

### **¿QUÉ COMEMOS?**

Usted ha sido contratado para realizar un sistema que brinde al usuario la posibilidad de planificar las comidas diarias. Deberá dar respuesta *sobre qué conviene comer*, y además deberá realizar recomendaciones diarias sobre *qué podría comer* acorde al perfil del usuario y otra información de interés general (estación del año, temperatura, recetas que aún nunca seleccionó, etc.).

El sistema deberá ofrecer esta opción (sobre *qué comer*) siguiendo ciertos criterios ingresados por el usuario y siempre teniendo en cuenta las restricciones del perfil cargado.

Las opciones sobre *qué le conviene comer* dependerán de información que el sistema tiene del usuario tal como su contextura física, actividades que desarrolla, tipo de trabajo que realiza a diario, condiciones de salud básicas de la persona, entre otras.

Se pide desarrollar una aplicación WEB que cumpla dichos requerimientos.



### **Alcance**

Un usuario del sistema podrá planificar sus cuatro comidas diarias (desayuno, almuerzo, merienda y cena) en base a un catálogo de recetas (ya existente) que puede ser extendido a su gusto.

Podrá obtener sus estadísticas semanales y mensuales de los tipos de comidas y sus calorías (por ejemplo) por comida.

Si el usuario no desea planificar sus comidas, puede usar el producto simplemente para consultar recetas nuevas y registrar las suyas y/o compartirlas entre sus amigos y/o grupos a los que pertenezca.

Las búsquedas siempre responden a las restricciones y preferencias del perfil cargado por el usuario.

Los usuarios del sistema tendrán la posibilidad de buscar una receta para cocinar en base a –entre otras cosas– su perfil nutricional. Este perfil tiene que ser previamente cargado y consta de la siguiente información de usuario: sexo, fecha de nacimiento, altura, complexión, preferencias alimenticias, condiciones preexistentes, dieta, rutina, entre otras. Anualmente el sistema solicita actualizar esta información.

También, el sistema automáticamente le ofrecerá al usuario las *recomendaciones*:

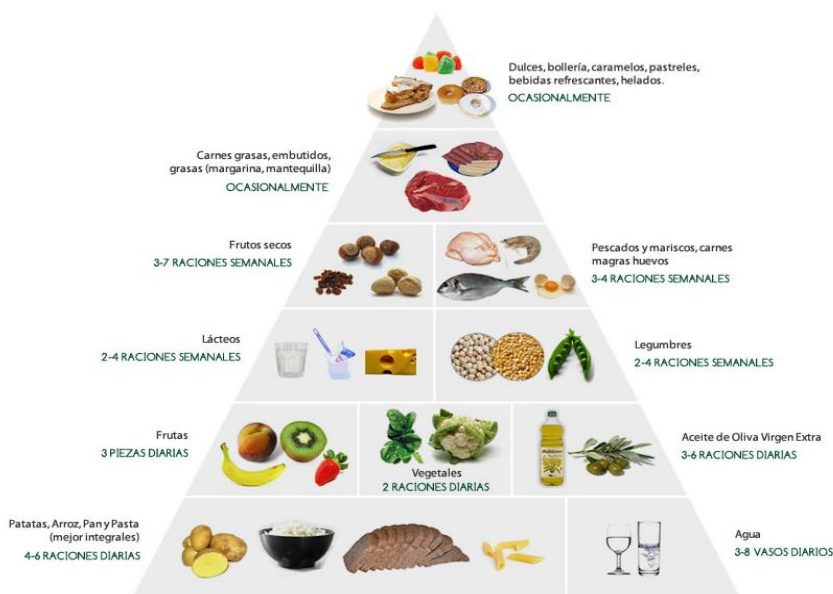
A. Del día, en función del horario y preferencias del usuario y del grupo al que pertenece.

B. De balanceo, en función del histórico de comidas.

Por otro lado, el sistema ofrecerá la posibilidad de armar grupos de usuarios, los que comparten sus intereses (por ejemplo, un grupo de usuarios de entrenamiento). Los integrantes del grupo comparten todas las recetas, conocen quién las modifica y/o crea.

Si el usuario está interesado en una determinada receta para una comida, el mismo deberá planificarla con el objetivo de dejarla en su historial.

El sistema deberá ofrecer sugerencias balanceadas en función de aquellas comidas que el usuario no suele comer. Es decir, las recetas no son sugeridas aleatoriamente sino que tendrán como objetivo balancear los diferentes alimentos de la pirámide alimenticia que clasifica o define grupos de alimentos que deben encontrarse en la dieta diaria de una persona.



