

RESUMEN

Con los últimos hechos producidos durante los dos últimos años en el mundo, entre ellos el que más impacto ha causado y más vidas se ha llevado, la pandemia debido al COVID 19, las personas han podido notar, más que antes, la importancia de la tecnología en actividades cotidianas; pues la presencia de este virus imposibilitó el desplazamiento libre por las calles para cumplir con sus rutinas y deberes diarios.

Dentro de las actividades a las que acostumbran las personas es ir al gimnasio y acudir a sus citas médicas para cuidar de su salud, sin embargo, con la llegada de este virus, muchos dejaron de realizar sus diligencias que acostumbraban por miedo a contraer dicha enfermedad. Sanuco es un portal web basado en el Stack MERN, cuyo desarrollo se llevó a cabo bajo la metodología de Scrum y XP; su objetivo es permitir a los pacientes mantener comunicación con su nutricionista, el mismo que puede llevar un constante monitoreo de signos vitales y antropométricos para que los pacientes no dejen de tener un estilo de vida saludable y no se despreocupen por el estado de su peso cuando no pueden acudir a sus citas con el nutricionista. Además, cuenta con una guía de ejercicios y recetas saludables recomendados por el nutricionista.

PALABRAS CLAVE:

- **NUTRICIÓN**
- **CONTROL DE PESO**
- **RECETAS DE COMIDA.**

ABSTRACT

With the latest events that have taken place over the last two years in the world, including the one that has caused the most impact and taken the most lives, the pandemic due to COVID 19, people have been able to notice, more than before, the importance of technology in everyday activities; because the presence of this virus made it impossible to move freely through the streets to fulfill their daily routines and duties.

Among the activities that people are used to is going to the gym and going to their medical appointments to take care of their health, however, with the arrival of this virus, many stopped carrying out their usual errands for fear of contracting said disease. Sanuco is a web portal based on the MERN Stack, whose development was carried out under the Scrum and XP methodology; Its objective is to allow patients to maintain communication with their nutritionist, who can constantly monitor vital signs and anthropometrics so that patients do not stop having a healthy lifestyle and do not worry about their weight status when they cannot keep their appointments with the nutritionist. In addition, it has an exercise guide and healthy recipes recommended by the nutritionist.

KEY WORDS:

- **NUTRITION**
- **WEIGHT CONTROL**
- **FOOD RECIPES.**