

ASSISTENTE NUTRICIONAL INTELIGENTE

NUTRI FÁCIL

****Plataforma para cálculo automatizado de****

****indicadores de saúde e dieta personalizada****

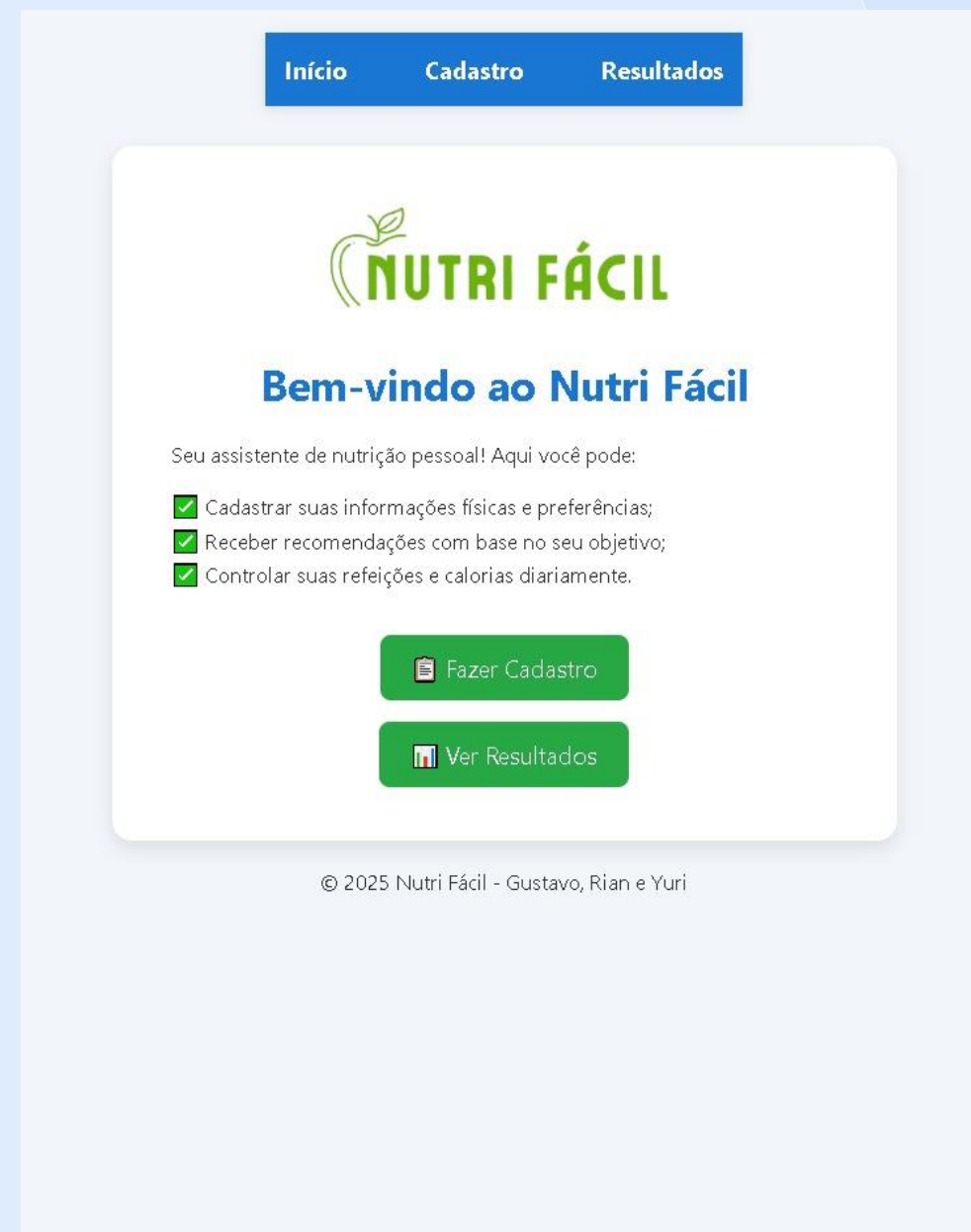
Autores: Gustavo • Rian • Yuri

Faculdade de Sistemas de Informação

Curso: Arquiteturas empresariais

Junho de 2025

- **Introdução**
- **Título: NUTRI FÁCIL:** Seu Assistente Nutricional Inteligente
Conteúdo:
- **"Aplicativo desenvolvido para simplificar o acompanhamento nutricional pessoal. Integra:**
- Cadastro de dados físicos e preferências
- Cálculo automático de IMC, TMB e hidratação
- Recomendações personalizadas
Público-alvo: Pessoas que buscam saúde preventiva via nutrição."



Motivação

Título: Por que desenvolver o Nutri Fácil?

