



## TÉCNICO SUPERIOR EN DESARROLLO DE APLICACIONES WEB

**Departamento de Informática**

**PROYECTO**

**FitMind**

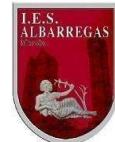


**Manual de Usuario**

Autora: Elena Ardila Delgado  
Curso Académico: 2025-2026

# **Proyecto “Desarrollo de Aplicaciones Web”**

Título del proyecto: FitMind

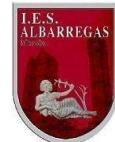


**JUNTA DE EXTREMADURA**

Consejería de Educación y Empleo

## **Índice**

<b>1. Introducción</b>	<b>3</b>
<b>2. Funcionalidades de la aplicación</b>	<b>4</b>
2.1 Usuario anónimo	4
2.1.2 Registro	4
2.2 Usuario registrado	7
2.2.1 Editar Perfil	8
2.2.3 Crear, consultar histórico y eliminar entrenamientos	9
2.2.4 Crear, consultar histórico y eliminar dietas	13
2.2.5 Descargar en PDF dietas y entrenamientos	16
2.2.6 Recuperación de contraseña	19
2.3 Usuario administrador	20



## 1. Introducción

FitMind es una aplicación diseñada para generar planes semanales de entrenamiento y dieta personalizados utilizando inteligencia artificial.

Permite al usuario anónimo:

- Ver la landing page para saber qué hace Fitmind, ver la política de privacidad y registrarse en la aplicación.

Permite al usuario registrado :

- Gestionar su perfil físico, generar rutinas y dietas semanales, consultar su historial, eliminar o actualizar sus rutinas de entrenamiento y dietas, descargar en PDF sus planes, registrar sus medidas y preferencias, recuperar su contraseña a través de su cuenta de correo electrónico y eliminar su cuenta.

En el caso del usuario administrador:

- Revisar la lista de usuarios, ver sus datos personales, búsqueda que incluye filtros y activar/desactivar usuarios.

La aplicación está desplegada en Vercel y es accesible mediante navegador.

web <https://fitmind-six.vercel.app/>

En GitHub se encuentra el repositorio con el código fuente y la documentación.

<https://github.com/elenardila/FitMind.git>

## Proyecto “Desarrollo de Aplicaciones Web”

Título del proyecto: FitMind



JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Educación y Empleo

## 2. Funcionalidades de la aplicación

### 2.1 Usuario anónimo

Una vez el visitante accede a la página de FitMind, se encuentra con la landing page.



El usuario anónimo puede:

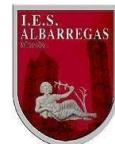
- visualizar la información general
- navegar por la página principal
- acceder a la política de privacidad que se encuentra en el pie de página.
- acceder al formulario de registro o inicio de sesión desde los botones de la barra de navegación o el botón “*Empezar ahora*”.

#### 2.1.2 Registro

Si el usuario anónimo hace clic en “*Empezar ahora*” o en “*Registrarse*”, accede al formulario de registro con los siguientes campos:

##### → Campos Obligatorios:

- Correo electrónico. Deberá ser una cuenta real, ya que se enviará un



correo de confirmación a dicha dirección.

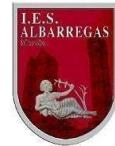
- Contraseña. Debe contener mínimo 6 caracteres.
- Repite la contraseña. El contenido de este campo tiene que ser el mismo que el de Contraseña.
- Dos checkbox: para aceptar la política de privacidad y para aceptar los términos y condiciones de uso.

Mientras estos 5 campos no estén debidamente completados el botón “Registrarme” no estará habilitado.

### → Campos Opcionales

- Nombre
- Edad
- Sexo
- Altura (cm)
- Peso (kg)
- Nivel de actividad
- Objetivo
- Preferencias
- Alergias

Todos estos campos son opcionales porque la aplicación genera las rutinas de entrenamiento y dietas aunque no se rellenen estos campos, pero si el usuario los completa, tendrá unas rutinas más personalizadas. Por otro lado, el usuario registrado siempre podrá modificar estos campos desde su perfil de usuario.



