



---

# Nutritec



# ¿Qué somos?

**ODS: Salud y Bienestar (ODS 3)**

**Población objetivo:  
Personas que sufren problemas  
de alimentación en México**

**75% de Adultos Mexicanos con Sobrepeso/Obesidad.**

- 1. Dificultad para mantener la Disciplina diaria.**
- 2. Ausencia de Retroalimentación Inmediata sobre decisiones de comida.**
- 3. Guías de nutrición que no son prácticas ni constantes.**

**“Nutritec: Facilitar la toma de decisiones conscientes para la Salud Adulta”.**

## Nutritec

### Crea una cuenta

Ingresa tu correo electrónico  
para registrarte en esta aplicación

correoelectrónico@dominio.com

Continuar

0

Continuar con Google

Continuar con Apple



# ¿Qué enfrentamos?

Enfrentamos la obesidad donde detrás de eso existen ultraprocesados baratos, bebidas azucaradas y baja motivación. Sus consecuencias enfermedades como diabetes, colesterol etc.



# Nutritec

## Crea una cuenta

Ingresa tu correo electrónico  
para registrarte en esta aplicación

correoelectrónico@dominio.com

Continuar

o

Continuar con Google

Continuar con Apple

## ¿Cómo quieres que te llamemos?

Esto aparecerá en tu perfil.

Paulina

NUTRITEC

# NUTRITEC

*¡Aquí comienza tu vida saludable!*

**1) Formulario de datos**

**2) Datos Registrados**

**3) Resultados**

**Salir**

### Datos personales

Objetivo principal:

Peso (kg):

Altura (cm):

### Hábitos alimenticios

Comidas al día:

Restricciones alimenticias:

Frecuencia de consumo de azúcar o grasa:

¿Sabes cuántas calorías consumes?

### Ejercicio

¿Haces ejercicio regularmente?

### Diabetes y salud

¿Tienes diabetes?

Guardar

Cerrar

### Registro 1/3

objetivo:	Bajar de peso
peso:	67Kg
altura:	183cm
comidas:	4
restricciones:	No
frecuencia_azucar:	Varias veces por semana
sabe_calorias:	si
calorias:	1800kcal
ejercicio:	si
tipo_ejercicio:	Gym
frecuencia_ejercicio:	3 dias a la semana
intensidad_ejercicio:	Media
diabetes:	no
tipo_diabetes:	-
fecha_diagnostico:	-
nivel_glucosa:	-
medicinas:	-
historial:	-

Anterior

Siguiente

Cerrar



NutriTec — Progreso
Estado

NutriTec
Progreso semanal (últimos 7 días)

Verdes 6

Amarillos 5

Rojos 5

Sueño prom. (h) 6.5

Agua total (7d) 9400 ml

Comidas por semáforo

6

5

5

Verde

Verde: saludable - Amarillo: intermedio - Rojo: ocasional

Tip: más verdes y ≥6 h de sueño mantienen al avatar feliz.

Resumen y tips

Generar semana demo

Limpiar semana

Exportar resu...

Resumen de tu semana

Resumen semanal
Generado con IA + reglas

Verdes	Amarillas	Rojas	Sueño (h)	Agua (7d)
6	5	5	6.5	9400 ml ≈ 1343 ml/día

Highlights

- Mejor día (más verdes): Mar 10/07
- Día con más rojos: Sáb 10/11
- Score salud (0–2): 1.06

Focos y recomendaciones

- Planea 1 plato verde al día y agrega verdura a la mitad de tus comidas.
- Cambia frituras por horneado/airfryer y refrescos por agua/infusiones.
- Sube agua a 2000 ml/día con 3 tomas (mañana/comida/tarde).
- Duerme +30–45 min (pantallas OFF 1 h antes, rutina fija).
- Sube tus verdes a ≥60%: planea 1 plato verde/día y añade verdura en la mitad de tus comidas.
- Recorta rojos: cambia fritos por horneado/airfryer y bebidas azucarada por agua/infusiones.
- Convierte amarillos en verdes: baja cremas/salsas y mete una porción d verduras.
- Hidrátate: apunta a 2000 ml/día con 3 recordatorios (mañana/comida/tarde).

Resumen de tu semana

- Cambia frituras por horneado/airfryer y refrescos por agua/infusiones.
- Sube agua a 2000 ml/día con 3 tomas (mañana/comida/tarde).
- Duerme +30–45 min (pantallas OFF 1 h antes, rutina fija).
- Sube tus verdes a ≥60%: planea 1 plato verde/día y añade verdura en la mitad de tus comidas.
- Recorta rojos: cambia fritos por horneado/airfryer y bebidas azucarada por agua/infusiones.
- Convierte amarillos en verdes: baja cremas/salsas y mete una porción d verduras.
- Hidrátate: apunta a 2000 ml/día con 3 recordatorios (mañana/comida/tarde).

Metas para esta semana

- Verdes: ≥60%
- Agua: 2000 ml/día
- Sueño: 7.5 h/noche

Acciones concretas

- Planifica 1 comida verde por adelantado (prep o lunch).
- Añade verdura en el 50% de tus platos.
- Lleva tu termo y rellénalo 3–4 veces.
- Bloquea tu hora de dormir en el calendario (+alarma suave).

Regla práctica: 60–70% verdes, 20–30% amarillas, ≤10% rojas.

Copiar

Cerrar



## Sube una foto de tu alacena

Luz buena, foto de frente y que se vean etiquetas/verduras.

Sin resultados aún. Sube una foto y presiona Analizar.