Conteúdo:

"Problemas observados:

- Dificuldade em calcular indicadores nutricionais manualmente
- Falta de personalização em dietas genéricas
- Controle ineficiente de restrições alimentares

Solução proposta:

Automação de cálculos + adaptação a perfis individuais = saúde acessível"

Desenvolvimento (Funcionalidades)

Título: Arquitetura do Sistema

Conteúdo:

1. Cadastro intuitivo:

- Coleta peso, altura, idade, sexo e dieta
- Registro de preferências e restrições (ex: lactose)

2. Motor de cálculos:

- Taxa Metabólica Basal (TMB)
- Índice de Massa Corporal (IMC) + classificação
- Hidratação diária ideal

3. Painel de resultados:

- Visualização clara de dados + gráficos



Cadastro do Usuário

Peso (kg):

Altura (cm):

Idade (anos):

Sexo:

Dieta:

Preferência de Alimentos

☐ Proteínas ☐ Legumes ☐ Verduras

☐ Carboidratos

Alergias / Intolerâncias

☐ Lactose ☐ Glúten ☐ Proteína do leite

☐ Ovo ☐ Frutos do mar ☐ Nenhuma

Salvar Dados





Resultados

Título: Exemplo Prático: Análise de Usuário
Conteúdo:

Perfil:

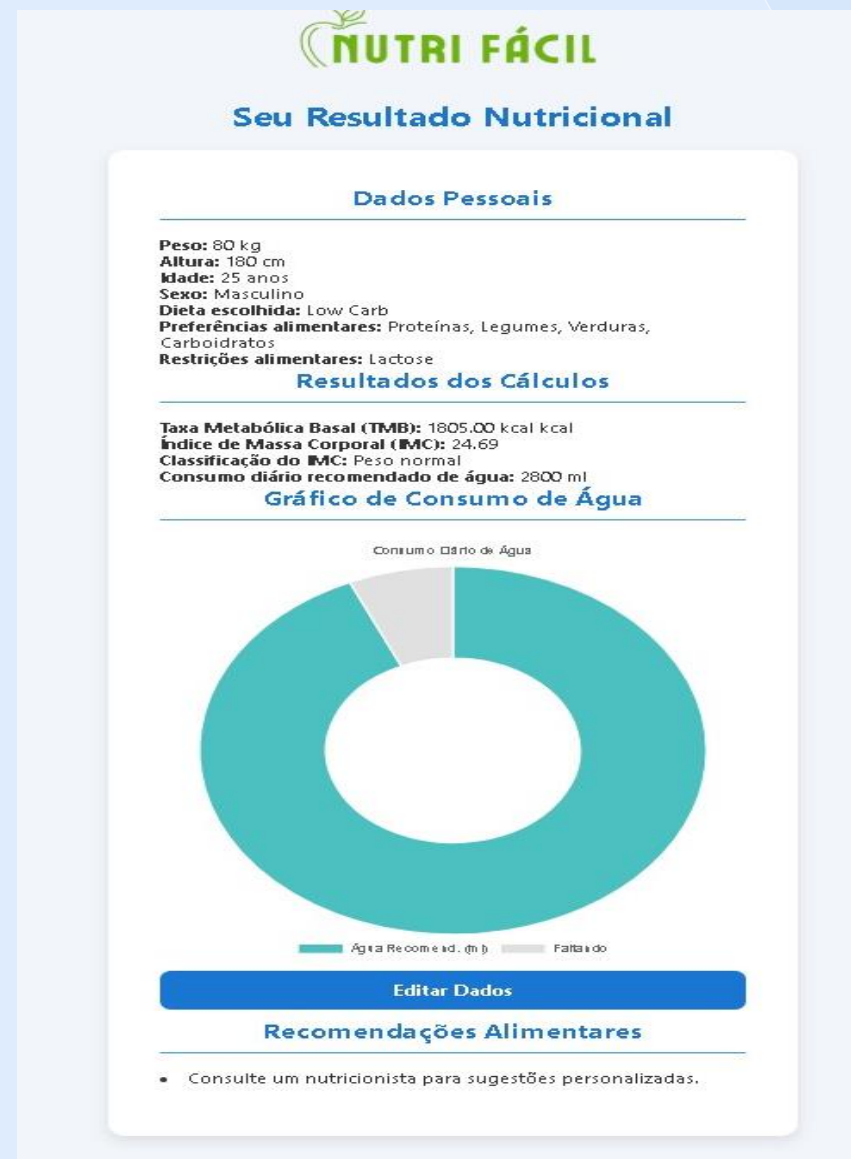
Homem, 25 anos, 80 kg, 180 cm, dieta Low Carb

Resultados:

-  IMC: 24.69 (Peso normal)
-  TMB: 1.805 kcal/dia
-  Água: 2.800 ml/dia
-  Restrição: Lactose

Recomendação:

"Priorizar proteínas e vegetais; substituir laticínios"



Considerações Finais

Título: Impacto e Futuro do Projeto
Conteúdo:

Benefícios alcançados:

Democratização do acesso à análise nutricional

Personalização baseada em dados reais

Interface amigável para não especialistas

Próximos passos:

Integrar banco de receitas adaptáveis

Adicionar acompanhamento de evolução

Parcerias com nutricionistas