

# MANUAL PROYECTO ALIMENTOS

AUTORES: EVA LARA VELARTE Y JOSE ANTONIO AYALA FARELL

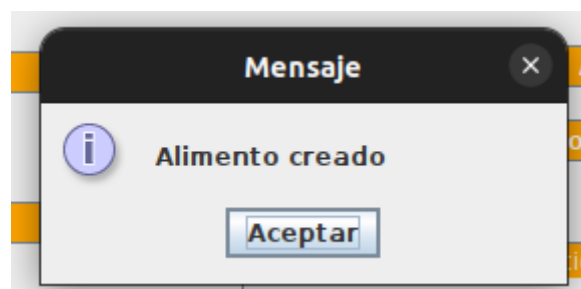
# ÍNDICE

<b>1. CREAR ALIMENTO</b>	<b>3</b>
<b>2. ACTUALIZAR ALIMENTO</b>	<b>4</b>
<b>3. BORRAR ALIMENTO</b>	<b>5</b>
<b>4. LIMPIAR CAMPOS</b>	<b>6</b>
<b>5. CALCULAR CALORÍAS DIARIAS</b>	<b>7</b>
<b>6. INSERTAR ALIMENTO A MI DIETA</b>	<b>8</b>
<b>7. CONSULTAR EL TOTAL DIARIO</b>	<b>9</b>

## 1. CREAR ALIMENTO

Para crear un alimento se deben rellenar todos los campos con el formato correcto. El nombre no acepta texto que contenga números y los campos de los macronutrientes solamente acepta números, además las grasas saturadas deben ser menores que las grasas.

<b>Id:</b>	<input type="text"/>		<b>Crear</b>
<b>Nombre:</b>	<input type="text" value="Alubias"/>		
<b>Grasas:</b>	<input type="text" value="10"/>		<b>Actualizar</b>
<b>Grasas Saturadas:</b>	<input type="text" value="3"/>		
<b>Hidratos:</b>	<input type="text" value="10"/>		<b>Borrar</b>
<b>Azúcares:</b>	<input type="text" value="5"/>		
<b>Proteínas:</b>	<input type="text" value="30"/>		<b>Limpiar</b>
<b>Sal:</b>	<input type="text" value="2"/>		
<b>Calorías:</b>	<input type="text" value="300"/>		



## 2. ACTUALIZAR ALIMENTO

Para actualizar un alimento deberás seleccionar el alimento sobre la tabla, cambiar los datos que se deseen y pulsar el botón “Actualizar”

Id	Nombre	Grasas	Grasas Saturadas	Hidratos	Azúcares	Proteína	Sal	Calorías
1	Pan	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	22.0	2.0
2	Arroz	10.0	2.0	40.0	3.0	10.0	2.0	300.0
3	Garbanzos	10.0	2.0	50.0	10.0	20.0	5.0	200.0
4	Aceite oliva	20.0	1.0	5.0	5.0	10.0	5.0	100.0



Id:

Nombre:

Grasas:

Grasas Saturadas:

Hidratos:

Azúcares:

Proteínas:

Sal:

Calorías:

 Actualizar

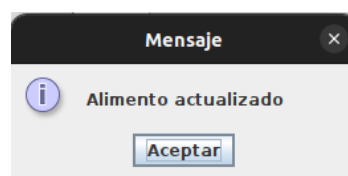
Crear

Borrar

Limpiar

Si se actualiza correctamente, se mostrarán los nuevos datos sobre la tabla y se mostrará un mensaje.


