



# SinPicos

Guía completa de uso

Todo lo que necesitas para sacarle el máximo partido a la app

[sinpicos.com](https://sinpicos.com)

Foto con IA  
Comida rápida  
Calculadora FSI

+80 platos españoles  
Escáner de barras  
Exportar datos

+130 ingredientes  
Resumen semanal  
Instalar como app

Tanto si usas la versión gratuita como la Pro, esta guía te ayudará a descubrir todo lo que SinPicos puede hacer por ti.

# Índice

1. Primeros pasos
2. La pantalla de Inicio
3. Buscar platos españoles
4. Buscar ingredientes sueltos
5. Comida rápida
6. Escáner de código de barras
7. Analizar un plato con foto (IA)
8. Tu plato: el contador de hidratos
9. Resumen semanal y alertas
10. Calculadora FSI
11. Exportar y compartir datos
12. Crear platos personalizados
13. El menú «Más»
14. Instalar SinPicos en tu móvil
15. Resumen: Free vs Pro

# 1. Primeros pasos

SinPicos es una aplicación web progresiva (PWA) que funciona directamente desde el navegador. No necesitas descargar nada de ninguna tienda de aplicaciones.

## 1 **Abre sinpicos.com en tu navegador**

Entra desde Chrome (Android) o Safari (iPhone). Puedes usarla inmediatamente sin crear una cuenta.

## 2 **Crea una cuenta (opcional, pero recomendado)**

Pulsa «Entrar» en la barra superior. Puedes registrarte con tu correo electrónico o con Google. Al hacerlo, tus datos se sincronizan entre dispositivos y se activa la función de foto con IA.

## 3 **Empieza a contar hidratos**

Busca alimentos, escanea productos o haz una foto de tu plato. Todo se añade automáticamente a tu plato acumulador y el total de hidratos de carbono se calcula al instante.

*La cuenta es gratuita. Solo es necesaria para sincronizar datos entre dispositivos y para usar la foto con IA.*

## 2. La pantalla de Inicio

Es lo primero que ves al abrir SinPicos. Si es tu primera visita, aparece un mensaje de bienvenida con ejemplos de platos reales y sus hidratos. Este mensaje desaparece automáticamente en cuanto empiezas a registrar comidas.

### Accesos rápidos

En la parte superior de Inicio hay cinco botones que te llevan a las funciones principales:

- **Analizar con IA** — Haz una foto de tu comida y la IA calcula los hidratos.
- **Platos** — Base de datos con más de 80 platos españoles desglosados por ingredientes.
- **Ingredientes** — Más de 130 ingredientes con porciones predefinidas (vaso, cucharada, ración...).
- **Rápida** — Datos de McDonald's, Burger King, Telepizza, 100 Montaditos y kebabs.
- **Escanear** — Escanea el código de barras de productos envasados con la cámara.

### Resumen diario

Debajo de los botones hay una gráfica circular que muestra los hidratos acumulados en el día: gramos totales y raciones (1 ración = 10 g HC). Más abajo aparece la sección «Mi plato» con los alimentos que llevas añadidos.

### Barra de navegación inferior

La barra inferior tiene cuatro pestañas fijas:

- **Inicio** — Centro de control con los accesos rápidos y el resumen del día.
- **Mi plato** — Abre el plato acumulador con todo lo que llevas registrado.
- **Semanal** — Historial de los últimos 7 días con gráficas y alertas (Pro).
- **Más** — Calculadora FSI, Exportar, SinPicos Pro, Contacto, Guía e Instalar.

### 3. Buscar platos españoles

La sección «Platos» contiene más de 80 platos típicos españoles organizados en seis categorías: primeros, segundos, desayunos y meriendas, ensaladas, postres y snacks. Cada plato muestra sus ingredientes desglosados con los gramos y los hidratos de carbono de cada uno.

