

MyHealthAI

Manual de usuario

MyHealthAI es una innovadora aplicación diseñada para ayudar a los usuarios a mejorar sus hábitos de vida, mantener un control sobre su salud y alcanzar sus metas personales mediante el uso de herramientas avanzadas de seguimiento, gráficos y análisis. Mediante una visualización clara y accesible de tu progreso, la app te ofrece una experiencia personalizada que te motiva a realizar ajustes que promuevan una vida más saludable.

Entre sus principales funcionalidades destacan:

- **Informes generados por Inteligencia Artificial (IA):** Recibe recomendaciones personalizadas sobre tu salud y bienestar.
- **Seguimiento de alimentos y ejercicios:** Registra y controla lo que comes y la actividad física que realizas.
- **Establecimiento de metas personalizadas:** Define objetivos y mide tu progreso de forma continua.
- **Gráficos interactivos:** Visualiza tu avance en áreas clave como calorías, agua consumida, grasas, carbohidratos, proteínas, etc.

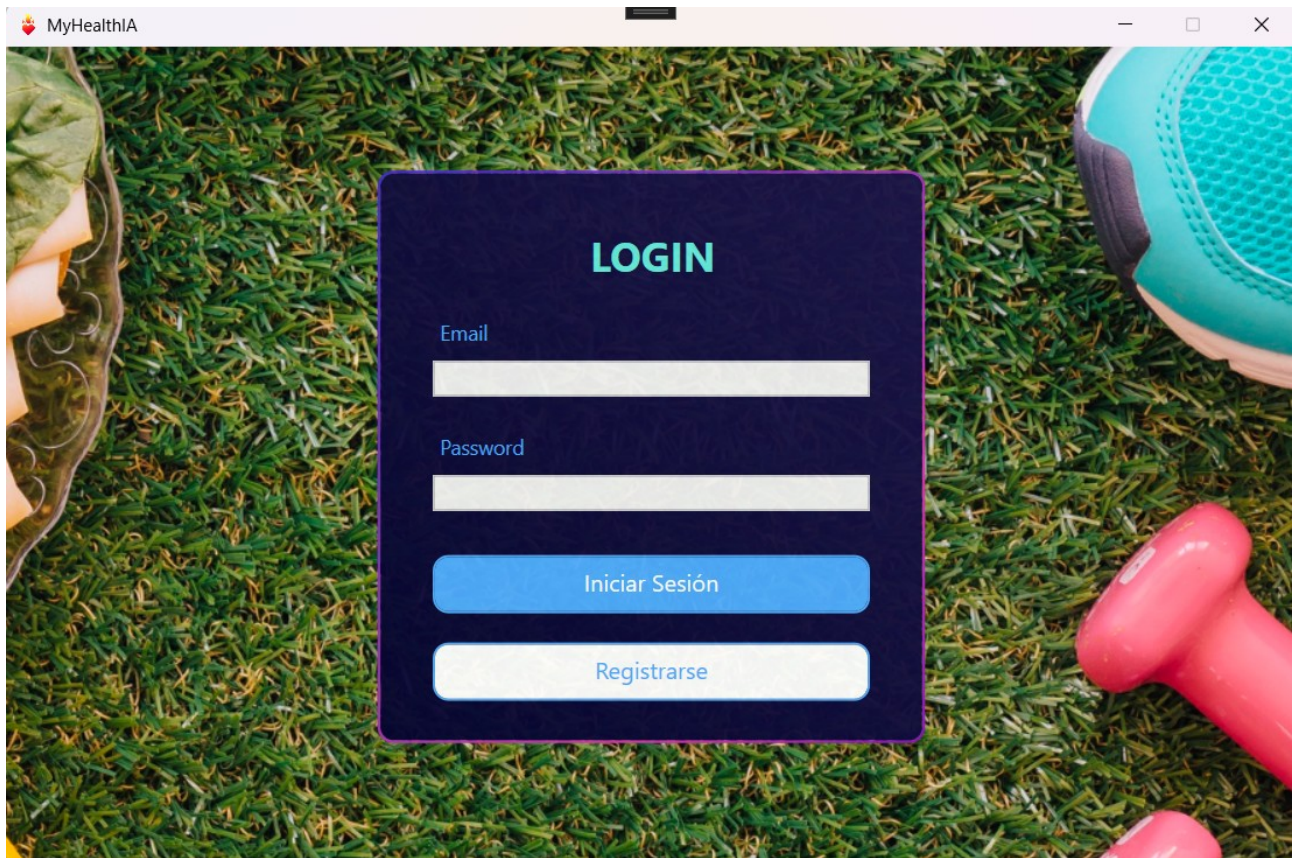
La app es fácil de usar y está pensada tanto para quienes desean perder peso como para quienes buscan ganar masa muscular, mejorar su salud o mantener un estilo de vida equilibrado. A través de la Inteligencia Artificial, **MyHealthAI** se adapta a tus necesidades y te brinda recomendaciones basadas en tus hábitos, todo con el objetivo de ofrecerte una experiencia única y efectiva en tu camino hacia una vida más sana.

