

Documentação Projeto#1 de AED

Introdução

Como pensou nesta idéia ?

. A idéia surgiu devido a dificuldade que estava tendo em conseguir marcar uma consulta com um nutricionista, por causa da pandemia. Então decidi montar minha própria dieta. E pesquisando na internet descobri alguns artigos, matérias e reportagens que mostravam as quantidades de macros nutrientes que devem ser respeitadas, de acordo com seu biotipo, para uma dieta saudável.

Como ela ajuda na transformação digital ?

. Através do software você pode calcular a quantidade de macros sozinho e automaticamente sem ter que se deslocar a um nutricionista, ajudando assim no balanço calórico do cardápio(dieta) que for montar, por exemplo. (Obs.: Porém sempre é recomendado o acompanhamento de um especialista)

Idéia geral do projeto :

. É um Algoritmo com 3 classes, Main, Individuo e Macronutrientes, na qual a classe Main é usada para fazer perguntas ao usuário e chamar as classes e métodos (Como se fosse o "Cérebro" do algoritmo).

. Enquanto a classe Individuo é usada para criar o objeto individuo definindo assim seus atributos, como por exemplo, Nome, Idade, Altura e Peso.

. E por último temos a classe Macronutrientes, que é onde definimos os cálculos, através de métodos, que dependendo dos atributos do Individuo e qual macro nutriente que se deseja calcular (Proteína ou Água), retorna ao usuário a quantidade certa de macros que devem ser ingeridos por dia.