Evaluación Flutter I

Crear una app que contenga un menú con las siguientes opciones:

Dietas

IMC

Calorías

Rutinas de Ejercicio

Presión Arterial

Contacto

En la página de inicio deberá aparecer el nombre de la app que será Vida Saludable y una imagen alusiva a la aplicación.

1. En Dietas deberá aparecer una dieta para el desayuno, otra para el almuerzo y otra para la cena. Cada dieta deberá incluir su respectiva imagen.
2. En IMC se deberá permitir al usuario calcular su IMC que es peso en Kilogramos / Estatura en metros²

De acuerdo a la siguiente tabla deberá mostrarse su IMC y composición corporal:

|  |  |
| --- | --- |
| **Composición corporal** | **Índice de masa corporal (IMC)** |
| Peso inferior al normal | Menos de 18.5 |
| Normal | 18.5 – 24.9 |
| Peso superior al normal | 25.0 – 29.9 |
| Obesidad | Más de 30.0 |

1. En calorías Deberá ingresarse las calorías consumidas para cada una de las 3 comidas del día, se deben sumar y permitir seleccionar si es hombre o mujer. Si es mujer y el consumo es inferior a 1600 deberá mostrarse déficit calórico si está entre 1600 y 2000 calorías deberá mostrarse Consumo normal si es superior mostrar Consumo Excesivo de calorías.

Si es hombre y el consumo es inferior a 1600 deberá mostrarse déficit calórico si está entre 2000 y 2500 calorías deberá mostrarse Consumo normal si es superior mostrar Consumo Excesivo de calorías.

1. Rutinas de ejercicio: Vincular 3 videos puede ser de youtube con rutinas de ejercicio.
2. Presión arterial: Se debe ingresar el valor de la presión arterial y mostrar la categoría de acuerdo a la siguiente tabla:

| **Categoría de presión arterial** | **Presión arterial** |  |
| --- | --- | --- |
| Normal | Menos de 120 |  |
| Presión arterial alta (sin otros factores de riesgo cardíaco) | Entre 120 y 129 |  |
| Presión arterial alta (con otros factores de riesgo cardíaco, según algunos proveedores) | Entre 130 y 179 |  |
| Presión arterial peligrosamente alta - Busque atención médica de inmediato | Mayor o igual a180 |  |

1. Contacto: Una screen con un formulario para que las personas digiten y envíen su correo, nombre y celular.

Al finalizar informar al instructor.