

## Comida

$$\text{UnidadeCaloriasPorcao} = \text{PorcaoPadrao} / \text{CaloriasPadrao}$$

$$\text{CaloriasIngeridas} = \text{PorcaoIngerida} * \text{UnidadeCaloriasPorcao}$$

$$\text{CaloriasIngeridas} = (\text{PorcaoIngerida} * \text{CaloriasPadrao}) / \text{PorcaoPadrao}$$

## Bebida

$$\text{UnidadeCaloriasPorcao} = \text{PorcaoPadrao} / \text{CaloriasPadrao}$$

$$\text{CaloriasIngeridas} = \text{PorcaoIngerida} * \text{UnidadeCaloriasPorcao}$$

$$\text{CaloriasIngeridas} = (\text{PorcaoIngerida} * \text{CaloriasPadrao}) / \text{PorcaoPadrao}$$

## Exercicio

$$\text{UnidadeCaloriasTempo} = \text{TempoPadrao} / \text{CaloriasPadrao}$$

$$\text{CaloriasGastas} = \text{TempoGasto} * \text{UnidadeCaloriasTempo}$$

$$\text{CaloriasGastas} = (\text{TempoGasto} * \text{CaloriasPadrao}) / \text{TempoPadrao}$$

---

## Consumo Diário Recomendado

Adultos (Calorias / Quilogramas / Dia)

Peso Ideal: 25-30

Abaixo do peso: 30 - 40

Acima do peso: 20 - 25

Adolescentes (10 - 18 anos)

Meninos =  $(16,6 * \text{kg}) + (77 * \text{cm}) + 572$

Meninas =  $(7,4 * \text{kg}) + (482 * \text{cm}) + 217$

## Taxa Metabólica Basal (BMR)

Metric Units (kg, cm, years)

Women =  $655 + (9.6 * \text{Weight}) + (1.8 * \text{Height}) - (4.7 * \text{Age})$

Men =  $66 + (13.7 * \text{Weight}) + (5 * \text{Height}) - (6.8 * \text{Age})$

## Índice de Massa Corporal (IMC)

$\text{IMC} = \text{Massa} / (\text{Altura}^2)$

< 18,5 = Abaixo do Peso

< 25 = Saudável

< 30 = Peso em Excesso

< 35 = Obesidade grau 1

< 40 = Obesidade grau 2 (severa)

40 >= = Obesidade grau 3 (mórbida)