

SPRINT 2 – FITFUSION

Las tareas que debíamos realizar en este sprint han sido:

- Creación de un cuestionario inicial
- Creación del modelo para el apartado de dieta
- Creación del modelo para el apartado de ejercicios
- Implementar el modelo de dieta en shiny
- Implementar el modelo de ejercicios en shiny
- Modificar la aplicación para mostrar los resultados esperados de dieta y ejercicios a partir del cuestionario

Al iniciar sesión hemos creado una nueva etapa, esta se trata de un cuestionario inicial que deberán hacer los usuarios al entrar a la aplicación para poder obtener una dieta y diferentes ejercicios personalizados.

CUESTIONARIO INICIAL

¡Bienvenido a FitFusion! Estamos emocionados de acompañarte en tu viaje hacia un estilo de vida más saludable y equilibrado.

Antes de comenzar, nos gustaría conocerte un poco mejor para adaptar nuestras recomendaciones a tus necesidades individuales.

Por favor, tómate unos minutos para responder estas preguntas:

Género:

Mujer

Edad:

Altura en centímetros:

Peso en kilogramos:

Objetivo:

Perder peso

Selecciona tu nivel de actividad:

☒ Bajo

☐ Medio

☐ Alto

Continuar

El modelo de los alimentos ha sido creado utilizando la base de datos del sprint anterior. En este modelo se calcula a partir del género, peso, altura, edad y objetivo el nivel de kilocalorías, grasas, hidratos y proteína que deberá consumir la persona para llegar a su meta. Gracias a este cálculo se filtra una combinación de 3 recetas aleatorias, las cuales incluyen el nombre, los ingredientes, el valor calórico y la preparación de esta.

DESAYUNO DE HOY:

One-pan seafood roast with smoky garlic butter

Ingredientes

[‘400g baby new potatoes ’, ‘1 tbsp olive or rapeseed oil ’, ‘2 corn cobs ’, ‘8-12 large prawns , heads and shells on’, ‘8-12 mussels or large clams (or a mixture)’, ‘2 medium squids with tentacles, cleaned’, ‘150g butter ’, ‘small bunch parsley , chopped, plus a little to serve’, ‘1 tsp smoked paprika ’, ‘3 garlic cloves , crushed’, ‘1 lemon , zested then cut into wedges’, ‘200g ring chorizo , peeled and sliced’]

Valor nutricional

[‘calorías (kcal): 731’, ‘grasa (fat): 53g’, ‘hidratos de carbono (carbs): 23g’, ‘proteínas (protein): 36g’]

Preparación

[‘Paso 1: Heat oven to 200C/180C fan/gas 6. Use a large knife to hasselback the potatoes; cut incisions in each potato making sure you don’t cut through to the base, and keep the cuts as close together as possible. Toss the potatoes in oil and some seasoning in your largest roasting tin (an oven tray is ideal – line with parchment first if it’s old). Roast for 20 mins.’, ‘Paso 2: Butterfly the prawns by cutting a line down the back of each one, through the shell from the base of the head to the top of the tail. Pull out the black line of intestine from each one. Clean the mussels under cold water, pulling off any hairy or stringy bits. Hasselback the squid in the same way you did the potatoes.’, ‘Paso 3: Cut each corn cob into four pieces – the easiest way to do this is by positioning your knife, covering it with a tea towel and hitting it with a rolling pin. Add the corn to the tray, toss in the oil and return to the oven for 5 mins. ’, ‘Paso 4: Mash together the butter, parsley, paprika, garlic and lemon zest. Stuff some of the butter into the back of each prawn and inside the squids. Turn the oven up to 220C/200C fan/gas 6. Add the seafood, lemon wedges and chorizo to the pan and toss everything together. Dot the remaining butter over the top, season well and return to the oven for 10 mins. If any of the prawns haven’t turned pink or any mussels haven’t opened, move them around the pan to the hot spots, then return to the oven for another 2-3 mins. Remove and discard any mussels which haven’t opened. Scatter some parsley over and serve.’]

COMIDA DE HOY

Pizza with homemade sauce

Ingredientes

El modelo de los ejercicios ha sido creado utilizando la base de datos del sprint anterior. A partir del objetivo marcado en el cuestionario inicial se generan 5 ejercicios aleatorios para conseguir la meta marcada.

EJERCICIOS PARA HOY

A partir de los datos obtenidos en el cuestionario inicial se han generado una serie de ejercicios que te ayudarán a conseguir el objetivo fijado.

EJERCICIOS PROPUESTOS:

Nombre del ejercicio: Burpees

Ejecución: Desde de pie, agáchate, haz una flexión y salta.

Tiempo de ejecución: 10-15 repeticiones

Kcal: 95

Nombre del ejercicio: Levantamiento de rodillas

Ejecución: Levanta las rodillas hacia arriba mientras te desplazas.

Tiempo de ejecución: 10-15 repeticiones

Kcal: 65

Nombre del ejercicio: Salto de cuerda

Ejecución: Salta la cuerda de forma continua.

Tiempo de ejecución: 10-15 minutos

Kcal: 150

Nombre del ejercicio: Estocadas inversas

Ejecución: Da un paso hacia atrás y baja la rodilla, luego regresa.

Tiempo de ejecución: 10-15 repeticiones

Kcal: 60

Nombre del ejercicio: Tijeras de patada

Ejecución: Salta y pateo hacia adelante.

Tiempo de ejecución: 10-15 repeticiones

Kcal: 100