

## 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

TDEE = BMR \* PAL + WOD + CardioReal(92%)

Proteína objetivo: 2.5 g/kg

Grasas:

Déficit 62g

Maint 65g

Surplus 70g

Carbohidratos = 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