



## CARTA PERIÓDICA

Preparado por: Nancy Correa Matos, PhD, RD, LND

Catedrática Auxiliar y Especialista en Nutrición

Programa de Ciencias de la Familia y el Consumidor

Servicio de Extensión Agrícola

[nancy.correa@upr.edu](mailto:nancy.correa@upr.edu)

Mayo 2014

# Nutrición cibernética: al alcance de todos

Según la Organización Mundial de la Salud (WHO), el mantener un peso saludable y un patrón de actividad física diario es fundamental para la prevención de obesidad y enfermedades asociadas. Los adelantos tecnológicos han impactado la forma en la cual se divulga el mensaje de sana alimentación. Los nutricionistas se han dado a la tarea de combinar estos mensajes con los adelantos de la tecnología, y que mejor, que las aplicaciones de los celulares para ayudar a la comunidad a llevar a cabo una selección de alimentos más nutritivos cuando van a comer fuera, de conseguir recetas fáciles y saludables para la familia o desarrollar un patrón de actividad física diaria.

Las páginas del internet y las aplicaciones en el celular promueven orientación al consumidor para lograr las metas de mejor nutrición y peso saludable. Sin embargo, no todos estos enlaces o aplicaciones proveen información correcta acerca de la composición nutricional de los alimentos y de las recetas. Por esta razón, un grupo de nutricionistas se dieron a la tarea de investigar cada una de estas aplicaciones para hacer recomendaciones confiables en cuanto a las aplicaciones y sitios de internet y la información de nutrición que ofrecen (Brown, O'Connor y Savaiano D, 2014).







## ***¿Cuáles son las aplicaciones de celular recomendadas para obtener información correcta acerca de nutrición y actividad física?***

El listado a continuación ofrece información acerca de las aplicaciones que existen hasta el 2014 y su contenido para la promoción correcta de nutrición y actividad física (Pellegrini, Duncan, Moller, Buscemi, Sularz, DeMott, Pictor, Pagoto, Siddique y Spring, 2012; Vandelanotte, Caperchione, Ellison, George, Maeder, Kolt, Duncan, Karunanithi, Noakes, Hooker, Viljoen y Mummery, 2013).

La mayor limitación de estos programas es que existen en inglés.

- **My Fitness Pal:** Permite conocer el perfil de la persona en cuanto a peso, estatura, hábitos alimentarios y, provee recomendaciones de calorías y de actividad física, y un plan diario de ejercicios.
- **Calorie Counter & Diet Tracker:** Hace un análisis nutricional de lo que se ha consumido y recoge la información acerca de la actividad física realizada, para compararlo con la recomendación y revisar el progreso de cada individuo.
- **Eat and Move-o-Matic:** Compara lo que se consume diariamente con el tiempo que le va a tomar al individuo quemar las calorías consumidas al llevar a cabo la actividad física.
- **SparkRecipes:** provee un listado de recetas saludables por categorías y necesidades especiales.
- **eaTipster:** provee mensajes y sugerencias de recetas saludables, además de consejos de nutrición y actividad física. Estos mensajes se pueden compartir, pero no existe un listado de los mensajes ya enviados, así que no se puede recopilar mensajes previos.
- **My Diet Coach:** contiene mensajes diarios para motivar a los que están en un plan de manejo de peso saludable. Si se selecciona la versión privada, la cual conlleva un costo, se incluye un plan de menú diario, un registro de consumo y un gráfico del cambio en peso hasta llegar a la meta.
- **Juice:** ayuda a identificar comportamientos que previene bajar de peso por medio de un registro semanal del progreso del plan para mantener un peso saludable.

-  **Pepperplate:** es una aplicación para ayudar a preparar recetas fáciles y saludables, preparar lista de compras, crear menús semanales, y crear un recetario saludable.
-  **iCookbook Diabetic:** ofrece recetas bajas en grasa, azúcar y sodio para el paciente diabético, además de las conversiones de la lista de sustitutos diabética y el conteo de carbohidratos.
-  **NHLBI BMI Calculator:** calcula el índice de masa corporal para categorizar el riesgo a padecer enfermedades crónicas por sobrepeso u obesidad. El resultado del cálculo describe si la persona está bajo peso, peso normal, sobrepeso u obeso.
-  **Gluten Free Daily:** recoge un listado de material educativo, recetas y otros recursos para personas que siguen una dieta baja en gluten.

### ***¿Cómo se puede conseguir información a través del internet?***

Las organizaciones federales y estatales tienen sitios de internet que proveen información actualizada y confiable en relación a sugerencias, recetas, escritos de expertos y programas de actividad física dirigidos a diferentes sectores de la comunidad: niños, adultos y los de la tercera edad.




[www.choosemyplate.org](http://www.choosemyplate.org): Uno de los sitios de internet más visitados es la página de *MiPlato* del Departamento de Agricultura Federal USDA (2010). Aquí se encuentra información de cómo usar *MiPlato*, recetas, sugerencias para aumentar el consumo de alimentos saludables, actividad física. Aunque existe material educativo en español, la información personal del cálculo del peso adecuado, calorías recomendadas, plan de alimentación y actividad física se encuentra solamente en inglés.

También se pueden conocer las calorías de un alimento o de una receta; se detalla el plan de comidas para una semana basado en la recomendación calórica de cada persona.

La sección “Super Tracker” ayuda a crear un perfil personal para desarrollar un plan de alimentación basado en las calorías recomendadas, un patrón de actividad física, menús y recetas saludables individualizadas.



 [https://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/BMI/sp\\_bmicalc.htm](https://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/BMI/sp_bmicalc.htm): **Índice de Masa Corporal (IMC o BMI en inglés)**. Este enlace ayuda a conocer, en términos generales, el riesgo de obesidad de cada persona, basado en su peso y estatura, y provee sugerencias de cómo llegar al peso saludable. Esta información está en español y en inglés.

