



PLAN DE NEGOCIO

E ≈ QUALITY
comida sostenible

Autores:

Pablo Arias Lago	ariaspablospain@gmail.com
Francisco Calvo Coscojuela	fran_elfutbolista@hotmail.com
Sergio Samitier Samitier	sergiosami1@hotmail.com
María Vila Bausili	mariavilabausili7@hotmail.com

Profesor:

Saúl Moya Ciprés	saulmoya@gmail.com
IES Martínez Vargas	Barbastro, abril 2013



presentación	4
situación	8
comercialización	13
producción	19
organización	21
viabilidad	22
bibliografía	25
anexos	26



E≈QUALITY *comida sostenible* es una aplicación informática para tabletas gráficas y smartphones con sistema Android o Apple que facilita la gestión integral de la alimentación en los hogares: confecciona la lista de la compra, aprovecha los alimentos que caducan próximamente, propone menús equilibrados y personalizados, ofrece recetas nuevas y variadas, promociona el comercio y el consumo de productos frescos de temporada, apoya el desarrollo del comercio de proximidad y favorece el intercambio de información entre usuarios. Somos una cooperativa sin ánimo de lucro, de acuerdo con nuestros ideales de lo que debe ser una sociedad justa y solidaria. Nos ubicamos en el Parque Tecnológico Walqa y colaboramos con grupos de investigación de la Universidad de Zaragoza.

La aplicación se puede descargar sin coste alguno en plataformas Apple y Android, y tiene bastantes ventajas sobre el resto de competidores que ya existen, y de las cuales tomamos las mejores ideas para unirlas todas en un solo producto. Como novedad, queremos aplicar la filosofía del comercio justo, pero en vez de ayudar a productores del tercer mundo, pretendemos que se pague un precio equilibrado a los hortelanos, agricultores y tenderos de nuestra tierra (cosa que no hacen los supermercados). Esta intención favorece el consumo de alimentos frescos de temporada, en contraposición a los productos exóticos y artificiales que las grandes superficies y los supermercados promocionan. Ya por último pretendemos innovar con nuevos servicios que den valor añadido al cliente por los que podamos obtener nuestro salario.

Los ingresos se consiguen a través de servicios adicionales personalizados para cada usuario (nutrición y/o horticultura), y también dando soporte informático a los grupos de consumidores que ya existen y a los productores agricultores locales. En el futuro se podrán implementar otras líneas de negocio basadas en la salud y el cuidado personal: entrenamiento físico deportivo, asesoramiento para vestidos y complementos, ejercitación de capacidades intelectuales, etc.



Origen de la idea

La idea surgió durante una tormenta de ideas entre los estudiantes que cursamos en el IES Martínez Vargas (Barbastro-Huesca) la asignatura optativa Fundamentos de Administración y Gestión. En aquel brainstorming de mediados de septiembre intentamos hacer una lista lo más amplia posible de bienes y servicios que podían ser mejorados y, aunque en principio la mayoría no tenían relación entre sí, con el paso del tiempo conseguimos integrar varios en nuestra propuesta de negocio.

Nuestra elección fue crear una nevera inteligente, capaz de mostrar en tiempo real los alimentos que contiene y sus fechas de caducidad. Después le añadimos la posibilidad de que la nevera propusiera recetas de cocina con esos alimentos. Más adelante pensamos que se podría extraer una pantalla del frigorífico, para colocarla en la zona de cocina y poder ver vídeos de recetas. Después vimos la oportunidad de que esta pantalla pudiera llevarse al supermercado, y así se podría consultar automáticamente la lista de productos que se deben reponer en casa.

Un día determinado nos dimos cuenta de que fabricando neveras no íbamos a ser capaces de competir con las marcas ya existentes, ya que hace falta producir a gran escala y los demás nos podían copiar enseguida. Además, era necesario idear un sistema para introducir en una base de datos la información de los alimentos que entran y salen en la nevera, y por supuesto, en el resto de armarios de casa.

Por esas razones comprendimos que era más asequible utilizar la tecnología que incorporan dispositivos móviles como tabletas y smartphones, para llegar lo más rápido posible al máximo número de consumidores. Estos dispositivos cuentan con todo el hardware que necesitábamos: cámara de fotos, pantalla, internet, etc. No teníamos que fabricar neveras, sino el programa que controla esa información. A partir de ese punto, empezamos a idear los servicios que podían prestarse a través de nuestra aplicación, y vimos que se abrían nuevas posibilidades inimaginables al principio, y que describimos en los siguientes capítulos.

Equipo promotor

Somos cuatro emprendedores que compartimos la ilusión de crear nuestra propia empresa en estos tiempos en los que encontrar trabajo es tan difícil para la gente joven. Nos conocemos desde hace varios años y hemos estudiado juntos en 2º de bachillerato, por eso estamos habituados a trabajar en equipo y complementarnos con nuestros intereses, habilidades y experiencias:

- Pablo Arias: mis familiares tienen huerta y vendían en el mercado de Barbastro.
- Francisco Calvo: estoy interesado en crear un sistema solidario de comercio local.
- Sergio Samitier: entreno todos los días con la bici y me preocupa la alimentación.
- María Vila: me considero una gran fan de las redes sociales y la tecnología móvil.

Procedimiento de constitución

Teniendo en cuenta nuestros ideales sobre economía solidaria y sostenible, entre las formas jurídicas existentes hemos elegido formar una Sociedad Cooperativa.

Concepto

Las cooperativas son sociedades con capital variable y estructura y gestión democráticas que asocian a personas, en régimen de libre adhesión y baja voluntaria, para realizar actividades económicas y sociales de interés común y de naturaleza empresarial, reputándose los resultados económicos a los socios una vez atendidos los fondos comunitarios, en función de la actividad cooperativizada que realizan.

Legislación

- Ley 4/2010, de 22 de junio, por la que se modifica la Ley 9/1998 de 22 de diciembre de cooperativas de Aragón (BOA de 25/06/2010) Ley 9/1998, de 22 de diciembre, de Cooperativas de Aragón, BOA nº 151 de 31 de diciembre de 1998.
- Ley 9/1998, de 22 de diciembre, de Cooperativas de Aragón, BOA nº 151 de 31 de diciembre de 1998.
- Ley General de Cooperativas 27/1999, de 16 de julio (supletoriamente en lo no regulado en la Ley de Cooperativas de Aragón).
- Ley 20/1990, de 19 de diciembre, de Régimen Fiscal de las Cooperativas.
- Real Decreto 136/2002, de 1 de febrero, del Reglamento del Registro de Sociedades Cooperativas.
- R.D. 1278/2000, Seguridad Social para Socios de Cooperativas.
- Decreto 65/2003, de 8 de abril, del Gobierno de Aragón, por el que se regula el Consejo Aragonés del Cooperativismo.
- Real Decreto 576/1995 de 7 de abril, sobre traspaso de funciones y servicios de la Administración de Estado a la Comunidad Autónoma de Aragón.

Características

- Se trata de empresas cuyo objetivo primordial es satisfacer en común ciertas necesidades de sus socios (personas físicas y/o jurídicas), como pueden ser: un puesto de trabajo, obtener bienes y servicios en común en condiciones ventajosas, etc..., siendo de carácter secundario el rendimiento que se pueda obtener del capital aportado.
- Así mismo, de conformidad con los criterios fijados por la Alianza Cooperativa Internacional, procuran contribuir también al desarrollo del ámbito social en el que se desenvuelven.
- El capital social de la cooperativa, que será variable, estará formado por las aportaciones obligatorias y voluntarias de los socios, que se acreditarán mediante inscripción en el libro de registro de aportaciones al capital social y en la forma que determinen los Estatutos. El capital social mínimo de la cooperativa, fijado en Estatutos, no podrá ser inferior a tres mil euros, que habrá de estar desembolsado al menos en un veinticinco por ciento.
- Su estructura y gestión son democráticas. El derecho de voto es independiente del capital social que se posea. Cada socio posee un sólo voto.

- La adhesión y baja de los socios son voluntarias, si se reúnen los requisitos que se fijan en estatutos y se acepten los deberes y responsabilidades inherentes a ello. No obstante, este principio está supeditado a la capacidad de la cooperativa para admitir nuevos socios. Asimismo, debe existir la posibilidad de baja voluntaria en cualquier momento, con devolución de las aportaciones efectuadas en el plazo y condiciones fijadas en estatutos.
- Responsabilidad limitada. El socio adquiere la obligación de responder durante un determinado periodo de tiempo y hasta el importe de sus aportaciones que le han sido devueltas o estén pendientes de devolverle, de las posibles responsabilidades que se hayan derivado mientras permaneció en la cooperativa.
- Los resultados económicos se imputan a los socios en función de la actividad cooperativizada que realizan. A diferencia de las sociedades mercantiles, las ganancias o pérdidas se reparten entre los socios en función del volumen de actividad realizada con la cooperativa o la dedicación a la misma y no del capital que se posea en ella. Así mismo, antes de la imputación a los socios han de atenderse los fondos comunitarios de dotación obligatoria, destinados a garantizar la solvencia de la Cooperativa y el efectivo cumplimiento de sus finalidades de carácter social.
- Los órganos de gobierno son: Asamblea General, Consejo Rector, Interventores, Comité de Recursos y Consejo Social.

Tipos

La Ley contempla 14 tipologías de cooperativa, y entre ellas consideramos que la más apropiada es la Cooperativa de Consumidores y Usuarios. Son aquellas que asocian a personas físicas y tienen por objeto adquirir y producir, en las mejores condiciones, bienes y servicios para el consumo y uso de socios y de quienes convivan con ellos habitualmente. También procurarán la información y defensa de los intereses legítimos de consumidores y usuarios. Podrán suministrar, dentro de su ámbito territorial, bienes y servicios a personas y entidades no socios cuando así lo prevean sus estatutos.

Trámites de constitución

1. Celebración de la Asamblea Constituyente: aprobación de los Estatutos sociales, Nombramiento de cargos en los órganos sociales.
2. Certificado negativo de denominación social, Servicio Central del Registro de Cooperativas del INFES (C/ Pío Baroja 6, Madrid).
3. Inscripción en el Registro de Cooperativas de la C.A. de Aragón, Servicio Central del INAEM (C/ Alcalde Ramón Sainz de Varanda 15, Zaragoza).
4. Notario: Otorgamiento de la Escritura de constitución.
5. Administración de Hacienda: Alta en censo (036), Impuesto de transmisiones patrimoniales (600), Alta del Impuesto de actividades económicas (840).
6. Ayuntamiento: Licencia de obras, Licencia de apertura, Impuesto sobre bienes inmuebles, Impuesto sobre construcciones, instalaciones y obras.
7. Tesorería territorial de la Seguridad Social: Alta de la empresa, Sistema de cobertura de riesgos de accidentes, Alta de trabajadores.
8. Inspección de Trabajo y Seguridad Social: Apertura de centro de trabajo, Libro de visitas, Calendario laboral.
9. Oficinas del INAEM: Contratos de trabajo, Oferta de empleo
10. Registros: Patentes, Marcas, Nombre comercial, Registro propiedad inmobiliaria.

Régimen jurídico y fiscal

A efectos fiscales se considerarán Cooperativas de Consumidores y Usuarios especialmente protegidas aquellas que cumplan los siguientes requisitos:

- Que asocien a personas físicas con el objeto de procurarles, en las mejores condiciones de calidad, información y precio, bienes cuya entrega no esté gravada en el Impuesto sobre el Valor Añadido al tipo incrementado.
- Que la media de las retribuciones totales de los socios de trabajo, incluidos, en su caso, los retornos cooperativos a que tuvieran derecho, no supere el 200 por cien de la media de las retribuciones normales en el mismo sector de actividad.
- Que las ventas efectuadas a personas no asociadas no excedan del 10 % del total de las realizadas por la cooperativa en cada ejercicio económico o del 50 %, si así lo prevén sus estatutos.
- No serán de aplicación las limitaciones del apartado anterior, ni las de realización de operaciones cooperativizadas con terceros no socios, a aquellas cooperativas que tengan un mínimo de 30 socios de trabajo y, al menos, 50 socios de consumo por cada socio de trabajo.

Beneficios fiscales

1. En el Impuesto de Transmisiones Patrimoniales y Actos Jurídicos Documentados, exención respecto de:
 - Los actos de constitución, ampliación de capital, fusión y escisión.
 - La constitución y cancelación de préstamos.
 - Las adquisiciones de bienes y derechos que se integren en el Fondo de Educación y Promoción para el cumplimiento de sus fines.
2. En el Impuesto de Sociedades se aplicarán los siguientes tipos de gravamen:
 - A la base imponible, positiva o negativa; correspondiente a los resultados cooperativos se le aplicará el tipo del 20 por 100.
 - A la base imponible, positiva o negativa, correspondiente a los resultados extracooperativos se le aplicará, al tipo general del 35%.
3. Gozarán de libertad de amortización de los elementos del activo fijo nuevo amortizable, adquiridos en el plazo de 3 años a partir de la fecha de su inscripción en el Registro de Cooperativas y Sociedades Anónimas laborales de la CCAA.
4. En los tributos locales, gozarán de una bonificación del 95 por 100 de la cuota, y en su caso de los recargos, en los siguientes tributos:
 - Impuesto sobre Actividades Económicas.
 - Impuesto sobre Bienes Inmuebles en los bienes de naturaleza rústica de las Cooperativas Agrarias y de Explotación Comunitaria de la Tierra.
5. En el Impuesto de Transmisiones Patrimoniales y Actos Jurídicos Documentados, exención para las operaciones de adquisición de bienes y derechos destinados directamente al cumplimiento de sus fines sociales y estatutarios.
6. En el Impuesto sobre Sociedades de una bonificación del 50 por 100 de la cuota íntegra que resulte, sobre el tipo bonificado del 20 % previsto para las cooperativas protegidas.
7. Incentivos laborales. Creemos que no cumplimos los requisitos para:
 - Pago único de la prestación por desempleo
 - Ayudas destinadas al fomento de la integración cooperativa de ámbito estatal

<http://www.iaf.es/webiaf.nsf/indicewebtramites/f4fc2739ee47f39dc12573a1004e8489?opendocument>



Análisis del entorno

Entorno general

- **Demográfico.** Ha crecido el número de diagnósticos por alergias e intolerancias alimenticias, por lo que cada vez es más complicado en casa hacer un menú único para todos los miembros del hogar. También aumenta la proporción de ancianos que viven solos y sufren inconvenientes a la hora de cocinar, equilibrar su alimentación, elegir la cesta de la compra, controlar la fecha de caducidad...
- **Socio-cultural.** Cada vez más personas tienen en cuenta la correcta nutrición, ya que están preocupadas por mejorar su salud y su aspecto físico. Los hábitos de compra en la alimentación han cambiado en los últimos años: ya no es tarea exclusiva de la mujer sino de toda la familia, se realiza en tiendas de tamaño medio o grande, y al ser más voluminosa y menos frecuente existe un mayor riesgo de que los alimentos caduquen. Además las personas pasan menos tiempo en casa, por trabajo o por ocio, y al ir a comprar no se recuerda qué alimentos faltan en la despensa. Hay un sector creciente de la sociedad que están variando estos hábitos y buscan una "vuelta a lo natural", al ecologismo, a los productos frescos locales de temporada. También la población es más consciente de que sus pautas de consumo repercuten económica y socialmente en su entorno, y por ello realizan un consumo más responsable, teniendo en cuenta la justicia social, la solidaridad y el medioambiente [anexo 4].
- **Tecnológico.** Se ha popularizado tanto el éxito de los dispositivos móviles que actualmente ya se venden más tabletas que PC's de sobremesa, y se prevé que el próximo año las ventas también superen a los ordenadores portátiles [anexos 1 y 2]. Además la penetración de los smartphones en España es del 63% de todos los usuarios de telefonía móvil (la más alta de Europa). En estos aparatos ha subido mucho la utilización del sistema operativo de código abierto Android (Google) hasta alcanzar el 55% de todo el mercado, en segundo lugar Symbian con un 22% y por detrás Apple con un 11%. También se han generalizado sitios web que permiten realizar compra online de alimentación. Las redes sociales de contenido colaborativo triunfan (p.ej. Wikipedia) y permiten crear un beneficio común –no económico– que se distribuye y reparte entre sus usuarios.
- **Económico.** Nos encontramos en un período de crisis del sistema capitalista con signos de que por sí mismo será incapaz de reequilibrarse, dado que el núcleo de su filosofía es el beneficio propio (y por tanto a costa de los demás). Como respuesta algunas personas se están organizando en pequeños grupos locales de "autogestión" [anexo 3], donde el dinero no es un fin sino tan solo un medio con el que poder intercambiar solidariamente bienes y servicios. Por otro lado, las grandes cadenas de distribución siguen criterios de globalización brutal para obtener sus beneficios: asfixian al productor al que pagan precios ridículos, y exprimen al consumidor, que paga más por el transporte desde países remotos.