## Crear cuenta

Regístrate con tus datos y una contraseña segura.

Correo electrónico \*

tucorreo@ejemplo.com

Nombre

Contraseña \*

Mínimo 6 caracteres

Edad

Sexo

No especificado

Repite la contraseña \*

Repite tu contraseña

Altura (cm)

Peso (kg)

\* Acepto la [Política de privacidad y tratamiento de datos](#).

\* Acepto los [Términos y Condiciones de uso](#).

Nivel de actividad

Objetivo

Medio

Mantener

Preferencias

Vegetariano

Sin gluten

Alergias (separadas por comas)

Registrarme

Ya tengo cuenta

Al completar el formulario el usuario recibe un correo de verificación y podrá iniciar sesión una vez confirmada la cuenta.

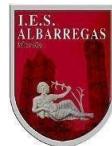
## Confirm your signup

Follow this link to confirm your user:

[Confirm your mail](#)

# Proyecto “Desarrollo de Aplicaciones Web”

Título del proyecto: FitMind



JUNTA DE EXTREMADURA  
Consejería de Educación y Empleo

## 2.2 Usuario registrado

Tras iniciar sesión, el usuario accede a su Dashboard donde podrá ver:

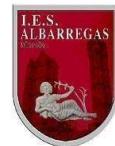
- *Barra de navegación.* Contiene el logotipo y nombre de la aplicación que es también un enlace a la landing page, enlace al Dashboard, enlace al perfil del usuario en sesión (aparece su avatar y nombre, si lo tiene), y el botón para cerrar sesión.
- *Datos personales.* Peso, índice de masa corporal y el objetivo de kcal diarias recomendadas. Estos valores son calculados en base al perfil del usuario.
- *Resumen de hoy.* Es una pequeña muestra del ejercicio y de la dieta que el usuario debe hacer en ese día.
- *Progreso semanal.* Consta de una barra de progreso que se va completando en función del día de la semana en el que estemos.
- *Sección Plan de Entrenamiento.* Enlace que nos lleva a la página de entrenamientos del usuario.
- *Sección Plan de Dieta.* Enlace que nos lleva a la página de dietas del usuario.

The screenshot shows the FitMind dashboard with the following sections:

- Top Bar:** FM FitMind logo, Dashboard link, User profile (Hola, Elena), and Cerrar sesión button.
- Peso:** 59.99 kg
- IMC:** 20 Peso ideal
- Kcal diarias recomendadas:** 1792 kcal
- Resumen de hoy:** Viernes. Includes:
  - Entrenamiento:** Viernes — Pierna y Glúteo (Enfoque Isquiotibiales)
    - Peso muerto con piernas rígidas (3x12-15)
    - Curl de isquiotibiales en máquina (3x12-15)
    - Buenos días (3x12-15)
    - Hip Thrust con banda elástica (3x15-20)
  - Dieta:** Viernes - 1700 kcal
    - Desayuno: 2 rebanadas de pan integral tostado con 50g de hummus y 1 tomate en rodajas.
    - Comida: Ensalada grande con 150g de atún al natural, 1 huevo duro, lechuga, tomate, pepino, cebolla, y vinagreta ligera.
    - Cena: 1 pizza casera individual (base integral) con tomate, mozzarella light, championes, jamón serrano (50g) y orégano.
- Progreso semanal:** Día: Viernes. Progress bar: 5 / 7 días
- Plan de entrenamiento:** Visualiza y gestiona tu rutina semanal. [Ver rutina](#)
- Plan de dieta:** Consulta tus menús personalizados. [Ver menús](#)

## Proyecto “Desarrollo de Aplicaciones Web”

Título del proyecto: FitMind



JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Educación y Empleo

### 2.2.1 Editar Perfil

El usuario registrado podrá acceder a esta página haciendo clic sobre su nombre o su avatar en la barra de navegación. En ella, encontramos:

- Sección para subir, cambiar o eliminar el avatar del usuario.
- Formulario con los datos del usuario que estén guardados en la base de datos y el botón “*Guardar cambios*”, que actualizará tanto el entrenamiento como la dieta actual, aplicando los nuevos cambios.

