

iNutralia
te lo pone
fácil con
su app
de salud.



iNutralia

Tu app de nutrición.

Plan Promoción
de la Salud.



Porque una correcta
alimentación influye en
su bienestar.

La Educación para la Salud forma parte fundamental de la educación integral de una sociedad desarrollada.

Una de las mayores preocupaciones de la sociedad española actual es la sensibilización sobre la necesidad de **crear hábitos de vida saludables** que permitan una vida sana y plena.

En muchas ocasiones, por falta de tiempo o desconocimiento caemos en una nutrición poco equilibrada y nada saludable.

Desde iNutralia, portal de nutrición online, acercamos a **particulares y empresas** las herramientas necesarias para que esto sea posible de una forma muy cómoda y sencilla.

Para ello contamos con **un gran equipo de profesionales, médicos, dietistas nutricionistas, y entrenadores físicos** que ponemos a disposición de nuestros clientes para darles el mejor servicio.



Tu app de nutrición.



La obesidad y los problemas derivados de ella, se han convertido en una cuestión de salud pública.

En 2015:

- El **25% de la población europea** tiene problemas de sobrepeso.
- El **54% de la población española** tiene problemas de sobrepeso.

Las principales **consecuencias del sobrepeso** según los datos de la OMS son:

- Riesgo cardiovascular.
- Altos niveles de colesterol.
- Diabetes tipo 2.
- Dolencias articulares.
- Insuficiencia cardiaca.

La OMS advierte que en los próximos años **más de la mitad de las enfermedades estarán directamente relacionadas con una alimentación inadecuada**.

Igualmente, la alimentación es uno de los factores que con mayor importancia **condicionan el desarrollo físico, el rendimiento y la productividad de las personas en el mundo laboral**.

Una alimentación poco saludable tiene **consecuencias físicas y psíquicas** en el entorno laboral como:

- Cansancio excesivo.
- Falta de reflejos.
- Desinterés.
- Irritabilidad.
- Sobre peso.
- Disminución de productividad, hasta un 30%.
- Aumento de bajas laborales y gasto médico.

Es por ello que desde iNutralia nos hemos propuesto combatir esta situación y hacer posible un cambio en los hábitos de vida.



“Que tu medicina
sea tu alimento
y tu alimento sea
tu medicina”

Hipócrates

En iNutralia estamos convencidos de que asociar nuestros servicios a las coberturas de los seguros ofrece un incremento de valor muy atractivo tanto al asegurado, como a la compañía aseguradora, completando así sus pólizas con **un servicio de alto interés social a un coste mínimo.**

9 millones de personas en España tienen contratado una póliza de salud con alguna aseguradora.

La salud es el aspecto más valorado por los españoles (datos de CIS e INE).

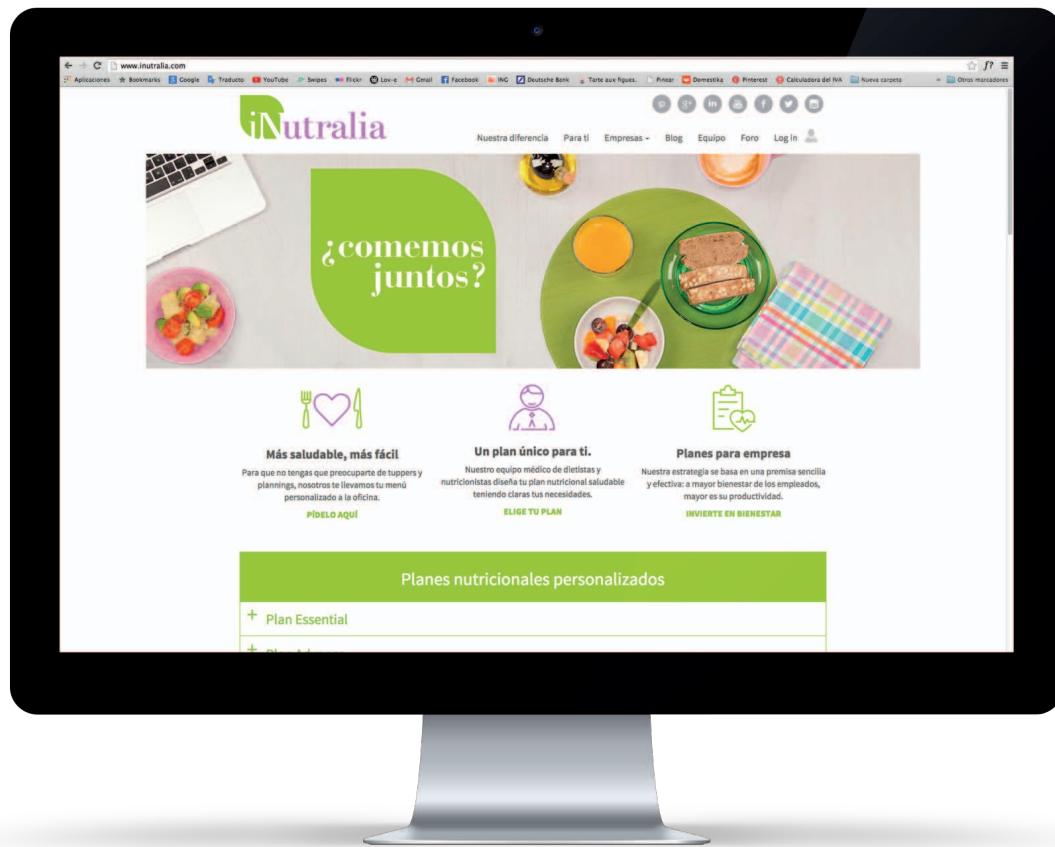
Las aplicaciones de salud son las más descargadas y valoradas por los usuarios.



