

Práctica 1 de PHP

Práctica en PHP:

Sistema de captura de datos (leads) para el producto "Developer sin Panza Transmite Confianza"



Contexto

Victoria, gerente de la empresa "**Informático Saludable S.L.**", y exdirectiva de un laboratorio farmacéutico responsable de la línea de productos OTC (*Over the counter*), ha desarrollado un concepto innovador llamado "**Developer sin Panza Transmite Confianza**", enfocado en mejorar la salud y los hábitos alimenticios de los desarrolladores informáticos, consciente de los problemas nutricionales del colectivo de desarrolladores informáticos.

Este producto digital tiene como objetivo educar nutricionalmente a los desarrolladores para reducir la circunferencia de la cintura, ayudándoles a mejorar su bienestar general y disminuir sus riesgos cardiovasculares, apoyándose en la pérdida de peso.

Para validar esta idea, Victoria necesita crear una prueba de concepto que le permita captar el interés de los posibles usuarios y recopilar información sobre ellos, para hacer un *retargeting* posterior.

El objetivo es diseñar un **formulario web** que permita obtener datos clave de los usuarios interesados, como su nombre, email, hábitos alimenticios, y objetivos de salud. Estos datos serán almacenados en un sistema que facilite su análisis y posterior contacto.

Objetivo de la Práctica

En esta práctica, desarrollarás un sistema básico en **PHP** para capturar leads de usuarios interesados en el producto. Implementarás un formulario web que enviará los datos al servidor y generará una página de informe de salud para el usuario, agradeciendo al usuario por su interés en el producto.

Datos que se piden al usuario:

- **Peso (en kg).**
- **Altura (en cm).**
- **Fecha de nacimiento.**
- **Email.**
- **Sexo:** Mujer, Mujer embarazada, Hombre.
- **Actividad física:** Movilidad casi nula, Movilidad muy reducida, Normal, Activa (1,5 a 2,5 h/sem.), Muy activa (>2,5 h/sem.), Deportista.
- **Mi objetivo:** Perder peso, Mejorar mi salud, Ganar peso/músculo.

Requisitos del Informe de salida para el usuario

El informe que se debe generar debe concluir lo siguiente (respetar los apartados siguientes).

1. Resumen de datos

- **Sexo:** (Ejemplo: Mujer, Hombre, Mujer embarazada).
 - **Altura:** Mostrar la altura ingresada por el usuario en centímetros (cm).
 - **Peso:** Mostrar el peso ingresado por el usuario en kilogramos (kg).
-

2. Índice de Masa Corporal (IMC)

- **Fórmula para el cálculo del IMC:**

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{(\text{Altura (m)})^2}$$

- Altura en metros debe ser calculada a partir de la altura ingresada en centímetros:

$$\text{Altura (m)} = \text{Altura (cm)} / 100.$$

- Redondear el resultado a un decimal para una presentación clara.
- Mostrar el resultado del IMC con el mensaje:
"Tu índice de masa corporal (IMC) es: {IMC calculado}"

3. Interpretación del IMC

- Basado en el valor calculado, mostrar un texto específico que interprete el IMC del usuario:
 - **Menos de 18:** *"Tu peso es inferior al saludable. Te recomendamos seguir nuestro programa para ganar masa muscular y mejorar tu salud."*
 - **Entre 18 y 20:** *"Tu peso se encuentra en la banda más baja del peso saludable. Te recomendamos seguir nuestro programa para ganar masa muscular y mejorar tu salud."*
 - **Entre 20 y 23:** *"Enhorabuena. Tu peso es el óptimo. Te recomendamos seguir nuestro programa para ganar masa muscular, perfeccionar algunas zonas de tu cuerpo y mejorar tu salud."*
 - **Entre 23 y 25:** *"Tu peso se encuentra en la banda alta del peso normal. Te recomendamos seguir nuestro programa para reducir tu peso, ganar masa muscular, perfeccionar algunas zonas de tu cuerpo y mejorar tu salud."*
 - **Entre 25 y 28:** *"Tienes exceso de peso. Reducir tu peso es beneficioso para tu salud y te permitirá encontrarte más ágil y conseguir un físico más juvenil."*
 - **Entre 28 y 30:** *"Tienes exceso de peso. Reducir tu peso es necesario para tu salud y te permitirá encontrarte más ágil y mejorar tu físico. Es el momento de tomar medidas."*
 - **Mayor de 30:** *"Tienes peso muy superior a lo aconsejable. Reducir tu peso es necesario para tu salud y te permitirá encontrarte más ágil y mejorar tu físico. Es posible que hayas estado ganando peso de forma continuada últimamente. Es el momento de tomar medidas."*

4. Recomendaciones generales para la pérdida de peso

Dependiendo de los objetivos del usuario, incluir un texto con recomendaciones generales para la pérdida de peso basado en los kilos que desea perder:

- **Menos de 5 kg:**
"Puedes perder el peso que deseas en un mes aproximadamente siempre que tu cumplimiento de la dieta esté por encima de un 90%. Cambiar tus hábitos de forma permanente te llevará unos 3-4 meses más."
- **De 5 a 10 kg:**
"Puedes perder el peso que deseas en 2-3 meses aproximadamente siempre que tu cumplimiento de la dieta esté por encima de un 90%. Cambiar tus hábitos de forma permanente te llevará unos 3-4 meses más."
- **De 11 a 15 kg:**
"Puedes perder el peso que deseas en 4-5 meses aproximadamente siempre que tu

cumplimiento de la dieta esté por encima de un 90%. Cambiar tus hábitos de forma permanente te llevará unos 3-4 meses más."

- **De 16 a 20 kg:**
"Puedes perder el peso que desees en 6-7 meses aproximadamente siempre que tu cumplimiento de la dieta esté por encima de un 90%. En este tiempo habrás adquirido hábitos más saludables que te permitirán mantener tu nuevo peso."
 - **De 20 a 25 kg:**
"Puedes perder el peso que desees en un año aproximadamente siempre que tu cumplimiento de la dieta esté por encima de un 85%. En este tiempo habrás adquirido hábitos más saludables que te permitirán mantener tu nuevo peso."
 - **Más de 25 kg:**
"Puedes perder el peso que desees en un plazo de entre 1-2 años aproximadamente siempre que tu cumplimiento de la dieta esté por encima de un 80%. En este tiempo habrás adquirido hábitos más saludables que te permitirán mantener tu nuevo peso."
-

5. Motivación Adicional

Al final del informe, incluir un mensaje motivador como:

"Toma el control de tu salud ahora. Cada paso que des hacia un estilo de vida saludable marcará la diferencia."