



SmartBite

**Planes alimentarios
impulsados con IA**

By Factory Team

Patricio Escudeiro

Lucas Ferreiro

Mateo Perez Rivera

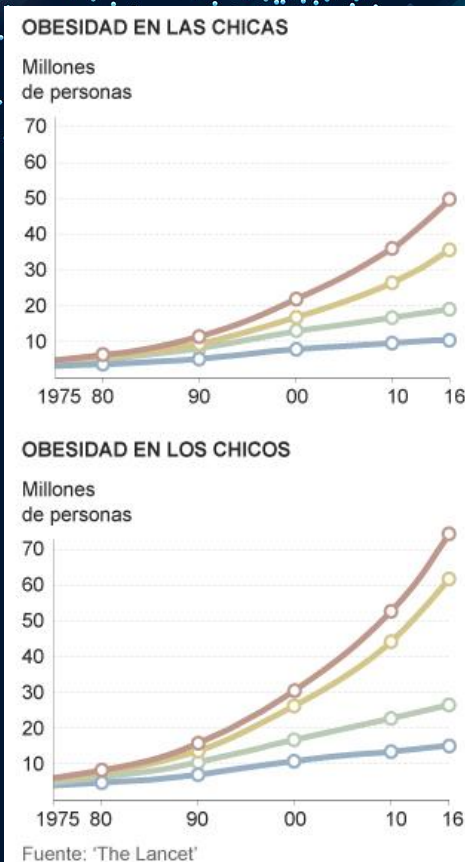
Ian Szejer

El problema

Un gran porcentaje de la población sufre de sobrepeso, aproximadamente 1.000 millones de personas



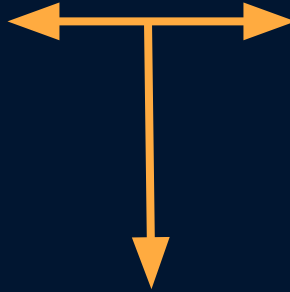
Pero no suelen tener los medios, el conocimiento y el tiempo para hacer algo al respecto



Motivación extra

¿Cuántas veces llegamos tarde a casa, sin energía ni tiempo para pensar la cena?

¿O simplemente ya nos quedamos sin ideas y necesitamos experimentar recetas nuevas?



Estudios demuestran que se gastan hasta 30 minutos por día pensando únicamente en qué comer. Sumando 180 horas por año

Opciones en el mercado

- Dietas estrictas.
- Aplicaciones con planes fijos, que no se adaptan a ellos.
- Nutricionistas que no tienen real interés en el paciente.



¿Que priorizamos?

01

Salud

02

Objetivos

03

Tiempo



Solución

Sitio web SmartBite

Creación de plan de
comidas adaptado
a las necesidades
del usuario

Generador de recetas
con ingredientes
disponibles en tu
hogar

Valor agregado

Somos MÁS que un
intermediario con IA



- Lista de compra
- Interacción con el usuario
- Personalización
- Mejora constante de planes alimentarios.
- Escalabilidad

Futuras expansiones

- Aplicación móvil
- Planes alimenticios con asesoría médica.
- Compra automática a partir de lista generada.
- Sugerencia de receta a partir de imagen de heladera
- Una interacción directa con google calendar
- Posibilidad de mantener un chat con la página, permitiendo al usuario aún mayor personalización



Crea un plan alimenticio personalizado

Responde un simple cuestionario y nosotros generamos un plan para tus tiempos, gustos y necesidades. Podes pedir un plan de 7 dias, 15 dias o un mes

[Crear plan](#)

Crea una receta con lo que tenes en la heladera

Sabemos que a veces pensar una comida con los elementos disponibles puede ser complicado. Por eso si nos detallas que tenes en la heladera generamos una receta para vos, se acabo la perdida de tiempo

[Obtener receta](#)



Crea un plan alimenticio

Responde un simple cuestionario y recibirás un plan de comidas basado en tus tiempos, gustos y necesidades. Puedes crear un plan para una semana o un mes.

Crear plan

Ingredientes

Ingrese los ingredientes separados por coma, es decir, "huevo,jamon,..."

