



Febrero 2020 - ISSN: 1989-4155

VENTAJAS DEL USO DE LA TECNOLOGIA COMO UNA HERRAMIENTA PARA LA EDUCACIÓN PROFESIONAL Y VIDA LABORAL DE LOS NUTRIÓLOGOS

***Guadalupe Mena Núñez**

Licenciada En Nutrición

Estudiante De Maestría En Educación

lupita_160595@hotmail.com

Universidad Interamericana Para El Desarrollo

****Rafael Valentín Mendoza Méndez**

Universidad Interamericana Para El Desarrollo

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Guadalupe Mena Núñez y Rafael Valentín Mendoza Méndez (2020): "Ventajas del uso de la tecnología como una herramienta para la educación profesional y vida laboral de los nutriólogos", Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo (febrero 2020). En línea:

<https://www.eumed.net/rev/atlante/2020/02/ventajas-uso-tecnologia.html>

<http://hdl.handle.net/20.500.11763/atlante2002ventajas-uso-tecnologia>

RESUMEN

En el presente artículo se abordan temas relacionados con la educación profesional y la vida laboral de los nutriólogos en cuanto al uso de las tecnologías para mejorar y facilitar el servicio que se les brinda a sus pacientes, los principales temas son las características y las ventajas de software y aplicaciones que en la actualidad tiene relevancia para ayudar con control de planes de alimentación, además cuenta con una descripción de los grupos de alimentos de Sistema Mexicano de alimentos equivalentes que contiene la aplicación Dieta Balanceada y las ventajas de esta herramienta, también se da un panorama general de los beneficios de utilizar tecnología innovadora en las Universidades donde se imparte la carrera de Nutrición de igual manera se habla de cómo ayudaría a los licenciados en nutrición a lograr un reconocimiento en un consultorio particular.

ABSTRAC

This article addresses issues related to the professional education and working life of nutritionists in terms of the use of technologies to improve and facilitate the service provided to their patients, the

main issues are the characteristics and advantages of Software and applications that currently have relevance to help with control of food plans, also has a description of the food groups of the Mexican System of equivalent foods that contains the Balanced Diet application and the advantages of this tool, also given An overview of the benefits of using innovative technology in Universities where the Nutrition career is taught in the same way is how it would help graduates in nutrition to achieve recognition in a particular office.

Palabras clave: Software de nutrición, Nutrición, Aplicaciones para nutriólogos, Tecnología para profesionales, Educación.

Keywords: Nutrition software, Nutrition, Applications for nutritionists, Technology for professionals, Education.

INTRODUCCIÓN

La educación ha avanzado y se ha transformado es por ello que en cualquier nivel los docentes se tienen que actualizar para que la enseñanza sea más eficaz por medio de la tecnología, ya que estas nuevas generaciones de alumnos son natos tecnológicos por tanto es necesario enseñar con estas herramientas que son más atractivas y que ellos manejan de una manera muy sencilla.

Es importante resaltar que el sistema educativo se va transformando con las reformas educativas y con el gobierno que se elige en cada sexenio; tomando en cuenta los avances de infraestructura y de tecnología que se tienen en la sociedad, es por ello que se implementan nuevos conceptos para enseñar a los alumnos en cualquier nivel educativo.

El objetivo político del enfoque relativo a las nociones básicas de TIC consiste en preparar estudiantes, ciudadanos y trabajadores, para que sean capaces de comprender las nuevas tecnologías (TIC) y puedan así apoyar el desarrollo social y mejorar la productividad económica. Entre los objetivos conexos figuran: incrementar la escolarización, poner recursos educativos de calidad al alcance de todos y mejorar la adquisición de competencias básicas, incluyendo en estas la utilización de un conjunto de recursos y herramientas de hardware y software. Los docentes deben ser conscientes de la necesidad de alcanzar esos objetivos y de estar en capacidad para identificar los componentes de los programas de reforma de la educación que corresponden a esas metas, establecidas en las políticas educativas. Los cambios correspondientes en el plan de estudios, inducidos por este enfoque, podrían comprender el mejoramiento de las competencias básicas en materia de alfabetización, gracias a la tecnología digital y a la inclusión del desarrollo de competencias en TIC en el marco de los planes de estudios pertinentes. (UNESCO, 2008)

Gracias a la utilización de las Tecnologías de la información (TIC) por parte de docentes es que los alumnos pueden adquirir nuevas capacidades para desarrollarse en un mundo laboral más competitivo.

