



CENTRO UNIVERSITÁRIO SENAC

Enzo Alves Teves

Gabriel Jung Gaia

Lucas Soares

Juliano Kaumo

Thiago Marinho de Souza

PROJETO INTEGRADOR PENSAMENTO COMPUTACIONAL

Tabela Nutricional

São Paulo

2023

Enzo Alves Teves

Gabriel Jung Gaia

Lucas Soares

Juliano Kaumo

Thiago Marinho de Souza

Tabela Nutricional

Trabalho de projeto integrador, da disciplina de: Projeto Integrador - Pensamento Computacional apresentado ao Centro Universitário Senac, como exigência parcial para média final semestral.

São Paulo

2023

RESUMO

Uma tabela nutricional fornece informações detalhadas sobre os nutrientes presentes em um alimento, geralmente organizados por porção. Essas tabelas incluem calorias, macronutrientes como carboidratos, proteínas e gorduras, bem como micronutrientes como vitaminas e minerais. O objetivo é permitir que os consumidores façam escolhas informadas sobre sua alimentação, considerando a composição nutricional dos alimentos que consomem.

Palavras- chave: 1. Tabela Nutricional. 2. Nutrientes. 3. Informação nutricional 4. Conteúdo nutricional. 5. Escolhas alimentares

Sumário

INTRODUÇÃO	5
2. ODS CONTEMPLADAS.....	6
3. JUSTIFICATIVA.....	7
4. ESCOPO DO PROJETO	8
5. CRONOGRAMA	9
6. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	10

1. INTRODUÇÃO

O projeto de tabela nutricional é um guia prático e descontraído todos que querem comer melhor. Nossa missão é descomplicar as informações sobre calorias, proteínas, gorduras, de um jeito fácil de entender e até divertido.

Com a nossa tabela, fica fácil saber o que tem dentro daquele alimento que você escolheu. Assim, a gente quer ligar o alerta das pessoas sobre a importância de manter uma dieta balanceada, sem precisar se estressar com informações complicadas.

E o melhor de tudo? Não é preciso abrir mão das comidas que você adora! Dá comer aquele lanche gostoso e ainda cuidar da saúde.

2. ODS CONTEMPLADA

O projeto contribui principalmente para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU, incluindo o ODS 3 (Saúde e Bem-Estar) ao promover a conscientização sobre uma alimentação saudável e seus benefícios para a saúde.

3. JUSTIFICATIVA

Com o aumento das preocupações com a saúde, com a obesidade, diabetes e o crescente interesse em dietas balanceadas, uma tabela nutricional é uma ferramenta essencial para orientar as escolhas alimentares.

Além disso, a transparência nas informações nutricionais promove a confiança dos consumidores nos produtos alimentícios, assim facilitando escolhas que realmente fazem bem.

4. ESCOPO DO PROJETO

Frutas

Carbos

Proteína

Lipídios



Tabela Nutricional

Clique no alimento desejado, para ver as informações.

Calorias (valor energético)	104.40 kcal	5.22%
Carboidratos líquidos	18.43 g	-
Carboidratos	24.01 g	8.00%
Fibrinas	1.82 g	0.54%
Proteínas totais	0.18 g	0.33%
Gorduras saturadas	0.00 g	0.00%
Fluor alimentar	5.58 g	22.32%
Sódio	1.80 mg	0.07%

5. CRONOGRAMA

- 1 - Durante a primeira semana, dedicamos um período para debater o tema do projeto e deliberar sobre a plataforma de desenvolvimento mais adequada, considerando opções como o Scratch e o AppInventor.
- 2 - Na semana subsequente, iniciamos o processo de pesquisa relacionado ao tema do projeto e demos início à elaboração da documentação preliminar.
- 3 - Ao longo da terceira semana, prosseguimos com a investigação, concentrando-nos na análise de diversas modalidades de tabelas nutricionais e na seleção dos alimentos a serem incluídos no escopo do projeto.
- 4 - Na quarta semana, demos início ao esboço inicial do projeto, iniciando o processo de definição de suas características e funcionalidades principais.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

<https://vitat.com.br/alimentacao/busca-de-alimentos/>

<https://www.tbca.net.br/>

<https://www.tabelanutricional.com.br/>

<https://www.tabelatacoonline.com.br/>

<https://www.tabelanutricional.com.br/>