- **Político-legal.** La sociedad está tomando conciencia de que los políticos no van a cambiar el sistema ni van a ser capaces de luchar contra sus injusticias. Las últimas decisiones gubernamentales castigan a los ciudadanos: subida del IVA en los alimentos, mayor control de las transacciones monetarias, imposición de normas legales que encarecen los alimentos de producción ecológica, etc. Las ayudas a parados de larga duración han disminuido y las familias en situación de pobreza han aumentado. Los bancos de alimentos y otras sociedades de beneficencia no dan abasto para cubrir a las personas más necesitadas. Además los gobiernos recortan cada vez más en servicios sociales y en educación, por lo que la nutrición también se verá empeorada en el futuro. Desde una perspectiva más positiva, en Huesca se ha implantado el Parque Tecnológico 'Walqa' donde se fomenta la investigación, el desarrollo y la innovación.
- **Medioambiental.** Nos situamos en una provincia con gran potencial de cultivo y mucha tradición en huertas para autoconsumo. Muchos hortelanos cultivan una escasa variedad de productos de los que obtienen un exceso de producción en períodos de tiempo concentrados, por lo que, o no pueden consumirlo todo o se cansan de comer todos los días lo mismo. También están en auge los huertos urbanos, aprovechando terrazas y balcones en las grandes ciudades para tener una actividad lúdica que además permite ahorrar. Como contrapunto a esta producción a veces excedentaria, en ocasiones ocurren fenómenos atmosféricos adversos que destruyen cultivos enteros de temporada, y con ello, provocan el desabastecimiento a sus dueños y a las tiendas locales tradicionales.

Entorno específico

Dentro de nuestra idea de negocio es difícil distinguir quiénes son proveedores, quiénes distribuidores y quiénes clientes, puesto que es una red en la que todos pueden ser oferta o demanda según sus necesidades actuales. A continuación se explican únicamente las características de las empresas, y no las de las personas.

- **Proveedores.** En nuestro entorno hay un gran número de pequeños y medianos agricultores y hortelanos que venden sus productos en canales de distribución tradicionales, y que en la mayoría de los casos reciben una remuneración tan escasa que apenas les compensa los costes de producción. También podemos contar con particulares que mantienen sus zonas de cultivo para autoconsumo, y que tienen excedentes puntuales de producción a la que no saben dar salida.
- **Distribuidores.** La mayoría de las familias compran sus alimentos en comercios generalistas (supermercados pertenecientes a grandes cadenas de distribución) que cuentan con un surtido muy amplio, muchas veces incluyendo productos exóticos (que han necesitado ser transportados desde lejos o conservados en cámaras frigoríficas para alargar su temporada). Por el contrario, cada vez se cierran más tiendas tradicionales pequeñas puesto que los supermercados han conseguido atraer a los clientes. También se han creado grupos de consumo de productos ecológicos, que organizan sus compras a través de herramientas un poco rudimentarias (normalmente hojas de cálculo) y gestionan sus pedidos de manera manual (por teléfono o comprando presencialmente al agricultor).
- **Clientes corporativos.** Puede haber empresas que decidan implantar nuestro sistema de gestión de stocks, o que se aprovechen anónimamente de las ideas de recetas que proponemos. Serán bares, cafeterías, restaurantes, casas rurales...

Análisis de la competencia

Competencia actual

Estas son las aplicaciones de mayor repercusión en los medios [anexos 5 al 15]:

- Todas mis recetas (35.000 recetas)
 - Canal Cocina (21.000 recetas)
 - Canal Cocina (subir nuevas recetas, valorar y comentar, vídeos)
 - Food Planner (programar menús diarios, lista de la compra, sincronizar varios)
 - Easy Chef Shopping (crear listas de la compra a partir de recetas)
 - ¿Qué cocino hoy? (en función de los ingredientes que tienes, audio, 3000 recetas)
 - Elle Gourmet (6000 recetas, buscar por ingredientes, lista de la compra)
 - LG Cocina (audio con la descripción de la receta paso a paso, buscar por ing.)
 - Nestlé cocina (1000 recetas, videos y lista de la compra)
 - Recetario Villy (subir nuevas recetas, buscar por ingredientes)
 - Jamie's 20 Minute Meals (Precio: 5,99 €, solo 60 recetas pero de gran chef)
 - Mixology (8000 recetas de cócteles y bebidas)
 - Romano Recetas (solo comida italiana)
 - FoodQuery (composición de cada alimento, solo en inglés)
 - Aditivos alimentarios (composición de cada alimento)
 - Calorie Counter (calendario de comidas, registro de peso corporal)
 - Recetas para bebés (nutrición equilibrada y recetas atractivas para los niños)
 - Cocina para llevar (rectas de platos rápidos y sencillos)
 - Allrecipes.com (40.000 recetas, buscar por tiempo de elaboración)
 - Recetas de Eroski (comentarios dietéticos para alérgicos, diabéticos, hipertensos)
 - Whole Foods Market Recipes (información nutricional, sin gluten, vegetariana)
 - Comida saludable (crear un perfil nutricional en función de tus hábitos de vida)
 - Fooducate (información de productos a través del escaneo del código de barras)
 - IntolerApp (leer el código de barras y relacionar con alérgenos)
 - Contando alimentos con Lenny (control de carbohidratos para niños diabéticos)
 - Food Flight (juego para que los niños aprendan a comer sano)
 - Carritus (comparar precios en distintos supermercados, hacer compra online)
 - Cozi (solo en inglés, menús familiares compartidos y sincronizados)
- Otras: Fat Secret, Come Sano, Guía de calorías, Dieta asistente, Supertruper...

Una vez analizadas, extraemos la conclusión de que cada competidor tiene puntos fuertes y puntos débiles, por lo que existe un hueco de mercado para nuestra idea: integrar todos los servicios relacionados con la nutrición (menús, dietas, individual o en el hogar) y la gestión física de los alimentos (compra, almacenaje, caducidad, recetas, etc.). Hemos resaltado en amarillo los servicios que queremos unir.

Competencia potencial

Apenas existen barreras de entrada, y por tanto, es relativamente probable que con el paso del tiempo aparezcan nuevos competidores. Lo habitual es que cualquier medio de comunicación o fabricante de electrodomésticos relacionado con recetas culinarias pueda crear una base de datos, y que las cadenas de distribución creen nuevas plataformas de venta online. Sin embargo, pensamos que estas empresas no están incentivadas en crear Apps porque, al ser gratuitas, tendrán dificultad en conseguir una rentabilidad económica. Destacamos otro inconveniente para ellos y para nosotros: al utilizar un lenguaje de programación de código abierto, es muy fácil que cualquier otra empresa copie y se aproveche del trabajo ajeno.

Productos sustitutos

Son bienes o servicios que satisfacen la misma necesidad, pero utilizando distinta tecnología: libros de cocina, websites de recetas, guías de información nutricional, profesionales nutricionistas, etc. Creemos que sus servicios dan menor satisfacción porque la informática permite obtener mayor amplitud, precisión y rapidez, con un coste más reducido. Respecto a la gestión de fechas de caducidad y de alimentos disponibles en la nevera o en la despensa, la única opción del consumidor es hacer un repaso visual in situ, así que no existen servicios sustitutos.

Análisis interno

Similitudes y diferencias con la competencia

Tal y como hemos visto anteriormente, existe un amplio abanico de aplicaciones que permiten realizar las tareas que proponemos, aunque ninguna de ellas ofrece los servicios integrados. Como novedad, queremos aplicar la filosofía del comercio justo, pero en vez de ayudar a productores del tercer mundo, pretendemos que se pague un precio equilibrado a los hortelanos, agricultores y tenderos de nuestra tierra (cosa que no hacen los supermercados). Esta intención favorece el consumo de alimentos frescos de temporada, en contraposición a los productos exóticos y artificiales que las grandes superficies y los supermercados promocionan. Ya por último pretendemos innovar con nuevos servicios que den valor añadido al cliente por los que podamos obtener nuestro salario. En caso de que la empresa generara más beneficios, en vez de repartírnoslos los dedicaríamos a la expansión de nuestra idea a nuevas zonas geográficas.

Recursos y capacidades de la Empresa

- Financiación: Somos una cooperativa, por lo que contaremos con mejor acceso a determinadas ayudas y subvenciones. Además nuestra empresa desarrolla I+D+I y es posible que podamos optar a otras convocatorias de ayudas públicas, p.ej. esta: ORDEN de 22 de marzo de 2013, del Consejero de Agricultura, Ganadería y Medio Ambiente, por la que se convocan subvenciones en materia de mejora de la comercialización de los productos agroalimentarios, para el año 2013.
- Ubicación: El Gobierno de Aragón y el Instituto Aragonés de Fomento apoyan a las empresas instaladas en el Parque Tecnológico Walqa de Huesca. Si alquilamos allí una oficina tendremos acceso gratuito a salas de reuniones, auditorio, sala de seminarios y otros servicios de transferencia de tecnología
- Producción: Queremos desarrollar una base de datos más potente que las de la competencia capaz de gestionar todos los aspectos relacionados con los alimentos: comercio, almacenaje, elaboración de recetas, etc. Nuevas secciones que añadimos: diseño de dietas personalizadas para usuarios con intolerancias o fines deportivos o estéticos, gestión informatizada de pedidos para grupos de consumo ecológico...
- Recursos humanos: El INAEM promueve la contratación de personas y colectivos con mayor nivel de desempleo: jóvenes, mujeres, discapacitados... Nos gustaría colaborar también con grupos de investigación de la Universidad de Zaragoza: Ingeniería Informática, Ingeniería Agrónoma, Nutrición, Marketing... ya que ellos pueden asesorar a nuestros clientes a cambio de investigar sus hábitos (anónimos).
- Marketing: Vamos a publicitar aquellos aspectos que nos hacen diferentes, es decir, el ecologismo, la sostenibilidad, la eficiencia, la nutrición saludable, etc.

Diagnóstico de la situación

A modo de resumen se exponen a continuación las principales conclusiones del análisis de la situación. Las DEBILIDADES son aspectos negativos internos, en los que estamos peor que la competencia. Las AMENAZAS son aspectos negativos externos, que nos afectarán tanto a nosotros como a los competidores. Desde el lado positivo las FORTALEZAS son aspectos internos en los que superamos a los competidores, y las OPORTUNIDADES nos benefician a todas las empresas.

Debilidades	Amenazas
<ul style="list-style-type: none">▪ Inexperiencia de los socios▪ Recursos económicos escasos▪ Innovación fácilmente copiable: programamos en código abierto	<ul style="list-style-type: none">▪ Compra concentrada en pocas cadenas de distribución globales▪ Aplicaciones y websites famosos con recetas de cocina▪ Subida del IVA en la alimentación▪ Más desconocimiento en nutrición▪ Fenómenos atmosféricos adversos
Fortalezas	Oportunidades
<ul style="list-style-type: none">▪ Filosofía: solidaria, ecologista, sostenible, eficiente, saludable▪ Incorporación de horticultores particulares con excedentes▪ Incorporación de las pequeñas tiendas con productos locales▪ Filosofía de cooperación y ayuda solidaria en comunidades locales▪ Pedidos y compra online para los grupos de consumo ecológico▪ Servicio personalizado: menús con fines deportivos o estéticos▪ Más ayudas y subvenciones por ser una cooperativa▪ Ubicación en el Parque Tecnológico Walqa▪ Colaboración con grupos de investigación de la Universidad	<ul style="list-style-type: none">▪ Alergias e intolerancias aliment.▪ Más ancianos viven en soledad▪ Interés por mejorar la nutrición▪ Nuevos compradores: hombres▪ Menor control del "stock" en casa▪ Desecho de alimentos caducados▪ Consumo de alimentos naturales▪ Consumo responsable consciente▪ Alta penetración de las tabletas▪ Auge de las webs colaborativas▪ Grupos sociales de autogestión▪ Productos en grandes cadenas de distribución: son caros y lejanos▪ Menor renta familiar disponible▪ Aragón tiene muchas huertas y campos pequeños de cultivo▪ Implantación de huertos urbanos

Las fortalezas y las oportunidades son factores positivos, por lo que trataremos de potenciarlos al máximo. Sin embargo, es conveniente que planteemos posibles soluciones a los aspectos negativos, las amenazas y las debilidades:

1. Inexperiencia de los socios: recibiremos asesoramiento de algunas instituciones públicas: Parque Tecnológico Walqa, Instituto Aragonés de Fomento, Universidad de Zaragoza, INAEM...
2. Recursos económicos escasos: intentaremos conseguir ayudas y subvenciones de origen público, colaboraciones de las cooperativas que quieran aprovechar nuestro servicio, y si hace falta más dinero, recurriremos a banca ética como Coop57
3. Fácilmente copiables: ¿Alguien querrá copiarlos si la aplicación es gratuita?



Estrategia competitiva

Hemos elegido la diferenciación en amplitud de servicios y en fomento de comida saludable fresca de temporada. También en equilibrio económico entre vendedor y comprador, y en la circulación del dinero dentro de pequeños grupos locales de consumidores solidarios con su comunidad.

Público objetivo

Público objetivo de los servicios gratuitos: Cualquier individuo con inquietudes culinarias puede descargarse nuestra aplicación y por tanto no se puede definir un perfil único de usuario. Sin embargo, creemos que tendremos más éxito entre las personas que valoran la economía solidaria y los alimentos ecológicos.

Público objetivo de los servicios de pago personalizados: Todo tipo de personas con algún inconveniente médico (alergias o intolerancias alimentarias), o personas con algún interés por mejorar su nutrición (deportivo, estético o más saludable).

