



# **Disseny d'un portal de planificació alimentària en Wordpress**

**Grau Multimèdia  
Gestió i Publicació de Continguts**

Autor: Xavier Ruiz

**Xavier Ruiz**

Estudiant  
Grau Multimèdia



# Antecedents

## SOCIETAT ACTUAL

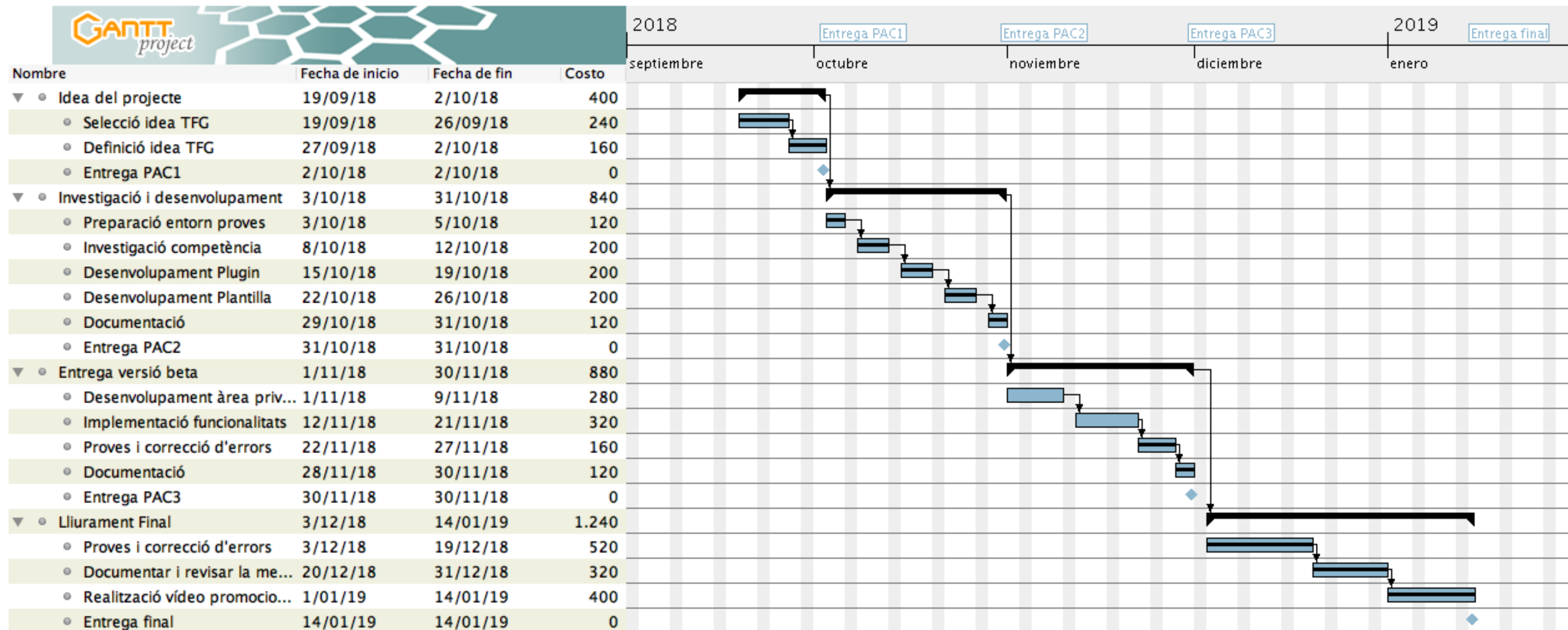
- Poc temps per cuinar
- Tendim al menjar ràpid
- No sabem el que mengem
- La obesitat està creixent

# Solució

PORTAL DE PLANIFICACIÓ ALIMENTÀRIA **menja.be**

- Informació nutricional d'aliments
- Receptes, Menús, Dietes, ...
- Planificar la nostra alimentació correctament

# Desenvolupament





# Competència



The image shows a screenshot of the Nestlé Menú Planner website. At the top, there is a navigation bar with the Nestlé logo and 'Menú Planner' text. To the right of the logo are links for 'Menú Semanal', 'Mi menú de hoy', and 'Cena Planner'. Further right are buttons for 'Regístrate', 'Inicia sesión', and 'Contacta con nosotros'. A user profile icon is also visible.

