



# ABfit – Resumen de funciones

Tu app de nutrición: registrar fácilmente, entender, mantener el rumbo

ABfit es una app personal de nutrición y progreso. Funciona como web app en el navegador y en la pantalla de inicio de iPhone, iPad y ordenador, y reúne en un solo lugar alimentación, actividad, peso y medicación. Esto es lo que puedes hacer:

## Cockpit

La página de inicio: gran anillo de calorías (« quedan ... kcal »), cuatro anillos para proteína, carbohidratos, grasas y agua, una tarjeta con peso, pasos y progreso, el aviso de medicación y el botón amarillo « Añadir comida ».

## Resumen del día

Comidas, macros, cierre, peso y semana de un día – toca el anillo de calorías en el Cockpit o ve a Más → Resumen del día.

## Diario y comidas

Desayuno, Comida, Cena, Snacks – con anillo de calorías, macros (proteína, carbohidratos, grasas), azúcar, fibra y sal.

## Búsqueda de alimentos

Tu propia base de datos más Open Food Facts; comido recientemente, favoritos, porciones y cantidades rápidas.

## Escáner de código de barras

Escanea un envase o escribe el número – los valores nutricionales llegan automáticamente.

## Tabla nutricional con foto

Si ABfit no conoce un envase, simplemente fotografía su tabla nutricional: la IA lee los valores y crea el alimento por ti.

## Comida con foto (IA)

Fotografía tu plato: la IA reconoce los componentes y estima las cantidades; tú compruebas y registras con un toque.

## Fotografíar sobras

¿No terminaste? Fotografía el plato después de comer: la IA estima lo que queda, tú afinas con deslizadores – las calorías bajan, con Deshacer.

## Hablar / dictado

« Dos panecillos con mantequilla y un café » – reconocido, asociado y mostrado para que lo compruebes.

## Recetas desde texto

Pega una receta (de una web, un blog o un chat de IA): los ingredientes se asocian a alimentos, se calculan los valores por ración y una ración va directamente a tu diario.

## Receta con foto

Fotografía una receta de un libro de cocina, una revista o una captura: la IA lee título, ingredientes, cantidades y raciones – tú compruebas y guardas.

## Alimentos propios

Productos que creas tú con valores nutricionales, porción y código de barras – aparecen en la búsqueda con la etiqueta « propio ».

## Peso y grasa corporal

Curva desde 30 días hasta « Todo », tendencia, entrada a mano o automática desde Apple Health.

## Barra de la semana

Siete días de un vistazo: calorías por día, agua y valoración – en el Cockpit mediante la tarjeta « Progreso » o en el Resumen del día.

## Cierre del día

Resumen de la jornada con presupuesto, bonus de actividad y calorías restantes.

### **Valoración con IA**

Pide que valoren un día o una sola comida: semáforo, nota, qué fue bien, a qué prestar atención y un consejo concreto.

### **Agua**

Registra litros rápidamente con un toque; alimenta el cierre del día y la valoración.

### **Medicación**

Una página propia – se llega desde el aviso de medicación en el Cockpit o desde Más: registra producto, dosis, sitio, nota y efectos secundarios; curva de dosis con peso, ritmo y próxima toma – solo un registro, sin recomendaciones.

### **Actividad**

Pasos, kcal activas y entrenamientos también se pueden introducir a mano; cuenta el último valor introducido hasta que llegue una transferencia real de Salud. Las calorías activas aumentan el presupuesto diario.

### **Sincronización con Apple Health**

El atajo « ABfit Sync » envía pasos, kcal activas, peso, grasa corporal y entrenamientos – si quieres, automáticamente varias veces al día; datos antiguos mediante una exportación ZIP.

### **Seis idiomas**

Deutsch, English, ไทย (tailandés), Français, Italiano y Español – seleccionables por dispositivo y cuenta en Más → Ajustes.

### **Modo oscuro**

Claro, Oscuro o Automático (sigue tu dispositivo) – en Ajustes → Apariencia.

### **Deslizar**

Desliza a izquierda o derecha para pasar entre las cuatro pestañas Cockpit, Comida, Historial y Más; en los bordes hay un suave efecto elástico.

