



TÉCNICO SUPERIOR EN DESARROLLO DE APLICACIONES WEB

Departamento de Informática

PROYECTO

FitMind



Manual de Usuario

Autora: Elena Ardila Delgado
Curso Académico: 2025-2026



Índice

1. Introducción	3
2. Funcionalidades de la aplicación	4
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>

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

Medio ▾

Objetivo

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](#)



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 user dashboard. At the top, there is a navigation bar with the FitMind logo, a 'Dashboard' link, a user profile icon with the name 'Hola, Elena', and a 'Cerrar sesión' button. The main content area is titled 'Dashboard' and features several widgets. The first row contains three cards: 'Peso' (59.99 kg), 'IMC' (20, labeled 'Peso ideal'), and 'Kcal diarias recomendadas' (1792 kcal). Below these is a 'Resumen de hoy' section for 'Viernes', which includes an 'Entrenamiento' list (Pierna y Glúteo) and a 'Dieta' section (1700 kcal) with specific meal instructions. To the right of the summary is a 'Progreso semanal' section showing a progress bar for 'Viernes' at 5/7 days. At the bottom, there are two more cards: 'Plan de entrenamiento' with a 'Ver rutina' button and 'Plan de dieta' with a 'Ver menús' button.


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 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	

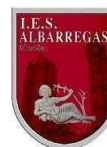
Eliminar mi cuenta

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”

