

# **MultiBase E- Nutrición Edición 2006**

## **Wasx Alpha Software 1984, 2006**

### **Manual de manejo**

#### Índice

#### **1. ¿Qué es MultiBase E- Nutrición?**

#### **2. Primeros pasos.**

- a. Rápido vistazo a los menús.*
- b. Funcionamiento general del programa.*
- c. Las diferentes funciones del programa.*

#### **3. Primera sección: Presentación.**

- a. Acceso libre o por contraseña.*

#### **4. Segunda sección: Datos personales.**

- a. Parámetros personales.*
- b. Datos del usuario. Contraseña.*

#### **5. Tercera sección: Cálculo de actividad.**

- a. Actividad normal media.*
- b. Ejercicios o actividades especiales.*

#### **6. Cuarta sección: Base de datos de alimentos.**

- a. Categorías de alimentos.*
- b. Datos específicos.*
- c. Búsqueda de elementos.*
- d. Añadir nuevos platos o alimentos.*

#### **7. Quinta sección: Cálculo de dietas.**

- a. Hoja de alimentos y platos.*
- b. Gráfica de dieta.*
- c. Guardar datos para cálculo de resultado (CDR).*

#### **8. Sexta sección: Estadísticas.**

- a. Dietas de los últimos días.*
- b. Media semanal y balance energético.*
- c. Gráfica y pronóstico.*

#### **Licencia de uso:**

**Este programa ha sido desarrollado para fines educativos. No pretende ser un sustituto de los nutricionistas. Los resultados que se puedan obtener con el mismo son meramente orientativos, sin que en ningún caso puedan entenderse como datos exactos ni prescripciones médicas. Tampoco está destinado a la evaluación nutricional de personas, incluyendo las que padezcan de algún trastorno o enfermedad que precisen especial cuidado en su dieta.**

**En cualquier caso, ni Wasx Alpha, ni sus creadores se hacen responsables de los daños que se puedan derivar del uso del programa tanto a personas usuario y terceros como al software y hardware utilizado, pues el usuario se hace responsable de los mismos. Se entenderá aceptada esta licencia desde el momento en que el usuario ponga en marcha el programa.**

**Los datos recogidos en este software ha sido recopilados de fuentes accesibles al público por lo que ni Wasx Alpha ni sus creadores se hacen responsables del contenido del mismo.**

## **1. ¿Qué es MultiBase E- Nutrición?**

Nos encontramos ante un **software educativo**, que trata de enseñar y ayudar a crear nuestras propias dietas de forma equilibrada. Al mismo tiempo sirve como herramienta de apoyo para aquellos usuarios que ya tengan una base más sólida de conocimientos en nutrición. Es un programa que se personaliza completamente en función de los parámetros personales, que es capaz de ajustar todos sus análisis automáticamente.

Los datos y resultados que aparecen en MultiBase E-Nutrición son aproximados y han sido recopilados de fuentes públicas.

### **Recomendaciones:**

Este software es útil para aprender. Podemos experimentar con él, poniendo datos reales y viendo como se comportaría un ser humano bajo esas circunstancias y alimentación. Pero lo que nunca debemos hacer es cambiar nuestros hábitos ni dieta porque según este programa vayamos a conseguir nuestro peso ideal.

## **2. Primeros pasos:**

### a) Rápido vistazo a los menús:

MultiBase E- Nutrición cuenta con seis partes. La primera, a modo de presentación, introduce al usuario en el entorno. Podemos proteger el acceso al programa mediante contraseña, en caso de hacerlo es en esta primera parte (desde ahora diremos “sección”) donde se debe hacer; tras introducir nombre y contraseña podremos acceder al resto de las secciones (sólo debemos hacerlo si establecimos una previamente).

En la segunda sección encontramos los parámetros personales y los datos de usuario. Los primeros son datos que el programa va a utilizar para realizar el estudio y seguimiento; los datos de usuario son simplemente el nombre y contraseña. En la tercera sección encontramos los datos concernientes a la actividad física realizada semanalmente (gasto energético). La cuarta sección muestra la base de datos de alimentos y permite gestionarla. En la quinta sección se debe introducir los alimentos ingeridos al día, constituye las energías obtenidas a lo largo del día. La sexta sección presenta una estadística con un compendio de los datos introducidos y procesados, incluyendo una aproximación sobre el futuro peso teórico.

