

MANUAL DE USUARIO

PARA FITBITE



FITBITE: PEQUEÑOS CAMBIOS, GRANDES RESULTADOS.

**DIEGO AGUILAR BAUTISTA
DYLAN STINZE REYES**

28 DE NOVIEMBRE DE 2025

Bienvenido nuevo usuario gracias por elegirnos

Este documento tiene como finalidad de ser una guía para usted nuevo usuario de como poder usar de forma correcta nuestra aplicación, pero antes de eso le recomendamos que cree su cuenta para disfrutar de las ventajas de Fitbite

PASO 1: diríjase a la sección de “Registrarse”



PASO 2: Llene el formulario

A screenshot of the 'Crear nueva cuenta' (Create new account) registration form. The form is titled 'Crear nueva cuenta' with the subtitle 'Es rápido y fácil.' Below this are input fields for 'Nombre' and 'Apellido'. Then a field for 'Correo electrónico o número de móvil:'. Followed by 'Contraseña' and 'Confirmar contraseña' fields. Then a date field for 'Fecha de nacimiento:' with a placeholder 'dd/mm/aaaa' and a calendar icon. Below that are radio buttons for 'Género:' with options 'Mujer', 'Hombre', and 'Personalizado'. Then three weight-related fields: 'Altura actual (cm):', 'Peso actual (kg):', and 'Peso objetivo (kg):'. At the bottom is a paragraph of terms and conditions: 'Al hacer clic en Registrarte, aceptas nuestras Condiciones, la Política de datos y la Política de cookies. Es posible que recibas notificaciones por SMS y puedes darte de baja en cualquier momento.' and a 'Siguiente' button.

PASO 3: Inicie sesión

Iniciar sesión

Ingresa a tu cuenta.

Correo electrónico o número de móvil:

Contraseña:

Iniciar sesión

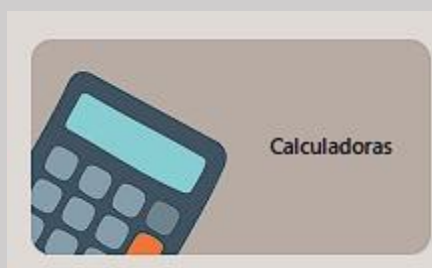
Listo usted se ha registrado en nuestra pagina, ya tiene acceso completo a nuestras funciones



Y para que usted tenga claro cuales son estas a continuación habrá una explicación a cada uno de nuestros apartados

CALCULADORAS:

El primer botón son las calculadoras este mismo botón lo puede encontrar entre todos nuestros apartados de nuestra pagina



Aquí usted puede usar nuestras diferentes calculadoras como IMC (índice de masa corporal), GCT (Tasa metabólica basal y gasto calorico), Peso ideal corporal

Para mayor información sobre cada una le recomendamos que visite esa seccion

Calculadoras

Nuestras calculadoras han sido creadas para ofrecer análisis exactos basados en fórmulas científicas utilizadas por profesionales de la salud y el deporte. Obtén datos clave como tu IMC, TMB, Gasto Calórico Total y distribución óptima de macronutrientes. Conocer tus números es el primer paso para planificar una nutrición adecuada y un entrenamiento eficiente.

Índice de Masa Corporal (IMC)Tasa Metabólica Basal (TMB) y Gasto Calórico Total (GCT)Peso Corporal Ideal

IMPORTANTE

Si usted no crea una cuenta en nuestra pagina no se le desbloquea nuestra calculadora de Macronutrientes, esta solo se desbloquea para nuestros usuarios mas fieles e interesados en nuestra pagina

Calculadoras

Nuestras calculadoras han sido creadas para ofrecer análisis exactos basados en fórmulas científicas utilizadas por profesionales de la salud y el deporte. Obtén datos clave como tu IMC, TMB, Gasto Calórico Total y distribución óptima de macronutrientes. Conocer tus números es el primer paso para planificar una nutrición adecuada y un entrenamiento eficiente.

Índice de Masa Corporal (IMC)

Tasa Metabólica Basal (TMB) y Gasto Calórico Total (GCT)

Peso Corporal Ideal

Macronutrientes

BUSCADOR DE ALIMENTOS:

Siguiendo con nuestras funciones encontramos nuestro buscador de alimentos que este puede buscar cualquier alimento que usted desee saber su información

Buscar alimento

chicken

Buscar

Resultados para "chicken"



Red Lentil Soup with Chicken and Turnips



Chicken and Mango Skewer



Cheesy Chicken Enchilada Quinoa Casserole

IMPORTANTE

Si usted no crea una cuenta en nuestra pagina no se le desbloquea nuestro buscador de alimentos completo siendo este mas detallado con información que


el normal, esta solo se desbloquea para nuestros usuarios más fieles e interesados en nuestra pagina

Buscar alimento

chicken

Buscar


Resultados para "chicken"



Red Lentil Soup with Chicken and Turnips

ID: 715415


- Calories: 477.24 kcal
- Fat: 20.34 g
- Saturated Fat: 3.1 g
- Carbohydrates: 51.78 g



Chicken and Mango Skewer

ID: 716330

- Calories: 478.53 kcal
- Fat: 8.16 g
- Saturated Fat: 1.85 g
- Carbohydrates: 82.08 g



Cheesy Chicken Enchilada Quinoa Casserole

ID: 715421

- Calories: 594.1 kcal
- Fat: 23.79 g
- Saturated Fat: 9.04 g
- Carbohydrates: 68.04 g

MITOS Y VERDADES:

Continuando con nuestro recorrido encontraremos nuestra sección de mitos y verdades



Aquí usted encontrara lo anterior dicho, mitos y verdades sobre la nutrición, no se pierda esa sección

HIDRATACION:

Seguido de esto encontraremos nuestra sección de hidratación aquí le hablamos sobre varios puntos importantes como lo son que es, por que es importante y

hasta tips para que usted pueda tener una forma de vida mucho mejor con la importancia de la hidratación



RECURSOS DESCARGABLES:

Pasamos a nuestra sección de recursos descargables, usted aquí podrá encontrar mucha información sobre rutinas tanto para principiantes como para nuestros usuarios mas avanzados, siendo que si usted es nuevo en el mundo fitness hay rutinas descargables para nuestros usuarios que apenas comienzan



En esta seccion usted encontrara lo que creemos que son las recetas mas faciles para principiantes que quieren iniciar con un pequeño cambio en su vida siendo que asi no tendra que preocuparse tanto por recetas complejas

RECETAS PARA PRINCIPIANTES:



Por ultimo pero no menos importante usted encontrara nuestra sección de consejos siendo que esta es la que mas le recomendamos visitar primero ya que aquí hay bastante información sobre como iniciar en el mundo fitness, consejos sobre salud mental y otras cosas que tendrá que descubrir en esta sección

CONSEJOS:



Siendo asi el fin de nuestro recorrido por nuestra aplicación, esperemos nuestra aplicación sea de su agrado y gracias por su tiempo de estar aquí y elegirnos como pagina fitness y recuerde

GRACIAS



Fitbite: Pequeños cambios, grandes resultados