

El móvil que controla lo que comes

FoodMeter es una aplicación que detalla los nutrientes de los alimentos que hay en un plato solo con mover el dedo en la pantalla de un dispositivo inteligente

APLICACIÓN SANITARIA

ÁLVARO RUBIO



CÁCERES. Conocer el número de kilómetros que andamos o corremos e incluso predecir si vamos a tener una enfermedad en un futuro. Parece que el fin último es tenerlo todo bajo control. Y con más razón si se trata de nuestra salud. Al menos eso es lo que se percibe si se echa un vistazo a las aplicaciones para dispositivos inteligentes que están saliendo al mercado en los últimos años.

Algunas las crean grandes entidades. Sin embargo, la

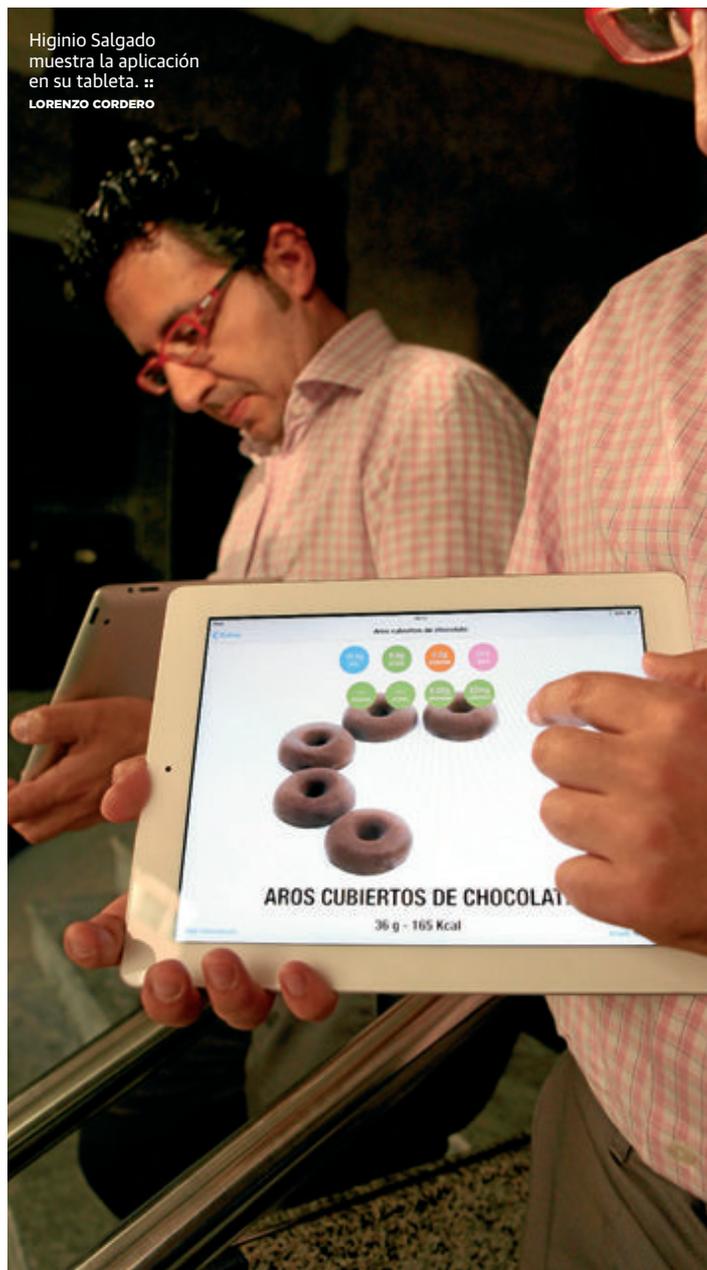
mayoría nacen en la mente de pequeños empresarios, de personas inquietas que buscan una solución a un problema. Es el caso Higinio Salgado Pacheco, un extremeño que junto a un equipo de profesionales sanitarios ha creado una aplicación para dispositivos inteligentes que controla lo que comes. Se llama FoodMeter y detalla las cantidades de calorías, hidratos de carbono, proteínas, grasas y vitaminas de cada alimento que contiene un plato o vaso, sin necesidad de pesarlo. Todo con un movimiento de dedo en la pantalla de una tableta o un smartphone.

«Hace dos años y medio se puso en contacto conmigo un universitario que padecía diabetes tipo 1. Tenía muchos problemas a la hora de controlar lo que comía. Hasta el momento utilizaba un sistema de contabilización

de hidratos de carbono que era muy complicado. Tras esa conversación, pensé en qué se podía hacer para solucionarlo y se me ocurrió esta aplicación», explica Salgado, quien dirige Red Ebersalud, una entidad constituida por profesionales de toda España de distintas especialidades sanitarias cuyo objetivo es el cuidado y la formación sobre problemas de salud.