### Tu perfil

Edita tus datos y preferencias. Al guardar, se regenerarán tu dieta y tu entrenamiento.

  
[Cambiar avatar](#)  
[Eliminar avatar](#)

Nombre	Edad
Elena	32
Sexo	Altura (cm)
Mujer	173
Peso (kg)	Nivel de actividad
59,99	Medio
Objetivo	
Mantener	
Preferencias	Alergias (coma separadas)
<input type="checkbox"/> Vegetariano	
<input type="checkbox"/> Sin gluten	

[Guardar cambios](#)

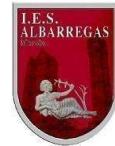
**Eliminar mi cuenta**

En FitMind nos tomamos muy en serio tu privacidad. Al eliminar tu cuenta, todos tus datos personales, preferencias, historial y cualquier otra información asociada serán eliminados de forma permanente e irreversible. Esta acción no se puede deshacer.

[Eliminar mi cuenta](#)

## Proyecto “Desarrollo de Aplicaciones Web”

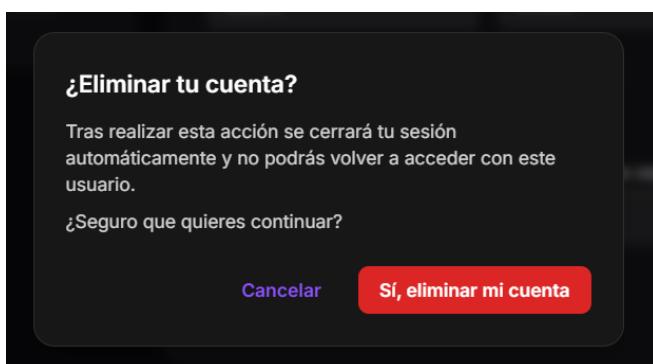
Título del proyecto: FitMind



JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Educación y Empleo

- Por último, encontramos la sección “Eliminar mi cuenta”. Esta acción desactiva la cuenta del usuario manteniéndose en la base de datos. Si el usuario hace clic en el botón se abrirá un modal de confirmación como el de la siguiente imagen:



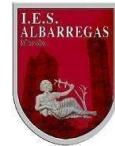
### 2.2.3 Crear, consultar histórico y eliminar entrenamientos

Esta es la vista de entrenamientos del usuario registrado:

Día	Ejercicio	Repeticiones
Lunes	Sentadillas con barra	3x10-12
Lunes	Peso muerto rumano	3x12-15
Lunes	Zancadas	3x10-12 por pierna
Lunes	Elevación de talones	3x15-20
Lunes	Abducción de cadera con banda	3x15-20
Martes	Press de banca con mancuernas	3x10-12
Martes	Flexiones	3xAMRAP
Martes	Press militar con mancuernas	3x10-12
Martes	Elevaciones laterales	3x12-15
Martes	Tríceps fondos en banco	3x12-15
Miércoles	Caminata ligera o Yoga	30-45 minutos
Jueves	Curl femoral	3x12-15
Jueves	Puente de glúteo con barra	3x15-20
Jueves	Buenos días	3x12-15

## Proyecto “Desarrollo de Aplicaciones Web”

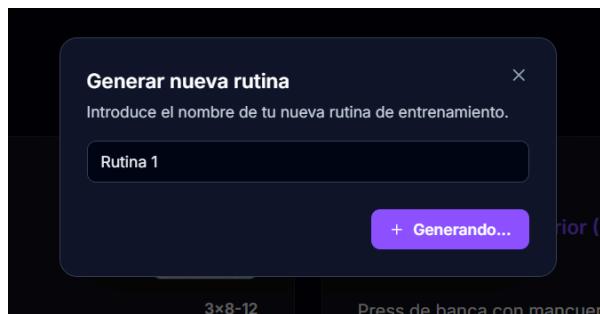
Título del proyecto: FitMind



JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Educación y Empleo

Desde aquí el usuario, además de ver el entrenamiento semanal, puede generar nuevas rutinas haciendo click en “+ Generar nueva rutina”, se abrirá un modal para introducir el nombre de la nueva rutina.



Una vez generada la nueva rutina se actualizará en el panel semanal y se añadirá al historial de rutinas.