Público objetivo de los servicios de pago grupales: Todas aquellas organizaciones sin ánimo de lucro que quieran comprar, vender o intercambiar alimentos locales de temporada (con o sin etiqueta ecológica). Para realizar los primeros contactos utilizamos los listados encontrados a través de la web

<http://www.ecoredaragon.blogspot.com.es/p/grupos-de-consumo.html>

Consumidores

COOPERATIVAS DE CONSUMO Y GRUPOS DE CONSUMO ECOLÓGICO

Chardinet. Castejón de Sos. 19 familias. <http://chardinet.wordpress.com>

El huerto de casa. Barbastro. 30 familias. <http://elhuertodecasa.blogspot.com.es>

La Capaceta. Sariñena. 12 familias. <http://lacapaceta.blogspot.com>

Lupierra asociación. Jaca. 34 familias. <http://www.lupierra.es>

P.A.C.C.A.S. Promotora Altoaragonesa de Comercio y Consumo Alternativo y Solidario. Huesca. 60 familias. evaescario@gmail.com

Ajetes Majetes. Zaragoza. 12 familias. ajetesmajetes@gmail.com

Anarcokardas. Zaragoza. 8 familias. cristina.fabra.castro@gmail.com

Borrájetelo. Zaragoza. 16 familias. pedidos.huertatelo@gmail.com

El Berenjenal. Zaragoza. 20 familias. arnedo.diego@yahoo.com

El Bisaltico. Zaragoza. 100 familias. <http://www.elbisaltico.com>

Cardo a la Libertad. Zaragoza. <http://www.duoduo.com.es/cardoalalibertad>

Ecoflor. Peñaflor de Gallego. 15 familias. <http://cooperativaecoflor.blogspot.com>

EcoNuez. Nuez de Ebro. 6 familias. <http://www.econuez.org/>

Ecovaldespartera. Zaragoza. 20 familias. ecovaldespartera@hotmail.com

Empeltre. 100 familias. <http://empeltrevalderrobres.blogspot.com>

Grupo de Producción y Consumo de Teruel. Teruel. 20 familias

<http://grupoconsumoteruel.noblezabaturra.org>

Productores

FRUTAS, VERDURAS, HORTALIZAS:

A Chordiga. Huesca. achordiga@gmail.com
Aigua Clara Cítricos. Alberic (Valencia). <http://www.aiguaclara.org>
Ahimsa Productos de carne vegetal. Cuarte de Huerva. <http://www.biosurya.com>
Bernardo Funes Secas. Valdeltormo. <http://www.proecmat.com>
Del Campo a Casa. Sariñena y Fraga. <http://cestasdelcampoacasa.blogspot.com>
El Huerto de la Cerrada. San Mateo. <http://elhuertodelacerrada.blogspot.com>
El Pozo. Capdesaso. <http://huertaelpozo.wordpress.com>
Ecoguaral. Perdiguera. <http://www.ecoguaral.com>
Gardeniers. Alagón. <http://gardeniers.atades.com>
Javier Alonso. Xativa (Valencia). javieralonso@terra.es
Huerta Vieja. Capdesaso. <http://ruralesenredadxs.org>
Juan José Andreu García. Tortosa (Tarragona). jjandreugarcia@hotmail.com
Julian Fulea. Tauste. fbishakur@yahoo.com
La Huerta Valdera. Sariñena. <http://lahuertavaldera.blogspot.com>
La Trailla. Buñuel (Navarra). <http://www.trailla.es>
May Simon. Caspe. shamay888@gmail.com
Mi Huertecico. Zaragoza. <http://mihuertecico.wordpress.com>
Naranjas Che. Sagunto (Valencia). <https://www.naranjasche.com>
Ruben Grima. Tamarite de Litera. Rubengrima@yahoo.es
Sabores Próximos. Movera. <http://saboresproximos.com>
Huerto Natural. Movera. <http://www.huerto-natural.blogspot.com.es>

PAN Y DERIVADOS:

Ecomonegros. Leciñena. <http://www.ecomonegros.com>
La Migalla. Tierrantona. <http://www.lamigalla.com>
PASTA, CEREALES, FRUTOS, ...
Alcaparras de Ballobar. Ballobar. PLRSBERA@terra.es
Biomix. San Mateo. <http://www.biomix.es>
Ecolecera. Lécera. <http://www.ecolecera.com>
El Galacho, un Espacio para Ser y Crecer. Zaragoza. pedidos@elgalacho.org
Riet Vell. Zaragoza. <http://www.rietvell.com>

HUEVOS:

Torre Jirauta. Peñaflo. <http://www.torrejirauta.com>

ACEITE:

La Calandina. Calanda. <http://www.lacalandina.com>
Ecomatarranya. Calaceite. <http://ecomatarranya.blogspot.es>
Ecostean. Costean. <http://www.ecostean.com>

AGRICULTURA:

Ortiga Amiga. San Juan de Plan. <http://www.ortigaamiga.com>

BEBIDAS:

Biofrutal. Binaced. <http://www.biofrutal.com>
Companyia Cervecera del Montseny. Seva (Barcelona). <http://www.ccm.cat>
Felipe y Torsten Cerveza Artesana y Biológica. Aineto. felipeesteban@aibadai.com

CARNE:

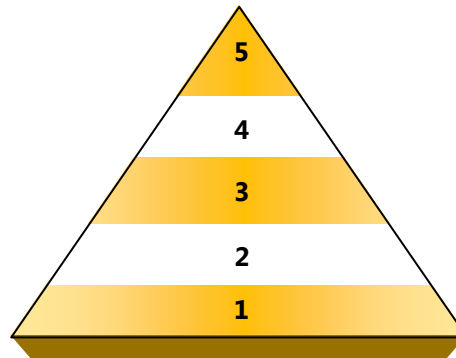
"delcinca" pollo ecológico. Albalate de Cinca. conrosajo@yahoo.es
Chicha Rica. Zaragoza. <http://www.facebook.com/carnessabrosochicharica>

CONSERVAS Y CREMAS:

EL Laminero. Peñaflo de Gállego. dulceslaminero@gmail.com
Melómeli Mermeladas. Peñaflo de Gállego. mermeladasmelomeli@gmail.com

Descripción de los 3 niveles de producto

1. Básico: A través de la aplicación informática conseguimos satisfacer necesidades:
 - Fisiológicas: Ayudamos a satisfacer el hambre y hacerlo de modo sabroso
 - De seguridad: Se evitan riesgos alimentarios, mejora la salud y ahorra €
 - Sociales: Permite contactar e intercambiar alimentos frescos y cercanos
 - De estima: Establece lazos de amistad entre gente con esas inquietudes
 - De autorrealización: Satisfacción por la eficiencia y los logros obtenidos



Pirámide de necesidades de Maslow

2. Formal: Se trata de una "App" o aplicación informática gratuita disponible en dos versiones, descargables o desde Google Play (Android) o desde Apple Store (iOS). En ambos casos el dispositivo móvil (tableta o smartphone) se conecta a internet y recopila información de una base de datos que cuenta con los siguientes campos:

ALMACENAJE: lector de código de barras de los alimentos a través de la cámara del móvil, registro de todos los productos que tenemos en la nevera y en la despensa, introducción manual de la fecha de caducidad prevista...

CADUCIDAD: Aparecen ordenados los productos que caducan hoy o mañana

RECETAS: Se ofrecen propuestas de recetas utilizando aquellos productos que caducan antes, y otras sugerencias con productos locales de temporada, además de ofrecer la información nutricional desglosada (calorías, hidratos, proteínas, grasas, fibra...) y el perfil de persona que debería cocinar/descartar esa receta. Las recetas llevan vídeos y descripción en audio. Se pueden listar por tiempo de elaboración, dificultad, valoración y comentarios en foros, etc. Los usuarios pueden subir nuevas recetas y sugerencias de presentación.

CALENDARIO: A partir de las fechas de caducidad, el cliente puede organizar un calendario semanal de recetas, y otro calendario con los días que puede ir a comprar. La base de datos los relacionará y permitirá que el Smartphone o la tableta dé avisos de los ingredientes adicionales que se deben comprar cada día. Para los deportistas, el móvil avisará del horario de las comidas.

LISTA DE COMPRA: Se organiza a partir de los menús y recetas planificadas, de tal manera que el sistema siempre da prioridad a comprar lo más tarde posible y consumir lo antes posible, también sugiere alimentos frescos de temporada que se encuentren lo más próximos posible al consumidor, y los puntos de venta más cercanos (tiendas, productores o particulares)

LISTA DE PRODUCTORES: Solo aparecerán los vendedores que comparten valores con nosotros: comercio justo, solidario, cercano, natural, etc.

3. Ampliado: Los servicios de pago se consideran "ampliaciones" de la App:
- NUTRICIONISTA personalizado: el usuario rellena una breve encuesta con sus datos personales (edad, peso, altura, hábitos alimenticios, ejercicio físico, intención dietética, intolerancias y alergias, enfermedades, historial genético, etc.) Un especialista en nutrición preparará los menús personalizados que aparecerán automáticamente en la pantalla. Si viven varias personas en el hogar y cada una tiene un perfil nutricional diferente, las sugerencias serán de recetas compatibles para todos. El especialista recoge información diaria de los logros obtenidos por el usuario, y proporciona informes mensuales.
 - HORTICULTOR personalizado: el usuario que quiere tener su propio huerto urbano rellena datos sobre el terreno y el tiempo del que dispone. Durante un mes recibe asesoramiento de un experto y avisos de cuándo debe realizar la plantación, control y recogida de las especies vegetales que haya elegido.
 - GRUPOS DE CONSUMO: las cooperativas o grupos que ya están funcionando pueden automatizar y gestionar más eficientemente su proceso de pedidos y selección de proveedores, además de ampliar la red de asociados y puntos de abastecimiento.

Identidad corporativa

El posicionamiento es el lugar imaginario que ocupará nuestra marca en la mente del consumidor. Los adjetivos que nos definen y que queremos incluir en nuestra marca son los siguientes:

- Nutrición: equilibrada, saludable, funcional
- Alimentos: frescos, jugosos, de temporada, bien aprovechados
- Recetas: variadas, originales, especializadas, grupales
- Comercio: próximo, solidario, equitativo, equilibrado, sostenible
- Beneficio: equitativo, equilibrado, solidario, social, común
- Almacenaje: ordenado, eficiente, planificado

Tras deliberar entre varias marcas posibles (Recet-App, Comid-App, Bon Appet-eat, Freshfood 4us, Good Food, Local Food, Local-idad, Lo-calidad, Lokwality, Iquality, Equa-city...) nuestra elección final ha sido "E≈QUALITY", que puede entenderse en español y en inglés. Buscamos una marca genérica para nuestra empresa y luego le añadiremos una frase referida a la nutrición. De esta manera en el futuro podremos incorporar nuevas líneas de negocio: ejercicio físico, entrenamiento intelectual, etc.

Gracias al diseño del logotipo hemos conseguido reunir un gran número de adjetivos: electrónico, calidad, equitativo, próximo...



Composición: Utilizamos la letra separada "E" como abreviatura de "electrónico". Después usamos un signo matemático para simbolizar la "equidad" entre vendedor y comprador (signo =), así como la "proximidad de los alimentos" (signo ≈), con las líneas ligeramente desplazadas para que parezcan dos manos de "intercambio" o "protección". Pensamos que las curvas rompen la monotonía de las letras y además dan una sensación de mayor cuidado por los detalles y el refinamiento. También se pueden interpretar como la línea superior de la Ñ, evocando el origen en España.

Tipo de letra: Hemos buscado en varias fuentes tipográficas de internet hasta que nos ha gustado la "Pirulen RG", una letra muy legible y con aspecto cuadrado que da sensación de estabilidad, robustez y armonía.

Color púrpura: Lo hemos elegido porque es una mezcla equilibrada de rojo y azul, habitualmente los dos colores que utilizan las marcas competidoras que dominan en cada mercado (p.ej. Santander-BBVA, Coca-Cola-Pepsi, PSOE-PP, etc.) En internet hemos visto que este color aporta la estabilidad del azul y la energía del rojo, se asocia a poder, nobleza, lujo y ambición, pero también a la sabiduría, la creatividad, la independencia, la dignidad. Hay encuestas que indican que es el color preferido del 75% de los niños antes de la adolescencia, y representa la magia y el misterio.

Por último hemos creado un logotipo simplificado para utilizarlo cuando no quepa el nombre completo, uniendo el signo de aproximación y la letra Q rellena, porque así simbolizamos el icono de comunicación (el "bocadillo" de los comics) o incluso nos han comentado que recuerda a la pantalla táctil de los dispositivos móviles.



Para nuestra aplicación actual, debemos añadir detrás una frase que indique con precisión nuestros servicios: "comida sostenible". Elegimos el color verde porque representa la naturaleza, y un tipo de letra manuscrito que parece más humano.

E ≈ QUALITY
comida sostenible

Marketing-mix: Precio

Métodos de fijación

Primero seguimos una estrategia de "precios de penetración", o sea, comparamos los precios de la competencia y fijamos un precio menor. Después aplicamos los "precios psicológicos", haciendo que acaben en 9 para parecer más baratos.

Hemos revisado en internet los honorarios de algunos dietistas, y todos suelen fijar habitualmente un precio superior para la primera consulta (alrededor de 60 €) y otro precio menor para las siguientes (de 30 a 45 €). No hemos encontrado precios online de horticultores. Los grupos de consumo de momento no tienen proveedor de servicios informáticos y los productores locales no suelen pagar a distribuidores.

Catálogo de precios

DESCARGA de la aplicación	Gratuita para el usuario
NUTRICIONISTA personalizado	contrato por 29 €/mes
HORTICULTOR personalizado	contrato por 29 €/mes
GRUP. CONSUMO – publicidad y gestión de pedidos ..	contrato por 19 €/mes
PRODUCTORES – publicidad y gestión de pedidos	contrato por 19 €/mes

Marketing-mix: Comunicación

Publicidad

Descartamos la publicidad en televisión, radio y otros medios tradicionales porque no tienen una clara conexión con nuestro público objetivo.

Nos dirigimos a personas que utilizan internet en dispositivos móviles, por lo que deberíamos realizar bastante publicidad a través de ese medio. Vamos a contactar con las páginas de descarga de aplicaciones, Google Play y Apple Store, informándoles de nuestro carácter no lucrativo para convencerles de que nuestra App salga lo más arriba posible en el escaparate de la pantalla. Si no conseguimos su ayuda nos plantearemos realizar publicidad en otras páginas web de temática relacionada con nutrición, cocina, horticultura, etc. Además será necesario que tengamos una página web informativa de nuestra marca, quiénes somos, nuestra filosofía, los colaboradores, etc. y obviamente donde se pueda descargar la aplicación. En toda comunicación resaltamos el ecologismo, la sostenibilidad, la eficiencia, la salud, etc.

La mejor publicidad suele ser el boca-a-boca. Creemos que nuestros usuarios más solidarios y ecologistas tendrán una opinión positiva y se lo contarán a conocidos que tengan inquietudes e ideologías similares a la nuestra.

Relaciones públicas

Para captar nuevos grupos de consumo y productores locales, uno de nosotros se va a encargar de buscar listados en internet y contactar con ellos. También se dedicará a crear una buena imagen de nuestra marca a través de comentarios anónimos en foros de discusión (en internet) que traten temáticas relacionadas, y sin llegar a caer en el "spam", publicará enlaces a nuestra página web.

Promociones de ventas

No queremos usar estrategias agresivas de venta porque podríamos transmitir una imagen equivocada, y los usuarios creerían que tenemos ánimo de lucro. Por esa razón los precios van a ser fijos. Sin embargo, dentro de un año quizás valoremos ofrecer algún descuento o promoción a los clientes que hayan demostrado tener un comportamiento más ecológico o responsable con la economía de su entorno (según las estadísticas de uso de nuestros servicios).

Marketing-mix: Distribución

La aplicación se instala desde Google Play, Apple Store o nuestra página web, por lo que no necesitamos crear un canal de distribución.

Respecto a los alimentos, serán los productores y los compradores quienes digan cómo van a realizar el transporte y la entrega. En la mayoría de las ocasiones esos alimentos se encontrarán en un radio cercano a los consumidores, y no hará falta contratar a intermediarios.

Si detectamos la necesidad de crear un sistema de distribución, intentaremos que sean los propios comerciantes quienes dispongan de vehículos para ese fin.

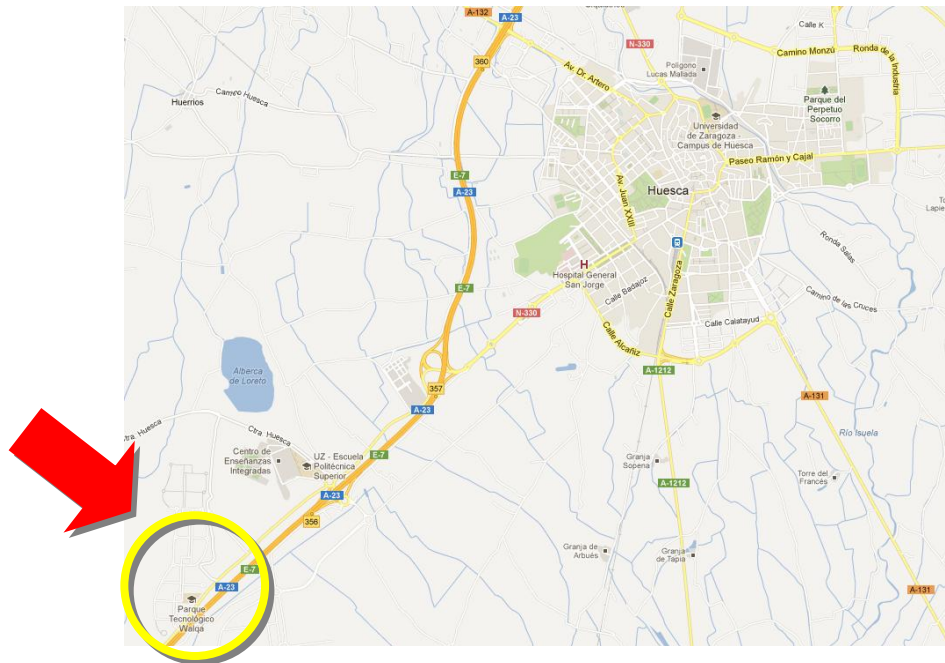


Localización e instalaciones

Zona de influencia



Nuestro ámbito cercano es Huesca y Aragón, pero pretendemos extender nuestra red a toda España. Además el nombre y logotipo de la empresa se han diseñado con vocación internacional, con la intención de seguir creciendo en el futuro.