The main content area features a headline: 'Tener una vida saludable requiere de buenos hábitos alimentarios. Pero... ¿SABES REALMENTE QUÉ SIGNIFICA COMER EQUILIBRADO?'.

Below the headline, on the left, is an illustration of a female nutritionist wearing glasses and a lab coat, holding a clipboard. A speech bubble next to her says: '¡Hola! Soy tu **NutriCoach**, experta en nutrición, y te explicaré qué es comer equilibrado en tan solo 2 minutos.'

On the right, there is a photograph of a person's hands holding an open book. The book is titled 'PROPIEDADES NUTRITIVAS' and features a central illustration of a food pyramid with various food items. To the left of the pyramid is a red bell pepper, and to the right are green asparagus and brown potatoes.

Below the illustration and photograph, the text reads: 'ES MUY FÁCIL SEGUIR UNA DIETA SALUDABLE'.

At the bottom, there is a small image of a tablet displaying the 'GUÍA FÁCIL DE MENÚ PLANNER' interface. To the right of the tablet, the text says: 'En Menú Planner hemos creado la **GUÍA FÁCIL** para que sigas una dieta equilibrada y variada, sin que tengas que...'

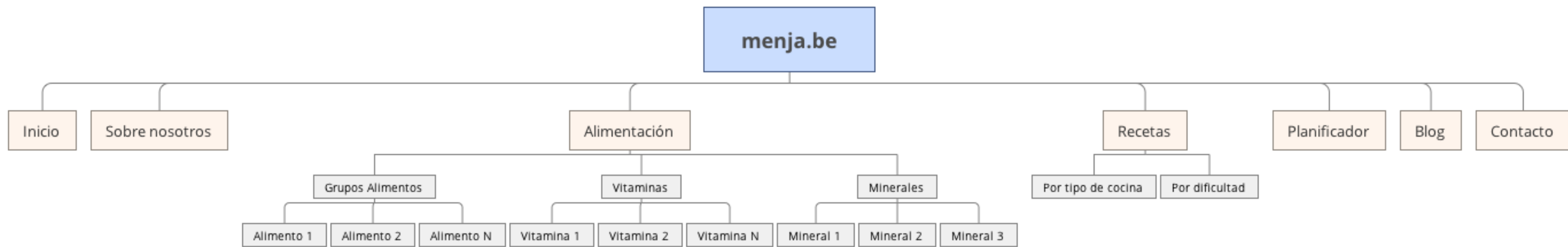


# Competència

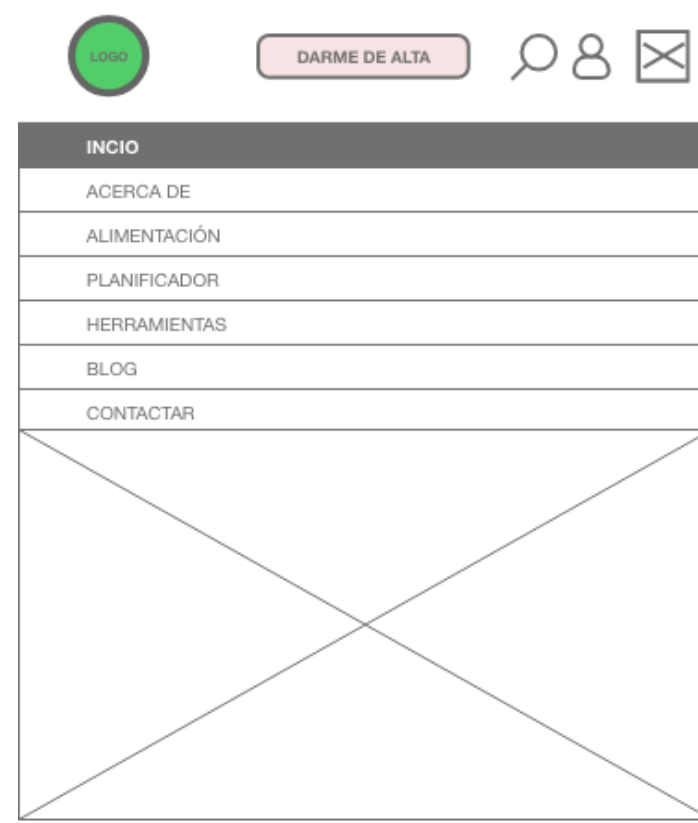


# Estructura





# Wireframes



## ACERCA DE MENJA.BE

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Morbi euismod tempus urna. Mauris nunc libero, interdum ac orci sed, luctus congue risus. Nulla felis dui, interdum tristique vestibulum vitae, placera.

LEER +

## ALIMENTACIÓN

Busca los alimentos por su grupo, infórmate de sus propiedades y encuentra recetas relacionadas.



SOLICITA PLANIFICADOR

## BUSCADOR RECETAS

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Morbi euismod tempus urna. Mauris nunc libero, interdum ac orci sed, luctus congue risus. Nulla felis dui, interdum tristique vestibulum vitae, placera.