Tu app de nutrición.

Te lo ponemos fácil.

Contamos con dos herramientas fundamentales para hacer llegar nuestros servicios



Por un lado nuestro portal online (www.inutralia.es), donde ofrecemos un servicio integral 100% personalizado. Diseñamos planes nutricionales adaptados a cualquier necesidad o patología, con un continuo seguimiento por parte de nuestro equipo.

Y en segundo lugar, **nuestra renovada APP iNutralia SALUD**, una aplicación ágil e intuitiva que acerca nuestros **servicios de nutrición a cualquier colectivo, personalizándolas en función de las exigencias y necesidades de nuestro cliente**.



¿Por qué la App de iNutralia?

Nuestra App es un elemento diferenciador y exclusivo que te permitirá ofrecer a tus clientes un servicio novedoso y muy accesible. Te ofrecemos la posibilidad de **adaptar contenidos, funcionalidades y look and feel a tus necesidades** y teniendo en cuenta el target al que te diriges.

Nuestra app es una herramienta fidelizadora de clientes de primer nivel, así como un incentivo para clientes potenciales.



Retorno de la inversión

Estudios nacionales e internacionales demuestran que cada 1€ invertido en planes de salud genera un retorno de la inversión entre 2,5 y 4,8€ en absentismo y de 2,5 y 5,9 en costes por enfermedad.

Reduce los costes sanitarios en un 21%

Es el momento de que apuestes por la salud.

Tu app de nutrición.

¿Qué vas a encontrar en la App iNutralia Salud?

iNutralia ha desarrollado una APP DE SALUD, ágil e intuitiva que acerca nuestros servicios de nutrición a cualquier colectivo, **siendo posible personalizarlo en función de las exigencias y necesidades del target al que se quiera dirigir nuestro cliente.**

Tiene la posibilidad de configurar un **menú personalizado** así como acceder a **diversos menús semanales que han desarrollado nuestros nutricionistas** en función de distintas necesidades.

Cada uno de esos menús van acompañados de **recetas sencillas y saludables**, así como su correspondiente **lista de la compra**.

Igualmente tiene a su disposición **planes de actividad física, artículos, ejercicios de actividad mental, juegos, recomendaciones, boletín saludable, chat...** Todo ello pensado para que sea de fácil acceso a cualquier colectivo.

Contenidos exclusivos para empleados, colaboradores y asegurados de nuestro cliente en función de su perfil.

- **Oferta de contenido nuevo:** recetas, noticias, recomendaciones, artículos, etc.
- **Recetario adaptado a las necesidades de nuestro target.**
- Acceso a **menús personalizados** en función del perfil previamente definido.
- Recomendaciones por **patologías y trastornos** propios de nuestro del perfil.
- Consejos sobre la **práctica de la actividad física adaptada a sus necesidades** (tablas de ejercicios, vídeos, etc.)

Esta app está pensada para llamar la atención del usuario y retenerlo dentro de la plataforma el mayor tiempo posible, gracias a lo atractivo de sus contenidos y a su apuesta por la gamificación.

Menús, recetas, planes de actividad física... todas las claves para hacer tu vida saludable a golpe de clic.



Comenzando a usar la App



Registro

1. Si ya estás registrado introduce tu correo y la contraseña y pulsa entrar para acceder a la app.
2. Si no estás registrado pulsa **QUIERO REGISTRarme**, completa tus datos y volverás a la pantalla de **INICIO DE SESIÓN** para acceder.
3. Si has olvidado tu contraseña, puedes restaurarla pulsando **HE OLVIDADO MI CONTRASEÑA**.