En la actualidad los avances tecnológicos van creciendo de manera muy rápida, día a día hay nuevas creaciones de programas y de aparatos electrónicos que nos facilitan la vida, por ejemplo las computadoras, las tabletas y los teléfonos inteligentes en los cuales podemos instalar nuevos y atractivos software y aplicaciones.

En pleno siglo XXI la tecnología ha tenido un gran auge y avance en los últimos años ya que cada día está evolucionando por ello es indispensable que el personal docente así como los estudiantes se involucren en la utilización de las TIC ya que esta es muy útil y necesaria en la actualidad esto para poder educar de una manera más eficaz estando actualizado con las nuevas tendencias tecnológicas e informacionales que se presentan en nuestra vida diaria cabe resaltar que el uso responsable de las aplicaciones también es fundamental en este medio tanto para la transmisión de información como para la investigación científica esto debido a que algunas aplicaciones (app) no siempre emiten la información necesaria y confiable que se requiere para las tareas diarias a desarrollar.

Para hacer que en nuestro país haya una educación de calidad el gobierno debe invertir mucho dinero tanto en infraestructura como en docentes capacitados que puedan brindar sus conocimientos a los alumnos y estos salgan a un mundo laboral con un gran desempeño académico en donde puedan desarrollar las competencias y habilidades adquiridas durante su preparación académica.

Las personas a través de la alfabetización de los medios tienen el derecho a expresar su opinión acerca de los temas de más relevancia en la actualidad para así trasmitirle a los internautas por medio de los avances tecnológicos que día con día evolucionan para llenarnos de conocimiento y enseñarnos a utilizarse de una manera adecuada.

Para los nutriólogos y los estudiantes de nutrición es de gran utilidad el uso de software de nutrición y aplicaciones, ya que a través de estas se facilita el cálculo de macro y micronutrientes y la realización de planes de alimentación personalizados, además de que se puede guardar datos para monitorear en cada consulta a los pacientes y por medio de las app mandar a estos los menús personalizados, es indispensable que los profesionales se capaciten con el uso de estas tecnologías para brindar un servicio de calidad a sus pacientes, además de alcanzar un mayor reconocimiento.

DESARROLLO

1.0 ¿Qué es una aplicación?

Una aplicación es un tipo de programa informático diseñado como herramienta para permitir a un usuario realizar uno o diversos tipos de trabajos. Existen dos tipos:

La aplicación móvil o app es una aplicación informática diseñada para ser ejecutada en teléfonos inteligentes, tabletas y otros dispositivos móviles. Por lo general se encuentran disponibles a través de plataformas de distribución, operadas por las compañías propietarias de los sistemas operativos móviles como Android, iOS, Windows Phone, entre otros. (Baños, 2015)

De esta manera la App pasa a formar parte del celular, un lugar privilegiado en la que toda marca querría estar. El ícono que la identifica, con la imagen de su empresa, estará visible en todo momento, recordando al usuario nuestra existencia, tanto cuando la vaya a usar como cuando esté realizando otra tarea. A diferencia de la web, las App están disponibles para su ejecución en forma instantánea, basta que el usuario toque su ícono para que ésta se inicie, sin necesidad de abrir un navegador, escribir direcciones web o usar buscadores. En un mundo donde la inmediatez es el paradigma y la facilidad lo es todo, la App está ahí para ser usada sin más demora. (Gretter, 2011)

La interfaz perfectamente adaptada a los dispositivos móviles permite a nuestros clientes navegar desde su móvil o tablet con la sencillez y usabilidad óptima. Si está bien concebida, la utilidad de una App móvil es mucho mayor que la de una web convencional responsive, ya que no solo su interfaz sino la información y todo el contenido están organizados para un dispositivo móvil y es mucho más accesible y manejable en la App. (Gretter, 2011)

