

Planes nutricionales

Sistemas expertos

DORAMITZI ESMERALDA HERRERA ZEPEDA 20310343

//CENTRO DE ENSEÑANZA TÉCNICA INDUSTRIAL 07/12/2023

Planes nutricionales

Este programa es una herramienta que te ayuda a calcular tu Índice de Masa Corporal (IMC) y te proporciona recomendaciones nutricionales y de ejercicio basadas en tu resultado. Aquí tienes una explicación paso a paso de cómo usarlo:

1. Ingreso de Datos:

- El programa te pedirá que ingreses tu estatura en metros y tu peso en kilogramos.
- Ingresa estos valores cuando se te soliciten. Si cometes un error, el programa te pedirá que ingreses valores numéricos válidos.

2. Pregunta sobre Enfermedades:

- Después de calcular tu IMC, el programa te preguntará si padeces alguna enfermedad. Puedes responder "si" o "no".
- Si respondes "si", se te pedirá que ingreses el nombre de la enfermedad.

3. Cálculo del IMC:

- El programa utilizará la fórmula del IMC ($\text{peso} / \text{estatura}^2$) para calcular tu Índice de Masa Corporal.

4. Clasificación del IMC:

- Basándose en tu IMC calculado, el programa clasificará tu estado en una de las categorías: "bajo peso", "normal", "sobrepeso" u "obesidad".

5. Planes Nutricionales:

- Te mostrará un plan nutricional y recomendaciones de ejercicio basadas en tu clasificación de IMC.
- Si has mencionado alguna enfermedad, también proporcionará un plan específico para esa enfermedad, si está disponible en el archivo.

Video:

<https://youtu.be/yzYhwVBIBtl>