ENTRA LO QUE BUSCAS

COCINA	DIFICULTAD	TIPO	TÉCNICA
<input type="checkbox"/> Española	<input type="checkbox"/> Fácil	<input type="checkbox"/> Entrante	<input type="checkbox"/> Plancha
<input type="checkbox"/> Mexicana	<input type="checkbox"/> Media	<input type="checkbox"/> Primero	<input type="checkbox"/> Hervido
<input type="checkbox"/> Cubana	<input type="checkbox"/> Alta	<input type="checkbox"/> Segundo	<input type="checkbox"/> Al vapor
<input type="checkbox"/> China	<input type="checkbox"/> Chef	<input type="checkbox"/> Postre	<input type="checkbox"/> Frito
<input type="checkbox"/> Japonesa			<input type="checkbox"/> Brasa
			<input type="checkbox"/> Horno
			<input type="checkbox"/> Micro

BUSCAR

ALIMENTOS	COCINA	DIFICULTAD	PLANIFICADOR
HIDRATOS	MEXICANA	BAJA	HERRAMIENTAS
VERDURAS	ITALIANA	MEDIA	BLOG
PROTEÍNAS	CUBANA	ALTA	CONTACTO
LÁCTEOS	CHINA	CHEF	
DULCES / GRASAS	JAPONESA		

POLÍTICA DE USO POLÍTICA DE PRIVACIDAD

Menja.be - Copyright © 2018



## ACERCA DE MENJA.BE

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Morbi euismod tempus urna. Mauris nunc libero, interdum ac orci sed, luctus congue risus. Nulla felis dui, interdum tristique vestibulum vitae, placera.

## QUIENES SOMOS

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Morbi euismod tempus urna. Mauris nunc libero, interdum ac orci sed, luctus congue risus. Nulla felis dui, interdum tristique vestibulum vitae, placera.

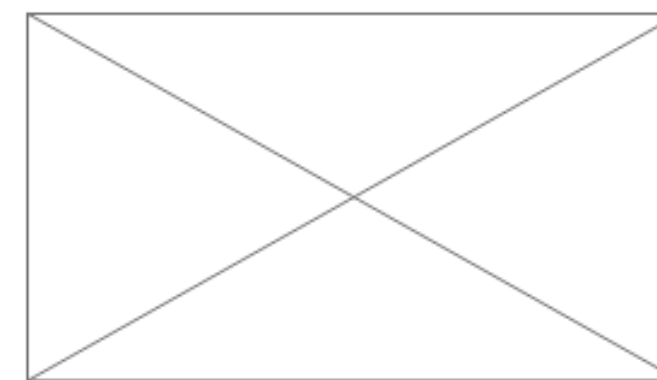


## QUE TE APORTAMOS

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Morbi euismod tempus urna. Mauris nunc libero, interdum ac orci sed, luctus congue risus. Nulla felis dui, interdum tristique vestibulum vitae, placera.

