

## INDEX

Dentro de <header>, hay una barra de navegación (<div class="topnav">) que incluye enlaces a varias secciones de la página y un ícono de menú.

También se incluye una función JavaScript que permite alternar entre una versión de navegación normal y una versión de navegación responsive cuando se hace clic en el ícono del menú.

El elemento <main> contiene en este caso un slider de imágenes con texto superpuesto.

El slider se crea utilizando la clase CSS swiffy-slider. Las imágenes y textos se configuran en una lista no ordenada (<ul>) dentro del slider.

Cada elemento de la lista (<li>) representa una diapositiva en el slider y contiene una imagen (<img>) con texto superpuesto (<div class="textosl意思">).

Se utilizan clases específicas (img1, img2) para dar formato a cada diapositiva.

También se incluyen indicadores y botones para la navegación del slider, esto se empleo solo en el index de la pagina principal.

La etiqueta <footer> contiene información que se muestra en la parte inferior de la página.

Se incluye un título y enlaces a redes sociales (Facebook, Twitter, Instagram) que se incorporaron ademas en las paginas de comunidad, contacto y nutricion.

Cada enlace a redes sociales incluye un ícono SVG correspondiente a la red social.

HTML con una barra de navegación, un slider de imágenes en el contenido principal y un pie de página con enlaces a redes sociales. Se utilizan recursos externos como hojas de estilo CSS y bibliotecas de JavaScript para dar formato y funcionalidad a la página.

## RUTINAS

Enlace que importa una hoja de estilo (CSS) desde un servicio de alojamiento en la nube (CDN) que proporciona iconos de la versión 4.7.0 de Font Awesome. Estos iconos se utilizan para fines de diseño en la página.

Enlace que importa una hoja de estilo local llamada "rutinas.css" desde un directorio superior al actual.

Enlace que importa una hoja de estilo de Font Awesome, pero de la versión 5.15.4. Proporciona iconos adicionales para diseño y estilo.

myFunction(): Se trata de una función JavaScript que se utiliza para hacer que la barra de navegación sea responsive (adaptable) cuando se ve en dispositivos móviles. Alterna las clases CSS para mostrar u ocultar elementos en la barra de navegación cuando se hace clic en el ícono de menú.

Se utiliza para encabezado de nivel 2 y muestra un título centrado y subrayado

## "Rutinas de la Semana"

En la etiqueta <section> con la clase "rutinas-container" se define una sección que contiene las rutinas de ejercicios de la semana.

Las tres divisiones <div class="rutina">:

Cada una representa una rutina diferente, con un título y una descripción. Cada rutina incluye ejercicios y una duración estimada.

<iframe>: Incrusta un reproductor de Spotify que muestra una lista de reproducción de música para acompañar las rutinas de ejercicio.

En esta pagina de código HTML se presenta rutinas de ejercicios de la semana junto con una lista de reproducción de música de Spotify. La página también incluye iconos y estilos de Font Awesome para mejorar el diseño y la experiencia del usuario. La función JavaScript myFunction() permite que la barra de navegación sea responsive en dispositivos móviles.

## NUTRICION

Se utilizo Varias etiquetas <h1>, <img>, <section>, <h2>.

Se muestra una imagen relacionada con la información nutricional, contiene información sobre las calorías y cómo el cuerpo las utiliza, información explicativa sobre las calorías y su función en el cuerpo, información sobre la cantidad de calorías en diferentes alimentos, se proporciona información sobre los diferentes tipos de calorías (proteínas, carbohidratos y grasas) y sus valores calóricos.

Utiliza una lista desordenada <ul> para mostrar estos valores.

Presenta un título "Buscador de alimentos con cantidad de calorías" y un campo de entrada <input> para buscar alimentos por su contenido calórico.

Introduce una "Calculadora de calorías" que permite calcular cuántas calorías se deben consumir según el peso y la altura.

Contiene elementos de entrada de texto <input> y un formulario <form> que podría utilizarse para realizar cálculos.

Este código HTML se centra en la información nutricional, las calorías y las herramientas para buscar alimentos y calcular la ingesta calórica. La página está estructurada en secciones y utiliza etiquetas HTML semánticas para organizar y presentar la información de manera coherente.

## CONTACTANOS

El encabezado <h1> muestra el título principal "Formulario de Contacto". Este formulario recopila información del usuario y lo envía a través de la acción (atributo action) especificada a la URL de "https://formspree.io/f/xyyqwggp" utilizando el método HTTP POST.

<form id="contact-form">, el formulario está identificado con el ID "contact-form", lo que permite el uso de scripts para acceder y manipular el formulario. Se utilizan etiquetas de <label> para describir los campos de entrada del formulario, además se proporcionan varios campos de entrada para recopilar información del usuario, incluyendo nombre, apellido, número de teléfono, dirección, fecha de nacimiento, edad, correo electrónico y un campo de mensaje. Cada campo de entrada tiene un id para identificarlo y un name que se utiliza para identificar el campo cuando se envían los datos del formulario. La palabra clave required se agrega a cada campo de entrada para indicar que se requiere la entrada del usuario antes de enviar el formulario, además se utilizan varios tipos de campos de entrada, como text, tel, date, number, y email, según el tipo de información que se debe recopilar. Esto ayuda a validar la entrada del usuario y proporciona una experiencia de usuario mejorada. En el campo de entrada de "Edad", se establece el atributo min en "18" para garantizar que la edad del usuario sea mayor o igual a 18 años. Se proporciona un campo de texto de área amplia con la etiqueta "Mensaje" para que los usuarios ingresen información adicional o mensajes más largos. Incluye botones de "Enviar" y "Eliminar".

El código representa un formulario de contacto que recopila información personal y de contacto del usuario. Los datos ingresados en este formulario se envían a través de la plataforma "formspree.io" cuando el usuario hace clic en el botón "Enviar". El formulario también incluye validación para garantizar que los campos requeridos se completen correctamente.

## COMUNIDAD

En esta página el elemento <script> se utiliza para vincular un archivo JavaScript llamado "comunidad.js".

Este código HTML representa la estructura que incluye dos secciones de comunidad (entrenadores y nutricionistas), un archivo JavaScript externo llamado "comunidad.js" y un pie de página.