Dentro del historial de rutinas, por cada rutina de entrenamiento guardada tenemos dos botones: “Ver rutina” y “Eliminar”.

Las siguientes dos imágenes nos muestran el modal que se abre si hacemos clic en “Ver rutina”.

# Proyecto “Desarrollo de Aplicaciones Web”

Título del proyecto: FitMind



JUNTA DE EXTREMADURA  
Consejería de Educación y Empleo

Dashbord

Rutina 1  
Semana de inicio: 2025-11-24

Lunes — Tren Superior (Fuerza)

Press Banca con Mancuernas 3x10-12  
Controla el descenso

Remo con Mancuerna 3x10-12  
Mantén la espalda recta

Press Militar con Mancuernas 3x10-12  
Movimiento controlado

Dominadas Asistidas 3xAMRAP  
Prioriza la técnica

Curl de Bíceps con Mancuernas 3x12-15  
Concéntrate en el bíceps

Extensión de Tríceps con Mancuerna 3x12-15  
Codo estable

Martes — Tren Inferior (Fuerza)

Sentadillas 3x10-12  
Profundidad controlada

Peso Muerto Rumano 3x10-12  
Activa glúteos e Isquiotibiales

Zancadas con Mancuernas 3x10-12 por pierna  
Rodilla no sobrepasa la punta del pie

Elevación de Gemelos 3x15-20  
Máximo rango de movimiento

Abducción de Cadera con Banda Elástica 3x15-20  
Activa glúteo medio

Miércoles — Cardio Ligero + Abdominales

Caminadora/Elíptica 30-40 minutos  
Intensidad moderada

Plancha 3x30-60 segundos  
Mantén la postura correcta

Crunches 3x15-20  
Controla el movimiento

Jueves — Descanso Activo

Yoga/Estaramientos 30-45 minutos  
Enfócate en la flexibilidad

Privacidad Contacto

Viernes — Tren Superior (Resistencia)

Flexiones (Rodillas Apoyadas si es necesario) 3xAMRAP  
Mantén la forma

Remo con Banda Elástica 3x15-20  
Controla la tensión

Elevaciones Laterales con Mancuernas 3x15-20  
Pequeño peso

Press Francés con Mancuerna 3x15-20  
Codo estable

Curl de Martillo 3x15-20  
Movimiento controlado

Sábado — Tren Inferior (Resistencia)

Sentadilla Búlgara 3x15-20 por pierna  
Controla el equilibrio

Puente de Glúteo 3x15-20  
Máxima contracción

Elevación Lateral de Pierna con Banda Elástica 3x15-20 por pierna  
Glúteo medio

Step-Ups 3x15-20 por pierna  
Rodilla alineada con el pie

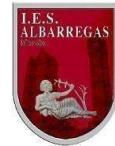
Domingo — Descanso

Empezar rutina

Privacidad Contacto

## Proyecto “Desarrollo de Aplicaciones Web”

Título del proyecto: FitMind

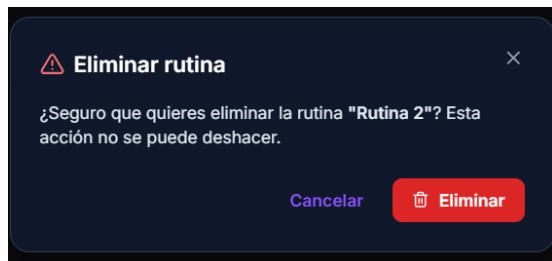


JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Educación y Empleo

Si el usuario hace clic en “*Empezar rutina*” se cerrará el modal y tendrá en la vista superior la rutina seleccionada.

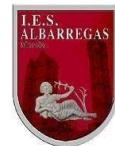
Por otro lado, en el histórico también se puede hacer clic en “*Eliminar*” si se desea eliminar dicha rutina. Se abrirá un modal de confirmación.



Cuando el usuario confirme la eliminación de dicha rutina, volverá a la vista de entrenamiento y ya no aparecerá en el historial de entrenamientos.

