



Endocrinología, Diabetes y Nutrición



P-133 - ¿EXISTEN APLICACIONES MÓVILES DE CALIDAD QUE PROMUEVAN UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

G.B. Zamora Zamorano^a, A. Déniz^{a,b} y A.M. Wagner^{a,b}

^aInstituto Universitario de Investigaciones Biomédicas y Sanitarias (IUIBS), Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (ULPGC), Las Palmas de Gran Canaria. ^bServicio de Endocrinología y Nutrición, Complejo Hospitalario Universitario Insular Materno-Infantil de Gran Canaria, Las Palmas de Gran Canaria.

Resumen

Objetivos: Identificar aplicaciones móviles (apps) de nutrición de calidad suficiente para ser recomendadas a pacientes y definir las características de las mismas asociadas con mayor seguridad y fiabilidad.

Material y métodos: Se identificaron iniciativas de evaluación y acreditación de apps y, a través de ellas, se seleccionaron las apps que promovían una alimentación saludable, dirigidas a adultos sanos, que incluían recomendaciones y/o planificación dietética. Se excluyeron aquellas apps que solo analizaban alimentos etiquetados.

Resultados: Se identificaron 5 iniciativas que habían evaluado apps de nutrición: *The Healthy Living Apps*, *ORCHA*, *myhealthspps*, *GGD AppStores* y *Health Navigator*. Existe mucha diferencia en las características evaluadas y en la escala utilizada. Sin embargo, existe coincidencia en aspectos prioritarios a considerar, como funcionalidad, usabilidad, utilidad, compromiso, estética, privacidad y seguridad de los datos, así como su efectividad para lograr el cambio de comportamiento. De un total de 35 apps de las diferentes iniciativas, tras descartar los duplicados, se incluyeron 24 apps (7 apps contempladas 2 o más iniciativas y 17 por una), 13 de ellas disponibles en español. El propósito de estas aplicaciones era muy variado, e incluía registro de alimentos, dietas, recetas y motivación para el cambio. Las 7 apps valoradas por 2 o más iniciativas son: MyfitnessPal, FatSecret, MyNetDiaryPro, Lose it!, Noom, 8fit Workout&Meal Planner y Fitbit y las que ocupan las primeras 3 posiciones en las diferentes iniciativas son Fitbit, Noom, YAZIO, FatSecret, MyNetDiary PRO, DietBet y MyfitnessPal (tabla).

App	Descripción
Fitbit	Monitoriza y registra actividad, ritmo cardiaco, diario de alimentos, calcula calorías. Configura objetivos y mantiene la motivación.
Noom	Utiliza psicología del cambio para promover hábitos más saludables, perder peso y alcanzar metas de salud. Registra comidas, ofrece podómetro.

YAZIO	Diario de comida, contador de calorías. Ofrece dietas y recetas, (incluyendo vegana, vegetariana y ayuno intermitente).
FatSecret	Diario de comidas y contador de calorías. Escanea código de barras de productos. Seguidor de peso. Registra imágenes de comidas y alimentos.
MyNetDiary PRO	Registro de alimentos y cálculo de calorías. Ofrece dietas y recetas. Cuenta con base de datos de alimentos y lector de código de barras para productos. Ofrece motivación para el logro de objetivos.
DietBet	Pérdida de peso saludable y motivación. Ofrece comunidad de apoyo y servicio al cliente de personas reales. Ofrece juegos organizados por expertos (entrenadores, nutricionistas, etc.)
MyfitnessPal	Recetas, planificador de comida, contador de calorías, entrenamiento. Registro diario de dieta con un plan de entrenamiento y fijando metas de macronutrientes.

Conclusiones: El mercado de apps de nutrición es muy heterogéneo y carece de una evaluación estandarizada. Se han identificado 7 apps que encabezan el ranking de las iniciativas certificadoras. Queda pendiente evaluar si las recomendaciones dadas están basadas en la evidencia.