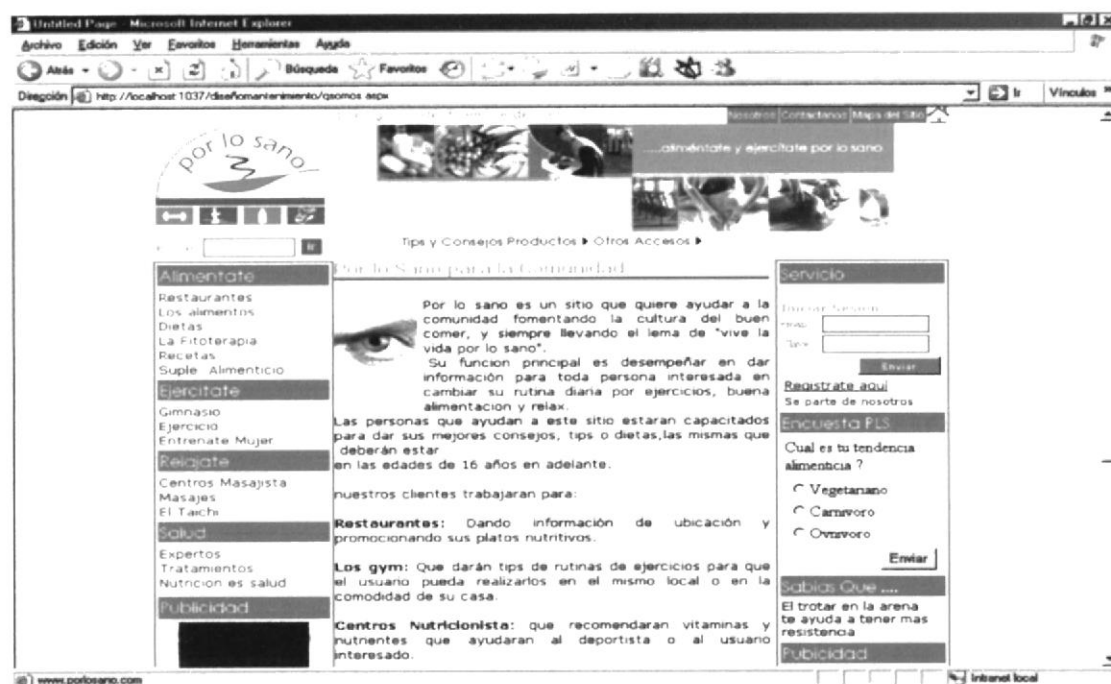


Figura 7.5.1 Quiénes somos

7.5.1.2 Políticas de privacidad

Aquí se determinan las políticas de privacidad de Sitio Web Porlosano en cuanto a derechos de publicación.

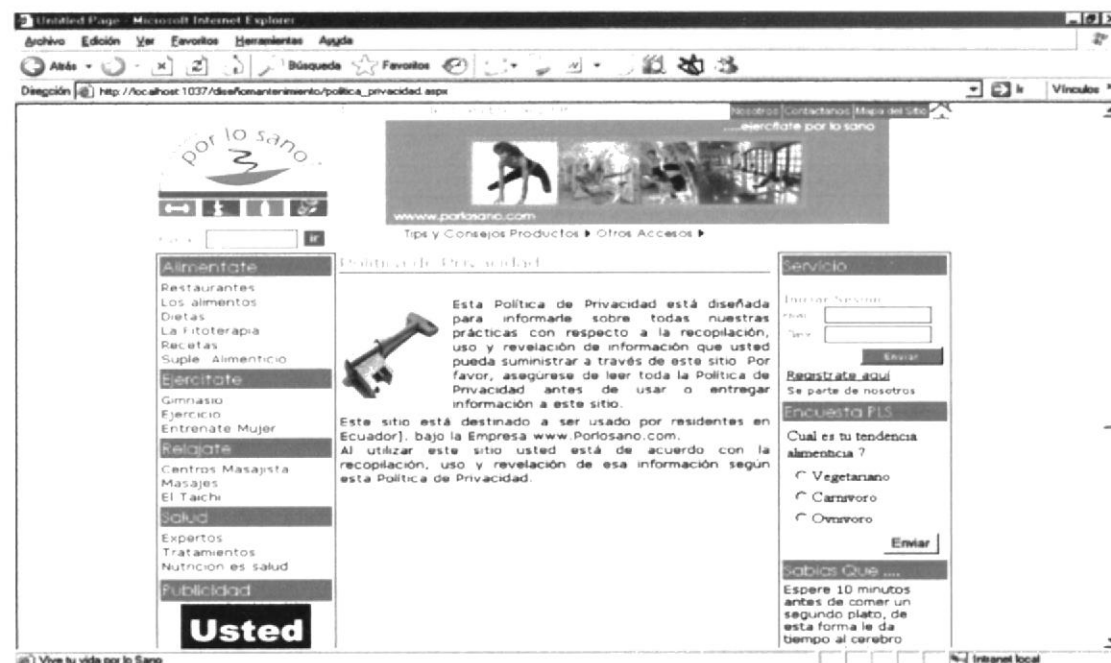


Figura 7.5.2 Políticas de Privacidad



7.5.1.3 Términos de uso

Aquí se establecen los términos de uso sobre las relaciones que se tiene con los proveedores en cuanto a los productos que se promocionan en este sitio.



Figura 7.5.3 Términos de uso

7.5.2 MENÚ CONTÁCTANOS

En este menú se encontrará las siguientes opciones:

7.5.2.1 COMENTARIOS

En este apartado se podrá enviar los comentarios de lo que le parece el sitio, si cumple con las expectativas o en el caso de no hacerlo se puede enviar críticas constructivas sobre el mismo.



Figura 7.5.4 Comentarios

7.5.2.2 DESARROLLADORES

En esta opción se presenta información sobre los diseñadores y programadores que dieron origen a Porlosano.com

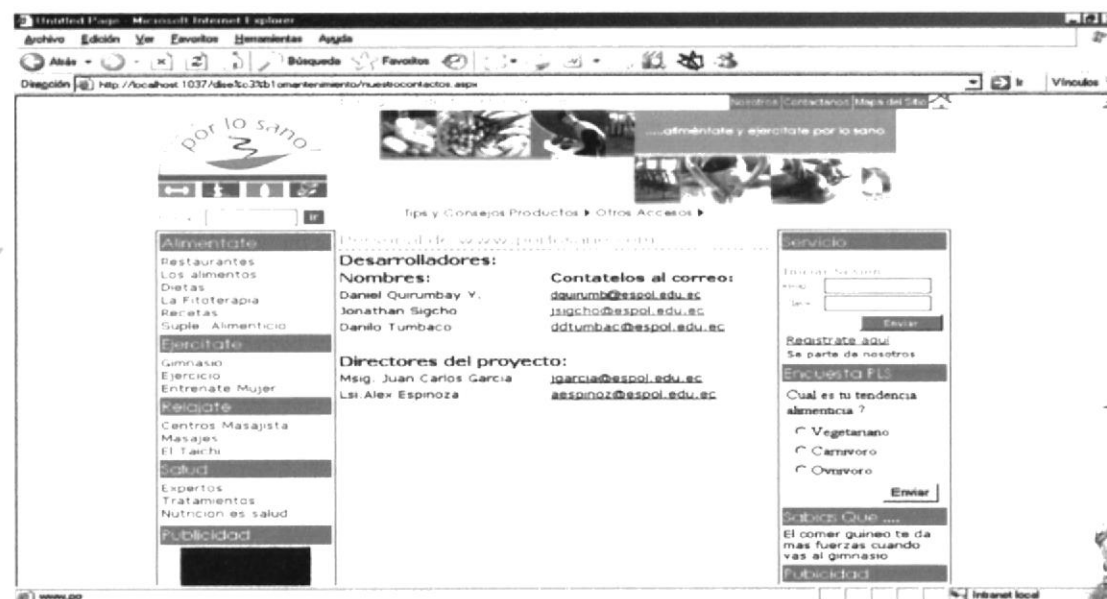


Figura 7.5.5 Desarrolladores

7.5.3 MENÚ MAPA DEL SITIO

En esta opción se podrá visualizar el mapa del Sitio Web, así como sus enlaces y el alcance que tiene el mismo.

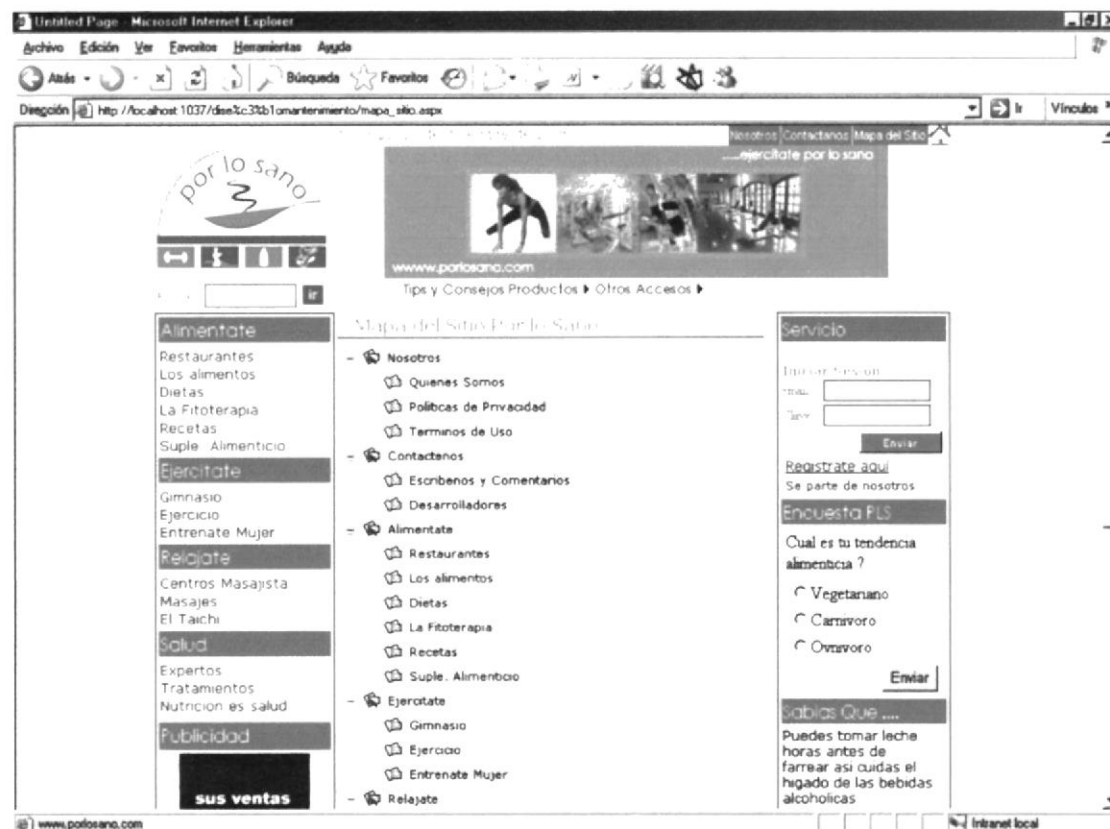


Figura 7.5.6 Mapa del sitio

7.6 MENÚ DE PRODUCTOS PROMOCIONADOS EN PORLOSANO

En este bloque de menú se encontrara las siguientes opciones:

7.6.1 TIPS Y CONSEJOS

En esta opción Porlosano presentara diversos tips sobre ejercicios y entrenamientos, esto es especialmente para las personas que gustan del gimnasio. Solamente se tiene que elegir el tipo de tips que se desea y automáticamente se podrá visualizar los tips que los especialistas de Porlosano recomiendan:





Figura 7.6.1 Tips y Consejos

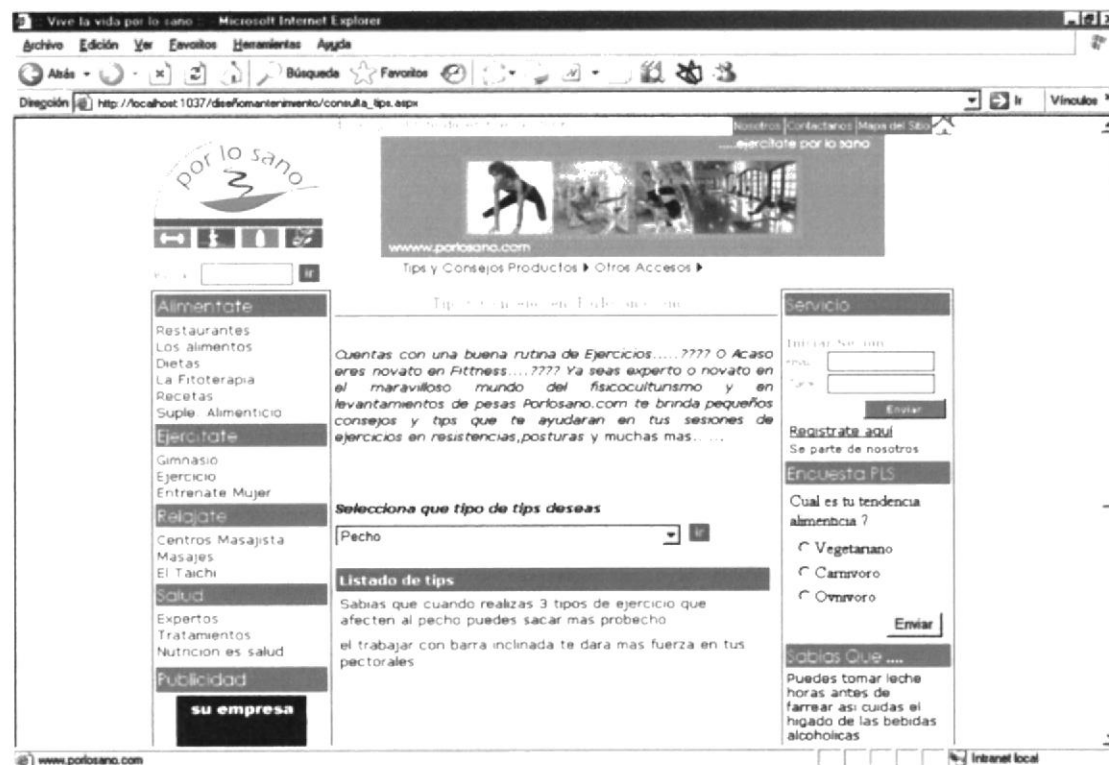


Figura 7.6.2 Tips y Consejos

7.7 MENÚ PRODUCTOS

En el menú de productos se tiene las siguientes opciones:

7.7.1 Catalogo

En esta opción los usuarios podrán visualizar los productos que los proveedores ofrecen, sean estos productos para gimnasio, nutrición.

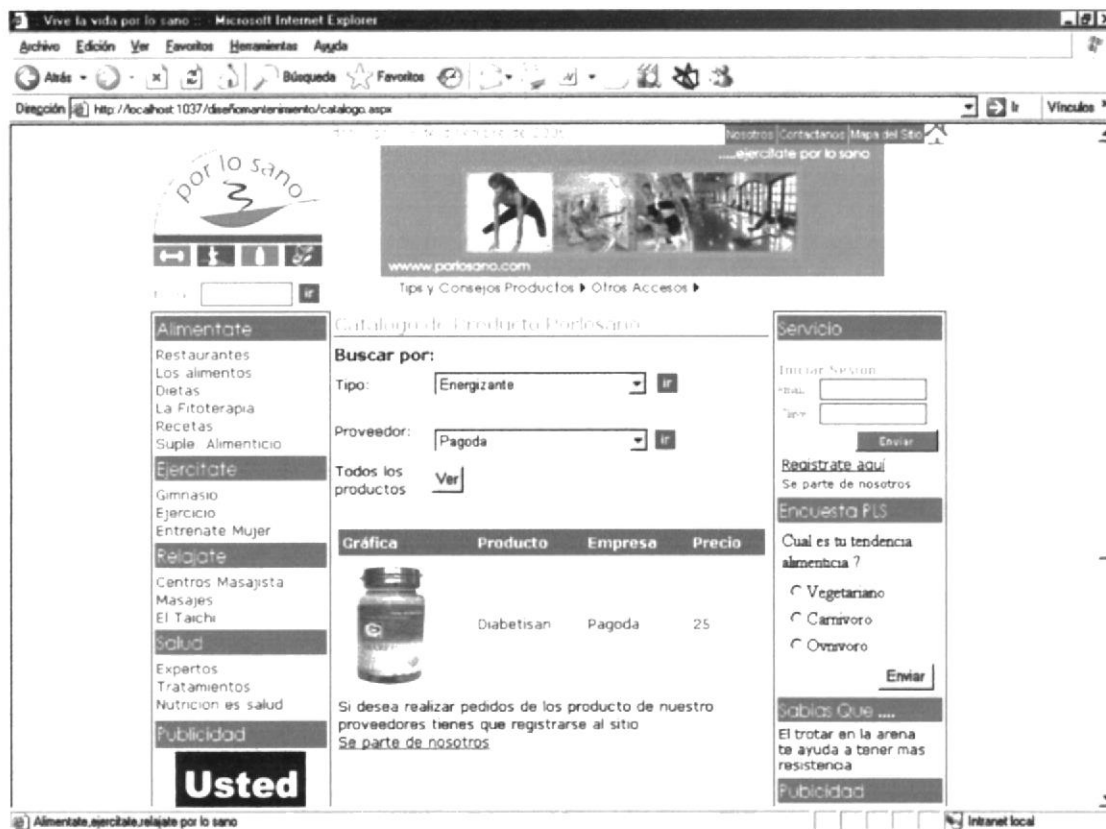


Figura 7.7.1 Catalogo de Productos

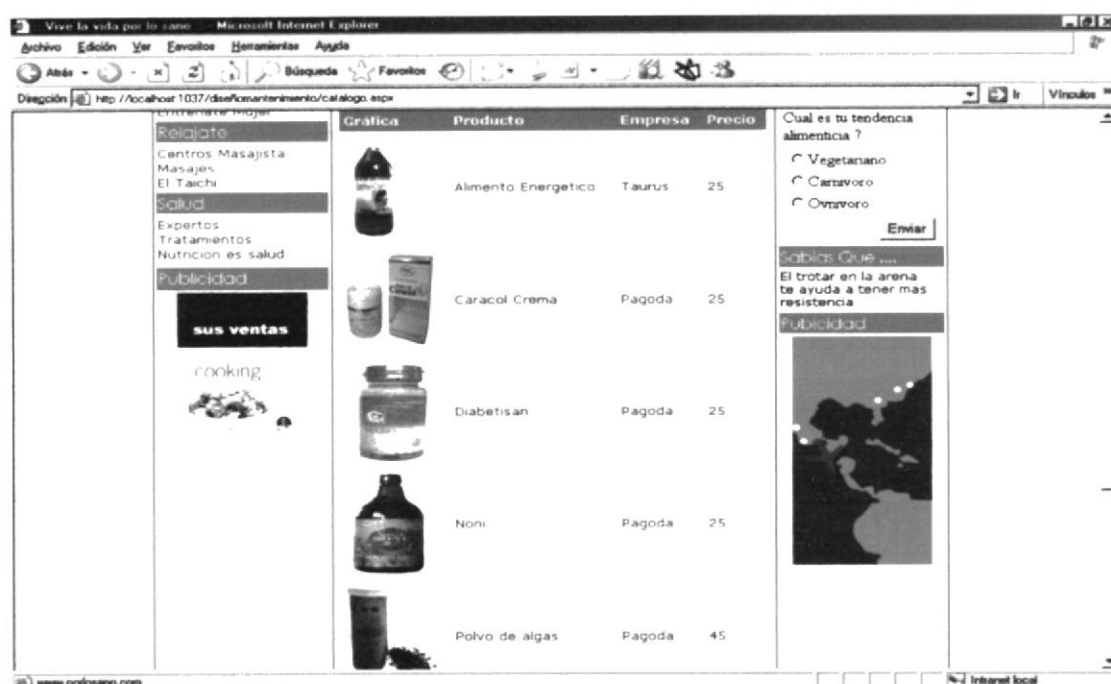


Figura 7.7.1.1 Catalogo de Productos

7.7.2 Los más vendidos

En esta opción los usuarios podrán visualizar que productos son los que más han sido pedidos (Porlosano.com le permite hacer pedidos en línea)

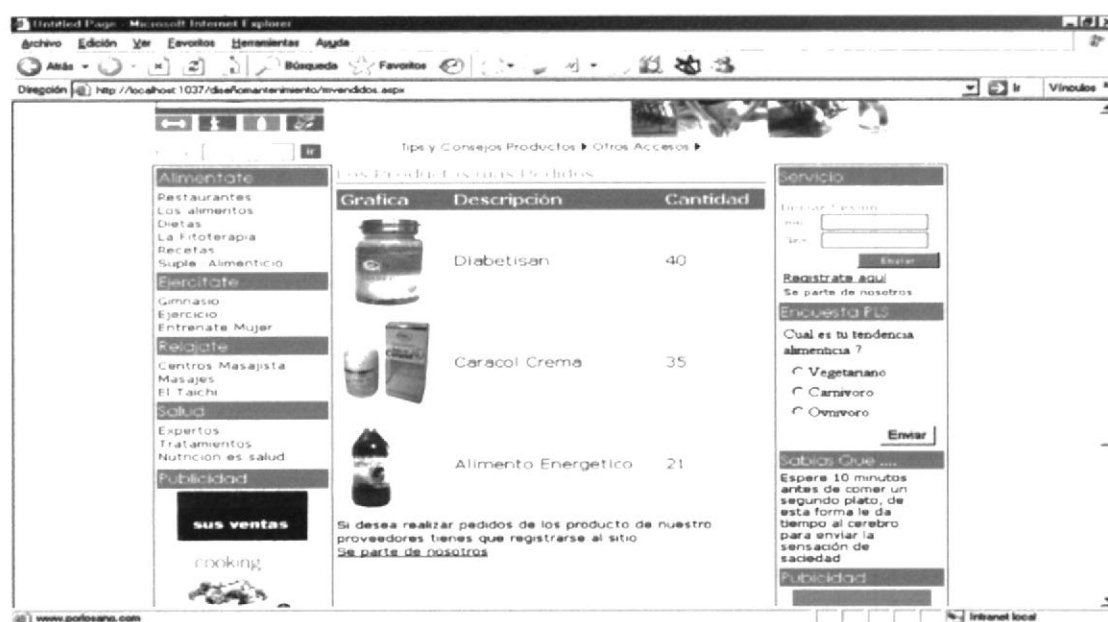


Figura 7.7.2 Productos más vendidos

7.8 MENÚ OTROS ACCESOS

En este menú se encuentran las siguientes opciones:

7.8.1 Enlaces Sitios Relacionados

En esta opción el usuario podrá visualizar nuestros enlaces con otras páginas que enfocan temas relacionados del Sitio Web

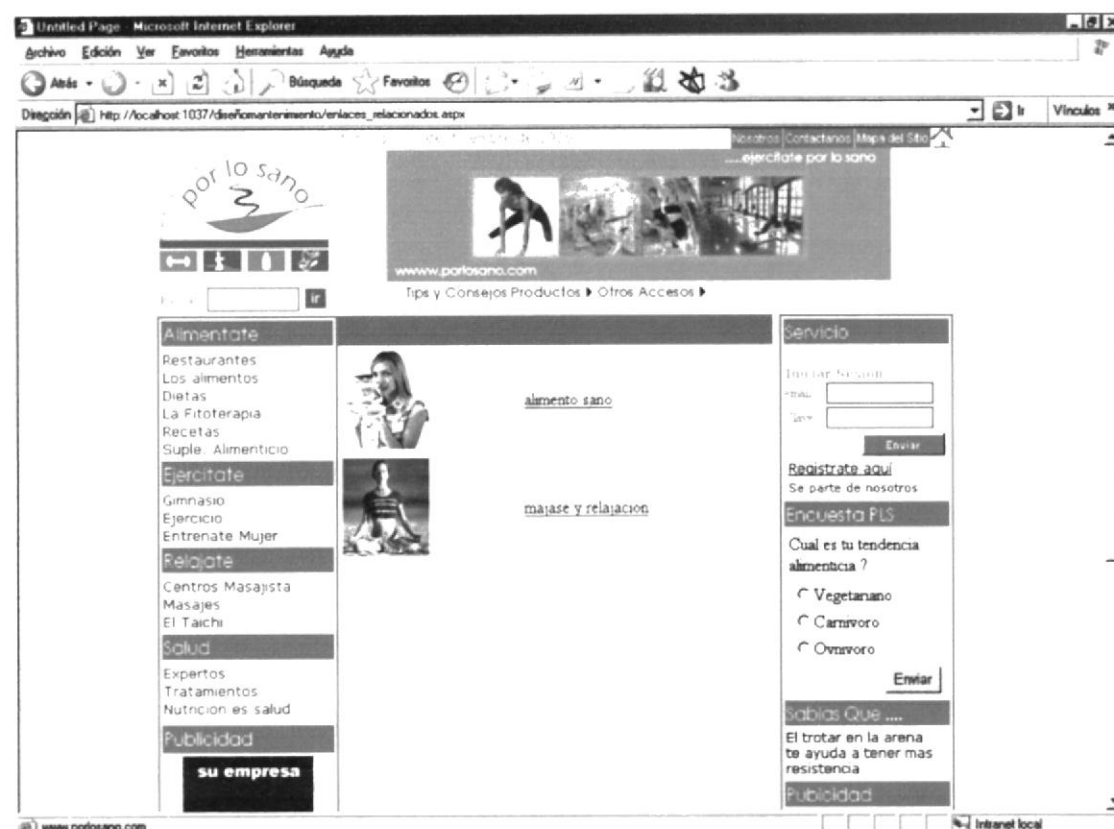


Figura 7.8.1 Enlaces sitios relacionados

7.8.2 Ranking de Preguntas

En esta opción los usuarios podrán ver la continuidad que le dan a las preguntas que realiza Porlosano.com, esto da la posibilidad para poner temas relacionados a esas consultas.