Por último, la presencia en las tiendas de apps más importantes App Store, Google Play y Windows Phone Store puede generar un incremento del número de búsquedas orgánicas originarias desde móviles, mejorando el posicionamiento SEO. (Gretter, 2011)

Las aplicaciones Web se han vuelto un elemento básico de uso cotidiano en multitud de ámbitos de la sociedad actual. (Pérez, 2013)

Según un estudio el 45% de los internautas utilizan una aplicación. (Islas, 2015)

Hablando en temas de la educación es indispensable estar actualizado en cuanto a las TIC ya que ayudan a los alumnos a tener un mejor desempeño académico debido a que por medio de estos se tiene un aprendizaje eficaz, siempre y cuando se utilicen de una forma acorde y a fin de lo que se pretende que adquieran de conocimiento, por esta razón se debe de crear estrategias por los

docentes en las cuales se vean varios aspectos del alumno, por ejemplo sus habilidades, su forma de aprendizaje y en base a eso se trabaje con medios infomerciales para que el tanto maestro como aprendiz vayan adentrándose al mundo tecnológico que nos ofrece muchos avances y que con forme pasen los años continuara avanzando de una manera muy rápida.

Para los profesionales y los estudiantes en el área de la salud y más específico para los nutriólogos una aplicación o un sistema de software le ayudan mucho para atraer clientes a su consultorio, además de que es una manera más rápida y práctica de realizar su trabajo, ya que en esta época en la que nos encontramos la mayoría de personas inmersos en un mundo tecnológico es muy atractivo que estén conectados por medio de estas con el profesionista; que les puede orientar de una forma más sencilla acerca de sus planes de alimentación y ejercicios que deben realizar, cabe mencionar que el uso del teléfono celular se está volviendo muy rutinario debido a las veces que se utiliza durante el día es por ello que es viable que se empleen las aplicaciones.

Según un estudio realizado por la compañía Flurry Analytics, el usuario promedio pasa alrededor de 5 horas diarias en su teléfono y más de la mitad de este tiempo lo dedica a las apps. En el año 2017 los ingresos a través de apps generaron un total de 76 mil millones de dólares. En definitiva, el uso de las apps cambió la dinámica del mercado para siempre. Por ello, la implementación de estos sistemas en los modelos de negocio es un pilar fundamental para el crecimiento. (Hector, 2015)

Afortunadamente la mayoría de personas llevan a la mano su teléfono celular (smartphone).

2.0 Aplicación Dieta Balanceada

La **app Dieta balanceada** que se conecta al software de Nutriólogo Monitor Nutricional tiene siempre a la mano una lista de alimentos sugeridos, y lista de intercambios de cada grupo alimenticio facilitando la vida a nutriólogos y pacientes. Aplicaciones para teléfono que usan el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (para descargar). (Her, 2018)

¿Qué es el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes?

Se trata de una herramienta didáctica para dar variedad a la dieta de los pacientes. Es un sistema que clasifica los alimentos en grupos fáciles de entender para los pacientes y personas que no están relacionadas con los macronutrientes de cada alimento.

¿Cuáles son las ventajas del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE)?

- Es un instrumento muy útil para facilitar el cálculo de dietas
- Permite dar variedad a la dieta
- Permite hacer intercambios de alimentos

- Facilita la orientación alimentaria
- Su uso solo requiere medidas caseras que se encuentran en una cocina

¿Cuáles son los grupos de alimentos del (SMAE)?

- Alimentos de origen animal: carne, huevo... Este se divide en 4 subgrupos (Muy bajo aporte de grasa, bajo aporte de grasa, Moderado aporte de grasa, Alto aporte de grasa)
- Verduras: zanahorias, jicamas, pepino...
- Frutas: manzana, fresas...
- Leguminosas: frijoles garbanzos...
- Cereales: pan, tortillas, arroz... Se divide en 2 subgrupos (sin grasa y con grasa)
- Lácteos: leche, quesos, yogurt... (descremada, semidescremada, entera y con azúcar)
- Grasas: aguacate, cacahuate, aceite... Se divide en 2 subgrupos (sin proteína y con proteína)
- Azúcar: dulces, azúcar... Se divide en 2 subgrupos (con grasa y sin grasa)

Estos grupos permiten crear listas de intercambios de alimentos que muchos nutriólogos usan para ayudar a sus pacientes a tener una dieta más variada y flexible. (Her, 2018)



Ilustración 1 Aplicación Dieta balanceada, Extraída de Monitor Nutricional, 2018

Ventajas

Las ventajas del SMAE como una herramienta didáctica, lo convierten en un sistema ideal para ayudar a las personas a llevar una dieta balanceada y variada en una app móvil.

