

LAS APLICACIONES DE NUTRICIÓN

Documento realizado en el contexto de la colaboración entre
BNP Paribas Cardif y el CHU Rouen-Normandie

[Para cualquier pregunta : nutriactis@chu-rouen.fr](mailto:nutriactis@chu-rouen.fr)

Introducción

El número de personas que padecen **trastornos alimentarios** (TA) y **obesidad** ha aumentado en los últimos años, constituyendo un verdadero problema de salud pública. Hoy, todos los países se enfrentan a grandes dificultades para gestionar estas enfermedades, principalmente debido a la **demanda excesiva** de los pacientes para un número **insuficiente de profesionales** de la salud, lo que provoca una **saturación de la oferta de cuidados**. Así, con demasiada frecuencia, los TA y la obesidad se diagnostican demasiado tarde con un mayor riesgo de formas graves. Recientemente, se han desarrollado muchas **aplicaciones digitales dedicadas a la nutrición** que se ofrecen al público y que, en teoría, pueden ayudarles en su seguimiento nutricional.



Pero, ¿son realmente eficaces estas aplicaciones para el público?

Aplicaciones de nutrición en cifras

Las aplicaciones de nutrición forman parte de las **aplicaciones de salud**. El aumento del uso de los smartphones ha contribuido a una amplia expansión de la oferta de aplicaciones digitales. Para entender mejor el impacto potencial de estas aplicaciones, veamos algunas cifras:

350 000
aplicaciones de
salud

Aproximadamente
un **10%** dedicado a
la nutrición

21 app de
nutrición
descargadas
más de
500.000 veces

Aplicación de
nutrición **nº1**
descargada más
de **20 millones**
de veces

China: primer
usuario de
aplicaciones de
salud (**65%**)

Los diferentes tipos de aplicaciones nutricionales y sus objetivos

Tipos de aplicaciones	Objetivos	
Diario dietético - contador de calorías	Con estas aplicaciones, el usuario puede rellenar un diario dietético*, escogiendo los alimentos ingeridos desde una gran base de datos. A partir de estos datos, el programa podrá calcular el número de calorías de la comida o del día.	
Composición de los alimentos	A partir de una barra de búsqueda o escaneando el código de barras del producto, estas aplicaciones ofrecen información detallada sobre la composición de los alimentos (micro y macronutrientes, pero también aditivos y conservantes). Algunas aplicaciones también dan una puntuación a los alimentos según su composición.	
Acompañamiento y consejo dietético	El usuario rellena un diario dietético, que será analizado por el programa, y que ofrecerá consejos adaptados a la dieta de la persona.	
Generadores de recetas o planificación de comidas	Estas aplicaciones ofrecen una lista de recetas y de menús si le falta inspiración.	
Calendario de frutas y verduras de temporada	Estas aplicaciones contienen bases de datos que permiten saber qué frutas y verduras son de temporada para poder adaptar la dieta. Algunas aplicaciones también ofrecen información sobre la composición nutricional de cada fruta y verdura.	

* un diario dietético está diseñado para hacer un registro de su dieta durante un período de tiempo

Las desventajas de las aplicaciones de nutrición

Sin validación científica

Muchas de las aplicaciones de nutrición **no están validadas científicamente** y no basan sus consejos en **información científicamente aprobada**. Esto conlleva un riesgo de **desinformación** que puede llevar al usuario a unos comportamientos alimentarios inadecuados o incluso peligrosos.

Consecuencias cognitivas

Varios estudios han demostrado que las aplicaciones de nutrición, y en particular las de **recuento de calorías**, tienen un riesgo especial en el desarrollo de un **comportamiento obsesivo en la alimentación**. Por lo tanto, sin el acompañamiento de un profesional de la salud, es especialmente peligroso rellenar y analizar su propio diario dietético, ya que esto puede crear un mayor riesgo de restricción cognitiva y promover el desarrollo de **TA y obesidad**.

Consecuencias emocionales

La literatura científica también señala que estas aplicaciones de nutrición pueden provocar **decepción, culpabilidad e incluso un aumento de la ansiedad** entre los usuarios cuando no se alcanzan los objetivos fijados por el usuario o por la aplicación (objetivos no validados científicamente y a veces inalcanzables o peligrosos para la salud). El uso de estas aplicaciones también puede provocar un aumento de la **insatisfacción corporal** y, por tanto, el riesgo de adoptar hábitos alimentarios inadecuados.