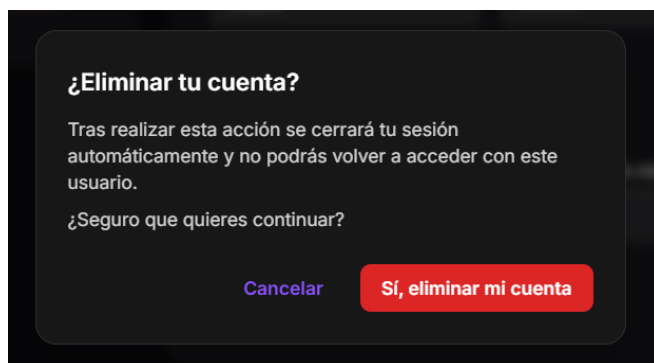
Título del proyecto: FitMind



JUNTA DE EXTREMADURA

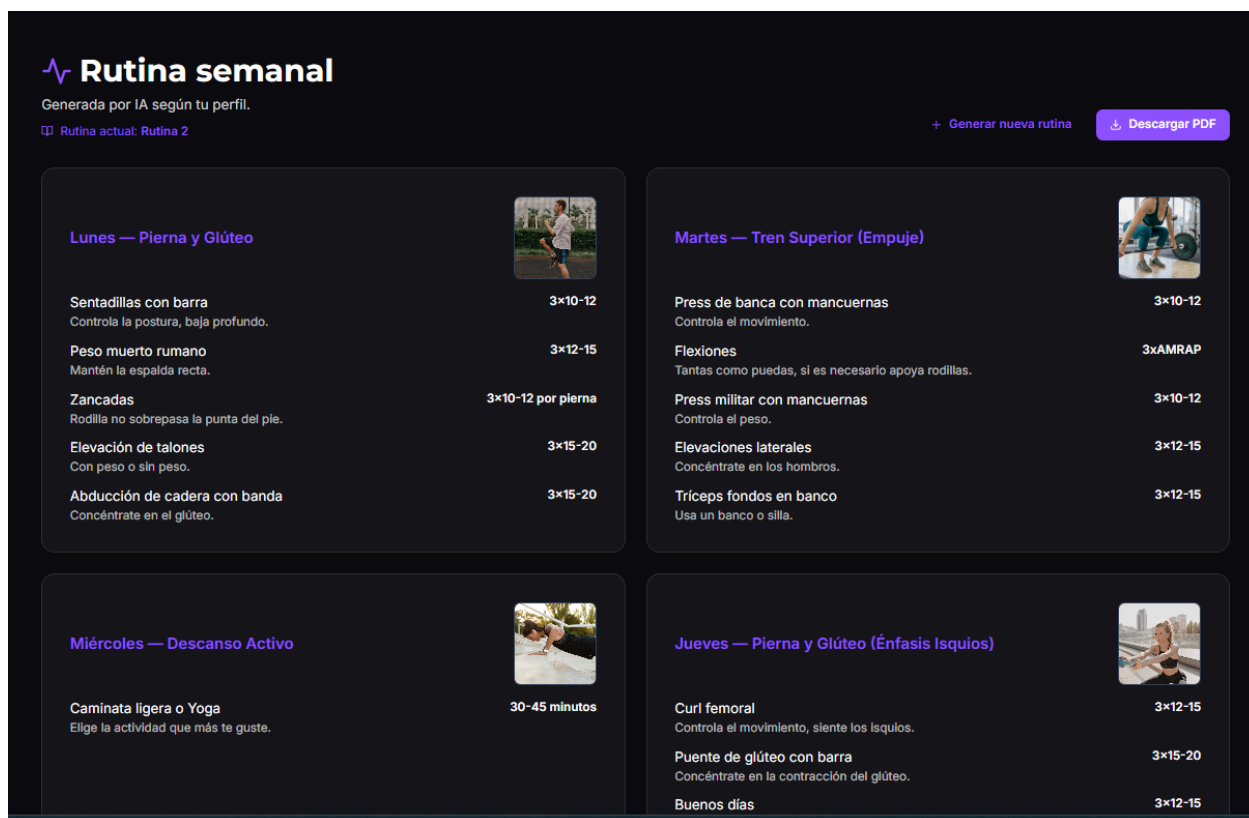
Consejería de Educación y Empleo

- 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:



Proyecto “Desarrollo de Aplicaciones Web”

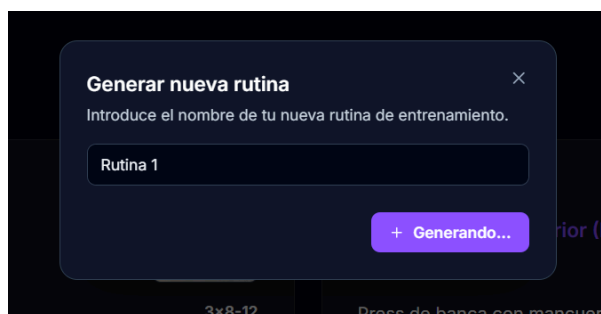
Título del proyecto: FitMind



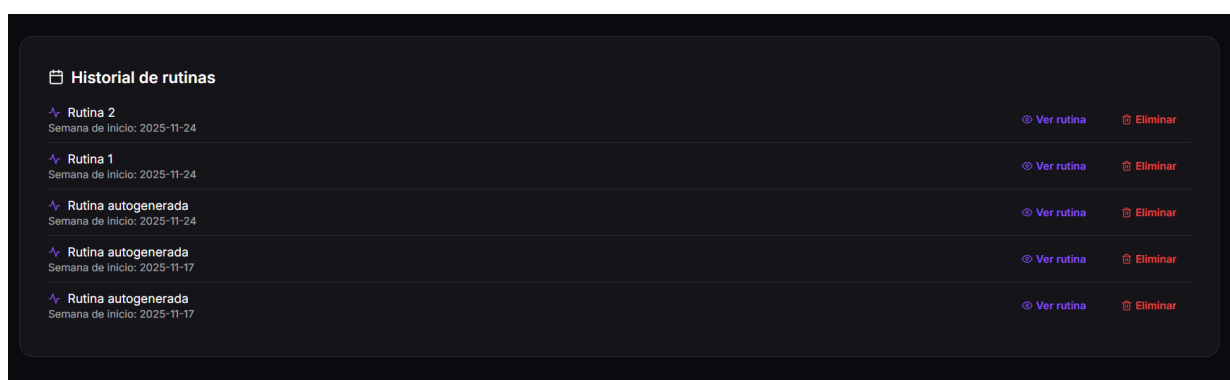
JUNTA DE EXTREMADURA

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”.