La aplicación que mejor ha tomado este sistema es Monitor Nutricional. Que tiene una app para pacientes que se programa y monitorea desde una plataforma para nutriólogos y médicos.

Los pacientes pueden llenar a diario de alimentos, y saber a qué grupo o alimenticio corresponden, además de ver gráficamente si están llegando al valor ideal de porciones que su nutriólogo les recomienda. (Her, 2018)

Esta app ha sido considerada por la organización Europea Isys una de las mejores 20 apps de salud para profesionales de 2017. Está diseñada para facilitarle al paciente el entendimiento de las porciones. Así que ha mejorado las referencias visuales para el paciente para que no tenga que pesar sus alimentos.

Además de brindarle herramientas de coaching y psicología de comportamiento para que el paciente se apegue a su dieta, tenga más éxito, y este motivado a diario con consejos y recordatorios de hábitos.

En contraste con muchas aplicaciones de registrar alimentos, esta app no busca suplir al nutriólogo, sino hacerlo parte imprescindible de su funcionamiento y finalmente elevar el éxito del paciente.

Lo mejor es que el nutriólogo o médico a cargo, puede programar la app de su paciente con porciones personalizadas, de acuerdo a las necesidades de cada paciente. Además recibe en un portal los registros que hacen sus pacientes con información detallada, de calorías, macronutrientes, y alimentos que consume. (Her, 2018)

En las universidades donde se imparten clases de la licenciatura en Nutrición, un método para enseñarles a los estudiantes a hacer sus cuadros de equivalentes y menús personalizados y diarios para los pacientes es por medio de aplicaciones o software en donde es más fácil y rápido la creación de estos y también ayuda en el ambiente laboral; por ejemplo en el sector salud podemos emplear nuevos programas tecnológicos para agilizar las consultas y para facilitar la manera en la que se atiende a las personas y el modo de interactuar con ellos de una forma que puedan entender, por tal motivo es importante actualizarse e ir avanzando conforme a la TIC para ser versado en estas herramientas y no quedar estancado.

3.0 Los 6 mejores software de nutrición

3. 1 Nutrium, un Software de nutrición para trabajar en equipo

Software para Dietistas Nutrium



Ilustración 2 Software Nutrium, Extraída de SoftwarePara.net, 2017

Comenzamos este top 6 de software para nutricionistas con Nutrium. Es una plataforma útil no solo para dietistas y nutricionistas, sino también para los pacientes. Ambas partes pueden trabajar en equipo para lograr los objetivos marcados. Además, los pacientes pueden hacer un seguimiento de su progreso a través de cualquier dispositivo móvil con la *app* de Nutrium.

Ventajas

Entre las funciones de este software nutricional se encuentra el análisis de micro y macro nutrientes de cada ingesta, la medición de datos antropométricos de los pacientes, la programación de citas presenciales u online y la definición de planes alimenticios para cubrir el gasto energético de acuerdo a la persona.

Muchos profesionales eligen Nutrium por su facilidad de uso y sus múltiples funciones. Lo mejor, es que puedes probarlo durante un período de prueba de 14 días completamente gratis. (SoftwarePara.net, 2017)

3.2. Dietowin, un software para Dietistas sencillo pero completo

Si lo que buscas es un programa para elaborar dietas eficiente y con una interfaz simple, Dietowin es una buena opción. De forma automática, este software se encarga de generar planes de alimentación bajo estrictos parámetros críticos nutricionales. Clínicas, hospitales y centros nutricionales lo implementan por su gran utilidad.