Con solamente elegir la pregunta saldrá un historial de conteo de votos a las diferentes alternativas de dicha pregunta



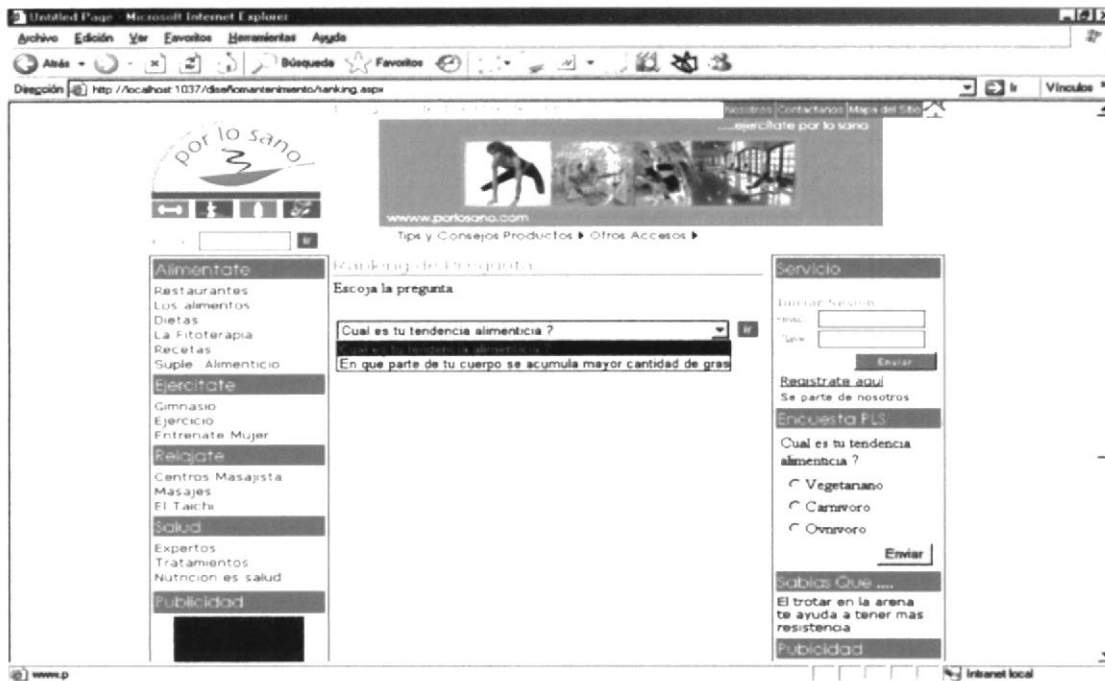


Figura 7.8.2 Ranking de Preguntas

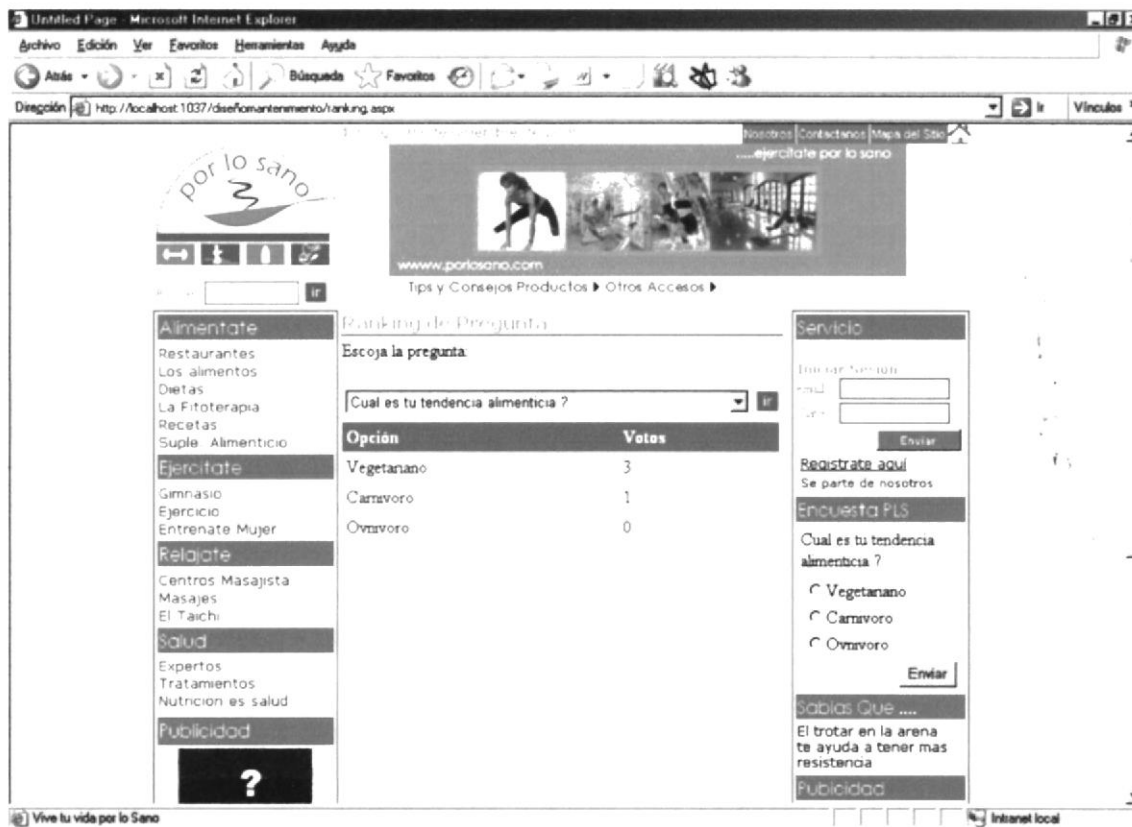


Figura 7.8.3 Ranking de Preguntas

C A P Í T U L O

8

CHEQUEANDO LOS TEMAS PRINCIPALES DE PORLOSANO



8. CHEQUEANDO LOS TEMAS PRINCIPALES DE PORLOSANO

Hasta el momento se ha visto información secundaria y superficial dentro del Sitio Web Porlosano, en esta sección del manual se aprenderá a navegar por información mas específica, es decir, por temas que le son de mucho interés (fitness, nutrición, relax y mucho mas).

En este apartado se tendrá información completa de los usuarios que promocionan sus servicios y en ciertos casos (mas en el de los nutricionistas e instructores de gimnasio) productos interesantes con diversa funcionalidad.

En la parte derecha del Sitio Web se tendrá de una manera organizada los principales temas por su categoría, así como infamación de las empresas que son promocionadas en Porlosano

8.1 ALIMÉNTATE EN PORLOSANO.COM

8.1.1 SECCIÓN DE RESTAURANTES

Al dar clic sobre esta opción se podrá visualizar toda información general sobre todos los restaurantes que forman parte de Porlosano.com



Figura 8.1 Restaurantes

Si se da un clic sobre el botón VER + que se presenta en la parte derecha de cada uno de los restaurantes registrados se podrá visualizar información específica de ubicación y la forma como contactarse a dicho restaurante

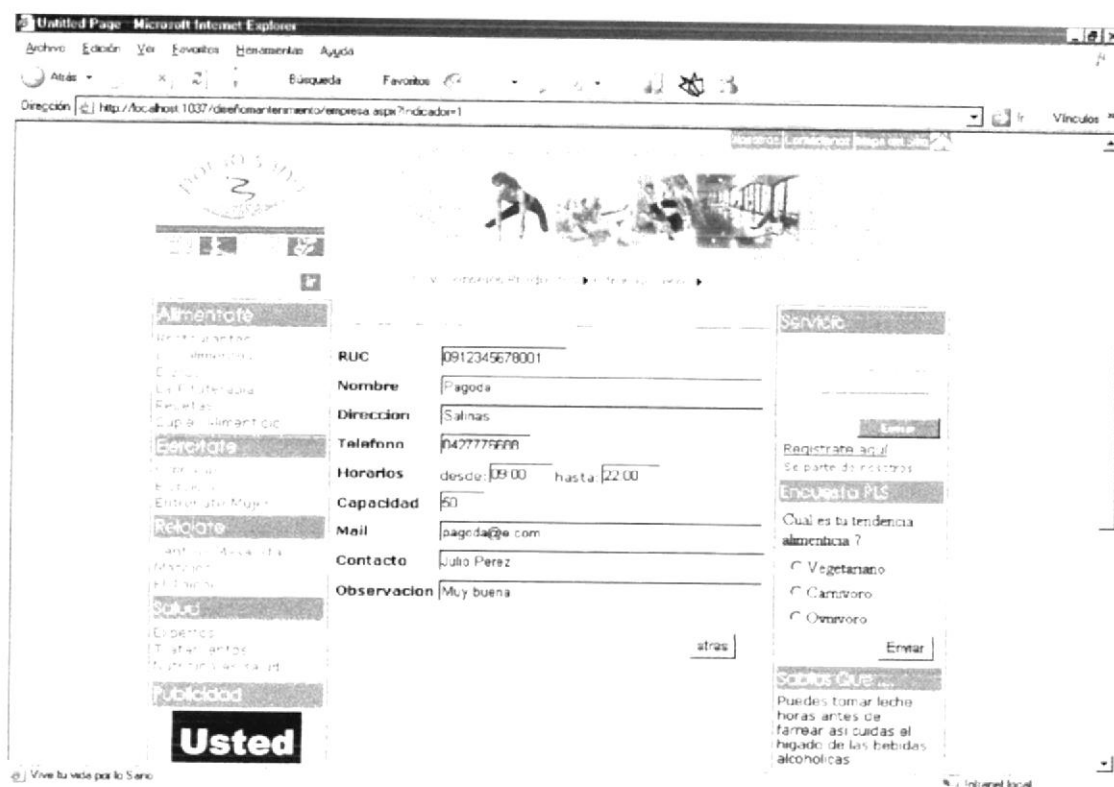


Figura 8.1.1 Restaurantes

8.2 REvisa la Sección de Alimentos

En la siguiente opción al dar un clic sobre Los Alimentos se podrá visualizar una gama de productos alimenticios con su respectiva información

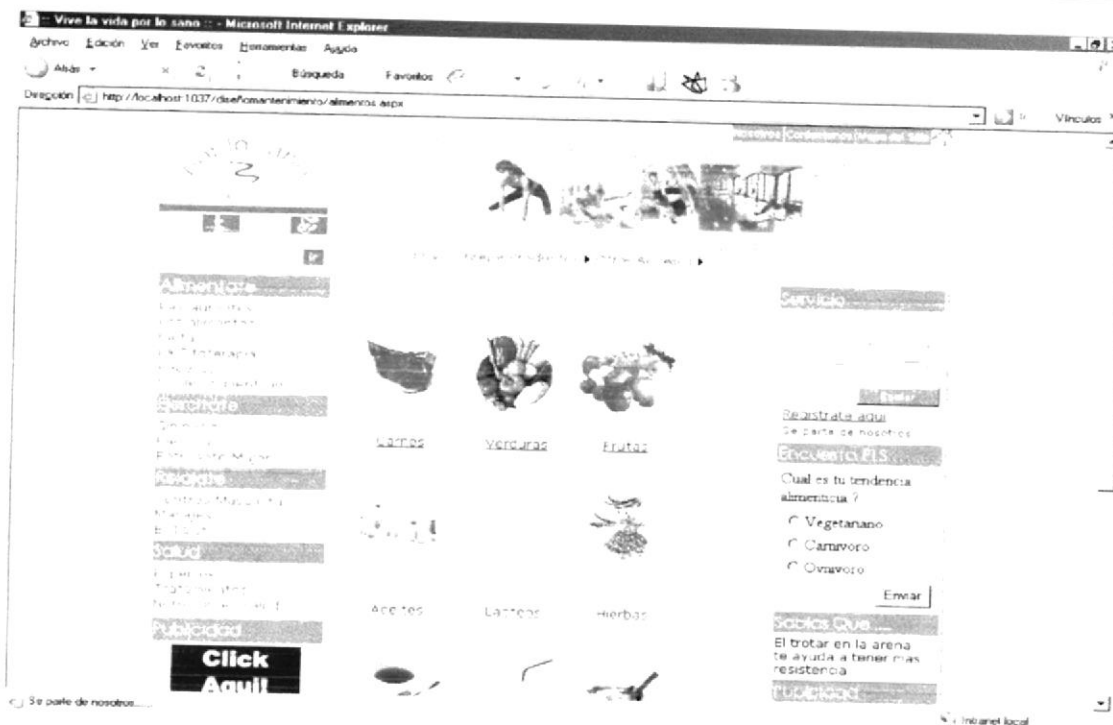


Figura 8.2.1 Sección de Alimentos

Se presenta una pagina con diversidad de productos, si se da clic sobre cualquiera de ellos, se podrá obtener mayor información sobre dicho alimento

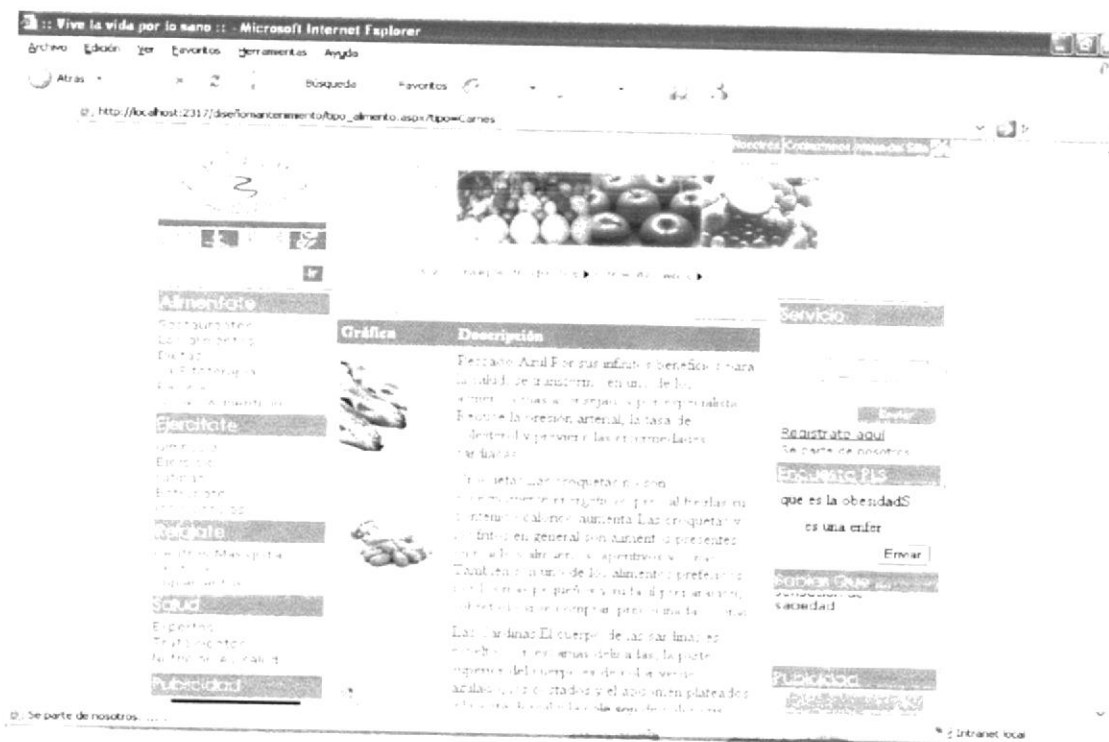


Figura 8.2.1.1 Sección de Información Alimentos

8.2.1 Hacer dietas

En la opción dietas de la sección Alimentos Porlosano.com brindara a los usuarios información general sobre dietas que han sido analizadas y publicadas por los especialistas.

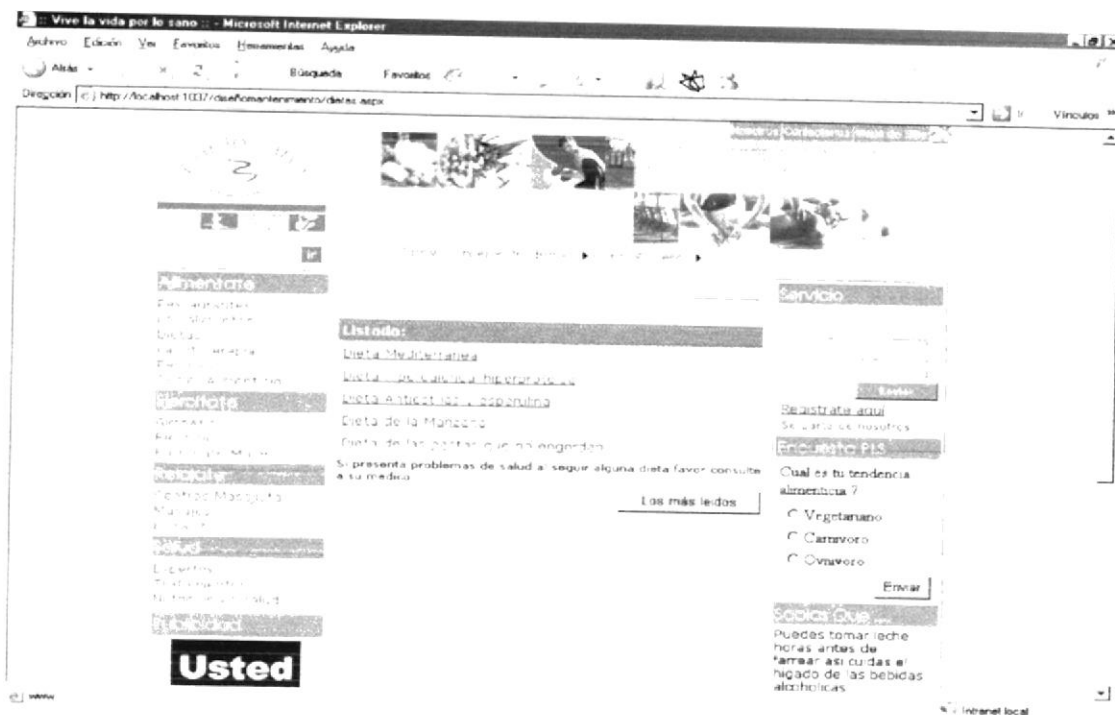


Figura 8.2.1 Dietas

Con un solo clic se podrá escoger la dieta que aparecerá en el listado y se podrá tener mayor información de la misma

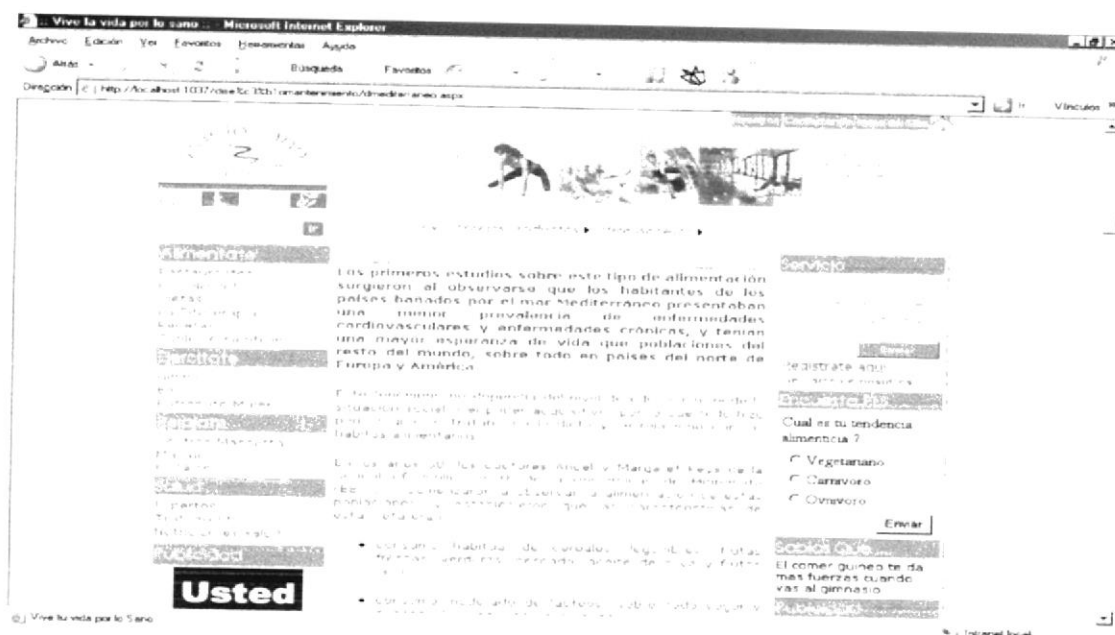


Figura 8.2 Tipos de dietas

8.3 La Fitoterapia

En Porlosano se promociona información que no es muy común para los usuarios y obviamente de mucho interés, se deberá entrar a esta opción para que se entere.

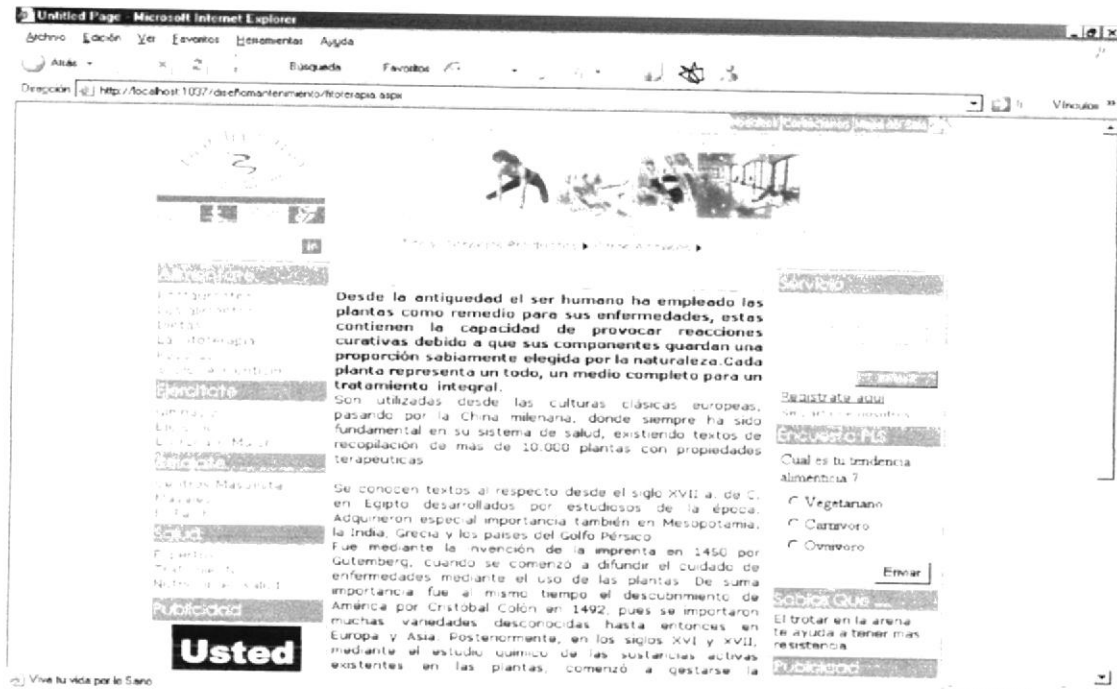


Figura 8.3 Fitoterapia

8.4 Sección de Recetas

Si no sabe que preparar con todos esos nutritivos alimentos que tiene en su refrigerador, Porlosano da algunos consejos dados por los restaurantes afiliados al sitio

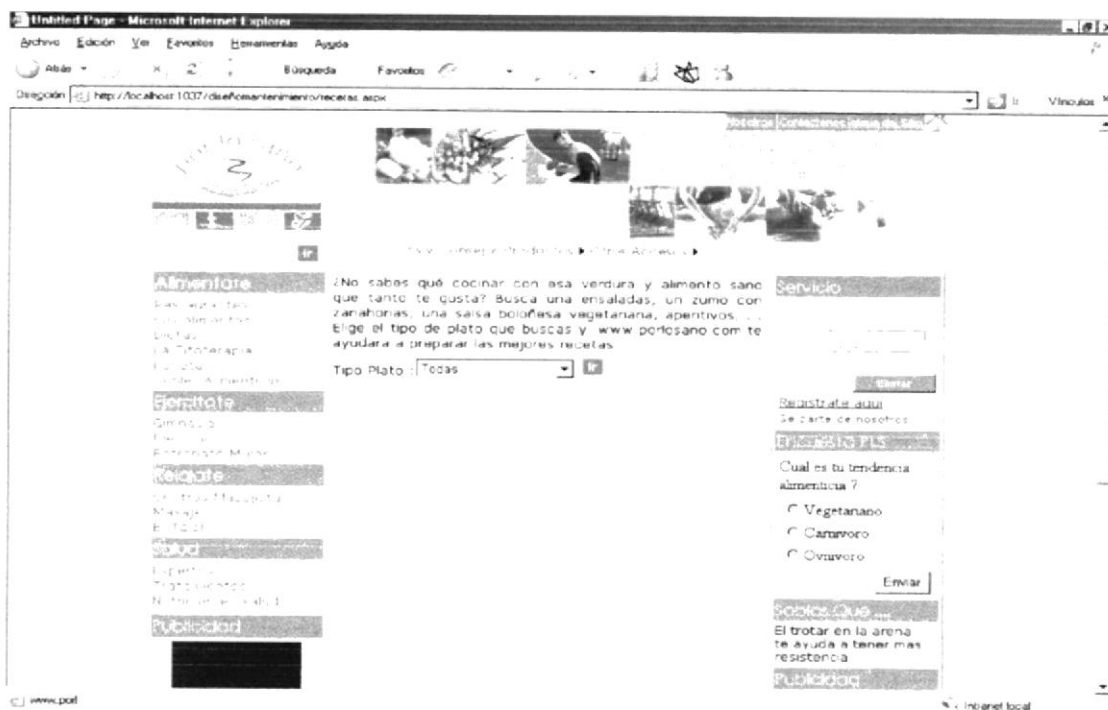


Figura 8.4 Sección de recetas



Figura 8.4.1 Detalle de recetas

8.4.1 Suplemento Alimenticio

Si no se tiene un buen suplemento alimenticio Porlosano da algunos consejos dados por los mejores nutricionistas.