### **iPad y ordenador**

Diseño a dos columnas desde unos 768 px de ancho, con barra lateral desde unos 1024 px – los mismos datos que en el iPhone.

### **Contraseña y cuenta**

Cambia tú mismo la contraseña (mínimo 8 caracteres) y elimina por completo tu cuenta si quieres – en Ajustes → Cuenta.

### **Eliminar varios a la vez**

En cada comida toca « Seleccionar », marca varias entradas y elimínalas juntas – con Deshacer.

### **Varios usuarios**

Cada persona tiene su propio acceso y datos, objetivos y recetas totalmente separados.

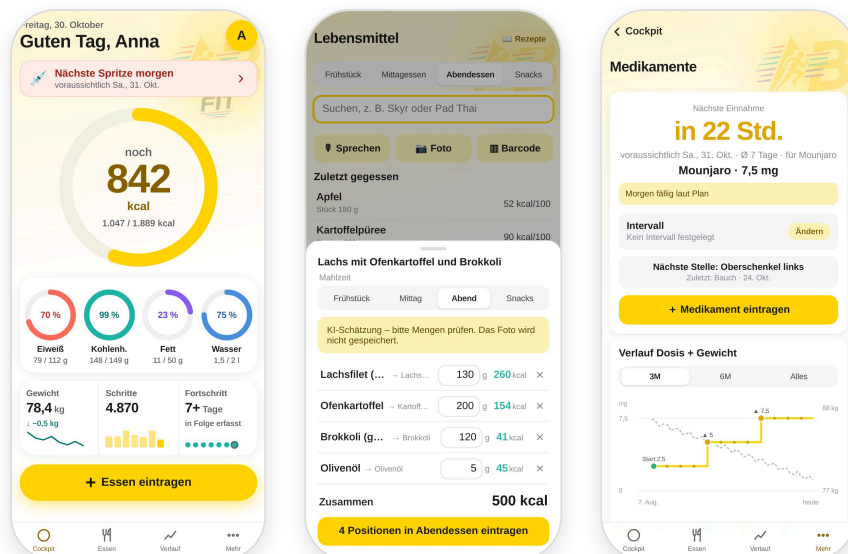
### **Objetivos y perfil**

Objetivo diario calculado automáticamente según altura, peso, edad, actividad diaria y ritmo – o fijado por ti; reparto de macros libremente elegible.

### **Web app**

Funciona en el navegador y como app en la pantalla de inicio, sin App Store; rápida y compacta.

## Así se ve ABfit



Cockpit con anillo de calorías

Comida con foto

Medicación: curva de dosis

Las capturas muestran la app en alemán (idioma por defecto). Cambia el idioma en Más → Ajustes → Idioma (sección 15 de la guía).

## Las cuatro pestañas

### Cockpit

Página de inicio: anillo de calorías (toque = Resumen del día), anillos de proteína, carbohidratos, grasas y agua, peso, pasos, progreso, aviso de medicación y « Añadir comida ».

### Comida

Búsqueda, código de barras, foto, hablar, tabla nutricional, alimentos propios, comido recientemente – y « Recetas » arriba a la derecha.

### Historial

Peso, grasa corporal, actividad (pasos, entrenamientos) y evolución en el tiempo.

### Más

Resumen del día, Cierre del día, Medicación, Ayuda, Ajustes (Perfil, Apple Health y Sync, Idioma, Apariencia, Cuenta), Cerrar sesión.

**¿Dónde está cada cosa?** El antiguo « Resumen » ahora se llama **Resumen del día**: toca el anillo de calorías en el Cockpit o ve a **Más** → **Resumen del día**. La **Medicación** se abre desde el aviso de medicación en el Cockpit o desde **Más** → **Registrar medicamento** o **Registro y curva de dosis**.

**Privacidad:** tus datos viven en tu propio servidor, no en la nube de otro. Las fotos para la IA (comida, receta, tabla nutricional) se envían solo para su análisis, sin guardarse – salvo « Fotografiar sobras »: las fotos de antes y después se quedan con la comida en tu cuenta.

Imágenes: cuenta de ejemplo, datos inventados. ABfit no da consejos médicos.