# Proyecto “Desarrollo de Aplicaciones Web”

Título del proyecto: FitMind



JUNTA DE EXTREMADURA  
Consejería de Educación y Empleo

## 2.2.4 Crear, consultar histórico y eliminar dietas

Cuando el usuario accede a la sección de dietas esta es la vista que encuentra:

The screenshot displays a weekly diet plan titled "Plan de dieta". It includes a header with a heart icon, a note about varied and balanced meals, and links for generating a new diet and downloading a PDF. Below are seven cards, one for each day of the week, showing the day, kcal target, and meal details with accompanying images.

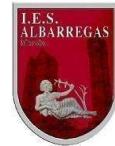
- Lunes**: 2100 kcal
  - Desayuno: Tostadas Integrales con aguacate y huevo revuelto (2 huevos)
  - Comida: Ensalada de quinoa con pollo a la plancha, verduras mixtas (pimiento, pepino, tomate) y vinagreta balsámica
  - Cena: Salmón al horno con espárragos y arroz integral
- Martes**: 2050 kcal
  - Desayuno: Yogur griego con granola casera y frutos rojos
  - Comida: Lentejas estofadas con verduras (zanahoria, cebolla, puerro) y una pieza de fruta
  - Cena: Tortilla francesa de dos huevos con ensalada mixta
- Miércoles**: 2150 kcal
  - Desayuno: Batido de proteína de suero de leche con plátano y leche de almendras
  - Comida: Pasta integral con salsa de tomate casera y carne picada magra
  - Cena: Crema de calabaza con semillas de calabaza tostadas y un sándwich de pavo integral
- Jueves**: 2000 kcal
  - Desayuno: Avena cocida con leche y frutos secos (nueces, almendras)
  - Comida: Ensalada de garbanzos con atún al natural, tomate, cebolla y pepino
  - Cena: Pollo al curry con arroz basmati
- Viernes**: 2200 kcal
  - Desayuno: Tostadas Integrales con queso fresco y mermelada sin azúcar añadida
  - Comida: Pimientos rellenos de carne y arroz
  - Cena: Pizza casera con base integral, verduras y queso mozzarella bajo en grasa
- Sábado**: 2250 kcal
  - Desayuno: Huevos rancheros con tortillas de maíz, frijoles refritos y salsa casera
  - Comida: Paella de marisco
  - Cena: Hamburguesa de pollo casera en pan integral con ensalada de col
- Domingo**: 2100 kcal
  - Desayuno: Pancakes integrales con miel y fruta fresca
  - Comida: Asado de ternera con patatas al horno y verduras
  - Cena: Sopa de verduras con fideos integrales y un huevo duro

Desde aquí el usuario, además de ver la dieta semanal, puede generar nuevas dietas haciendo clic en “+ Generar nueva dieta”, después, se abrirá un modal para introducir el nombre de la nueva dieta.

The modal window is titled "Generar nueva dieta" and contains a text input field labeled "Nombre de la dieta" with the placeholder "Ej. Definición 2000 kcal". A purple "OK" button is at the bottom right.

# Proyecto “Desarrollo de Aplicaciones Web”

Título del proyecto: FitMind



JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Educación y Empleo

Una vez generada la nueva rutina se actualizará en el panel semanal y se añadirá al historial de rutinas.

The screenshot shows a dark-themed mobile application interface. At the top, there's a summary card with a heart icon and the text "Calorías totales aprox.", followed by "14850 kcal / semana". Below this is a section titled "Historial de dietas" (Diet History) containing three entries, each with a small icon, the diet type ("Dieta autogenerada"), the start date ("Semana inicio: 2025-11-24", "2025-11-17", "2025-11-17"), and two buttons: "Ver dieta" and "Eliminar".

Dentro del historial de dietas, por cada dieta guardada tenemos dos botones: “Ver dieta” y “Eliminar”.

Las siguientes dos imágenes nos muestran el modal que se abre si hacemos clic en “Ver dieta”.

