

Infografía saludable



Una dieta es equilibrada cuando se consumen alimentos en la cantidad y variedad adecuada para cada individuo, es muy importante para fortalecer nuestra salud y además nos previene de enfermedades.

Con el estilo de vida actual que llevamos, a la mayoría nos cuesta encontrar tiempo para organizar nuestro menú semanal y terminamos consumiendo alimentos o platos no muy recomendados o que no se ajustan a nuestras necesidades.

La Universidad de Sevilla en base al Convenio de colaboración suscrito con la empresa Balanceat, Tecnologías Avanzadas de Nutrición, S.L. para el desarrollo de actuaciones en el ámbito de la alimentación saludable pone a disposición de la comunidad universitaria una plataforma web que persigue la promoción de la salud mediante la alimentación, ofreciendo a los usuarios facilidades para que éstos planifiquen menús equilibrados que se ajustan tanto a sus necesidades individuales como a las de su familia.

Los usuarios acceden a la plataforma mediante una cuenta privada de forma gratuita, en ella introducen sus datos y el programa automáticamente te calcula la cantidad de hidratos de carbono, grasas y proteínas que cada miembro de la familia necesite. Por otra parte, tiene una función en la que te permite conectar tu cuenta de Balanceat con tu

Infografía saludable

cuenta de Google Fitness y así calcular de manera más precisa la cantidad de energía que necesitas diariamente.

Con estos datos definidos, la plataforma te propone menús semanales que se ajustan a las necesidades requeridas de macronutrientes. Así también, te da la opción de introducir tus propios platos y/o alimentos y así crearte tu propio menú ajustado a tus gustos.

