



FENOTIPO

Tu fisiología, medida y entendida

Fenotipo es una aplicación personal de salud que integra datos de distintos dispositivos personales (iOS, Android y anillos deportivos) en un único panel: sueño, frecuencia cardíaca, HRV, actividad, peso y composición corporal, ingesta, etc., incluyendo análisis clínicos, que posteriormente son cruzados con un modelo propio de balance energético.

1. Qué es

Una plataforma de seguimiento fisiológico diario pensada para una sola persona: registra, normaliza y cruza variables de sueño, actividad, composición corporal y energía en un único panel coherente, con trazabilidad de cada dato. No es una aplicación de fitness genérica: cada parámetro se valida con criterio fisiológico.

2. De dónde vienen los datos

Integración con dispositivos **iOS y Android** (exportación de datos de salud) y con **anillos deportivos** (API oficial vía OAuth2). De estas fuentes, junto con análisis clínicos del usuario, se obtienen: sueño (fases profundo/REM/ligero), frecuencia cardíaca y HRV, SpO2, pasos y actividad, peso, composición corporal e ingesta.

3. Qué aporta

Un modelo propio de balance energético diario (basal + NEAT, energía activa, ingesta nutricional, déficit/superávit), informes de evolución temporal, paneles de energía y recuperación, y un sistema de calibración del modelo que se ajusta con los datos reales del propio usuario en lugar de fórmulas poblacionales genéricas. El objetivo no es acumular gráficas, sino entender qué está pasando realmente en el cuerpo, día a día, con el mismo rigor con el que se analiza cualquier otro dato.

4. Rigor clínico

Desarrollado y validado mediante datos reales. Cada parámetro registrado conserva el origen del dato (manual, HealthKit, Oura) y la fecha de su última actualización, evitando que datos antiguos o estimados se confundan con mediciones reales.

Autor	Ricardo M. Trigo Calonge
Año	2026
Tecnología	ASP.NET Core · EF Core · Apple HealthKit · Oura API v2