El menú principal

Consta de **5 botones en la parte superior** que agrupan las principales funcionalidades de la app:

1. Configura tu menú.
2. Menús.
3. Actividad Física.
4. Actividad Mental.
5. Rincón del Usuario.

En la parte inferior hay **otros 4 botones** que te permiten:

1. Cerrar sesión, y volver atrás.
2. Ver tu menú.
3. Ver tu lista de la compra.
4. Calcular y ver tu índice de IMC.



Tu Perfil

Edad: 35
Peso: 60
Talla: 1.60
Sexo: Hombre Mujer

¿Tienes alguna enfermedad cardiovascular?
¿Eres Hipertenso/a?
¿Eres diabético/a?
¿Padeces algún trastorno digestivo?
¿Tienes el colesterol alto?
¿Tienes los triglicídeos altos?
¿Eres celíaco/a?
¿Tienes intolerancia a la lactosa?
¿Estás embarazada o en lactancia?
¿Tienes la menopausia?
¿Haces deporte? Poco Frequentemente Con intensidad

GUARDAR

Configura tu menú

Lunes	Comida
	Garbanzos con verduras al tomillo
	Alubias con aguacate y vinagreta de limón
	Lentejas con verduritas
	Lomo de cerdo al limón
	Pechuga de pollo a la plancha con tomate
	Solomillo de ternera a la plancha

Martes	Cena
	Ensalada de rúcula y tomate cherry
	Ensalada de lechugas variadas
	Ensalada de endibias y nueces
	Merluza al perejil
	Lenguado a la plancha con cebolla pochada
	Lubina a la plancha

Miercoles	

Jueves	

Viernes	

Sabado	

Domingo	

RESTO DEL DÍA

DETALLES DEL MENÚ **LISTA DE LA COMPRA**

Crea tu perfil

Accede desde **CONFIGURA TU MENU**, solo te llevará un par de minutos y es fundamental para que la app te ayude de la manera más eficaz.

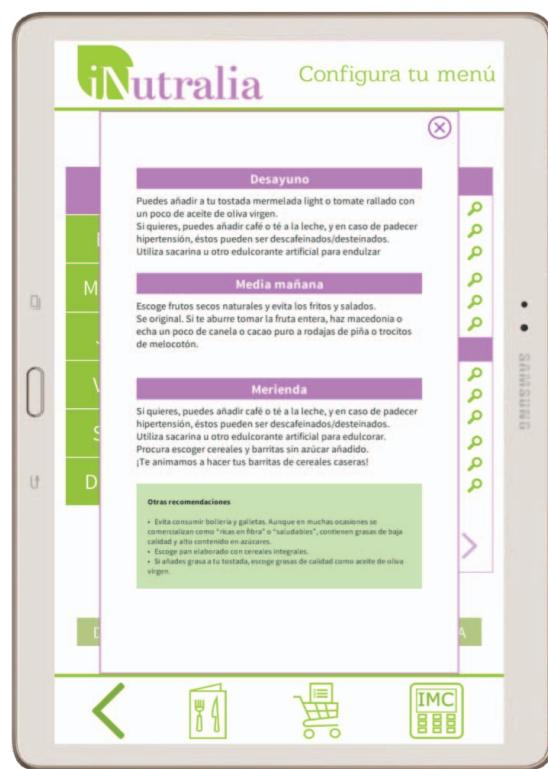
- Rellena los diferentes campos con tus datos.
- Y guárdalos pulsando **GUARDAR**.



Configura tu menú

Es muy sencillo:

- Selecciona **un primer y un segundo plato** para la comida y la cena de cada día de la semana.
- Pulsando en las lupas de cada plato podrás ver la receta.
- Si pulsa **RESTO DEL DÍA** podrás ver recomendaciones para el resto de comidas del día.
- En **DETALLE DEL MENÚ** podrás ver en una única pantalla el menú que has seleccionado para toda la semana.
- Con **LISTA DE LA COMPRA** podrás ver la lista de productos que necesitas para confeccionar tu menú semanal.



Menús

Dentro del apartado **MENÚS GENÉRICOS** de esta sección podrás:

- Acceder a diferentes menús pensados para distintas situaciones o patologías.
- Además podrás ver tu menú personalizado, en el que verás un resumen de tu menú semanal.

Nuestros menús

Nuestros nutricionistas han elaborado menús específicos para diferentes patologías y situaciones.