Establecemos nuestro centro de operaciones en el Parque Tecnológico Walqa dado que allí se encuentran las empresas tecnológicas punteras de Aragón, incluido un laboratorio informático de la Universidad de Zaragoza y, a escasos 2 km, la Escuela Politécnica Superior donde se imparte el Grado en Ciencias Ambientales.



Allí existen oficinas disponibles en alquiler, y podremos aprovechar acceso gratuito a salas de reuniones, auditorio, sala de seminarios y otros servicios de transferencia de tecnología. En la oficina tendremos mesas con cuatro equipos informáticos y un servidor. No es necesario realizar ninguna reforma, tan solo colocaremos un cartel en el exterior con el logotipo de la empresa.

Descripción de procesos

Tareas previas

De junio a diciembre de 2013 nos dedicaremos a diseñar la aplicación informática, con la intención de hacer el lanzamiento a comienzos de 2014. Aprovecharemos estos meses previos para contactar con los grupos de consumidores que ya están funcionando, y con pequeños y medianos productores que comparten nuestros valores respecto al desarrollo de la economía local social responsable.

Tareas habituales tras el lanzamiento

Las ocupaciones fundamentales serán: corregir y mejorar la aplicación, ampliar la base de datos con más recetas, coordinar a todos los grupos de investigación y becarios de la Universidad de Zaragoza que gestionan los servicios personalizados, contactar con más grupos de consumidores y productores locales, y publicitarnos.



Puestos laborales

En la medida de lo posible vamos a intentar colaborar con entidades públicas y/o privadas que quieran apoyar nuestra labor, de manera que los socios fundadores solo nos dedicaremos a desarrollar la estrategia de penetración en el mercado y coordinar el funcionamiento habitual de los servicios personalizados.

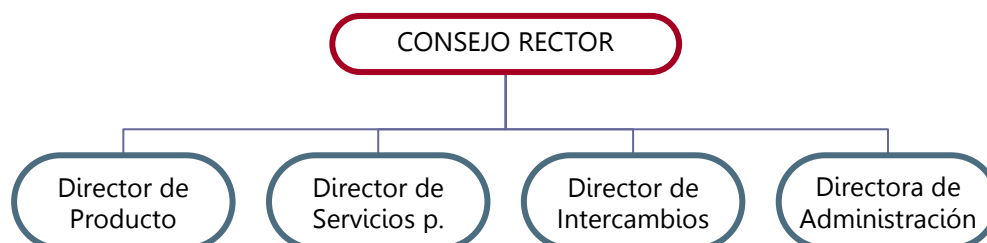
Pensamos que la Universidad de Zaragoza puede sacar un gran provecho de los datos y estadísticas de uso que obtenemos de nuestros usuarios, y por eso nos ponemos en contacto con grupos de investigación de diversos campos de conocimiento (informática, nutrición, ingeniería agrónoma, comercialización, etc.). Estos profesores podrán ofrecer becas de estudio o prácticas a sus alumnos para que, mediante teletrabajo desde el ordenador particular de casa, sean quienes se ocupan del asesoramiento a nuestros clientes. Por supuesto, siendo supervisadas todas las respuestas por los profesores de esos campos.

Por tanto, no habrá personal asalariado, aunque premiaremos a los voluntarios que prestan los servicios con una cantidad simbólica por cada cliente que atiendan (3€). Con estas acciones también ayudamos a crear empleo entre los jóvenes, que tienen una tasa de paro insostenible.

Los socios fundadores sí que vamos a cobrar una cantidad mensual (1.000 €) y nos daremos de alta en el régimen de trabajadores autónomos (50€/mes de cuota). Cada uno estaremos especializados en un área:

1. Director de producto: mejora la aplicación mediante la coordinación del grupo de programadores. El cargo lo ocupa Pablo Arias
2. Director de servicios personalizados: diseña los servicios de pago y coordina a nutricionistas y horticultores. Se responsabiliza Sergio Samitier
3. Director de intercambios: diseña las redes comerciales y coordina a los grupos de consumidores y a los productores locales. Fran Calvo se encarga de ello
4. Directora de administración: gestiona las relaciones públicas en redes sociales, la tesorería y la contabilidad. Coordina a becarios de ADE. Es María Vila

Organigrama funcional




Inversión inicial

ACTIVO	EUR	TABLA DE AMORTIZACIÓN	AÑOS	EUR
A) ACTIVO NO CORRIENTE		A) ACTIVO NO CORRIENTE		
Propiedad industrial	4.000,00	Propiedad industrial	5	800,00
Aplicaciones informáticas	300,00	Aplicaciones informáticas	5	60,00
Terrenos	0,00	Terrenos	-	0,00
Construcciones	0,00	Construcciones	30	0,00
Instalaciones	200,00	Instalaciones	5	40,00
Maquinaria	0,00	Maquinaria	10	0,00
Utillaje	0,00	Utillaje	2	0,00
Mobiliario	0,00	Mobiliario	5	0,00
Equipos informáticos	7.800,00	Equipos informáticos	5	1.560,00
Elementos de transporte	0,00	Elementos de transporte	5	0,00
Otro inmovilizado material	0,00	Otro inmovilizado material	5	0,00
< Amortización acumulada >	0,00	AMORTIZACIÓN ANUAL		2.460,00
Deudores a l/p ²	0,00			
B) ACTIVO CORRIENTE				
Existencias de productos ¹	699,62	¹ Cubre costes variables de (x) meses:	3	699,62
Deudores a c/p ²	0,00	² Derechos de cobro aportados por los socios fundadores al inicio		
Tesorería: Bancos ³	19.017,94	³ Cubre costes fijos de (x) meses:	3	19.017,94
Tesorería: Caja ⁴	982,45	⁴ Efectivo adicional proveniente del redondeo en el préstamo bancaria		
TOTAL INVERSIÓN		33.000,00		

Financiación inicial

PASIVO Y NETO	EUR				
A) PATRIMONIO NETO					
Capital social	12.000,00				
Subvenciones	6.000,00				
B) PASIVO		PAGO MENSUAL	TAE	AÑOS	EUR
Préstamo ICO	15.000,00	Línea jóvenes emprendedores	4,50%	5	279,65
TOTAL FINANCIACIÓN		TOTAL MENSUAL			279,65

Margen variable unitario

EUR / UNIDAD	PRECIO	COSTE	MARGEN	%M	UNID / MES	INGRESOS / MES	%F
A) APLICACIÓN							
Descarga	0,00	0,00	0,00	0,0%	2.000,00	0,00	0,0%
B) PERSONALIZADOS							
Nutricionista	29,00	5,00	24,00	82,8%	200,00	5.800,00	58,0%
Horticultor	29,00	5,00	24,00	82,8%	40,00	1.160,00	11,6%
C) INTERCAMBIOS							
Grupos de consumo	19,00	0,10	18,90	99,5%	60,00	1.140,00	11,4%
Productores	19,00	0,10	18,90	99,5%	100,00	1.900,00	19,0%
PROMEDIOS	4,17	0,51	3,66	87,8%	2.400,00	10.000,00	

Estacionalidad de los ingresos

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
% Ingresos anuales	0,68%	1,37%	2,74%	5,48%	8,22%	9,59%	10,27%	10,96%	11,64%	12,33%	13,01%	13,70%

Costes fijos periódicos

CONCEPTO	EUR / MES	x	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
A) SOCIOS														
Sueldos mínimos	4.000,00	x14	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2
Cuota autónomos	200,00	x12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
B) EMPLEADOS														
Salarios netos	0,00	x0												
C) FINANCIEROS														
Préstamo ICO	279,65	x12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Alquileres	100,00	x12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Seguros de bienes	200,00	x1	1											
Seg. Resp. Civil	50,00	x1	1											
D) SUMINISTROS														
Electricidad	120,00	x6		1		1		1		1		1		1
Teléfono	12,00	x12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Internet	66,00	x12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Agua	20,00	x4	1			1			1			1		
Papelería	30,00	x12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Limpieza	20,00	x12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E) MARKETING														
Publicidad	1.000,00	x12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Relaciones públicas	500,00	x12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Promociones	0,00	x0												
F) SERVICIOS														
Gestoría	0,00	x0												
Otros gastos varios	15,00	x12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Resultado previsto en el año 2014

INGRESOS	UNID/MES	MES/AÑO	UNID/AÑO	PRECIO/UNID	EUR	
Ventas previstas		2.400,00	12,00	28.800,00	4,17	
TOTAL EUR					120.000,00	
EUR / MES	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN
+ INGRESOS	821,92	1.643,84	3.287,67	6.575,34	9.863,01	11.506,85
- COSTES VAR.	-99,95	-199,89	-399,78	-799,56	-1.199,34	-1.399,23
= MARGEN COM.	721,97	1.443,95	2.887,89	5.775,78	8.663,67	10.107,62
- COSTES FIJOS	-6.492,65	-6.342,65	-6.222,65	-6.362,65	-6.222,65	-10.342,65
TOTAL	-5.770,67	-4.898,70	-3.334,75	-586,86	2.441,03	-235,03
(sigue)	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
...	12.328,77	13.150,68	13.972,60	14.794,52	15.616,44	16.438,36
...	-1.499,18	-1.599,12	-1.699,07	-1.799,01	-1.898,96	-1.998,90
...	10.829,59	11.551,56	12.273,53	12.995,51	13.717,48	14.439,45
...	-6.242,65	-6.342,65	-6.222,65	-6.362,65	-6.222,65	-10.342,65
...	4.586,94	5.208,92	6.050,89	6.632,86	7.494,83	4.096,81
EUR / AÑO	AÑO 1					
+ INGRESOS	120.000,00					
- COSTES VAR.	-14.592,00					
= MARGEN COM.	105.408,00					
- COSTES FIJOS	-83.721,74					
- AMORTIZACIÓN	-2.460,00					
= ANTES DE IMP.	19.226,26					
- IMPUESTOS (35%)	-6.729,19					
TOTAL	12.497,07					
					RENTABILIDAD ECONÓMICA	
					BAIT	19.901,26
					ACTIVO	33.000,00
					R.E.	60,31%
					RENTABILIDAD FINANCIERA	
					BN	12.497,07
					CS	12.000,00
					R.F.	104,14%

Umbral de rentabilidad						
INGRESOS	UNID/MES	MES/AÑO	UNID/AÑO	PRECIO/UNID	EUR	
Ventas mínimas necesarias	1.962,24	12,00	23.546,92	4,17	98.112,19	
TOTAL EUR					98.112,19	
EUR / MES	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN
+ INGRESOS	672,00	1.344,00	2.688,01	5.376,01	8.064,02	9.408,02
- COSTES VAR.	-81,72	-163,43	-326,86	-653,72	-980,58	-1.144,01
= MARGEN COM.	590,29	1.180,57	2.361,14	4.722,29	7.083,43	8.264,00
- COSTES FIJOS	-6.492,65	-6.342,65	-6.222,65	-6.362,65	-6.222,65	-10.342,65
TOTAL	-5.902,36	-5.162,07	-3.861,50	-1.640,36	860,79	-2.078,64
(sigue)	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
...	10.080,02	10.752,02	11.424,02	12.096,02	12.768,02	13.440,03
...	-1.225,73	-1.307,45	-1.389,16	-1.470,88	-1.552,59	-1.634,31
...	8.854,29	9.444,57	10.034,86	10.625,15	11.215,43	11.805,72
...	-6.242,65	-6.342,65	-6.222,65	-6.362,65	-6.222,65	-10.342,65
...	2.611,64	3.101,93	3.812,22	4.262,50	4.992,79	1.463,07
EUR / AÑO	AÑO 1					
+ INGRESOS	98.112,19					
- COSTES VAR.	-11.930,44					
= MARGEN COM.	86.181,74					
- COSTES FIJOS	-83.721,74					
- AMORTIZACIÓN	-2.460,00					
= ANTES DE IMP.	0,00					
- IMPUESTOS (35%)	0,00					
TOTAL	0,00					
						RENTABILIDAD ECONÓMICA
						BAIT
						675,00
						ACTIVO
						33.000,00
						R.E.
						2,05%
						RENTABILIDAD FINANCIERA
						BN
						0,00
						CS
						12.000,00
						R.F.
						0,00%

Conclusión

En los cálculos anteriores no hemos tenido en cuenta los seis meses de trabajo del año 2013, que consideramos previos al lanzamiento de la aplicación. Durante ese tiempo se crea la base de datos y se desarrolla la programación.

Al inicio de 2014 necesitamos desembolsar 12.300 € al inicio, aunque en la tabla de inversión hemos añadido una cantidad bastante alta en Bancos, suficiente para cubrir los costes fijos de los tres primeros meses (los más peligrosos porque hay pocos usuarios que paguen nuestros servicios). El activo total suma 33.000 €, que financiamos mediante los ahorros de los socios (3.000 € cada uno), subvenciones (6.000 €) y un préstamo ICO a bajo interés (15.000 €).

Cada mes tendremos unos gastos fijos, incluido nuestro sueldo de 1.000 €, que en el total del año serán 83.721,74 €. Los ingresos medios de cada mes serán 10.000 € aunque los primeros meses tendremos pocos clientes, y al final del año muchos más. Estamos convencidos de que el número de usuarios se multiplicará en 2015.

Hemos previsto alcanzar una media mensual de: 200 usuarios de nutricionista, 40 usuarios de horticultor, 60 de grupos de consumo y 100 de productores locales. Los ingresos anuales de 2014 serán 120.000 €, que darán un beneficio de 12.497 €. El umbral de rentabilidad estaría establecido en un 82% de esos usuarios. Nuestra intención es reinvertir todos los beneficios en la empresa y ampliar nuestra red.



Enlaces jurídicos

<http://www.aragon.es>

Gobierno de Aragón

<http://www.emprender-en-aragon.es>

Instituto Aragonés de Fomento

<http://www.minhac.es>

Ministerio de Economía y Hacienda

<http://www.ine.es>

Instituto Nacional de Estadística

<http://www.anuarieco.lacaixa.comunicacions.com>

Anuario económico de La Caixa

<http://www.camaras.org>

Consejo Superior de Cámaras de Comercio e Industria

Economía solidaria

<http://goteo.org/project/desarrollando-el-mercado-de-economia-solidaria/home>

desarrollando el mercado de economía solidaria

<http://www.konsumoresponsable.coop/>

konsumo responsable

<http://www.economiasolidaria.org/cuentameotromundo>

documental: "cuéntame otro mundo" 43'

<https://www.box.com/s/4yr10fbps26qx4iem3z1>

otra política económica es posible?

<http://www.economiasolidaria.org/>

economía solidaria

http://es.wikipedia.org/wiki/Econom%C3%ADa_ecol%C3%B3gica

economía ecológica

<http://www.economiaverde.org/blog/>

economía verde

http://www.consumer.es/web/es/medio_ambiente/urbano/2012/08/09/211724.php

economía verde, la solución a la crisis

http://www.consumer.es/web/es/medio_ambiente/urbano/2012/06/07/210102.php

empleo verde, las 11 mejores salidas laborales

<http://www.20minutos.es/noticia/1655958/0/emprendedores-verdes/empleo-desempleo/medio-ambiente-crisis-paro/>

emprendedores verdes

http://www.consumer.es/web/es/medio_ambiente/urbano/2012/11/21/214278.php

empres

http://www.eldiario.es/politica/Politica-compartida_0_69993200.html

equo, redes de cambio para que los partidos políticos sean otra cosa

<http://www.youtube.com/user/attactv?feature=watch>

attac tv

Planificación

OLLÉ, PLANELLAS et al (2007) El Plan de empresa: cómo planificar la creación de una E^a. Marcombo.

