Funciones de la app:

* Calcular calorías diarias a ingerir para perder, mantener o aumentar peso, según estatura y peso, sexo, edad y actividad física (poca o ninguna, ligera, moderada, intensa o muy intensa).
* Contar calorías consumidas en el día (desayuno, comida, cena, aperitivos), según alimento (que se encuentre en la base de datos) y cantidad o tamaño (aproximado).
  + Mostrar si te pasaste o no de las calorías que se supone deberías haber ingerido.
* Mostrar calorías de alimento (que se encuentre en la base de datos) según cantidad o tamaño.

Para los cálculos se podrán utilizar las ecuaciones de Harris-Benedict para calcular la tasa metabólica basal:

|  |  |
| --- | --- |
| Hombres | TMB = (10 x peso en kg) + (6,25 × altura en cm) - (5 × edad en años) + 5 |
| Mujeres | TMB = (10 x peso en kg) + (6,25 × altura en cm) - (5 × edad en años) - 161 |

|  |  |
| --- | --- |
| Poco o ningún ejercicio | Calorías diarias necesarias = TMB x 1,2 |
| Ejercicio ligero (1-3 días a la semana) | Calorías diarias necesarias = TMB x 1,375 |
| Ejercicio moderado (3-5 días a la semana) | Calorías diarias necesarias = TMB x 1,55 |
| Ejercicio fuerte (6-7 días a la semana) | Calorías diarias necesarias = TMB x 1,725 |
| Ejercicio muy fuerte (dos veces al día, entrenamientos muy duros) | Calorías diarias necesarias = TMB x 1,9 |

Estas ecuaciones nos sirven para calcular las calorías necesarias para mantenernos por así decirlo vivos, más aparte en caso de que el individuo realice alguna actividad deportiva se deberá agregar un incremento que se obtiene a partir de la segunda tabla; ahora en caso de que se quiera aumentar o bajar de peso, será necesario un aumento o déficit calórico para que el individuo aumente o baje de peso, éste varía entre 250, 500, 700 y 1000 calorías por día; se debe tomar en cuenta por ejemplo si se restringen 1000 calorías por día se bajará más rápido que si sólo se restringieran 250, al final el resultado es bajar de peso, obviamente uno más rápido que otro; sin embargo debemos escoger una cantidad ni tan baja ni tan alta ya que si se restringen muchas calorías el individuo podría presentar mareos, pesadez, somnolencia, etc.

Toda ésta información la obtuve de páginas de internet y por experiencia propia, les dejo los links:

<http://es.wikipedia.org/wiki/Ecuaci%C3%B3n_de_Harris-Benedict>

<http://www.totalfitness.es/blog/cuantas-calorias-se-deben-comer-al-dia-para-perder-peso/>

<http://www.adelgazarfaq.com/calcular-necesidades-caloricas-diarias-formula-de-harris-benedict/>

<http://www.vitonica.com/dietas/cuantas-calorias-debo-sumar-para-ganar-peso>