## CUIDA TU ALIMENTACIÓN

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Morbi euismod tempus urna. Mauris nunc libero, interdum ac orci sed, luctus congue risus. Nulla felis dui, interdum tristique vestibulum vitae, placera.



PLANIFICALA

ALIMENTOS	COCINA	DIFICULTAD	PLANIFICADOR
HIDRATOS	MEXICANA	BAJA	HERRAMIENTAS
VERDURAS	ITALIANA	MEDIA	BLOG
PROTEÍNAS	CUBANA	ALTA	CONTACTO
LÁCTEOS	CHINA	CHEF	
DULCES / GRASAS	JAPONESA		

POLÍTICA DE USO POLÍTICA DE PRIVACIDAD

Menja.be - Copyright © 2018



## ALIMENTACIÓN

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Morbi euismod tempus urna. Mauris nunc libero, interdum ac orci sed, luctus congue risus. Nulla felis dui, interdum tristique vestibulum vitae, placera.



## FRUTAS

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Morbi euismod tempus urna. Mauris nunc libero, interdum ac orci sed, luctus congue risus. Nulla felis dui, interdum tristique vestibulum vitae, placera.



## VERDURAS

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Morbi euismod tempus urna. Mauris nunc libero, interdum ac orci sed, luctus congue risus. Nulla felis dui, interdum tristique vestibulum vitae, placera.



## PROTEÍNAS

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Morbi euismod tempus urna. Mauris nunc libero, interdum ac orci sed, luctus congue risus. Nulla felis dui, interdum tristique vestibulum vitae, placera.



## LÁCTEOS

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Morbi euismod tempus urna. Mauris nunc libero, interdum ac orci sed, luctus congue risus. Nulla felis dui, interdum tristique vestibulum vitae, placera.



## DULCES Y GRASAS

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Morbi euismod tempus urna. Mauris nunc libero, interdum ac orci sed, luctus congue risus. Nulla felis dui, interdum tristique vestibulum vitae, placera.



ALIMENTOS	COCINA	DIFICULTAD	PLANIFICADOR
HIDRATOS	MEXICANA	BAJA	HERRAMIENTAS
VERDURAS	ITALIANA	MEDIA	BLOG
PROTEÍNAS	CUBANA	ALTA	CONTACTO
LÁCTEOS	CHINA	CHEF	
DULCES / GRASAS	JAPONESA		

POLÍTICA DE USO POLÍTICA DE PRIVACIDAD

Menja.be - Copyright © 2018



Logo icon, DARME DE ALTA button, search, user, and menu icons.

## PLANIFICADOR

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Morbi euismod tempus urna. Mauris nunc libero, interdum ac orci sed, luctus congue risus. Nulla felis dui, interdum tristique vestibulum vitae, placera.

**COCINA** **DIFICULTAD** **DESTINO** **TÉCNICA**

Española  Fácil  Omnívoro  Plancha  
 Mexicana  Media  Vegetariano  Hervido  
 Cubana  Alta  Vegano  Al vapor  
 China  Chef  Sin gluten  Frito  
 Japonesa  Brasa  
 Horno  
 Micro

GENERAR MENÚ button

### RESULTADOS

	DESAYUNO	ALMUERZO	MERIENDA	CENA
LUNES	DESAYUNO	ALMUERZO	MERIENDA	CENA
MARTES	DESAYUNO	ALMUERZO	MERIENDA	CENA
MIÉRCOLES	DESAYUNO	ALMUERZO	MERIENDA	CENA
JUEVES	DESAYUNO	ALMUERZO	MERIENDA	CENA
VIERNES	DESAYUNO	ALMUERZO	MERIENDA	CENA
SÁBADO	DESAYUNO	ALMUERZO	MERIENDA	CENA
DOMINGO	DESAYUNO	ALMUERZO	MERIENDA	CENA

## LUNES

### DESAYUNO

ALIMENTOS  
Tostadas x2 Tostadas x2 Tostadas x2  
Tostadas x2 Tostadas x2 Tostadas x2  
Tostadas x2 Tostadas x2 Tostadas x2

INSTRUCCIONES  
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Morbi euismod tempus urna. Mauris nunc libero, interdum ac orci sed, luctus congue risus. Nulla felis dui, interdum tristique vestibulum vitae, placera.

