

Debe cumplir 2FN y además no debe haber

Rol	
	Id_Rol
Tipo_Rol	Nombre_Rol
Usuario	Ana Perez
	Luis gomez
	Sara Rios
	Pedro Perez
Repcionist	Sofia Astudillo
	Alisson Lugo
Entrenador	Jose
	Carlos
	Juan david
Administrad	Sebastian calderon

Usuario					
Id_Usuario					
Email	Pasword	Fecha regist	Metodo_R	Estado	Id_Usuario
ana@gmail.com	*****	01/06/2025	Facebook	Activo	1101
lui20@gmail.com	*****	07/03	Correo	Activo	1105
Sarita@gmail.com	*****	09/05/2025	Facebook	Activo	1106
Pepe@gmail.com	*****	20/11/2025	Correo	Inactivo	1110
Recep1@outlook.com	*****	5/1/2025	Correo	Activo	
Recep2@outlook.com	*****	6/20/2024	Correo	Inactivo	
Jos1@gmail.com	*****	4/7/2024	Correo	Inactivo	
Carl2@gmail.com	*****	9/2/2025	Correo	Activo	
JuanD@gmail.com	*****	21/3/2025	Correo	Activo	
Admin1@gmail.com	*****	24/10/2024	Correo	Activo	
Id_rol					
Perfil_salud_Id_perfil					

Edad	Sexo
19	Femenino
19	Femenino
20	Masculino
35	Femenino
23	Masculino
23	Masculino
22	Femenino
25	Femenino
30	Masculino
35	Masculino
29	Masculino
27	Masculino

Rutina			
id_rutina			
Nombre_Ru	Tipo_Ru	Fecha_Ru	Dificultad
Fuerza Total	definición, p	03/06/2025	Difícil
Dominio Total	pérdida de g	09/03	Media
Definición P	pierna	11/05/2025	Baja
Rendimiento	Musculatura	23/11/2025	Media
id_perfil			

Actividad grupal	
id_actividad	
Hora	Duracion
Mañana	2hrs
Tarde/Noche	1hr 30m
Tarde/Noche	1hr 30m
Mañana	2hrs
rutina_id_rutina	
rutina_id_perfil	

ejercicio	
id_ejercicio	
Repeticiones	Descanso_Segundo
10	120 Segundo
7	240 Segundo
5	300 segundo
7	240 Segundo

rutina_has	
rutina_id	ejercicio_id
Series	10
3	3
2	2
3	3

reporte_progreso	
id_reporte	
Observacion	Fecha_Reporte

Alimento			
id_alimento			
Nombre_Ali	Calorias	grasas	

Categoria	
idCategoria	
Tipo_Categoria	

categoria_has_Suplemento	
Categoría_idCategoria	Suplementos_idProductos

N/A	2/7/2025
.....	8/4/2025
N/A	10/6/2025
.....	Ninguna
id_usuario	

.....	260 kcal	0.8 g
.....	35 kcal	0.3 g
.....	65 kcal	0 g
.....	320 kcal	0.8 g

Salud
Bienestar
Estética
Competencia
usuario_id_usuario
usuario_id_rol
usuario_perfil

Suplemento		
idSuplemento		
Nombre_Suplemento	Precio	Descripcion
Creatina, Arg	\$140000-\$80
Ninguno	00\$
Ninguno	00\$
Electrolitos	\$ 60.000

Foro
idforo_tema
Tema_Foro
Entrenamientos
Alimentacion
Aumento de peso
Volumen
usuario_id_usuario
usuario_id_rol

foro_comentario
idforo_comentario
foro tema_idforo_tema
usuario_perfil_salud_id_perfil

Reto	
id_reto	
Tipo_Re	Meta
.....
.....
.....
....

usuario_has_reto
usuario_id_usuario
reto_id_reto

ber dependencias transitivas (una columna no depende de otra que no sea la clave).

perfil_salud_has_usuario
perfil_salud_id_perfil
usuario_id_usuario
usuario_id_rol
usuario_perfil_salud_id_perfil

Plan nutricional			
Id_Plan			
Calorias	Proteinas	Carbohidrat	Comida_Dia
1,900 Kcal	rápidas / prá	Arroz	3
1,900 Kcal	rápidas / prá	Plátano	3
2,600 kcal	vegetales	Vegetales de	2
2,200 kcal	animales	Miel	3
2,900 kcal	vegetales	Yuca	2
2,900 kcal	vegetales	Brócoli	2

plan_nutricional_has_alimento_id	plan_nutricional_id	alimento_id	alimento
Tipo_comida	Reporte		
Almuerzo		
Desayuno		
Almuerzo		
Almuerzo		
Cena		

usuario_has_logro
usuario_id_usuario
logro_id_logro

Logro				
id_logro				
Tipo_Logro	Puntos_xp	Rareza	Recompensa	Completado
.....	110pt	Suprema	N/A	Si
.....	80pt	Inusual	N/A	Si
.....	80pts	rara	N/A	Si
.....	50pts	comun	N/A	No

registro_entrenamiento
id_registro
id_usuario
id_rutina