The modal window displays a weekly meal plan. At the top, it says "Dieta autogenerada" and "Semana inicio: 2025-11-24". The days of the week are listed with their respective calorie counts and meal details:

- Lunes**: 2100 kcal. Includes a photo of a dish and a list of meals: Desayuno: Tostadas integrales con aguacate y huevo revuelto (2 huevos); Comida: Ensalada de quinoa con pollo a la plancha, verduras mixtas (pimiento, pepino, tomate) y vinagreta balsámica; Cena: Salmón al horno con espárragos y arroz integral.
- Martes**: 2050 kcal. Includes a photo of a dish and a list of meals: Desayuno: Yogur griego con granola casera y frutos rojos; Comida: Lentejas estofadas con verduras (zanahoria, cebolla, puerro) y una pieza de fruta; Cena: Tortilla francesa de dos huevos con ensalada mixta.
- Miércoles**: 2150 kcal. Includes a photo of a dish and a list of meals: Desayuno: Batido de proteína de suero de leche con plátano y leche de almendras; Comida: Pasta integral con salsa de tomate casera y carne picada magra; Cena: Crema de calabaza con semillas de calabaza tostadas y un sándwich de pavo integral.
- Jueves**: 2000 kcal. Includes a photo of a smoothie and a list of meals: Desayuno: Avena cocida con leche y frutos secos (nueces, almendras); Comida: Ensalada de garbanzos con atún al natural, tomate, cebolla y pepino.
- Viernes**: 2200 kcal. Includes a photo of a dish and a list of meals: Desayuno: Tostadas integrales con queso fresco y mermelada sin azúcar añadida; Comida: Pimientos rellenos de carne y arroz.
- Sábado**: 2250 kcal. Includes a photo of a dish and a list of meals: Desayuno: Huevos rancheros con tortillas de maíz, frijoles refritos y salsa casera; Comida: Paella de marisco.

## Proyecto “Desarrollo de Aplicaciones Web”

Título del proyecto: FitMind



JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Educación y Empleo

The screenshot shows a dark-themed mobile application interface. At the top, there are three cards representing different meals:

- Cena: Pollo al curry con arroz basmati
- base integral, verduras y queso mozzarella bajo en grasa
- pollo casera en pan integral con ensalada de col

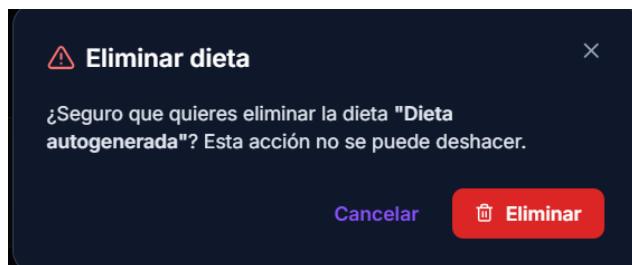
Below these cards is a larger card for "Domingo" (Sunday) with a total of 2100 kcal. This card contains a small image of a meal, a summary, and a detailed list of meals for the day:

- Desayuno: Pancakes integrales con miel y fruta fresca
- Comida: Asado de ternera con patatas al horno y verduras
- Cena: Sopa de verduras con fideos integrales y un huevo duro

At the bottom right of the screen is a purple button labeled "▷ Empezar dieta".

Si el usuario hace clic en “Empezar dieta” se cerrará el modal y tendrá en la vista superior la dieta seleccionada.

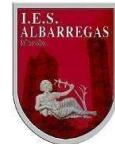
Por otro lado, en el histórico también se puede hacer clic en “Eliminar” si se desea eliminar dicha dieta. Se abrirá un modal de confirmación.



Cuando el usuario confirme la eliminación de dicha dieta, volverá a la vista de dietas y ya no aparecerá en el historial de dietas.

## Proyecto “Desarrollo de Aplicaciones Web”

Título del proyecto: FitMind



JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Educación y Empleo

### 2.2.5 Descargar en PDF dietas y entrenamientos

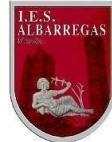
El usuario puede descargar sus rutinas de entrenamiento y sus dietas desde sus respectivas páginas haciendo clic sobre “*Descargar PDF*”, después se abrirá un modal como el siguiente:



Cuando se confirme, la descarga del documento comenzará y en unos segundos lo encontraremos en la carpeta de descargas de nuestro equipo. El documento PDF tendrá la siguiente apariencia, en el caso de la rutina de entrenamiento:

