



Un dispositivo sobre aplicaciones nutricionales. FREEPIK

NUTRICIÓN DIGITAL

APLICACIONES ALIMENTICIAS

Bien utilizadas, las aplicaciones especializadas pueden ser herramientas útiles para mejorar nuestros hábitos alimentarios, planificar mejor la dieta y comer de forma más consciente, señala una especialista en Nutrición Digital

EFE
En un mundo donde la información sobre salud y nutrición crece y fluye a un ritmo vertiginoso, es fácil sentirse abrumado por la cantidad de datos y consejos que podemos encontrar en internet y los medios de comunicación en línea. Sin embargo, y según los especialistas, en este mismo y vasto ámbito digital, también pueden encontrarse herramientas tecnológicas, que bien elegidas, utilizadas y aprovechadas, pueden convertirse en valiosas aliadas de la alimentación saludable: las aplicaciones informáticas o «apps» nutricionales. «Apps» y otras herramientas de Nutrición Digital (ND). Estas aplicaciones forman parte de un concepto más amplio denominado Nutrición Digital, que también abarca otras herramientas de acompañamiento y monitorización alimentaria, como plataformas en línea, dispositivos tecnológicos y sistemas complejos basados en inteligencia artificial (IA). Son programas que funcionan en distintos soportes físicos (teléfonos móviles, tabletas electrónicas, ordenadores portátiles

o de mesa) y en algunos casos interactúan con dispositivos equipados con sensores que se llevan sobre el cuerpo, como pulseras, brazaletes o relojes, y entregan al sistema de ND datos de sobre la actividad corporal y constantes vitales del usuario. Estos programas y sus soportes físicos «permiten registrar lo que

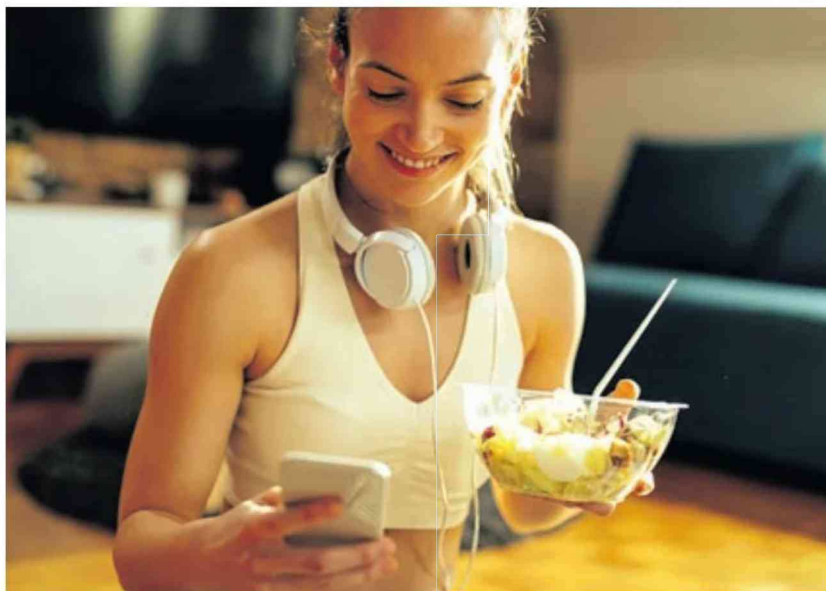
comemos, como nos sentimos y que síntomas experimentamos», según explican a Efe las doctoras Rosa María Nieto y Heldry González Torres, coautoras del libro 'Nutrirse ConCiencia'. En este libro, se abordan aspectos esenciales de las «apps» de nutrición, desde las motivaciones más comunes que nos impulsan

a utilizarlas; así como sus diseños, beneficios y limitaciones; hasta análisis y ejemplos de distintos tipos de herramientas y su adaptación a las distintas etapas y necesidades de la vida. Nieto y González explican que la ND «ayuda a planificar nuestros menús y recetas para alcanzar metas nutricionales; y proporcionar