En este manual, encontrarás una guía detallada sobre cómo navegar por la aplicación, entender los gráficos, registrar tus hábitos, y cómo hacer uso de la Inteligencia Artificial para optimizar tu salud.

Índice

Ventana Login.....	3
Descripción general.....	3
Elementos interactivos:.....	3
Ventana Register.....	5
Descripción general.....	5
Elementos interactivos:.....	5
Página Home.....	7
Elementos interactivos:.....	7
Ventana Comidas Registradas.....	9
Elementos Interactivos en la Ventana:.....	9
Página IA.....	11
Elementos interactivos:.....	11
Página Usuario.....	12
Elementos interactivos:.....	12
Página de Estadísticas.....	14
Elementos interactivos:.....	14
Menú de Navegación.....	15
Consejos y Recomendaciones.....	16

Ventana Login



Descripción general

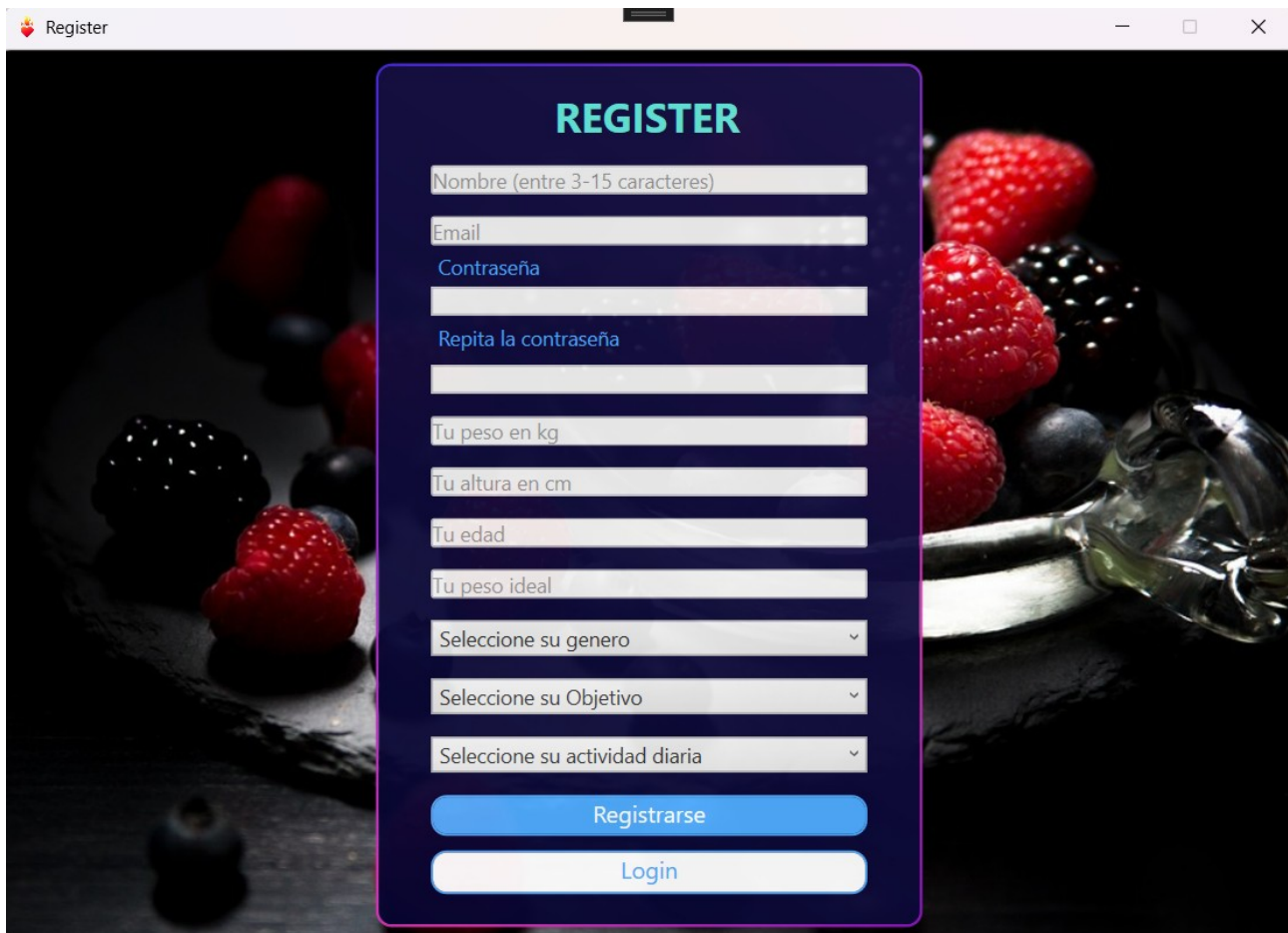
La **Ventana de Login** es la primera pantalla que aparecerá cuando abras la aplicación. Desde aquí podrás ingresar a tu cuenta personal utilizando tu correo electrónico y contraseña.