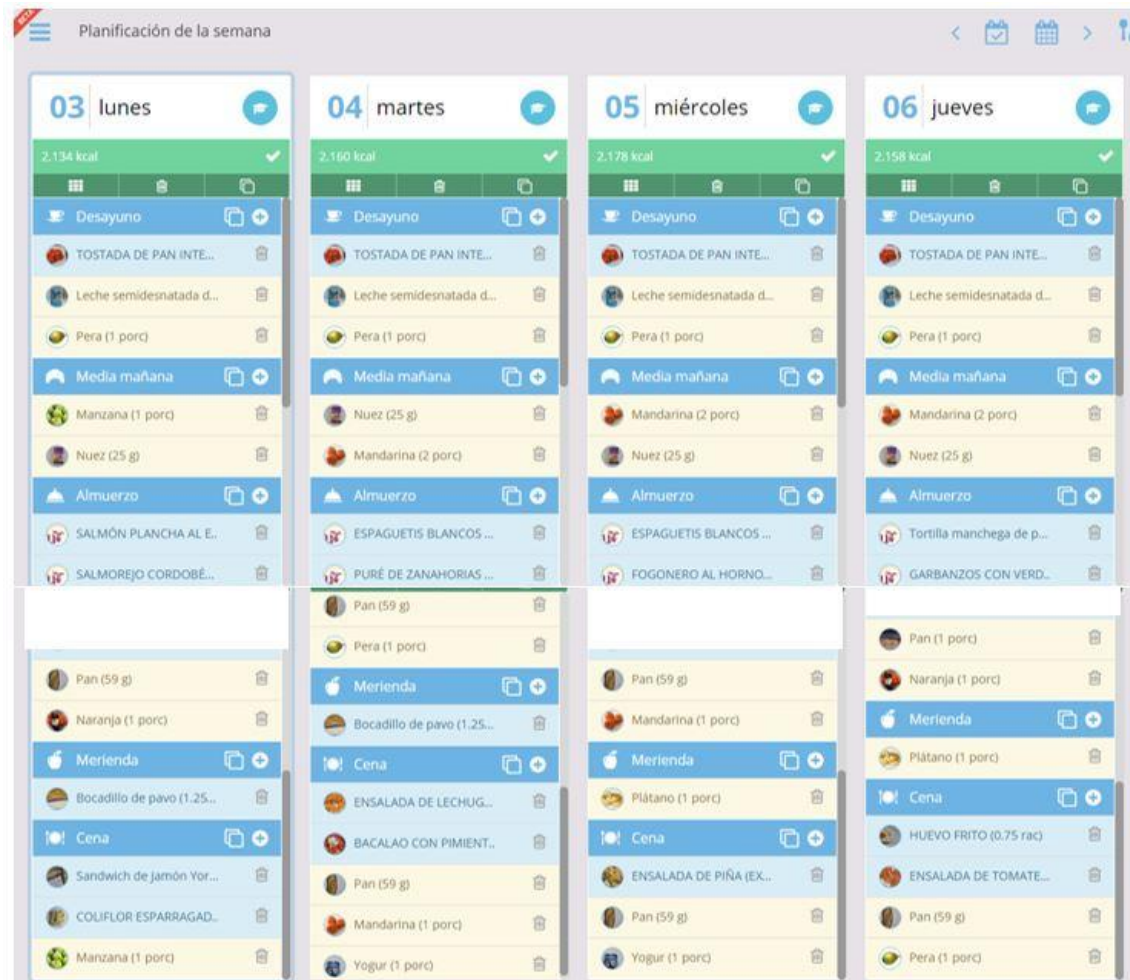


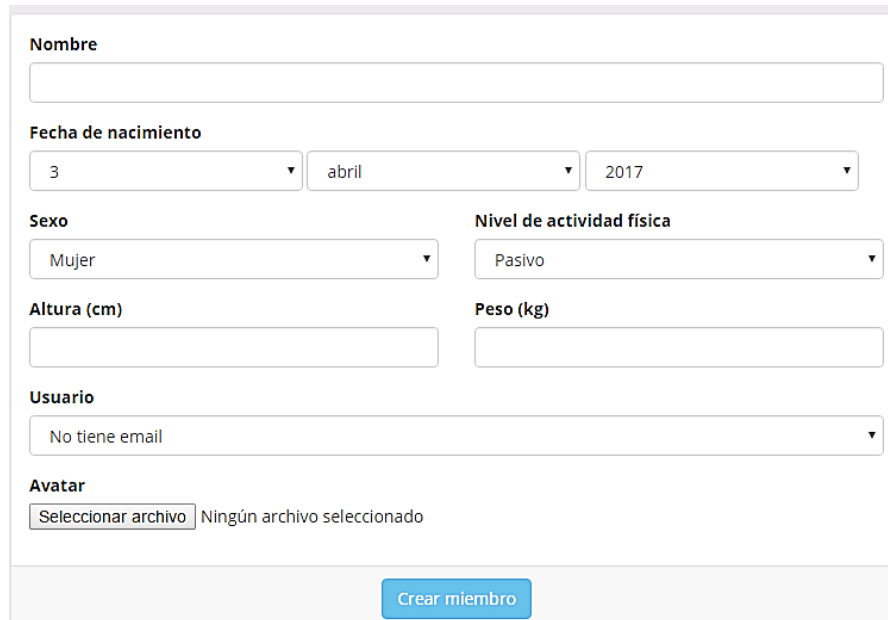
Imagen 1. Ejemplo del planificador semanal

Otra de facilidades que ponen a tu alcance es que los alimentos que están registrados en la plataforma son alimentos reales de supermercados donde se realiza la compra frecuentemente, por lo que tiene una opción donde te hace la lista de la compra proporcionándote las unidades de productos que debes comprar.

Infografía saludable

¿Cómo se utiliza la plataforma?

Antes que nada, debemos crear una cuenta. En ella introducimos nuestros datos (talla, peso y actividad física) y la plataforma nos proporciona la distribución de macronutrientes que debemos hacer.



Nombre

Fecha de nacimiento

Sexo Nivel de actividad física

Altura (cm) Peso (kg)

Usuario

Avatar Ningún archivo seleccionado

Imagen 2. Panel para añadir a nuevos miembros

Seguidamente puedes añadir a todas las personas que quieras ya sean familiares o compañeros de piso, pareja, etc...


El siguiente paso sería escoger el menú que nos proporciona la aplicación, o también podemos diseñar uno propio con los platos que ya tienen incorporados en la aplicación.

Podemos elegir el menú según la temporalidad y si le damos al botón info nos da detalles sobre cada uno de los ingredientes y las marcas de los productos que se utilizan.



Como hemos comentado anteriormente podemos crear nuestros propios menús, estos menús se crean directamente desde el planificador, incluso podemos registrar lo que hemos comido a lo largo del día y lo podremos utilizar como menú cuando queramos. Así también, hay una opción en la que nos permite añadir los menús que se ofrecen en los comedores de la Universidad de Sevilla.

Finalmente, podemos hacer uso de la opción del carrito de compra, en la que nos elabora la lista de la compra con las unidades y/o cantidades de cada producto que necesitaremos durante la semana para poder elaborar todos los platos que hemos planificado previamente. Estos son productos que se encuentran habitualmente en la mayoría de los supermercados en los cuales hacemos la compra.

 Carrito de la compra







Leche		
<ul style="list-style-type: none"> LECHE SEMIDESNATADA COVAP BRICK 1 L Leche semidesnatada de vaca 	 8 411585 465016	<input type="text" value="1"/> 841,1 ml
Yogur y cuajada		
<ul style="list-style-type: none"> YOGUR FRESA, DANONE, PACK 4 x 125 g - 500 g Yogur 	 8 410500 006105	<input type="text" value="1"/> 210,3 g
Carnes rojas		
<ul style="list-style-type: none"> JAMON CURADO TAQUITOS, INCARLOPSA, BIPACK 2u x 90 Jamón Serrano 	 8 421384 007072	<input type="text" value="1"/> 21,0 g
<ul style="list-style-type: none"> CERDO LOMO CINTA TROZO FRESCO, MARTINEZ LORIENTE, Lomo de cerdo 	 2 302637 005372	<input type="text" value="1"/> 126,2 g
Embutidos y fiambres de carnes rojas		
<ul style="list-style-type: none"> JAMON COCIDO JUGOSO LONCHAS, HACENDADO, PAQUETE 22 Jamón York 	 8 480000 592330	<input type="text" value="1"/> 18,6 g
Queso		
<ul style="list-style-type: none"> QUESO RALLADO HILOS 4 VARIEDADES (EMENTAL-CHEDDAR- Queso rallado 	 8 480000 511188	<input type="text" value="1"/> 15,8 g

Imagen 3. Ejemplo del carrito de la compra que se genera en la plataforma web

Infografía saludable

Gracias a Balanceat llevar una alimentación más equilibrada será más sencillo, ya que dispone de funciones muy prácticas y sencillas para planificar correctamente nuestros platos a lo largo de la semana. Además, con productos habituales en nuestros supermercados. De esta forma, ganamos en salud apostando por una organización previa de lo que vamos a consumir durante la semana.

Crea una cuenta gratuita en www.balanceat.com y empieza a planificar tu alimentación de manera equilibrada ya mismo.

Para cualquier consulta contacta con nosotros a través del Área de Promoción de la Salud en sacusalud@us.es