Empezaron a trabajar en ello y, tras dos años, fotografieron más de 1.500 alimentos distintos. De cada uno tomaron entre 15 y 30 instantáneas con cantidades y pesos diferentes. El resultado, más de 20.000 imágenes exclusivas de productos que forman parte de nuestra dieta diaria.

Todos ellos están clasificados en 12 familias de alimentos crudos y una de precocinados. De cada uno se pueden conocer elementos

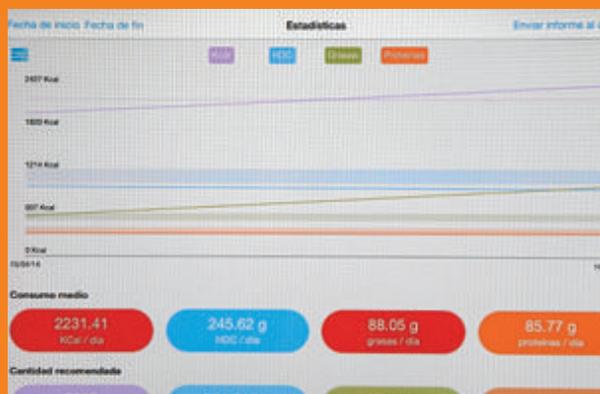


Higinio Salgado muestra la aplicación en su tableta. :: LORENZO CORDERO

DIFERENTES PARTES



▲ **Funciones.** El usuario puede elegir el producto con un clic y la aplicación mostrará las características técnicas del alimento. Permite elaborar recetas y guardarlas en un diario, entre otras opciones.



▲ **Gráficos.** La aplicación calcula las necesidades calóricas y de nutrientes de cada usuario. También puede generar gráficos y tablas de componentes, así como permitir el envío de informes a los especialistas sanitarios.



▲ **Variedad.** También especifica las características de elementos líquidos.

como las vitaminas y minerales que contiene, así como la cantidad de agua, las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, los azúcares y la fibra, entre otros.

«Si vas a comer arroz con pollo, en la pantalla de tu móvil o tableta podrás elegir esos alimentos y añadir más o menos cantidad a la imagen según tu plato. Se hace solo con un movimiento de dedo y teniendo en cuenta el volumen de comida sin necesidad de pesarlo. De este modo, medirá los nutrientes que contiene lo que vas a tomar», detalla Pacheco, quien añade que se puede hacer con bebidas también.

Cinco en una

Cuando en Red Ebersalud se plantearon poner en marcha el proyecto sabían que con una sola aplicación podían solucionar muchos de los problemas que ese universitario con diabetes tipo 1 le planteaba. También eran conscientes de que su creación valdría no solo para personas con una determinada enfermedad. «La pueden usar deportistas y aquellos que no lo son tanto. Vale para enfermos y sanos, para hombres y mujeres, es decir, para todo el mundo, en especial para aquellos a los que les preocupa la alimentación y quieren seguir una dieta saludable, adecuada a las necesidades de cada individuo», di-

«El proyecto ayuda a romper los mitos que giran en torno a algunos productos alimenticios»

EN CIFRAS

20.000

imágenes de productos de la dieta mediterránea.

1.500

alimentos distribuidos en 13 familias.

60

profesionales sanitarios. Muchos de Extremadura.



Higinio con sus dispositivos inteligentes en el Paseo de Cánovas de Cáceres. :: L. C.

«Promocionamos la salud a través de las nuevas tecnologías»

Higinio Salgado Pacheco Director de Red Ebersalud

En seis años, este cacereño ha creado más de diez aplicaciones informáticas que fomentan hábitos saludables

:: A. R. H.

CÁCERES. Su mente no para de crear soluciones a problemas relacionados con la salud y para ello se basa en las nuevas tecnologías. En esta búsqueda de herramientas innovadoras se mueve continuamente Higinio Salgado Pacheco, enfermero y economista especializado en Economía Internacional Aplicada. Él fue Premio Extraordinario Fin de Carrera a nivel nacional y centros asociados en el extranjero, cuenta con un MBA en Dirección y Gestión de Empresas y actualmente dirige Red Ebersalud y es el coordinador del Centro de Salud de Montehermoso.

—¿Cuándo empezaron a ha-

cer aplicaciones relacionadas con la salud?