#### Cómo usarlo

- 1 Pulsa «Platos» en la pantalla de Inicio.**
- 2 Filtra por categoría o busca por nombre.**  
Usa las pestañas superiores o el campo de búsqueda.
- 3 Toca un plato para ver el desglose.**  
Se muestra cada ingrediente, su peso y sus HC. Ejemplo: Paella = Arroz 160 g (40 g HC) + Guisantes 50 g (5 g HC).
- 4 Pulsa «Añadir al plato».**  
El plato completo se suma a tu contador de hidratos.

*Si mantienes pulsado un plato, se añade a tus favoritos para que lo encuentres más rápido la próxima vez.*

#### Mis platos y Favoritos

Dentro de la sección «Platos» hay tres sub-pestañas: **Platos** (la base de datos), **Mis platos** (platos personalizados que tú creas) y **Favoritos** (platos que hayas marcado). Esto te permite acceder con un toque a lo que comes habitualmente.

### 4. Buscar ingredientes sueltos

La sección «Ingredientes» contiene más de 130 alimentos individuales con porciones predefinidas. Cada porción muestra los gramos y los HC correspondientes.

#### Cómo usarlo

- 1 Pulsa «Ingredientes» en Inicio.**
- 2 Elige una categoría o busca por nombre.**  
Categorías: Lácteos, Cereales, Frutas, Hortalizas, Frutos secos, Bebidas y Otros.
- 3 Toca la porción que vayas a comer.**  
Ejemplo: Arroz — «Guarnición 80 g → 21 g HC» o «Plato mediano 160 g → 42 g HC». Al tocarla se añade al plato.

#### Ejemplo práctico

Desayuno: tostada con mermelada y un vaso de leche.

Pan blanco	Rebanada 25 g	13 g
Mermelada	Cucharada 25 g	14 g
Leche	Vaso 200 ml	10 g
<b>Total</b>		<b>37 g HC</b>

Tocas cada porción y el plato acumula 37 g HC (3,7 raciones).

## 5. Comida rápida

Datos nutricionales de las cadenas de restaurantes más populares en España. Los HC se indican por producto individual.

- **McDonald's** — Big Mac (42 g), McPollo (39 g), patatas pequeñas (29 g), McNuggets, McFlurry...
- **Burger King** — Whopper (49 g), Long Chicken (41 g), patatas medianas (34 g), nuggets...
- **Telepizza** — Porciones y pizzas enteras: margarita, barbacoa, cuatro quesos, carbonara...
- **100 Montaditos** — Montaditos de jamón, tortilla, lomo, atún, pollo (18-20 g cada uno)...
- **Kebab** — Kebab en pan, durum, plato con arroz o patatas, falafel...

*Puedes filtrar por cadena con las pestañas superiores. El buscador del Inicio también encuentra platos de comida rápida.*

## 6. Escáner de código de barras

Escanea cualquier producto envasado del supermercado con la cámara del móvil. SinPicos busca la información nutricional en la base de datos abierta Open Food Facts.

### 1 Pulsa «Escanear» en Inicio.

Si el navegador lo permite, la cámara se activa automáticamente.

### 2 Apunta al código de barras.

Si la cámara no funciona, puedes escribir el número del código de forma manual.

### 3 Ajusta la cantidad.

Se muestra el producto, su foto, la marca y los HC por 100 g. Puedes cambiar los gramos.

### 4 Pulsa «Añadir al plato».

Los HC calculados según la cantidad indicada se suman al total.

*El escaneo automático con cámara funciona en Chrome para Android. En iPhone y Safari se puede introducir el código de forma manual.*

## 7. Analizar un plato con foto (IA)

Haz una foto de tu comida y la inteligencia artificial identifica los alimentos, estima las cantidades y calcula los hidratos de carbono de cada ingrediente. Es la forma más rápida de contar HC cuando no tienes tiempo de buscar cada alimento por separado.

