

Navegando por la nube

SÍGUENOS EN CLOUD INCUBATOR HUB
<https://es-es.facebook.com/CloudIncubatorHUB>
<https://twitter.com/CincubatorHUB>



Un diario de comidas en tu móvil

En las sociedades modernas la dieta es un aspecto fundamental a tener en cuenta para mantener un buen aspecto físico y, sobre todo, para tener un buen estado de salud. Las enfermedades asociadas al sobrepeso son numerosas y, cada vez más, los médicos inciden en la necesidad de que dediquemos un poco de nuestro tiempo a planificar adecuadamente nuestros hábitos alimenticios. Una manera muy efectiva de controlar nuestra dieta es utilizando un diario de comidas. Gracias a un estudio realizado por la American Journal of Preventive Medicine durante seis meses, se comprobó que un diario de comidas puede ser clave para perder peso extra. Los sujetos del experimento que utilizaron un diario de comidas perdieron el doble de peso que los que no llevaron registro alguno.

La app **PercentEat Diario de Comidas** ha sido desarrollada en el seno del Cloud Incubator Hub, la incubadora de *startups* de tecnologías móviles de la Universidad Politécnica de Cartagena. La idea era crear un diario de comidas que fuera tan fácil de utilizar como un diario normal, pero que además ofreciera alguna manera novedosa de registrar y mejorar los hábitos alimenticios desde un dispositivo móvil.

La novedad del diario de comidas PercentEat es que utiliza porcentajes en lugar de calorías estándar.

La aplicación funciona de la siguiente manera: Cada día el usuario empieza con un porcentaje del 100%. Y a partir de ese momento cada vez que se come algo, se pierde un porcentaje. Si se hace ejercicio, se gana porcentaje. Estos cálculos los hace la aplicación de manera automática. El usuario solo tiene que tener cuidado de no pasarse del 0% cada día para bajar de peso o mantenerse.

PercentEat es una aplicación bastante sencilla de utilizar, ya que cuenta con una base de datos con más de 1.000 alimentos distintos para hacer el registro de comidas realmente fácil (aunque también podemos introducir nuestras propias comidas personalizadas o utilizando la etiqueta nutricional del producto).

La aplicación permite además mantener un histórico de las comidas que se hacen, lo que la convierte en idónea para personas que tienen que mantener una dieta estricta bajo supervisión médica. Además, para hacer más ameno controlar lo que comemos, esta aplicación incluye soporte a Twitter para mantener contacto con otros usuarios y cuarenta logros y metas como aliciente extra.

Por si alguna vez has pensado en mantener un diario de comidas, ahí van cinco consejos para que lo logres con eficacia:

1. Escribe según vayas consumiendo alimentos, y no esperes hasta el final del día para registrar todo lo que has comido y bebido.

2. No olvides que un factor fundamental para mantener un buen estado de salud consiste en llevar una dieta equilibrada junto con la realización de ejercicio físico con regularidad.

3. Planea tus comidas con antelación, y no te salgas del plan establecido. Así no consumirás más alimentos de lo que realmente sabes que deberías consumir.

4. No te saltes los días de fiesta. Es más fácil caer en la tentación de comer en exceso los días de fiesta que los laborables.

1. Intenta comer en casa. Si cocinas tu propia comida, sabrás perfectamente lo que estarás comiendo. Así incluso puedes crear un registro más detallado y preciso en tu diario de comidas.

PercentEat está disponible en la AppStore y en Google Play e incluye cuatrocientos consejos y citas como éstos sobre comida y ejercicio. ¡Espero que os ayuden con vuestras metas



Francisco Lorca García

► Desarrollador de software y emprendedor