Crear recetas

En lo que tenes en la heladera

Ingresa la lista de ingredientes que tienes en tu heladera y el sistema te sugerirá recetas basadas en los elementos disponibles. Así podrás aprovechar al máximo lo que tienes en la heladera sin desperdiciarlos.

Obtener receta



Crea un plan alimenticio

Responde un simple cuestionario y recibirás un plan de comidas basado en tus tiempos, gustos y necesidades. Puedes crearlo en minutos.

Crea

Cantidad de comensales

Es usted vegano,vegetariano o keto

Vegano

Sos alergico al mani

Si

Sos alergico a los mariscos

Si

Sos alergico a los lacteos

Si

Sufris de hipertencion:

Si

Sufris de diabeticis:

En lo que tenes en la heladera

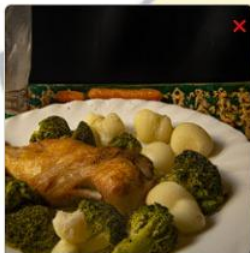
Comida con los elementos disponibles
Te mostramos detalles que tenes en la heladera
y se acaba la perdida de tiempo

Ver receta



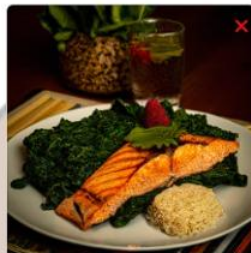
Generar lista de ingredientes

lunes



Pollo al horno con
patatas horneadas y
brócoli al vapor

martes



Salmón a la parrilla con
espinacas salteadas y
arroz integral

miercoles



Ensalada de pollo a la
parrilla con aguacate,
lechuga y tomates

jueves



Chile con carne magra
y arroz integral

viernes



sabado

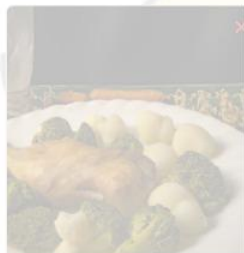


domingo





lunes



Pollo al horno con patatas horneadas y brócoli al vapor

viernes



Salmón a la parrilla con espinacas salteadas y arroz integral

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

filetes de salmón 4 unidades
espinacas 500 gramos
ajo 5 gramos
arroz integral 2 tazas
aceite de oliva 30 mililitros
sal 5 gramos
pimienta 5 gramos

Pasos

1. Lavar y cortar las espinacas en tiras finas.
2. Pelar y picar finamente el ajo.
3. Cocinar el arroz integral según las instrucciones del paquete.
4. Mientras tanto, calentar una sartén a fuego medio-alto y agregar un poco de aceite de oliva.
5. Agregar las espinacas a la sartén y saltear hasta que estén suaves. Agregar el ajo.

Generar lista de ingredientes



Chile con carne magra y arroz integral

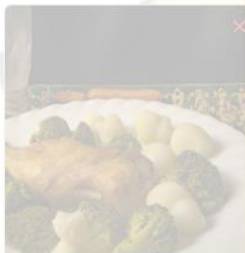


Presiona **ET** Ingredientes para ver la lista completa

3 bistec de Pechuga de pollo
1 lb de Patatas
1 lb de Brócoli
3 filete de Salmón
1 lb de Espinacas
2 taza de Arroz integral
1 lb de Pechuga de pollo
1 lechuga de Lechuga
1 lb de Tomates
1 lb de Carne magra
0.5 lb de Champiñones
0.5 lb de Camarones
1 paquete de Tortillas integrales
1 paquete de Fideos integrales
1 lb de Vegetales (zanahoria, cebolla, apio)

Generar lista de ingredientes

lunes



Pollo al horno con patatas horneadas y brócoli al vapor

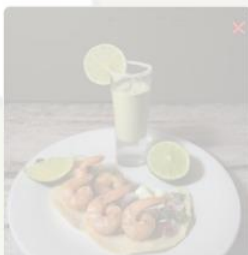
espinacas sencillas y arroz integral

para mi con aguacate, lechuga y tomates



Chile con carne magra y arroz integral

viernes



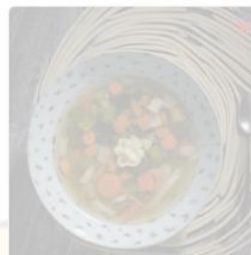
Tacos de camarones

sabado



Tortillas de semilla

domingo



Sopa de vegetales con