# Proyecto “Desarrollo de Aplicaciones Web”

Título del proyecto: FitMind



JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Educación y Empleo

## Rutina autogenerada

Generada con FitMind · 23/11/2025

### Lunes — Pierna y Glúteo



Sentadilla con barra	3x10-12
Profundidad controlada	
Peso muerto rumano	3x12-15
Mantén la espalda recta	
Zancadas inversas	3x10-12 por pierna
Rodilla trasera cerca del suelo	
Puente de glúteo con barra	3x15-20
Concéntrate en la contracción	
Abducción de cadera con banda elástica	3x15-20 por pierna
Mantén la tensión en la banda	

### Martes — Tren Superior (Empuje)



Press de banca con mancuernas	3x10-12
Controla el descenso	
Flexiones	3xHasta el fallo
Mantén la forma correcta	
Press militar con mancuernas	3x10-12
Movimiento controlado	
Elevaciones laterales	3x12-15
Ligeramente inclinado hacia adelante	
Elevaciones frontales	3x12-15
Concéntrate en los deltoides frontales	

### Miércoles — Cardio Ligero y Abdominales



Caminadora inclinada	30 minutos
Mantén un ritmo constante	
Plancha	3x30-60 segundos
Mantén la espalda recta	
Crunches	3x15-20
Controla el movimiento	
Elevaciones de piernas	3x15-20
Concéntrate en el abdomen inferior	
Oblicuos con mancuerna	3x15-20 por lado
Movimiento controlado	

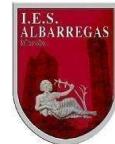
### Jueves — Descanso Activo



Estiramientos suaves	15-20 minutos
Mantén cada estiramiento 30 segundos	
Caminata ligera	30 minutos
Ritmo suave	

# Proyecto “Desarrollo de Aplicaciones Web”

Título del proyecto: FitMind



JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Educación y Empleo

En el caso de dieta encontraremos:

## Dieta autogenerada

Generado con FitMind · 23/11/2025

Lunes  
1600 kcal



- Desayuno: 1 yogur griego natural (150g) con 50g de granola casera y 100g de frutos rojos.
- Comida: 150g de pechuga de pollo a la plancha con 200g de ensalada mixta (lechuga, tomate, pepino, zanahoria) y 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra. 1 manzana.
- Cena: 150g de salmón al horno con 150g de espárragos trigueros a la plancha y 50g de arroz integral cocido.

Martes  
1550 kcal



- Desayuno: 2 tostadas de pan integral con 80g de aguacate machacado y 1 huevo revuelto.
- Comida: 150g de lentejas estofadas con verduras (cebolla, pimiento, tomate) y 1 naranja.
- Cena: 120g de merluza a la plancha con 200g de brócoli al vapor y una cucharadita de aceite de oliva.

Miércoles  
1650 kcal



- Desayuno: Batido de proteínas (30g proteína whey) con 200ml de leche desnatada, 50g de avena y 1 plátano pequeño.
- Comida: 150g de pavo a la plancha con 200g de ensalada de quinoa (80g quinoa cocida) con verduras y hierbas frescas.
- Cena: Tortilla francesa (2 huevos) con 100g de champiñones salteados y 150g de ensalada verde.

Jueves  
1580 kcal



- Desayuno: 1 taza de requesón (150g) con 30g de nueces y 1 pera.
- Comida: 150g de ternera magra a la plancha con 200g de calabacín a la plancha y 1 batata pequeña al horno.
- Cena: Crema de calabaza casera (250ml) con 50g de queso fresco desnatado.

Viernes  
1700 kcal



- Desayuno: 2 rebanadas de pan integral tostado con 50g de hummus y 1 tomate en rodajas.
- Comida: Ensalada grande con 150g de atún al natural, 1 huevo duro, lechuga, tomate, pepino, cebolla, y vinagreta ligera.
- Cena: 1 pizza casera individual (base integral) con tomate, mozzarella light, champiñones, jamón serrano (50g) y orégano.

