

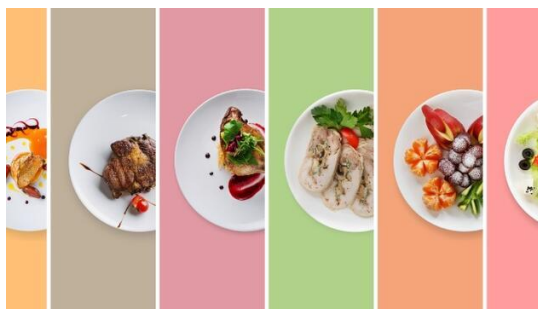
Aplicación contador de calorías

Juan pablo Villamil Vargas.

Historias de usuario.

Funcionalidades principales.

1. COMO PO QUIERO agregar las 5 opciones de comida conocidas PARA así cuantificar el consumo diario de calorías.



2. COMO PO QUIERO tener una alerta que me indique el máximo y mínimo de calorías por día PARA parametrizar los consumos de calorías dentro de los límites mínimos y máximos.

Calorías diarias requeridas de acuerdo a la edad, sexo y nivel de actividad

Edad (años)	Sexo	Sedentario (no activo)	Actividad moderada	Activo
2-3	Hombre o Mujer	1.000	1.000	1.000
4-8	Hombre	1.200 – 1.400	1.400 – 1.600	1.600 – 2.000
	Mujer	1.200 – 1.400	1.400 – 1.600	1.400 – 1.800
9-13	Hombre	1.600 – 2.000	1.800 – 2.200	2.000 – 2.600
	Mujer	1.400 – 1.600	1.600 – 2.000	1.800 – 2.200
14-18	Hombre	2.000 – 2.400	2.400 – 2.800	2.800 – 3.200
	Mujer	1.800	2.000	2.400
19-30	Hombre	2.400 – 2.600	2.600 – 2.800	3.000
	Mujer	1.800 – 2.000	2.000 – 2.200	2.400
31-50	Hombre	2.200 – 2.400	2.400 – 2.600	2.800 – 3.000
	Mujer	1.800	2.000	2.200
Mayores de 50	Hombre	2.000 – 2.200	2.200 – 2.400	2.400 – 2.800
	Mujer	1.600	1.800	2.000 – 2.200

Adaptada de las pautas alimentarias diarias para los estadounidenses 2010, edición No. 7 del Departamento de Agricultura de los EE.UU. y el Departamento de Salud y Servicios Públicos de los Estados Unidos - Washington DC, Oficina de Imprenta de EE.UU., 2010.
<http://www.health.gov/dietaryguidelines/2010.asp> de las que obtuvimos acceso el 18 de marzo de 2014.

3. COMO PO QUIERO tener un sistema de medición de calorías PARA indicar la suma calórica que esta siendo quemada en el momento de realizar una actividad física.



Funcionalidades secundarias.

- COMO PO QUIERO tener una opción de código QR PARA conectar un circulo social entre diferentes usuarios de manera segura y fácil.



- COMO PO QUIER interactuar con las apps de WhatsApp y SMS PARA enviar notificaciones y alertas.



- COMO PO QUIERO tener un buen servidor virtual PARA optimizar la experiencia de usuario y le otorgue rapidez, agilidad y eficacia.