No se adaptan a las necesidades individuales

Estas aplicaciones de nutrición están destinadas a la población en general y los consejos que proponen rara vez se adaptan a las **necesidades individuales**, los cuales varían en función de numerosos parámetros como: la edad, la actividad física, las patologías existentes, los hábitos alimentarios, el estilo de vida, etc.

Disminución de la motivación

Las aplicaciones de acompañamiento y consejo dietético no permiten un seguimiento nutricional **adaptado** y su uso no siempre es fácil de integrar en la vida cotidiana. De hecho, con el tiempo observamos una **disminución fuerte de la motivación** para utilizar estas aplicaciones y también de la motivación para seguir la gestión de la dieta.



Imprecisión

Muchas aplicaciones de nutrición, y en particular las de calcular las calorías, son **poco precisas** y utilizan algoritmos poco fiables que pueden llevar al usuario a adoptar comportamientos alimentarios inadecuados.

Los beneficios de las aplicaciones de nutrición

Acceso rápido y fácil a la información nutricional

Las aplicaciones son una forma excelente de comunicar **información a gran escala**. Al sensibilizar a la población en general, se puede **crear conciencia** sobre la importancia de una dieta equilibrada y cómo conseguirla.



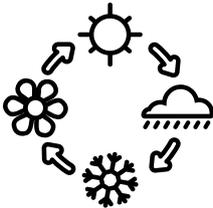
Facilitar la evaluación nutricional al profesional de la salud

Cuando se utilizan con el apoyo y la supervisión de un profesional sanitario, estas aplicaciones pueden ser un verdadero **ahorro de tiempo** para el profesional sanitario. De hecho, muchas aplicaciones de nutrición pueden, gracias a su amplia base de datos, facilitar y optimizar el establecimiento de un diario dietético y, por tanto, la evaluación nutricional por un profesional de la salud.

Complementa la gestión clínica

Los estudios han demostrado que las aplicaciones de nutrición pueden funcionar conjuntamente con la gestión clínica, optimizando así los resultados. En efecto, al mejorar la **motivación** del paciente y ofrecerle mayor **autonomía**, estas aplicaciones aumentan la eficacia de la gestión clínica.

Aplicaciones de las frutas y verduras de temporada



Al informar al usuario sobre las **frutas y verduras de temporada**, éste tendrá una amplia selección de productos, una dieta más diversificada y un impacto ecológico positivo, especialmente si las frutas y verduras se producen localmente.

Conclusión

Por lo tanto, las aplicaciones de nutrición parecen ser una solución digital especialmente interesante para comunicar **información a gran escala** a la población en general. Sin embargo, estas aplicaciones aún les falta **fiabilidad** para permitir un uso autónomo y seguro por parte del usuario. Estas aplicaciones también podrían utilizarse para **acompañar al paciente** en su seguimiento dietético junto con un profesional de la salud y así ayudar a mantener la **motivación** del usuario. Para aumentar la eficacia de estas aplicaciones, parece esencial coconstruirlas junto con los **científicos y los profesionales de la salud**, y establecer **sistemas de evaluación** por parte de los profesionales y los usuarios.

Referencias

Chen, J., Gemming, L., Hanning, R., & Allman-Farinelli, M. (2018). Smartphone apps and the nutrition care process: current perspectives and future considerations. *Patient education and counseling*, 101(4), 750-757.

Franco, R. Z., Fallaize, R., Lovegrove, J. A., & Hwang, F. (2016). Popular nutrition-related mobile apps: a feature assessment. *JMIR mHealth and uHealth*, 4(3), e5846.

Haute Autorité de santé (HAS). (2021). Assessment of apps in the mobile health (mHealth) sector- Overview and quality criteria of medical content for referencing digital services in the digital health space and the professional service package.

Katharina Buchholz (2020). Where Health App Usage Is Most Common. Disponible sur: <https://www.statista.com/chart/23161/health-app-usage-country-comparison/>

König, L. M., Attig, C., Franke, T., & Renner, B. (2021). Barriers to and facilitators for using nutrition apps: systematic review and conceptual framework. *JMIR mHealth and uHealth*, 9(6), e20037.

Vasiloglou, M. F., Christodoulidis, S., Reber, E., Stathopoulou, T., Lu, Y., Stanga, Z., & Mougiakakou, S. (2021). Perspectives and preferences of adult smartphone users regarding nutrition and diet apps: web-based survey study. *JMIR mHealth and uHealth*, 9(7), e27885.