

El INS de Perú presenta su primera aplicación móvil nutricional

El Instituto Nacional de Salud de Perú (INS) ha desarrollado su **primera aplicación móvil nutricional** bautizada como **INS CENAN**, que permitirá a sus usuarios **diseñar un menú diario que se ajuste a su actividad física**.

La idea con este nuevo aplicativo para dispositivos móviles es **ayudar a prevenir enfermedades** que estén relacionadas con los hábitos de vida de los usuarios.

INS CENAN ya se puede conseguir **de forma gratuita en dispositivos Android** a través de este [enlace](#), y en dos semanas está previsto que llegue al universo iOS.

Además, hay que tener en cuenta que una vez se ha descargado en un dispositivo móvil **no es necesario tener activada la conexión a internet para su uso**.

Para utilizar la aplicación **hay que aportar datos personales** como nombre, número de DNI y correo electrónico, de forma que la aplicación pueda **calcular el índice de masa corporal** y ofrecer recomendaciones adaptadas a las necesidades del usuario.

Por otra parte, la aplicación permite **conocer el valor calórico de cada plato** que se consume, y la visualización de videos educativos donde se enseñan a los usuarios las porciones que deben tomar de acuerdo a su sexo y peso.