VVAA (1997) Manual práctico para la creación de empresas. Cinco Días & Banco Bilbao Vizcaya.

Marketing

KOTLER, Phillip et al (2001) Dirección de marketing – Edición del milenio. Prentice Hall.

SANTEMASES MESTRE, Miguel (2001) Marketing: conceptos y estrategias. Pirámide.

Organización y Finanzas

DÍEZ DE CASTRO, J. Y REDONDO LÓPEZ, C. (1996) Administración de empresas. Pirámide.

DURAN HERRERA, J.J. (1992) Economía y dirección financiera de la empresa. Pirámide.

ROSENFELD, F. (1968) Proyectos de inversiones técnicas de análisis y de evaluación. Hispano europ.

Convocatorias de ayudas y subvenciones publicadas en el BOA 12/04/2013

ORDEN de 9 de abril de 2013, del Consejero de Sanidad, Bienestar Social y Familia, por la que se convocan subvenciones en materia de juventud para entidades sin ánimo de lucro durante el año 2013 en el marco del programa de apoyo al asociacionismo juvenil.

ORDEN de 1 de abril de 2013, del Consejero de Sanidad, Bienestar Social y Familia, por la que se convocan subvenciones, para el año 2013, para la realización de actividades que faciliten la conciliación de la vida personal, familiar y laboral por entidades sin ánimo de lucro.

ORDEN de 3 de abril de 2013, del Consejero de Sanidad, Bienestar Social y Familia, por la que se realiza la convocatoria de subvenciones a entidades sin ánimo de lucro para proyectos de carácter sanitario para el año 2013.

ORDEN de 4 de abril de 2013, del Consejero de Sanidad, Bienestar Social y Familia, por la que se convocan subvenciones, para el año 2013, a favor de las entidades sin ánimo de lucro para el desarrollo de proyectos que tengan por objeto atender las necesidades básicas de las familias aragonesas en situación de especial vulnerabilidad como consecuencia de la crisis económica.

ane

anexos



1.- Las tabletas dan la puntilla al PC

05.04.2013-MADRID M.Prieto

El declive del PC continuará este año, según Gartner, que pronostica una caída de las ventas del 7,6%. ¿El culpable? La tableta.

Los analistas tienen claro que el mercado de las tabletas acabará superando en tamaño al de los ordenadores personales. La cuestión es determinar cuándo. Recientemente, IDC pronosticaba que este año se venderán más tabletas que ordenadores de sobremesa. Y, en 2014, las tabletas también habrán robado el trono al portátil.

En la bola de cristal del Gartner, de la industria habrá cambiado radicalmente en cinco años. La consultora pronostica que, en 2017, se comercializarán alrededor de 468 millones de tabletas, casi cuatro veces más que en 2012, frente a 272 millones de ordenadores personales.

La consultora tiene claro que el declive del ordenador personal no es algo pasajero ligado a la coyuntura económica, sino la consecuencia directa del auge de las tabletas y del cambio de hábitos de los usuarios. "Aunque habrá consumidores que mantendrán tanto un ordenador personal como una tableta, la mayoría estará satisfecha con la experiencia de la tableta como su principal dispositivo informático", explica Carolina Milanesi, analista de Gartner.

Según la firma, las ventas de ordenadores portátiles y de sobremesa caerán un 7,6% en 2013, mientras que las de las tabletas aumentarán un 69,8%. La consultora pronostica que se venderán 1.000 millones de móviles inteligentes.

El cambio de era informática ha aupado a empresas como Samsung, Apple y Google, mientras que jugadores como HP y Microsoft han perdido su supremacía. Si bien en el tradicional ránking de PC los primeros puestos son para empresas como HP, Lenovo o Dell, en esta nueva era de multidispositivos, los reyes son Samsung y Apple.

Android puede con Windows

El gigante del software Microsoft es otra de las compañías que ha entrado con el pie cambiado en esta nueva era multidispositivo. Windows, su sistema operativo, estaba en el 97% de los ordenadores en el año 2000. En esta nueva era multidispositivo, Android es ya el sistema operativo más utilizado en la industria, según Gartner. La consultora estima que el sistema de Google tendrá un 49,5% del mercado de dispositivos (suma de ordenadores, tabletas y móviles) en 2017, más del doble de la cuota que atesoró el año pasado.

El año pasado, Windows registró un 15% del mercado, a pesar de los esfuerzos de Microsoft por hacerse un hueco tanto en móviles inteligentes como en tabletas.

La consultora pronostica que Microsoft podrá mantener en los próximos años el segundo puesto por delante de Apple. Eso sí, la distancia entre ambas compañías será pequeña, puesto que la firma de la manzana pisa los talones al gigante del software, del que tan sólo le separarán en 2017 dos puntos porcentuales.

<http://www.expansion.com/2013/04/04/empresas/digitech/1365104247.html>

2.- España es el país con mayor penetración de smartphone en Europa

Madrid, 18 de diciembre de 2012

ComScore Inc., líder en la medición del mundo digital, publica hoy los datos de la herramienta comScore MobiLens, que informa sobre las principales tendencias de móvil a través de los cinco principales mercados europeos (Alemania, España, Francia, Italia y el Reino Unido o EU5) en octubre de 2012. Este estudio muestra que España tiene la mayor penetración de smartphone en Europa con un 63,2% de los usuarios. Además fue el país de mayor crecimiento con 14,8 puntos porcentuales respecto a octubre 2011. Asimismo, Samsung lidera a los fabricantes con 31,9% de cuota de mercado, seguido por Nokia con un 21,6%. El sistema operativo Android de Google se sitúa como fuerte líder en el mercado de plataformas, representando el 55,3% de la audiencia de smartphone, en octubre de 2012.

La audiencia europea de smartphone ha crecido un 35% respecto al año pasado, pasando de 97,7 millones de usuarios en octubre de 2011 a 131,5 millones en octubre de 2012. La penetración de smartphone actual en los mercados EU5 es del 54,6%, un aumento de 13 puntos porcentuales en comparación con el mismo periodo del año pasado. España tuvo la mayor penetración de smartphone con un 63,2%, seguido por el Reino Unido con 62,3% y Francia con 51,4%. Además, España muestra el mayor crecimiento en el último año con un aumento de 14,8 puntos, seguido por el Reino Unido con un aumento de 14,2 puntos porcentuales.

Penetración de <i>smartphone</i> (% de usuarios de móvil) en los países de EU5 Promedio trimestral acabado en Oct. 2012 vs. Oct. 2011 Total de usuarios de <i>smartphone</i> en EU5 (AL, ESP, FR, IT y GB), > 13 años Fuente: comScore MobiLens			
	Oct-11	Oct-12	Puntos de cambio
EU5	41,6%	54,6%	13
España	48,4%	63,2%	14,8
Reino Unido	48,1%	62,3%	14,2
Francia	38,1%	51,4%	13,3
Italia	42,1%	51,2%	9,1
Alemania	34,2%	48,4%	14,2

Samsung se coloca como el mayor fabricante de smartphone en España, con 7 millones de usuarios y una cuota de mercado de casi el 32% desbancando el liderazgo mantenido por Nokia, que ha mostrado la mayor caída respecto al año anterior perdiendo 19,1 puntos porcentuales. Apple se sitúa en tercer lugar con una cuota del 11% seguido por HTC con un 7,8%.

Principales fabricantes de móvil Promedio trimestral Octubre 2012 vs. Octubre 2011 Porcentaje (%) de la Audiencia de <i>Smartphone</i> en España, > 13 años Fuente: comScore MobiLens			
	Oct-11	Oct-12	Puntos de Cambio
Nokia	40,7%	21,6%	-19,1
Samsung	15,1%	31,9%	16,8
Apple	11,9%	11,0%	-0,9
HTC	10,0%	7,8%	-2,2
Sony	7,2%	10,7%	3,5

De los más de 20 millones de usuarios de smartphone en España, más de la mitad (55,3%) utilizó el sistema operativo Android de Google. Google también presentó el crecimiento más significativo durante el año, aumentando su cuota de mercado en 28,8 puntos porcentuales. Symbian ocupó el segundo lugar con un 22%, pero presentó la mayor pérdida de cuota de mercado con 24,2 puntos porcentuales. Apple se situó en tercera posición con 11% en el promedio trimestral terminado en octubre de 2012.

Principales sistemas operativos de <i>smartphone</i> Promedio trimestral Octubre 2012 vs. Octubre 2011 Porcentaje (%) Audiencia de Smartphone en España, >13 años Fuente: comScore MobiLens			
	Oct-11	Oct-12	Puntos de cambio
Symbian	44,2%	22,0%	-24,2
Google	26,5%	55,3%	28,8
Apple	11,9%	11,0%	-0,9
RIM	9,7%	7,5%	-2,2
Microsoft	5,5%	3,3%	-2,2

Acerca de MobiLens

Los datos de MobiLens se extraen de una encuesta online realizada a una muestra nacional representativa de suscriptores móviles mayores de 13 años. Los datos sobre el uso de teléfonos móviles hacen referencia al teléfono móvil principal del encuestado y no incluyen datos relacionados con su dispositivo secundario.

Acerca de comScore

comScore, Inc. (NASDAQ: SCOR) es un líder global en medición del mundo digital y fuente de información de referencia para la inteligencia del marketing online. comScore es el operador recomendado por AIMC/IAB para la medición online en España desde el 1 de enero de 2012. <http://www.comscore.com/companyinfo>.

http://www.comscore.com/lat/Insights/Press_Releases/2012/12/Espana_es_el_pais_con_mayor_penetracion_de_smartphone_en_EU5_en_octubre_2012

3.- Al menos 1.200 personas se autogestionan con éxito

NÚRIA BONET ICART. 02.04.2013

Tienen una moneda propia, un sistema sanitario autogestionado, una red educativa y una oficina de vivienda. Son cooperativas de autogestión y autoorganización, grupos de personas que viven al margen del sistema, toman decisiones en asamblea y basan la organización en la confianza. En Catalunya, ya hay 1.200 ciudadanos que han optado por esta manera de vivir y la implantación de estas comunidades se está extendiendo. La crisis y el movimiento de los indignados les ha dado alas.

En la calle Sardenya de Barcelona, cerca de la Sagrada Familia, ya hace tres años que se ha establecido la Cooperativa Integral Catalana (CIC), en el centro Aurea Social. En un edificio de tres plantas y una azotea con un huerto urbano recién estrenado, se coordina y se llevan a cabo tanto actividades de educación, de salud y de vivienda, como talleres y cursos para todas las edades.

Acaba de abrir el primer CAPS, que para los socios de la cooperativa no es un ambulatorio, sino un Centro de Autogestión Primaria de Salud. Allí pueden encontrar «facilitadores de salud», personas que acompañan a los pacientes para buscar soluciones a los problemas médicos siguiendo la Holomedicina. No son personas tituladas y tampoco dan un diagnóstico. «Si nos rompemos una pierna iremos a urgencias», aclara Xavier Borràs, uno de los primeros socios de la Cooperativa.

En una de las espaciosas y modernas salas del edificio, cada día se ubica una guardería para niños de entre cero y tres años. Los padres del barrio se han organizado para cuidar y educar a sus niños. Además de los 30 euros que cuesta darse de alta de la Cooperativa (que devuelven si el socio lo deja), no tendrán que abonar más dinero. Pueden pagar con horas de trabajo o con ecos, su moneda propia.

Se trata de una «moneda libre», que no se imprime de forma física y que sirve para cualquier canje que se quiera hacer dentro de la red o incluso a terceros que les prestan servicios, como por ejemplo un oftalmólogo o productores agrícolas. La CIC usa el Community Exchange System (CES), un software en línea para gestionar la moneda.

El eco es la «moneda libre» que han adoptado las Cooperativas, Ecoxarxes, Núcleos de Autogestión Local y Proyectos Autónomos de Iniciativa Colectivizada. Les sirve para comprar productos 100% ecológicos, para pagar el dentista, parte del alquiler social o la guardería de los hijos. Cada eco equivale a un euro del mercado libre, aproximadamente. Un socio activo de la Cooperativa explica a 20 minutos que puede vivir con unos 150 ecos-básicos al mes. El término «básicos» viene a decir que los tiene que intercambiar en productos durante aquel mes. Con esta aportación sufraga la comida y la contribución voluntaria al sistema de salud pública mancomunado.

Disponen también de una oficina de vivienda, donde se asesora a quienes corren el peligro de ser desahuciados. Se les informa de las brechas que existen en el sistema para que se puedan beneficiar de ello. Se está incentivando el alquiler social y las "masoveries urbanes", una fórmula que viene a recuperar la figura catalana del "masover", una persona o familia que reside y explota un "mas", casa de campo propiedad de otro.

«No se trata de ir contra el sistema, sino de salir del sistema», explica Borràs. Después de años de protesta, «ahora es el tiempo del sí», continúa aclarando este miembro histórico de la CIC, que nació con un centenar de socios y se ha multiplicado ya por 12. La organización ha recibido el impulso del activista Enric Duran, el Robin Hood de los Bancos. Este sistema se está expandiendo por todo el territorio catalán y peninsular e, incluso, en Italia y Francia se han interesado para hacer una réplica.

<http://www.20minutos.es/noticia/1774218/0/1200-catalanes/se-autogestionan-con/moneda-educacion-sanidad-propia/>

4.- Grupos de consumo ecológico, alternativa a la marca blanca

Paula Figols. Zaragoza|13/04/2012 a las 06:00

Cada vez más gente quiere comer sano, productos locales y a ser posible ecológicos. En los últimos años están creciendo en Aragón las cooperativas y grupos de consumo ecológico. Compran directamente a los productores, sin intermediarios y aprovechando las facilidades de internet. Son una alternativa a las grandes superficies y la homogeneización de las marcas blancas.

Este fin de semana, consumidores y productores ecológicos aragoneses se reunirán en el EcoEncuentro, en Nuez de Ebro. Ya hay más de 300 inscritos. "Es un éxito de convocatoria que demuestra que hay un interés creciente por otra forma de consumir, basándonos en los productos ecológicos y cercanos", afirma Nacho Escartín, del grupo de consumo EcoNuez, organizador de la cita.

En Aragón hay unos 15 grupos de consumo ecológico, muchos creados en los últimos años. Suelen ser familias que se reúnen para comprar conjuntamente, con unos criterios de calidad y sostenibilidad. Deciden en asamblea que productos quieren comprar (frutas y verduras, quesos, embutidos, productos de limpieza, conservas, pasta, legumbres, etc.) y contactan directamente con los productores. Algunos grupos o cooperativas solo compran productos certificados oficialmente como ecológicos y otros buscan alimentos artesanales, aunque no tengan la certificación oficial.

Una década de consumo ecológico

Una de las primeras fue El Bisaltico, que empezó en Zaragoza en 2003 y es la mayor de Aragón, con un centenar de familias asociadas. La cooperativa también tiene una tienda abierta al público en el barrio de Las Fuentes (calle Maestro Mingote, 16). "El consumo ecológico va a más, pero en Zaragoza aún es bajo comparado con otras ciudades españolas. En Pamplona, por ejemplo la cooperativa Landare tiene 1.400 familias asociadas", señala José Ramón Cortés, de El Bisaltico.

La mayoría de las iniciativas de consumo ecológico en Aragón son grupos pequeños vinculados a un barrio o a un pueblo. "Nosotros llevamos cerca de cuatro años. Somos 15 o 20 socios, compramos a productores de la zona y hacemos pedidos al Bisaltico", cuenta Manuel Barriedas, de La Capaceta, en Los Monegros.