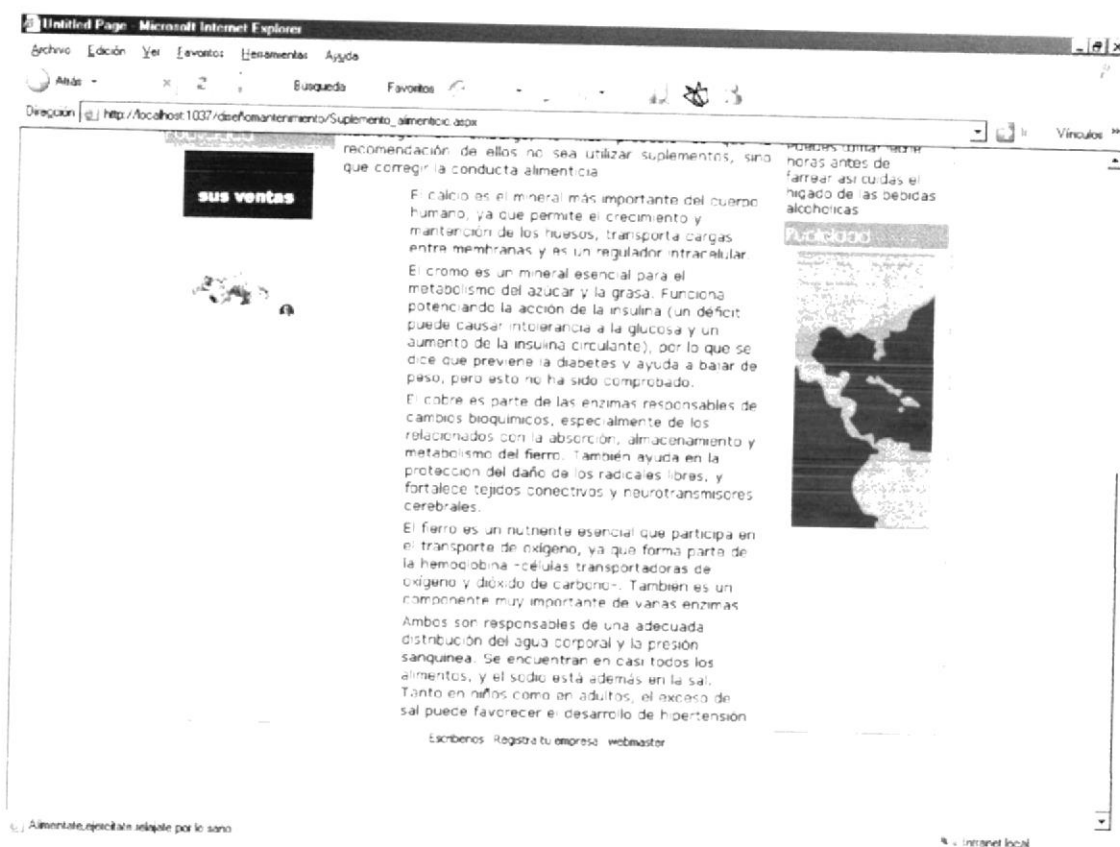


Figura 8.4.2 Suplemento Alimenticio

8.5 EJERCITATE EN PORLOSANO.COM

Si se es aficionado al gimnasio o ya se es un veterano de guerra en el levantamiento de pesas, Porlosano da a conocer los mejores gimnasios y centros físicos culturistas de nuestro país.

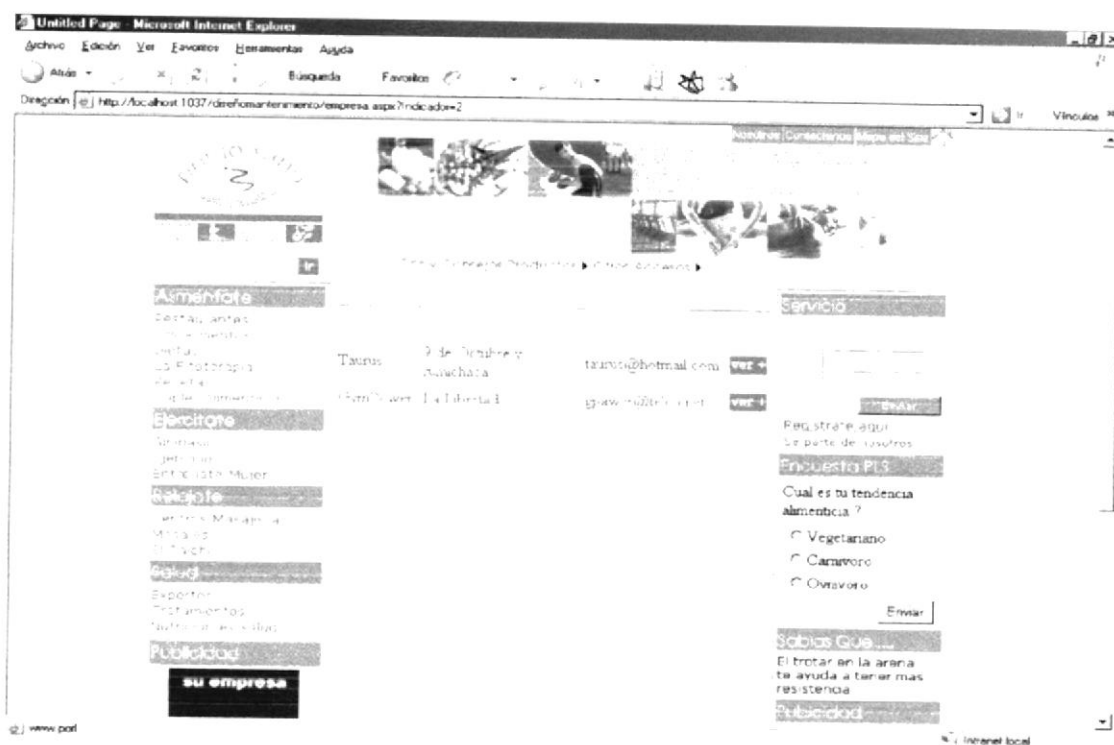


Figura 8.5 Gimnasios

Con solo dar un clic en el botón VER + que esta al lado derecho de los gimnasios se podrá ver su información completa

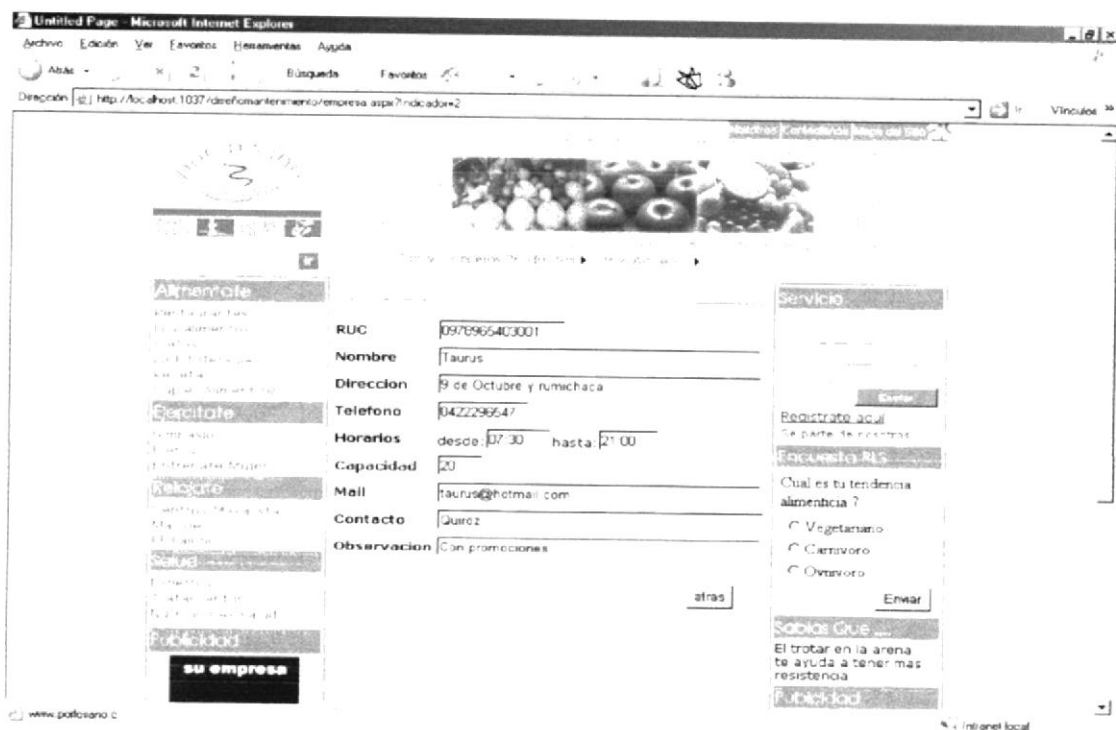


Figura 8.5.1 Información completa de gimnasios

8.5.1 Rutinas de Ejercicios

En el sitio Web Porlosano se podrá encontrar muchas rutinas de ejercicios, posiciones, duración y repeticiones dadas por los mejores instructores de nuestro país



Figura 8.5.1.1 Rutinas de Ejercicios

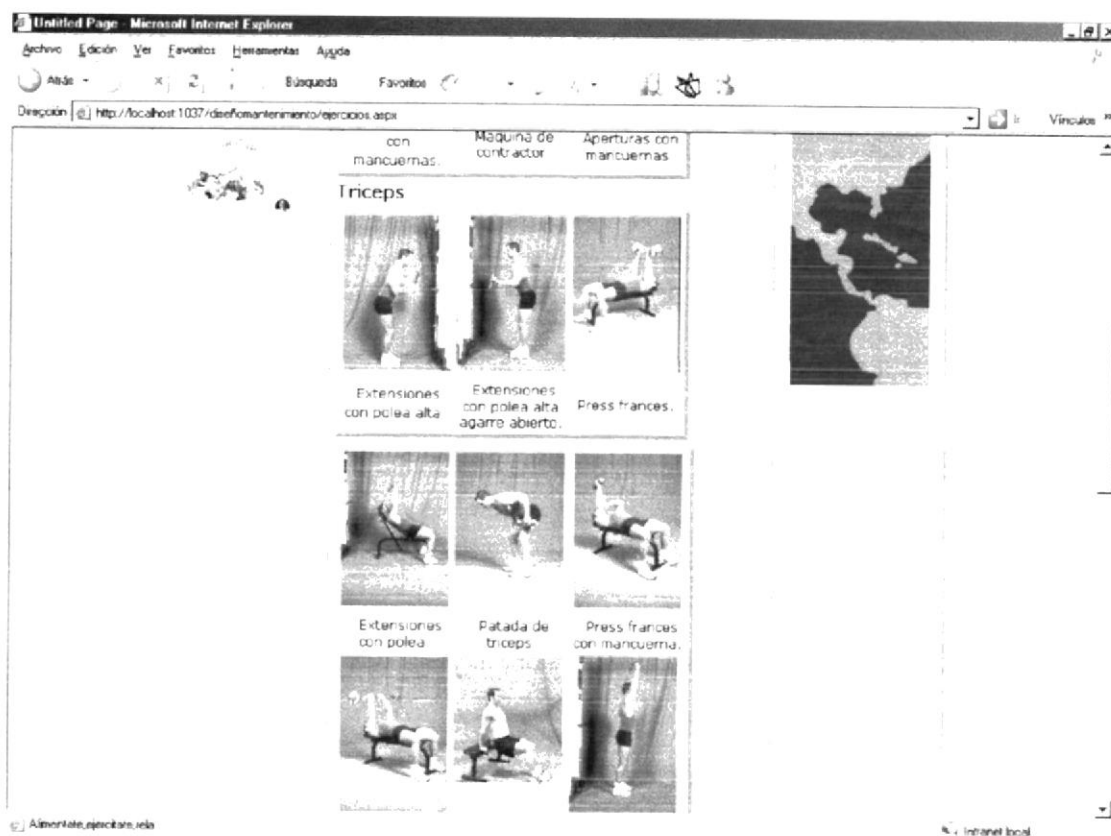


Figura 8.5.1.2 Rutinas de Ejercicios

8.5.2 Gimnasio para mujeres

En Porlosano también hay un espacio para la Mujer, las usuarias podrán tener información de rutinas de ejercicios exclusivamente para ellas. Con tan solo dar clic en la opción **Entrena Mujer se** podrá dar cuenta que el gimnasio no solo es para los hombres.

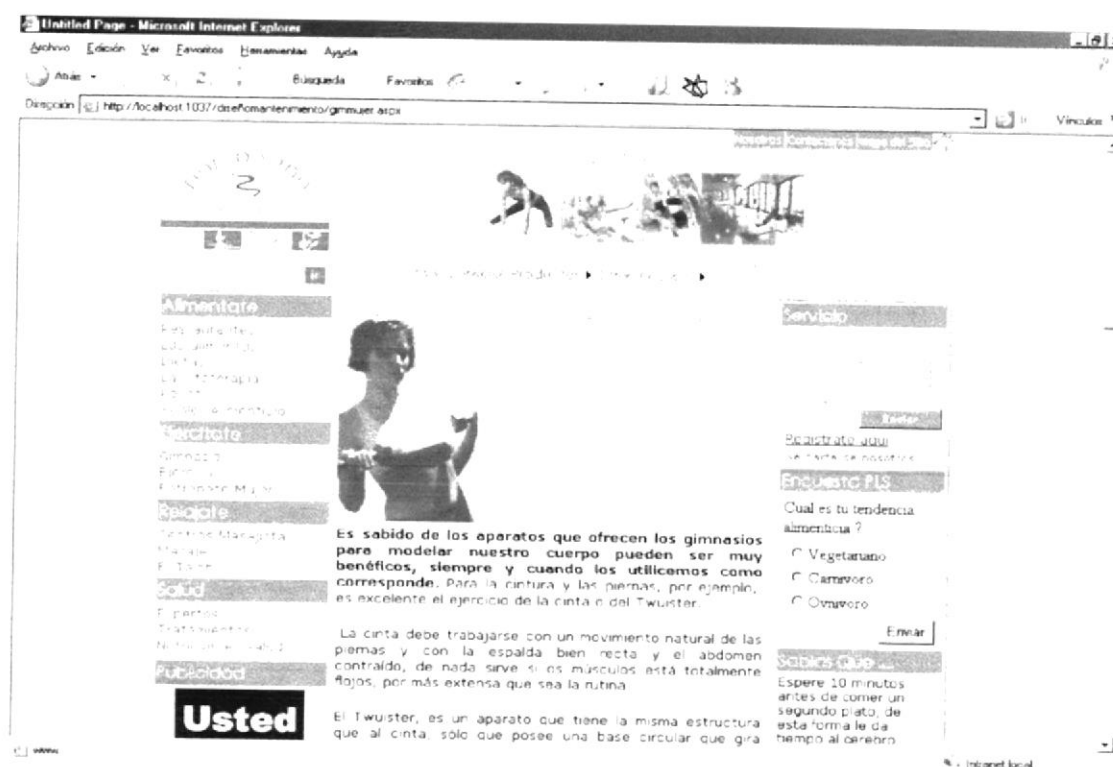


Figura 8.5.2 Gimnasio para mujeres

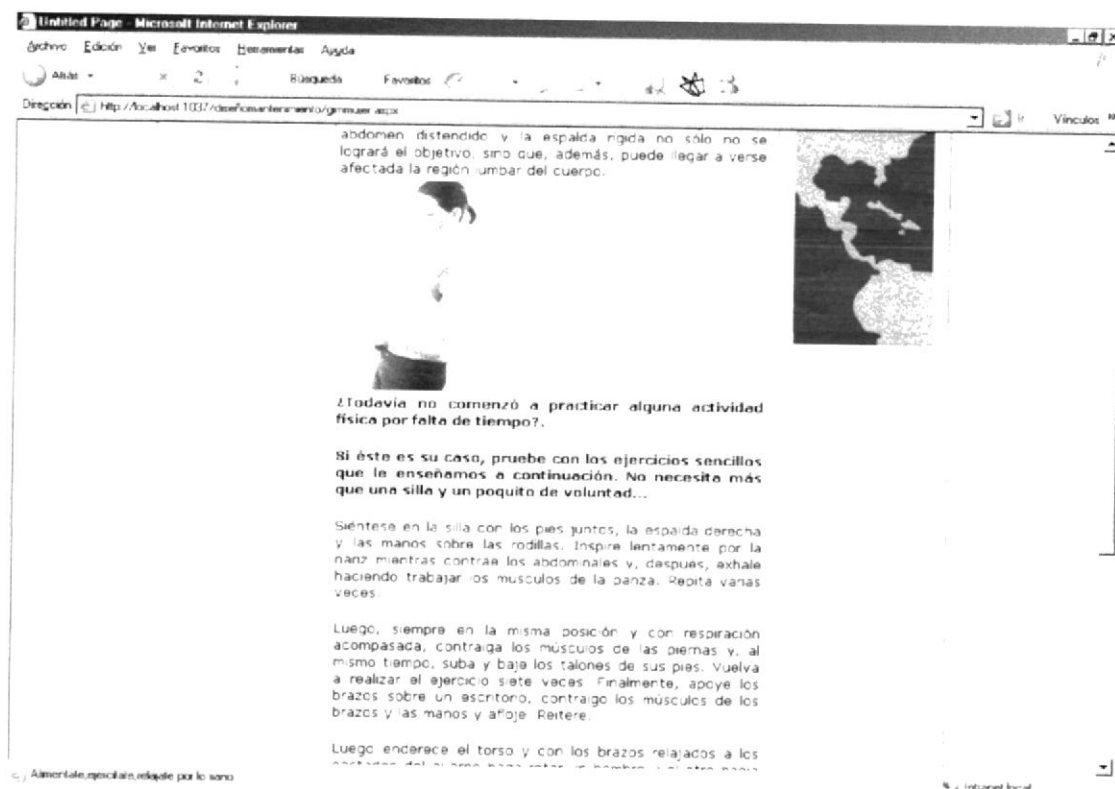


Figura 8.5.2.1 Gimnasio para mujeres

8.5.3 Centros de masaje

Si se tiene síntomas de estrés es necesario que unas excelentes manos calmen las preocupaciones y Porlosano da a la elección cientos de centros masajistas, con solo un click en la opción Centro Masajista de la sección Relájate



Figura 8.5.3 Centros de masaje

Al dar clic en el botón azul a lado del nombre del centro masajista VER + se podrá ver la información completa del mismo

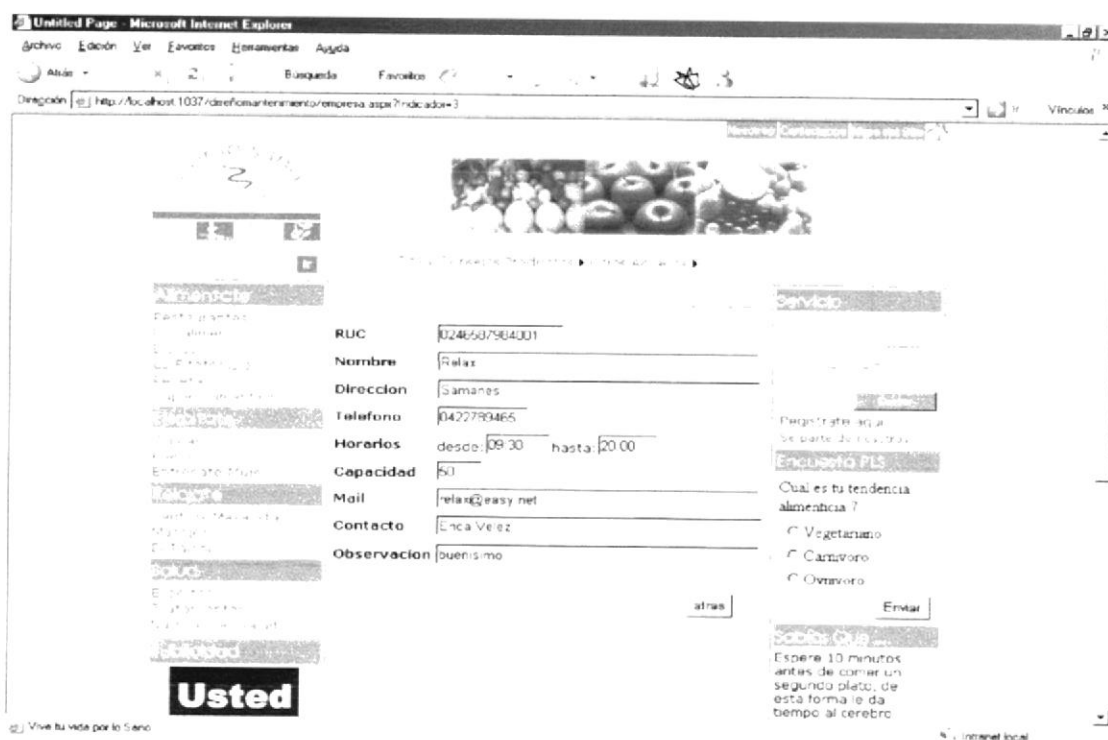


Figura 8.5.3.1 Detalle de centros de masaje

8.5.3.1 Tipos de masaje

Porlosano.com brinda a los usuarios información detallada de los tipos de masaje que pueden brindar los centros masajistas:

