

Sahabat Gizi Guía FAQ

¡Tu compañero saludable para una mejor alimentación!

Antecedentes de la creación de Sahabat Gizi

En la encuesta *Asia Pacific Health Priority 2023*, la mayoría de los encuestados en Indonesia (80 por ciento) expresó la importancia de tener el apoyo de una comunidad o grupo en su camino hacia la salud y el bienestar. Esta encuesta también reveló que la mayoría de los consumidores en Indonesia ahora están más conscientes de la importancia de la salud, con casi el 83 por ciento de ellos cambiando sus prioridades de salud debido a la pandemia de COVID-19. Este cambio ha impulsado a la sociedad a adoptar un estilo de vida más saludable y activo.

A través de Sahabat Gizi, estamos aquí para apoyar este cambio positivo proporcionando soluciones inteligentes y prácticas para las necesidades nutricionales y de salud diarias. Nuestro objetivo es ayudar a cualquiera que desee llevar un estilo de vida saludable proporcionando guías basadas en tecnología que sean fácilmente accesibles, relevantes y útiles. Con Sahabat Gizi, el camino hacia una mejor salud se vuelve más fácil y placentero.

1. ¿Qué es Sahabat Gizi?

Sahabat Gizi es una plataforma basada en inteligencia artificial diseñada para ayudarte a llevar un estilo de vida saludable mediante recomendaciones nutricionales, análisis de alimentos y consultas inteligentes. ¡Todas estas funciones están disponibles de forma GRATUITA para apoyar tu viaje hacia la salud!

2. Características principales de Sahabat Gizi

A continuación, las características destacadas que puedes disfrutar en **Sahabat Gizi** :

- **Consulta Nutricional con IA Inteligente**

Pregunta lo que quieras sobre hábitos alimenticios, salud o necesidades nutricionales específicas. Nuestra IA está entrenada con el conocimiento más actualizado de nutricionistas para ofrecer respuestas relevantes y útiles.

- **Verificar el Índice de Masa Corporal (IMC)**

Calcula tu IMC fácilmente para saber si tu peso es ideal y recibir recomendaciones de mejora si es necesario.

- **Análisis Nutricional a partir de Fotos de Comida**

Solo sube una foto de tu comida, y **Sahabat Gizi** analizará el contenido de calorías, proteínas, grasas y otros nutrientes. Ideal para quienes desean comer saludablemente sin complicarse con cálculos manuales.

- **Recomendación de Menú Diario**

Obtén un menú diario adaptado a tus necesidades calóricas basado en tu edad, peso, altura y

nivel de actividad.

- **Sugerencias de Sustitutos de Ingredientes**

Descubre alternativas más saludables para tus alimentos favoritos sin sacrificar el sabor ni los nutrientes.

- **Recomendación de Recetas Simples**

Explora recetas saludables, deliciosas y fáciles de preparar para agregar variedad a tus comidas diarias.

¡Todas estas funciones están disponibles en cualquier momento, GRATIS!

3. Cómo Usar Sahabat Gizi

Pasos sencillos para aprovechar las funciones de Sahabat Gizi:

1. **Accede desde el sitio web**

Sahabat Gizi se puede acceder desde cualquier dispositivo con conexión a internet.

2. **Usa las funciones según tus necesidades**

- Para verificar el IMC, ingresa tu altura y peso.
- Para el análisis nutricional, sube una foto de tu comida y espera unos segundos hasta que la IA termine de procesarla.
- Para la consulta nutricional, escribe tu pregunta y la IA Inteligente te dará una respuesta instantánea.
- Explora otras funciones como recomendaciones de menús diarios o recetas sencillas para apoyar tu camino hacia la salud.

3. **Disfruta de respuestas y recomendaciones personalizadas**

Sahabat Gizi asegura que cada sugerencia se adapte a tu perfil y necesidades.

4. Preguntas Frecuentes (FAQ)

P: ¿Las consultas nutricionales son respondidas directamente por una persona?

R: Las consultas nutricionales son respondidas por IA Inteligente, entrenada con el conocimiento de nutricionistas. Esta IA proporciona respuestas rápidas, precisas y relevantes.

P: ¿Cómo funciona el análisis nutricional de alimentos con fotos?

R: Sube una foto de tu comida a través de la función de análisis nutricional. Nuestra IA reconocerá los alimentos en la foto y proporcionará detalles sobre su contenido nutricional, como calorías, proteínas, grasas y carbohidratos.

P: ¿Es Sahabat Gizi gratuito?

R: ¡Sí! Todas las funciones de Sahabat Gizi están disponibles sin costo alguno.

P: ¿Son precisos los resultados del análisis nutricional?

R: Los resultados del análisis se basan en bases de datos actualizadas de alimentos y algoritmos inteligentes que se actualizan constantemente para mejorar la precisión. Sin embargo, estos resultados son guías generales y no sustituyen el consejo de un nutricionista profesional.

P: ¿Necesito registrarme para usar Sahabat Gizi?

R: No es necesario.

5. ¿Por qué elegir Sahabat Gizi?

- **Fácil de usar,** Todas las funciones están diseñadas para ser fáciles de usar, incluso para principiantes.
- **Basado en IA Inteligente,** Proporciona recomendaciones rápidas y relevantes.
- **Gratis para todos,** ¡La salud es un derecho para todos y apoyamos eso!
- **Análisis de fotos de alimentos,** Solo sube una foto y obtén un análisis completo.
- **Sin complicaciones,** No necesitas contar calorías ni nutrientes por ti mismo.

6. Descargo de responsabilidad y derechos de autor

- **Sahabat Gizi** es una herramienta que proporciona información y recomendaciones generales. Para condiciones de salud específicas, consulte a un médico o nutricionista profesional.
- Los datos de los usuarios, como fotos de alimentos e historial de consultas, no se almacenan sin consentimiento.
- Todo el contenido está protegido por derechos de autor y no puede ser utilizado sin autorización por escrito.