En los últimos meses se han formado nuevos grupos, como el Grupo de Producción y Consumo de Teruel, Ajetes Majetes (en la zona de Universidad, en Zaragoza) o EcoNuez (en Nuez de Ebro). "Empezamos en verano y ya somos 13 familias. Nos juntamos un grupo de gente que queríamos consumir productos ecológicos o artesanales. Apuntamos las compras en una hoja de Excel y cada uno nos encargamos de un pedido. No sale más caro que comprar en un supermercado, son productos de calidad y con un precio justo para el productor", explica Nacho Escartín, de EcoNuez.

"Queremos cambiar el modelo de consumo: apostar por lo cercano, por la naturaleza, por productos ecológicos. La agroecología no es una utopía, es una alternativa. Somos una minoría creciente, pero queda mucho por hacer", reflexiona.

En Aragón hay una treintena de productores ecológicos que abastecen a los grupos de consumo (se puede ver un listado en la web de EcoRedAragón): de aceite, zumos, cervezas, jabones, huevos, cítricos, carne vegetal, frutas y verduras, pan, pastas, quesos...

EcoEncuentro en Nuez de Ebro

Este fin de semana se celebra en Nuez de Ebro el Ecoencuentro, dentro de los actos de la Semana de lucha contra los transgénicos y por la soberanía alimentaria en Aragón. La plataforma Aragón sin transgénicos denunciaba este martes que Aragón es el mayor productor de productos agrícolas transgénicos de Europa.

Este EcoEncuentro surge como continuación del primer encuentro de grupos de consumo ecológicos de Aragón, celebrado en 2011 en Peñaflores de Gállego. El sábado y el domingo, en Nuez de Ebro habrá debates, asamblea de la EcoRedAragón, mercado agroecológico, cuentacuentos, música, comida y mercadillo de trueque.

5.- Las diez mejores aplicaciones Android de recetas de cocina

JAVIER SÁNCHEZ - 09/11/2012 - 12:30 h.

¿Eres un desastre en la cocina? ¿No te queda espacio en la nevera para todos las fiambreras que te da tu madre? ¿O simplemente estás aburrido de hacer siempre los mismos platos y quieres aprender cosas nuevas? Pues gracias a esta lista con las 10 mejores aplicaciones para Android de recetas de cocina pondremos a prueba la paciencia de tus sartenes y espumaderas para ver que eres capaz de hacer, desde cosas sencillas a otras más complejas, con aplicaciones como Nestle Cocina, Recetario Villy, ¿Qué cocino hoy?, ELLE Gourmet, Food Planner, Canal Cocina, Jamie's 20 Minute Meals, Cook'n Thermo, LG Cocina y Mixology.

Nestle Cocina (Gratis)

El recetario de Nestlé, llamado Nestlé Cocina, es un delicioso programa para «smartphones» y «tablets», no sólo por su contenido, sino además por su interfaz, diseñada con muy buen gusto. En ella podrás descubrir más de mil recetas que podrás seleccionar según diferentes criterios de búsqueda, como valor nutricional, tiempo de preparación, etc. También es interesante reseñar su apartado de vídeos, con algunas de sus recetas más interesantes así como trucos para ayudarte en la cocina. Por último, esta app incluye una lista de la compra para ayudarte a gestionar tu despensa.

Recetario Villy (Gratis)

El Recetario Villy es una aplicación para la cocina muy completa con miles de recetas, donde además los usuarios pueden registrarse y subir sus propias recetas, por lo cual su número y diversidad aumenta cada día. Contiene diferentes categorías (tradicional, microondas...) en las que puedes realizar búsquedas por ingredientes o por recetas. El Recetario Villy dispone además de un apartado de redes sociales gracias al cual tendrás la posibilidad de compartir tus logros y tus recetas con el mundo entero.

¿Qué cocino hoy? (Gratis)

Este muestrario de recetas resulta ideal para esos días en los que no tienes ni idea de qué cocinar. ¿Qué cocino hoy? Te facilita recetas de cocina en función de los ingredientes de los que dispones en tu nevera y en tu despensa, y lo hace buscando en los mejores portales gastronómicos de la red, y con más de tres mil recetas off-line. Las recetas son en su mayoría bastante sencillas, con fotos y vídeos que te explicarán su elaboración paso a paso.

ELLE Gourmet recetas comida (Gratis)

La revista Elle ha creado la aplicación de cocina Elle Gourmet, un recetario con unas seis mil recetas con platos de todo tipo, desde aperitivos hasta platos de exquisita elaboración. Dispone de un buscador bastante eficaz y de un interesante buscador S.O.S. por si tienes visitas imprevistas y solo puedes echar mano de lo que tienes en la nevera en ese momento. Puedes guardar las recetas que más te gusten en tu apartado de Favoritos y compartirlas con quien quieras. Además, Elle Gourmet viene con una lista de la compra. Y aunque la revista está dirigida al sector femenino, cualquiera puede disfrutar de esta app.

Food Planner (Gratis)

Food Planner es una aplicación cuyo principal cometido es el de programar y controlar tus comidas diarias. Puedes utilizar tus propias recetas o importarlas, organizarlas para determinar el tipo de comida al que pertenecen, separarlas por grupos o determinar sus horas adecuadas. Food Planner dispone además de una lista de la compra, y da la posibilidad de compartir los datos entre distintos dispositivos.

Canal Cocina (Gratis)

Lo primero que nos llama la atención de Canal Cocina es su bonito diseño. Con esta app podrás ver todas las recetas de Canal Cocina, pero además podrás subir tus propias recetas y consultar las que otros usuarios han subido. Las recetas aparecen valoradas y comentadas, lo que te ayudará a decidir cuál es la que más te apetece preparar. Con sus menús, sus fotografías y sus vídeos, te será bastante fácil seguir los pasos correctamente.

Jamie's 20 Minute Meals (Precio: 5,99 €)

Jaime Oliver es uno de los cocineros/escritores más prolíficos del panorama de restauración actual, famoso en el mundo entero. En su app Jamie's 20 Minute Meals, Jaime Oliver nos trae recetas de fácil y rápida preparación, tal y como promete su título. Son 60 recetas, y aunque no son muchas, están perfectamente explicadas y son todas muy buenas (digamos que es una selección de un gran chef). La aplicación también incluye una lista de la compra, así como vídeos grabados exclusivamente para la aplicación, con trucos y consejos. Si no conoces a Jaime Oliver, puedes querer ver su interesante web antes de comprar la aplicación.

Cook'n Thermo: Recetas TMX (Gratis)

Tanto si eres un friki de la Thermomix, que la utiliza hasta para el colacao de la mañana, como si eres de los que la compró para adornar ese extraño rincón que todas las cocinas tienen, Cook'n Thermo seguro que te va a interesar. Con esta app tienes a mano más de 1.800 recetas para Thermomix, con una fácil visualización gracias a menús bien ordenados y buenas fotografías. Cook'n Thermo te posibilita interactuar a través de las redes sociales, recomendando o subiendo recetas y comentando lo que te han parecido. Dispone además de un apartado de favoritos para almacenar tus mejores recetas, y de una Lista de la compra, para facilitarte el trabajo.

LG Cocina (Gratis)

El recetario que la empresa LG ha creado, llamada LG Cocina (tampoco se han comido la cabeza), es una aplicación bastante buena, con recetas divididas en pasos sencillos apoyados por una locución por si no tienes tiempo de mirar la pantalla mientras cocinas. Te permite realizar búsquedas de recetas en función de los ingredientes que tengas en la despensa y crear tu lista de la compra.

Google Play

Mixology (Gratis)

Mixology es un tipo de recetario diferente que te servirá si quieres terminar de lucirte con tus invitados, y es que se trata de una aplicación para hacer cócteles y preparar bebidas. Tienes unas 8.000 recetas, ni más ni menos, pero no te vuelvas loco mirándolas todas, ya que dispone de un buscador en función de los ingredientes que tengas en casa. Cócteles, copazos, bebidas calientes, sin alcohol... busca en el apartado que más te interese para terminar bien una comida.

http://www.abcdesevilla.es/mobility/las_mejores_app/android/las-10-mejores-aplicaciones-android-de-recetas-de-cocina/

6.- Las 10 mejores aplicaciones de cocina para Android

Escrito por Ricardo Ojalvo - 31 enero, 2012

La semana pasada publicamos un artículo dedicado a las cada vez más demandadas "apps" de Apple para iPhone y iPad, con una recopilación de 12 aplicaciones imprescindibles, según el criterio de un servidor. Y como lo prometido es deuda, hoy le toca el turno a Android y a los usuarios de tabletas y smartphones como los de la familia HTC, Samsung Galaxy, Sony Ericsson, etc.; que además sean aficionados a la cocina.

Ya sabéis que Android es el sistema operativo desarrollado por Google que año a año va ganando adeptos en un mundo, de momento, dominado por Apple y su Apple Store. En el caso concreto de las aplicaciones de cocina, hay algunas que han sido desarrolladas para ambas plataformas, pero en la mayoría de los casos es más fácil encontrar recursos donde elegir para iPhone o iPad, que para sistemas operativos Android. Pero "haberlas haylas", y hoy he venido a hablaros de las 10 mejores (ó 10 de las mejores, según mi criterio):

1. Elle Gourmet – Recetas de comida. Esta aplicación ya la recomendé para iPhone y iPad en su versión "app" para Apple, y lo vuelvo a hacer en el caso de Android. Me gusta por la cantidad de recetas que incluye, y por su completo y acertado sistema de búsqueda de recetas.

2. Recetario. Ésta se ha convertido en una aplicación bastante popular entre las dedicadas a la cocina de Android. También tiene muchas recetas que a mí personalmente me han valido más para coger ideas que para descubrir nuevas e impresionantes platos. Es un buen fondo de armario que, además, te permite editar tus propias recetas.

3. Hershey's Postres. Hasta que Sandeaa, de la Receta de la Felicidad, saque una aplicación para Android con las recetas de sus imaginativos y ricos postres, tendré que conformarme con ésta de la marca de chocolatinas Hershey's. Yo la uso fundamentalmente para recrearme la vista, pero también he sacado alguna que otra recetilla.

4. Romano Recetas. Una de recetas de comida italiana que no está mal. Está en español y en tres idiomas más, e incluye la mayoría de las recetas clásicas de la gastronomía italiana.

5. Food Planner. Esta aplicación es como una navajita suiza que permite crear listas de comidas para planificar el día a día, gestionar la lista de la compra, registrar recetas, etc. Es bastante fácil de usar, y como puntazo, permite sincronizar la información entre varios dispositivos Android.

6. Easy Chef Shoopng. Pero si lo que quieres es una aplicación para Android específicamente diseñada para crear listas de la compra, ésta es la más intuitiva que he encontrado. Permite almacenar recetas y crear listas de la compra asociadas a cada receta.

7. FoodQuery. Los que os preocupáis por la salud alimentaria y por la dieta, y necesitáis saber en todo momento la composición de cada alimento (las grasas, proteínas, carbohidratos, fibra, colesterol, etc.), sabréis sacarle partido a esta aplicación. La única pega es que está en inglés.

8. Aditivos alimentarios. Y puestos a analizarlo todo con lupa, no está de más llevar siempre encima una enciclopedia que nos informe sobre los aditivos (colorantes, conservadores, potenciadores de sabor, etc.) de los alimentos: los famosos E.

9. Calorie Counter (Contador de Calorías) FarSecret. No podía faltar en mi recopilación una aplicación pensada para calcular las calorías de cada comida, para los obsesionados por la línea. Pero este programita tiene otras muchas utilidades (como un calendario de comidas, un registro del peso corporal para seguimientos, un calculador del tiempo diario que dedicamos a hacer ejercicio, etc.), que sabrán valorar los fans de las dietas.

10. Egg Timer (Cronómetro de Cocina). Esta pijadilla es un práctico cronómetro con la apariencia de huevo (como los típicos cronómetros de cocina), que incluye información específica sobre el tiempo y la técnica de cocción de algunos alimentos muy recurridos. Práctica para quienes no saben cocer una patata, o para enredas varios.

<http://www.blogcocina.es/2012/01/31/las-10-mejores-aplicaciones-de-cocina-para-android/>

Por María Elena Arcia, Guía de About.com

El tradicional libro de recetas ha sido sustituido por el iPad en la cocina de muchos hogares modernos. El motivo no es sólo que la tableta de Apple sea más portátil en tamaño o peso y permita "pasar las páginas" con mayor facilidad, sino que adicionalmente brinda una experiencia audiovisual que por desgracia no puede igualar un libro impreso. Por todo ello, las "apps" de recetarios han aumentado con progresión geométrica, haciendo difícil escoger algunas en particular. Para facilitar esta tarea, hemos seleccionado las aplicaciones del iPad para cocinar -con instrucciones en español- que más descargas han conseguido desde la tienda de Apple. Te invitamos a que las conozcas y ¡buen provecho!

1. Fotorecetario. Fácil y rápido. ditter.projektagentur GmbH

Recomendado por la propia Apple en el sitio web del iPad, esta aplicación contiene 84 recetas, que pueden ampliarse hasta 240 con compras adicionales. Lo más resaltante son las fotos tanto de los ingredientes como de cada paso, incluyendo el resultado final. Adicionalmente, permite que hagas notas en cada receta, para personalizarla o corregirla a tu gusto. ¿Algo negativo? Tal vez su precio: \$4,99 por la aplicación inicial más igual cantidad por cada paquete de 60 recetas (comida italiana, asiática y pastelería).

2. Todas mis recetas. IT&IS Siglo XXI S.L.

Es la aplicación de la red social mis-recetas.org, con una base de datos que incluye más de 35.000 recetas, clasificadas en seis categorías: entrantes, primeros y segundos platos, postres, bebidas (incluyendo cócteles) y, por último, salsas y acompañantes. Una única desventaja es precisamente que con tantas recetas puede hacerse inmanejable, pero tiene la posibilidad de que vayamos creando una lista con nuestras favoritas. Por otro lado, es completamente gratuita y no requiere que hagamos actualizaciones cada vez que aparecen nuevas recetas.

3. ¿Qué cocino hoy? Pablo Rey Nuñez

Se trata del esfuerzo personal del desarrollador de la aplicación para recopilar más de 3.000 recetas tomadas de otros sitios web. Aparte de ser gratuita, tiene la ventaja de que permite buscar una receta no sólo por su título o tipo de plato, sino también por los ingredientes, de forma que podamos aprovechar lo que tenemos en la cocina para con ello preparar un delicioso almuerzo. También posee un modo de audio, en el que te leen la receta y los pasos.

4. Philadelphia Recetas. Kraft Foods

Para los que se han dedicado a recopilar las recetas que vienen en las tapas y etiquetas de los productos de esta multinacional de alimentos, se trata de una oportunidad de ahorrar en espacio y tenerlas todas juntas.

Son recetas sencillas en las que se incluyen, como era de esperarse, no sólo el conocido queso-crema sino otros ingredientes de la firma pero, al fin y al cabo, es gratuita y estamos acostumbrados a su formato. Una ventaja es que incluye el tiempo necesario para su preparación, elemento que muchas veces es indispensable en este mundo de prisas y ajetreos.

5. Recetas para bebés. Sfera Editore S.p.A

La razón fundamental por la que la incluimos es su originalidad. Aunque en la web encontramos sitios especializados en recetas para niños, pocas aplicaciones para tabletas se dedican a tratar satisfacer las necesidades alimenticias de nuestros pequeños con el toque gastronómico. Este recetario incluye tanto potitos como primeros platos y postres, guardando el balance entre los distintos tipos de alimentos, incluyendo valiosos consejos para "disimular" algunos ingredientes, especialmente vegetales, que muchas veces el infante tiende a rechazar y que

resultan muy importantes para su dieta. La aplicación es gratuita, pero las recetas adicionales tienen un costo de \$1,99 por paquete.

6. Cocina para llevar. Cero Ideas & Distribuidora Mediterránea de Ediciones Multimedia, SL

Si tienes poco tiempo para cocinar y además te gustan los platos sencillos pero con gusto y buen sabor, esta aplicación gratuita resulta ideal. De hecho, el desarrollador la anuncia como la aplicación más descargada en su tipo en 20 países. Aunque no tiene los recursos audiovisuales de "¿Qué cocino hoy?", por ejemplo, las recetas son sencillas y fáciles de preparar, de allí su éxito.