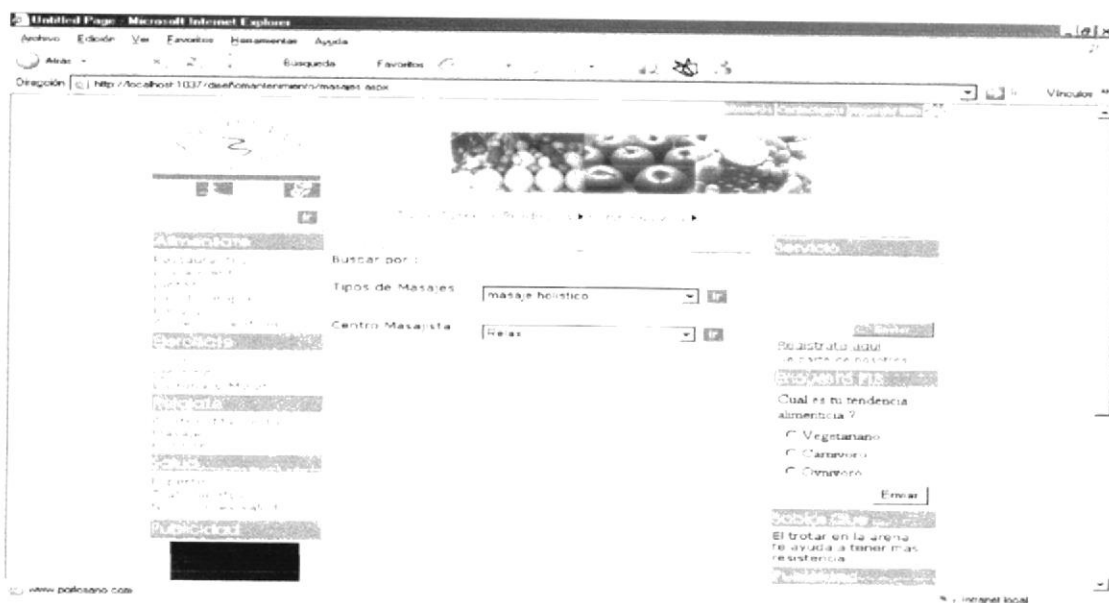


Figura 8.5.3.2 Tipos de masaje

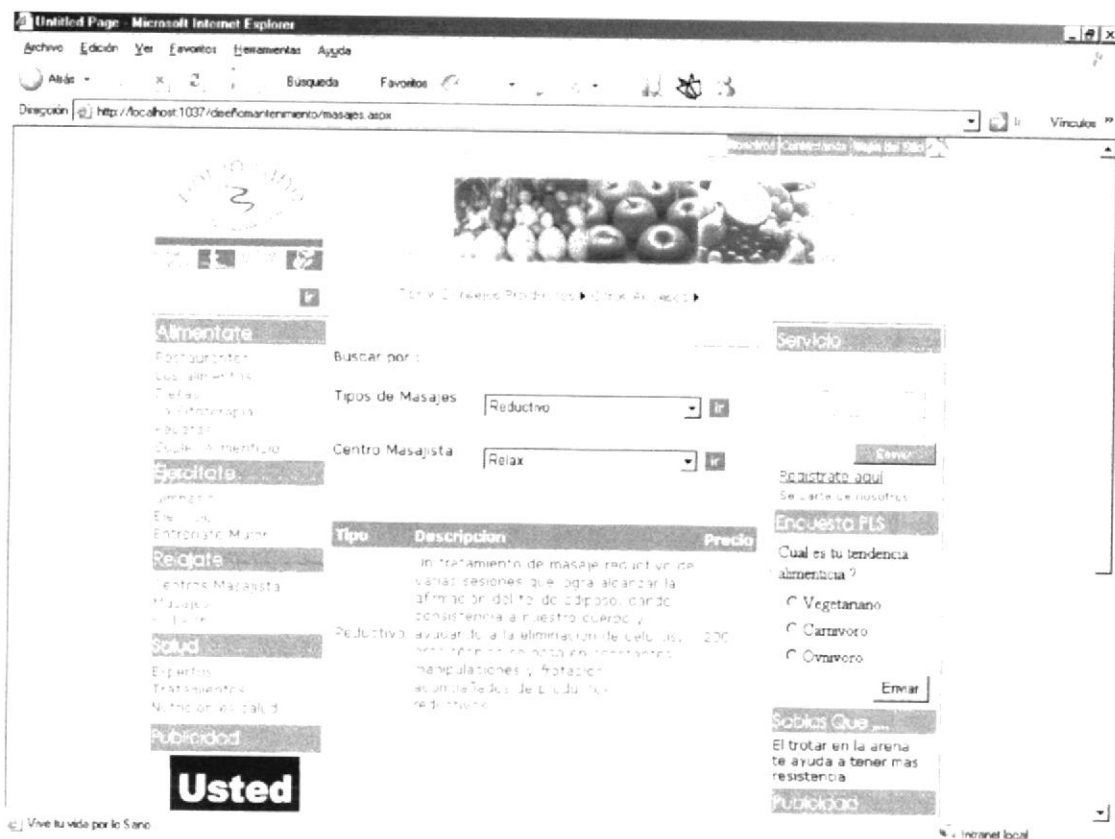


Figura 8.5.3.2.1 Búsqueda de Tipos de masaje

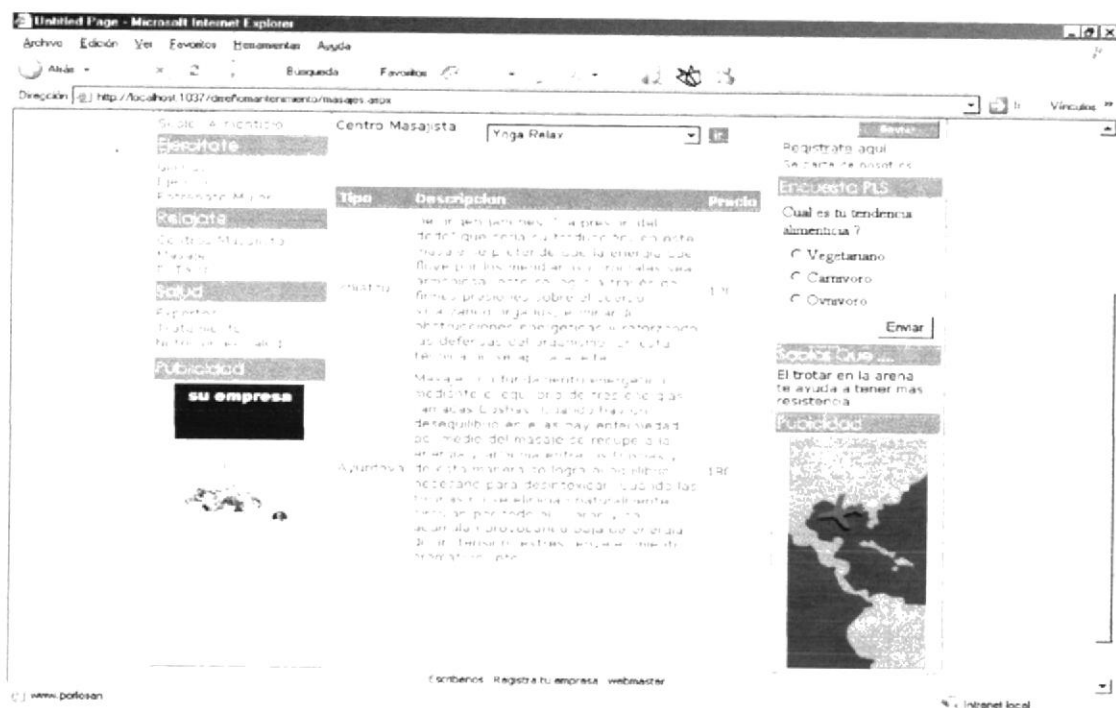


Figura 8.5.3.2.2 Búsqueda de Tipos de masaje

8.5.3.2 Sabes que es el Taichi...??

Porlosano.com te brinda información de este milenario deporte practicado por los Orientales de nuestra antigüedad.

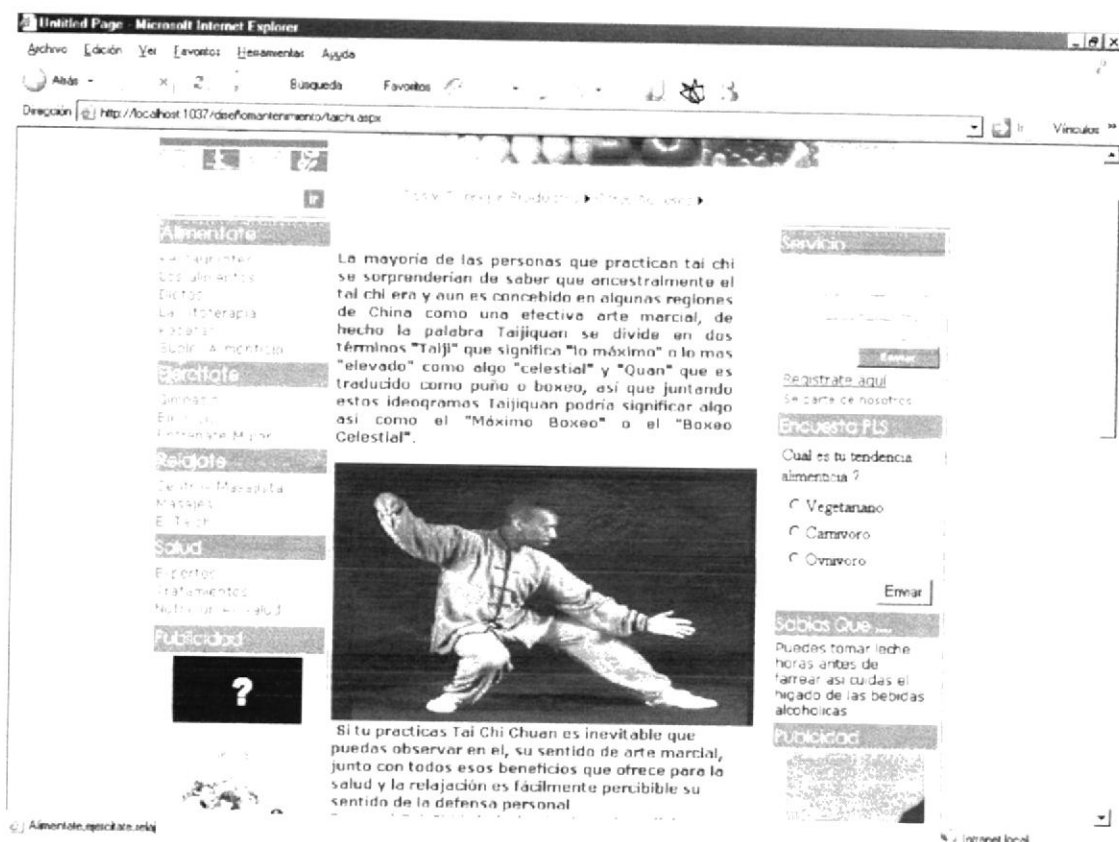


Figura 8.5.3.2.3 Búsqueda de Tipos de masaje

8.6 SECCIÓN DE SALUD

En porlosano.com los mejores nutricionistas, instructores y masajista están esperando por todos los usuarios.

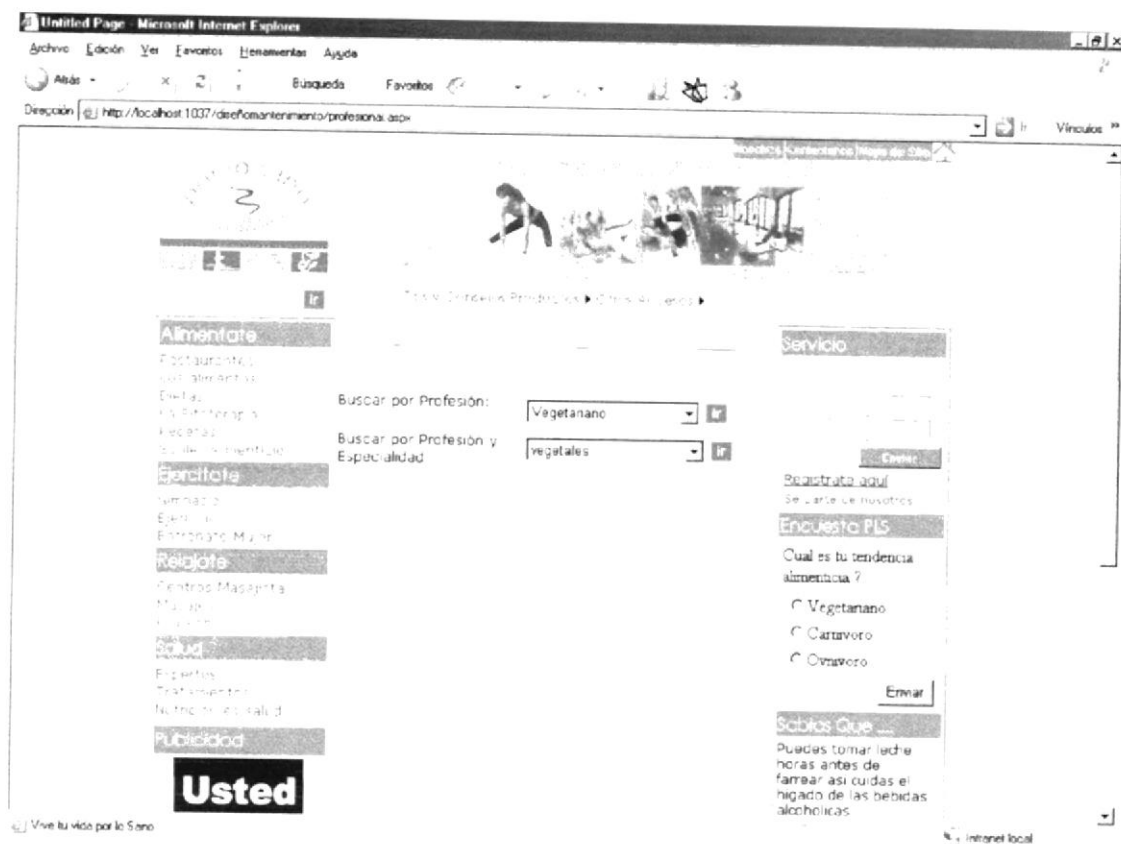


Figura 8.6 Sección de salud

8.6.1 Tratamientos

Al elegir la opción de tratamientos saldrán los mejores consejos dados por los instructores de gimnasio.

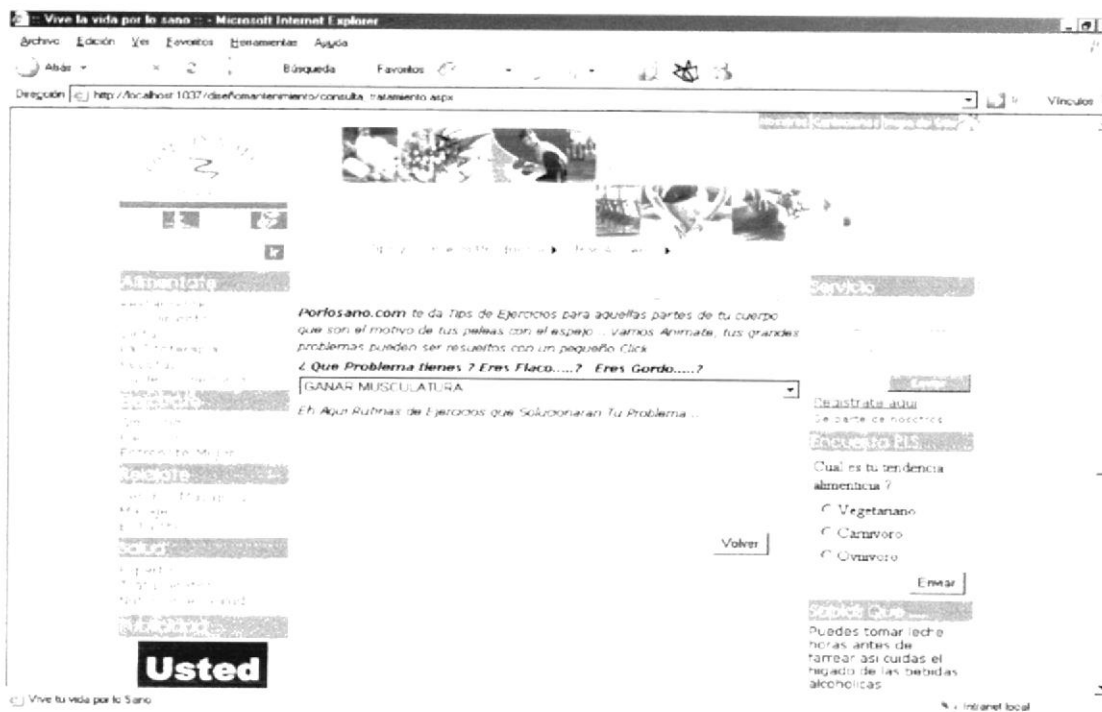


Figura 8.6.1 Tratamientos Recomendados

Solamente se tiene que elegir el problema que se tiene y Porlosano.com brindara un efectivo tratamiento.

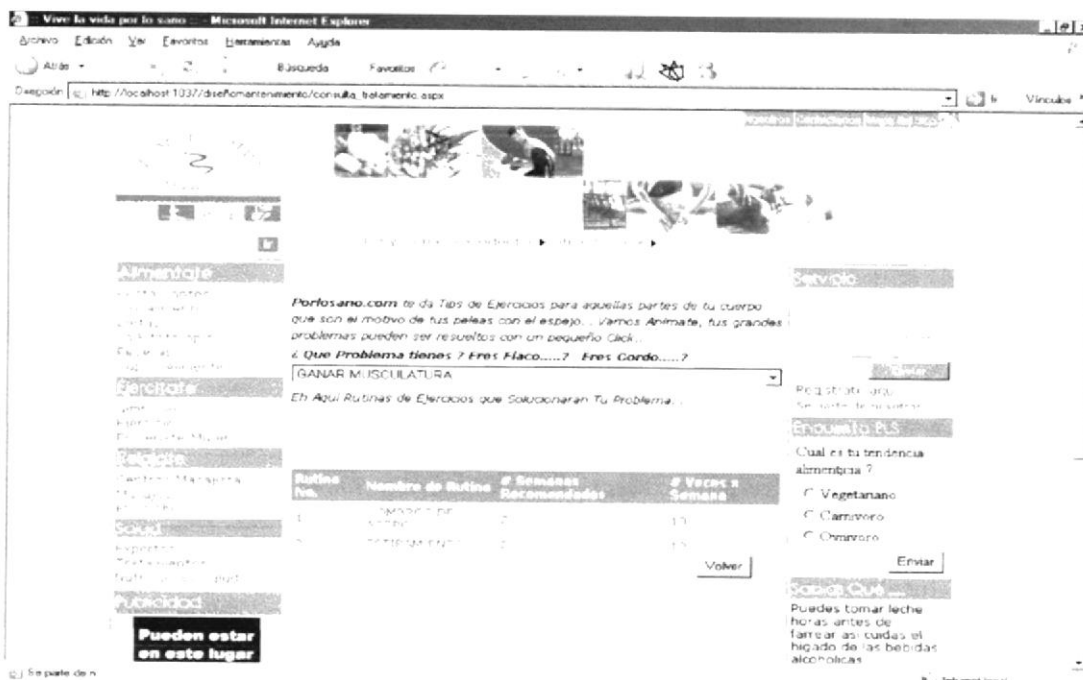


Figura 8.6.1.1 Tratamientos Recomendados

8.6.2 La nutrición

Si un usuario es de las personas que anda comiendo grasa y grasa todos los días puede que no esté enterado pero se esta matando rápidamente, Porlosano.com brinda información detallada para que se cambies ese mal habito alimenticio, solo se tiene que dar clic en la opción Nutrición es Salud



Figura 8.6.2 La nutrición

8.7 REGISTRO DE USUARIOS

En la parte derecha del sitio Web se tiene la opción para poder dar inicio a un determinado usuario, pero si aun no se ha registrado Porlosano.com invita a formar parte dentro del gran espacio de Nutrición, Deporte y Relax. Solamente se tiene que dar clic en la opción Regístrate Aquí

Alimentación

Instrucciones:

- **NOTA:** Los campos que se encuentran marcados con un asterisco (*) son campos obligatorios y no pueden ser dejados en blanco.

Nombre: Lisette

Apellido: Flores

Av. de las Américas

042821651

Ecuador

Masculino Femenino

Estado: Soltero

1984

12345

lisetteffloras@hotmail.com

Regístrate aquí

Se unen a nosotros

Encuesta FIS

¿Cuál es tu tendencia alimenticia?

Vegetariano

Carnívoro

Omnívoro

Enviar

Sabías Qué?

Espera 10 minutos antes de comer un segundo plato, de esta forma le da tiempo al cerebro para enviar la sensación de saciedad.

Figura 8.7 Registro de Usuarios

Una vez que se haya registrado se puede iniciar sesión en Porlosano, ingresando la dirección de correo electrónico y la clave

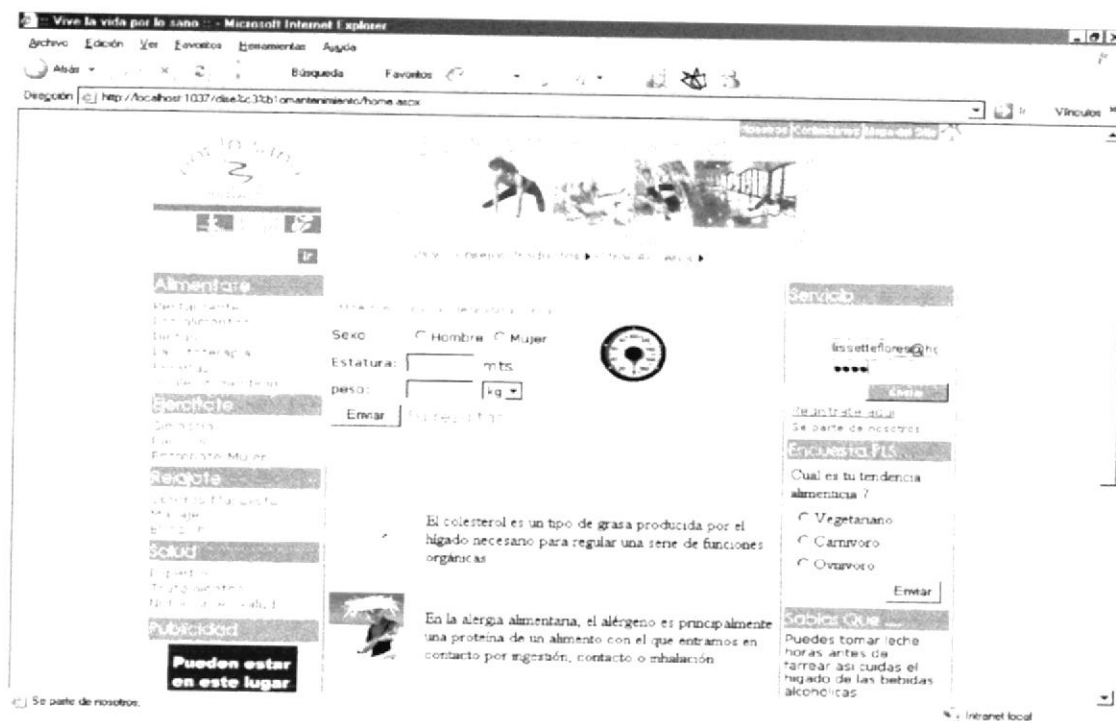


Figura 8.7.1 Iniciando sesión

8.7.1 Realiza tus pedidos en Porlosano.com

En el menú Para clientes se debe elegir la opción Pedidos

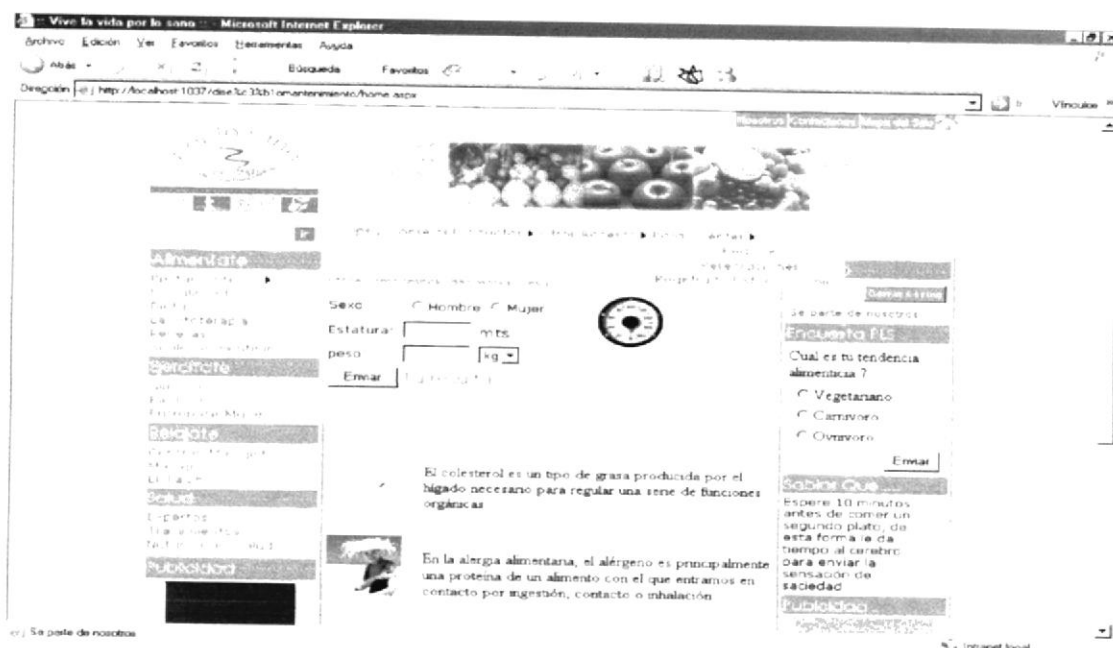


Figura 8.7.1 Pedidos

Se presentara la siguiente pantalla con los datos necesarios para hacer un pedido

Figura 8.7.1.1 Pantalla principal de pedidos

- ✓ En la sección de detalle se debe elegir el tipo de producto que se desea llevar
- ✓ Dando clic en el botón con (...) se presentará el listado de productos según su filtro