*Ilustración 1 Pirámide Alimenticia*

El usuario tendrá accesible desde la pantalla principal las últimas diez recetas aceptadas. En caso no haya tenido ninguna, mostrará aquellas que calificó; y si tampoco dispone, las últimas que consultó. En caso de acceder la primera vez, mostrará las mejores diez calificadas.

Los usuarios podrán consultar las recetas que están cargadas en la base de conocimiento. Al mismo tiempo le podrán hacer modificaciones o actualizaciones, pero dichos cambios sólo serán visibles por el usuario y por el/los grupos a los que pertenece.

También tendrán la posibilidad de crear o inventar sus propias recetas. Estas recetas podrán ser accedidas únicamente por ese usuario y/o por el grupo, ya que no habrá un moderador que las apruebe y/o controle su contenido. Las mismas son responsabilidad del usuario que las creó, es decir, solo el dueño de la receta puede actualizarla o borrarla (no los miembros del grupo).

Asimismo, las recetas podrán aplicarse a una o varias de las cuatro comidas diarias recomendables (desayuno, almuerzo, merienda y cena). Cabe aclarar que no es obligatorio que cumpla con las cuatro, el usuario podría realizar sólo una o dos.

A las recetas se les puede calificar con estrellas de acuerdo a la preferencia. La escala de preferencia va de una estrella a cinco estrellas, donde 1 significa "no me gusta" y 5 "me encanta". La calificación de las recetas es opcional.

Lo anterior impactará sobre las sugerencias, que van a ser priorizadas u ordenadas implícitamente por este criterio. La calificación de las recetas precargadas es visible únicamente por todos los usuarios del grupo al que pertenece.

Se van a poder buscar recetas de acuerdo a los diferentes criterios considerados: rango de calorías, ingrediente, temporada del año, dificultad de la preparación, eventos especiales, etc. Por último, se podrán obtener estadísticas sobre el uso de la aplicación, de forma de seguir mejorándola. También el sistema debe ofrecer estadísticas y reportes de uso de los usuarios (por ejemplo: cantidad de recetas repetidas en el mes).

La aplicación tendrá disponible la siguiente información y datos:

- Ingredientes: Nombre, Porción, Calorías-Porción
- Dificultad Receta: Fácil, Media, Difícil, Muy difícil
- Temporada Plato: Verano, Otoño, Invierno, Primavera
- Condiciones Preexistentes: Diabetes, Hipertensión, Celíasis.
- Complexión Persona: Pequeña, Media y Grande.
- Sexo: Femenino , Masculino
- Pirámide-Alimenticia: Nombre-Grupo, Descripción-Grupo, Contraindicaciones
- Peso Ideal Hombres: altura, medida tórax, medida-cintura, medida cadera, peso, peso mínimo, peso máximo
- Peso Ideal Mujeres: altura, medida tórax, medida cintura, medida cadera, peso, peso mínimo, peso máximo
- Dieta: Omnívoro, Ovolactovegetariano, Vegetariano, Vegano
- Rutina Ejercicio Físico
  - Sedentaria con nada de ejercicio NADA
  - Sedentaria con algo de ejercicio (-30 min.) LEVE
  - Sedentaria con ejercicio (+30 min.) MEDIANO
  - Activa con ejercicio adicional (+30 min.) INTENSIVO
  - Activa sin ejercicio adicional (+30 min.)
- Recetas
  - Ingredientes (lista de valores)
  - Procedimiento (Explicación de la receta):
  - 5 fotos
  - Dificultad de la receta (lista de valores: 1 a 5 estrellas)
  - Temporada recetario
  - Calorías total de la receta
  - Filtros de búsqueda de recetas según los criterios
  - Ingrediente
  - Temporada
  - Dificultad
  - Rango de calorías
  - Grupo de alimento Sector de la pirámide alimenticia
  - Calificación de los usuarios (del recetario).
- Catálogo de recetas
  - Pre configuradas
  - Creadas on-line.
- Selección de recetas del catálogo
  - Perfil de usuario
  - Nombre
  - Sexo
  - Edad
  - Altura
  - Complexión
  - Dieta (lista de platos de opciones variadas para elegir)
  - Rutina
  - Condición-Preexistente: diabético, hipertenso, etc.

**NOTA:** La aplicación no contempla ABM de datos maestros. Estos estarán precargados en la base y no se van a poder modificar ni eliminar.