7. TMX World. UptoSeven

Se trata de una aplicación realmente interactiva, en el sentido de que se "alimenta" de recetas que son suministradas por los propios usuarios, con modificaciones o adaptaciones personales. Es una verdadera red social internacional y puedes ver las recetas no sólo en español, sino en cualquiera de los otros 5 idiomas disponibles. Por otro lado, no sólo tiene recetas para elaborar con el popular robot de cocina - como era al principio- sino para todo tipo de preparación. Tiene un costo de \$0,99.

<http://tabletas.about.com/od/Apps-juegos-iPad/tp/Las-7-Aplicaciones-M-As-Descargadas-Del-Ipad-Para-Cocinar-En-Espa-Nol.htm>

8.- 12 "apps" de cocina imprescindibles para iPhone y iPad

Escrito por Ricardo Ojalvo - 25 enero, 2012

Nos guste o no, tenemos que reconocer que los productos estrella de Apple, el iPhone y el iPad, están cambiando la forma de acceder a la información de mucha gente. Concretamente, en el ámbito gastronómico, estos nuevos juguetitos se están convirtiendo poco a poco en parte del instrumental básico de cocina de las nuevas generaciones, en detrimento de los libros y de los míticos bloc de recetas tomadas a mano en cualquier momento y situación (mis preferidos). Por ende, los teléfonos móviles y las tabletas en general, en especial las de otros sistemas operativos pujantes como Android, poco a poco se van haciendo también con su cuota de mercado. Pero otro día hablaremos de las aplicaciones de Android para la cocina. Hoy nos centraremos en las de Apple.

Obviamente, un iPhone y un iPad por sí solos pueden servirnos de poco o nada a la hora de cocinar. No lo he probado como mortero, pero podrían valer; tal vez tampoco estén mal como lengua para rebañar las salsas que se quedan pegadas en la sartén; y se me ocurre que para amasar también pueden dar su uso. Pero si queremos que uno de estos artilugios se convierta en nuestro pinche de cocina ideal, lo que tenemos que hacer es llenarlo de "apps"; o sea, de programas, de aplicaciones.

A continuación, os hago una selección de 12 app de las que yo considero como imprescindibles:

1. Open Kitchen España. Un amplio y muy completo recetario que, al estar hecho por blogueros, destaca por contener recetas asequibles y siempre con un puntito de originalidad.
2. Epicurious Recipes & Shopping List. Con esta app podrás navegar cómodamente por infinidad de recetas muy bien organizadas en categorías, y al mismo tiempo organizar tu lista de la compra en función de los ingredientes que requiere cada plato. Muy práctica. La única pega es que está en inglés.
3. Elle Gourmet. Esta app me convenció por su amplísimo recetario compuesto por cerca de 6.000 ideas de todo tipo, para todos los gustos y para todos los momentos. Además, es clara y muy intuitiva, y las recetas están acompañadas de excelentes fotos. También incorpora cesta de la compra, y está en español.
4. Allrecipes.com Dinner Spinner. Si eres de los que valoran la cantidad por encima de todo, las 40.000 recetas de esta potente web de recetas americana estarán a tu disposición gratis con esta app. Puedes hacer búsquedas por ingredientes, por tipos de recetas, por tiempo de elaboración, etc. La presentación es excelente.
5. Wikitapas. Esta app me gusta por su original concepto, pensado para servir de puente de comunicación entre los amantes de las tapas. ¿Que has hecho una tapa y quieres compartirla con todo el mundo?, pues lo haces. ¿Que quieres buscar los mejores bares de tapas de la ciudad en la que te encuentres?, también podrás hacerlo. ¿Que quieres opinar sobre las tapas de otros?, por supuesto.
6. Guía Vinos Gourmets 2011. Con este amplio catálogo de vinos españoles, podrás aprender a elegir el mejor vino para cada ocasión, teniendo en cuenta su precio, la bodega, la denominación de origen. También te indica dónde se puede comprar el vino que te gusta, y mucho más.
7. Foodgawker. En esta app prima lo visual, y todo está enfocado para que descubras nuevas recetas no a través de búsquedas por palabras (que también),

sino fundamentalmente deleitándote con sus excelentes fotografías. Por eso no te importará demasiado que esté en inglés. Si tienes hambre, mejor no la descargues.

8. Whole Foods Market Recipes. Si estás interesado en comer rico, pero tanto como eso te preocupa comer sano y de forma equilibrada, las recetas de esta app están hechas para ti. Esta app incluye información nutricional de los alimentos, e interesantes opciones de búsqueda de recetas bajas en grasas, sin gluten, vegetarianas o veganas, etc.

9. Comida saludable. Ésta es una de las mejores versiones en español de Whole Foods Market Recipes que he encontrado. No es la misma app traducida, pero sigue el mismo concepto que la anterior: recetas sanas muy variadas y con muchas ideas ingeniosas, posibilidad de crear un perfil nutricional en función de tus hábitos de vida (para comer sólo lo que necesitas), etc. Además, no le falta detalle: tiene un práctico conversor de unidades, la clásica lista de la compra, un calendario para planificar la dieta semanal, etc.

10. 200 Chinese Recipes. Los amantes de la cocina oriental, encontraréis en esta app el menú completo del restaurante chino. Son recetas que destacan por su sencillez, y por resultar bastante baratas en la mayoría de los casos.

11. MyFood. Nutrition Facts. Ésta no es una app de recetas, sino una completa enciclopedia con información nutricional sobre alimentos. Una herramienta muy práctica para quienes quieran saber lo que comen, y en todo momento comer lo que saben que les conviene.

12. Cocina.es 2011. Si sois asiduos a Cocina.es, en esta recopilación de recetas encontraréis una breve pero selecta representación de lo mejor de los colaboradores de una de las webs de recetas en español con mayor peso en Internet. Además, es gratis.

<http://www.blogcocina.es/2012/01/25/12-apps-de-cocina-imprescindibles-para-iphone-y-ipad/>

9.- Apps para perder peso

La tecnología te hará perder peso

Mary Esther Campusano | 2013/03/24

Perder peso no es una tarea imposible y tampoco debe convertirse en una odisea para ti. Gracias a la tecnología puedes utilizar tu smartphone para que te asesores para perder peso de manera efectiva.

Existen varias apps que puedes utilizar para adelgazar y motivarte, otras de las ventajas es que podrás mantener un registro de tus ejercicios y de la cantidad de comida que consumes.

Además, utilizar el smartphone es mucho más barato y disponible que acudir a un especialista todas las semanas a que revise tu progreso. Algunas de las aplicaciones más famosas son Dailyburn, Lose It!, Mynetdiary y Diet Point.

Dailyburn es una aplicación para iPhone que permite que la persona siga unas rutinas diarias mediante las funciones que presenta la app. Esta cuenta con más de 350 mil productos donde podrás estar informada sobre temas de nutrición.

Mynetdiary permite que puedas llevar un diario para que anotes todo lo que has hecho, la aplicación dispone de 100 mil productos, es menos completo que Dailyburn y aunque hay que pagar un pequeño coste, la recomendamos ya que es una aplicación muy buena para perder peso.

Con estas aplicaciones podrás hacer tu tabla de ejercicio, calcular las calorías y preparar tus dietas como quieras, y algunas te dan medallas virtuales por los objetivos que consigas, así te animarás más a perder peso.

Otras apps muy útiles son Recetas Light donde tendrás a mano más de 300 recetas completas y totalmente saludables, Contador de Calorías Fat Secret controla las calorías consumidas diariamente, con Come sano aprenderás a comer adecuadamente para que vayas adelgazando.

Destacamos Guía de calorías de comida rápida que cuenta con el menú de cadenas de comida rápida, Perder peso con placer pretende que controles tus ganas de comer, Thin Cam permite que hagas una fotografía a tu plato y así los expertos analizarán tus hábitos alimenticios. Con Entrenador Personal tendrás dos entrenadores que te despertarán y harán ejercicio, Fitness HD tiene vídeos con ejercicios, Yoga HD y Run Keeper son también muy útiles.

<http://www.nosotras.com/salud/app-para-perder-peso-364814>

10.- Las diez mejores aplicaciones Android para perder peso

JAVIER SÁNCHEZ - 11/02/2013 - 12:13 h.

Parece mentira, pero cada vez está más cerca ese momento en el que vamos a tener que quitarnos la bata y lucir tipazo por doquier. Pero ¡Oh dios mío! No hemos dado comienzo a la «operación biquini» a tiempo y ahora nos vemos forzados a perder unos kilos de más de la forma más eficaz posible. Para echarte una mano te presentamos las 10 mejores aplicaciones Android para perder peso, con apps como Lose it!, Calorie Counter, Noom Weight Loss Coach, Dieta Asistente, VirtuaGym Fitness Home & Gym, Dietas para adelgazar, Nexercise, Fooducate, Peso ideal (IMC), y el Calorie Counter Pro.

Lose it! (Gratis)

Si quieres perder peso, una de las aplicaciones más descargadas en esta materia a nivel internacional es Lose it!, un apoyo esencial en tu programa de pérdida de peso. Con un interfaz sencillo y atractivo, conseguirás una herramienta eficaz para el seguimiento de las calorías consumidas, una base de datos de actividades positivas para tus objetivos así como de propiedades de los alimentos. Además, permite vincularte a su red social donde podrás compartir impresiones y opiniones sobre la mejor forma de perder peso.

Calorie Counter – MyFitnessPal (Gratis)

Calorie Counter contiene en su base de datos más de 2.000.000 de alimentos y platos con su respectiva información nutricional, con lo que podrás saber al instante cuántas calorías te estás zampando. Incluso puedes hacerlo a través de su lector de códigos de barras, así de sencillo. También te mostrará unas buenas series de ejercicios cardiovasculares para apoyar tu dieta. Y si quieres, comparte con el resto de usuarios de Calorie Counter tus experiencias para unos resultados perfectos.

Noom Weight Loss Coach (Gratis)

Noom Weight Loss Coach será tu entrenador personal y tu amigo motivacional en el largo proceso de perder peso. Te dará una serie de tareas diarias y unos objetivos de los que podrás hacer un seguimiento por éxitos, con puntuaciones para seguir el resultado de tus esfuerzos. La aplicación dispone de widgets motivacionales para que los tengas siempre presentes en la pantalla de tu dispositivo.

Dieta Asistente - Perder Peso (Gratis)

Con una forma de uso sencilla, simplemente tendrás que introducir tu peso actual y tu peso ideal, y Dieta Asistente – Perder Peso hará el resto (bueno, al menos a nivel conceptual). Te facilitará listas de la compra en función de tu tipo de dieta, distintos tipos de dieta en función de tus gustos y necesidades, un foro para comentar resultados o dudas con otros usuarios, y múltiples herramientas para llegar a tu peso ideal.

VirtuaGym Fitness Home & Gym (Gratis)

VirtuaGym Fitness Home & Gym comienza a destacar con su interfaz clara y atractiva, pero evidentemente, no es eso lo más importante. Se trata de un entrenador deportivo personal, que podrás utilizar tanto si haces deporte en un gimnasio como si sólo tienes tiempo para dedicar un tiempo en tu propia casa. Esta aplicación te mostrará rutinas deportivas con gráficos 3D e instrucciones pormenorizadas.

Dietas para adelgazar (Gratis)

Esta aplicación sirve específicamente para lo que anuncia. Dietas para adelgazar describe un gran número de dietas y platos para conseguir los objetivos que te plantees. En función de tus características y tus plazos o tus gustos, te propondrá

planes de comida en los que se describirá el aporte nutricional y las grasas consumidas, para que lleves un control perfecto.

Nexercise (Gratis)

La diferencia que aporta Nexercise sobre otras aplicaciones es que plantea el objetivo de perder peso como un reto, o como un juego, dependiendo de la seriedad con la que te lo tomes. Se basa en la consecución de una serie de retos con los que se obtienen recompensas, consiguiendo progresos a través de un juego donde las pruebas consisten en ejercicios físicos. Es una aplicación muy motivadora, para aquellos a quienes les cueste levantarse del sofá.

Fooducate (Gratis)

Fooducate se basa en una premisa muy sencilla, y es que no es necesario hacer una dieta, sino que se trata más bien de comer bien pero de forma sana. Así que, si eres de los que comparte esta filosofía de la alimentación, no dudes en descargarte esta aplicación. Fooducate analiza la información nutricional de los alimentos y te informa sobre sus características, aconsejándote las mejores elecciones. Puedes ver la información de productos incluso a través del escaneado de su código de barras, desde el uso de grasas trans, exceso de azúcar, colorantes nocivos, etc.

Libra – Weight Manager

Libra – Weight Manager es una aplicación muy sencilla cuyo único objetivo es hacer un seguimiento de la evolución de tu peso. De fácil uso y manejo sencillo, podrás meter tus datos y obtener gráficas de evolución. El programa te hará una estimación de tiempo y calorías a perder en función de dichas evoluciones.

Calorie Counter Pro – MyNetDiary (Precio: 3,04)

Calorie Counter Pro es una base de datos de comidas y recetas introducidas tanto por el desarrollador como por usuarios, lo que convierte a esta aplicación en una importante fuente de información acerca de las propiedades alimentarias de miles de platos. Con Calorie Counter Pro podrás hacer un seguimiento de tu peso, de tus ejercicios y de tus dietas. Y si hay un alimento del que no tienen información, puedes mandar una foto del producto y te facilitarán todos los datos posibles.

http://www.abcdesevilla.es/mobility/las_mejores_app/android/las-diez-mejores-aplicaciones-android-para-perder-peso/

11.- Aplicaciones para perder peso con Android

A los personal trainer les ha salido un competidor: Android. Una opción, no tan profesional, pero mucho más económica y disponible las 24 horas del día. Quienes descarten ponerse en manos de profesionales a la hora de perder peso, pueden recurrir a su Smartphone para controlar qué comen y cómo lo queman.

Con el verano a la vuelta de la esquina, la operación bikini ya ha comenzado para muchos. En estos meses, adelgazar y perder esos kilitos de más se convierte en un deseo para muchos. Android te puede ayudar. Si revisas Google Play Store, verás que hay un montón de aplicaciones sobre este tema. Si tu propuesta de perder peso es firme, sabrás que hay dos aspectos que debes cuidar para eliminar kilos sin perjudicar tu salud: la alimentación y el ejercicio.

Respecto a la alimentación, si quieres perder menos de cinco kilos bastará con una dieta equilibrada y variada, cuidando no ingerir más calorías de las recomendadas diariamente para tu cuerpo y controlando cuál es tu peso óptimo. En este sentido, existen aplicaciones gratuita muy útiles, como:

Calorie Counter by FatSecret

Una herramienta sencilla para encontrar todos los hechos de calorías y la nutrición de los alimentos que usted come. Calorie Counter es la aplicación esencial para simplemente encontrar información nutricional de los alimentos que consume y fácilmente un seguimiento de su comida, el ejercicio y el peso. Calorie Counter es fácil de usar y tiene todas las herramientas interesantes que le ayudarán a tener éxito:

- Un diario de alimentación para planificar y realizar un seguimiento de lo que estás comiendo.
- Un diario de ejercicios para registrar todas las calorías que quema.
- Un escáner de código de barras y de entrada de código de barras manual de
- Una selección rápida de encontrar información de calorías y la nutrición de sus alimentos favoritos, marcas y restaurantes.
- Un calendario de la dieta para ver las calorías consumidas y quemadas.
- Un seguidor de peso.
- Un diario para registrar su progreso.
- Recetas e ideas de comidas

También puede sincronizar su cuenta en línea para acceder a su información en cualquier lugar y a cualquier hora.

My Fitness Pal

Bajar de peso con facilidad con MyFitnessPal, el contador de calorías mejor para Android! Bajar de peso con MyFitnessPal, el más rápido y más fácil de usar contador de calorías para Android. Con la base de datos de alimentos más grande de cualquier contador de calorías Android (más de 1.700.000 los alimentos), y la comida increíblemente rápido y la entrada de ejercicio, vamos a ayudarle a tomar esas libras de más de descuento!

