



# ABfit – Guía de uso

Paso a paso – también para principiantes

Esta guía te muestra todo lo que necesitas en ABfit – desde añadirla a la pantalla de inicio hasta la sincronización con Apple Health. Las imágenes proceden de una **cuenta de ejemplo « Anna »** con datos inventados y muestran la app en alemán, su idioma por defecto; los botones y menús del texto aparecen como se ven con la app en español (sección 15).

## Contenido

1. Añadir ABfit a la pantalla de inicio
2. Iniciar sesión
3. El Cockpit, el Resumen del día y deslizar
4. Registrar comida: búsqueda, cantidad, alimentos propios
5. Hablar, foto y código de barras
6. Fotografíar la tabla nutricional
7. Editar entradas y eliminar varias
8. Cierre del día, agua y valoración con IA
9. Recetas: pegar texto
10. Receta desde una foto
11. Historial: peso y grasa corporal
12. Actividad: pasos y entrenamientos a mano
13. Medicación
14. Ajustes: perfil y objetivos
15. Elegir idioma (6 idiomas)
16. Cambiar contraseña y cuenta
17. Conectar Apple Health (atajo + automatización)
18. Apariencia: Claro y Oscuro
19. iPad y ordenador
20. Preguntas frecuentes

## 1. Añadir ABfit a la pantalla de inicio

No necesitas la App Store: añades la web app una vez a la pantalla de inicio y se abre como una app normal, sin barra de direcciones.

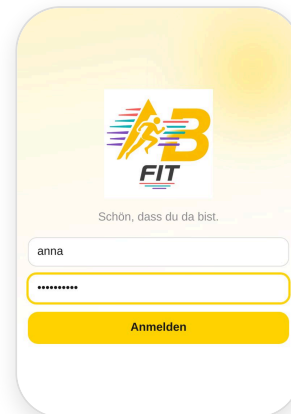
- 1 Abre en **Safari** el enlace de ABfit que recibiste (no en Chrome ni en una app de mensajes).
- 2 Toca el **icono de compartir** (cuadrado con una flecha hacia arriba ↑) en el centro, abajo.
- 3 Desplázate hacia abajo en la lista y toca « **Añadir a pantalla de inicio** ».
- 4 El nombre « ABfit » ya está escrito – toca **Añadir** arriba a la derecha.
- 5 El icono amarillo de ABfit aparece ahora en tu pantalla de inicio. Abre ABfit siempre desde ahí.

**Consejo:** Si falta « Añadir a pantalla de inicio »: al final de la lista toca « Editar acciones » y añádela. Igual en iPad; en ordenador abre ABfit en el navegador.

## 2. Iniciar sesión

- 1 Abre ABfit desde tu pantalla de inicio.
- 2 Introduce tu **Usuario** (en minúsculas, p. ej. «anna »).
- 3 Introduce tu **Contraseña** y toca **Entrar**.
- 4 Sigues con la sesión iniciada – incluso después de cerrar la app. Puedes salir en **Más** → **Cerrar sesión**.

**Cada persona tiene su cuenta:** Cada persona tiene su propia cuenta. Lo que registras no lo ve nadie más. La contraseña te la da quien gestiona tu instalación de ABfit – podrás cambiarla tú mismo más adelante (sección 16).

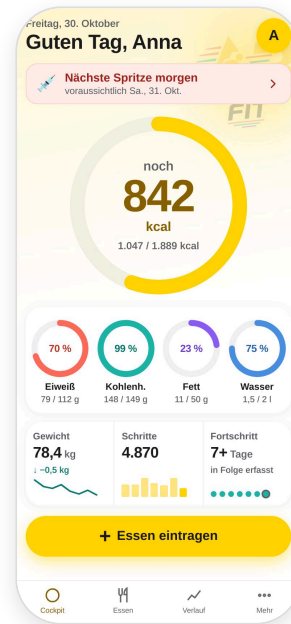


Pantalla de inicio de sesión

## 3. El Cockpit, el Resumen del día y deslizar

Tras iniciar sesión ves el **Cockpit** – tu página de inicio para hoy. Abajo hay cuatro pestañas: **Cockpit, Comida, Historial, Más**.

- 1 **Cabecera:** fecha, un saludo con tu nombre y, arriba a la derecha, el **icono de perfil** redondo y amarillo – abre los Ajustes.
- 2 **Gran anillo de calorías:** muestra cuántas calorías quedan hoy (« quedan 1.851 kcal »), con « comido / presupuesto » debajo. **Toca el anillo** para abrir el **Resumen del día**.
- 3 **Cuatro anillos pequeños:** proteína, carbohidratos, grasas y agua – cada uno con valor, objetivo y porcentaje. Al tocar ves de dónde viene el valor.
- 4 **Tarjeta con tres campos:** Peso (toca para abrir el Historial), Pasos (abre Actividad) y Progreso (días seguidos con entradas; abre el resumen semanal).
- 5 **Aviso de medicación:** solo aparece cuando toca una toma (« Próxima inyección mañana »). Al tocarlo se abre Medicación.
- 6 **Añadir comida:** el gran botón amarillo lleva directamente a registrar comida.



Cockpit

**Deslizar:** Usa las pestañas **Cockpit, Comida, Historial, Más** de abajo para ir a cualquier sitio. También puedes deslizar la pantalla a izquierda o derecha para pasar a la pestaña siguiente o anterior. En la primera y la última pestaña la página rebota suavemente.

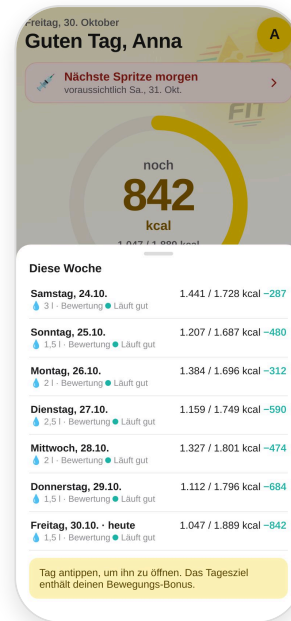
## Tocar los anillos



Proteína: valor del día y fuentes



Registrar agua

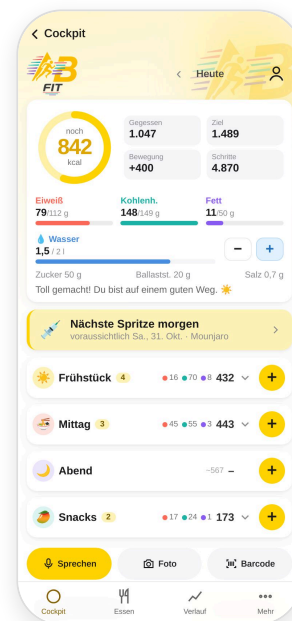


La semana de un vistazo

## El Resumen del día

Toca el anillo de calorías en el Cockpit (o abre **Más** → **Resumen del día**). Aquí ves el día al detalle – y puedes pasar a otros días.