Ilustración 4 Software Dietopro, Extraída de Dietapro.com,2017

Ventajas

Entre sus características destaca la opción para modificar el plan nutricional de acuerdo a patologías específicas, permite hacer un seguimiento de la información antropométrica del paciente, estudia el historial clínico de cada persona y brinda recomendaciones sobre las preparaciones de las dietas. Es un software de nutrición muy completo.

Precio

Con respecto al coste, Dietopro es un sistema en la nube, que puede usarse de forma gratuita pero con funciones limitadas y un máximo de dos pacientes al mes. También ofrece su Plan Pro por valor de 20€ mensuales, con todas sus funciones habilitadas. Incluso, se puede pagar el día de uso por tan solo 5€, con el fin de brindar mayor flexibilidad de acceso a los profesionales. (SoftwarePara.net, 2017)

3.4. Nutrimind, el software para nutricionistas multidispositivo

Nutrimind es otro programa para nutricionistas diseñado para hacer un seguimiento del avance de los pacientes. Su instalación consiste en su descarga en cualquier ordenador, en local, y acceso web para ingresar a la base de datos. También ofrece su propia app para facilitar la asistencia a cada persona registrada.



Ilustración 5 Software Nutrimind, Extraída de SoftwarePara.net, 2017

Ventajas

Como programa para elaborar dietas, Nutrimind puede almacenar datos clínicos de cada paciente con el fin de optimizar los resultados de cualquier régimen alimenticio. También muestra gráficas de evolución, realiza cálculos calóricos, analiza los hábitos del usuario y genera dietas creativas para motivar a tus usuarios.

Precio

Nutrimind tiene un pago único por la descarga e instalación de su software nutricional de tan solo \$70. El precio es más económico que otras alternativas disponibles en la web. Además, sus asesores pueden brindarte toda la atención y ayuda que puedas necesitar con el programa. (SoftwarePara.net, 2017)

3.5. AZ Nutrition, un software de nutrición para expertos

Otra alternativa de software para nutricionistas y dietistas es AZ Nutrition, un programa avanzado que cubre todas las acciones que se realizan en una clínica nutricional. También, puede integrarse con otros programas como Excel, para la exportación de información o la creación de proyectos nutricionales más complejos.



Ilustración 6 Software Nutrition, Extraída de SoftwarePara.net, 2017

Ventajas

Sus funciones incluyen el establecimiento de dietas y el coste por platos, brinda formación remota a través de su sistema ANY DESK y hasta segmenta a los pacientes por grupos poblacionales para ofrecerles la mejor asistencia de acuerdo con sus datos antropométricos.

Precio

AZ Nutrition se instala en local y por lo tanto su sistema de pago es por licencia y no por cuota mensual. Cuenta con 3 planes que se diferencian en las características que ofrecen: AZ Lite por \$490, AZ Profesional por \$1.890 o AZ Básico por \$1.100. (SoftwarePara.net, 2017)