### b) Funcionamiento general del programa:

Es fundamental empezar diciendo que cada una de las secciones están interrelacionadas entre sí. La base de datos afecta a todos los resultados que dependen de la misma, es decir a las secciones donde se presentan datos sobre energía, proteínas, grasas, etc. de los alimentos. Igualmente los datos introducidos en la sección de parámetros físicos del usuario afectan al resto de las secciones, y a su vez cada sección afecta a otras. Por lo tanto es importante utilizar el programa de forma global. No resultará útil utilizarlo en parte, no es un programa congelado, de utilidades separadas sin ningún sentido, muy al contrario es un auténtico motor de cálculo sobre nutrición; a medida que vayamos completando cada una de las secciones los datos irán encajando y tomando forma. Además, los resultados se adaptarán al usuario y a su situación. Si bien es cierto podemos utilizar la base de datos implementada para ver los datos de un plato o alimento concreto a modo de guía o tabla de calorías.

### c) Las diferentes funciones del programa:

Intentar explicar todas y cada una de las utilidades que podemos encontrar en este programa es difícil, son muchas y

variadas. Pero si tenemos que destacar algunas, podemos comentar estas destacadas funciones:

- Incorpora una potente base de datos de alimentos y platos cocinados. Dividida en categorías y con un motor de búsqueda rápido permite encontrar lo que queremos.
- Nos calcula nuestro gasto calórico medio al día.
- Permite crear dietas con las calorías recomendadas para los parámetros físicos establecidos.
- Realiza seguimiento nutricional del usuario.
- Calcula automáticamente una estadística con los últimos días informando sobre los nutrientes básicos.
- Pronostica la variación de peso conforme a los datos introducidos (parámetros físicos).

**Importante: Debemos tener en cuenta siempre que este software tiene finalidad educativa por lo que no se recomienda seguir dietas creadas sin supervisión de un médico o nutricionista.**

### **3. Primera sección: Presentación y Gestión de usuarios.**

En la primera sección del programa que aparece en un primer momento al iniciar el mismo encontramos simplemente datos relativos al mismo, de carácter informativo. Si hemos establecido una contraseña previamente es ahora cuando tenemos que introducirla (junto con el nombre de usuario). Si es la primera vez que ejecuta el programa puede crear un usuario nuevo simplemente introduciendo nombre y contraseña deseada.

El número de cuentas de usuario es ilimitada. Esto permite que distintos usuarios puedan utilizar el programa de forma transparente cada uno de ellos y sin posibilidad de ver datos de los otros usuarios.

**Importante: Puede crear tantos usuarios como necesite. Tras introducirse los datos del nuevo usuario deben guardarse para que dicha cuenta de usuario se active. (Ver punto 4).**

### **4. Segunda sección: Datos personales.**

La segunda sección es una parte esencial del programa. Aparecen diferentes parámetros que deben ser completados por el usuario. Una vez que ha rellenado todos los datos debe guardar la configuración haciendo clic en el botón que aparece abajo. Es muy importante rellenar todos los datos pues los demás apartados del programa dependen de estos. Tras guardar los datos nunca tendrá que volver a rellenarlos, salvo en caso de cambiar de peso, en cuyo caso tendrá que anotarlo en el sitio correspondiente y guardar los datos de nuevo. Hecho esto ya no tendrá que volver a este apartado en las próximas veces que ejecute MultiBase E- Nutrición. Vamos a ver los detalles de esta sección.

a) Parámetros personales.

MultiBase E- Nutrición necesita partir de unos datos físicos iniciales para poder realizar todo el estudio. El programa se ciñe a esos datos y con ellos de forma personalizada realiza toda la evaluación de la información. Estos datos influyen en los demás apartados del programa. Los datos son: “sexo, edad, peso, altura y peso deseado”. Complételos correctamente.

**Importante: El fichero creado con estos datos se genera y aloja únicamente en el soporte de almacenamiento del usuario.**

b) Datos de usuario:

Si desea proteger todos sus datos a ojos de otros usuarios puede utilizar acceso restringido por contraseña. Es tan sencillo como escribir una contraseña. Guarde los datos haciendo clic en el botón de la parte inferior, si no completó los parámetros personales hágalo antes y después guarde los datos. Ahora cada vez que un usuario intente entrar al programa le pedirá que introduzca nombre y contraseña en la sección primera de presentación. De ahí no podrán pasar si no introducen la contraseña.

## 5. Tercera sección: Cálculo de actividad.

Esta parte del programa se encarga de realizar el cálculo de gasto energético semanal. Es fundamental de cara a calcular las necesidades energéticas del usuario.