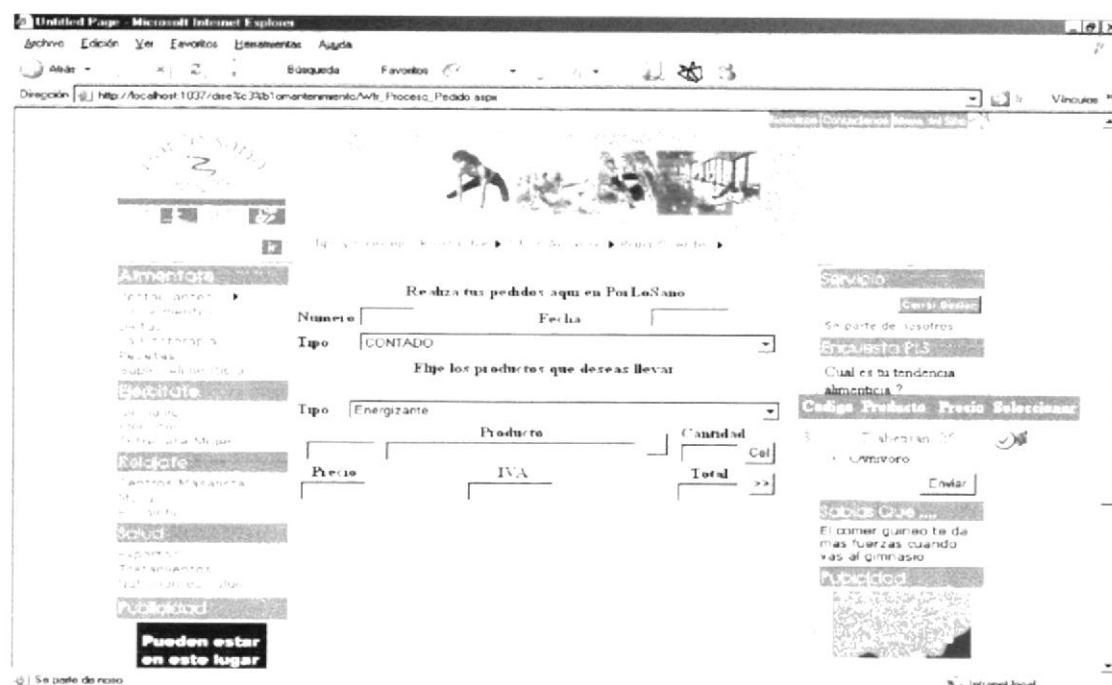


Figura 8.7.1.2 Realizando pedidos

- ✓ Se ingresa la cantidad que se va a llevar
- ✓ Al dar clic en el botón Cal se sabrá el importe que va a tener ese producto

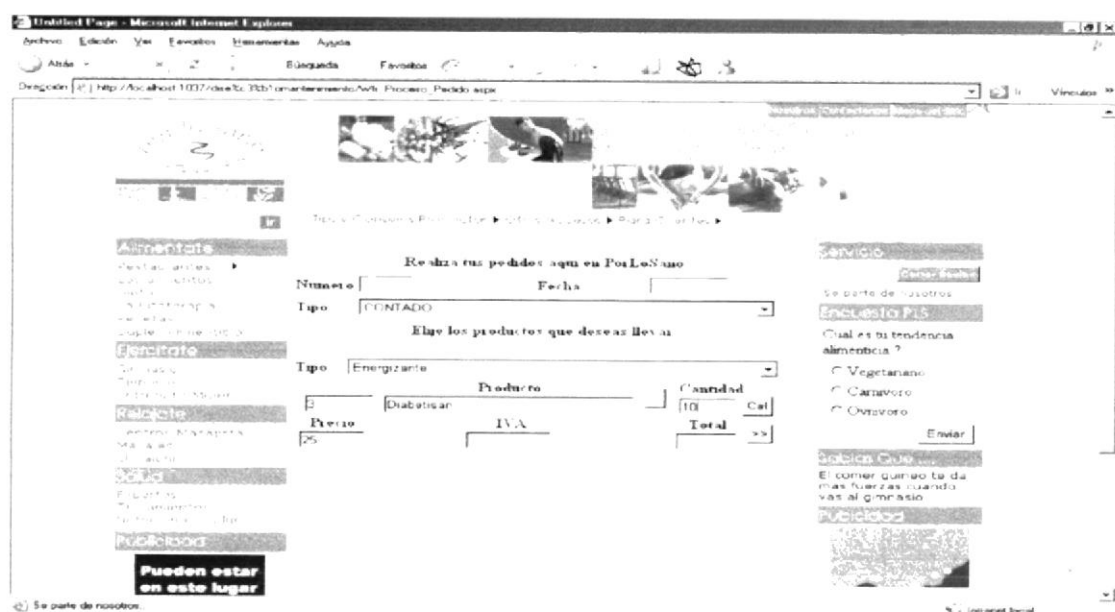


Figura 8.7.1.3 Realizando pedidos

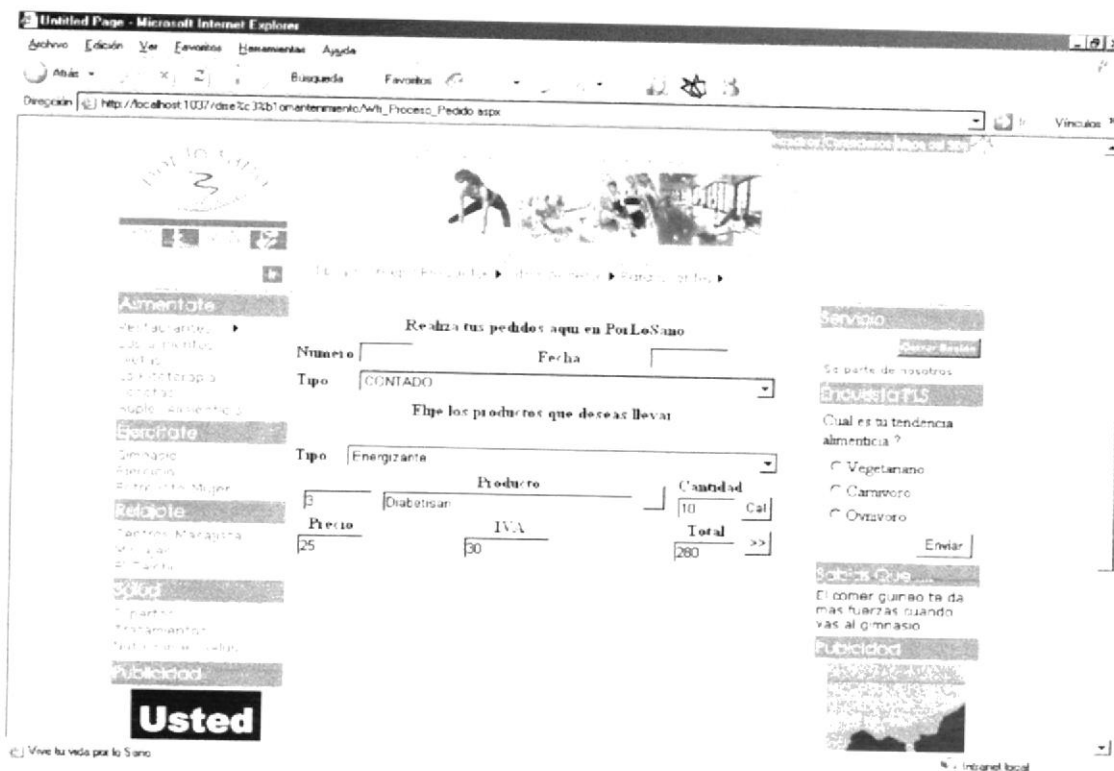


Figura 8.7.1.4 Realizando pedidos

- ✓ Dar clic en el botón >> para que ese producto se agregue al detalle de pedido

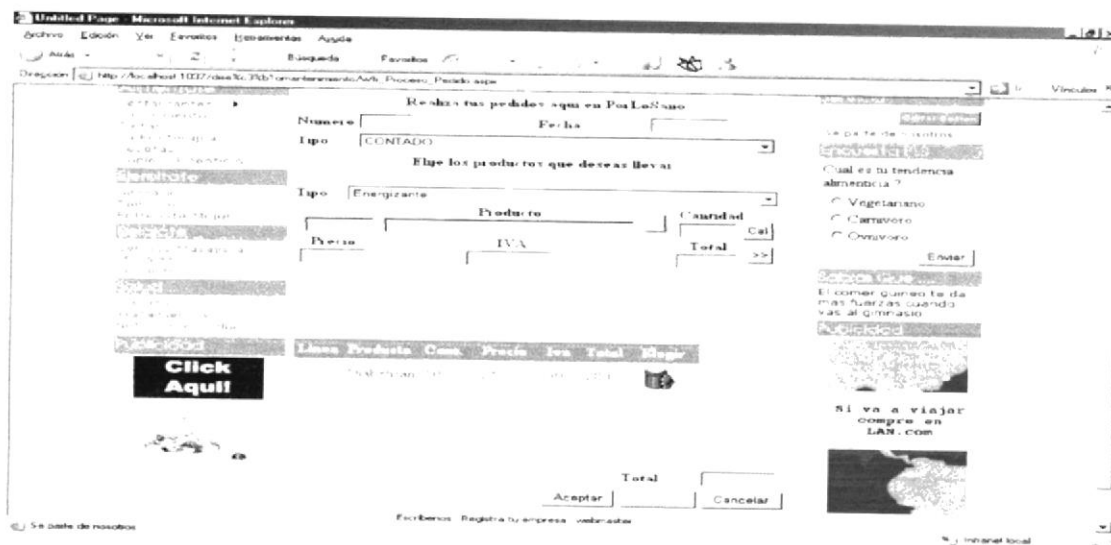


Figura 8.7.1.5 Registrando detalles de pedidos

- ✓ Dar clic en el botón Aceptar para que el pedido quede registrado

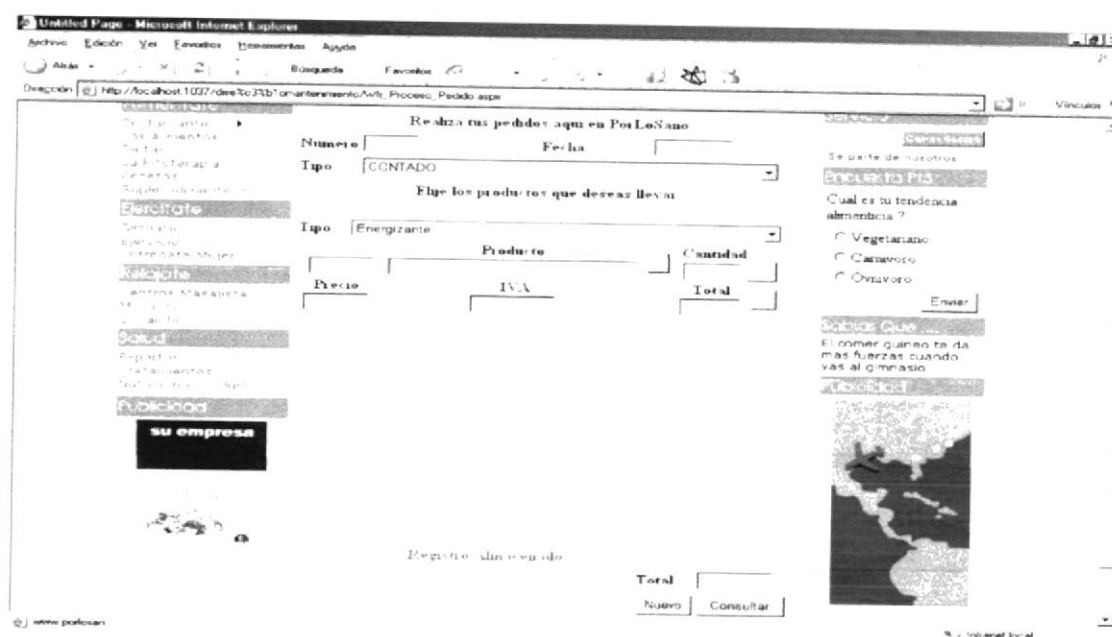


Figura 8.7.1.6 Grabando un pedido

Si se desea se puede ingresar otro pedido dando clic en el botón nuevo o consultar el pedido que se hizo dando clic en el botón Consultar.

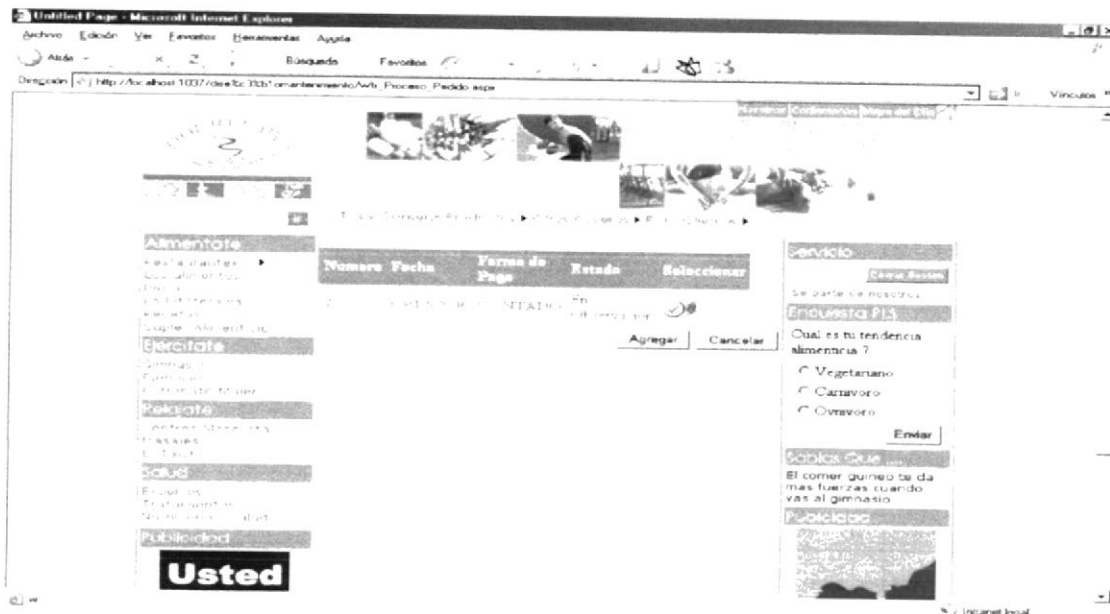


Figura 8.7.1.7 Consultando los pedidos por usuario

En la parte de seleccionar se puede elegir el pedido para que se realice las modificaciones del caso o se pueda elegir otro pedido

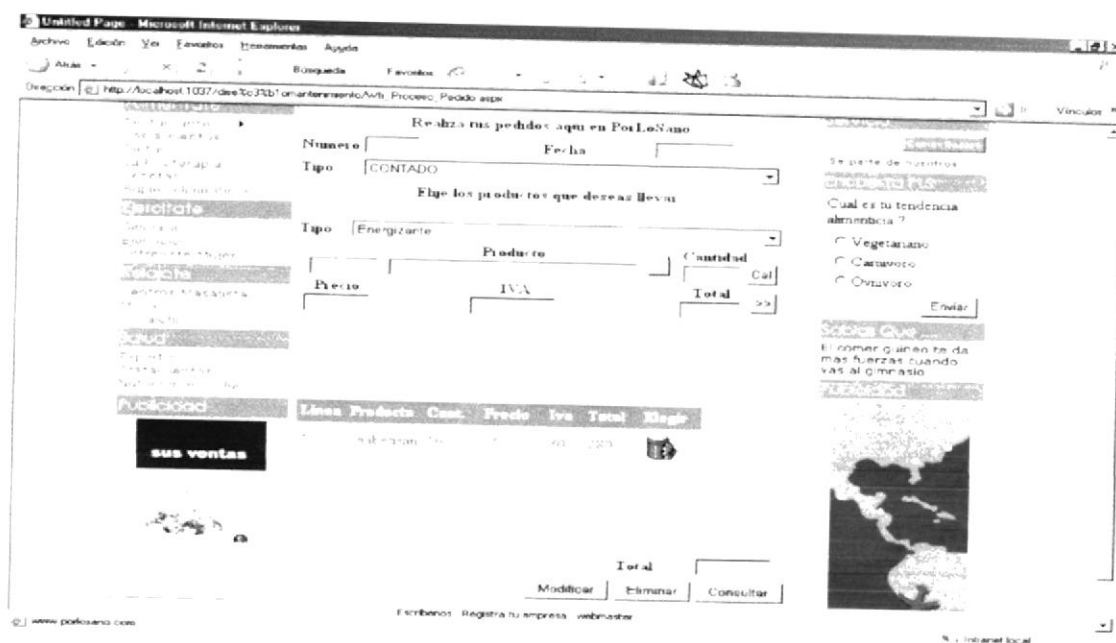


Figura 8.7.1.7 Consultando los pedidos por usuario

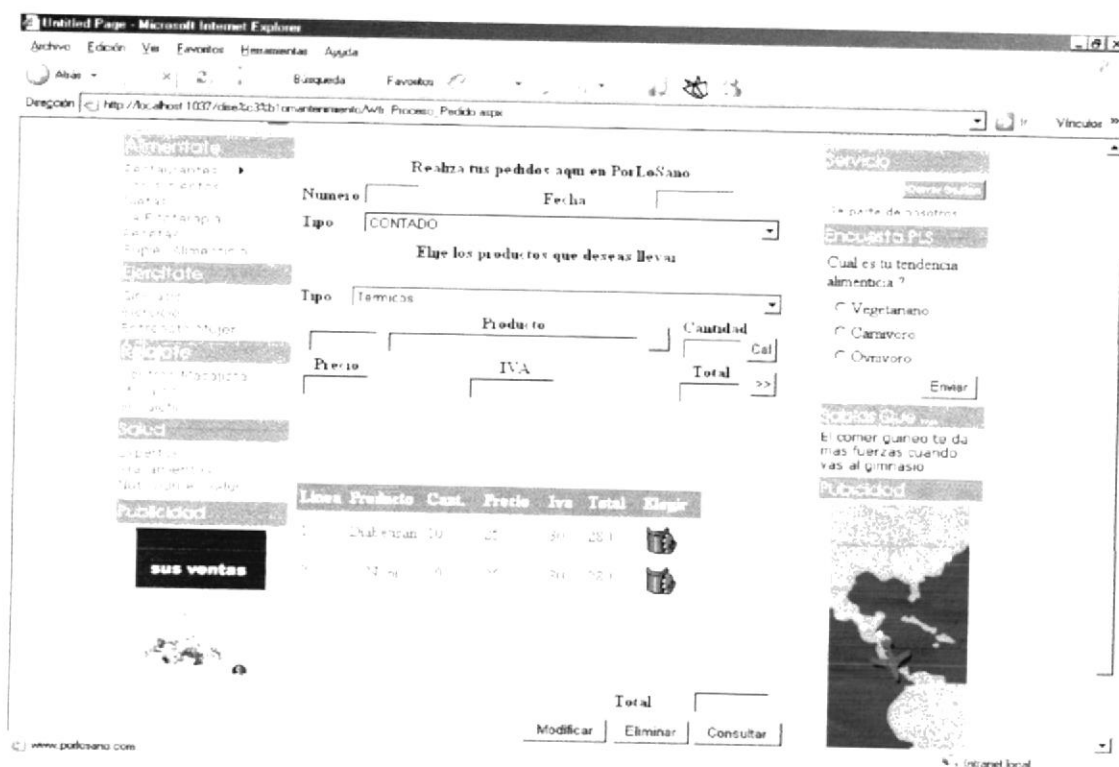


Figura 8.7.1.8 Modificando los pedidos por usuario

8.7.2 Haz tus reservaciones aquí en Porlosano.com

En el sitio Web como usuario registrado además de realizar pedidos se puede hacer reservaciones para distintos lugares que promociona Porlosano, en este caso los gimnasios, los restaurantes, y los centros masajistas

Figura 8.7.2 Realizando reservaciones

- ✓ Se debe elegir el tipo de lugar al que se desea ir
- ✓ Al consultar el listado lugares filtrados por su tipo se debe elegir uno de ellos dando clic en la imagen de seleccionar



Untitled Page - Microsoft Internet Explorer

Archivo Edición Ver Favoritos Herramientas Ayuda

Aldeas x 2 Busqueda Favoritos

Drupoln http://localhost:1037/dse/3c33b1omantenimiento/Avit_Proceso_Reservacion.asp

Vinculos

Alimentos

Haz tus reservas para lograr un cuerpo perfecto

Número 3 Fecha 03/12/2006

Tu decides donde cuando y en que rato quieres ir

Tipo de Lugar GIMNASIO

Lugar 1

Fecha 03/12/2006 Cupo 10 Hora 09 Min 00

Enviar

Encuesta PLS

Se parte de nosotros

Qual es tu tendencia alimenticia?

☐ Vegetariano

☐ Carnívoro

☐ Omnívoro

Enviar

Calendario

noviembre diciembre de 2006 enero

	lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom
Salud					1	2	3
Partidos	4	5	6	7	8	9	10
Tratamientos	11	12	13	14	15	16	17
Nutrición	18	19	20	21	22	23	24
Publicidad	25	26	27	28	29	30	31

Cancelar

Pueden estar en este lugar

Se parte de no

Internet local

Figura 8.7.2.1 Haciendo reservaciones

- ✓ Se puede decidir que día se va a ir eligiendo la fecha del calendario que aparece
- ✓ Se debe ingresar el número de cupos que se desea reservar
- ✓ Se debe elegir la hora

Microsoft Internet Explorer

Archivo Edición Ver Favoritos Herramientas Ayuda

Atás - Búsqueda Favoritos

Dirección http://localhost:1037/directorio/monitoreo/Avls_Proceso_Reservacion.asp

Vínculos

Haz tus reservaciones para lograr un cuerpo perfecto

Numero 3 Fecha 03/12/2006

Tu decides donde cuando y en que rato quieres ir

Tipo de Lugar GIMNASIO

Lugar

Fecha 10/12/2006 Cupo Hora 09 Min 30

Aceptar Cancelar

Servicio

Se parte de nosotros

Pregunta PLS

Cual es tu tendencia alimenticia?

☐ Vegetariano

☐ Carnívoro

☐ Omnívoro

Enviar

Servicio Plus

Espera 10 minutos antes de comer un segundo plato, de esta forma le da tiempo al cerebro para enviar la sensación de saciedad

Publicidad

Usted

Vive tu vida por lo Sano

Figura 8.7.2.1.1 Detalle de reservaciones

Cuando se haya terminado de elegir los lugares a los que se desea ir da clic en el botón Aceptar

Microsoft Internet Explorer

Archivo Edición Ver Favoritos Herramientas Ayuda

Atás - Búsqueda Favoritos

Dirección http://localhost:1037/directorio/monitoreo/Avls_Proceso_Reservacion.asp

Vínculos

Haz tus reservaciones para lograr un cuerpo perfecto

Numero 4 Fecha 03/12/2006

Tu decides donde cuando y en que rato quieres ir

Tipo de Lugar GIMNASIO

Lugar

Fecha 10/12/2006 Cupo Hora 09 Min 30

Registro Aprobado

Nuevo Consultar

Servicio

Se parte de nosotros

Pregunta PLS

Cual es tu tendencia alimenticia?