- Anillo y recuadros:** a la izquierda, Comido, Objetivo, Actividad (bonus de deporte/pasos), Pasos.
- Macros:** proteína, carbohidratos y grasas con barras; debajo azúcar, fibra, sal.
- Comidas:** Desayuno, Comida, Cena, Snacks. + amarillo = añadir algo, tocar la fila = desplegarla.
- Botones rápidos:** Hablar, Foto, Código de barras.
- Con **«Hoy»** arriba pasas a otros días. Con **«Atrás»** vuelves al Cockpit.



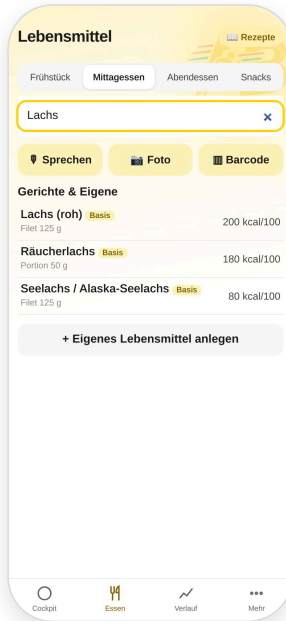
Resumen del día

## 4. Registrar comida

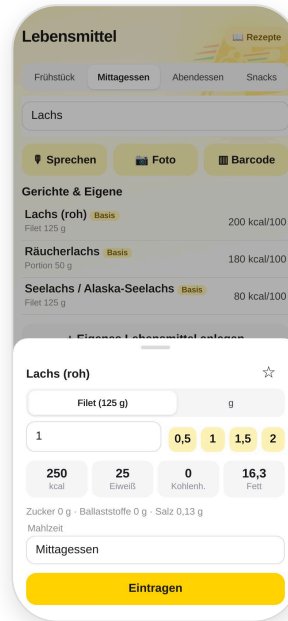
Toca el botón amarillo « **Añadir comida** » en el Cockpit – o el + amarillo junto a una comida en el Resumen del día. Llegas a la pestaña **Comida**; con la segunda opción la comida ya está seleccionada.



Comido recientemente



Búsqueda de « Lachs »  
(salmón)



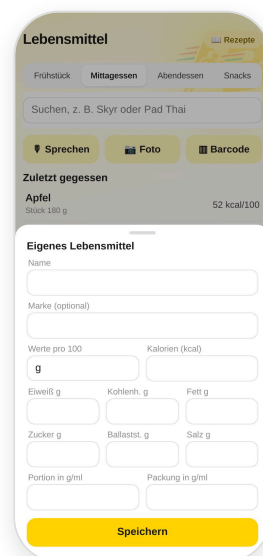
Elegir la cantidad

- 1 Arriba elige la **comida** (Desayuno, Comida, Cena, Snacks).
- 2 Toca un alimento en « **Comido recientemente** » – o busca en el campo de búsqueda de arriba. Las entradas con la etiqueta « Base » vienen de la base de datos de ABfit revisada; debajo hay productos de Open Food Facts.
- 3 Ajusta la **cantidad**: con – / +, escribiéndola o con las cantidades rápidas amarillas (p. ej. « Filete (125 g) »).
- 4 Toca **Añadir**. El botón muestra brevemente « Guardando ... » – basta un toque.

### Crear un alimento propio

Si no encuentras un producto, créalo tú: en la pestaña Comida con « **+ Crear alimento** ».

- 1 Escribe un nombre y, si quieres, una marca.
- 2 Introduce los valores nutricionales **por 100 g** del envase (al menos las calorías) – o, más cómodo, fotografiando la tabla nutricional (sección 6).
- 3 Opcional: una porción (p. ej. « pieza, 120 g ») y un código de barras.
- 4 **Guardar** – aparece en la búsqueda con la etiqueta « propio ».



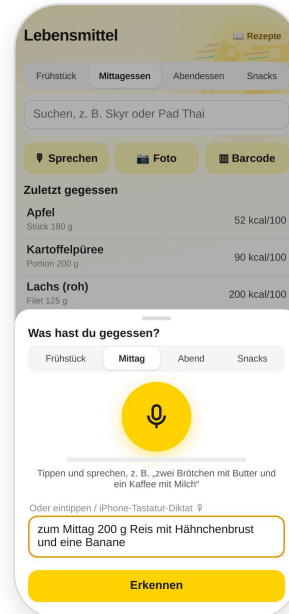
Alimento propio

## 5. Hablar, foto y código de barras

### Hablar

- 1 En la pestaña **Comida** toca **Hablar** (también hay un botón en el Resumen del día).
- 2 Elige la comida y toca el micrófono amarillo.
- 3 Di simplemente lo que comiste: « Un vaso de leche, dos rebanadas de pan integral con queso crema ».
- 4 Toca de nuevo para terminar. ABfit muestra una lista para que la compruebes – ajusta las cantidades y luego añade.

Alternativamente puedes escribir el texto.

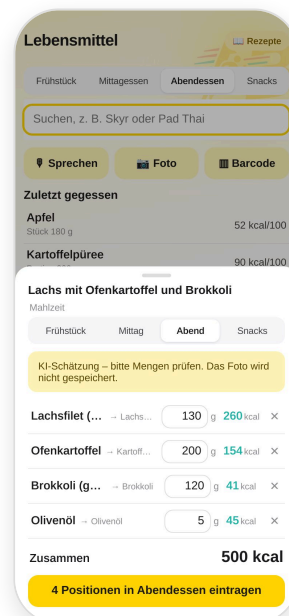


Hablar

### Foto de la comida

- 1 Toca **Foto** y fotografía tu plato (idealmente en diagonal desde arriba, con todo visible).
- 2 La IA reconoce los componentes y estima las cantidades – incluso los platos rellenos se descomponen en sus partes.
- 3 **Comprueba la lista:** toca los gramos para cambiarlos, quita con ×. Una fila marcada en rojo aún no está asociada – tócala y elige el alimento correcto.
- 4 Abajo toca « **Añadir ... elementos** » – listo.

**Nota:** Es una estimación. La foto solo se envía para el reconocimiento; además ABfit guarda una copia pequeña como foto « Antes » con la comida (para « Fotografiar sobras », ver abajo).