### a) Actividad normal media:

La actividad normal media hace referencia al esfuerzo físico que realiza el usuario normalmente a la semana, especialmente en su trabajo. No se refiere a ejercicios u otras cosas adicionales (gimnasia, práctica de algún deporte o caminar). Para intentar determinar las tareas nos referimos a prácticas habituales que no se hacen con el fin de adelgazar y que no se encuentran en la lista de actividades especiales (que aparece más abajo). Son por tanto actividades a lo largo de la semana que se gradúan de la siguiente manera (según el esfuerzo): -ninguna. –muy ligera (trabajar sentado o de pie sin moverse). –ligera (trabajar de pie moviéndose). –moderada (trabajar de pie moviéndose y cogiendo peso ligero). –pesada (trabajar de pie moviéndose y desplazando pesos pesados, y todas aquellas actividades de alto esfuerzo).

Debe introducir el número de horas semanales que dedica a realizar esa actividad (suele ser el número de horas de trabajo a la semana).

### b) Ejercicios y actividades especiales:

Introduzca los ejercicios o actividades que realice a lo largo de la semana y que no tengan relación con la actividad normal media. Si mientras trabaja camina no lo incluya en este apartado. Si su profesión es un deporte sí debe introducirlo, pero reduzca la actividad normal media. Debe establecer el número de minutos que destina a la semana a realizar dichas actividades, tras esto haga clic en “añadir actividad” y se visualizará en el listado de actividades semanales. Puede eliminar una actividad añadida a la lista simplemente seleccionándola, pulsando botón derecho del ratón y clic en “eliminar”.

## 6. Cuarta sección: Base de datos.

La base de datos es la parte central de MultiBase E- Nutrición. Sin ella no tendría sentido las demás partes del programa. En esta podemos encontrar los datos nutricionales de multitud de platos y alimentos (por centenares).

### a) Categorías de alimentos:

Encontramos los alimentos organizados en diferentes grupos que corresponden con los habituales modos de ordenación de los alimentos (carnes, pescados, cereales, etc.). Hemos añadido otros grupos que no son tan habituales pero que engloban de forma lógica grupos de alimentos. Es destacable el detalle de que un alimento no aparece en dos grupos, es decir que no se repiten en varios sitios; cada alimento está en su grupo y no en otros.

### b) Datos específicos:

Si pulsa sobre uno de los alimentos o platos aparecerán inmediatamente los datos del mismo: energía, grasas, proteínas y azúcares. También aparecerá el grupo al que pertenece ese alimento.

### c) Búsqueda de elementos:

Podemos buscar un plato o alimento simplemente introduciendo una palabra o un trozo de palabra en la casilla de abajo (al lado del botón “buscar”). Tras poner la palabra para buscar debemos hacer clic en “buscar” (a la derecha de la casilla de texto).

Los resultados serán todos aquellos alimentos o platos que contienen la palabra introducida. Si no encuentra un plato intente varias veces con diferentes nombres por si estuviese en la base de datos con otro nombre diferente.

### d) Añadir nuevos platos o alimentos:

Puede añadir en cualquier momento nuevos platos o alimentos a la base de datos (hasta un total de 10.000). Debe completar todos los datos del menú de gestión de elementos. Si desea cambiar los datos de un alimento búsquelo, selecciónelo y de en el botón “añadir/modificar”, saldrá el mismo menú pero con los datos del objeto seleccionado.

Modifique cualquier cosa, excepto el nombre que no debe ser modificado. Si desea cambiar de nombre un alimento o plato solamente puede conseguirlo creando un nuevo plato con los datos del otro plato y borrando el anterior.

## **7. Quinta sección: Cálculo de la dieta.**

Podemos introducir un plato, una dieta completa, alimentos sueltos, una receta, lo que queramos, y aparecerán sus datos nutricionales automáticamente, mostrando los máximos recomendados para el usuario. Pero la finalidad principal de esta parte es calcular lo que se ha ingerido en el día. Cada día se debe incluir todos los alimentos que hemos ido comiendo y por último hay que guardar los datos CDR.

En esta sección aparecen los datos de toda la ingesta en el día, calcula su aporte energético y lo compara con los requerimientos energéticos recomendados (también contrasta con otros nutrientes).

Una vez que nos hayamos cerciorado de que todos los alimentos y platos han sido introducidos (es indiferente meter los platos o los ingredientes, tampoco importa el orden) podemos guardar los datos de ese día en la base semanal. La base semanal guarda los resultados de los últimos siete días con el objetivo de calcular estadísticas.