Calorías: 1.200  
Dificultad: Fácil  
Cocina: Internacional

### ALMUERZO

ALIMENTOS  
Tostadas x2 Tostadas x2 Tostadas x2  
Tostadas x2 Tostadas x2 Tostadas x2  
Tostadas x2 Tostadas x2 Tostadas x2

INSTRUCCIONES  
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Morbi euismod tempus urna. Mauris nunc libero, interdum ac orci sed, luctus congue risus. Nulla felis dui, interdum tristique vestibulum vitae, placera.

Calorías: 1.200  
Dificultad: Fácil  
Cocina: Internacional

### MERIENDA

ALIMENTOS  
Tostadas x2 Tostadas x2 Tostadas x2  
Tostadas x2 Tostadas x2 Tostadas x2  
Tostadas x2 Tostadas x2 Tostadas x2

INSTRUCCIONES  
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Morbi euismod tempus urna. Mauris nunc libero, interdum ac orci sed, luctus congue risus. Nulla felis dui, interdum tristique vestibulum vitae, placera.

Calorías: 1.200  
Dificultad: Fácil  
Cocina: Internacional

### CENA

ALIMENTOS  
Tostadas x2 Tostadas x2 Tostadas x2  
Tostadas x2 Tostadas x2 Tostadas x2  
Tostadas x2 Tostadas x2 Tostadas x2

INSTRUCCIONES  
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Morbi euismod tempus urna. Mauris nunc libero, interdum ac orci sed, luctus congue risus. Nulla felis dui, interdum tristique vestibulum vitae, placera.

Calorías: 1.200  
Dificultad: Fácil  
Cocina: Internacional

ALIMENTOS: HIDRATOS, VERDURAS, PROTEINAS, LÁCTEOS, DULCES / GRASAS  
 COCINA: MEXICANA, ITALIANA, CUBANA, CHINA, JAPONESA  
 DIFICULTAD: BAJA, MEDIA, ALTA, CHEF  
 PLANIFICADOR, HERRAMIENTAS, BLOG, CONTACTO

POLÍTICA DE USO, POLÍTICA DE PRIVACIDAD  
 Menja.be - Copyright © 2018

Logo icon, DARME DE ALTA button, search, user, and menu icons.

## RECETA

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Morbi euismod tempus urna. Mauris nunc libero, interdum ac orci sed, luctus congue risus. Nulla felis dui, interdum tristique vestibulum vitae, placera.

### ALIMENTOS

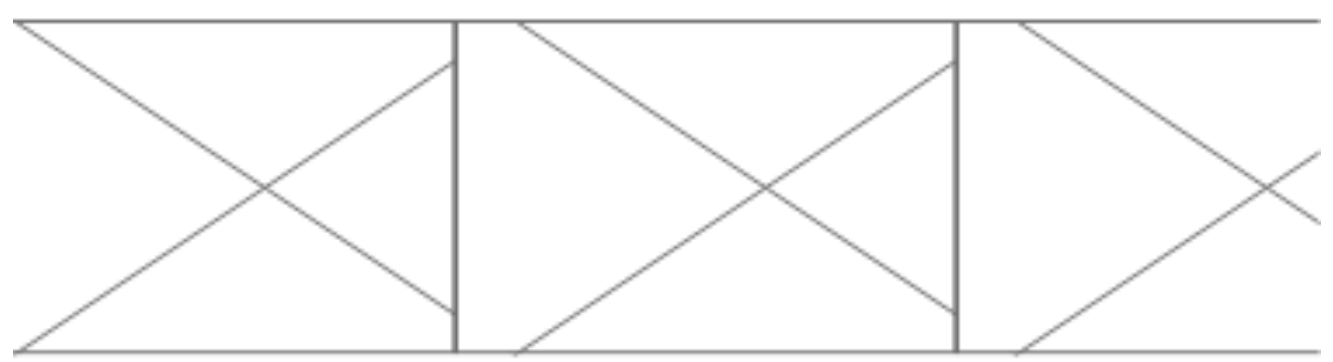
Tostadas x2 Tostadas x2 Tostadas x2  
Tostadas x2 Tostadas x2 Tostadas x2  
Tostadas x2 Tostadas x2 Tostadas x2