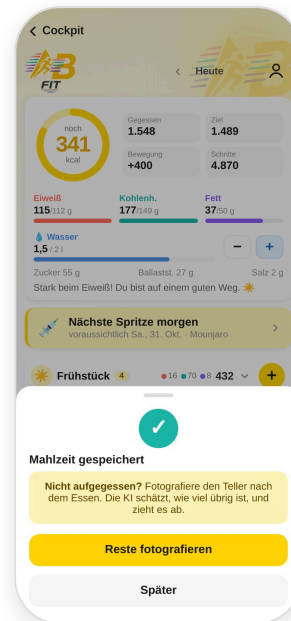


Resultado a comprobar

### Fotografiar sobras: ¿no terminaste?

¿Registraste una comida con foto y no te lo comiste todo? No tienes que recalcular las cantidades a mano: fotografía el plato después de comer, la IA estima lo que queda y ABfit lo descuenta por ti.

- 1 Justo después de guardar, ABfit pregunta « **¿No terminaste?** » – toca **Fotografiar sobras**. Con « Luego » cierras la ventana; la pregunta permanece 4 horas como tarjeta arriba en el Resumen del día (se puede ocultar con X).
- 2 Toca **Foto del plato** y fotografía el plato después de comer. La IA compara la imagen con la foto Antes y estima, para cada componente, cuánto queda.
- 3 Comprueba los **deslizadores** (0 a 100 %, en pasos de 5 %): muestran lo que queda de cada componente. Arriba, « **-... kcal ahorradas** » se actualiza en directo. Ponlos como fue realmente.
- 4 Toca **Descontar sobras**. Cantidad, calorías y nutrientes de las entradas bajan en consecuencia; un puntito en la entrada marca el descuento. « Deshacer » en el mensaje lo restaura todo de inmediato.

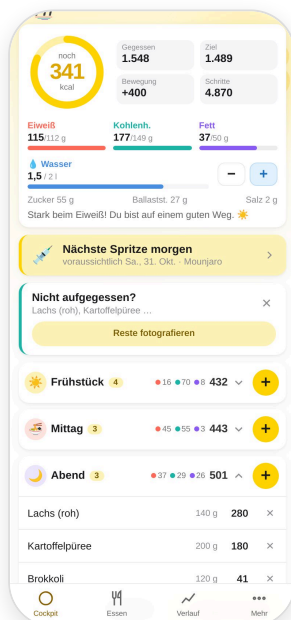


Tras registrar

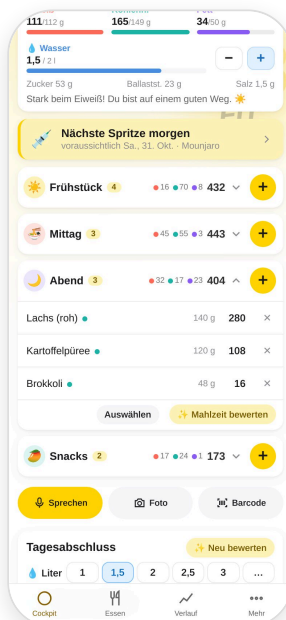


Estimación con deslizadores

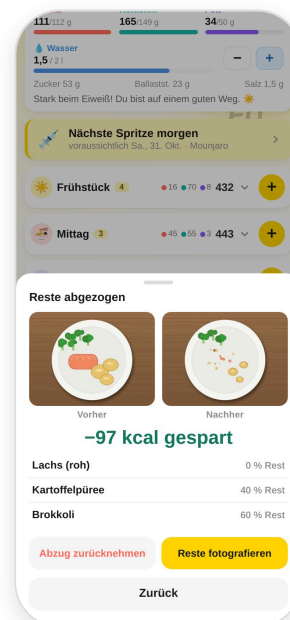
**Conviene saber:** Dentro de la entrada ves ambas fotos y el ahorro. Con « **Anular descuento** » restauras la cantidad original. Si más tarde cambias a mano la cantidad de la entrada, el descuento se restablece automáticamente.



Tarjeta en el Resumen del día



Descuento con un punto en la entrada

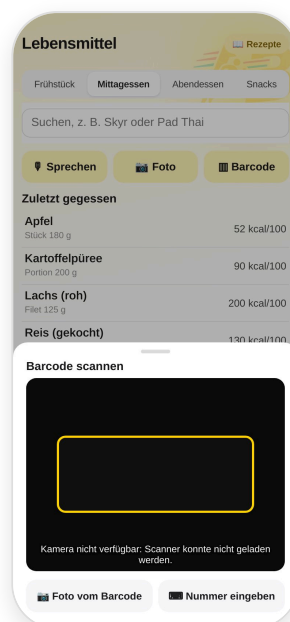


Antes/después y Deshacer

**Privacidad y precisión:** Las dos fotos se guardan solo con esta comida en tu cuenta (no en la fototeca) y se eliminan cuando eliminas la entrada o la cuenta. Con « Funciones de IA desactivadas » (Ajustes) la estimación no está disponible. Los porcentajes son una estimación – compruébalos siempre brevemente con los deslizadores.

## ■ Código de barras

- 1 Toca **Código de barras** y sostén la cámara sobre el código de barras del envase (permite la cámara la primera vez).
- 2 El producto se abre con sus valores nutricionales – elige la cantidad y añádelo.
- 3 ¿No funciona el escaneo? Haz una « **Foto del código** » o **introduce el número**.
- 4 Si el producto es desconocido, lo creas – lo más rápido es fotografiar la tabla nutricional (siguiente sección).



Escanear un código de barras



Producto desconocido

## 6. Fotografiar la tabla nutricional

Si el código de barras no funciona o el producto no está en ninguna base de datos, no tienes que teclear los valores: simplemente fotografía la tabla nutricional del envase. Una IA de imagen (vision) lee los números y rellena el nuevo alimento por ti.

The left screenshot shows the 'Lebensmittel' app interface with a list of common foods and a 'Produkt selbst anlegen' button. The right screenshot shows the 'Nährwerttabelle fotografieren' screen with a form to input product details and nutritional values.

| Produkt             | Portion       | Kcal/100g |
|---------------------|---------------|-----------|
| Apfel               | Stück 180 g   | 52        |
| Kartoffelpüree      | Portion 200 g | 90        |
| Lachs (roh)         | Filet 125 g   | 200       |
| Reis (gekocht)      | Portion 150 g | 130       |
| Hähnchenbrustfilet  | Stück 150 g   | 105       |
| Haferflocken        | Portion 50 g  | 370       |
| Joghurt natur 3,5 % | Stück 150 g   | 65        |

**Produkt selbst anlegen**

Barcode 4056489012344 ist nicht in Open Food Facts.