Elegir foto

Analizar con IA

Exportar TXT

Cerrar

### 1) Fusilli al limón y mostaza (caliente)

Tiempo: 15 min · Rinde: 2

Ingredientes: fusilli, aceite, jugo de limón, mostaza, chives secos, sal/pimienta, (opcional) una lata de guisantes/legumbres.

Pasos:

1. Cocina el fusilli en agua con sal. Guarda ½ taza de agua de cocción.
2. En sartén: 2 cdas aceite + 1 cda mostaza + 1–2 cdas jugo de limón + 2–3 cdas agua de cocción → bate hasta emulsionar.
3. Agrega pasta (y legumbres si quieres), sal/pimienta y chives. Mezcla 1 min.
4. Termina con un chorrito de limón.

### 2) Ensalada fría de pasta (estilo deli)

Tiempo: 20 min (y enfriar) · Rinde: 3–4

Ingredientes: fusilli, mayonesa, mostaza, vinagre (malta o blanco), chives, lata de legumbres o guisantes, sal/pimienta.

Pasos:

1. Cuece y enjuaga el fusilli en frío.
2. Mezcla aderezo: 4 cdas mayo + 1 cda mostaza + 1 cda vinagre + chives + sal/pimienta.
3. Une pasta + legumbres escurridas. Ajusta acidez con limón o vinagre.

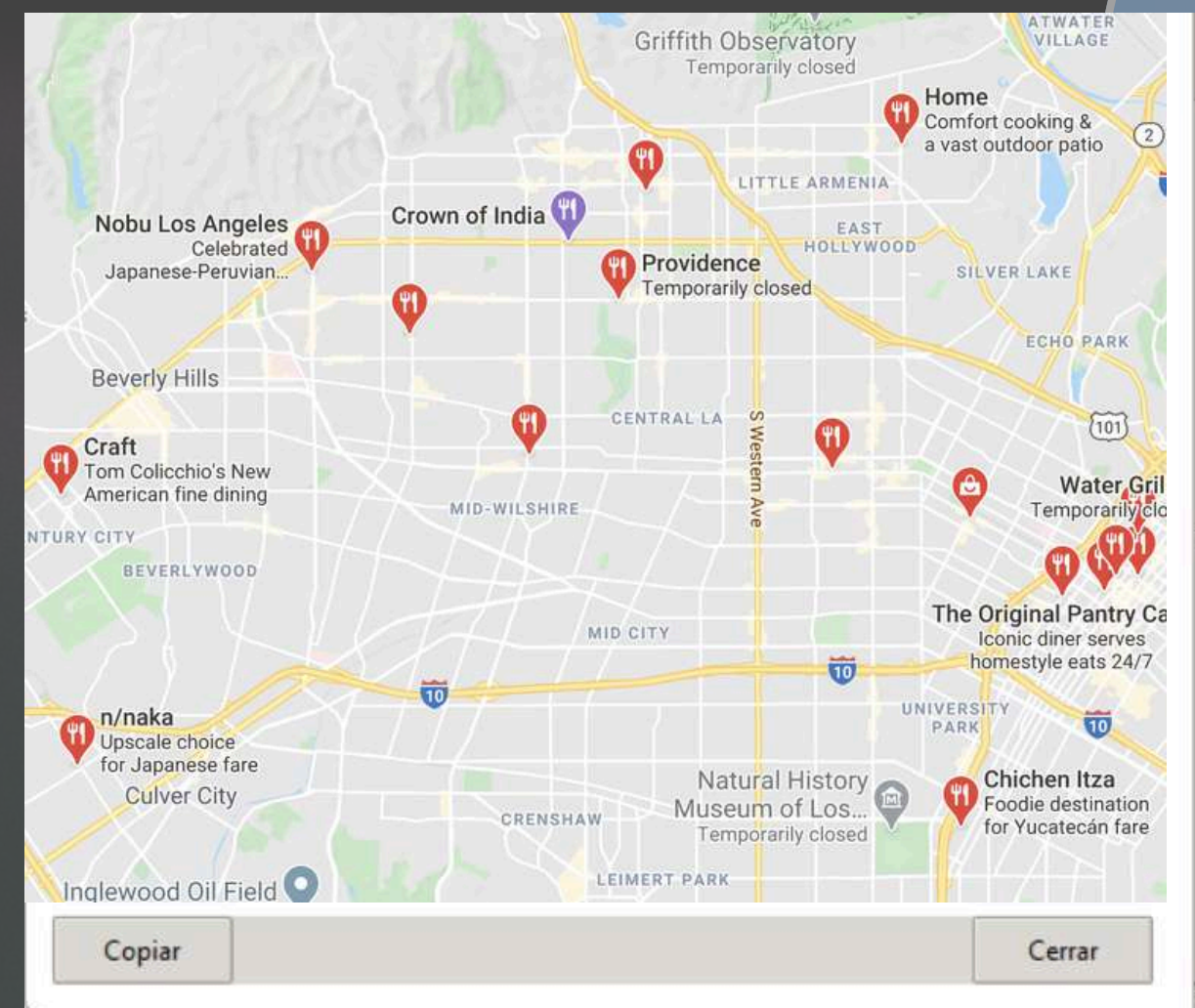
### 3) Wraps de ensalada de legumbres (sin cocinar)

Tiempo: 10 min · Rinde: 2–3 wraps

Ingredientes: tortillas de harina, lata de legumbres (garbanzo/frijol/mixta), mayo, mostaza, limón, chives, sal/pimienta.

Pasos:

Pregunta lo que quieras



Copiar

Cerrar



# Thank You

for your time  
and attention