

# Resumen

Actualmente, Chile es el 5to. País con mayor índice de obesidad en el mundo, con un 25,1% de los adolescentes con sobrepeso en donde el 34,3% de éstos, presentan un exceso de peso. Esto, principalmente debido al gran consumo de alimentos como el azúcar, sal, mayonesa y helados, superando a américa latina en su consumo.

Debido al alto número jóvenes que sufren de esta enfermedad en nuestro país, y como una forma de educar e incentivar a los adolescentes a llevar una vida saludable, nace la idea de este proyecto; orientar a los jóvenes mediante la guía de alimentación del adolescente, creada por el INTA (Instituto de nutrición y tecnología de los alimentos) de la Universidad de Chile, la cual entrega un plan de alimentación, sugerencias de comidas diarias y deportes realizables a la semana.

El objetivo principal del proyecto, fue desarrollar una aplicación web interactiva para que los adolescentes mediante desafíos, logren aplicar los conceptos entregados por la guía alimentaria, superándolos y premiándolos con el fin de que puedan aprender sobre una alimentación más sana y saludable.

De esta forma, se pretende que, con esta aplicación, los adolescentes conozcan su estado de salud, alimentos y rutinas de modo que sean capaces de mantenerse en forma, sean responsables consigo mismos, fomentando el autocuidado de su cuerpo y organismo aprendiendo las mejores formas de hacerlo.