**Produkt selbst anlegen**

**Nährwerttabelle fotografieren**

Name: Protein-Müsli Beere

Marke (optional): Vitalo

Werte pro 100 g: Kalorien (kcal) 382

Eiweiß g: 24 Kohlenh. g: 41 Fett g: 13

Zucker g: 7.5 Ballastst. g: 9.8 Salz g: 0.3

Portion in g/ml: 50 Packung in g/ml: 400

**Speichern**

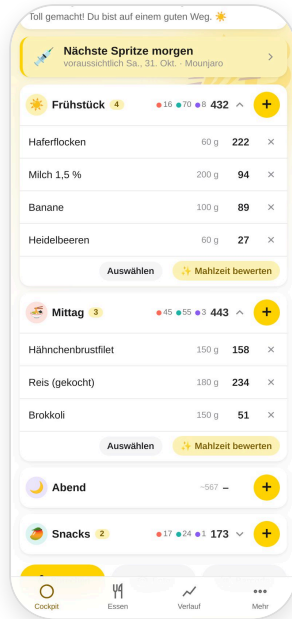
Desconocido: crear producto

Valores tomados de la foto

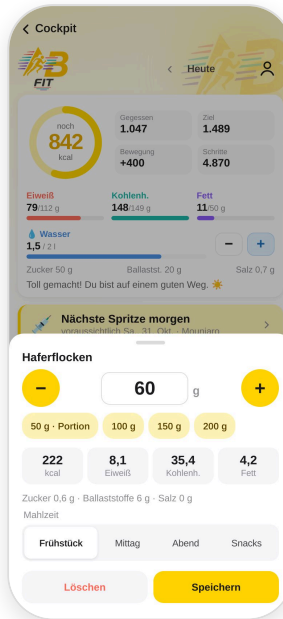
- 1 Escanea el código de barras o escríbelo. Si es desconocido se abre « **Crear producto** » – o elige « **+ Crear alimento** » en la pestaña Comida.
- 2 Toca **Foto de la tabla nutricional** y fotografía la tabla del envase. Sostén el móvil recto, con buena luz, y encuadra toda la tabla.
- 3 Espera un momento (« Leyendo la tabla ... »): nombre, marca y valores nutricionales (calorías, proteína, carbohidratos, azúcar, grasas, fibra, sal) se rellenan por 100 g; también la porción y el tamaño del envase si constan.
- 4 **Comprueba los valores** con el envase, corrige lo que esté mal y toca **Guardar**. El alimento ya está en tu búsqueda (etiqueta « propio ») y vinculado al código de barras.

**Nota:** La IA puede equivocarse con tablas difíciles de leer – comprueba siempre las calorías. La foto no se guarda.

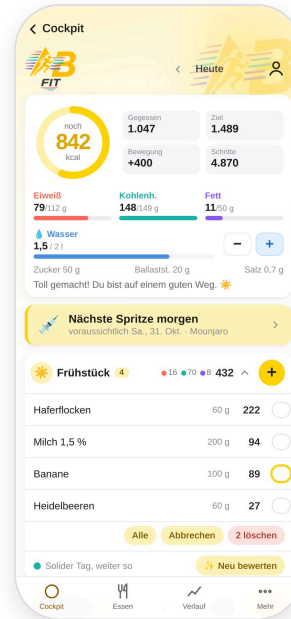
## 7. Editar entradas y eliminar varias



Comidas desplegadas



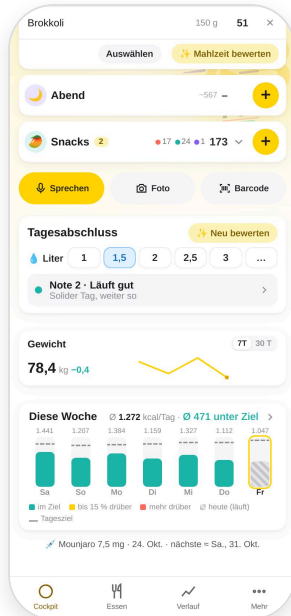
Editar una entrada



Seleccionar varias

- 1 Abre el **Resumen del día** (toca el anillo de calorías en el Cockpit) y toca una comida para **desplegarla**.
- 2 **Cambiar**: toca una entrada → cambia la cantidad o la comida → **Guardar**. O **Eliminar**.
- 3 **Eliminación rápida**: la pequeña × a la derecha de una entrada.
- 4 **Eliminar varias**: al final de la comida toca **Seleccionar** → marca entradas (o **Todo**) → « **Eliminar 2** » → confirma.
- 5 ¿Eliminaste algo por error? Toca **Deshacer** en el mensaje de abajo en 6 segundos.

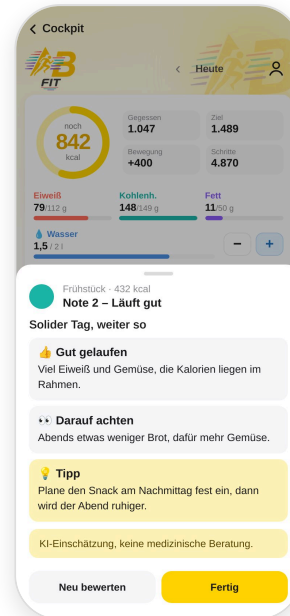
## 8. Cierre del día, agua y valoración con IA



Cierre del día y semana



Valoración del día



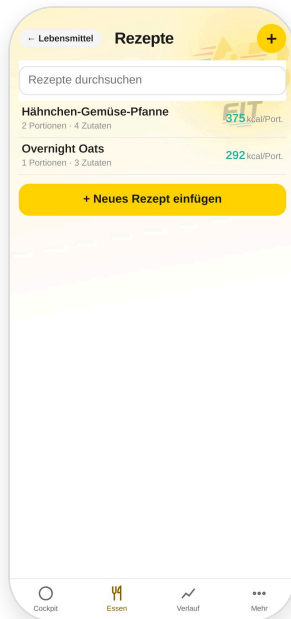
Valoración de una comida

- 1 En el **Resumen del día** desplázate hacia abajo hasta el **Cierre del día** (o ábrelo en **Más** → **Cierre del día**).
- 2 **Agua**: toca el número de litros que corresponda (1 – 3 l) o « ... » para un valor propio.
- 3 **Valorar el día**: la IA da un semáforo, una nota, qué fue bien, a qué puedes prestar atención y un consejo concreto.
- 4 También puedes hacer valorar cada comida por separado: desplégala → **Valorar la comida**.
- 5 Debajo: tu **peso** actual y la **semana** como barra con calorías y agua por día.