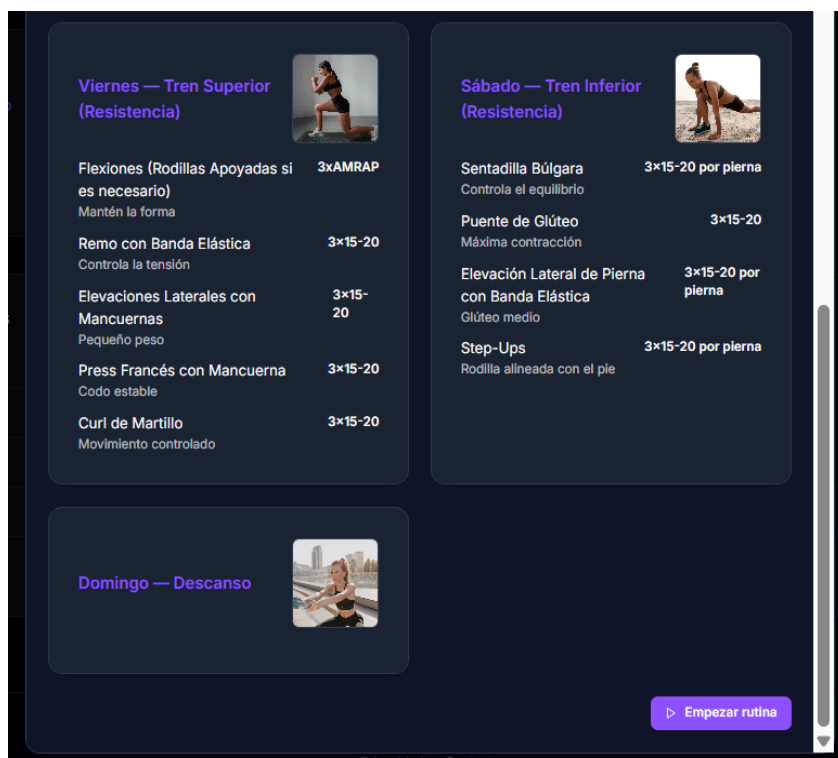
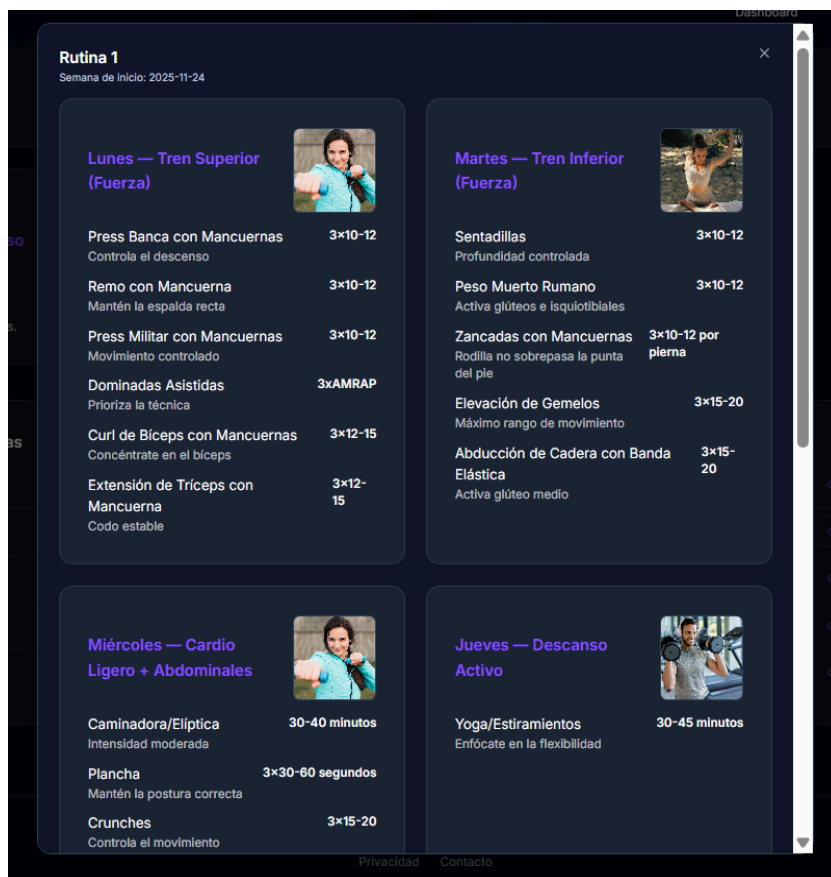
Proyecto “Desarrollo de Aplicaciones Web”