3.6. Monitor Nutricional, la App para unir a dietistas y pacientes

Programa para Nutricionistas Monitor Nutricional

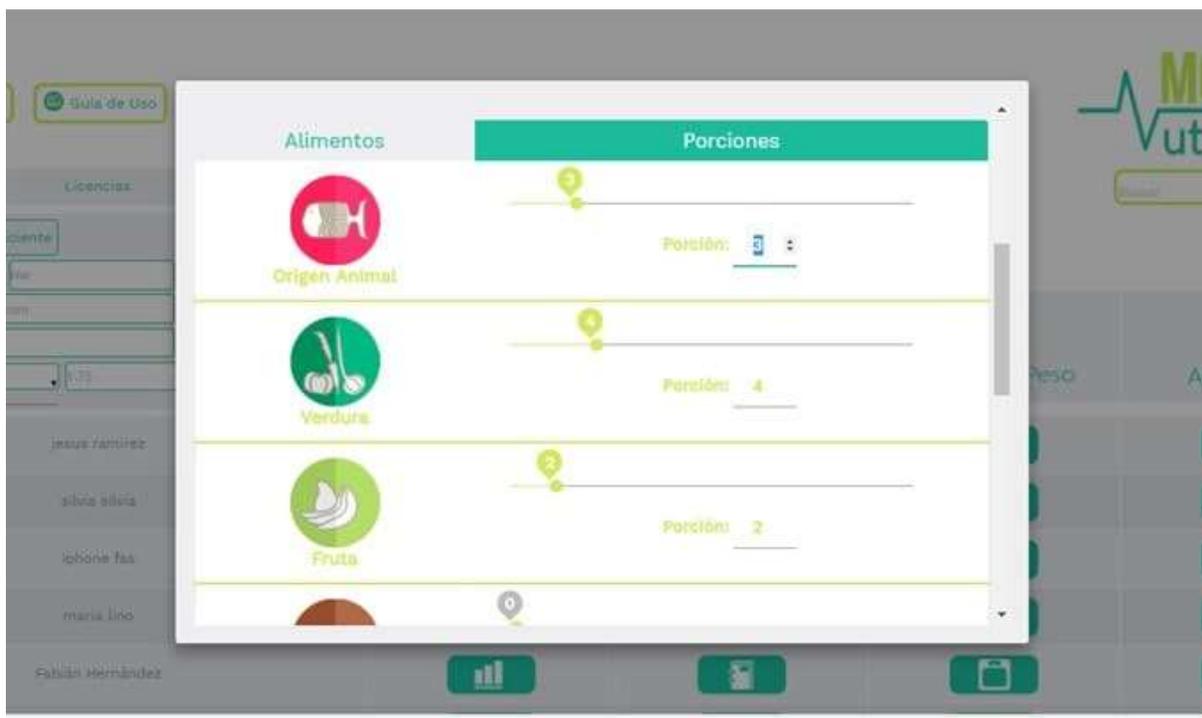


Ilustración 7 Software Monitor Nutricional, Extraída de SoftwarePara.net, 2017

Terminamos con Monitor Nutricional, un software nutricional integral que mejora el rendimiento de tu consultorio. Su app presenta muchas funciones útiles para la asistencia de pacientes que desean cambiar su alimentación.

Los profesionales del sector pueden hacer uso de su sistema de recordatorios para citas, crear su propia web, analizar la evolución diaria de cada persona o almacenar información personal como hábitos o historial médico.

Precio

Monitor Nutricional es un sistema en la nube que cuenta con una prueba gratuita. También ofrece planes que van desde los \$55 hasta los \$165, varían en función del número de registro de pacientes, publicidad y otras características. (SoftwarePara.net, 2017)

Una universidad que cuente con los recursos tecnológicos que tienen más relevancia en la actualidad, tendrá una mayor matrícula estudiantil además que será reconocida teniendo un buen nivel y aceptación de la población ya que busca que sus estudiantes cuenten con conocimientos eficaces y estos a su vez sean capaces de desarrollarse en el mundo laboral además ofrecer una educación de calidad y que sea incluyente para que todos puedan tener acceso a ellas y se mejore el nivel educativo en nuestro país.

En nuestra época actual las app son recursos modernos que están teniendo mucho auge y además ayudan a la población estudiantil a desempeñarse con mayor facilidad y también los motivan ya que como se mencionó anteriormente estos son nativos de la tecnología, por ello es una buena estrategia para la enseñanza aprendizaje, también ayudan al docente a ampliar sus conocimientos y a modernizarse con las nuevas tecnologías que se están implementando en la educación superior para hacer más eficaz la enseñanza y con esto se logra tener estudiantes productivos y competitivos para una vida laboral y que mantengan y mejoren un nivel educativo de eficacia.

En el contexto actual los medios tecnológicos juegan un papel importante en nuestra vida cotidiana ya que cada estos son utilizados para facilitarnos la comunicación a distancia y también para el aprendizaje a nivel educativo y social, por ello hay que adentrarse en la alfabetización de los medios para tener un mayor desenvolvimiento en la sociedad de la información.

Es importante mencionar que para utilizar de manera adecuada las aplicaciones se debe estar capacitado en la carrera de nutrición y el manejo de estas para darle el uso correspondiente y de esta forma enseñar a los estudiantes como se ejecuta de un modo correcto este software.