### Límites de uso

Free	2
Pro	15

### Cómo usarlo

- 1 Pulsa «Analizar plato con IA».**  
Necesitas tener la sesión iniciada.
- 2 Haz una foto o elige de la galería.**
- 3 Añade una descripción (opcional).**  
Ejemplo: «Plato pequeño de lentejas con arroz y chorizo». Esto ayuda a la IA a ser más precisa.
- 4 Pulsa «Analizar hidratos».**  
En unos segundos obtienes una lista con cada alimento detectado, los gramos estimados y los HC.
- 5 Pulsa «Añadir todo al plato».**  
Todos los alimentos detectados se suman a tu contador.

**La IA proporciona una estimación orientativa. Consulta siempre con tu equipo médico antes de tomar decisiones sobre tu tratamiento.**

## 8. Tu plato: el contador de hidratos

El plato es el núcleo de SinPicos. Todo lo que añades desde cualquier sección — platos, ingredientes, comida rápida, escáner o foto — se acumula aquí con el total de HC actualizado al instante.

### Cómo acceder

Pulsa la pestaña «**Mi plato**» en la barra inferior o el botón «**Mi plato**» en la esquina superior derecha. Se abre el detalle completo donde puedes:

- Ver cada alimento con su porción y HC.
- Eliminar alimentos individuales.
- Consultar el total de HC y raciones.
- Guardar el plato en el diario (se registra con fecha y hora).
- Vaciar el plato para empezar de nuevo.

### Guardar en el diario

Al pulsar «Guardar en diario», el plato se registra en tu historial. Esto alimenta el resumen semanal, las gráficas y las alertas de patrones. Puedes guardar varios platos al día: desayuno, comida, merienda, cena.

*El plato se mantiene aunque cambies de sección o cierres y vuelvas a abrir la app. Solo desaparece si lo vacías expresamente.*

---

## 9. Resumen semanal y alertas

La pestaña «**Semanal**» muestra una gráfica de barras con los hidratos de los últimos siete días, la media diaria, las raciones por día y el número de días que has registrado. Esta función es Pro.

### Qué incluye

- **Gráfica de barras** — Vista rápida de tu semana. Las barras más altas indican los días con más hidratos.
- **Media diaria** — Promedio de HC y raciones por día, calculado solo sobre los días registrados.
- **Historial detallado** — Despliega cualquier día para ver cada comida con su hora.
- **Borrar registros** — Si te has equivocado, puedes eliminar entradas individuales.

### Alertas de patrones (Pro)

Análisis automático que detecta tendencias en tu consumo:

- **Subida** — Tu media semanal ha aumentado respecto a la semana anterior.
- **Bajada** — Tu media ha disminuido.
- **Estable** — Tu media se mantiene.
- **Día punta** — Se señala el día con más HC de la semana.
- **Consistencia** — Cuántos días de siete has registrado comidas.
- **Repetición** — Tu comida más frecuente de la semana.

*Este tipo de información es muy útil para compartir con tu endocrino. Puedes hacerlo con la función Exportar.*

## 10. Calculadora FSI

Calcula tu Factor de Sensibilidad a la Insulina a partir de la dosis diaria total (DDT) que te haya indicado tu médico. Usa la regla del 1800 para insulina rápida o del 1500 para insulina regular. Esta función es Pro y se encuentra en «Más» → «Calculadora FSI».

### Cómo usarla

- 1 Ve a Más → Calculadora FSI.**
- 2 Introduce tu DDT (dosis diaria total).**  
Es el dato que te proporciona tu médico. Ejemplo: 40 unidades al día.
- 3 Selecciona el tipo de insulina.**  
Rápida (regla del 1800) o Regular (regla del 1500).
- 4 Consulta tu FSI.**  
Te indica cuánto baja tu glucemia por cada unidad de insulina.
- 5 Calcula las raciones de tu plato.**  
Si además introduces tu ratio I:HC (también proporcionado por tu médico), la calculadora te dice las raciones del plato actual.

**Herramienta orientativa. Consulta SIEMPRE con tu médico antes de ajustar cualquier dosis de insulina.**

## 11. Exportar y compartir datos

Desde «Más» → «Exportar datos» puedes compartir tu información con tu médico o familiares:

WhatsApp (plato)	Free	Envía un resumen del plato actual por WhatsApp.
WhatsApp (día)	Free	Envía todas las comidas registradas hoy por WhatsApp.
PDF completo	Pro	Genera un PDF con gráficas, historial y cálculos FSI.

