






BENCHMARK

APLICACIONES A COMPARAR

| Ecosistema Polar | Lifesum | Nooddle |
|--|--|---|
|  |  |  |

CARACTERÍSTICAS A ANALIZAR

- Funciones de entrenamiento y descanso
- Funciones de nutrición y cocina
- Conexión con aplicaciones aplicaciones de terceros
- Conexión con dispositivos inteligentes
- Funciones sociales y de comunidad
- Precios

He elegido estas características para analizar porque son las que un usuario general puede mirar a simple vista para comparar y decidirse a utilizar uno de estos servicios.

FUNCIONES DE ENTRENAMIENTO Y DESCANSO

| Ecosistema Polar | Lifesum | Nooddle |
|--|--|--|
| Infinidad deportes distintos para registrar sesiones de entrenamiento en una sola aplicación | | |
| Seguimiento del sueño | | |
| Seguimiento, planificación y análisis de entrenamientos. | Posibilidad de añadir deporte realizado, pero imposibilidad de registrarlo a través de la aplicación | No dispone de ninguna funcionalidad de entrenamiento |
| Análisis del estado físico | | |
| Posibilidad de marcar objetivos de entrenamiento (quemar grasa, mejorar la forma anabólica...) | | |
| Calendario con los entrenamientos realizados | | |

FUNCIONES DE NUTRICIÓN Y COCINA

| Ecosistema Polar | Lifesum | Nooddle |
|---|--|---|
| No dispone de funcionalidades en este aspecto | <ul style="list-style-type: none">Registro de alimentación manualPosibilidad de seleccionar una dieta entre una amplia lista de dietasGran cantidad de recetas con descripción nutricional de todas ellasScanner de códigos de barras para analizar los alimentos que compramos | <ul style="list-style-type: none">Amplia lista de recetas de cocinaPermite buscar recetas por ingredientes o por tipo de platoCalculadora de cantidades en función de las racionesLista de ingredientes e instrucciones paso a paso de las recetasPosibilidad de crear listas de recetas personales |

CONEXIÓN CON APLICACIONES DE TERCEROS

| Ecosistema Polar | Lifesum | Nooddle |
|---|--|--|
| <p>Posibilidad de conectar con aplicaciones de terceros como Strava o TrainingPeaks</p> | <p>No dispone de conexión con aplicaciones de terceros</p> | <p>No dispone de conexión con aplicaciones de terceros</p> |

CONEXIÓN CON DISPOSITIVOS INTELIGENTES

| Ecosistema Polar | Lifesum | Nooddle |
|---|---|---|
| <p>Posibilidad de conectarlo con relojes inteligentes de la marca Polar.</p> <p>Posibilidad de conectarlo con ordenadores de ciclismo de la marca Polar.</p> <p>Posibilidad de conectarlo con los sensores de pulso cardiaco de la marca Polar.</p> | <p>No es posible conectarlo con dispositivos inteligentes</p> | <p>No es posible conectarlo con dispositivos inteligentes</p> |

FUNCIONES SOCIALES Y DE COMUNIDAD

| Ecosistema Polar | Lifesum | Nooddle |
|---|---|---|
| <p>Disposición de una comunidad donde se puede seguir a otros usuarios y ver los entrenamientos que realizan.</p> <p>Posibilidad buscar en un mapamundi todas las rutas que han compartido los usuarios</p> | <p>No dispone de funciones sociales ni de comunidad</p> | <p>Posibilidad de valorar y comentar recetas.</p> |

PRECIOS

| Ecosistema Polar | Lifesum | Nooddle |
|--|--|------------------------|
| Es gratis, pero para poder acceder a todas las funcionalidades, es necesario adquirir uno o varios dispositivos de polar | Es gratis, pero dispone de un plan premium para desbloquear todas las funcionalidades. El plan premium funciona con suscripción: 1 mes por 11 €, 3 meses por 22€ y 12 meses por 45€. | Completamente gratuita |