TABLA II COMPARACIÓN DE LOS PRINCIPALES SOFTWARE

Tabla II <i>Comparación de los principales softwares de 1ª, 2ª y 3ª generación en el tratamiento dietoterapéutico</i>							
	DIETOPRO.COM	EASYDIET.ES	NUTRIBER®	DIETOWIN®	DIAL®	NUTRISOL®	NUTRISALUD®
Generación tecnológica	3ª	2ª	1ª	1ª	1ª	1	1
Compatibilidad multiplataforma	Si	Si	No	No	No	No	No
Actualizaciones automáticas	Si	Si	No	No	No	No	No
Acceso desde cualquier lugar y punto de acceso a Internet (tablets, smartphones, etc) una vez instalado	Si	Si	No	Si	No	No	No
Reducidos requerimientos de hardware	Si	Si	No	No	No	No	No
Menos bugs (errores)	Si	Si	No	No	No	No	No
Necesidad conexión Internet	Si	Si	No	No	No	No	No
Hardware WI FI asociado on line	Si (on line)	No	No	Si	No	No	No
Presencia de redes locales (en el caso de licencias de uso multipuesto)	No	No	No	Si	Si	No	No
Servidor: responsable LSSI	No	No	No	No	No	No	No
Servidor: responsable LOPD	No	No	No	No	No	No	No

Ilustración 8 Tabla comparación de los principales software. Extraída de Dietopro, Scielo, 2014

CONCLUSIÓN

En el mundo laborar de un profesionalista al crear un negocio propio donde le genere ingresos y además contribuya a ayudar a la población es muy importante y gracias a la tecnología avanzada de ahora se puede administrar y también se brinda un mejor servicio a través de aplicaciones.

En específico hablando de los licenciados en nutrición el utilizar en un consultorio particular una aplicación innovadora es una motivación para sus pacientes ya que acuden a citas y siguen sus planes alimenticios de una manera más fácil tanto para ellos como para el nutriólogo, además de que el contenido de estas no solo son menús personalizados y sanos sino que también enseñan hábitos saludables como la realización de ejercicio y actividad física, esto aumenta el número de clientes felices y extiende su reconocimiento en la población.

Para que un negocio sea funcional no solo es importante utilizar la tecnología con mayor tendencia en la actualidad sino que hay que buscar la mejor estrategia en la cual se anuncien en diferentes páginas web, redes sociales, blog, plataformas digitales, podcast, etc; nuestro negocio, para generar publicidad la cual ayudará a la atracción de nuevos pacientes además se debe hacer un anuncio atractivo y que el mensaje sea adecuado para el público en general en el que se dé a conocer lo que le ofrece el negocio.

Por último el estar preparado con conocimientos profesionales en la materia y en el uso de tecnologías innovadoras y que ayuden a facilitar la vida de las personas y la de los nutriólogos además de aumentar el número de pacientes que acuden a su consultorio es indispensable para la economía de un negocio además que garantiza una atención de calidad y le genera que haya reconocimiento de la población y que se habla de alguien preparado que le ofrece un servicio con lo último en tecnología y que también la sabe utilizar de una forma correcta.

REFERENCIAS

- Baños, J. C. (27 de diciembre de 2015). *frikipandi*. Obtenido de frikipandi: <https://www.frikipandi.com/etiquetas/aplicaciones/>
- Gretter, G. (26 de marzo de 2011). *InnovaAge*. Obtenido de InnovaAge: <https://www.innovaportal.com/innovaportal/v/657/1/innova.front/por-que-mi-empresa-necesita-una-aplicacion-mobile-app>
- Hector. (23 de marzo de 2015). *Economía TIC*. Obtenido de Economía TIC: <https://economytic.com/importancia-apps-moviles-empresas/>
- Islas, O. (2015). Cifras sobre jóvenes y redes sociales en México. *Entre textos*, 16.
- Pérez, J. P. (2013). Estudio y clasificación de tipos de aplicaciones Web y determinación de atributos de usabilidad más relevantes. *Escola Tècnica Superior d'Enginyeria Informàtica*, 83.
- SoftwarePara.net. (2017). *Controla la dieta de tus pacientes con software de nutrición*. Obtenido de SoftwareParanet.net: <https://softwarepara.net/nutricion/>
- UNESCO. (2008). Estandares de competencia en TIC para docentes. *UNESCO*, 1-28.