Título del proyecto: FitMind



JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Educación y Empleo



Proyecto “Desarrollo de Aplicaciones Web”

Título del proyecto: FitMind

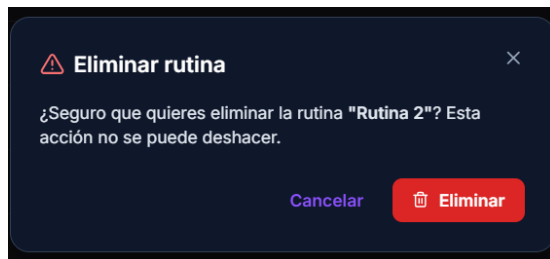


JUNTA DE EXTREMADURA

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.

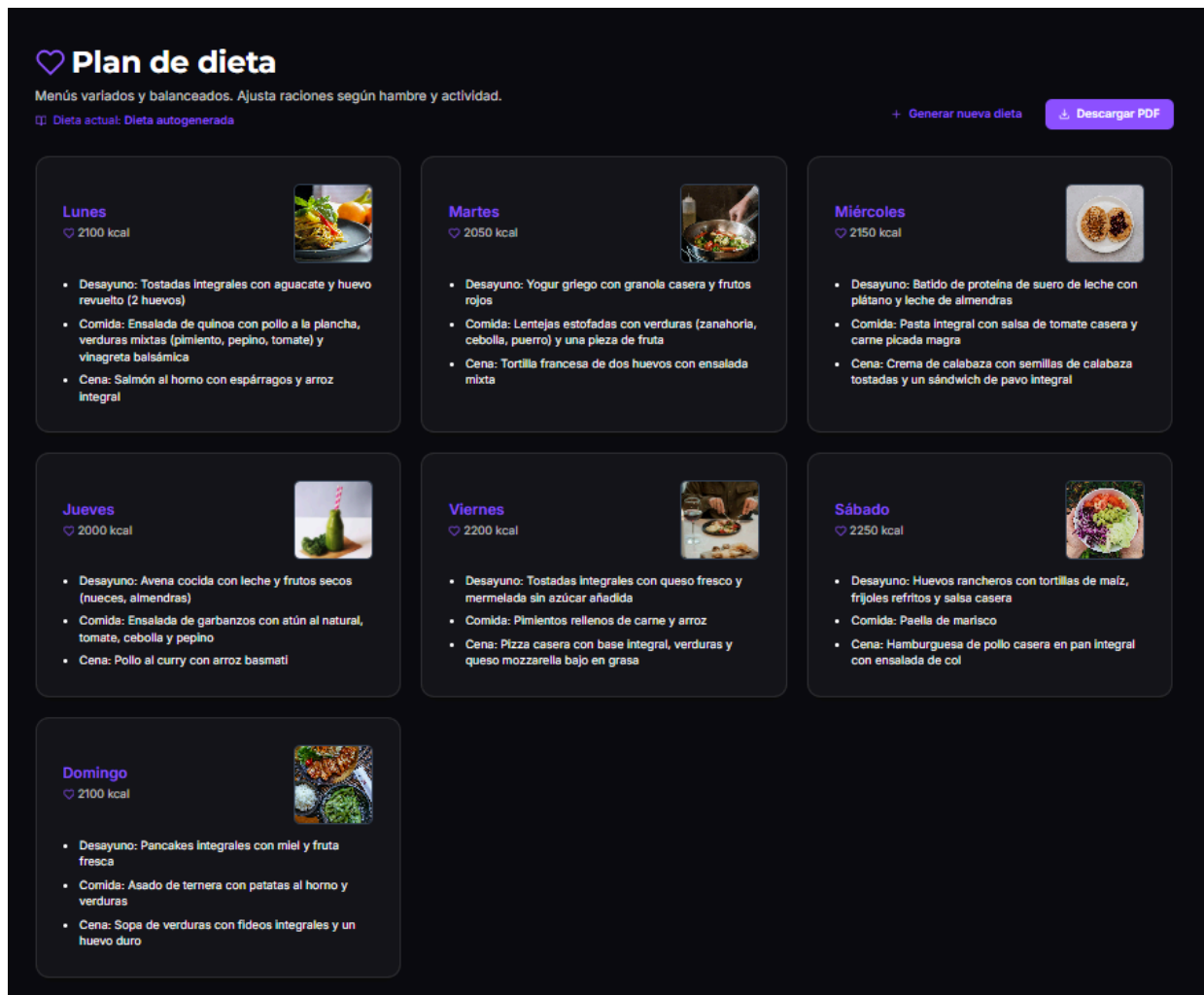
Por otro lado, en el histórico también se puede hacer clic en “*Eliminar*” si se desea eliminar dicha rutina. Se abrirá un modal de confirmación.