—Nuestro objetivo es promocionar la salud a través de las nuevas tecnologías y lo llevamos haciendo desde el año 2008. Hacemos productos para pacientes, para profesionales o para los dos a la vez.

—¿Con cuántas aplicaciones de este tipo cuentan actualmente?

—Tenemos más de diez. Entre ellas destaca Diabetes Pharma, que está dirigida a profesionales y busca cómo elegir el tratamiento adecuado para pacientes con diabetes tipo 2. Ésta fue número uno en Apple durante un mes. De hecho, fuimos su imagen en la categoría de medicina para profesionales. También contamos con otra que calcula el riesgo vascular. Ha tenido un millón de descargas en el mundo y es capaz de predecir el riesgo de padecer un infarto o un ictus dentro de diez años. Entre las que predicen destaca otra que se llama Diabetes Risk. Sirve para

saber las posibilidades de padecer diabetes tipo 2 en los próximos diez años a través del test o escala de Finrisk.

—Han recibido varios premios por esta labor.

—Sí. Fuimos la empresa más innovadora reconocida por el Centro de Cirugía de Mínima Invasión Jesús Usón de Cáceres y también recibimos en Valencia el Premio Emprendedores de la mano de Bancaja, entre otros. Son reconocimientos a nuestra labor, pero también apostamos por contribuir a la sociedad. Colaboramos con Extremayuda, una ONG que lleva a cabo proyectos sobre alimentación, sanidad y educación en países de Latinoamérica.

—¿Además de ayudar, se saca mucho dinero con esto de las aplicaciones?

—No. De cada descarga, Apple se lleva el 40 por ciento del beneficio y Android el 30. Espero recuperar la inversión realizada, aunque creo que es un proceso de largo tiempo.

cen. Eso lo han conseguido con la creación de cinco aplicaciones en una. Por ello contiene varios apartados: recetas, diarios, alimentos, estadísticas y perfil.

Con la aplicación, además de medir que tiene cada alimento respecto a nutrientes y calorías, según la cantidad existente en el plato, el usuario puede diseñar todas las combinaciones de recetas añadiendo los ingredientes que quiera. También puede calcular las necesidades calóricas y de nutrientes atendiendo a sus características. Tiene la posibilidad de generar gráficas y tablas de componentes e incluso puede enviar a través del correo electrónico informes de datos directamente desde la aplicación a su especialista sanitario. Da la opción de mandarlo por semanas, meses y hasta años con información relativa a su peso, estatura y ejercicio que realiza. Además, con una fórmula han conseguido saber la cantidad de calorías y nutrientes que debe comer una persona para mantener la dieta ideal.

Esta herramienta también facilita la interacción al compartir las distintas recetas con sus nutrientes, aporte calórico y su foto en redes sociales. «De este modo se crea una red de personas preocupadas por la alimentación saludable», comenta Higinio, quien confiesa que el 80 por

ciento de los productos con los que cuenta la aplicación están basados en la dieta mediterránea. Aunque van a añadir más, se han centrado en esa forma de alimentación porque según los expertos es la que más se ajusta al cuidado y la promoción de la salud. Con ella también quieren romper los mitos que giran en torno a algunos alimentos.

Profesionales extremeños

En la elaboración de esta idea han colaborado más de 60 profesionales. Entre ellos varios endocrinólogos, nutricionistas, dietistas, enfermeros, farmacéuticos, fotógrafos e informáticos de la región extremeña. «Hacemos este tipo de aplicaciones porque creemos que la nutrición no tiene que ser propiedad única y exclusiva de los diferentes especialistas sanitarios», explica Higinio, al tiempo que reconoce que «lo más complicado ha sido conseguir las fotos, unir tantas bases de datos y, sobre todo, que sean fiables».

Pese al arduo trabajo, ya es una realidad y se puede descargar en iOS. Hacemos actualizaciones cada semana y en unos meses estará disponible en Android.

La han probado más de 1.000 usuarios de toda España y durante los primeros días de su lanzamiento al mercado se posicionó entre las aplicaciones más descargadas de pago.

Con ella pretenden traspasar todas las fronteras. Tanto es así que ya están pensando en comercializarla en varios idiomas (inglés, francés, alemán y portugués). Quieren que su aplicación llegue a todos los rincones del mundo.

Este servicio permite conocer las calorías que se deben tomar para mantener el peso

MELÓN
205 g - 55 Kcal

▲ Sin pesarlo. En cada alimento se detallan las calorías, hidratos de carbono, proteínas, grasas y vitaminas dependiendo de la cantidad que se vaya a comer.