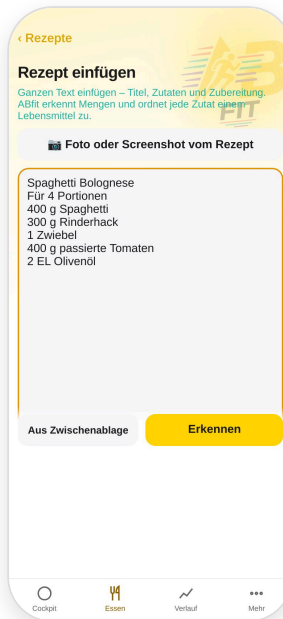
**Conviene saber:** La valoración es una orientación de coaching, no un consejo médico.

## 9. Recetas: pegar texto

Encuentras las recetas en la pestaña **Comida** con el botón  **Recetas** arriba a la derecha.



Lista de recetas



Pegar una receta

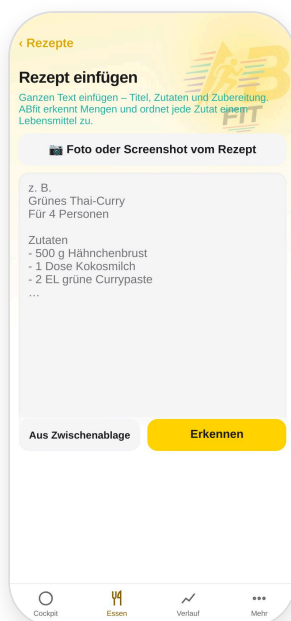


Receta con valores  
nutricionales

- 1 Toca **+ Pegar receta**.
- 2 Pega el texto de la receta (p. ej. de una web, un blog o un chat de IA) – o toca « **Desde el portapapeles** ».
- 3 Toca **Reconocer**. ABfit asocia cada ingrediente a un alimento y calcula los valores nutricionales.
- 4 Comprueba ingredientes y raciones (ajustables con – / +). Las filas con  aún no están asociadas – tócalas y elige el alimento correcto.
- 5 Toca **Guardar receta**. Con **Al diario** registras directamente una ración. Las recetas guardadas también aparecen en la búsqueda de alimentos (etiqueta « Receta »).

## 10. Receta desde una foto

¿La receta solo existe como imagen – en un libro de cocina, en una revista o como captura de pantalla? Entonces no tienes que teclear nada: una IA de imagen (vision) lee título, ingredientes, cantidades y raciones y crea la receta por ti.



Botón « Foto o captura »  
sobre el campo de texto



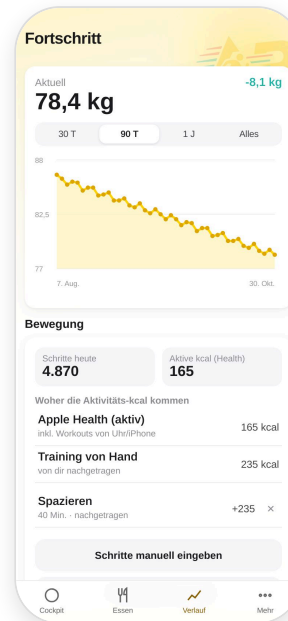
Receta reconocida con  
valores nutricionales

- 1 Abre **Comida** → **Recetas** → **+ Pegar receta**.
- 2 Toca arriba **Foto o captura de receta** y fotografía la página – o elige una captura de tus fotos.
- 3 Espera un momento (« Leyendo receta ... »). ABfit reconoce el título, el número de raciones y cada ingrediente con su cantidad, y los asocia a alimentos.
- 4 **Comprueba el resultado:** ajusta las raciones con – / +, cambia cantidades, toca las filas sin asociar (△) y elige el alimento correcto, quita filas con ✕.
- 5 **Guardar receta** – los valores nutricionales por ración aparecen de inmediato. Con **Al diario** registras una ración.

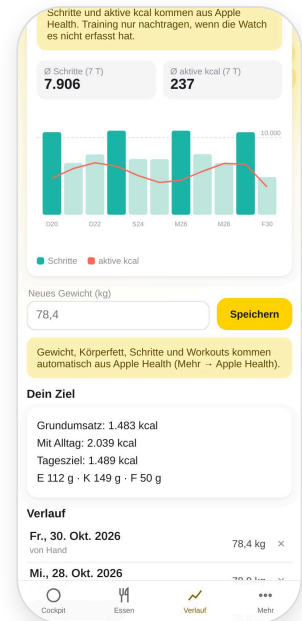
**Consejo:** Cuanto más nítida y recta sea la imagen, mejor el reconocimiento. La foto no se guarda; solo se envía a la IA para su análisis.

## 11. Historial: peso y grasa corporal

- 1 En la pestaña **Historial** (o tocando la tarjeta Peso en el Cockpit) ves tu peso actual, el cambio y – si hay – tu porcentaje de grasa corporal.
- 2 Elige el periodo: **30 T**, **90 T**, **1 J** (es decir, 30 días, 90 días, 1 año) o **Todo**.
- 3 **Nuevo peso:** introdúcelo más abajo y toca **Guardar** – o deja que llegue automáticamente mediante Apple Health.
- 4 Todas las mediciones se listan en **Historial**; elimina una con **X**.



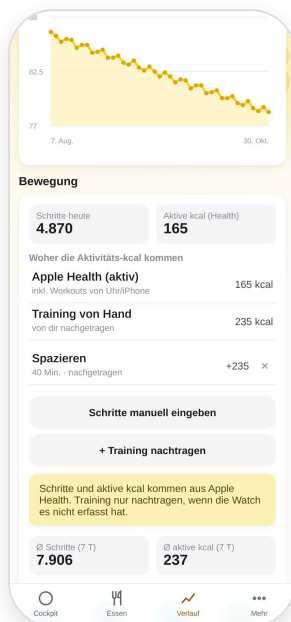
Curva de peso



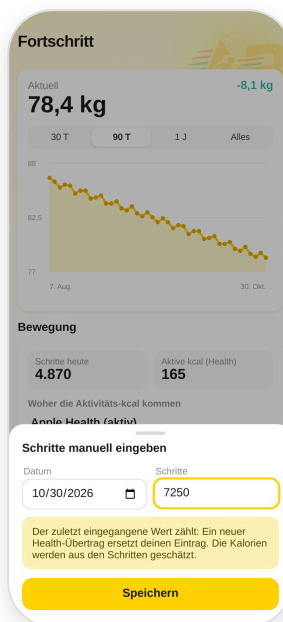
Introducir peso e historial

## 12. Actividad: pasos y entrenamientos a mano

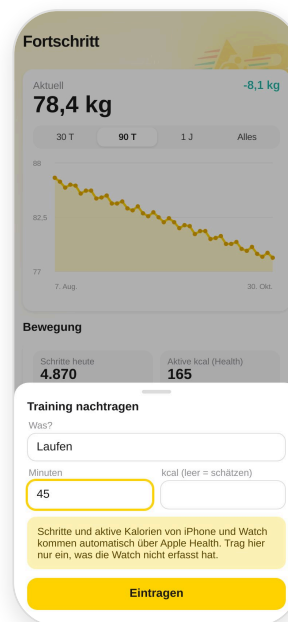
Los pasos y las calorías activas normalmente llegan solos desde Apple Health. Pero también puedes introducirlos tú – por ejemplo si no llevabas el iPhone o aún no has configurado la sincronización.



