My oWn Diet

# LOGO

Forma, Flecha

Descripción generada automáticamente

# Un hombre con traje y corbata sonriendo Descripción generada automáticamenteIntegrantes

* Marcos Folguera Rivera 09224237H
* Pedro Antonio Salguero López 26559287Z

# Eslogan

Comer está bien pero comer bien esta muy bien

# Resumen

Aplicación web que nos proporciona un listado de menús (comidas con ingredientes y preparación y valor energético, calórico, proteico, graso) en función de las dietas seleccionadas y nuestras comidas anteriores

# Descripción

La aplicación costa de un menú de selección de dieta, según el cual se nos proporcionara una serie de comidas cuidando los valores nutricionales y la repetición de ingredientes base (como pasta ,arroz,soja….) para así conseguir una dieta variada y equilibrada

Cada día se mostrara un listado de comidas con sus ingredientes y preparación(enlace a YouTube)

# Funcionalidades, Requisitos, “Pliego de condiciones”...

* El usuario una vez registrado se le recopilaran la estatura ,genero y peso si este lo desea y se le preguntara que tipo de forma física desea optar y cual es el grado de sacrificio que puede soportar.
* El usuario elige un tipo de dieta y la aplicación durante esa semana recomendara 3 comidas al día basadas en ese tipo de dieta
* Recomendar cantidad de proteínas o hidratos en función de la dieta seleccionada (ej: si consumes 7000kcal para una dieta hipocalórica deberás hacer ejercicio para poder quemar al menos 10000kcal)

## Funcionalidades opcionales, recomendables o futuribles

* Varios tipos de Dieta: Mediterránea ,Hipocalórica, Proteica, Vegetariana
* Cuidado de alergenos
* Foro de comentarios de usuarios