BMI Calculator

Calcula tu Índice de Masa Corporal (IMC). Para los adultos, hombres y mujeres.

<http://iosdroides.blogspot.com.es/2012/06/aplicaciones-para-perder-peso-con.html>

12.- 5 aplicaciones sobre alimentación infantil para padres y niños

Saber si un alimento es apto para celíacos, contar los carbohidratos de los diabéticos, enseñar a los niños a comer bien o llevar un plan nutricional para el bebé son solo algunas de las posibilidades de las app para padres centradas en la alimentación infantil. La alimentación de los niños es uno de los aspectos de la crianza que trae de cabeza a más padres. Primero, con la introducción de alimentos sólidos en los bebés, los primeros menús... Luego, nos preocupamos de que nuestros hijos tengan una alimentación saludable, que coman de todo y no solo lo que les gusta. Cuando además tu hijo tiene enfermedades o peculiaridades que exigen controlar su alimentación, como es el caso de los celíacos, los diabéticos o los niños obesos, la atención a lo que comen se convierte en una constante.

1.- Glutenfreelist. App para identificar alimentos aptos para celíacos

Para los celíacos no es fácil llevar una dieta acorde a sus necesidades. Esta aplicación permite identificar los alimentos sin gluten que pueden incorporar a su dieta con seguridad al hacer la compra. Glutenfreelist funciona así: se introduce el nombre del alimento que se quiere comer o comprar y te da una lista con distintas opciones del mismo producto. Al pulsar sobre cada una, indica si tiene la aprobación de la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE) o si no es apta para personas con intolerancia al gluten. La aplicación es gratuita.

2.- "Contando alimentos con Lenny". App para niños diabéticos

Es una aplicación para móviles que permite a los niños diabéticos llevar un control sobre los carbohidratos que consumen de una manera divertida y fácil. Contar carbohidratos permite a los niños con diabetes comer una gran variedad de alimentos mientras mantienen sus niveles de azúcar en sangre y ayuda a los padres a planificar las comidas. De la mano del león Lenny los niños pueden aprender los valores de carbohidratos de muchos alimentos básicos, personalizar la guía de alimentos en función de lo que les gusta comer o aprender más sobre carbohidratos con juegos interactivos. La aplicación es gratuita en Apple.

3.- Food Flight: juego para que los niños aprendan a comer sano

Se trata de un videojuego desarrollado por la organización KidsHealth para que los niños aprendan a comer de forma saludable. En esta app los niños tienen que mover un muñeco de nieve para que recoja la comida que cae del cielo. Gana la partida quien haga comer al muñeco 2.000 calorías saludables, lo que debe consumir un niño en edad escolar de media al día. Si alimentas al muñeco con comida "basura", te descalifican y tienes que volver a empezar. Se puede jugar online en la web de KidsHealth y está disponible en iTunes para iPhone.

4.- Comida Saludable HD. Recetas que sientan bien

Más de 200 recetas saludables creadas en colaboración con nutricionistas. La versión gratuita incluye 12 recetas. Salsas, aves, carnes, cremas, ensaladas, frutas, mariscos, postres, sopas, verduras... Permite marcar tus recetas favoritas para encontrarlas más rápidamente. Compatible con iPad. Requiere iOS 3.2 o posterior. Puedes encontrarlo en iTunes.

5.- Hero Baby, para mamás y bebés

La marca de alimentación infantil Hero Baby ha desarrollado una aplicación móvil con juegos, consejos y propuestas para que las madres disfruten de un estilo de vida saludable para su bebé. Planes nutricionales, gráficos de percentiles, agenda de visitas al pediatra o próximas vacunaciones, juegos y música para los bebés, recomendaciones pediátricas... Está disponible para los sistemas operativos Android y iOS (iPhone).

<http://www.serpadres.es/familia/vida-en-familia/5-aplicaciones-sobre-alimentacion-infantil-para-padres-y-ninos.html>

13.- Cinco apps para Android que te ayudan a cuidar la alimentación

20 de diciembre de 2012 | 11:48

En la actualidad se observa bastante interés en cuidar la alimentación. Creo que por lo general hay un denominador común que marca nuestra disposición por saber más sobre nutrición: disfrutar de la comida al tiempo que cuidamos de nuestra salud, ¿verdad?

Nuevas recetas, consejos, selección de alimentos... actos que forman parte de un mismo proceso y que se repiten cotidianamente. El ritmo de vida que llevamos (acelerado, para que engañarnos) ya no es excusa para descuidar la alimentación, porque podemos utilizar la tecnología a nuestro favor. Ya sabéis: un dispositivo apenas ocupa espacio, y en él caben múltiples aplicaciones que nos van a ayudar muchísimo.

Como habéis leído en el título, hemos decidido seleccionar cinco apps para Android, que nos pueden ayudar a cuidar la alimentación.

1.- 'Recetas'

'Recetas' de Eroski Consumer nos trae miles de recetas que incluyen comentarios dietéticos. Ha sido elaborada por expertos en nutrición y permite crear menús con nuestros platos favoritos. La aplicación incluye listas de la compra, imágenes y vídeos de las recetas, y la posibilidad de compartir con otros usuarios. Por si fuera poco, se ofrecen precios orientativos de los menús que se diseñan. Además, se han aplicado los mismos filtros disponibles en la web de Eroski Consumer. Estos nos ayudarán no sólo a seleccionar en función de parámetros como el tiempo de preparación o la dificultad. También se ha incluido la clasificación según idoneidad para personas con requerimientos especiales (diabéticos, hipertensos, alérgicos).

2.- 'Food Planner'

Con esta app se puede desarrollar un plan para la alimentación diaria, además de realizar la lista de la compra y coleccionar recetas. De utilización sencilla, permite sincronizar la información entre varios dispositivos. Imaginad que realizáis una planificación semanal, y que confeccionáis la relación de alimentos a comprar en función de ella, esto es 'Food Planner', con el aliciente de que nos ofrece una visión de conjunto que permite equilibrar la alimentación. La alimentación al servicio de la salud

3.- 'IntolerApp'

Dispone de una base de datos interna con más de 8000 productos y marcas blancas de grandes superficies. ¿Cómo funciona?, basta con escanear el código de barras del producto que queremos analizar con la cámara del móvil, la aplicación hará el resto: en un instante sabremos si contiene algún alérgeno. Su autor es padre de un niño con alergias alimentarias, y ha desarrollado la app para facilitar la detección de gluten, lactosa y huevo en productos preparados.

4.- 'Food Diary'

Imaginad la escena: una persona sospecha que algún alimento le provoca intolerancia en forma de reacciones inesperadas o dolencias. La misma persona va a la consulta del médico y éste en primer lugar le aconseja llevar un registro exacto de alimentos ingeridos para ver cómo le sientan. Podría ocurrir ¿no?, quiero decir, no siempre se hacen pruebas diagnósticas 'a la primera'. Y ¿quién tiene tiempo de coger lápiz y papel para ponerse a escribir?, aún más ¿quién teniendo disponibilidad lleva siempre una libreta y algo para anotar?. Food Diary pretende cubrir este hueco, de manera que resultará más fácil tener a mano y utilizar los datos de que disponemos. Con la aplicación se registran síntomas, se puede buscar el origen (alimenticio) de una reacción, e incluso permite controlar el nivel de

ansiedad. Puede ser de gran ayuda cuando nos planteamos cambios en función de nuestra experiencia con alimentos.

5.- Calorific

Este es el objetivo de 'Calorific', y es que a veces volcamos nuestro interés en las calorías ingeridas, pero de verdad que resulta mucho más educativo aprender a diferenciar entre comida saludable y aquella que puede dañar a nuestra salud. Tras introducir los datos, la aplicación confecciona gráficos de lo que vamos comiendo, para que seamos capaz de ir modificando (en caso de ser necesario) nuestros hábitos. Un registro simple ayuda a que seamos más conscientes, recordándonos la categorización de los alimentos, y además permite realizar cambios en la dieta. Y cambios que perdurarán independientemente de la utilización del dispositivo.

Por último, nos gustaría recordaros que la tecnología nos es muy útil y podemos utilizar como ayuda efectiva a fin de mantenernos saludables. Sin embargo hay dos cosas muy importantes que podemos hacer por nosotros mismos: escuchar a nuestro cuerpo y tener presente siempre la influencia de la alimentación equilibrada en la salud.

<http://www.directopaladar.com/espaciosinlactosa/cinco-apps-para-android-que-te-ayudan-a-cuidar-la-alimentacion>

28 DE JUNIO DE 2012

A comienzos de este mes hablábamos de como uno de los campos de crecimiento de las apps financieras podían encontrarse en los entornos familiares. Si partimos de un concepto amplio de lo que es una app financiera, es indudable que algunas apps hace ya tiempo que están funcionando, y muy bien, en el campo de la economía familiar. En este post vamos a repasar concretamente apps para hacer vuestra lista de la compra, que explotan todo el potencial de los smartphones.

La idea es dar un breve repaso, desde lo más simple hasta lo más evolucionado, para que cada uno pueda quedarse con aquello que mejor se adecue a sus necesidades. Evidentemente, este es un post eminentemente colaborativo para que aportéis en los comentarios todas las referencias que estiméis oportunas, no pretende ser ni magistral ni exhaustivo. Dicho esto, vamos con las principales opciones con las que podemos contar.

Sencillez y polivalencia

Para muchos el viaje acaba casi antes de empezar. Para la tarea de elaborar una lista de la compra, compartirla con su pareja, e irla actualizando entre los dos, no necesitan ningún tipo de app específica. Les basta con tirar de aquello que tienen más a mano, más generalista y flexible. Me refiero a gestores de tareas o editores de documentos en la nube. Por ponerle un nombre concreto a cualquiera de estas opciones, pensemos en Google Tasks o Google Docs (Google Drive).

La solución pasaría, por ejemplo, por abrirse una cuenta en Google para la pareja y usar todas las potencialidades: cuenta de correo, calendario común, etc, para gestionar la "burocracia familiar". Si hablamos específicamente de la lista de la compra, tirarían del gestor de tareas o crearían un documento en la nube que irían actualizando.

Y para muchos eso será más que suficiente, no es necesario más. Incluso es posible que se limiten a compartir dichos documentos desde sus respectivas cuentas, sin crear una nueva.

Evidentemente podemos usar cualquier otro gestor de tareas o editor de documentos en la nube, buscando siempre que sean multiplataforma (Android, Iphone, PC, etc). Curiosamente, esta primera solución veremos que se actualiza en el cierre de post, cerrando el círculo y señalando por donde van los tiros.

Apps específicas para listas de la compra

Los sibaritas, los que quieren algo más evolucionado, los que son capaces de exprimir más jugo de una lista de la compra, no se conformarán con esta solución primaria que hemos comentado. Para ellos hay una pléyade de apps específicas para gestionar listas de la compra. Querrán algo gráfico, con la posibilidad de automatizar precios, unidades, guardara históricos, hacer estadísticas, replicar listas antiguas, llevar un control de stocks, etc.

A continuación os señalo algunas de las aplicaciones que podéis encontrar tras una breve búsqueda (algunas funcionan tanto para Android como para Iphone, otras tan sólo en una de las plataformas)

- eMyShoppingList
- Buy me a pie
- Knotler
- Mightypocket

- Fivefly

Las hay más y menos sencillas, más y menos colaborativas, algunas permiten subir fotos, escanear códigos de barras, detectar preferencias, etc. La primera está en castellano, las siguientes, como la mayoría de las que nos vamos a encontrar están en inglés, y en buena medida orientadas a mercados distintos al español (alguna de ellas dispone de hasta de un administrador de cupones).

De la lista de la compra a la compra en sí

Precisamente, salvando esa falta de adaptación al mercado español tenemos las dos siguientes posibilidades, que dan un paso más allá en lo que entendemos por una lista de la compra: Carritus y Supertruper, dos herramientas muy interesantes si queremos potenciar nuestras posibilidades de ahorro a la hora de hacer la compra familiar.

Carritus es un viejo conocido de este blog, pues ya tuvimos una entrevista con su CEO, Jesús Haro. Se trata de un comparador de productos de alimentación entre distintos supermercados. Tu confeccionas tu lista de la compra y te indica que distribuidor es el más barato para dicha lista, pudiendo gestionar la compra online. ¿Y de qué viven? De vender la información que recopilan sobre patrones de consumo. Una herramienta gratuita para todas y que aprovecha el flujo de información para hacer caja. Brillante.

Muy similar es Supertruper, aunque todavía no ha acabado de desarrollar la gestión de la compra desde el terminal, limitándose a informar de cuales son las opciones más baratas para realizar la compra.

Como vemos con las recetas de Carritus, o con la Trupe de Supertruper, ambas herramientas fomentan el espíritu de comunidad entre sus usuarios. Cabe preguntarse hacia donde pueden evolucionar. Es posible que nos encontremos ante el embrión de cooperativas de consumidores 2.0, grupos de compra o de precompras, etc.

Cerrando el círculo: el organizador familiar

Ya lo avisábamos al comienzo del post, el círculo se cierra. Frente a la alternativa hiperespecializada y profesionalizada que suponen Carritus y Supertruper, hay otro corriente que apuesta por la creación de organizadores familiares. Una app que permita controlar correos conjuntos, listas de tareas compartidas, diarios, una suerte de cuadro de mandos de nuestra unidad familiar. ¿Os suena? No lo he encontrado disponible para el mercado español, pero en EEUU tenemos por ejemplo Cozi

Y vosotros, ¿con cuál os quedáis?, ¿conocéis otras?, ¿cuál es vuestra experiencia?

<http://www.actibva.com/magazine/consumo/apps-para-hacer-vuestra-lista-de-la-compra>

15.- La App de Canal Cocina ya está disponible en iPhone 5

Miércoles, 13 de Marzo de 2013 11:20 | Frecuencia Digital

La App de Canal Cocina, el primer recetario móvil del mundo, llega a iPhone 5 tras su éxito en AppStore, donde se ha convertido en la aplicación de recetas de cocina en español más descargada del mundo.

Totalmente gratuita, la aplicación permite el acceso a 21.000 recetas y más de 2.000 vídeo recetas a pantalla completa y con la excelente calidad de visionado que permite el nuevo dispositivo de Apple.

La versión 3.0 del primer recetario móvil del mundo disponible ha sido especialmente diseñada para este nuevo soporte. Con un diseño totalmente renovado con el color blanco como gran protagonista, la aplicación mantiene su originalidad, usabilidad y calidad de contenidos. Por todo ello, los primeros usuarios que han testado la nueva aplicación de Canal Cocina la han valorado con 5 estrellas sobre 5.

"Una vez más, somos pioneros en nuestro objetivo de acercar los contenidos audiovisuales a través del entorno digital", sostiene Mandi Ciriza, Directora de Canal Cocina. "Nuevamente nos situamos a la vanguardia tecnológica, una estrategia que forma parte de nuestra personalidad" concluye Ciriza.

El éxito en iPhone

La nueva App para iPhone 5 llega avalada por el éxito de la primera aplicación en el mundo de vídeo recetas para dispositivos móviles, que suma más de 1.000.000 de descargas en AppStore desde que fuera lanzada en noviembre de 2009.

La aplicación de Canal Cocina también está disponible para iPad, en Android, Kindle, Windows 8, Windows Phone 7, Nokia OVI, Samsung Bada y en televisiones conectadas Samsung y LG.

Reconocida internacionalmente con el Premio a la Innovación Tecnológica en Madrid Fusión 2010, y considerada como "Mejor adaptación de un programa de televisión a un soporte móvil" en los MVD Awards (congreso europeo dedicado específicamente al desarrollo de la actividad móvil en relación con el sector de la producción audiovisual y de la televisión) ha sido considerada por Apple como aplicación imprescindible para iPhone.

<http://www.frecuenciadigital.es/noticia/2-noticia/15544-la-app-de-canal-cocina-ya-esta-disponible-en-iphone-5.html>

"Es mejor decir que no lo hemos conseguido
que decir que no lo hemos intentado"