Pestaña Historial →  
Actividad



Introducir pasos  
manualmente

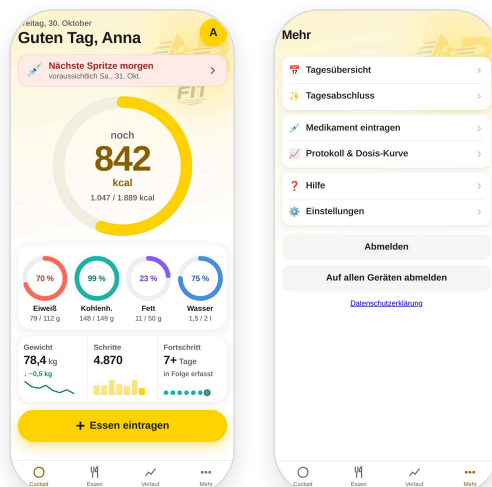


Añadir un entrenamiento

- 1 Abre **Historial** (o toca **Pasos** en el Cockpit) y desplázate hasta la sección **Aktivität**.
- 2 **Introducir pasos manualmente:** introduce la fecha y el número de pasos → **Guardar**. Las calorías activas se estiman a partir de los pasos y aumentan tu presupuesto diario.
- 3 **+ Añadir entrenamiento:** ¿Qué? (p. ej. Correr), Minutos, opcionalmente kcal (vacío = estimar) → **Añadir**. Solo hace falta si tu reloj no registró el entrenamiento.
- 4 **Cuenta el último valor introducido:** los pasos y kcal activas que introduces a mano valen para el día hasta que llegue una transferencia real de Apple Health. Entonces los valores de Salud sustituyen tu entrada; si una transferencia no trae valores de ese día, se queda la tuya.
- 5 Con la **X** junto a un entrenamiento registrado lo eliminas de nuevo.

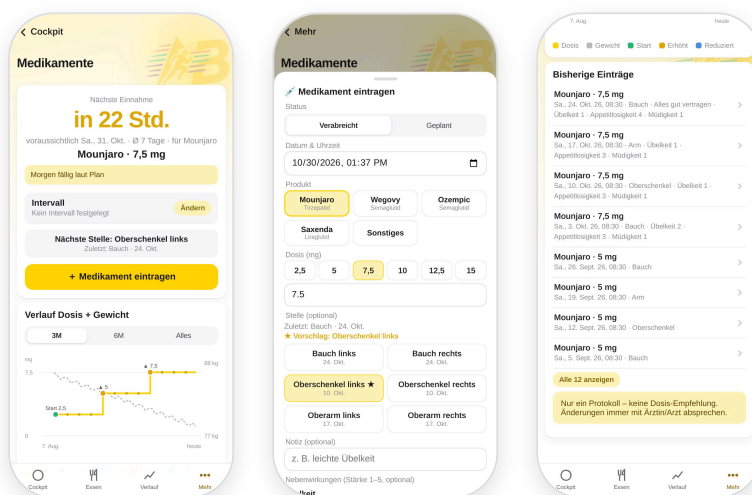
## 13. Medicación

La página **Medicación** es tu diario de medicamentos – por ejemplo para una terapia GLP-1. ABfit solo muestra lo que has introducido. Acceso: desde el **aviso de medicación en el Cockpit** (cuando toca una toma) o en cualquier momento desde **Más → Registro y curva de dosis** o **Más → Registrar medicamento**.



Aviso de medicación en el Cockpit

Más: Medicación y Resumen del día



Próxima toma y curva de dosis

Registrar medicamento

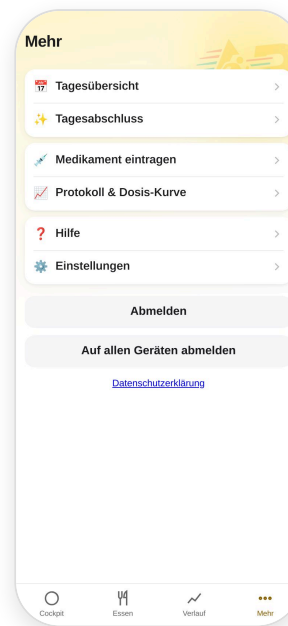
Entradas anteriores

- 1 Toca **+ Registrar medicamento**.
- 2 Comprueba **Fecha y hora**, elige el **Producto** (u « Otro »), introduce la **Dosis (mg)**, opcionalmente el **Sitio** (abdomen, muslo, brazo), una nota y efectos secundarios (1–5).
- 3 **Guardar**. El gráfico « Evolución dosis + peso » muestra tus dosis registradas junto a tu peso (3M, 6M o Todo).
- 4 Arriba está la « **Próxima toma** »: calculada a partir de tus intervalos anteriores. En **Entradas anteriores** toca una entrada para cambiarla o eliminarla.
- 5 Si el mismo sitio se repite varias veces seguidas, ABfit te recuerda que alternes.

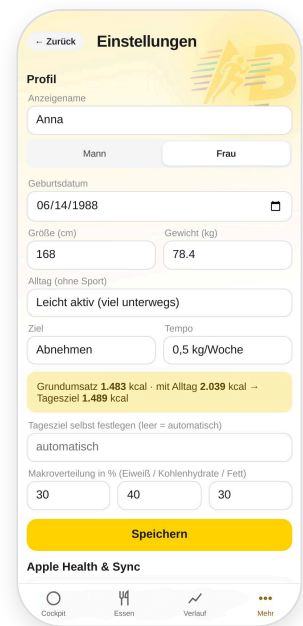
**Importante:** ABfit es solo un registro y no da recomendaciones de dosificación. Consulta siempre con tu médico los cambios de dosis.