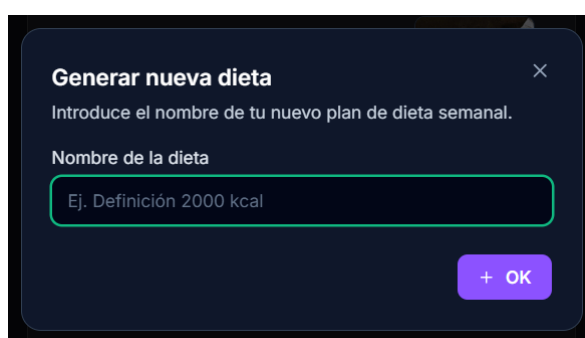
Cuando el usuario confirme la eliminación de dicha rutina, volverá a la vista de entrenamiento y ya no aparecerá en el historial de entrenamientos.

2.2.4 Crear, consultar histórico y eliminar dietas

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

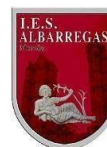


Desde aquí el usuario, además de ver la dieta semanal, puede generar nuevas dietas haciendo clic en “+ Generar nueva dieta”, después, se abrirá un modal para introducir el nombre de la nueva dieta.



Proyecto “Desarrollo de Aplicaciones Web”

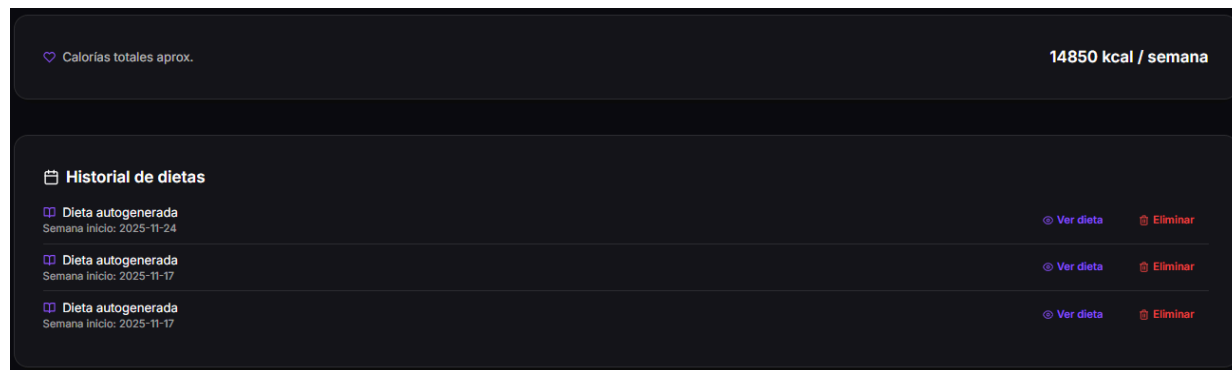
Título del proyecto: **FitMind**



JUNTA DE EXTREMADURA

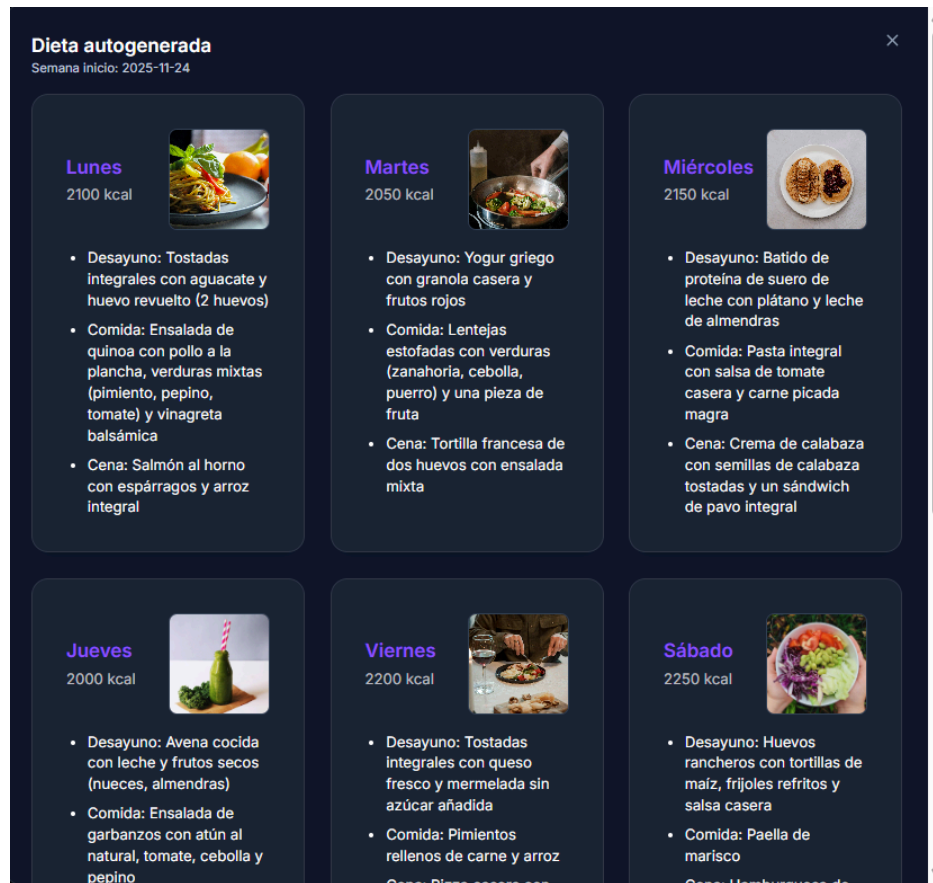
Consejería de Educación y Empleo

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



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”.



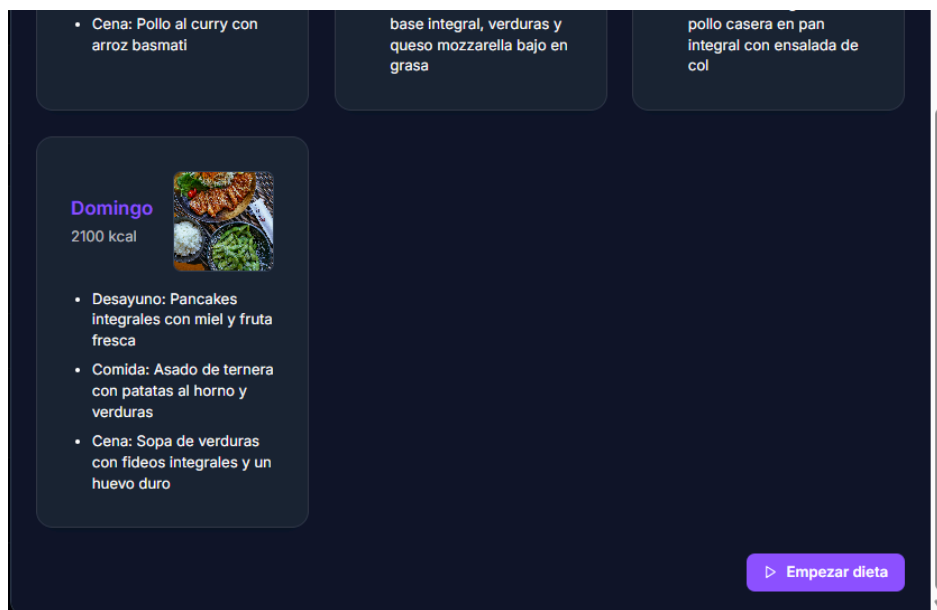
Proyecto “Desarrollo de Aplicaciones Web”

