



Nutrición en APPs

Como Equilibrar

Lic. Vázquez Marcela y Lic. Petrella Celina

¿Qué es ComoEquilibrar?

Es una APP argentina de nutrición para Android hecha por nutricionistas. Permite entender de manera fácil y amigable la información nutricional de los rótulos alimentarios, listas de ingredientes, y otras características del alimento para realizar mejores elecciones según las necesidades y objetivos de cada individuo. Su finalidad es lograr una mejor prevención y promoción de la salud.

¿A Quién se dirige?

- Población general sana que le interese mejorar su alimentación, población con enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) o con dietas específicas.
- Licenciados y Profesionales de la Nutrición facilitando su labor en la planificación alimentaria, optimizando búsquedas de alimentos para mayor precisión en planes específicos, en la consulta como herramienta de educación alimentaria, como estímulo para el consumo de alimentos o grupos de alimentos que promocionan la salud, u otras actividades, talleres de alimentación, charlas a diferentes grupos de la comunidad, trabajos de investigación, etc.
- Industria alimentaria generando competencia sana que estimule a optimizar productos que apunten a una mejor salud de la población.

¿Cómo se utiliza?

La búsqueda de un alimentos se puede realizar por escaneo, escribiendo el nombre del alimento, por categorías o búsquedas avanzadas con filtros (empresa, nombre, categorías, cantidad/porción o100g).

FICHA DE ALIMENTO

Traductor Nutricional:

Simplifica información del rótulo por medio de "tips nutricionales" con el método de semáforo. Teniendo en cuenta macro y micronutrientes, ingredientes, y otras características (Ej: procesamiento, aditivos, tamaño de porción, sin TACC, etc) facilitando la selección de alimentos. De cada "tip" se puede desplegar más información basada en

bibliografía Nacional (ANMAT y GAPA) e internacional (OPS, OMS y FDA) analizada en cada caso. La finalidad es generar conciencia acerca de una alimentación saludable.

Información Nutricional

Calorías, macro y micronutrientes informados en el rótulo.

Las cantidades pueden cambiarse a g/ml, medidas caseras facilitando cálculo y concientización de porciones.

También posee íconos indicadores con método semáforo en nutrientes más relevantes (ej: sodio, grasas saturadas, trans, fibras, proteínas, vitaminas y minerales).

Se informan los ingredientes presentes en el envase.

Descripción y Observaciones: datos que brinda el envase (denominación legal, formas de presentación, conservación, preparación, etc.) y otros relevantes observados por el equipo (errores, porción de referencia, etc).

FUNCIONALIDADES

- **Ordena:** por calorías o nutrientes una búsqueda de grupos de alimentos por porción.
- **Compara alimentos:** 5 campos de nutrientes por alimento, que pueden ser cambiados por 9 más.
- **Armar listas de favoritos:** los alimentos seleccionados se pueden guardar en una o más listas facilitando compras, agrupar alimentos con diferentes propiedades, etc. Ej.: un profesional puede agrupar alimentos según pacientes o dietas dando diferentes nombres a distintas listas.
- **Historial:** verifica por fechas los alimentos consultados.

¿Cuáles son las fortalezas y en qué se diferencia de otras apps?

Alimentos del mercado argentino, primeras y segundas marcas industrializados y naturales (más del 90% consumo diario) todo en un solo lugar. Tiene información muy completa y detallada (presenta ingredientes) con menor posibilidad de error al ser subida por el equipo de Como Equilibrar. La ficha permite reportar errores pudiendo luego ser chequeados.

El traductor nutricional está basado en bibliografía de renombre nacional e internacional con objetivo de generar conciencia en la población.



PlayStore: <https://play.google.com/store/search?q=comoequilibrar&c=apps>

www.comoequilibrar.com.ar

Instagram: @ComoEquilibrar / Facebook: ComoEquilibrar