Elementos interactivos:

- **Campo "Email"**: Aquí debes introducir tu dirección de correo electrónico registrada en la aplicación. Este correo servirá como tu identificación dentro de la app. Asegúrate de ingresar la dirección de forma correcta para evitar errores.
- **Campo "Password"**: En este campo deberás escribir la contraseña que creaste al registrarte. La contraseña es sensible a mayúsculas y minúsculas, así que verifica que la estés escribiendo correctamente.
- **Botón "Iniciar Sesión"**: Al hacer clic en este botón, la aplicación validará tus credenciales y te llevará a la página principal. Si tus datos son correctos, accederás sin problemas.

- **Botón "Registrarse"**: Si aún no tienes una cuenta, puedes hacer clic en este botón para acceder a la ventana de registro y crear una nueva cuenta con tus datos personales.

Ventana Register



REGISTER

Nombre (entre 3-15 caracteres)

Email

Contraseña

Repita la contraseña

Tu peso en kg

Tu altura en cm

Tu edad

Tu peso ideal

Seleccione su genero

Seleccione su Objetivo

Seleccione su actividad diaria

Registrarse

Login

Descripción general

La **Ventana de Registro** es el lugar donde nuevos usuarios pueden crear una cuenta dentro de la aplicación, ingresando sus datos personales para personalizar su experiencia.

Elementos interactivos:

- **Campo para el nombre:** Introduce tu nombre completo. Es importante que este campo contenga entre 3 y 15 caracteres. Por ejemplo, "Juan Pérez" o "Ana García".
- **Campo para el correo electrónico:** Ingresa un correo electrónico válido. Este correo será utilizado para el registro.

- **Campo para la contraseña:** Escribe una contraseña segura. La contraseña debe tener al menos 8 caracteres, e incluir mayúsculas, minúsculas y números. Esto garantizará la seguridad de tu cuenta.
- **Campo para repetir la contraseña:** Vuelve a escribir tu contraseña para asegurarte de que ambas coincidan. Si las contraseñas no coinciden, el sistema te pedirá que las vuelvas a ingresar.
- **Campo para el peso:** Ingresa tu peso en kilogramos. Este dato es importante para calcular tus objetivos y ofrecerte recomendaciones personalizadas.
- **Campo para la altura:** Introduce tu altura en centímetros. Al igual que el peso, este dato es esencial para obtener recomendaciones específicas para tu salud.
- **Campo para la edad:** Indica tu edad. Este dato ayudará a personalizar las recomendaciones y objetivos de salud de acuerdo con tu grupo etario.
- **Campo para el peso ideal:** Especifica el peso que deseas alcanzar. Este será tu objetivo dentro de la aplicación.
- **Lista para seleccionar tu género:** Selecciona tu género entre las opciones disponibles: masculino, femenino.
- **Lista para seleccionar tu objetivo:** Indica cuál es tu objetivo principal. Algunas opciones incluyen perder peso, ganar masa muscular, mantener el peso, mejorar la salud general, etc.
- **Lista para seleccionar el nivel de actividad diaria:** Establece qué tan activa es tu rutina diaria. Las opciones suelen ser: sedentaria, moderada o muy activa.
- **Botón para registrarte:** Al hacer clic en este botón, completarás el proceso de registro.
- **Botón para cambiar a la ventana de inicio de sesión:** Si ya tienes una cuenta, haz clic aquí para ir a la ventana de login e ingresar con tus credenciales.

