

MACRO – ARCHITECTURE V9

1. ARQUITECTURA ACTUAL

- Aplicación monolítica.
- index.html contiene:
 - * HTML completo
 - * CSS completo embebido
 - * Lógica JS (IIFE)
- sw.js como Service Worker independiente.
- Persistencia mediante localStorage con versionado.

2. STORAGE KEYS ACTIVAS

mc_mode_v9

mc_settings_v9

mc_logs_v9

mc_lastDate_v9

mc_profile

mc_foods_root

mc_foods_user

mc_foods_v8 (legacy)

mc_data_version

3. LOCKS ACTIVOS

- Peso bloqueado: 10 días
- Etapa bloqueada: 30 días

- Descuento cardio: 8%

4. CÁLCULO METABÓLICO

BMR: Mifflin-St Jeor

$$\text{TDEE} = \text{BMR} * \text{PAL} + \text{WOD} + \text{CardioReal}(92\%)$$

Proteína objetivo: 2.5 g/kg

Grasas:

Déficit 62g

Maint 65g

Surplus 70g

$$\text{Carbohidratos} = \text{kcal restantes} / 4$$

5. SISTEMA ETAPAS

Modos:

- Déficit
- Mantenimiento
- Superávit

Niveles Déficit:

- -250
- -350
- -430

6. ALGORITMOS CLAVE

- recommendForSlot(): recomendador contextual
- planMacrosOk(): cuadrado automático respetando registro existente

7. SERVICE WORKER

Network-first HTML

Cache-first estáticos

Cache actual: mcapp-cache-v1.5.7-r32

8. PUNTOS CRÍTICOS

- Archivo monolítico grande
- Render completo frecuente
- Búsqueda sin indexación
- Potencial duplicación listeners