**Calcule su Índice de Masa Corporal**

El Índice de Masa Corporal (IMC) mide el contenido de grasa corporal en relación a la estatura y el peso que presentan tanto los hombres como las mujeres.

- Anote su peso y estatura usando el sistema Standard de Los Estados Unidos (libras, pies y pulgadas), o el sistema métrico (kilos, metros y centímetros).
- Hacer click en la casilla "calcule" y aparecerá su IMC en el corazón de la figura.

**Clasificación del IMC:**


- Bajo peso = menos de 18.5
- Peso normal = 18.5-24.9
- Sobrepeso = 25-29.9
- Obesidad = IMC de 30 ó mayor


**Las Tablas de IMC**


**Dirigiéndose hacia un peso sano:**


- [Limitaciones del IMC](#)
- [Determinando Su Riesgo](#)
- [Controlando Su Peso](#)
- [Recetas](#)

Descargue la calculadora de índice de masa corporal (IMC) en su iPhone App (en inglés)

 <http://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list>: **Centro Nacional de Datos de Contenido Nutricional de Alimentos.** Esta página provee el análisis nutricional completo de un alimento en específico basado en cantidad o el peso del alimento.

 <http://www.nutridata.com/>: **NutriData.** Aquí se encuentran análisis nutricionales de recetas. También ayudan a crear la etiqueta nutricional del alimento o receta solicitada. Las compañías de servicio de alimentos pueden solicitar un análisis nutricional detallado de los alimentos y recetas que sirven en las facilidades. Además, le ayudan a crear las etiquetas nutricionales para alimentos o productos desarrollados por diferentes compañías. Se puede llamar al 1-866-635-2235 y se le provee ayuda en español.

 <http://www.salud.gov.pr/Programas/canpr/Programas/canpr/Pages/guiaalimentariaparapr.aspx>. **Guía Alimentaria para Puerto Rico y Mi Plato para un Puerto Rico Saludable.** Es el enlace donde se encuentra información de las recomendaciones alimentarias para la población puertorriqueña.

 <https://www.cspinet.org/nah/>. **Nutrition Action Health Letter.** Este es el enlace a una revista profesional que se encarga de analizar y fiscalizar la

veracidad de la información que presentan las etiquetas nutricionales de los productos que se consumen. Sirve de alerta a la comunidad de fraudes nutricionales en los productos de alimentos.



Otros enlaces que contienen información nutricional confiable y recomendados por los profesionales de la nutrición son:

- <http://www.eatright.org/>-Academia de Nutrición y Dietética
- <http://www.nutricionpr.org>.- Colegio Nutricionista y Dietistas de Puerto Rico
- <http://www.fda.gov/>- Food and Drug Administration- Seguridad e inocuidad alimentaria
- [http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/Nutrition-Center\\_UCM\\_001188\\_SubHomePage.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/Nutrition-Center_UCM_001188_SubHomePage.jsp)- Asociación Americana del Corazón- Recetas saludables y material educativo en actividad física.
- <http://www.who.int/nutrition/en/>- Organización Mundial de la Salud. Información a de políticas públicas de nutrición
- <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/>- Escuela de Salud Pública de Harvard- Provee información de nutrición a la comunidad y recetas saludables
- <http://www.mayoclinic.org/healthy-living/nutrition-and-healthy-eating/basics/nutrition-basics/hlv-20049477>- Clínica Mayo- Información de nutrición y sugerencias para una sana alimentación y bienestar.

***Recuerde: La sana alimentación está al alcance de todos, hoy es un buen día para hacer el compromiso... ¡sin excusas!***

## Referencias

Brown ON, O'Connor LE, Savaiano D. (2014) Mobile My Plate: A Pilot Study Using Text Messaging to Provide Nutrition Education and Promote Better Dietary Choices in College Students. J Am Coll Health. Mar 21 [Epub ahead of print].

Food and Nutrition Magazine. Nutrition App Review. Recuperado de:

<http://foodandnutritionmag.org/resources/app-reviews>.

Pellegrini CA, Duncan JM, Moller AC, Buscemi J, Sularz A, DeMott A, Pictor A, Pagoto S, Siddique J, Spring B.(2012) A smartphone-supported weight loss program: design of the ENGAGED randomized controlled trial. BMC Public Health. Nov 30; 12:1041.

U.S. Department of Health and Human Services (HHS) and the U.S. Department of Agriculture (USDA). Dietary Guidelines for Americans, 2010. Recuperado de: <http://www.cnpp.usda.gov/dietaryguidelines.htm>.

Vandelanotte C, Caperchione CM, Ellison M, George ES, Maeder A, Kolt GS, Duncan MJ, Karunanithi M, Noakes M, Hooker C, Viljoen P, Mummery WK.(2013) What kinds of website and mobile phone-delivered physical activity and nutrition interventions do middle-aged men want. J Health Commun. 18(9):1070-83.

World Health Organization. Recommended levels of physical activity for adults aged 18 - 64 years. Recuperado de:

[http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_adults/en/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en/index.html).

Enlaces:

[www.foodandnutrition.org/Nutrition-Apps/](http://www.foodandnutrition.org/Nutrition-Apps/)

[www.fredericknews.com](http://www.fredericknews.com)

<http://FoodandNutritionMag.org/resources/app-reviews>

[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

[www.usda.gov](http://www.usda.gov)

[www.nutricionpr.org](http://www.nutricionpr.org)

<http://www.cdc.gov/obesity/data/adult.html>

<http://www.indicemasacorporal.org/>