Una vez completado el registro, la app te permitirá acceder a todas las funcionalidades de seguimiento de salud.

Página Home



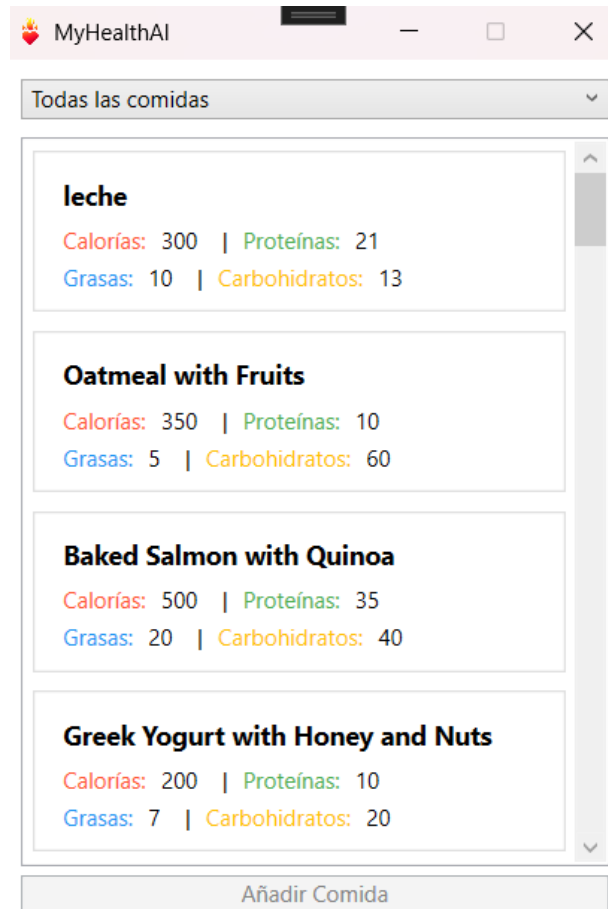
La Página **Home** es donde puedes monitorear tu progreso, registrar nuevas actividades y consultar gráficos sobre tu estado de salud.

Elementos interactivos:

- **Gráfico diario de calorías:** Este gráfico muestra el número de calorías consumidas durante el día. Los datos se reinician a diario para mostrar solo las calorías del día actual.
- **Gráfico diario de grasas:** De manera similar al gráfico de calorías, este gráfico te muestra las grasas consumidas durante el día.
- **Gráfico diario de carbohidratos:** Muestra el consumo de carbohidratos. Cada día se reinicia para reflejar solo el consumo del día.
- **Gráfico diario de proteínas:** Este gráfico te muestra las proteínas consumidas, con reinicio diario.
- **Gráfico semanal de calorías quemadas vs minutos de ejercicio:** Muestra una comparación entre las calorías que has quemado y los minutos de ejercicio realizados en la semana.

- **Botón "Sumar 250ml":** Este botón permite registrar 250 ml de agua ingeridos. Puedes hacer clic cada vez que tomes esa cantidad de agua.
- **Botón "Actualizar gráfico":** Al hacer clic en este botón, se actualizan los gráficos con los datos más recientes que hayas ingresado.
- **Etiquetas sobre los gráficos:** Son explicaciones sobre qué datos representa cada gráfico. Ayudan a que puedas entender mejor lo que estás visualizando.
- **Gráfico de resumen semanal (Agua, Grasas, Carbohidratos, etc.):** Este gráfico ofrece un resumen visual de tus hábitos de consumo durante la semana. Muestra las tendencias de tus ingestas de agua, grasas, carbohidratos y calorías.
- **Formulario para agregar comida:** En este formulario puedes registrar las comidas que consumes. Ingresarás datos como:
 - Nombre de la comida
 - Calorías
 - Proteínas
 - Carbohidratos
 - Grasas
- **Botón "Guardar Comida":** Guarda la comida que acabas de registrar.
- **Botón "Eliminar última comida":** Elimina la comida más reciente que has registrado.
- **Botón "Seleccionar comida de la lista":** Puedes seleccionar una comida previamente registrada para agregarla a tu dieta.
- **Formulario para registrar ejercicio:** Este formulario te permite ingresar el ejercicio que realizas, especificando:
 - Nombre del ejercicio
 - Duración en minutos
 - Calorías quemadas
- **Botón "Registrar Ejercicio":** Guarda el ejercicio que acabas de realizar.
- **Botón "Eliminar último ejercicio":** Elimina el ejercicio más reciente registrado.