Id	Nombre	Grasas	Grasas Saturadas	Hidratos	Azúcares	Proteína	Sal	Calorías
1	Aceite olivaaa	20.0	1.0	5.0	3.0	10.0	5.0	100.0
2	a	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
3	Pan	3.29	0.7	50.6	4.3	7.6	0.6	266.0
4	a	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
10	Arroz	0.3	0.1	28.0	0.1	2.7	0.1	130.0



### 3. BORRAR ALIMENTO

Para borrar un alimento se deberá seleccionar sobre la tabla y pulsar el botón “Borrar”

Id	Nombre	Grasas	Grasas Saturadas	Hidratos	Azúcares	Proteína	Sal	Calorías
1	Pan	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	22.0	2.0
2	Arroz	10.0	2.0	40.0	3.0	10.0	2.0	300.0
3	Garbanzos	10.0	2.0	50.0	10.0	20.0	5.0	200.0
4	Aceite oliva	20.0	1.0	5.0	5.0	10.0	5.0	100.0



**Id:**

**Crear**

**Nombre:**

**Grasas:**

**Actualizar**

**Grasas Saturadas:**

**Hidratos:**

 **Borrar**

**Azúcares:**

**Proteínas:**

**Limpiar**

**Sal:**

**Calorías:**

Se borra sobre la tabla y se mostrará un mensaje.

Id	Nombre	Grasas	Grasas Saturadas	Hidratos	Azúcares	Proteína	Sal	Calorías
2	a	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
3	Pan	3.29	0.7	50.6	4.3	7.6	0.6	266.0
4	a	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
10	Arroz	0.3	0.1	28.0	0.1	2.7	0.1	130.0

**Mensaje**

 **Alimento borrado**

**Aceptar**

#### 4. LIMPIAR CAMPOS

Al pulsar el botón “Limpiar” se vacían todos los textFields de la creación de alimentos.

<b>Id:</b>	<input type="text" value="4"/>	<b>Crear</b>
<b>Nombre:</b>	<input type="text" value="Aceite oliva"/>	
<b>Grasas:</b>	<input type="text" value="20.0"/>	<b>Actualizar</b>
<b>Grasas Saturadas:</b>	<input type="text" value="1.0"/>	
<b>Hidratos:</b>	<input type="text" value="5.0"/>	<b>Borrar</b>
<b>Azúcares:</b>	<input type="text" value="5.0"/>	
<b>Proteínas:</b>	<input type="text" value="10.0"/>	 <b>Limpiar</b>
<b>Sal:</b>	<input type="text" value="5.0"/>	
<b>Calorías:</b>	<input type="text" value="100.0"/>	

<b>Id:</b>	<input type="text"/>
<b>Nombre:</b>	<input type="text"/>
<b>Grasas:</b>	<input type="text"/>
<b>Grasas Saturadas:</b>	<input type="text"/>
<b>Hidratos:</b>	<input type="text"/>
<b>Azúcares:</b>	<input type="text"/>
<b>Proteínas:</b>	<input type="text"/>
<b>Sal:</b>	<input type="text"/>
<b>Calorías:</b>	<input type="text"/>

## 5. CALCULAR CALORÍAS DIARIAS

Para calcular las calorías diarias que deberías comer para mantener tu peso teniendo en cuenta tu factor de actividad debes insertar tu peso y tu frecuencia de actividad, por último debes pulsar el botón “Calcular” y se muestran las calorías en el textField “Total calorías”.

**Calcular calorías diarias**

**Peso:**

**FA:**

 **Calcular**

**Total calorías:**  **Kcal**

## 6. INSERTAR ALIMENTO A MI DIETA

Para insertar un alimento a mi dieta del día se debe escoger un alimento del comboBox e insertar la cantidad de ese alimento que he ingerido, se pulsa al botón “Añadir” y se guarda.

Alimento:	<input type="text" value="Pan"/>	Cantidad:	<input type="text" value="100"/>
 <input type="button" value="Añadir"/>			



## 7. CONSULTAR EL TOTAL DIARIO

Por último, para ver los macronutrientes y las calorías que he ingerido a lo largo del día debo darle al botón “Total Diario” y se rellenarán los datos.’

 **Total Diario**

Alimento	Cantidad
Arroz	100.0
Pan	140.0

Grasas:

12,80

Grasas Saturadas:

4,80

Hidratos:

42,80

Azúcares:

5,80

Proteínas:

12,80

Sal:

32,80

Calorías:

605,60