

1121IS

PROYECTO: FOVIPO

INTREGANTES:

JUAN FRANCISCO MERCADO FLORES

FERNANDO TINOCO SANCHEZ

LUZ ALEXIA FUENTES CORTES

ARELY HERNANDEZ MAGDALENO

MARCELO ORTEGA BECERRIL



PROBLEMÁTICA:



México ocupa uno de los primeros lugares del mundo en Obesidad y sobrepeso, como también del poco interés por el estado de la salud y la formación física, ya que a falta de estos se generan enfermedades cardiovasculares y/o la muerte.

La idea nace, de la falta de calculadoras confiables y accesibles que proporcionan las paginas web, siendo en algunos casos, el asistir con el personal medico correspondiente para el calculo de estos y ahora por temas de Covid es riesgoso.





ANÁLISIS DEL PROBLEMA:

UTILIZANDO LA FÓRMULA DE HARRIS-BENEDICT PARA CALCULAR LAS CALORÍAS QUE SE CONSUMEN A LO LARGO DEL DÍA BASÁNDONOS EN LOS DATOS QUE EL USUARIO INGRESE, PARA DARLES UNA RESPUESTA PERSONALIZADA, DE ACUERDO A SU PESO, ESTATURA, EDAD, SEXO Y ACTIVACIÓN FÍSICA SEMANAL CON BASE A LOS DATOS PREVIAMENTE INGRESADOS.

SERA POSIBLE DETERMINAR CUANTAS CALORIAS DEBE CONSUMIR EL USUARIO PARA MANTENER SU PESO, ENTRAR EN DEFICIT CALORICO Y SUPERAVIT CALORICO.



TIPOS DE DATOS:



- La utilización de valores “string” para hacer las preguntas como: `var x = prompt (“ingrese su sexo”);`.
- El usuario ingresa datos “number” después de preguntar `var edad = prompt (“ingrese su edad”);`.
- En las funciones se usan valores “number” para los números ingresados como `var formulaM = ((665.09) + ((9.56) * peso3) + ((1.84) * altura3) - ((4.67) * edad3) - 600) * 1.2;`
- El resultado de los datos de la formula en un dato “float”,
- En las sentencias de if y switch se usan “boolean” como tambien los “string” y number en el console.log





