

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

**Módulo 6 - Sesión de formación experiencial
(6.2)**

Apps de nutrición y salud relevantes



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.





Socios

POLIBIENESTAR
VNIVERSITAT ID VALÈNCIA

UNIVERSIDAD DE VALENCIA
VALENCIA, ESPAÑA
www.uv.es



OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALIA
www.oxfamitalia.org/

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ATENAS, GRECIA
www.prolepis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, ALEMANIA
www.w-hs.de



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONEXIONES
ATENAS, GRECIA
www.connexions.gr



RESET
CHIPRE
www.resetcy.com



media k GmbH
Bad Mergentheim, ALEMANIA
www.media-k.eu

coördina
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, ESPAÑA
coordin-a-oerh.com



AMSED
ESTRASBURGO, FRANCIA
www.amsed.fr



Cofinanciado por
la Unión Europea



Sesión de formación experiencial: Contenido

1. Ejemplos específicos de aplicaciones nutricionales

2. Integraciones en la vida real - Aplicación de los objetivos SMART





Objetivos

- ✓ Comprender en profundidad la teoría y aplicarla en las aplicaciones de nutrición pertinentes.
- ✓ Comprender en profundidad la utilidad de los objetivos SMART y familiarizarse con su utilización.
- ✓ Comprender, a través de escenarios y situaciones de la vida real, cómo las apps de nutrición pueden permitir seguir hábitos dietéticos más saludables y pueden ayudar a la salud de las personas en general.



Fuente: Imagen de nuraghies en Freepik



6 Aplicaciones de nutrición y salud

Competencias

- ✓ Dotar a los participantes de las habilidades necesarias para aprovechar las aplicaciones de nutrición con el fin de alcanzar objetivos relacionados con la nutrición.
- ✓ Mejorar las habilidades necesarias para tomar decisiones informadas sobre la selección, utilización e integración de aplicaciones en la alimentación diaria de los participantes, si así lo desean.



[Imagen de vectorjuice en Freepik](#)





6.2.1

Ejemplos específicos de aplicaciones de nutrición

Objetivos

- Conocer los tipos más comunes de Apps de Nutrición.
- Identificar y clasificar el tipo de aplicación, sus principales características y secciones.
- Familiarizarse con el uso de una aplicación por primera vez.



Ejemplo 1: YAZIO Fasting & Food Trucker



Contador de calorías y aplicación de ayuno intermitente que consta de 3 secciones principales:

1. **Contador de calorías:** diario de comidas con objetivos calóricos, seguimiento de valores nutricionales y macronutrientes, base de datos de alimentos, escáner de código de barras integrado, creación de comidas/planes de comidas, seguimiento de pasos/actividades/síntomas, seguimiento del agua con recordatorios, etc.
2. **Ayuno intermitente:** temporizador de ayuno, recordatorios de ayuno y alimentación, planes de ayuno intermitente, etc.
3. **Recetas:** nuevas recetas cada semana, recetas específicas para dietas (por ejemplo, veganas), función de lista de la compra, modo de cocción para seguir las instrucciones de las recetas, etc.



6.2 Apps de nutrición y salud relevantes



Contiene planes nutricionales, retos, recetas nuevas cada semana, conteo de calorías...

Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.yazio.android&hl=es>

IOS:

<https://apps.apple.com/us/app/yazio-calorie-counter-diet/id946099227?l=es>



Ejemplo 2:

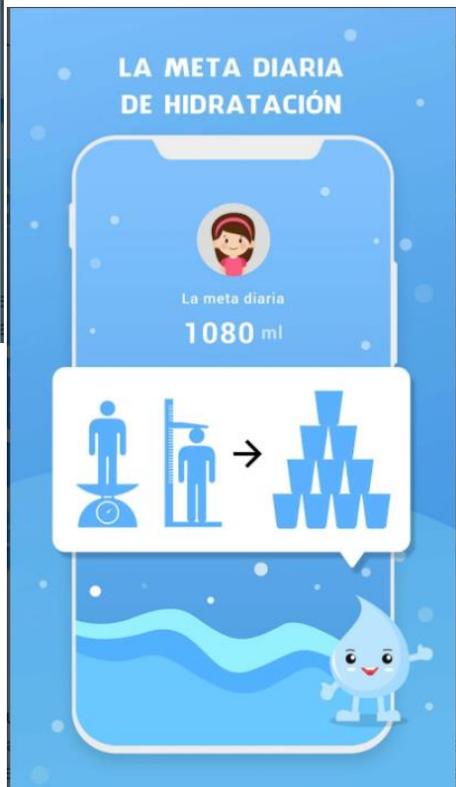
Recordatorio de agua - Recordar bebida (*griego: Υπενθύμιση νερού - Υπενθυμίστε*)



- Una aplicación gratuita cuya función principal es ayudar a llevar un registro del agua.
- Características principales:
 - En función del sexo y el peso, → permite a los usuarios saber cuánta agua deben beber al día.
 - Carta variada de unas 20 bebidas diferentes.
 - Elige la cantidad de agua que bebes cada vez.
 - Recordatorio inteligente: modo de hora de acostarse para que los usuarios no reciban el recordatorio de beber agua.
 - Seguimiento del agua por semana, mes y año en el gráfico.
 - Logros para animar a los usuarios a cumplir el objetivo diario fijado.
 - Permite integrar los datos en la aplicación sanitaria.



6.2 Apps de nutrición y salud relevantes



Recordatorios personalizados, conteo del progreso...

Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.remind.drink.water.hourly&hl=es>

IOS:

<https://apps.apple.com/es/app/beber-agua-recordatorio-agua/id1478980974>





6.2.2

Integraciones en la vida real - Aplicación de los objetivos SMART

Objetivos

- Ofrecer ejemplos reales de cómo las aplicaciones de nutrición pueden ayudar a seguir hábitos alimentarios más saludables y a mejorar la salud de las personas en general.
- Presentar diferentes escenarios reales en los que las apps de nutrición podrían ser beneficiosas.
- Que los alumnos establezcan sus propios objetivos SMART relacionados con la nutrición y los intercalen en apps de nutrición.



[Diseñado por Freepik](#)





Escenario 1

En busca de inspiración

- M.: 40 años, trabajo a jornada completa, madre
- A M. se le ha acabado la inspiración para preparar una comida rica y sana para ella y sus hijos. Está aburrida de cocinar siempre lo mismo y quiere encontrar nuevas recetas que sean fáciles de hacer y atractivas para sus hijos.
- M. decide descargarse una App de nutrición que contiene deliciosas recetas saludables de las que saca ideas.
- Cookpad; recetas para cocinar

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mufumbo.android.recipe.search&hl=es>



Escenario 2

Gestión y seguimiento de una carencia de micronutrientes

- N.: 22 años, estudiante, anemia ferropénica diagnosticada por su médico.
- El médico le recomendó que empezara a tomar un suplemento diario de hierro y que recibiera una cantidad adecuada de hierro a través de la dieta.
- N. decide descargarse una aplicación para recordar que debe tomar el suplemento diario de hierro y hacer un seguimiento de su ingesta de hierro (mg) insertando los alimentos y bebidas que consume.



Inicio > Aplicaciones Android > Médicos > Recordatorio De Medicación



Recordatorio de Medicación

CareClinic Tracker & Reminder

De confianza

1K+
Descargas

41MB
Tamaño

7.1+
Versión Android

5.9 (14-06-2024) Última versión

★★★★★ - (0 Opiniones)

PEGI-3

DESCARGAR



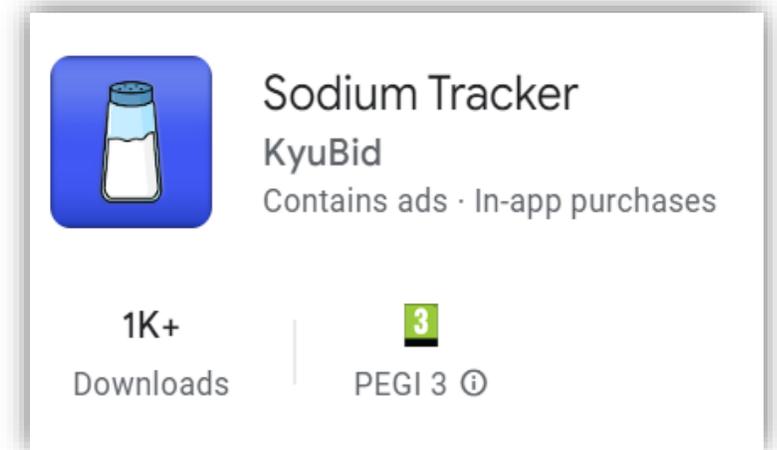
Escenario 3

Control de la hipertensión

- T.: varón, 65 años, jubilado, una incidencia previa de infarto de miocardio, diagnosticado de hipertensión.
- El médico le aconsejó disminuir el consumo de alimentos salados y no superar la ingesta de 3 g de sal (sodio) al día.
- T. decide descargarse una app para controlar y calcular su ingesta diaria de sodio introduciendo todos los alimentos que consume y descubrir opciones bajas en sal.

Rastreador de sodio:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kyubid.apps.sodiumtracker&hl=es> 419



Escenario 4

Seguimiento calórico para controlar el peso corporal

- J.: hombre, 35 años, trabaja a tiempo parcial.
- Quiere perder peso y su amiga dietista le aconsejó que comiera unas 2.500 kcal/día para empezar a perder 0,5 kg/semana.
- J. decide descargarse una aplicación para controlar y calcular su ingesta de calorías introduciendo cada alimento y bebida consumidos.



Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.yazio.android&hl=es>

IOS:

<https://apps.apple.com/us/app/yazio-calorie-counter-diet/id946099227?l=es>



¿Escenario X?

¿Sugerencias?

- ¿Hay alguna otra situación en la que una aplicación de nutrición pueda ser útil?



Actividad: Establecer y aplicar objetivos SMART relacionados con la nutrición

Establezca su propio objetivo SMART relacionado con la nutrición

- Comparte tu objetivo con el resto del grupo.
- Compruebe si se trata realmente de un objetivo SMART
- ¿Está relacionado con un grupo de alimentos concreto (por ejemplo, las frutas), con el peso corporal o con un problema de salud?
- ¿Por qué eligió este objetivo?



Actividad: Establecer y aplicar objetivos SMART relacionados con la nutrición

Lluvia de ideas y debate:

¿Cómo se podrían integrar estos objetivos en una aplicación de nutrición?

¿Qué tipo de aplicación utilizarás para seguir el progreso de tu objetivo?

¿Hay alguna dificultad a la que pueda enfrentarse?





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

¡Enhorabuena!
Ha completado la sesión de
formación experiencial de este
módulo.



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.