

## Orientación personalizada para seguir una dieta saludable gracias a una 'app'

DietAPP, una aplicación móvil para Android e iOS, proporciona consejos sobre cómo seguir una dieta saludable de acuerdo a la edad, la historia clínica y la condición física. Desarrollada por investigadores españoles, las sugerencias dietéticas proporcionadas resultaron útiles para el 80% de los participantes.

SINC

6/6/2017 11:38 CEST



El 80% de los participantes consideró que las sugerencias dietéticas proporcionadas por la aplicación eran muy útiles. / DICYT

Los avances en tecnología y los cambios en los hábitos en la vida cotidiana han llevado a una gran parte de la población hacia una espiral de sedentarismo y obesidad, que constituye ya un problema de salud pública de primer nivel.

Por ello, un equipo internacional de investigadores –encabezado por Isabel de la Torre, profesora de la Universidad de Valladolid (UVa)– ha desarrollado y evaluado una aplicación móvil para Android e iOS denominada DietAPP, que proporciona consejos sobre cómo seguir una dieta saludable de acuerdo a la edad, la historia clínica y la condición física.

“Intentamos desarrollar una nueva aplicación que mejorara lo existente, ya que observamos que la mayor parte de las ya presentes en el mercado tenían como fin que el usuario redujera peso en un tiempo determinado, sin importar demasiado el estilo de vida saludable. A nosotros no solo nos interesa que pierda peso, sino también que lo haga de una forma saludable y en un tiempo razonable”, subraya De la Torre.

Una vez que el usuario se da de alta en la aplicación, debe introducir una serie de datos relacionados con la edad, la historia clínica y la condición física, entre ellos su peso y altura, para calcular automáticamente su índice de masa corporal (IMC).

---

Lo novedoso de esta aplicación es que no solo se interesa por perder peso, sino porque se haga de forma saludable y en un periodo razonable

Una vez calculado, la ‘app’ estima si el usuario tiene sobrepeso u obesidad, y le orienta en torno a los kilos que debería perder para conseguir un IMC saludable.

Así, el sistema devuelve una serie de recomendaciones para lograr el objetivo y sugiere varias opciones de dieta en función de las calorías, que el usuario selecciona según sus preferencias.

“Hemos obtenido las calorías que tienen todos los alimentos básicos con las tablas de la OMS y la FDA (la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos) y las hemos programado en la aplicación”, detalla la investigadora.

### **Prueba piloto**

Diariamente, el usuario introduce de forma manual los alimentos que ingiere y, si sobrepasa el límite de calorías, la ‘app’ emite una alerta sonora. Además, el sistema realiza sugerencias sobre qué debería comer en función de las calorías que el usuario consume a lo largo del día.

De la Torre resalta que “la implicación del usuario es fundamental, ya que nosotros le ayudamos con la tecnología pero tiene que estar dispuesto”, al igual que es esencial “la colaboración con los especialistas sanitarios”.

Los investigadores han llevado a cabo una experiencia piloto en la que 150 usuarios españoles de entre 18 y 69 años han evaluado la aplicación tras seis meses de uso.

El 84% aseguró que la ‘app’ era fácil de utilizar y el 80% también consideró que las sugerencias dietéticas proporcionadas eran muy útiles. Además, todos recomendarían la aplicación a otros usuarios.

#### Referencia bibliográfica:

De la Torre, I. et al. 2017. “A New mHealth App for Monitoring and Awareness of Healthy Eating: Development and User Evaluation by Spanish Users”. *Journal of Medical Systems*, 41(7):109. doi: 10.1007/s10916-017-0753-0

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

DIETA | ALIMENTACIÓN | SALUDABLE | ALIMENTO | NUTRICIÓN |

#### Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)

