

NUTRI FÁCIL

nutrição e saúde



NutriFácil

Um Aplicativo Web de Planejamento Alimentar

O NutriFácil é uma aplicação web desenvolvida com foco em facilitar o planejamento alimentar dos usuários.

O sistema permite a criação de dietas personalizadas conforme objetivos, preferências e restrições alimentares, promovendo hábitos saudáveis de forma prática e acessível.

Por que criamos o NutriFácil?

- Popularização da busca por alimentação saudável. Falta de ferramentas acessíveis que ajudem no planejamento diário.
- Criar uma ferramenta acessível via navegador, que gera recomendações realistas e adaptadas.
- No dia a dia corrido, as pessoas não conseguem organizar suas refeições. Um app que entrega sugestões rápidas e personalizadas facilita esse processo.
- O app ajuda o usuário a refletir sobre o que consome, estimulando uma alimentação mais natural e balanceada.



Como o NutriFácil foi construído?

Tecnologias utilizadas

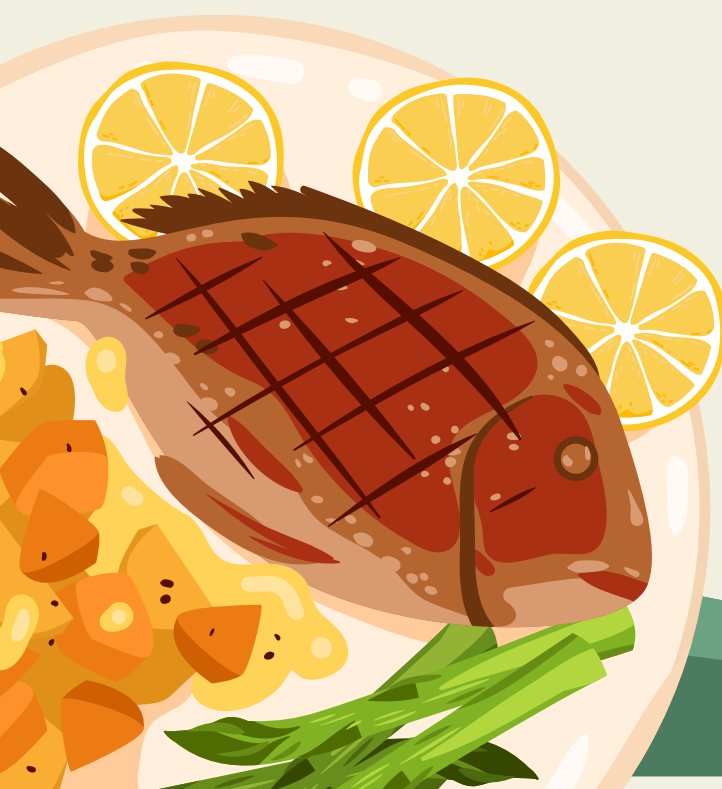
- HTML
- CSS
- JavaScript/TypeScript
- MongoDB
- Vite.js (empacotador de projetos)
- Node.js (backend com server.js)

Funcionalidades principais

- Interface intuitiva com formulário de perfil alimentar.
- Geração automática de plano alimentar com base no perfil.
- Cálculo de TMB, IMC e recomendação de ingestão de água.
- Sugestões de alimentos com calorias e porções.
- Acompanhamento da ingestão de calorias.
- Ideias de receitas de acordo de sua dieta.

O que alcançamos com o NutriFácil?

- Aplicação web responsiva e de fácil navegação.
- Cálculos personalizados de metas alimentares diárias.
- Adequação a diferentes perfis e restrições alimentares.
- Integração com banco de dados: dados dos usuários e resultados são armazenados de forma persistente, permitindo reutilização e evolução futura.
- Acompanhamento de calorias ingeridas e o consumo de água diário.
- Sugestões de exercícios físicos complementares, promove um estilo de vida mais equilibrado.



O aplicativo NutriFácil



Considerações Finais

- NutriFácil cumpriu sua proposta de ser uma ferramenta completa para o planejamento da alimentação e bem-estar.
- A integração de sugestões de exercícios físicos reforça o foco em promover um estilo de vida saudável, indo além da alimentação.
- A experiência do usuário foi priorizada em todas as etapas, desde a interface até os cálculos personalizados.
- A integração com banco de dados permitiu o armazenamento eficiente das informações do usuário, abrindo espaço para novas funcionalidades como histórico, perfil personalizado e estatísticas de progresso.
- O app alia cálculo técnico com interface acessível, incentivando hábitos saudáveis de forma prática e personalizada.





NUTRI FÁCIL

Agradecemos a atenção!

Eduarda Alves Dutra

42210335

Laura Oliveira Rodrigues

422141258

Raphael Yuri Gomes da Silva

422136008