☐ Vegetariano

☐ Carnívoro

☐ Omnívoro

Enviar

Servicio Plus

Espera 10 minutos antes de comer un segundo plato, de esta forma le da tiempo al cerebro para enviar la sensación de saciedad

Publicidad

Usted

Vive tu vida por lo Sano

Figura 8.7.2.1.2 Registrando las reservaciones

Al igual que los pedidos se los puede consultar, modificar y eliminarlos

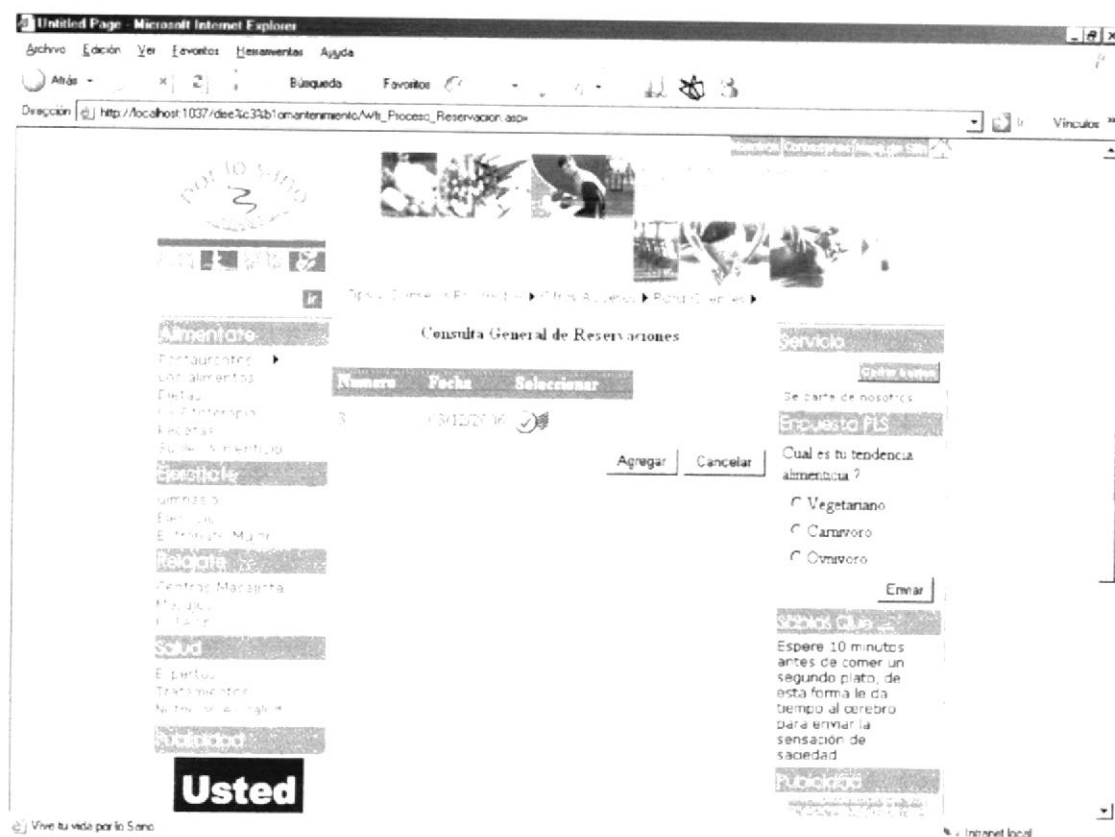


Figura 8.7.2.1.3 Consultando las reservaciones

8.7.3 Completar información de registro

Este llenado de información no es obligatorio pero si es muy importante porque mediante este registro Porlosano dará información especial según el estado clínico de los usuarios

Untitled Page - Microsoft Internet Explorer

Archivo Edición Ver Favoritos Herramientas Ayuda

Inicio 2 Búsqueda Favoritos

Dirigido a http://localhost:1037/idee2c3b1omantenimiento/Avic_Histocal.asp

Tipos de carne: [Ver tipos de carne](#) [Ver tipos de carne](#) [Ver tipos de carne](#)

Alimentación

- Restaurantes
- Los alimentos
- Exclusivos
- La Fitoterapia
- Recetas
- El dietista

Gerencia

- Gestión
- El dietista
- El dietista

Relación

- Centros Masajistas
- Manejo
- El dietista

Salud

- Exámenes
- Tratamientos
- Historial clínico

Publicidad

Pueden estar en este lugar

Instrucciones:

- NOTA: Los campos que se encuentran marcados con un asterisco (*) son campos obligatorios y no pueden ser dejados en blanco.

gramo

milímetro

Delgado

Morena

O+

Servicio

Se parte de nosotros

Encuesta PLS

Qual es tu tendencia alimenticia?

☐ Vegetariano

☐ Carnívoro

☐ Omnívoro

Enviar

Sabías Que...

El trotar en la arena te ayuda a tener mas resistencia

Publicidad

Si va a viajar compre en LAN.com

Vive tu vida por lo sano

Internet local

Figura 8.7.3 Historial Clínico

Untitled Page - Microsoft Internet Explorer

Archivo Edición Ver Favoritos Herramientas Ayuda

Inicio 2 Búsqueda Favoritos

Dirigido a http://localhost:1037/idee2c3b1omantenimiento/Avic_Histocal.asp

Tipos de carne: [Ver tipos de carne](#) [Ver tipos de carne](#) [Ver tipos de carne](#)

Alimentación

- Restaurantes
- Los alimentos
- Exclusivos
- La Fitoterapia
- Recetas
- El dietista

Gerencia

- Gestión
- El dietista
- El dietista

Relación

- Centros Masajistas
- Manejo
- El dietista

Salud

- Exámenes
- Tratamientos
- Historial clínico

Publicidad

Click Aquí

Instrucciones:

- NOTA: Los campos que se encuentran marcados con un asterisco (*) son campos obligatorios y no pueden ser dejados en blanco.

gramo

milímetro

Delgado

Morena

O+

177

1.70

70

70

150

Servicio

Se parte de nosotros

Encuesta PLS

Qual es tu tendencia alimenticia?

☐ Vegetariano

☐ Carnívoro

☐ Omnívoro

Enviar

Sabías Que...

El trotar en la arena te ayuda a tener mas resistencia

Publicidad

Si va a viajar compre en LAN.com

Vive tu vida por lo sano

Internet local

Figura 8.7.3.1 Continuación de Historial Clínico

Figura 8.7.3.2 Continuación de Historial Clínico

Figura 8.7.3.3 Continuación de Historial Clínico

Microsoft Internet Explorer

Archivo Edición Ver Favoritos Herramientas Ayuda

Atajo de teclado Búsqueda Favoritos

Dirección http://localhost:1037/dde%2c33b1omantenimiento/Win_Historial.aspx

Vínculos

Tips y Consejos Encuentra tu sitio tus favoritos Paro de web

Alimentación

- Restaurantes
- Los alimentos
- Dieta
- La interacción
- Comer
- Suplementos

Ejercicio

- Simulador
- Ejercicio
- Entrenamiento

Tratamiento

- Terapias
- Medicamentos
- Enfermedades

Salud

- Exámenes
- Tratamientos
- Nutrición

Publicidad

Click Aquí!

Instrucciones:

- NOTA: Los campos que se encuentran marcados con un asterisco (*) son campos obligatorios y no pueden ser dejados en blanco.

Donde te enteraste del sitio

Servicio

Se parte de nosotros

Encuesta PLS

Cuál es tu tendencia alimentaria?

☐ Vegetariano

☐ Carnívoro

☐ Omnívoro

Enviar

Sabías Que...

El trotar en la arena te ayuda a tener mas resistencia

Publicidad

Enviar

Internet local

Figura 8.7.3.3 Continuación de Historial Clínico

Una vez que se haya terminado de completar el registro se deberá dar clic en el botón Enviar para que los datos sean analizados por los especialistas

8.8 INICIANDO SESIÓN COMO ADMINISTRADOR

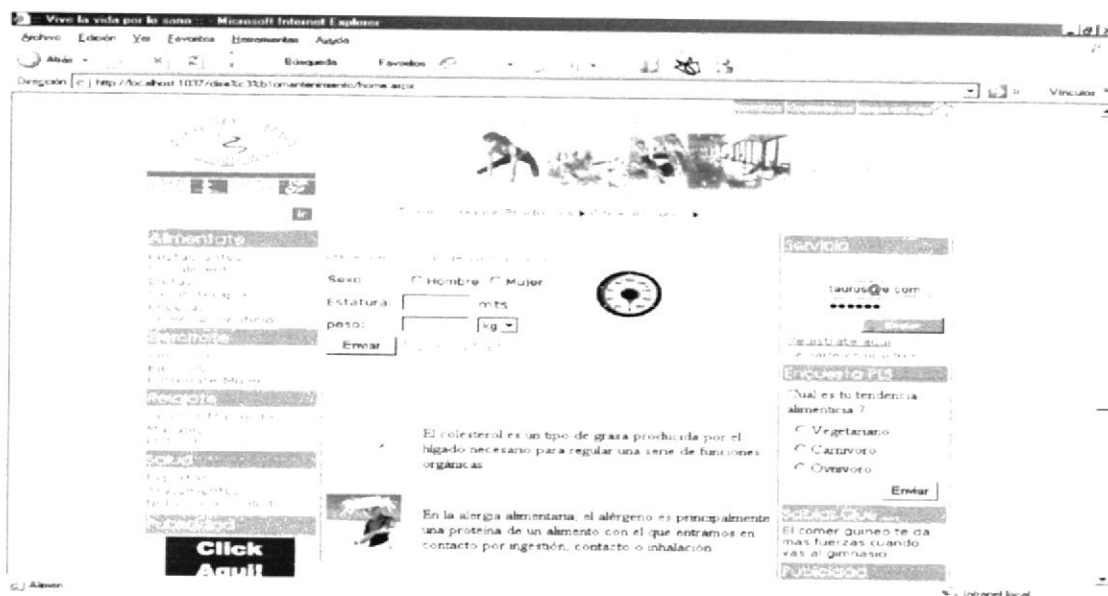


Figura 8.8 Sesión como administrador

Si alguna empresa esta registrada en el sitio Web Porlosano, se brindara una sección especial de menú para que se pueda llenar o publicar información que será de mucha utilidad para los visitantes

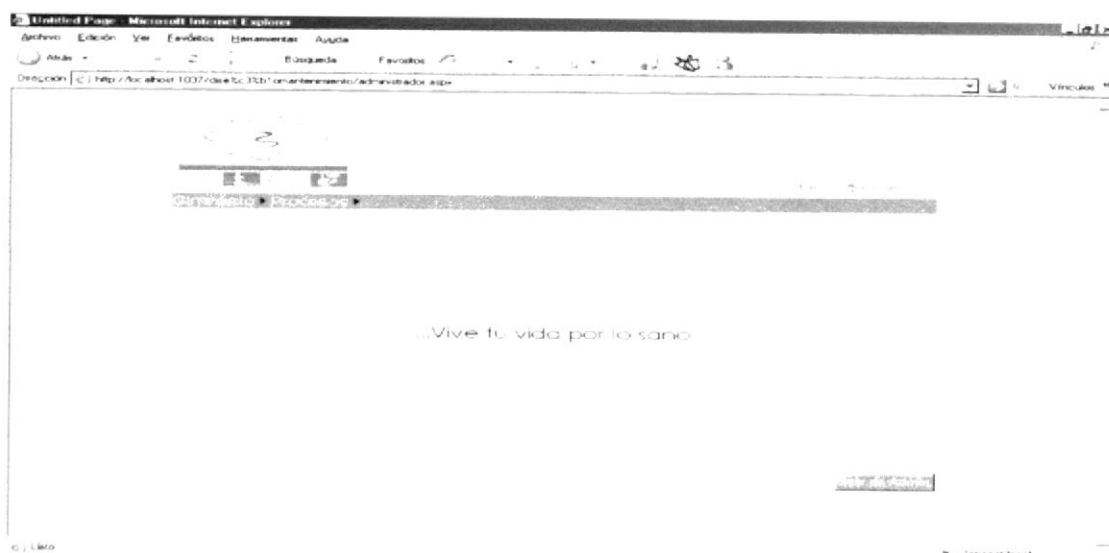


Figura 8.8.1 Menú del administrador

Dependiendo del tipo de usuario que sea el menú para las empresas registradas será diferente, en este caso se ha iniciado sesión como el usuario taurus@e.com, es de un tipo de usuario gimnasio y por lo tanto el menú es relativo al usuario

Bien, dando clic en el menú de Gimnasio tenemos algunos mantenimientos que deberán ser llenados

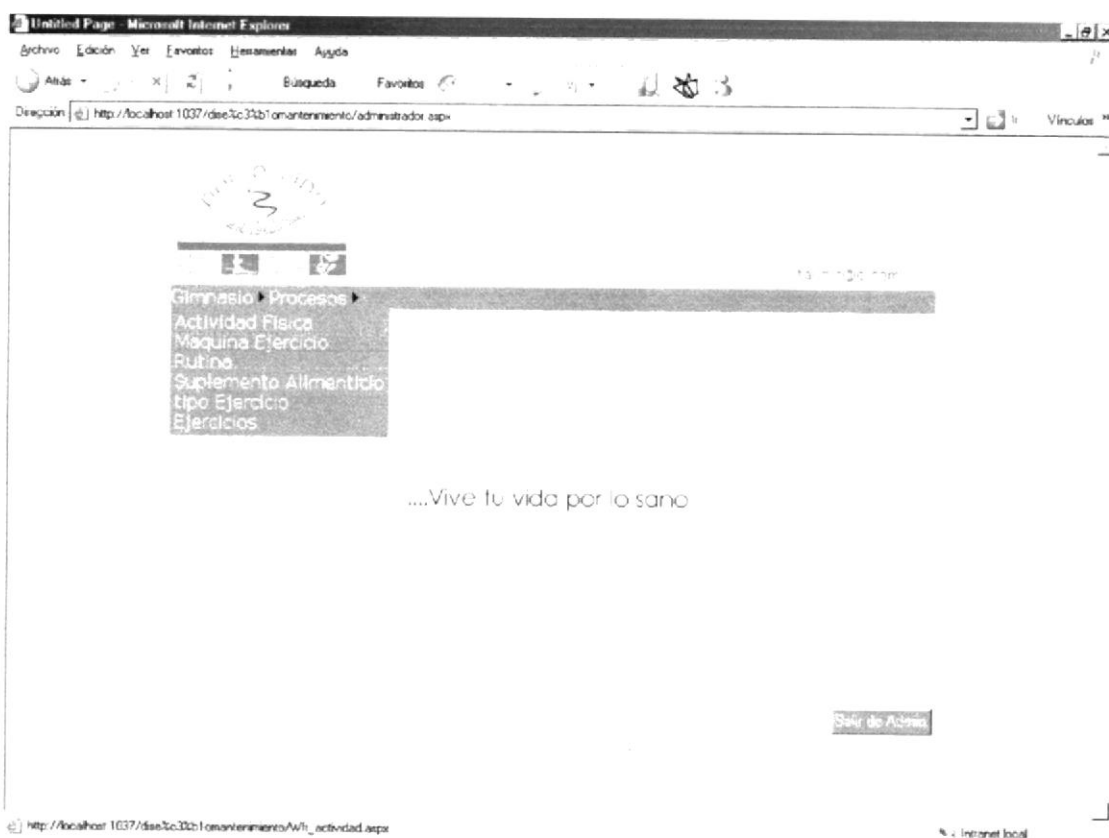


Figura 8.8.1.1 Menú del administrador

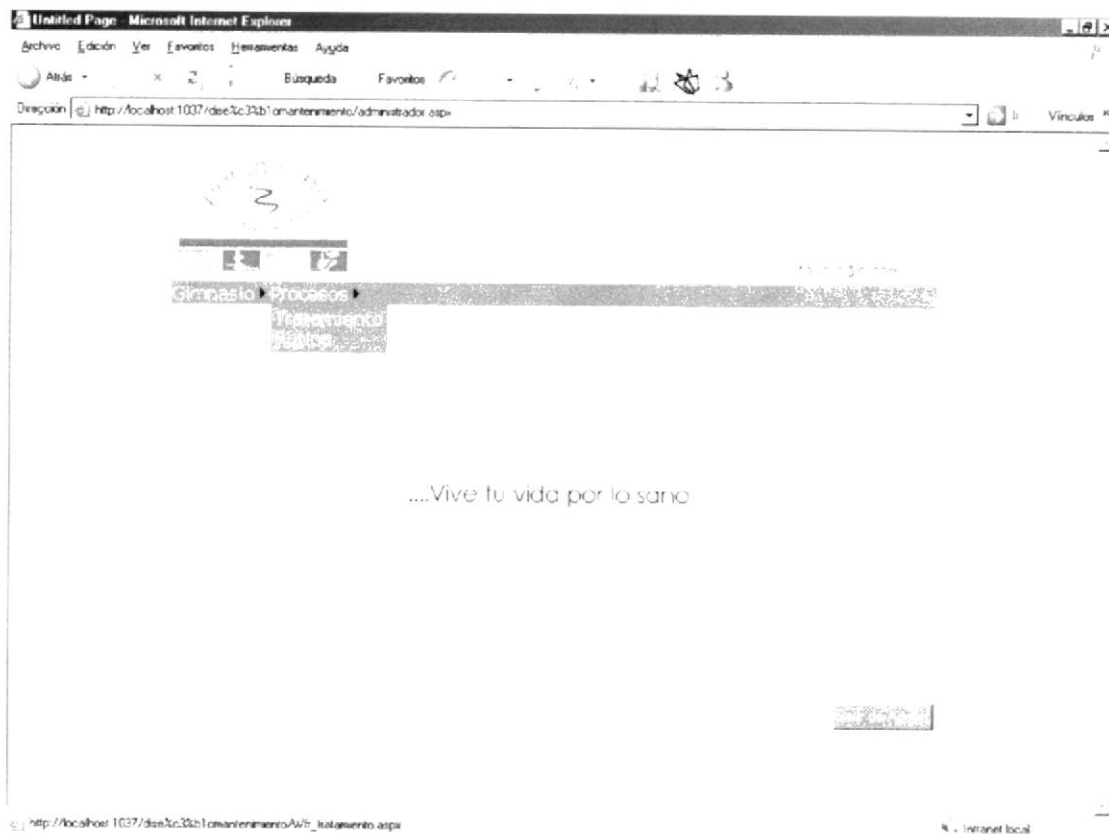


Figura 8.8.1.1 Menú del administrador

Las pantallas de mantenimiento son estándar por lo tanto el ingreso no será difícil, por lo tanto será muy fácil

En este caso se va a llenar un ejercicio; como se verá este usuario ya ha realizado otros ingresos y por lo tanto se puede consultarlos y hacer las adecuaciones del caso

- ✓ Dar clic en el botón Agregar para llenar la respectiva información



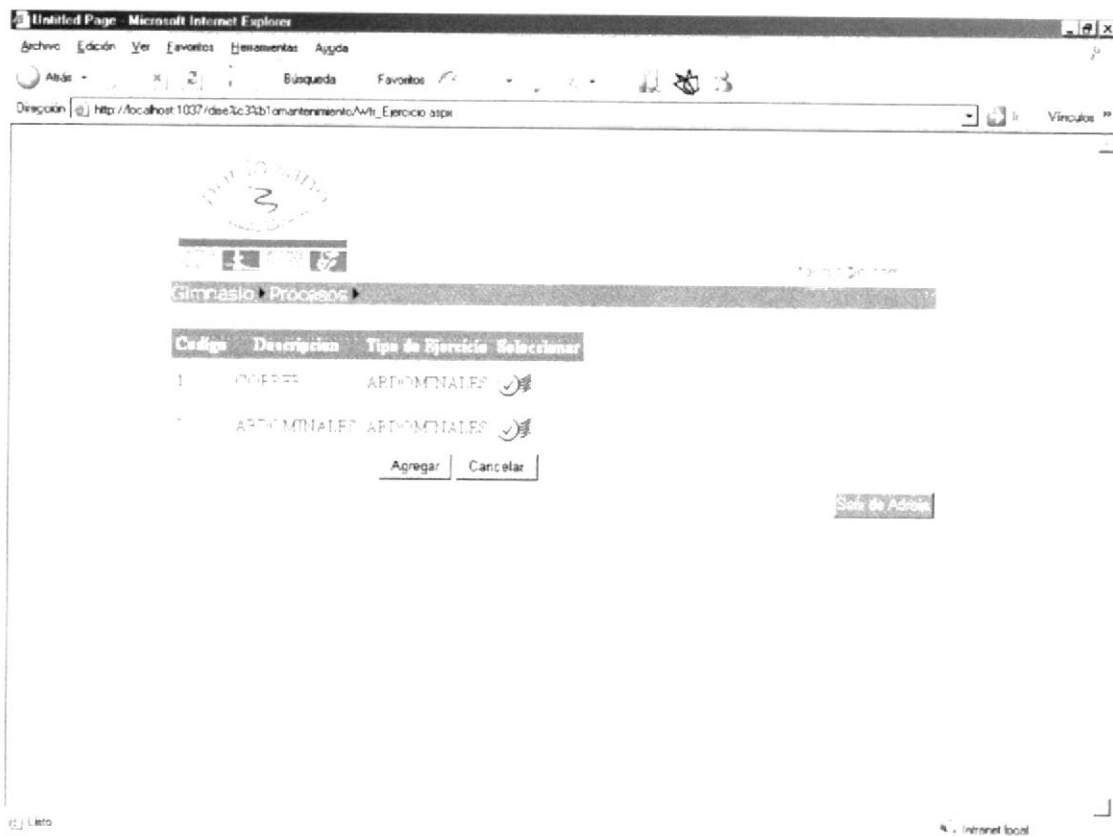


Figura 8.8.1.2 Ejercicios

- ✓ Al dar clic en el botón Agregar sale la pantalla del mantenimiento de ejercicios
- ✓ Llenar los datos correspondientes, en este caso la descripción del ejercicio y que tipo de ejercicio es

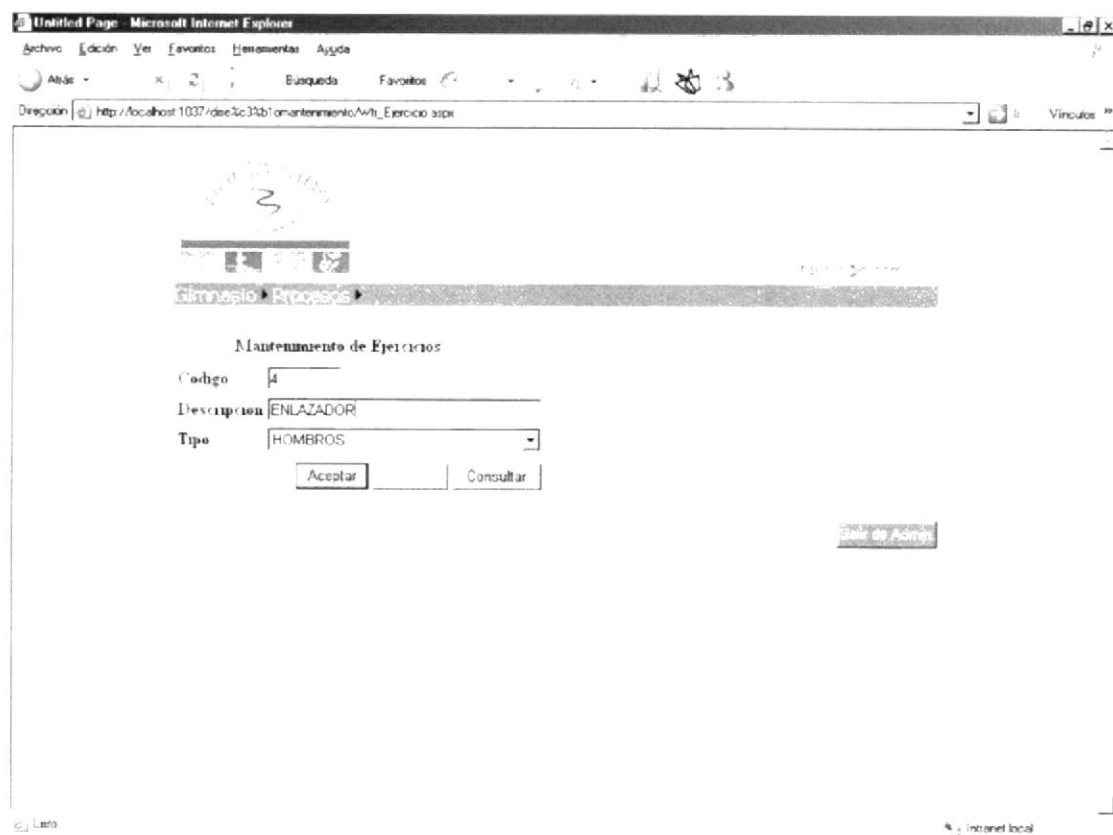


Figura 8.8.1.3 Mantenimientos de ejercicios

- ✓ Una vez que se ha llenado todos los datos que se piden damos clic en el botón Aceptar

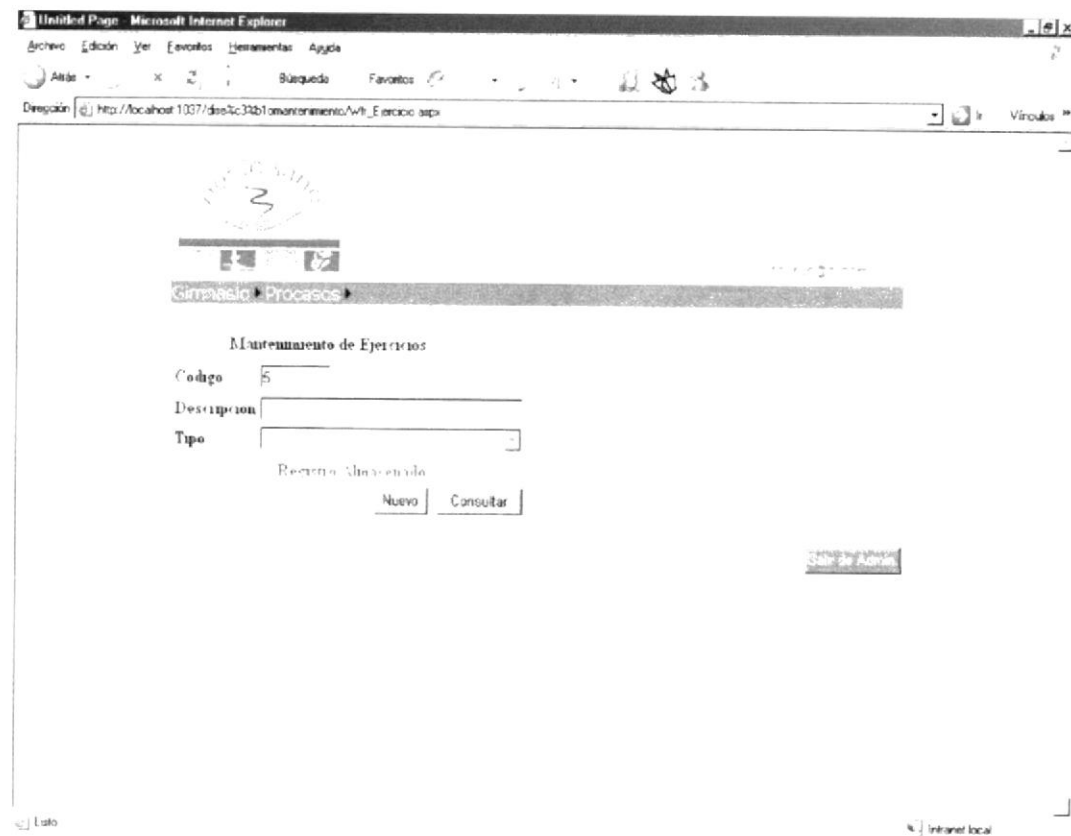


Figura 8.8.1.4 Grabando ejercicios

- ✓ Si se quiere ingresar otro ejercicio se da clic en el botón nuevo o si se quiere consultar se da clic en el botón consultar

