**Análisis de la Competencia**

**MyFitnessPal:**

***Descripción:*** Permite el seguimiento de la ingesta de alimentos y el ejercicio. Su base de datos de alimentos es una de las más completas.

***Ventajas:*** Integración con muchas otras aplicaciones y dispositivos de fitness.

***Desventajas:*** La versión gratuita tiene anuncios y algunas funciones limitadas.

***Plataforma:*** iOS, Android.

***Precio:*** Gratis con opciones premium.

***Fuente:*** TechRadar y Livestrong.

**Noom:**

***Descripción:*** Combina el seguimiento de la dieta con el apoyo de entrenadores de salud para implementar hábitos saludables.

***Ventajas:*** Planes personalizados y acceso a una comunidad de apoyo.

***Desventajas:*** Precio alto y puede no ser adecuado para personas con historial de trastornos alimentarios.

***Plataforma:*** iOS, Android.

***Precio:*** Planes desde $42.25 por cuatro meses.

***Fuente:*** Livestrong.

**Fitbit Premium:**

***Descripción:*** Ofrece seguimiento avanzado del sueño, entrenamientos y ejercicios de mindfulness, y requiere un dispositivo Fitbit para obtener el máximo beneficio.

***Ventajas:*** Puntuación de preparación diaria y gran cantidad de funciones adicionales.

***Desventajas:*** Necesita un rastreador Fitbit para aprovechar al máximo las métricas.

***Plataforma:*** iOS, Android.

***Precio:*** $9.99 por mes.

***Fuente:*** TechRadar.

**Apple Fitness Plus:**

***Descripción:*** Ofrece una amplia variedad de tipos de entrenamiento, incluyendo meditación, HIIT, yoga, y más, con contenido guiado de alta calidad.

***Ventajas:*** Interfaz elegante y una gran cantidad de tipos de entrenamiento.

***Desventajas:*** Solo disponible para usuarios de Apple y requiere un Apple Watch para obtener todos los beneficios.

***Plataforma:*** iOS.

***Precio***: $9.99 por mes.

***Fuente:*** TechRadar.

**Peloton:**

***Descripción:*** Ofrece clases guiadas en vivo y bajo demanda en una variedad de tipos de entrenamiento como fuerza, yoga, HIIT, entre otros.

***Ventajas:*** Gran cantidad de contenido nuevo cada mes y comunidad comprometida.

***Desventajas:*** Precio premium y muchas clases están diseñadas para equipos caros.

***Plataforma:*** iOS, Android, dispositivos Peloton.

***Precio:*** $24 por mes.

***Fuente:*** TechRadar.

**Conclusión**

Estas aplicaciones se destacan por sus características únicas y sus enfoques variados en la salud y el fitness, lo que las convierte en fuertes competidoras en el mercado de aplicaciones de seguimiento de salud​ (Livestrong.com)​​ (TechRadar)​​ (BarBend)​​ (Business of Apps)​.