



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

G.B. Zamora Zamorano<sup>a</sup>, A. Déniz<sup>a,b</sup> y A.M. Wagner<sup>a,b</sup>

<sup>a</sup>Instituto Universitario de Investigaciones Biomédicas y Sanitarias (IUIBS), Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (ULPGC), Las Palmas de Gran Canaria. <sup>b</sup>Servicio de Endocrinología y Nutrición, Complejo Hospitalario Universitario Insular Materno-Infantil de Gran Canaria, Las Palmas de Gran Canaria.

### Resumen

**Objetivos:** Identificar aplicaciones m3viles (apps) de nutrici3n de calidad suficiente para ser recomendadas a pacientes y definir las caracteristicas de las mismas asociadas con mayor seguridad y fiabilidad.

**Material y m3todos:** Se identificaron iniciativas de evaluaci3n y acreditaci3n de apps y, a trav3s de ellas, se seleccionaron las apps que promovían una alimentaci3n saludable, dirigidas a adultos sanos, que incluían recomendaciones y/o planificaci3n diet3tica. Se excluyeron aquellas apps que solo analizaban alimentos etiquetados.

**Resultados:** Se identificaron 5 iniciativas que habían evaluado apps de nutrici3n: *The Healthy Living Apps*, *ORCHA*, *myhealthspps*, *GGD AppStores* y *Health Navigator*. Existe mucha diferencia en las caracteristicas evaluadas y en la escala utilizada. Sin embargo, existe coincidencia en aspectos prioritarios a considerar, como funcionalidad, usabilidad, utilidad, compromiso, est3tica, 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 m3s iniciativas y 17 por una), 13 de ellas disponibles en espa3ol. El prop3sito de estas aplicaciones era muy variado, e incluía registro de alimentos, dietas, recetas y motivaci3n para el cambio. Las 7 apps valoradas por 2 o m3s 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    | Descripci3n  |
|--------|--|
| Fitbit | Monitoriza y registra actividad, ritmo cardiaco, diario de alimentos, calcula calorías. Configura objetivos y mantiene la motivaci3n.          |
| Noom   | Utiliza psicología del cambio para promover h3bitos m3s saludables, perder peso y alcanzar metas de salud. Registra comidas, ofrece pod3metro. |
| 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.