## 14. Ajustes: perfil y objetivos

- 1 Abre **Más** → **Ajustes** – o toca el **icono de perfil** amarillo arriba a la derecha en el Cockpit.
- 2 Introduce sexo, fecha de nacimiento, altura y peso.
- 3 Elige tu nivel **Día a día (sin deporte)**, tu **Objetivo** (bajar de peso, mantener, subir de peso) y el **Ritmo**.
- 4 ABfit calcula con ello tu objetivo diario. También puedes fijarlo tú.
- 5 Opcional: el **Reparto macro %** en porcentaje (en total 100 %).
- 6 **Guardar** – el nuevo objetivo se aplica de inmediato.



Pestaña Más

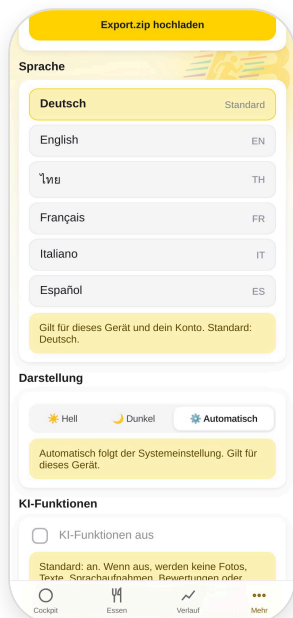


Ajustes → Perfil

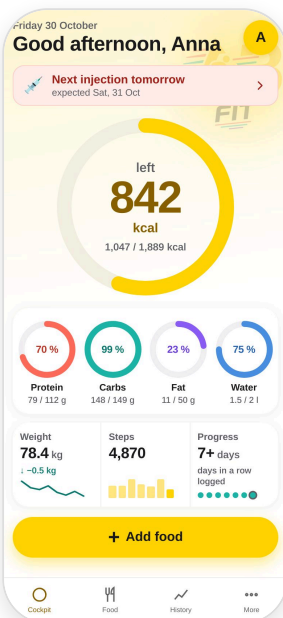
## 15. Elegir idioma (6 idiomas)

ABfit está disponible en seis idiomas: **Deutsch, English, ไทย (tailandés), Français, Italiano y Español**. El idioma por defecto es el alemán.

- 1 Abre **Más** → **Ajustes** y desplázate hasta **Idioma**.
- 2 Toca el idioma que quieras. La app cambia al instante.
- 3 La elección vale para este dispositivo y para tu cuenta.



Selección de idioma



English



ไทย



Français



Italiano

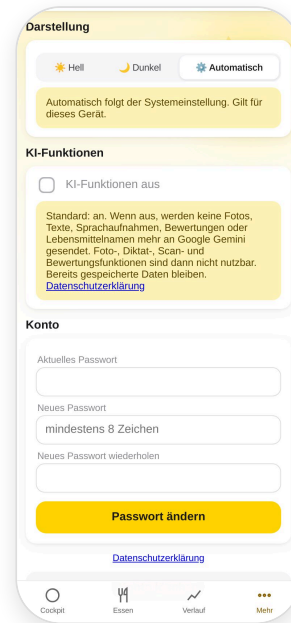


Español

## 16. Cambiar contraseña y cuenta

- 1 Abre **Más** → **Ajustes** y desplázate hasta **Cuenta**.
- 2 Introduce tu **Contraseña actual**.
- 3 Escribe dos veces la **Nueva contraseña** (mínimo 8 caracteres) y toca **Cambiar contraseña**.
- 4 Con **Eliminar cuenta** (al final, en rojo) eliminas definitivamente, tras confirmar, todas tus entradas, recetas, pesos, datos de Salud y medicamentos – no se puede deshacer.

**Importante:** No compartas tu contraseña ni tu clave de Salud.



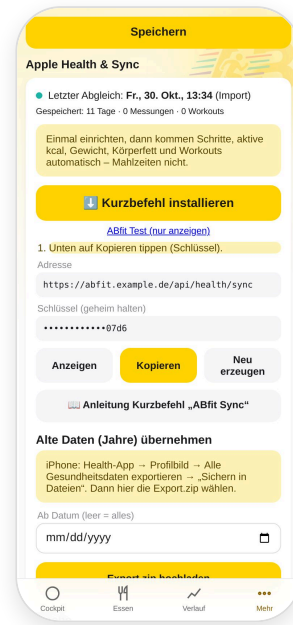
Ajustes → Cuenta

## 17. Conectar Apple Health

Con el atajo « **ABfit Sync** » tu iPhone envía a ABfit pasos, calorías activas, peso, grasa corporal y entrenamientos. Configúralo una vez – después funciona solo. (Sin Salud introduces pasos y entrenamientos a mano, sección 12.)

### A) Instalar el atajo

- 1 En ABfit abre **Más** → **Ajustes** → **Apple Health y Sync** y toca **Copiar** junto a « Clave (mantén en secreto) ». (Nunca compartas la clave.)
- 2 Toca **Instalar atajo** → **Añadir atajo**.
- 3 Pega la clave copiada en el campo → **Aceptar**.
- 4 Toca una vez el atajo y **permite** el acceso a Salud (activa todas las categorías). Cuando pregunte por la dirección de internet, elige **Permitir siempre**.
- 5 Arriba aparece un mensaje con el resultado; en ABfit ves « Última sincronización ».



Apple Health y Sync

### B) Permitir grandes cantidades de datos

- 1 Abre los **Ajustes** del iPhone → **Apps** → **Atajos** → **Avanzado**.
- 2 Activa « **Permitir compartir grandes cantidades de datos** ». Si no, la sincronización se interrumpe cuando hay muchos valores.
- 3 Conviene permitir también « **Permitir ejecutar scripts** » o confirmar las solicitudes de scripts, si tu iPhone lo pide.

## C) Automatización: automáticamente varias veces al día

- 1 Abre la **app Atajos** → **Automatización** abajo → + (o « Nueva automatización »).
- 2 Elige **Hora del día** → p. ej. **9:00** → **Diariamente**.
- 3 Elige **Ejecutar inmediatamente** y desactiva « **Notificar al ejecutar** » → Siguiente.
- 4 Selecciona **ABfit Sync** → **Aceptar**.
- 5 Repite para más horas, p. ej. **13:00, 18:00 y 21:30**.
- 6 También es posible: + → **App** → **Salud** → « Se abre » → Ejecutar inmediatamente → ABfit Sync.