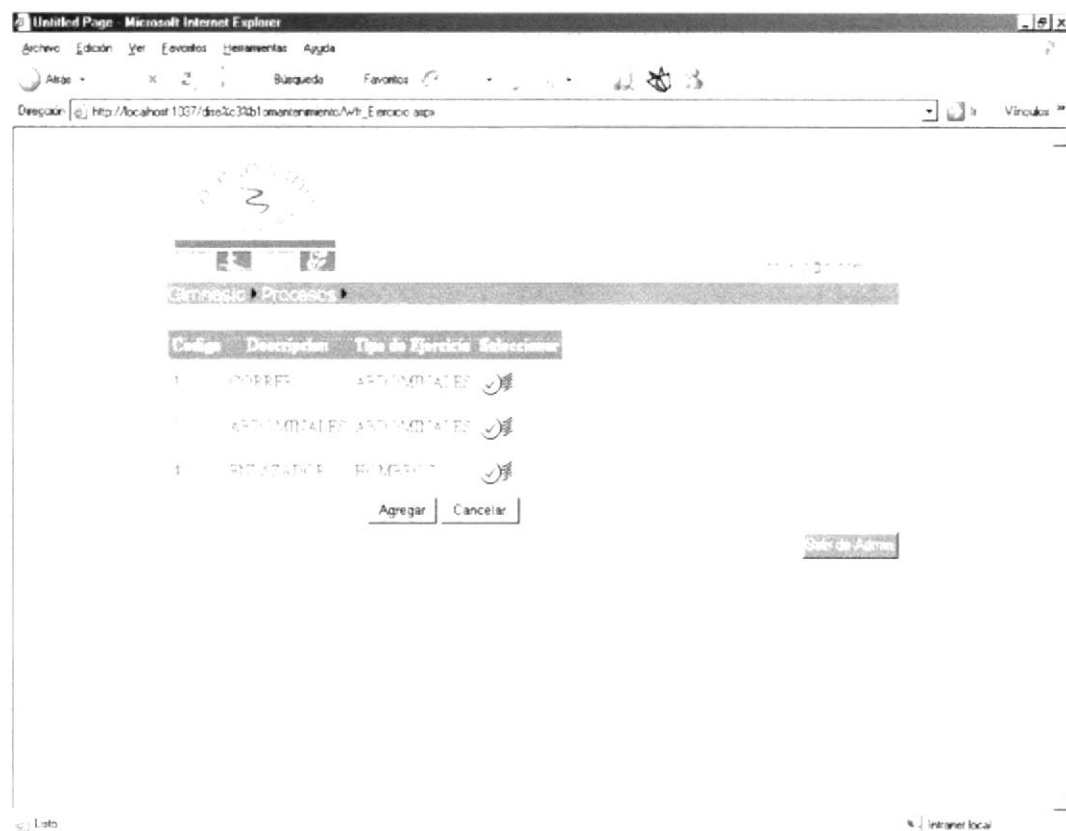


Figura 8.8.1.5 Consultando ejercicios

- ✓ Si se selecciona cualquier ejercicio se puede modificarlo o eliminarlo

Dentro de las opciones del menú de Administrador para un gimnasio también se tiene procesos: en este caso se tiene tratamientos que le dan los especialistas a los clientes y rutinas de ejercicio que de acuerdo a su experiencia consideren necesario



Proceso de Tratamiento

Numero Fecha

Cliente

Necesidad

Detalle de Tratamiento

Rutina Semanas Veces

Aceptar Cancelar

Figura 8.8.1.6 Tratamientos de clientes

- ✓ En la sección de cabecera se deberá elegir el cliente al que se va hacer el tratamiento:

Proceso de Tratamiento

Numero Fecha

Cliente

Necesidad

Detalle de Tratamiento

Rutina Semanas

Código	Nombre	Seleccionar
1	Mans	<input type="radio"/>
2	Tram	<input type="radio"/>
3	Tram	<input type="radio"/>
4	Tram	<input type="radio"/>
5	Tram	<input type="radio"/>
6	Tram	<input type="radio"/>
7	Tram	<input type="radio"/>
8	Tram	<input type="radio"/>
9	Tram	<input type="radio"/>
10	Tram	<input type="radio"/>
11	Tram	<input type="radio"/>
12	Tram	<input type="radio"/>

Aceptar Cancelar

Figura 8.8.1.6 Tratamientos de clientes

- ✓ También se deberá elegir la necesidad que tiene dicho cliente

Proceso de Tratamiento

Numero: Fecha: 03/12/2006

Cliente: Mara Gonzalez

Necesidad:

Detalle de Tratamiento

Codigo	Descripcion	Seleccionar
1	SALAS	<input checked="" type="checkbox"/>
2	NEODULCITEA	<input type="checkbox"/>
3	POSTALLOMILITA	<input checked="" type="checkbox"/>

Rutina: Semanas: Veces:

Figura 8.8.1.7 Tratamientos de clientes

Proceso de Tratamiento

Numero: Fecha: 03/12/2006

Cliente: Mara Gonzalez

Necesidad: BAJAR DE PESO

Detalle de Tratamiento

Codigo	Descripcion	Seleccionar
1	SALAS	<input checked="" type="checkbox"/>
2	NEODULCITEA	<input type="checkbox"/>
3	POSTALLOMILITA	<input checked="" type="checkbox"/>

Rutina: Semanas: Veces:

Figura 8.8.1.8 Tratamientos de clientes

- ✓ En la sección de detalle del proceso de tratamiento se deberá elegir la rutina que se considere necesario para este cliente, así como el numero de semanas por las cuales deberá tener ese tratamiento, y además las veces que deberá hacerlo por semana

Proceso de Tratamiento

Numero Fecha

Cliente
 Necesidad

Detalle de Tratamiento

Rutina Semanas Veces >>

Línea	Rutina	# Semanas	# Veces	Eliminar
1	ELIMINAR DE ACEPO	1	11	
2	ENTRAMIENTO	1	21	

Aceptar Cancelar

Figura 8.8.1.9 Detalle de Tratamientos de clientes

Una vez que se termine de completar las rutinas para este cliente se deberá dar clic en el botón Aceptar para que el tratamiento sea registrado



Proceso de Tratamiento

Numero Fecha

Cliente Necesidad

Detalle de Tratamiento

Ruma Semanas Veces

Figura 8.8.1.10 Grabando Tratamientos de clientes

Se puede consultar y hacerle las modificaciones del caso

Consulta General de Tratamientos de Personas

Numero	Fecha	Especialista	Necesidad	Selección
1	03/12/2006	Mara Gonzalez	FACIAS	FACIAS

Figura 8.8.1.11 Consultando Tratamientos de clientes

8.8.1 Publica tus rutinas en porlosano.com

Otro de lo procesos que tienen los administradores de tipo gimnasio es el de generar rutinas

El proceso de rutina se compone de una serie de ejercicios comprendidos por una determinada actividad física

Proceso de Rutina

Numero Fecha

Actividad

Detalle de Rutina

Ejercicio Series Veces >>

Linea	Ejercicio	Series	Repeticiones	Seleccionar
1	ENTRENAMIENTO			

Aceptar Cancelar

Figura 8.8.1.11 Rutinas de ejercicios

Proceso de Rutina

Numero Fecha

Actividad

Detalle de Rutina

Ejercicio Series Veces

Figura 8.8.1.12 Grabando Rutinas de ejercicios

Consulta General de Rutinas Registradas

Numero	Fecha	Actividad Fisica	Seleccionar
4	03/12/2006	HOMBROS DE ATRÁS	<input type="radio"/>

Figura 8.8.1.13 Consultando Rutinas de ejercicios

En el caso de Usuario tipo Restaurante el menú cambiara, con las opciones debidas para un restaurante: publicación de platos, creación de menús

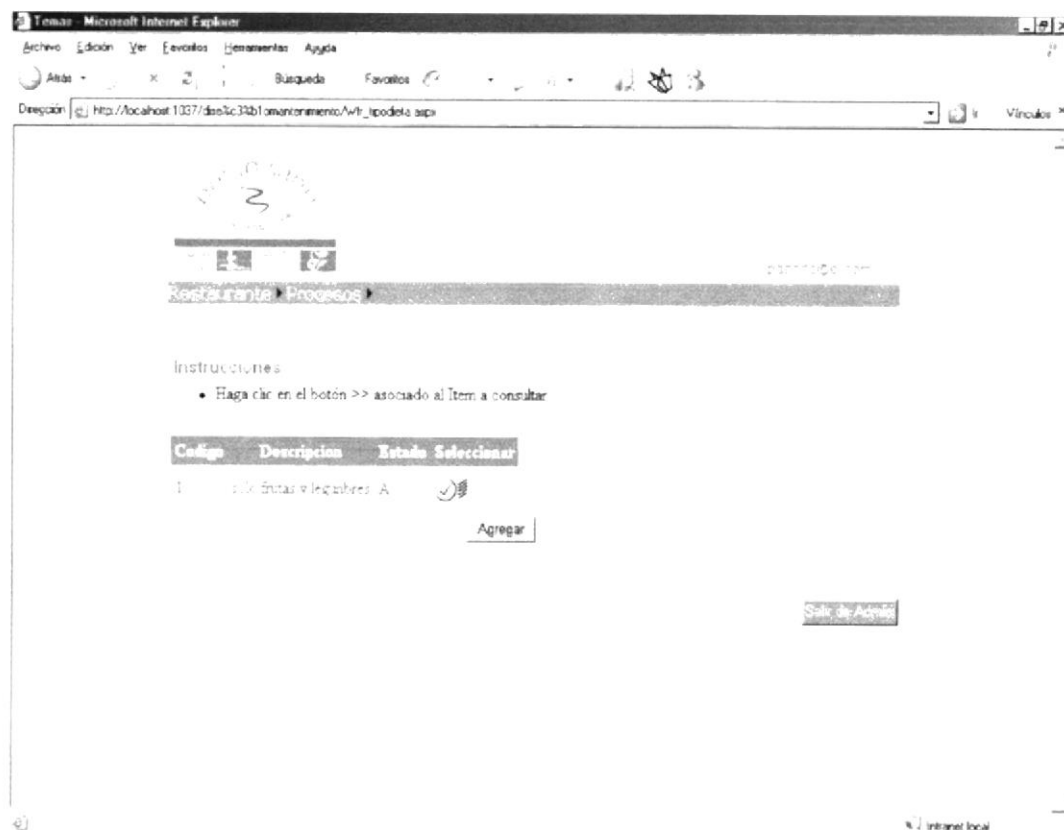


Figura 8.8.1.14 Consultando Rutinas de ejercicios

Al igual que en los mantenimientos de los gimnasios se deberá llenar los datos correspondientes. Según la opción en la que se este

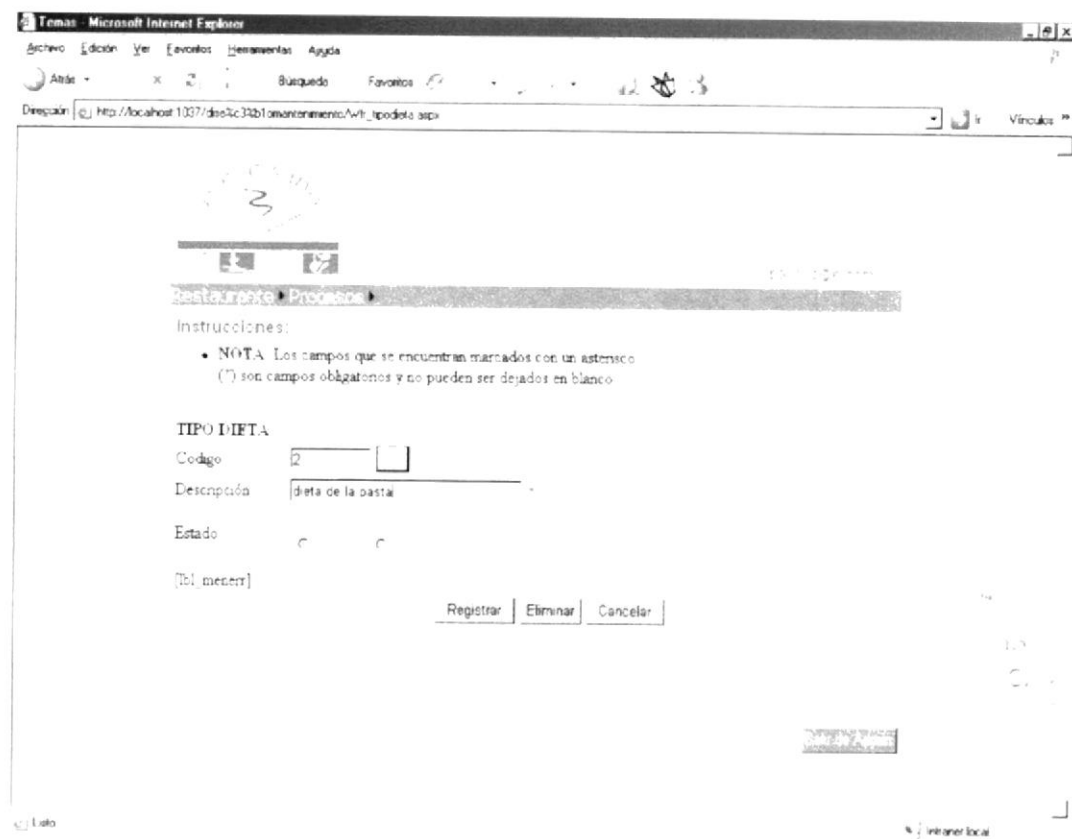


Figura 8.8.1.15 Consultando Rutinas de ejercicios

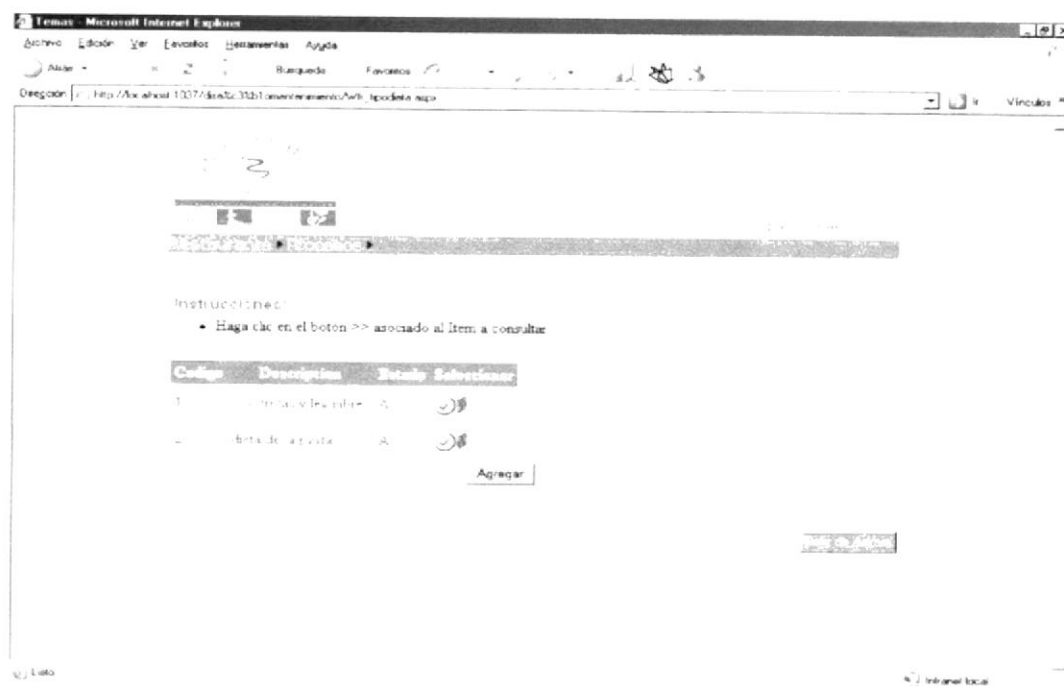


Figura 8.8.1.16 Consultando Rutinas de ejercicios

También se tiene los procesos para los usuarios de tipo restaurante, el proceso de llenar los datos es el mismo para todos los procesos:

The screenshot shows a web browser window with the title "Untitled Page - Microsoft Internet Explorer". The address bar displays "http://localhost:1037/ds/c33b10m/monitoreo/Av/P/Proceso_Dieta.aspx". The page content includes a header with a logo and the text "Restaurante" and "Procesos". Below this, a section titled "Andas Buscando Un Regimen Alimenticio? hazlo Aqui" contains a form with the following fields: "Numero" (with value 5), "Fecha" (with value 03/12/2006), "Cliente" (with a dropdown arrow), "Menu" (with a dropdown arrow), and "Rutina" (with a dropdown arrow). A button ">>" is next to the "Rutina" field. Below the form are "Aceptar" and "Cancelar" buttons. At the bottom right, there is a "Salir de Aplicación" button. The status bar at the bottom shows "Lento" and "Intranet local".

Figura 8.8.1.17 Régimen Alimenticio

En este proceso un usuario de tipo restaurante podrá combinar los menús con rutinas de ejercicios para dar origen a un régimen alimenticio para poder nutrir de mejor forma a nuestro cuerpo

Untitled Page - Microsoft Internet Explorer

Archivo Edición Ver Favoritos Herramientas Ayuda

Atajo + X Z Búsqueda Favoritos

Descripción http://localhost:1027/direto33b1omantenimiento/Arb_Proceso_Dieta.aspx

Restaurante Procesos

Andas Buscando Un Régimen Alimenticio? hazlo Aquí

Número Fecha

Cliente

Combina Tu Alimentación Con Rutinas de Ejercicios

Menu

Rutina >>

Aceptar Cancelar

Internet local

Figura 8.8.1.18 Haciendo un Régimen Alimenticio

Solo se agrega las combinaciones que se considere para este tipo de cliente y listo:

Untitled Page - Microsoft Internet Explorer

Archivo Edición Ver Favoritos Herramientas Ayuda

Atajo + X Z Búsqueda Favoritos

Descripción http://localhost:1027/direto33b1omantenimiento/Arb_Proceso_Dieta.aspx

Restaurante Procesos

Andas Buscando Un Régimen Alimenticio? hazlo Aquí

Número Fecha

Cliente

Combina Tu Alimentación Con Rutinas de Ejercicios

Menu

Rutina >>

Rutina	Menu	Rutina	Menu
1	Napolitano	1	Napolitano

Aceptar Cancelar

Internet local

Figura 8.8.1.19 Haciendo un Régimen Alimenticio

Dar clic en el botón Aceptar para que los datos queden registrados, luego esos datos se podrá consultarlos y hacerle las debidas modificaciones del caso

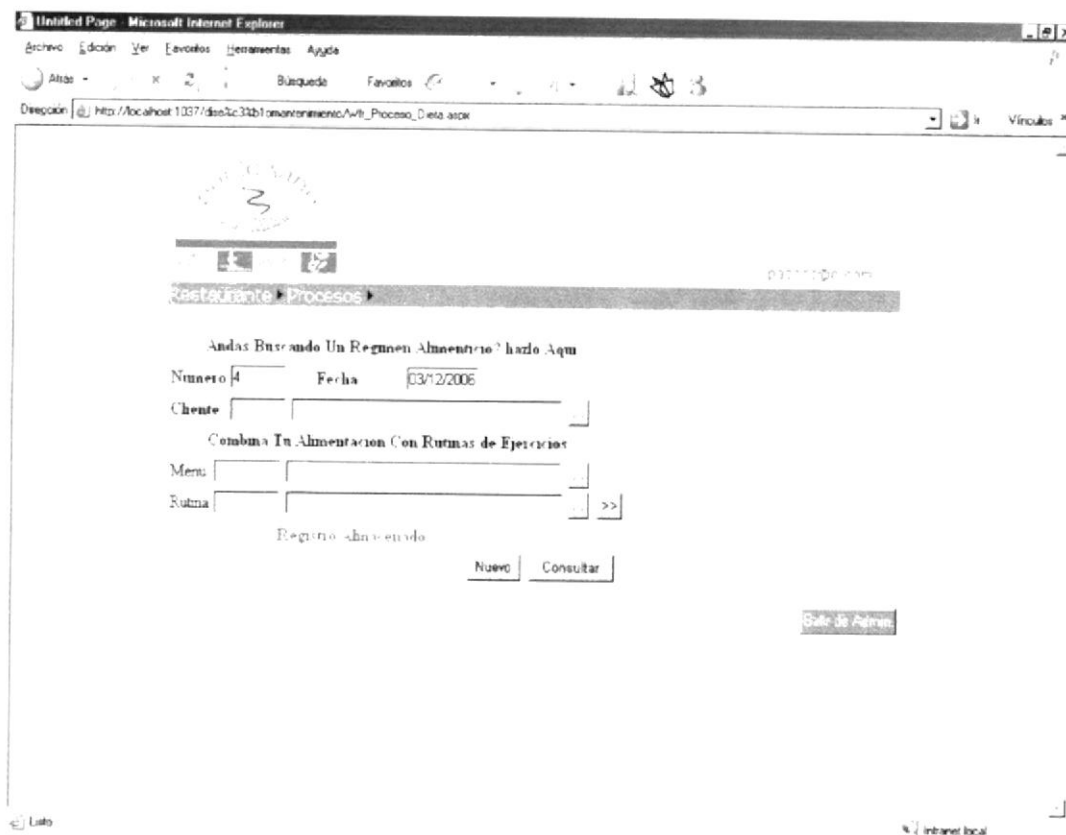


Figura 8.8.1.20 Grabando un Régimen Alimenticio

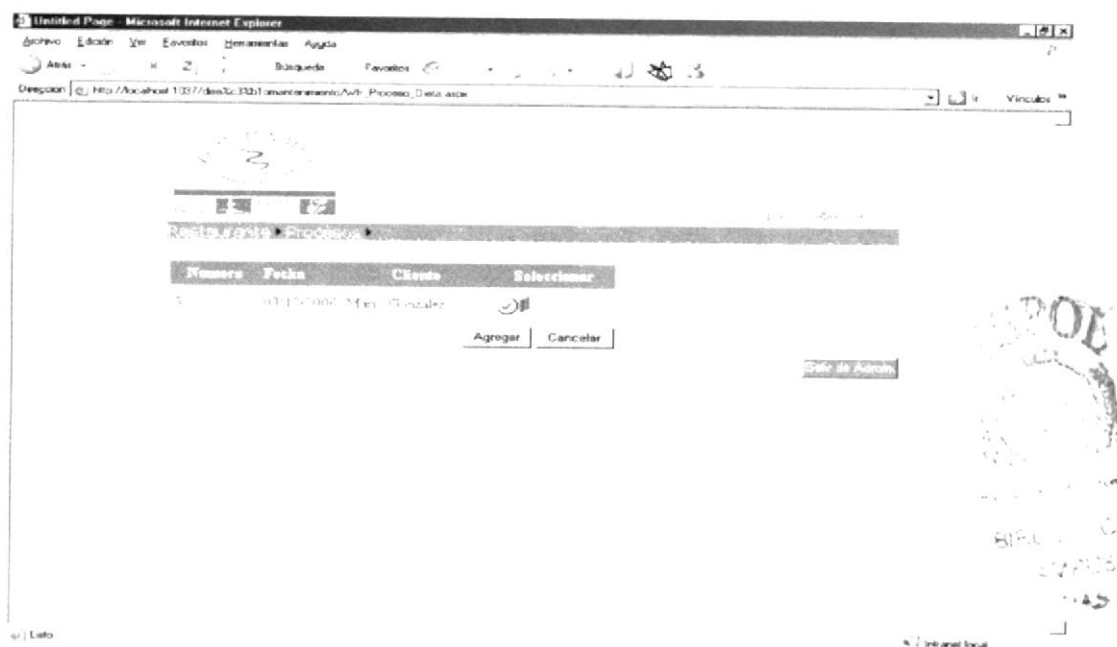


Figura 8.8.1.20 Consultando un Régimen Alimenticio

C A P Í T U L O

9

REGISTRANDO UNA EMPRESA



9. REGISTRANDO UNA EMPRESA

En la parte baja del sitio Web se tendrá opción a hacer un pre-registro de la empresa, la misma que consiste en llenar los datos correspondientes, se enviara esa información y Porlosano.com se comunicara inmediatamente con la empresa para hacer las negociaciones del caso

Microsoft Internet Explorer

Archivo Edición Ver Favoritos Herramientas Ayuda

Atás Búsqueda Favoritos

Dirección http://localhost:1037/dse3c33b1/monitoreo/registra_empresa.aspx

Vínculos

Realiza un Pre-Registro de tu Empresa

Si quiere que su empresa sea parte de Porlosano, puede ingresar sus datos de la empresa para luego nosotros contactarnos con ustedes

Fecha

RUC 204567891234

Nombre Hyper Gym

Dirección Av. de las Américas junto Estadio Modelo

Teléfono 042821652

hora ingreso 08:00

hora salida 22:00

Tipo GIMNASIO

Capacidad 100

Mail hypergym@hotmail.com

Contacto Pedro Bastidas

Observación Gimnasio de nivel olimpico

Enviar

Alimentate

Ejercitate

Relajate

Salud

Publicidad

Pueden estar en este lugar

Servicio

Encuesta PLS

Sabías Que...