Ventana Comidas Registradas



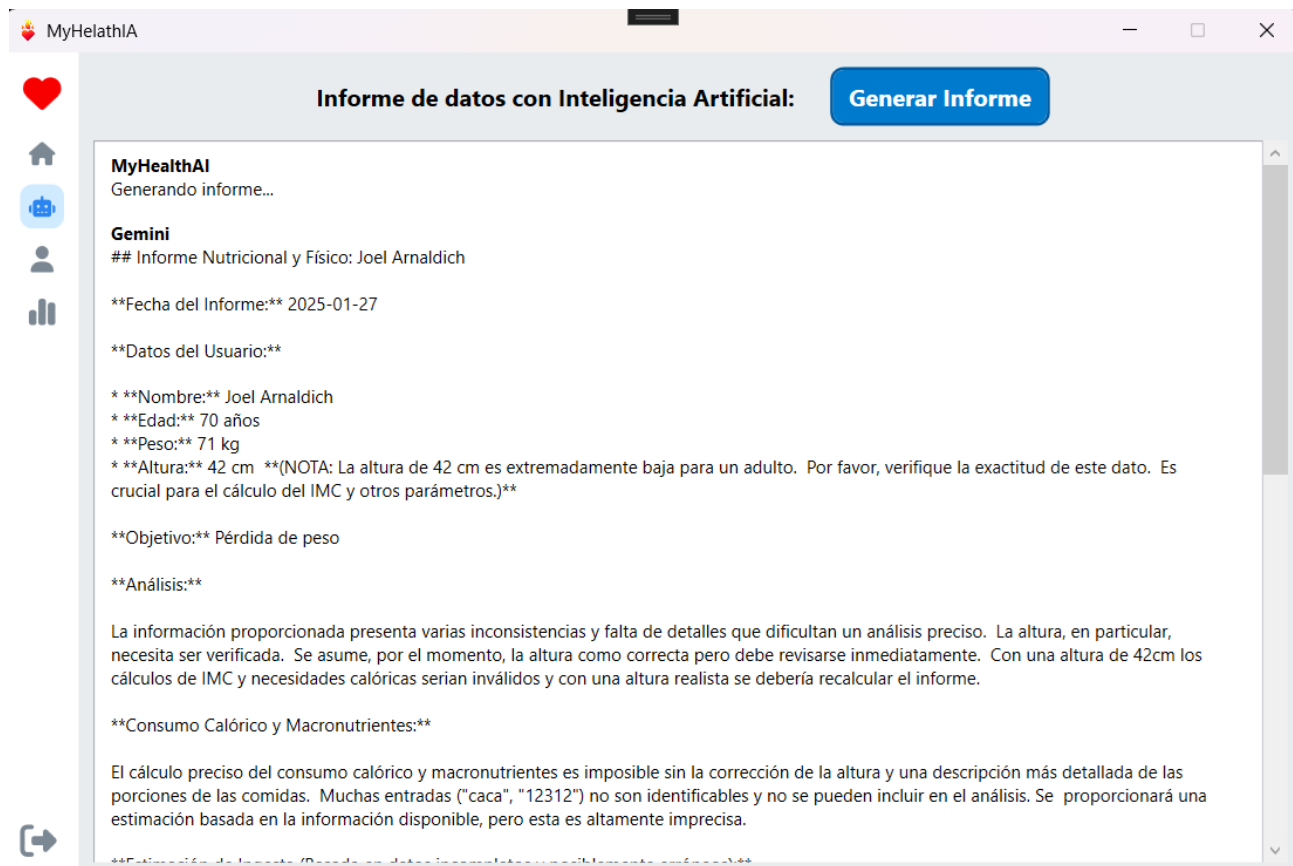
En la Ventana Comidas Registradas, podrás ver todas las comidas que has registrado y gestionarlas fácilmente.

