



El 'coach' de las dietas

El Norte y el Instituto de Investigación de Endocrinología lanzan una 'app' para ayudar a mantener unos hábitos alimenticios saludables

Por Sonia Quintana Infografía: H. K. Ko



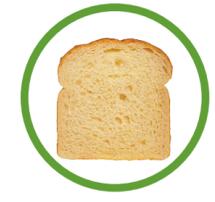
Fácil inclusión de alimentos.
Encontrar y elegir los alimentos consumidos es muy sencillo. Estos aparecen por grupos de alimentos y por recetas y, para facilitar la inclusión de datos, es posible elegir gramos o raciones.

Datos diarios en un gráfico.
Con los datos de las calorías ingeridas y gastadas, la aplicación realiza el cálculo del gasto energético basal. De un solo vistazo, el usuario podrá hacer un seguimiento de sus avances y conocer si mantiene o no un equilibrio entre calorías y ejercicio.



Ejercicios y actividades.
Desde correr hasta conducir, pasando por hacer las tareas del hogar o jugar un partido de baloncesto. La 'app' incluye un completo listado de actividades y su elección se puede realizar por tiempo.

Versión premium.
'Control de dietas' cuenta con una versión premium sin publicidad, con más información de cada alimento y actividad y que permite acceder a una consulta virtual de pago con un experto nutricionista del Centro de Investigación de Endocrinología y Nutrición Clínica.



Descárguese la aplicación en Google Play y App Store.

»Este año la operación bikini será más sencilla». El Norte de Castilla, en colaboración con el Centro de Investigación de Endocrinología y Nutrición Clínica, ha lanzado al mercado una 'app' que pretende convertirse en una herramienta de ayuda para mantener unos hábitos alimenticios saludables. Y lo de la 'operación bikini' no es baladí.

Esa es la opinión de Luisa, una de las primeras usuarias en descargar y probar la 'app' Control de dietas. «Es justo lo que estaba buscando ahora que me he puesto a dieta», ha señalado Jesús, otro de los pioneros en utilizar esta 'app'. «Me ha parecido una aplicación muy útil para llevar el control de la dieta. Es muy completa y viene mucha información sobre las calorías que tienen los diferentes alimentos e incluso recetas. También puedo llevar un control de las calorías que gasto cada día según las actividades que haga. ¡Genial!». La opinión de Javier tampoco se ha hecho esperar. Ni la de Rubén: «Muy buena aplicación, además es comodísima ya que puedes agregar directamente el ejercicio que has realizado, pones los minutos y la aplicación solita te dice cuantas calorías llevas quemadas, mola!».

Control de dietas es la aplicación nutricional gratuita más completa en castellano. Pero, lo que es más importante, es la primera aplicación que ofrece los consejos de nutrición de un experto basada en datos específicos. A este respecto, calcula el Consumo Diario Recomendado (CDR) –basado en los datos personales que se introducen en la configuración– que servirá como indicador para llevar el seguimiento. La inserción de las comidas se realiza con la ayuda de una base de datos en la que hay reseñados más de mil alimentos. Se puede añadir el peso en gramos o, aún más sencillo,

en unidades. Por ejemplo, uno puede incluir un vaso de leche o una pieza de fruta. La base de datos, creada por los expertos del IEN, no solo incluye alimentos por separado sino que posee una gran cantidad de recetas para poder añadir como ingestas, entre las que, por supuesto, no podía faltar el popular cocido.

'Premium' y consulta personalizada

El ejercicio físico que se puede incluir, siempre por tiempo, va desde la práctica de los deportes más comunes hasta actividades diarias como dormir o conducir. Combinando las calorías ingeridas y gastadas a diario, la 'app' realiza el cálculo del gasto energético, que se comparará en el gráfico de la pantalla de inicio para comprobar si ese día se ha ingerido mayor o menor cantidad de calorías que las recomendadas. Existe además la posibilidad de consultar el histórico detallado en la parte de calendario, manteniendo en rojo los días en los que se ha consumido más de lo recomendado y en verde los que se ha consumido menos.

Existe además una versión 'Premium' en la que se pueden añadir a la lista recetas personalizadas y otros deportes o actividades físicas. Además de las calorías, con la versión de pago, se accede también a las características completas de los alimentos: proteínas, vitaminas, hidratos de carbono... Esta versión 'Premium' da también la posibilidad de hacer una consulta directa virtual (de pago) con uno de los nutricionistas del equipo del IENVA, en la que el profesional estudiará los datos derivados de la aplicación.

«Una 'app' genial, así da gusto adelgazar», resume Santiago, otro de los primeros usuarios de la 'app', disponible ya para iOS y Android.