Publicidad

Figura 9.1 Registrando una empresa

En la sección de abajo también se cuenta con una opción para que el webmaster chequee la información que se esta publicando en el sitio Web

El webmaster como tal podrá hacer cambios correspondientes al sitio, como paginas, información que se publica, etc. Podrá realizar cambios ya que tiene acceso a todas las opciones del sistema

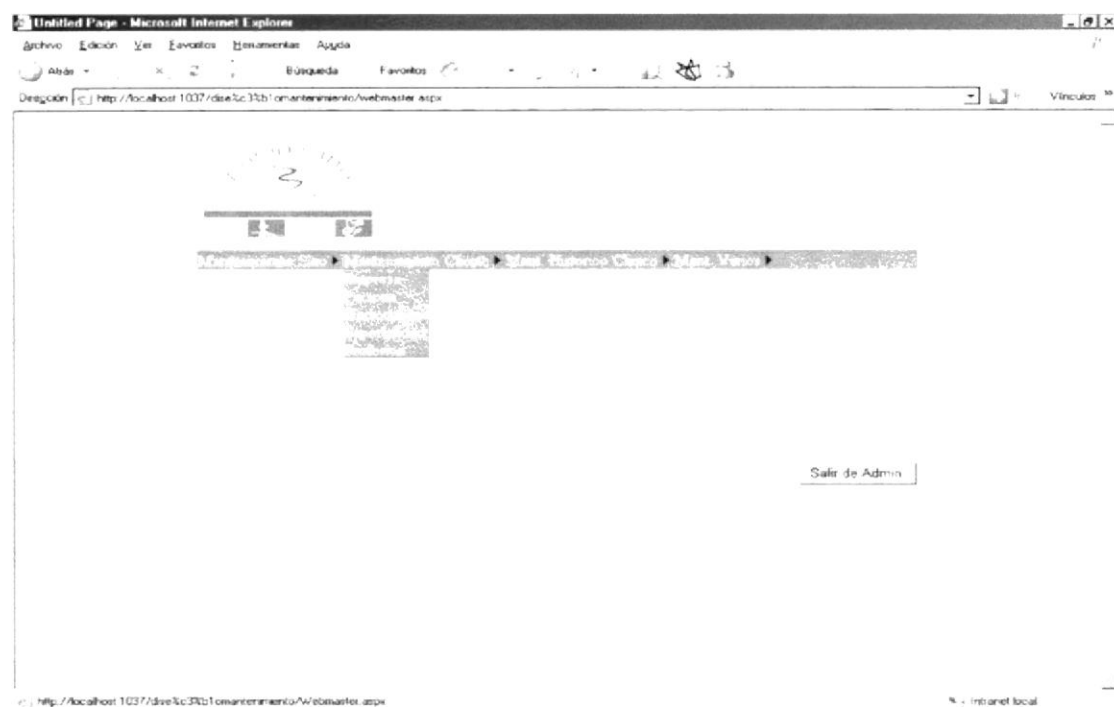


Figura 9.2 Menú del Webmaster

En los mantenimientos como Web master puede agregar o quitar a los usuarios de Porlosano.com

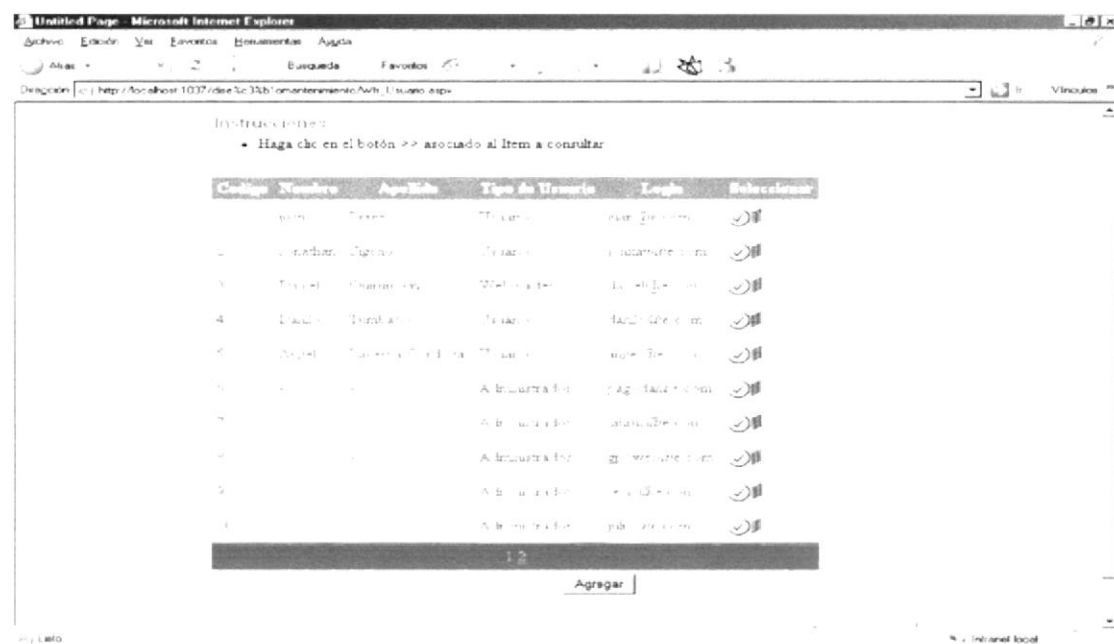


Figura 9.2 Sección de usuarios

Untitled Page - Microsoft Internet Explorer

Archivo Edición Ver Favoritos Herramientas Ayuda

Atajo Búsqueda Favoritos

Dirección http://localhost:1037/des/3033b1omantenimiento/WEB_usuario.asp

Vinculos

Instrucciones

NOTA: Los campos que se encuentran marcados con un asterisco (*) son campos obligatorios y no pueden ser dejados en blanco.

16

WEBMASTER

Enviar Cancelar

Leto Intranet local

Figura 9.3 Registrando usuarios

Como usuario Web master se podrá determinar la presentación de páginas del sitio Web.

Untitled Page - Microsoft Internet Explorer

Archivo Edición Ver Favoritos Herramientas Ayuda

Atajo Búsqueda Favoritos

Dirección http://localhost:1037/des/3033b1omantenimiento/WEB_menu_sito.asp?valor=1

Vinculos

Mantenimiento Sitio Mantenimiento Cliente Mant. Historico Cliente Mant. Varios

Instrucciones

NOTA: Los campos que se encuentran marcados con un asterisco (*) son campos obligatorios y no pueden ser dejados en blanco.

Código 37

Nombre

Página Enlace

Ubicación menú Alimentate

Jerarquía Padre Hijo

padre

Sesión establecida Si No

Estado

Registrar Eliminar Cancelar

Leto Intranet local

Figura 9.4 Registrando menús del sitio

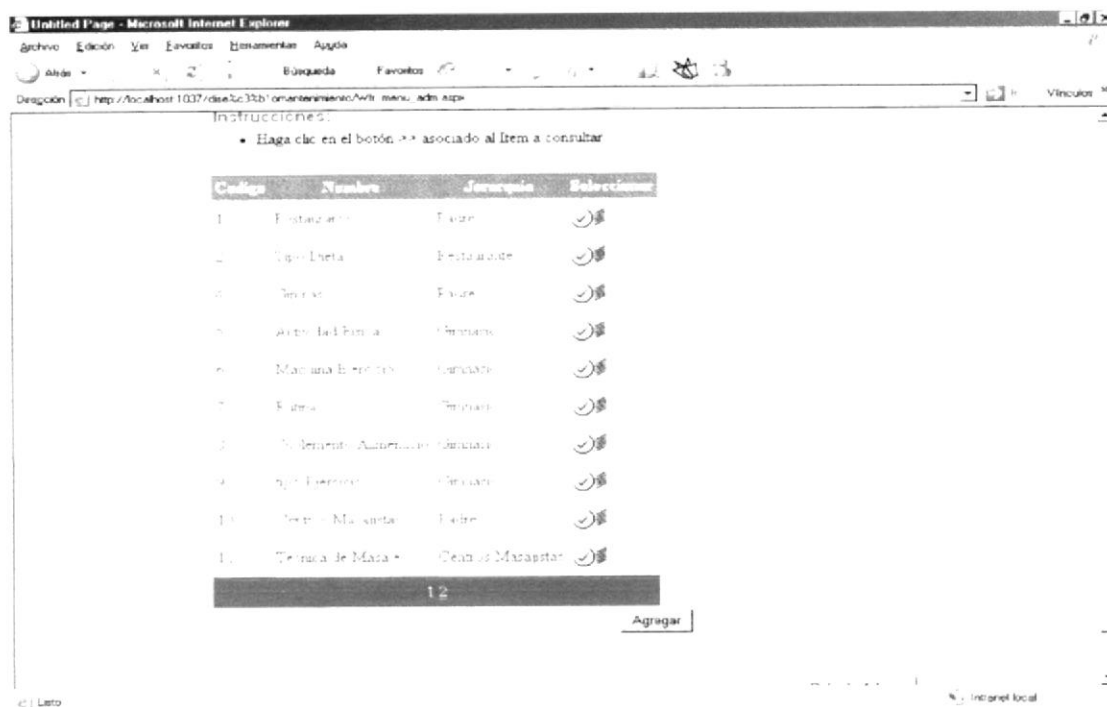


Figura 9.5 Consultando menús del sitio

Los comentarios que cada uno de nuestros usuarios registrados y nuestros usuarios visitantes son revisados y atendidos en este apartado para el Web master

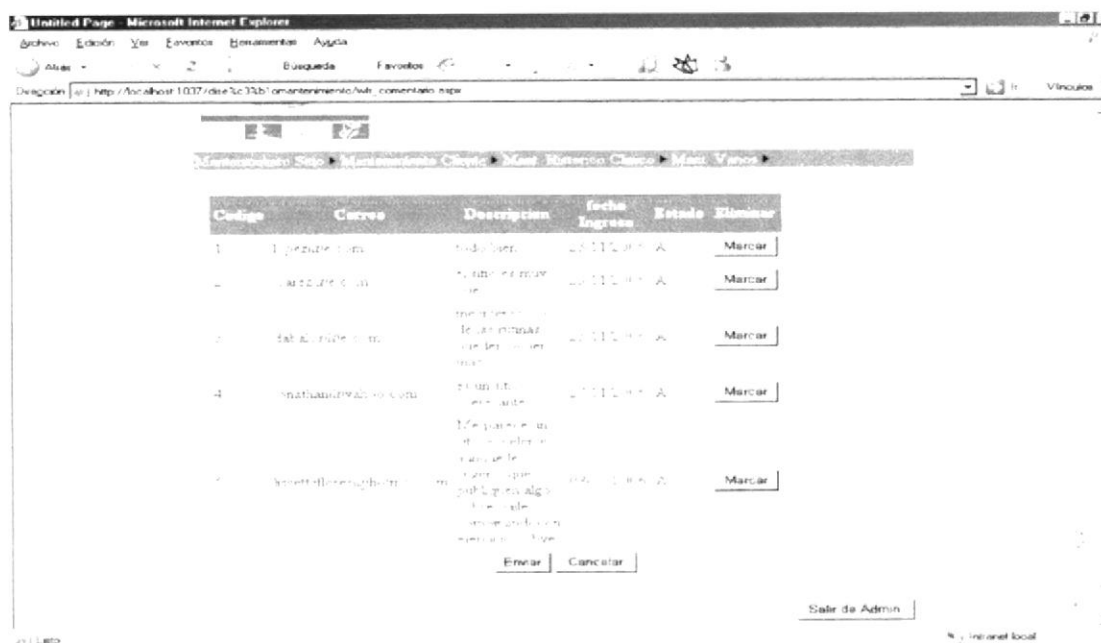


Figura 9.6 Consultando comentarios

En el caso de cuando alguna persona haya pre-registrado su empresa, el Web master podrá admitirlo dándole una cuenta de usuario

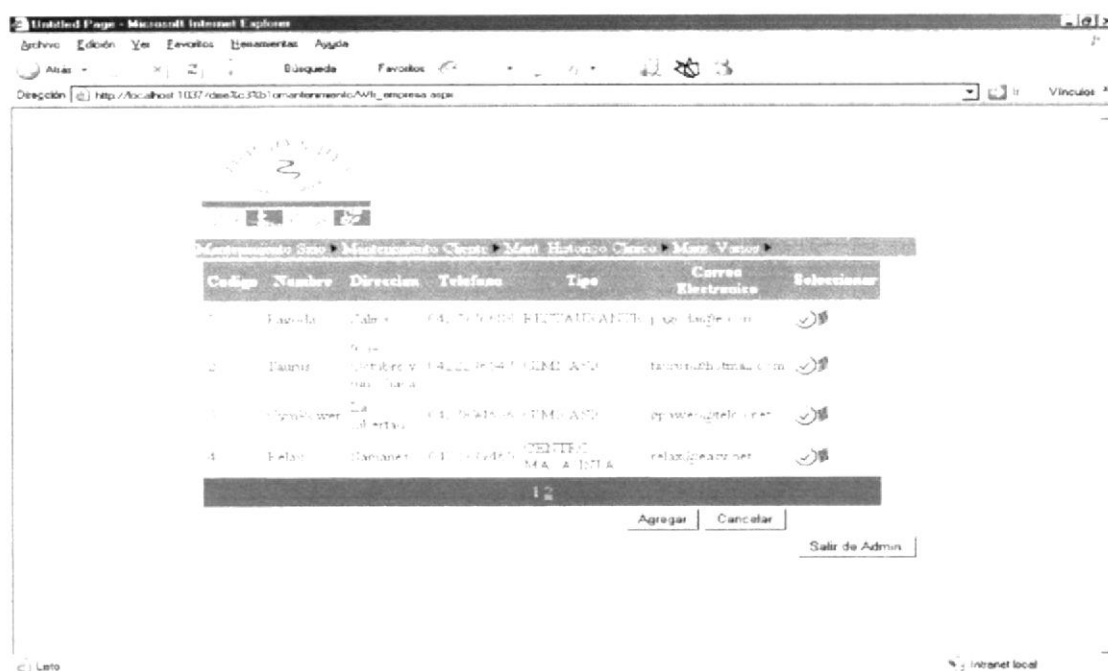


Figura 9.7 Verificando empresas

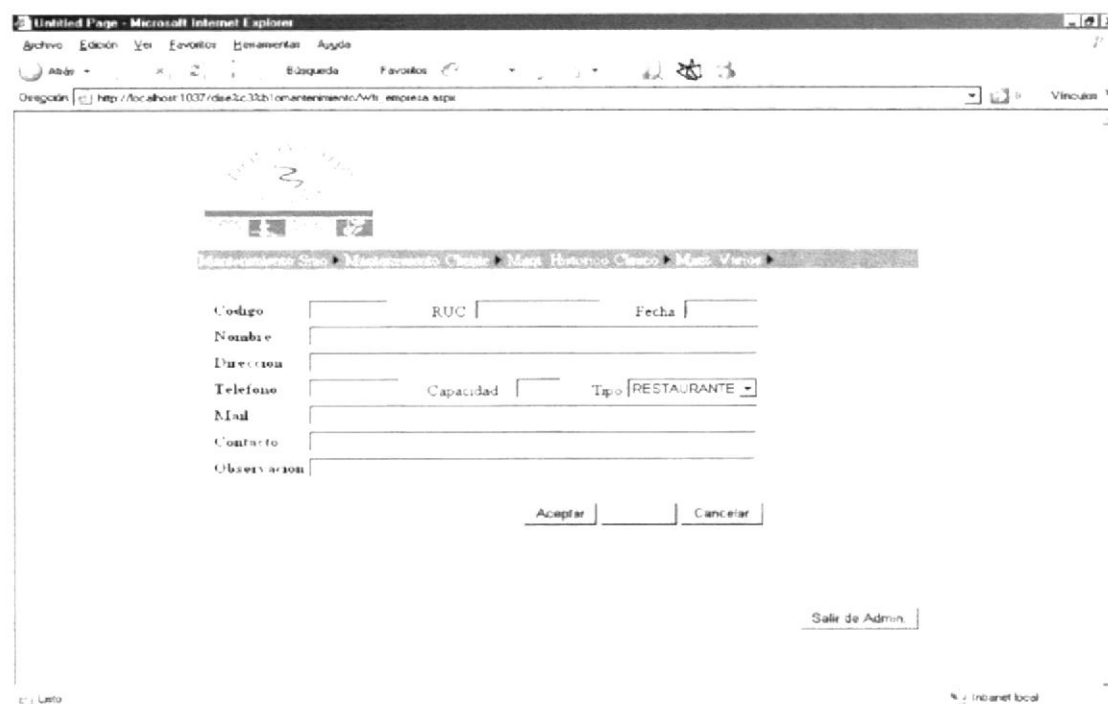


Figura 9.8 Registrando empresas

El Web master según conversaciones con los especialistas de porlosano.com publicara los tipos de preguntas para los usuarios

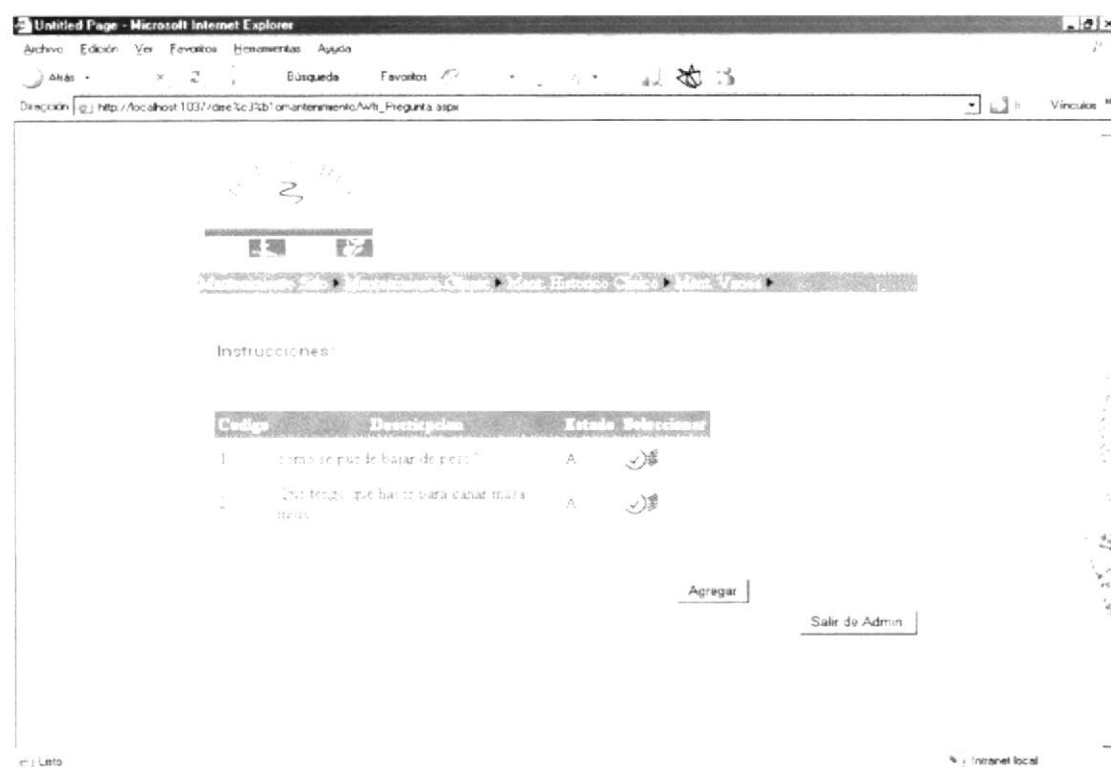


Figura 9.9 Consultando preguntas

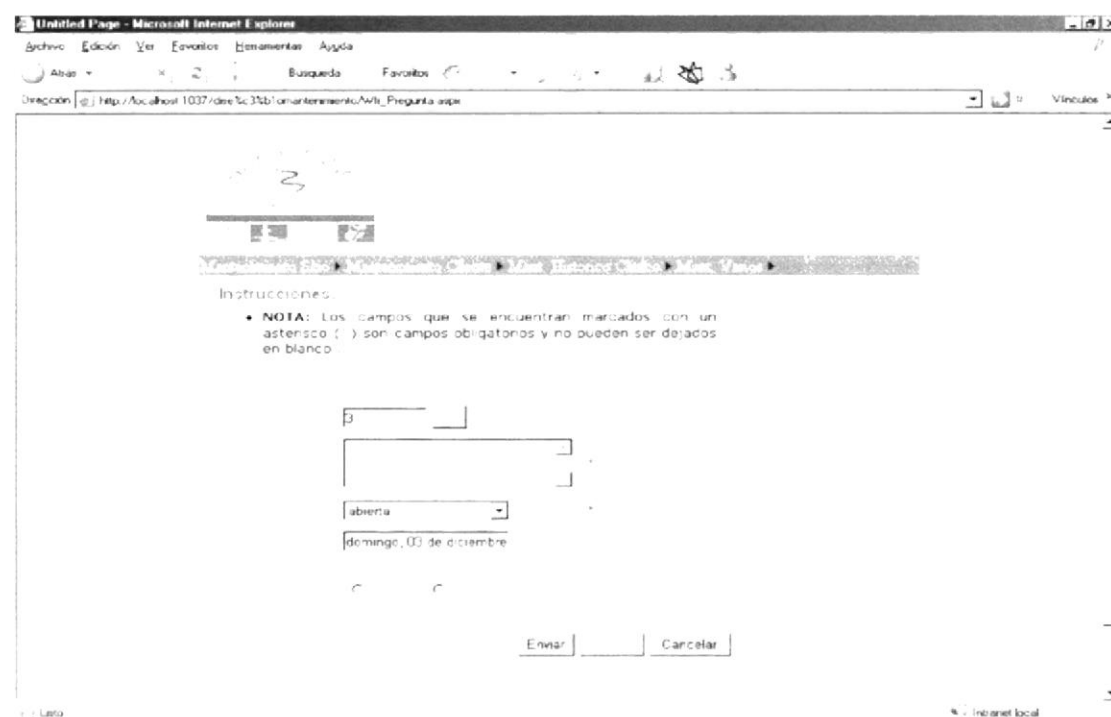


Figura 9.10 Registrando preguntas

A N E X O

A

GLOSARIO DE TÉRMINOS TÉCNICOS



GLOSARIO DE TÉRMINOS TÉCNICOS

B

Barra de Desplazamiento

Barra con botones para indicar el desplazamiento hacia arriba o hacia debajo de una ventana activa.

Barra de Título

Parte superior de una ventana donde va el título de la misma.

Browser

Conjunto de programas que permiten visualizar los servicios de Internet en modo gráfico.

Buscador

Parte fundamental del portal. Es el sitio más visitado por los internautas, porque permiten buscar y encontrar temas o sitios relacionados en la amplia autopista del Internet.

C

Correo Electrónico

Es otro servicio que presta el Internet, para intercambiar información por medio de una dirección de correo o buzón, en cualquier parte del mundo.

I

Internet

Es el resultado de la conexión de miles de redes informáticas ya existentes, por lo que se la ha llamado también la red de redes.

Internauta

Persona que utiliza el Internet.

F

Frame

Página de Internet., se encuentra dividida en segmentos.

N

Navegador

Visualizador y editor de datos en pantalla, como si fuera texto en un documento de pensamiento de palabra. Véase browser.

Svga

Super Vídeo Graphics Array o Super Matriz Gráfica de Vídeo para monitores

U

Usuario

Persona que utiliza una aplicación de servicio. Cualquier individuo que interactúa con el computador a nivel de una aplicación.

W

www

World Wide Web (WEB O W3) es un sistema de información distribuida creada por los científicos del laboratorio europeo de investigación nuclear (CERN) DE Ginebra, suiza, basado en el concepto de hipertexto.