Calorías: 1.200  
Dificultad: Fácil  
Cocina: Internacional

### INSTRUCCIONES

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Morbi euismod tempus urna. Mauris nunc libero, interdum ac orci sed, luctus congue risus. Nulla felis dui, interdum tristique vestibulum vitae, placera.

Calorías: 1.200  
Dificultad: Fácil  
Cocina: Internacional



ALIMENTOS: HIDRATOS, VERDURAS, PROTEINAS, LÁCTEOS, DULCES / GRASAS  
 COCINA: MEXICANA, ITALIANA, CUBANA, CHINA, JAPONESA  
 DIFICULTAD: BAJA, MEDIA, ALTA, CHEF  
 PLANIFICADOR, HERRAMIENTAS, BLOG, CONTACTO

T F I icons

- INICIO
- SOBRE NOSOTROS
- ALIMENTACIÓN
- PLANIFICADOR
- HERRAMIENTAS
- BLOG
- CONTACTAR



### SOBRE NOSOTROS

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Morbi euismod tempus urna. Mauris nunc libero, interdum ac orci sed, luctus congue risus. Nulla felis du, interdum tristique vestibulum vitae, placera.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit.

[LEER +](#)

### ALIMENTACIÓN

Busca los alimentos por su grupo, infórmate de sus propiedades y encuentra recetas relacionadas.



[SOLICITA PLANIFICADOR](#)

### BUSCADOR DE RECETAS

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Morbi euismod tempus urna. Mauris nunc libero, interdum ac orci sed, luctus congue risus. Nulla felis du, interdum tristique vestibulum vitae, placera.

#### ENTRA LO QUE BUSCAS

- |                                   |                                |                                   |                                   |
|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <b>COCINA</b>                     | <b>DIFICULTAD</b>              | <b>TIPO</b>                       | <b>TÉCNICA</b>                    |
| <input type="checkbox"/> Española | <input type="checkbox"/> Fácil | <input type="checkbox"/> Entrante | <input type="checkbox"/> Plancha  |
| <input type="checkbox"/> Mexicana | <input type="checkbox"/> Media | <input type="checkbox"/> Primero  | <input type="checkbox"/> Hervido  |
| <input type="checkbox"/> Cubana   | <input type="checkbox"/> Alta  | <input type="checkbox"/> Segundo  | <input type="checkbox"/> Al vapor |
| <input type="checkbox"/> China    | <input type="checkbox"/> Chef  | <input type="checkbox"/> Postre   | <input type="checkbox"/> Frito    |
| <input type="checkbox"/> Japonesa |                                |                                   | <input type="checkbox"/> Brasa    |
|                                   |                                |                                   | <input type="checkbox"/> Horno    |
|                                   |                                |                                   | <input type="checkbox"/> Micro    |

[ENCUENTRA](#)