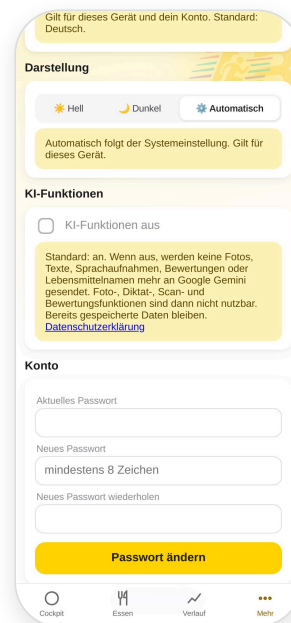
**Importante:** Si el iPhone está bloqueado, Apple no libera ningún dato de Salud. La siguiente ejecución simplemente recupera los últimos 7 días.

## D) Importar datos antiguos (años)

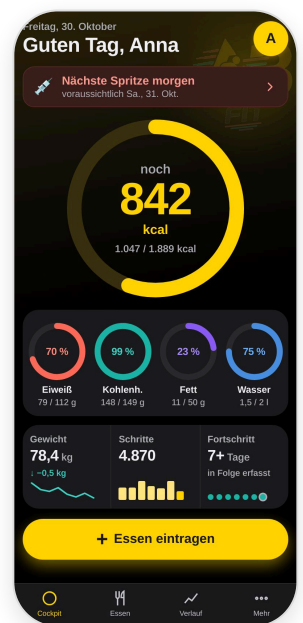
- 1 **App Salud** → foto de perfil arriba a la derecha → **Exportar todos los datos de salud** → Exportar.
- 2 Elige **Guardar en Archivos**.
- 3 En ABfit: **Más** → **Ajustes** → **Apple Health y Sync** → **Subir Export.zip** → elige el archivo (opcionalmente « Desde fecha »).
- 4 La barra muestra el progreso – mantén la app abierta hasta el final.

## 18. Apariencia: Claro y Oscuro

- 1 Abre **Más** → **Ajustes** y desplázate hasta **Apariencia**.
- 2 **Automático** sigue el ajuste de tu dispositivo (claro de día, oscuro de noche, si está configurado así).
- 3 **Claro** u **Oscuro** fuerza esa apariencia.
- 4 El ajuste vale para este dispositivo.



Ajustes → Apariencia

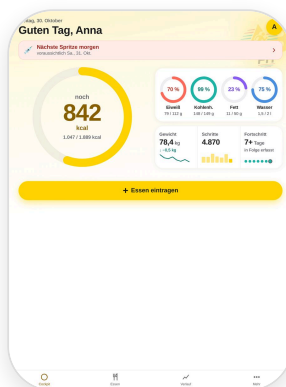


Cockpit en modo oscuro

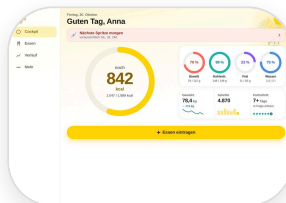
## 19. iPad y ordenador

ABfit se adapta al tamaño de la pantalla – no tienes que cambiar nada, y son siempre los mismos datos que en el iPhone.

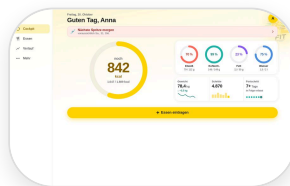
- 1 **iPhone / pantalla estrecha:** una columna, las cuatro pestañas (Cockpit, Comida, Historial, Más) abajo.
- 2 **iPad en vertical (desde unos 768 px de ancho):** el Cockpit usa dos columnas – el gran anillo de calorías a la izquierda, los cuatro anillos y la tarjeta con peso, pasos y progreso a la derecha; las pestañas siguen abajo.
- 3 **iPad en horizontal y ordenador (desde unos 1024 px):** las pestañas aparecen como **barra lateral a la izquierda**, y el contenido tiene un diseño tranquilo y centrado.
- 4 En un ordenador simplemente abres ABfit en el navegador con el mismo enlace e inicias sesión con la misma cuenta.



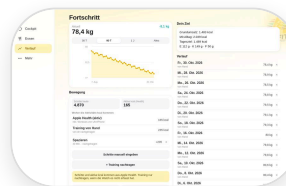
iPad en vertical: Cockpit



iPad en horizontal con barra lateral



Ordenador: Cockpit



Ordenador: Historial

## 20. Preguntas frecuentes

### **Registré algo dos veces por error.**

Despliega la comida → Seleccionar → marca los duplicados → elimina. Los botones se bloquean tras el primer toque para que no vuelva a pasar.

### **El reconocimiento por foto se equivocó.**

En la lista de comprobación toca la fila y elige el alimento correcto, ajusta los gramos o quita la fila con ✕ – solo entonces añade. Vale también para fotos de recetas y de tablas nutricionales.

### **No me lo comí todo – ¿cómo lo descuento?**

Justo después del registro con foto toca « Fotografiar sobras » (o más tarde desde la tarjeta « ¿No terminaste? » en el Resumen del día), fotografía el plato después de comer, comprueba los deslizadores y toca « Descontar sobras ». Puedes deshacerlo en cualquier momento desde la entrada → « Sobras descontadas » → « Anular descuento ».

### **No me llegan los pasos.**

Inicia una vez a mano el atajo « ABfit Sync » y lee el mensaje. Comprueba que el acceso a Salud está permitido y que « Permitir compartir grandes cantidades de datos » está activado. Si hace falta, introduce los pasos a mano en Historial → Actividad.

### **¿Por qué mi objetivo diario es más alto que ayer?**

La actividad (pasos, deporte, calorías activas) aumenta tu presupuesto del día.

### **¿Puede alguien más ver mis datos?**

No. Cada cuenta está separada. No compartas tu contraseña ni tu clave de Salud.

### **La app se ve rara tras una actualización.**

Cierra ABfit por completo (desliza hacia arriba desde el borde inferior) y ábrela de nuevo – así se carga la nueva versión.

### **¿Puede ABfit decirme cuánto debo tomar?**

No. La página Medicación solo guarda lo que introduces. Pregunta siempre a tu médico por la dosificación.

### **¿Dónde están el « Resumen » y la « Medicación »?**

Ambos siguen existiendo. El antiguo Resumen ahora se llama Resumen del día: toca el gran anillo de calorías en el Cockpit o abre 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.

### **¿La guía también está disponible en el navegador?**

Sí: Más → Ayuda muestra una ayuda breve en la app; con « Abrir la guía completa con imágenes » llegas a la página de ayuda con el Resumen de funciones y la Guía de uso. Ambos están disponibles también como PDF para descargar.

Todas las capturas muestran la cuenta de ejemplo « Anna » con datos inventados y la app en alemán, su idioma por defecto. ABfit no sustituye el consejo médico ni nutricional.