Título del proyecto: FitMind



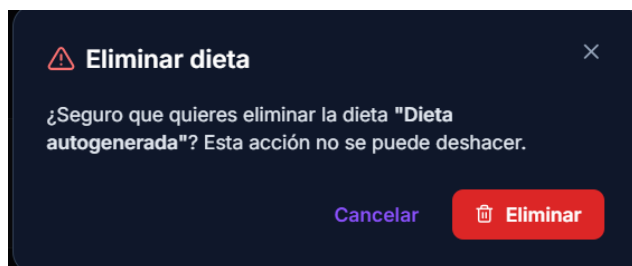
JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Educación y Empleo



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.

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:

Rutina autogenerada

Generada con FitMind · 23/11/2025

Lunes — Pierna y Glúteo



Sentadilla con barra Profundidad controlada	3×10-12
Peso muerto rumano Mantén la espalda recta	3×12-15
Zancadas inversas Rodilla trasera cerca del suelo	3×10-12 por pierna
Puente de glúteo con barra Concéntrate en la contracción	3×15-20
Abducción de cadera con banda elástica Mantén la tensión en la banda	3×15-20 por pierna

Martes — Tren Superior (Empuje)



Press de banca con mancuernas Controla el descenso	3×10-12
Flexiones Mantén la forma correcta	3xHasta el fallo
Press militar con mancuernas Movimiento controlado	3×10-12
Elevaciones laterales Ligeramente inclinado hacia adelante	3×12-15
Elevaciones frontales Concéntrate en el deltoides frontal	3×12-15

Miércoles — Cardio Ligero y Abdominales



Caminadora inclinada Mantén un ritmo constante	30 minutos
Plancha Mantén la espalda recta	3×30-60 segundos
Crunches Controla el movimiento	3×15-20
Elevaciones de piernas Concéntrate en el abdomen inferior	3×15-20
Oblicuos con mancuerna Movimiento controlado	3×15-20 por lado

Jueves — Descanso Activo



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

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.

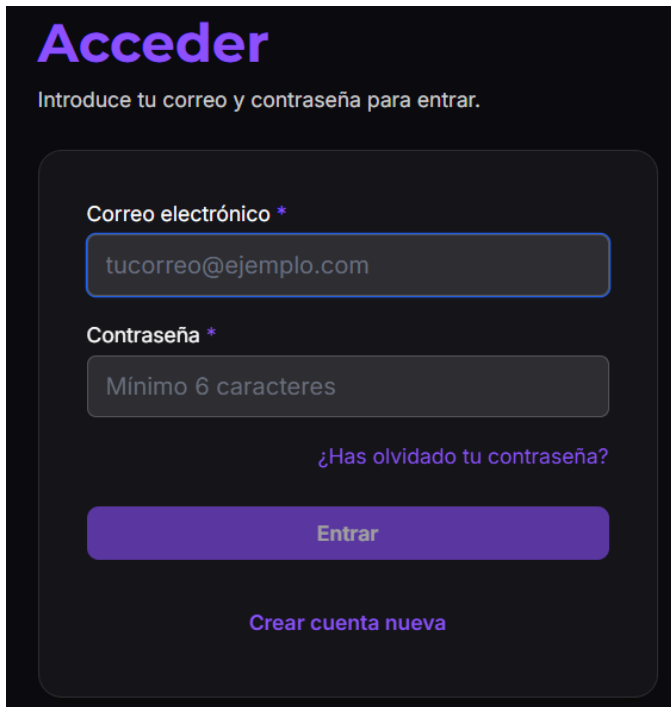
Domingo



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?”.