**El portal**





**MENJA.BE**

Food Planner



699 418 428  
hola@menja.be



10:00 - 14:00  
Lunes a Sábado

HABLAMOS

INICIO

SOBRE NOSOTROS

ALIMENTACIÓN ▾

PLANIFICADOR

BLOG

CONTACTAR



DELICIOSO  
UN BUEN POSTRE





## SOBRE NOSOTROS

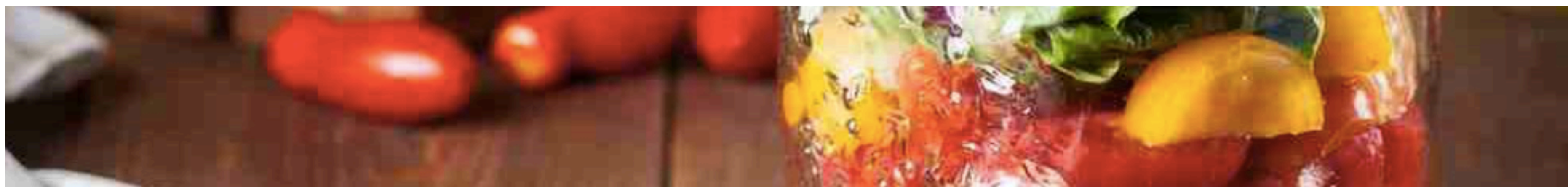
---

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua.

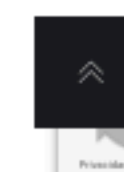
[CONSULTA NUESTRO PLANIFICADOR](#)





## ALIMENTACIÓN

Busca los alimentos por su grupo, infórmate de sus propiedades y encuentra recetas relacionadas.





## CONTACTAR

---

Nombre \*

E-mail \*

Mensaje \*

He leído y aceptado la [política de privacidad](#)

ENVIAR



Somos lo que comemos



#### COCINA

- Cubana
- Española
- Italiana
- Mexicana



#### CONTACTO

- Dirección: Calle Mont Perdut, 31 1-2
- Teléfono: [937 852 482](tel:937852482)
- Correo electrónico: [hola@menja.be](mailto:hola@menja.be)

# Aliments / Recettes

## Tomate



Energía			
74 kj		17.69 kcal	
Hidratos	Grasas	Proteínas	Agua
g	0.2 g	0.9 g	94.5 g

## Descripción

Los tomates tienen su origen en Sudamérica, son muy ricos en vitamina C y Potasio. Se utilizan en la mayoría de comidas.

## Vitaminas

Rico en las siguientes vitaminas:

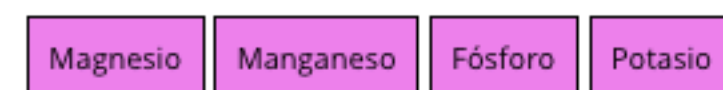


## Recetas

- [Lentejas estofadas](#)
- [Bacalao a la provenzal](#)

## Minerales

Rico en los siguientes minerales:



## Lentejas estofadas

### INGREDIENTES

- 150 gramos [Aceituna](#)
- 100 gramos [Cerdo](#)
- 100 gramos [Tomate](#)
- 1 unidades [Cebolla](#)
- 2 unidades [Zanahoria](#)



### PREPARACIÓN

1. Se ponen las lentejas en remojo.
2. Se corta la cebolla a trocitos para triturlarla en la batidora junto al tomate con una pizca de pimienta.
3. Echamos la salsa a la olla con las lentejas, la zanahoria y el chorizo y lo freímos mezclando con la cuchara de madera.
4. Añadimos agua hasta cubrir y seleccionamos el programa estofar.

**Duración aproximada: 142 minutos**

### Menús

- [Enero 02 - Miércoles](#)

# Menús / Dietes

## Enero 01 – Martes

### COMIDAS

- almuerzo primer plato, [Sopa de ave con fideos](#)
- almuerzo segundo plato, [Butifarra al horno con ensalada](#)
- almuerzo postre, [Fruta de temporada](#)
- merienda plato único, [Fruta de temporada](#)

### Dietes

- [2019 Enero – Primera semana](#)

## 2019 Enero – Primera semana

### MENÚS

- [Enero 01 - Martes](#)
- [Enero 02 - Miércoles](#)
- [Enero 03 - Jueves](#)
- [Enero 04 - Viernes](#)



# Projecció de futur

- Implementar part privada + utilitats dietètiques
- Buscar possibles socis inversors o finançament
- Mantenir el portal actualitzat amb bons continguts
- Traduir el portal a altres idiomes