Elementos Interactivos en la Ventana:

1. **Botón "Agregar Comida"**: Permite registrar una nueva comida. Al hacer clic, podrás introducir los detalles de la comida como el nombre, calorías, grasas, proteínas, etc.
2. **Scrollbar**: Se encuentra en el lateral derecho y permite desplazarte por la lista de comidas registradas, facilitando la visualización de todas las entradas.
3. **ListBox**: Muestra todas las comidas registradas. Puedes seleccionar una comida para ver más detalles o eliminarla de la lista. Las comidas pueden estar organizadas por tipo (desayuno, comida, cena, etc.).

4. **Botón "Eliminar Comida Seleccionada":** Permite eliminar la comida seleccionada del ListBox.
5. **Botón "Filtrar por Tipo de Comida":** Filtra las comidas por tipo (desayuno, comida, cena, etc.) para facilitar la búsqueda.

Página IA



En la Página IA, la aplicación usa Inteligencia Artificial para generar un informe personalizado sobre tu salud y bienestar.

Elementos interactivos:

- **Generar Informe:** Al hacer clic en este botón, la IA procesa todos tus datos (actividad, alimentos consumidos, objetivos, etc.) para generar un informe detallado.
- **Informe generado por la IA:** El informe proporcionado incluye recomendaciones personalizadas basadas en tus hábitos de vida. La IA puede sugerir ajustes en tu dieta, ejercicios o hábitos en general.
- **Scroll para ver el informe:** Si el informe es largo, puedes desplazarte hacia abajo para leer toda la información.
- **Datos utilizados por la IA:** La IA utiliza información de varias secciones de la app, como el peso, la edad, los objetivos, los hábitos alimenticios y las rutinas de ejercicio.

Página Usuario



The screenshot shows a web browser window with the title 'MyHelathIA'. On the left side, there is a vertical sidebar with five icons: a red heart, a house, a robot head, a person icon, and a bar chart. The main content area is a light gray box containing a form titled 'Actualizar datos del usuario'. The form has five input fields: 'Peso:' with the value '123', 'Altura:' with the value '123', 'Edad:' with the value '123', 'Peso objetivo:' with the value '126', and 'Objetivo:' with a dropdown menu showing 'Perder peso'. Below the input fields are two buttons: a green button labeled 'Actualizar datos' and a red button labeled 'Eliminar todos los datos'. At the bottom left of the sidebar, there is a small icon of a double arrow pointing right.

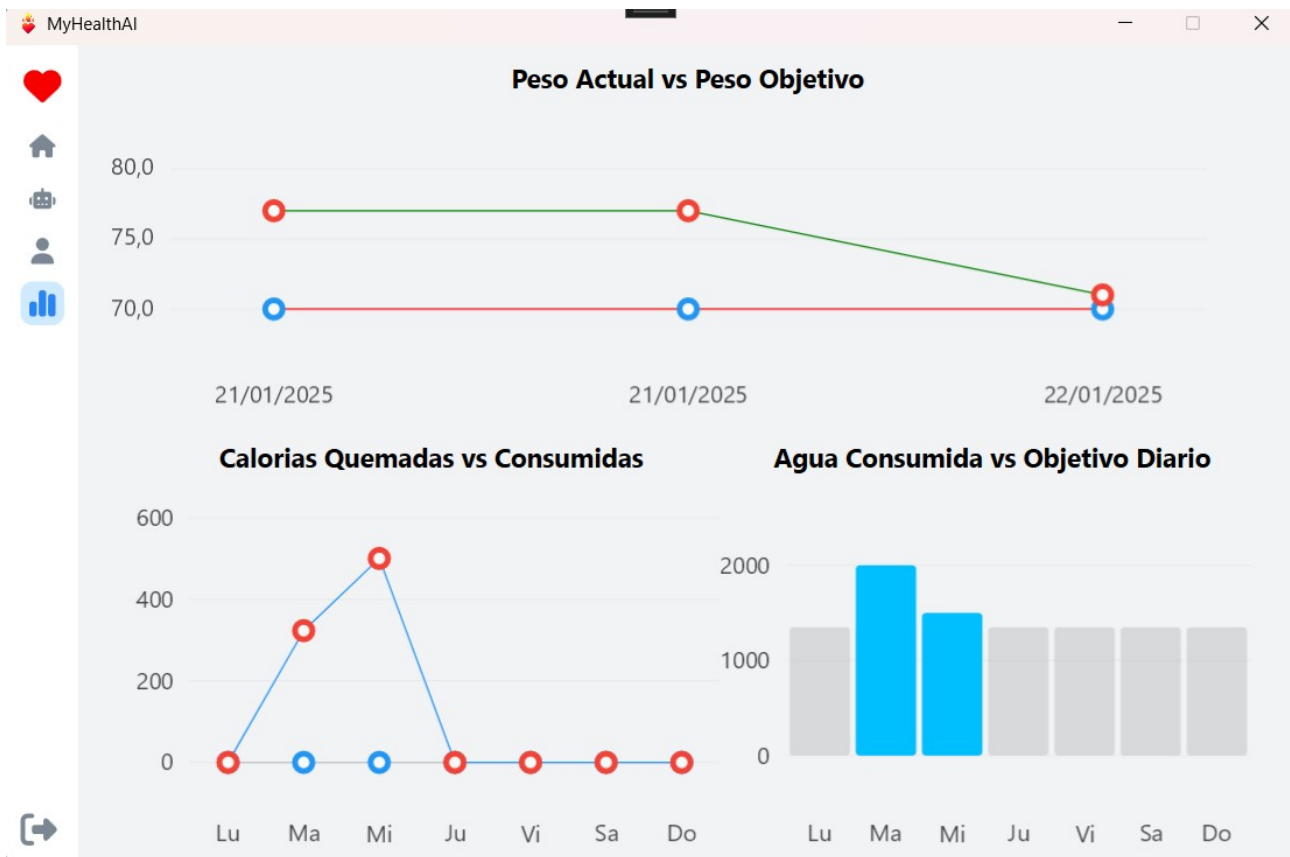
La Página de Usuario te permite actualizar tus datos personales y visualizar tus gráficos de progreso.

