

REVISTA + CIENCIA

DE LA FACULTAD DE INGENIERÍA

Año 13, N.º 39, Septiembre-Diciembre 2025

INDUSTRIA 4.0
en la industria
y la automatización
del hogar

NANOMATERIALES

¿pequeños grandes héroes
o problemas?

LO REAL Y LO GENERADO POR IA
CÓMO DIFERENCIAR
UNO DEL OTRO

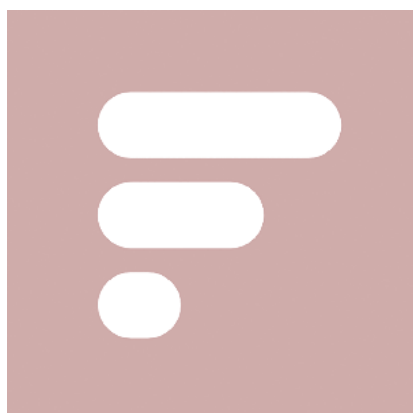
Encendiendo el motor: de la ciencia de datos a la innovación automotriz • El Domo de Hierro • El día que las abejas desaparezcan... ¿nos salvarán los robots? • La historia del auto eléctrico es más antigua de lo que podrías pensar La armadura flexible que devuelve movilidad • La IA como aliada en tu alimentación • Cáscara de sandía: el ingrediente secreto del caos creativo



LA IA COMO ALIADA EN TU ALIMENTACIÓN

ALDO LARA RODRÍGUEZ
Ingeniería Mecatrónica, 5.º semestre

¿Qué es lo que hace un alumno cuando tiene tiempos libres? Estudia, duerme, lee... pero lo que la mayoría de los alumnos hace cuando tiene tiempo libre en realidad es *comer*. Para quienes tienen un objetivo específico relacionado con su alimentación, existe una aplicación llamada Fitia, que te ayuda a llevar un control detallado de las calorías, carbohidratos, grasas y proteínas que consumes diariamente para cumplir tus metas.



Android apps by Fitia on Google Play. (n.d.). <https://play.google.com/store/apps/dev?id=7078421341471323640>

Fitia también te ayuda con recetas fáciles de preparar y balanceadas, ideales para tener un alimento saludable en cualquier momento del día.



Cómo descargar Fitia:

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fm.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DZxN429Ap0wc&psig=AOvVaw3WeJYHzMuQEDtGljuQnJ1r&ust=1750885676801000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBcQjhqxqFwoTCJC27977io4DFQAAAAAdAAAAABAE>



¿De dónde viene?

Fitia fue fundada a mediados del 2019 en la Universidad de Lima por dos amigos de la infancia: Piero Linares, ingeniero industrial, y Ulises Olave, ingeniero en sistemas.

Toda esta idea surgió de Ulises, quien quería tener una mejor alimentación sin tener que contratar a un nutriólogo. Fue entonces que su amigo Piero lo alentó a crear una aplicación para calcular las calorías y macronutrientes basados en objetivos personales. Además, su algoritmo está respaldado con más de 100 publicaciones científicas. En el 2019 su lanzamiento fue oficial (Flores, 2024).



Flores, D. (2024, August 12). Fitia https://infomercado.pe/fitia-renunciaron-a-muy-buenos-empleos-y-ahora-buscan-liderar-la-nutricion-digital-internacional/?utm_source=chatgpt.com

¿Cómo funciona Fitia?

Fitia funciona con una IA que opera principalmente tres pilares: la recopilación de datos, el proceso de los datos con algoritmos alimenticios y entrega de resultados personalizados.

1) La recopilación de datos

Al momento de descargar Fitia, te pregunta información sobre tu altura, peso, nivel de actividad física, objetivos y preferencias alimenticias.

2) El proceso de los datos con algoritmos

Como antes mencionamos, Fitia funciona con una inteligencia artificial a la que con

los datos que le proporcionas y tus preferencias (por ejemplo, dieta keto o vegana), seleccionará el mejor plan de entre las 8000 comidas de su catálogo.

3) Registro de comidas

Fitia cuenta con varias opciones para registrar tu progreso.

- Tomar una fotografía del plato.
- Seleccionar los alimentos de su extendida lista de productos.
- Escáner de código de barras de los productos.

Y de forma automática Fitia te calculará las calorías, proteínas, carbohidratos y grasas que consumiste durante el día.

¿Tiene algún inconveniente?

El único punto en contra es que la versión completa de Fitia tiene un costo. Sin embargo, ofrece una versión gratuita con funciones muy útiles, como el conteo de calorías y el seguimiento del progreso, que son suficientes para muchos usuarios.

Referencias

- Emprende Sin Floro (2024). Fitia: La APP peruana con más de medio millón de usuarios activos. [Video]. *YouTube*, 15 de febrero. <https://www.youtube.com/watch?v=gE6Suf2kPHw>
- Fitia: la única app de nutrición que necesitas (2016). Fitia. <https://fitia.app/es/>
- Flores, D. (2024). Fitia: Renunciaron a muy buenos empleos y ahora buscan liderar la nutrición digital internacional. *InfoMercado*, 12 de agosto. <https://infomercado.pe/fitia-renunciaron-a-muy-buenos-empleos-y-ahora-buscan-liderar-la-nutricion-digital-internacional/>