Debe introducir los nombres de los ingredientes, alimentos o platos y los pesos en gramos de los mismos. Pulse “añadir”, y tras esto aparecerá en la lista. Si quiere eliminar un alimento selecciónelo, pulse botón derecho y haga clic en “eliminar”.

### **a) Hoja de platos y alimentos.**

Es una lista donde aparecen todos los alimentos o platos que usted ha añadido; aparecen nombres y cantidades. Puede seleccionar y eliminar con el botón derecho del ratón.

No es necesario seguir un orden, puede introducir platos o ingredientes que componen un plato. Las cantidades deben ser lo más exactas posible.

### **b) Gráfica de dietas.**

La gráfica de dietas visualiza los nutrientes básicos de la lista creada. Se computan todos y cada uno de los alimentos y platos. Las barras deben completar todo el recuadro (en horizontal) para que la dieta sea completa y equilibrada según los requerimientos de la persona. Si las barras no ocupan horizontalmente todo el gráfico es que tienes deficiencia en esos nutrientes.

### **c) Guardar datos para cálculo de resultado (CDR).**

Cuando haya completado la lista con todos los alimentos que ha comido en el día debe guardar los datos (CDR) en la base semanal. Para ello haga clic en el botón “Guardar datos CDR”. Es necesario para calcular la estadística semanal. Es importante destacar que no es posible guardar dos veces el mismo día. Si ha guardado los datos y piensa se confundió y quiere modificarlos simplemente vaya a la sección “estadísticas” elimine el día añadido y vuelva a guardarlo cuando lo considere correcto.

## **8. Sexta sección: Estadísticas.**

Con las estadísticas usted puede obtener un análisis correspondiente a los últimos 7 días añadidos. Los días no tienen que ser consecutivos, puede guardar cada 2 días o cada 5, lo importante es tomar una pluralidad de resultados de dietas diarias para poder calcular una estadística más realista. Los resultados deben ser interpretados debidamente, no son exactos al 100%.

En la parte de abajo aparece una gráfica donde se dibujan líneas de : -peso ideal. -peso deseado -peso pronosticado. Debemos tener en cuenta que el pronóstico es eso, una idea aproximada de cómo va a evolucionar el peso siguiendo la estadística actualmente almacenada. No predice el futuro.

a) Dietas de los últimos días:

Aquí se muestran los días almacenados (CDR). Con ellos se hará la estadística. Pueden ser eliminados seleccionando el deseado, pulsando botón derecho del ratón y eligiendo “eliminar”.

b) Media semanal y balance energético:

La media semanal es lo que indica su nombre, unos valores medios de los datos introducidos (CDR). Se ponen en contraste con las cantidades diarias recomendadas.

El balance energético nos muestra una cifra que representa la cantidad de energía que nos sobra o que nos falta; un valor negativo representa un descenso de peso a la larga, un valor positivo lo contrario, subir de peso.

c) Gráfica y pronóstico:

En la gráfica se muestra la evolución del peso. La parte de arriba representa valores de peso altos, y la de abajo valores inferiores. La línea blanca central (que va de derecha a izquierda) representa el peso ideal. La línea azul es el peso deseado, y la línea blanca intensa es la que representa el peso futuro pronosticado.

d) Calcular peso de equilibrio:

Podemos encontrar abajo en la derecha el botón “Calcular peso de equilibrio” con el cual podremos averiguar cual será el peso más próximo según la dieta y ejercicios programados. Sin duda esta parte del programa es la más teórica. En base a diferentes fórmulas el programa tratará de averiguar si existe un peso donde vamos a quedarnos estables. Si el programa no encuentra ese peso de equilibrio mostrará un mensaje informativo.

Si no existe peso de equilibrio puede significar dos cosas, o bien que el peso tiende a incrementarse progresivamente sin que llegue a parar dicha subida, o a disminuirse. La gráfica en estos casos será creciente o decreciente sin que llegue a ser en ningún punto totalmente horizontal.

Puede suceder que en las primeras sesiones de uso, cuando solo tenga dos o tres días en la base de datos CDR el programa sea incapaz de encontrar el peso de equilibrio y sin embargo pasado un tiempo logre obtener un peso de equilibrio.

Manual editado por:

Wasx Alpha Software 1984, 2006

Desarrolladores de software

Última edición: 27/05/2006