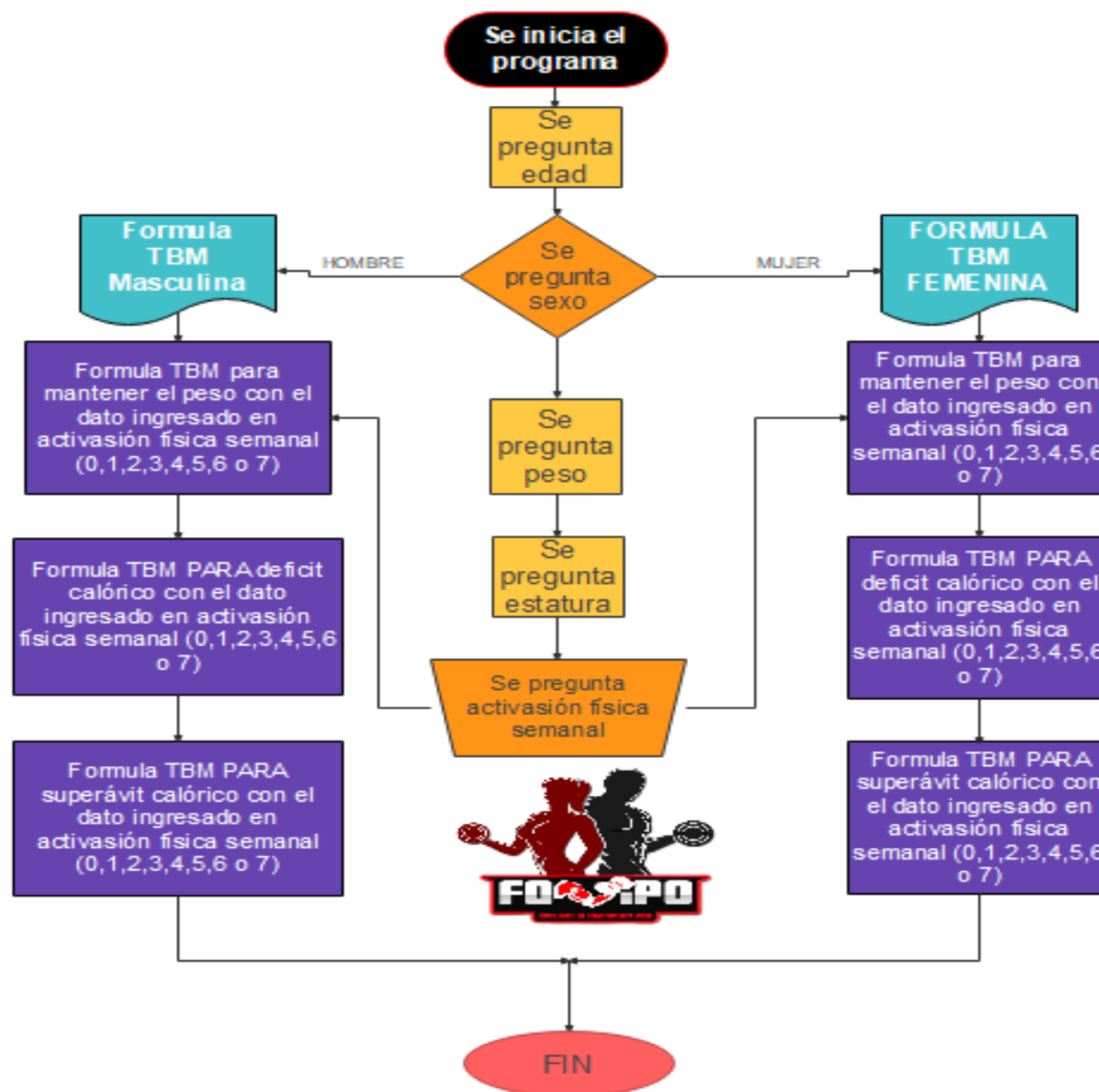
PSEUDOCODIGO

- Se inicia programa
- Se pregunta edad
- Ingresar dato de la edad del usuario
- Se pregunta sexo
- Ingresar dato del sexo del usuario
- Se pregunta peso
- Ingresar dato del peso del usuario
- Se pregunta altura
- Ingresar dato de la altura del usuario
- Se pregunta actividad física semanal
- Ingresar dato de la actividad física semanal del usuario
- Datos utilizados en función
- Función que contiene formula de TBM para hombre y para mujer
- Se utiliza la formula dependiendo el dato de sexo ingresado
- La función multiplica 3.75 por peso si el dato de sexo es masculino
- La función se multiplica 5 por altura si el dato de sexo es masculino
- La función se multiplica 6.75 por edad si el dato de sexo es masculino
- La función se multiplica el conjunto de datos de la formula multiplicados por 66.47
- La función se multiplica 9.56 por peso si el dato de sexo es femenino
- La función se multiplica 1.84 por altura si el dato de sexo es femenino
- La función se multiplica 4.67 por edad si el dato de sexo es femenino
- La función se multiplica el conjunto de datos de la formula multiplicados por 665.09



- Se realizan las operaciones anteriores para calcular las calorías del hombre y la mujer para mantener su peso
- Se realizan las operaciones anteriores para calcular las calorías del hombre y la mujer se le restan 600 para bajar de peso
- Se realizan las operaciones anteriores para calcular las calorías del hombre y la mujer se le suman 600 para subir de peso
- Se realizan las operaciones anteriores para calcular las calorías a consumir del hombre y la mujer multiplicando 1.2 cuando el dato del usuario indique 0 días de activación física a la semana
- Se realizan las operaciones anteriores para calcular las calorías a consumir del hombre y la mujer multiplicando 1.375 cuando el dato del usuario indique 1 a 2 días de activación física a la semana
- Se realizan las operaciones anteriores para calcular las calorías a consumir del hombre y la mujer multiplicando 1.55 cuando el dato del usuario indique 3 a 4 días de activación física a la semana
- Se realizan las operaciones anteriores para calcular las calorías a consumir del hombre y la mujer multiplicando 1.725 cuando el dato del usuario indique 5 a 6 días de activación física a la semana
- Se realizan las operaciones anteriores para calcular las calorías a consumir del hombre y la mujer multiplicando 1.9 cuando el dato del usuario indique 7 días de activación física a la semana
- Se imprime calorías a consumir al día para mantener su peso
- Se imprime calorías a consumir al día para un déficit calórico
- Se imprime calorías a consumir al día para un superávit calórico







Conclusión

Siendo de utilidad los resultados de la calculadora se evitaría en gran mayoría el asistir con un personal medico correspondiente para la obtención de estos datos.

Existen personas que se interesan por su salud, pero al no estar seguro para poder calcular la cantidad de calorías que deben consumir o el no contar con la disponibilidad de pagar una aplicación o acudir con un profesionista. Y ahora con esta aplicación, muchas de esas personas podrán lograrlo, y empezar un cambio en su estilo de vida con respecto a su salud.

