



Congrega
Urcamp 2016

11ª MOSTRA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA JR.

NUTRICAL

A nutrição é um conjunto de processos, que envolve a ingestão, digestão, absorção, metabolismo, e excreção dos nutrientes, com a finalidade de produzir energia e manter as funções e manter as funções do organismo. Os avanços na nutrição transformam a rotina do ato de comer em uma poderosa ferramenta para melhorar a qualidade de vida, analisando os nutrientes e como eles podem beneficiar o funcionamento do organismo de cada individuo. Portanto, alimentar-se corretamente é essencial para uma vida saudável. Nesse contexto esse trabalho tem como objetivo criar uma ferramenta computacional para auxiliar a criação de cardápios com as calorias adequadas para cada categoria da tabela IMC (Índice de Massa Corporal). Como metodologia foram realizadas pesquisas bibliográficas na internet e em livros, e para a criação desta ferramenta foi utilizado o software Microsoft Visual Basic 5.0 e com repositório de dados o Microsoft Access. O usuário deve inserir seus dados, tais como altura, peso e idade, e o sistema dias da semana, permitindo que os usuários tenham uma ideia de como alimentar-se melhor, além de descobrir em que categoria se encontra na escala do IMC, muito utilizada por nutricionistas. Percebe-se assim a importância de uma boa alimentação para a saúde de pessoas e de um sistema computacional fácil de usar e que permita gerar um cardápio equilibrado de acordo com a massa corporal do individuo. O sistema não tem intenção de substituir um medico ou uma nutricionista, mas é valido como estímulo a uma vida mais saudável.

Palavras – chave: digestão; vida; nutrição