planes personalizados de mejora del bienestar integral, que incluyen pautas de ejercicio físico y sueño, o enfocadas en las emociones y atención mental plena». Estos sistemas incluyen dispositivos de medición y sensores que permiten analizar componentes y parámetros corporales; sistemas basados en IA, que analizan datos, «aprenden» acerca de los hábitos del usuario y le ofrecen recomendaciones cada vez más ajustadas; y plataformas digitales que acompañan al usuario en su proceso de cambio de hábitos actuando como un entrenador personal o un nutricionista profesional, puntualizan. Aliados tecnológicos para personalizar la alimentación. En lo que se refiere a las «apps» en concreto existen herramientas especializadas que pueden ayudar a personalizar la alimentación, según explica a Efe la doctora Rosa María Nieto, médico de familia y especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. La doctora Nieto destaca la utilidad de las «apps» especializadas diseñadas para acompañar y orientar al usuario, en ciertos momentos o etapas de la vida (infancia y adolescen-

cia; embarazo y lactancia; personas mayores) o enfocadas en enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión o dolencias cardiovasculares). Asimismo, hay aplicaciones móviles que permiten aprender a planificar menús, organizar la compra, leer etiquetas y conocer el saber grado de ultraprocesado de un producto, y otras que adaptan recetas culinarias de otras culturas, acercando a los usuarios a distintas costumbres locales, según apunta. Añade que algunas de estas herramientas digitales motivan al usuario a que consiga determinados objetivos e incluso le ayudan en la comunicación con profesionales de la salud. Complementan, pero no sustituyen al profesional humano. La mayoría de las «apps» son gratuitas y de fácil acceso, y recopilan información muy sensible como edad, peso, historial médico, áreas que no están suficientemente reguladas en algunos países, por lo que siempre conviene priorizar aquellas aplicaciones que provienen de organismo públicos, universidades o empresas con respaldo profesional, recomienda.

Se trata en todos los casos de herramientas que pueden utilizarse como complemento y no en sustitución del asesoramiento y la atención que prestan los profesionales humanos, concluye Nieto. La Nutrición Digital, incluidas las «apps» que son uno de sus componentes más populares, debe ser «una herramienta de acompañamiento sin sustituir la orientación médica o pedagógica», coincide la doctora Heldry González Torres, especialista en Medicina Integral, doctora en Nutrición y Bromatología. Es importante tener en cuenta la edad del usuario. «La eficacia de estos sistemas depende de su uso consciente, de la supervisión profesional y de su integración con la educación emocional del usuario y sus hábitos cotidianos», según apunta. La doctora González señala que para que un sistema de ND resulte beneficioso para la salud debe



Aplicaciones destinadas a distintas edades . FREEPIK

adecuarse a la edad de su usuario y las necesidades propias de su etapa vital. Para la primera infancia (2 a 6 años) esta especialista recomienda, siempre bajo supervisión de un adulto, la aplicación YouTube Kids (www.youtube.com/kids)

Las apps de nutrición digital «no sustituyen al profesional humano, pero ayudan a personalizar la alimentación»



Herramientas difitales. FREEPIK

kids.com) con videos educativos sobre frutas, verduras y cuidado del cuerpo, mientras que para la edad escolar (7 a 11 años) sugiere la plataforma educativa EducaTice (www.educatice.es), que enseña alimentación equilibrada mediante juegos y retos. Para los adolescentes (12 a 18 años) González recomienda la aplicación

MED4youth App (<https://med4youth.eu/med4youth-app>), que facilita a los jóvenes el aprendizaje sobre nutrición, alimentación y hábitos saludables, y le ofrece juegos, preguntas interactivas, recetas y contenido adaptado a la dieta mediterránea. En la etapa adulta (19 a 59 años), «el principal objetivo de una herra-

mienta de ND debe ser consolidar hábitos saludables sostenibles, prevenir enfermedades crónicas y mantener el equilibrio entre salud física, mental y emocional», según esta especialista. La doctora González también recomienda el uso de la «app» nutricional Lifesum (<https://lifesum.com/es>), que

ayuda al control integral de nutrición y hábitos. Consejos para aprovechar las aplicaciones al máximo. Para sacarle el máximo provecho y beneficio a estas tecnologías es importante «personalizarlas desde el inicio, configurando el perfil de usuario al que presta el servicio». (Niño o adulto).