Actividad física

Dentro de esta sección encontrarás:

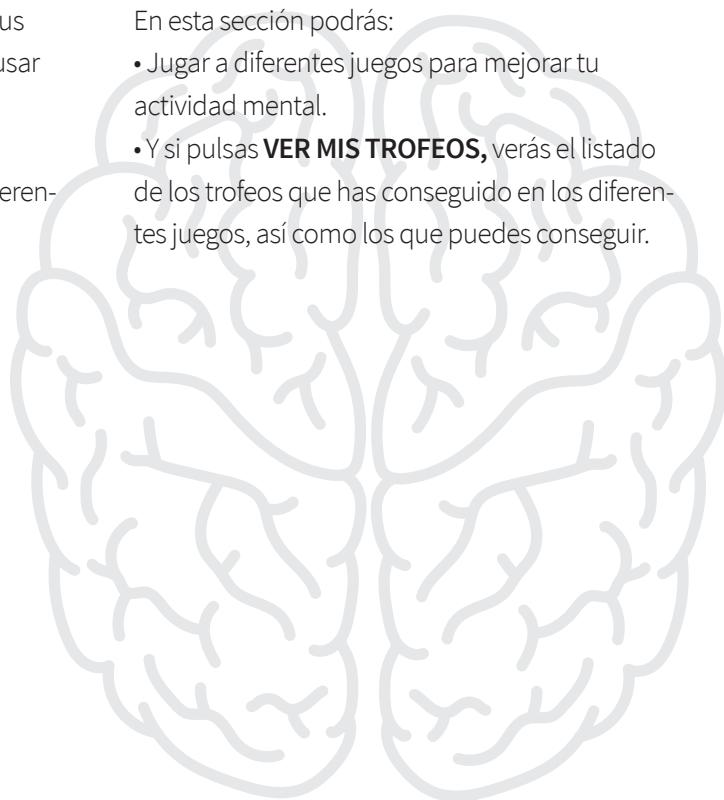
- **MI ENTRENAMIENTO SUGERIDO** con un vídeo de entrenamiento que se ajusta a tus necesidades. (Para salir del vídeo debes usar el botón ATRÁS de la propia tablet)
- También podrás acceder a una serie de **ENTRENAMIENTOS GENÉRICOS** con diferentes tablas enfocadas a en fines diversos.

Actividad mental

Mantener la cabeza ocupada y en forma es tan importante como una buena alimentación.

En esta sección podrás:

- Jugar a diferentes juegos para mejorar tu actividad mental.
- Y si pulsas **VER MIS TROFEOS**, verás el listado de los trofeos que has conseguido en los diferentes juegos, así como los que puedes conseguir.



Ejemplos de menús genéricos



Tercera edad

Cuando se llega a cierta edad aunque no se padezcan patologías, se debe prestar atención en la alimentación. Elaboramos menús basados en la dieta mediterránea, a través de una alimentación sana, variada y equilibrada, teniendo en cuenta aquellas necesidades nutricionales especiales propias de la edad, como pueden ser: **osteoporosis, artrosis, pérdida de masa muscular, estreñimiento, deshidratación**, etc. Sin olvidar preparaciones sencillas pero sabrosas.

Controla tu peso

El sobrepeso y la obesidad es mucho más que un problema estético, y perder peso de manera descontrolada puede afectar a la salud. **Ofrecemos menús diseñados para personas cuyo objetivo es perder peso de forma controlada, sencilla y saludable, y lo que es más importante, mantenida en el tiempo.**

Infantil

Una mala alimentación durante la edad infantil, está relacionada con el desarrollo de enfermedades crónicas en la edad adulta, como Diabetes Mellitus y Enfermedades Cardiovasculares. La correcta nutrición de los más pequeños no solo asegura que crezca sano, y fuerte, si no que contribuye en su desarrollo intelectual. Establecer hábitos saludables desde edades tempranas, introduciendo todo tipo de alimentos de la manera más divertida, es posible.

Deporte amateur o deporte moderado

La práctica deportiva forma parte de un estilo de vida saludable y ayuda a mejorar la salud física y mental. Cada vez son más las personas que se inician en deportes como el running tanto como amateur como para participar en carreras de mayor envergadura y a este nivel una correcta alimentación e hidratación es tan importante como un buen entrenamiento. Los objetivos de este tipo de menús son **cubrir los requerimientos del runner, potenciar el rendimiento físico y evitar la fatiga producida por una mala planificación nutricional.**

Celiaquía

Según los últimos datos el número de personas diagnosticadas de celiaquía se está incrementando en los últimos años, y sobre todo los diagnosticados en edad adulta.