Elementos interactivos:

- **Formulario de actualización de datos:** Puedes modificar tu peso, altura, edad y objetivo de peso desde este formulario.
- **Botones de acción:**
 - **Actualizar datos:** Guarda los cambios realizados en tus datos.
 - **Eliminar todos los datos:** Si deseas eliminar toda tu información registrada en la app, puedes hacerlo desde este botón.
- **Gráfico de "Peso Actual vs Peso Objetivo":** Compara tu peso actual con tu peso ideal.
- **Gráfico de "Calorías Quemadas vs Consumidas":** Muestra las calorías quemadas frente a las calorías consumidas.

- **Gráfico de "Agua Consumida vs Objetivo Diario":** Visualiza tu progreso en cuanto a la ingesta de agua en relación a tu objetivo diario.

Página de Estadísticas



La Página de Estadísticas ofrece gráficos avanzados para un análisis más profundo de tu progreso.

Elementos interactivos:

- **Gráfico de peso actual vs objetivo:** Muestra tu progreso hacia el peso ideal.
- **Gráfico de calorías quemadas vs consumidas:** Proporciona una visión detallada de las calorías quemadas y consumidas.
- **Gráfico de agua consumida vs objetivo:** Muestra tu ingesta diaria de agua comparada con el objetivo establecido.

Menú de Navegación

El menú de navegación de la aplicación se encuentra en la parte izquierda de la ventana y permite acceder fácilmente a las diferentes secciones. Incluye los siguientes elementos:

1. Botón de Cerrar Sesión (LogOut):

- Permite al usuario cerrar sesión. Está ubicado en la parte superior derecha del menú.

2. Lista de Navegación:

- Un **ListBox** que contiene botones de navegación para acceder a diferentes páginas de la aplicación.

3. Botones de Navegación:

- **Home:** Redirige a la página principal.
- **AI:** Dirige a la página de Inteligencia Artificial.
- **Usuario:** Accede al perfil del usuario.
- **Estadísticas:** Muestra las estadísticas de la aplicación.



Consejos y Recomendaciones

Para aprovechar al máximo la aplicación, te recomendamos:

1. **Mantén actualizados tus datos:** Es importante que registres todos los cambios en tu peso, alimentación y ejercicio.
2. **Establece metas realistas:** Define objetivos alcanzables que te motiven a seguir adelante.
3. **Consulta los informes de la IA:** La Inteligencia Artificial puede ayudarte a identificar áreas de mejora en tu rutina diaria.
4. **Usa los gráficos:** Los gráficos te permiten ver visualmente tu progreso y tomar decisiones más informadas sobre tu salud.