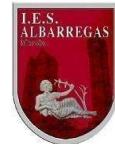
Sábado  
1750 kcal



- Desayuno: Tortitas de avena (50g avena, 1 huevo, leche desnatada) con 50g de frutos del bosque y un chorrito de sirope de agave (10g).
- Comida: Paella de marisco (200g) con verduras. Controlar la cantidad de arroz (70g en crudo).
- Cena: 150g de pollo al curry con 80g de arroz basmati cocido y ensalada de pepino y yogur.

Domingo





### 2.2.6 Recuperación de contraseña

Si el usuario quisiera realizar un cambio de contraseña deberá seguir estos pasos:

1. Ir al login y pulsar en el enlace “*¿Has olvidado tu contraseña?*” .

The image shows a dark-themed login interface. At the top, the word "Acceder" is displayed in large white letters. Below it, a sub-instruction reads "Introduce tu correo y contraseña para entrar." A modal window is centered on the screen. It contains two input fields: "Correo electrónico \*" with the placeholder "tucorreo@ejemplo.com" and "Contraseña \*" with the placeholder "Mínimo 6 caracteres". Below these fields is a link "¿Has olvidado tu contraseña?". At the bottom of the modal is a purple "Entrar" button, and just above it, another link "Crear cuenta nueva".

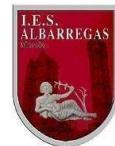
2. Introducir el correo electrónico en el modal que se abre y pulsar en “Enviar correo”.

The image shows a modal window titled "Recuperar contraseña". The instruction inside says "Introduce tu correo electrónico y te enviaremos un enlace para restablecer tu contraseña." Below this is an input field containing "tu@correo.com". At the bottom of the modal are two buttons: "Cancelar" and a purple "Enviar correo" button.

3. Pasados unos segundos, en la bandeja de entrada de dicha dirección habrá un correo de Supabase para resetear la contraseña con un enlace

## Proyecto “Desarrollo de Aplicaciones Web”

Título del proyecto: FitMind



JUNTA DE EXTREMADURA  
Consejería de Educación y Empleo

que nos llevará a la página para cambiar la contraseña.

Reset Your Password ➔ Recibidos x

 Supabase Auth <noreply@mail.app.supabase.io>  
para mí ▾

**Reset Password**

Follow this link to reset the password for your user:  
[Reset Password](#)

4. Será en el formulario que contiene el enlace donde podremos actualizar la contraseña.

**Nueva contraseña**

Introduce tu nueva contraseña. Despues podrás iniciar sesión normalmente.

Nueva contraseña

Repite la contraseña

**Guardar contraseña**

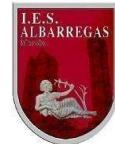
### 2.3 Usuario administrador

El administrador, al iniciar sesión, accede directamente al panel de administrador. Desde aquí puede:

- Consultar la lista de usuarios registrados.
- Búsqueda de usuarios con filtros encadenados: por correo electrónico, sexo, peso, altura y fecha de creación.
- Activar/desactivar cuentas de usuarios.

# Proyecto “Desarrollo de Aplicaciones Web”

Título del proyecto: FitMind



JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Educación y Empleo

## Panel de administración

Gestión de usuarios: filtros avanzados y bloqueo de cuentas.

BUSCAR  ESTADO  SEXO

FECHA DESDE  FECHA HASTA  ALTURA MÍN.  ALTURA MÁX.

PESO MÍN.  PESO MÁX.

Total: 16 Activos: 16 Bloqueados: 0 [Resetear filtros](#)

EMAIL	NOMBRE	SEXO	ALTURA	PESO	CREADO	ESTADO	ACCIONES
ninesrodena@gmail.com	Nines	mujer	167	67	27/11/2025	<span>Activo</span>	<a href="#">Bloquear</a>
arey121205@gmail.com	Alejandro	hombre	1.82	75	26/11/2025	<span>Activo</span>	<a href="#">Bloquear</a>
jgmuriel01@iesalbarregas.es	Gabino	hombre	182	100	26/11/2025	<span>Activo</span>	<a href="#">Bloquear</a>
joseamejias06@gmail.com	Jose Antonio	hombre	1.88	74	26/11/2025	<span>Activo</span>	<a href="#">Bloquear</a>

El administrador no tiene acceso a las funciones de usuario final (generar planes).