## 12. Crear platos personalizados

Si comes algo que no está en la base de datos, puedes crear tus propios platos buscando los ingredientes uno a uno. Los HC se calculan automáticamente según lo que añadas.

### Cómo hacerlo

- 1 Pulsa «Platos» en Inicio y después la sub-pestaña «Mis platos».**
- 2 Escribe un nombre y busca ingredientes.**  
Usa el buscador para ir añadiendo ingredientes con sus gramos. El total de HC se actualiza en tiempo real.
- 3 Pulsa «Guardar».**  
El plato queda guardado y puedes añadirlo al contador con un solo toque, como cualquier plato de la base de datos.

Free	Hasta 3
Pro	Sin límite

*Los platos personalizados se sincronizan con tu cuenta y están disponibles en cualquier dispositivo.*

## 13. El menú «Más»

La pestaña «**Más**» de la barra inferior agrupa las funciones adicionales de la app:

- **Calculadora FSI** — Factor de Sensibilidad a la Insulina (Pro).
- **Exportar datos** — Compartir por WhatsApp o generar un PDF (Pro).
- **SinPicos Pro** — Ver planes, activar Pro o canjear un código.
- **Contacto y sugerencias** — Envía un mensaje al equipo de SinPicos.
- **Guía completa de uso** — Descarga este PDF.
- **Instalar en tu móvil** — Instrucciones para iPhone y Android.

### Barra superior

En la parte de arriba de la pantalla siempre tienes acceso a:

- **Contacto** — Sugerencias o problemas.
- **Actualizar** — Recarga la app para obtener la última versión.
- **Tema** — Alterna entre modo claro y oscuro. Tu preferencia se guarda.
- **Ajustes** — Cerrar sesión.
- **Mi plato** — Abre el detalle del plato actual.

## 14. Instalar SinPicos en tu móvil

SinPicos funciona en el navegador, pero puedes instalarla como una app. Se abrirá a pantalla completa, sin barra del navegador, con su propio icono. Las instrucciones están en «**Más**» → «**Instalar en tu móvil**».

### iPhone / iPad (Safari)

- 1 Abre [sinpicos.com](https://sinpicos.com) en Safari.**  
Importante: tiene que ser Safari, no Chrome.
- 2 Pulsa el icono de compartir (la flecha hacia arriba).**
- 3 Pulsa «Añadir a pantalla de inicio».**
- 4 Confirma con «Añadir».**

### Android (Chrome)

- 1 Abre [sinpicos.com](https://sinpicos.com) en Chrome.**
- 2 Pulsa los tres puntos del menú (arriba a la derecha).**
- 3 Pulsa «Instalar aplicación» y confirma.**

## 15. Resumen: Free vs Pro

SinPicos es completamente funcional en su versión gratuita. La versión Pro añade herramientas de seguimiento y análisis avanzado. Los planes están en «Más» → «SinPicos Pro».

Platos españoles (+80)	Sí	Sí
Ingredientes (+130)	Sí	Sí
Comida rápida (5 cadenas)	Sí	Sí
Escáner de código de barras	Sí	Sí
Buscador universal	Sí	Sí
Modo claro / oscuro	Sí	Sí
Instalar como app	Sí	Sí
Compartir por WhatsApp	Sí	Sí
Foto con IA	2 al día	15 al día
Platos personalizados	Hasta 3	Sin límite
Historial semanal + gráficas	Demo	Sí
Alertas de patrones	No	Sí
Calculadora FSI	No	Sí
Exportar en PDF	No	Sí
Favoritos	No	Sí

Gracias por usar SinPicos.

Si tienes sugerencias, escríbenos desde la app. Leemos y respondemos cada mensaje.

**[sinpicos.com](https://sinpicos.com)**