Acceder

Introduce tu correo y contraseña para entrar.

Correo electrónico *

tucorreo@ejemplo.com

Contraseña *

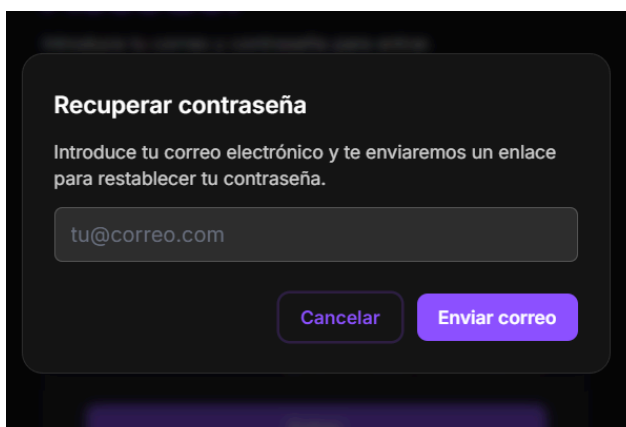
Mínimo 6 caracteres

[¿Has olvidado tu contraseña?](#)

Entrar

[Crear cuenta nueva](#)

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



Recuperar contraseña

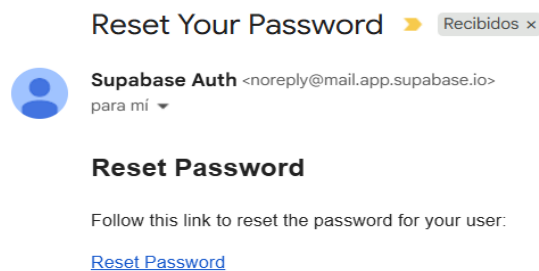
Introduce tu correo electrónico y te enviaremos un enlace para restablecer tu contraseña.

tu@correo.com

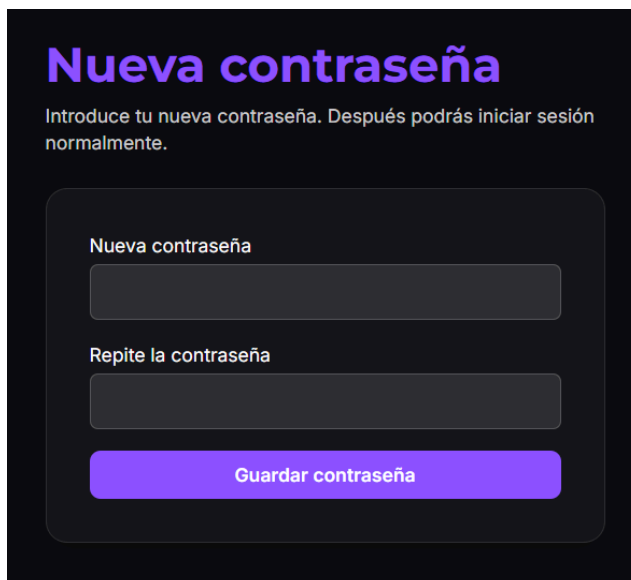
Cancelar **Enviar correo**

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

que nos llevará a la página para cambiar la contraseña.



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

A dark-themed form titled "Nueva contraseña" in purple. Below the title is a subtitle: "Introduce tu nueva contraseña. Después podrás iniciar sesión normalmente." The form contains two input fields: "Nueva contraseña" and "Repite la contraseña". At the bottom is a purple button labeled "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

Todos

SEXO

Todos

FECHA DESDE

FECHA HASTA

ALTURA MIN.

ALTURA MÁX.

PESO MIN.

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	Activo	Bloquear
arey121205@gmail.com	Alejandro	hombre	1.82	75	26/11/2025	Activo	Bloquear
jgmuriels01@iesalbarregas.es	Gabino	hombre	182	100	26/11/2025	Activo	Bloquear
joseamejias06@gmail.com	Jose Antonio	hombre	1.88	74	26/11/2025	Activo	Bloquear

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