Ofrecemos menús adaptados al 100% a aquellas personas con intolerancia al gluten, incluyendo platos y recetas con ingredientes específicos para este colectivo, de manera que sin renunciar a una alimentación sana y equilibrada, puedan cuidar su salud.





Rico en fibra

El estreñimiento es un trastorno digestivo que padece gran parte de la población, esta situación tiene gran relevancia ya que diferentes estudios han demostrado una relación directa entre el consumo de una dieta rica en fibra y beneficios sobre nuestra salud. Al igual que una dieta baja en fibra se asocia con determinadas patologías. La fibra dietética o alimentaria es un componente importante de la dieta y debe consumirse en cantidades adecuadas. **Necesitamos tomar al día entorno a 25-35 gramos de fibra al día, valor que sólo se alcanza tomando frutas y verduras en sus raciones recomendadas**, así como cereales integrales. Como no siempre se consigue, proponemos menús que ayudan a alcanzar las recomendaciones diarias en fibra.

Bajo en grasa

Los **menús bajos en grasa son adecuados tanto para personas que quieran perder peso**, como para aquellas que tenga que cuidar especialmente su salud cardiovascular. Las enfermedades cardiovasculares (entre las que destacan cardiopatías, hipertensión, hipercolesterolemia, ictus y accidentes cerebrovasculares, etc) son la principal causa de muerte en la actualidad. En este tipo de patologías, una buena alimentación juega un papel fundamental tanto en la prevención como en el tratamiento de la enfermedad. Elaboramos menús controlando la calidad del aporte graso, con un adecuado contenido en fibra dietética y en micronutrientes esenciales en el metabolismo de las grasas.

Diabetes mellitus tipo II

Diseñamos menús dirigidos a personas con **hiperglucemia o diabetes**, condicionado por el equilibrio en la ingesta de hidratos de carbono, proteínas y grasas y el **control glucémico**. En gran parte de los casos, además de una Diabetes mellitus tipo II, están asociados otros trastornos como sobrepeso u obesidad, factores que se tienen en cuenta a la hora de diseñar su menú.





Especificaciones técnicas de la App iNutralia Salud

Tecnología App

Unity 3D

Unity 3D es **un motor para el desarrollo de videojuegos y apps de última generación** que nos permite tanto los mejores resultados visuales a nivel de navegación, elasticidad y estilo como la potencia a nivel de infraestructura para poder conectarnos a todos los sistemas externos necesarios para poder garantizar el servicio

Infraestructura Servidor

Amazon WebServices

Amazón Webservices **es una plataforma Cloud** para el lado servidor de nuestra aplicación que nos permite adaptar las necesidades de servicio de forma dinámica a la carga de trabajo que tenga el sistema. De esta forma nos permite de una forma transparente aumentar la capacidad de nuestros sistemas desde pocos miles a cientos de miles de usuarios sin necesidad de cortes de servicio para los usuarios. Adicionalmente Amazón es una de las plataformas más seguras a nivel de calidad de servicio asegurándonos más de un 95% de Uptime y lo más importante, que en caso de un fallo de las máquinas, la notificación es instantáneas y nos permite volver a tener el sistema funcionando en pocos minutos asegurando que nuestros usuarios no lleguen a detectar la caída del servicio.

Tecnología Servidor

Para el desarrollo del lado servidor se ha optado por **tecnologías de largo recorrido y ampliamente probadas con fuertes equipos de mantenimiento involucrados** que nos aseguran actualizaciones continuas que solventen de forma rápida posibles vulnerabilidades.

Symfony 2

Framework de PHP5 especializado en tratamiento de información sensible y con alta escalabilidad.

MySQL

Motor de **base de datos** relacional en arquitectura de alta disponibilidad para asegurar la calidad de servicio.

FuelPHP

Framework de PHP5 ligero para la **gestión de información** menos sensible y de acceso rápido.



Tu app de nutrición.



Patrones de diseño

Para asegurar la mantenibilidad del código a lo largo del ciclo de vida de desarrollo del sistema y su mantenimiento una vez en producción se han aplicado **patrones de diseño estandarizados y validados**.

- API de comunicaciones RESTFul.
- Arquitectura Model- View – Controller.
- Programación Orientada a Objetos.





Ángeles Barba Fernández
Directora Comercial

Calle La granja, 15, Edificio B. 1^a Planta
28108 Alcobendas. Madrid.
Tfno. 91.737.43.61
Tfno. 618.536.195

angeles.barba@inutralia.com

**¿comemos
juntos?**
inutralia.com

Síguenos A row of circular social media icons for Pinterest, Google+, LinkedIn, YouTube, Facebook, Twitter, and Instagram.