

✦ LA GUÍA QUE PROMETÍ EN EL VÍDEO

Cómo monté mi Health Tracker.

Una app en el móvil con lo que como, cómo entreno, cómo duermo y cómo me siento. Foto al plato y la IA pone los números. Los entrenos llegan solos del reloj. Y cada semana me cuenta qué patrones ve en mis datos.

A ver, no hace falta saber programar. Sí hace falta una tarde, un iPhone y una suscripción a Claude o a ChatGPT. Aquí está todo el proceso, **con los textos exactos que yo le di a la IA para que los copies.**

1 tarde
Lo que hace falta para tenerla funcionando

0 €/mes
Con los planes gratuitos de Supabase y Vercel

9 pasos
Con los prompts listos para copiar y pegar

ANTES DE EMPEZAR

Qué vas a tener *al final.*

- **Una app en la pantalla de inicio del móvil**, instalable desde el navegador, sin App Store ni Google Play.
- **Comidas por foto:** la IA propone qué es, calorías, proteínas, carbohidratos y grasas, y tú confirmas o corriges.
- **Diario del día** con tres caritas (ánimo, energía, sueño) y una línea de texto.
- **Pasos, sueño, pulsaciones y entrenos del reloj**, que entran solos.
- **Patrones semanales explicados en cristiano**, con la evidencia al lado, y un pequeño experimento para las dos semanas siguientes.

LA LISTA DE LA COMPRA

Qué *necesitas.*

Un ordenador con Claude Code o Codex

Claude Code (claude.com/code) o **Codex** (el de ChatGPT). Es verdad que con la web del chat a secas no vale: la IA tiene que poder crear archivos y ejecutar cosas en tu ordenador.

Un móvil (y un reloj, si quieres)

iPhone o Android. Y un reloj si quieres que entrenos, sueño y pulsaciones entren solos: Apple Watch, Galaxy Watch, Garmin, Fitbit o Pixel Watch. Sin reloj también funciona, metes los entrenos a mano.

Supabase y Vercel, en gratis

Cuentas gratis en **Supabase** (la base de datos) y en **Vercel** (donde vive la app). Las dos tienen plan gratuito y para una persona sobra.

0 € al mes

Con los planes gratuitos. La parte de IA va con tu suscripción o con una clave de API, que son céntimos por foto. Lo explico en el paso 6.

LAS PIEZAS

Cuatro cosas que *hablan entre sí.*

Entenderlas es lo único que de verdad hace falta. El código lo escribe la IA.

La app

Una web que se instala en el móvil. Aquí haces la foto, pones las caritas y ves tus patrones.

La base de datos

Supabase. Guarda comidas, entrenos, diario y fotos, solo accesibles con tu usuario.

El puente del reloj

Lo que lee la salud del móvil (Apple Health o Health Connect) y se la manda a la base de datos cada día.

La IA

Mira las fotos y escribe los patrones. Primero las cuentas se hacen en código; la IA solo explica, no inventa números.

EL CAMINO

Nueve pasos, de cero a tu app.

Diseño → plan → app → datos

01
Diseña antes de pedir código
Media hora

02
Pide el plan, no la app
Una hora

03
Déjala construir y mírala en el móvil
Una o dos horas, casi todo esperando

04
La base de datos
15 minutos

05
El reloj y los datos de salud
Diez o quince minutos, una sola vez

06
La IA de las fotos y los patrones
La decisión importante

07
Publicarla
Cinco minutos

08
Catorce días
Lo único que no hace la IA

09
La primera semana de verdad
Lo que yo hago cada día

01

PASO 1 DE 9

Diseña antes de pedir código

Media hora

Esto es lo que más cambia el resultado. Yo primero dibujé las pantallas (en Claude Design, pero vale un papel) y decidí tres cosas:

1. **Qué colores significan qué dato**
2. **Cómo son las caritas**
3. **Que todo se hace con una mano desde la parte de abajo de la pantalla**

Si no quieres dibujar, dale este texto a la IA y que te proponga las pantallas antes de escribir una línea de código:

PROMPT DE DISEÑO

Cópialo tal cual

> Quiero diseñar una app de móvil para registrar mi salud: comidas por foto, entrenos, un diario diario con tres escalas (ánimo, energía, sueño) y datos de Apple Health. Antes de programar nada, propón las pantallas: una pantalla "Hoy" con todo lo del día, añadir comida (la cámara se abre directamente y la foto se guarda al instante), confirmar lo que propone la IA, añadir entreno, diario, historial en calendario, tendencias y ajustes. Principios: registrar algo en menos de 10 segundos, nada obligatorio salvo la propia foto, todo editable después, botones grandes en la parte de abajo. Cada color debe significar un tipo de dato (sueño, entreno, comida, ánimo), nunca decoración. Las escalas de ánimo son caras dibujadas, no emojis. Enséñame las pantallas como maquetas y espera mi visto bueno.

✦ POR QUÉ IMPORTA

Si le pides a la IA “hazme una app de salud”, te hace una app de salud *genérica.*

02

PASO 2 DE 9

Pide el plan, *no la app*

Una hora

Abre Claude Code (o Codex) en una carpeta vacía donde hayas guardado el diseño y pega esto. Te va a hacer preguntas: de dónde salen los datos de salud, qué hacer con las fotos, dónde se guardan los datos. Contéstalas. Luego te enseña un plan por fases. Léelo entero y apruébalo. **De momento no toca código.**

PROMPT DEL PLAN

Cópialo tal cual

Quiero construir una app web para mi iPhone para controlar mi salud: lo que como, cómo entreno, cómo duermo y cómo me siento, y que la IA encuentre correlaciones entre todo ello. En esta carpeta está el diseño aprobado: síguelo lo más fielmente posible.

Decisiones ya tomadas:

- App web instalable (PWA), no app nativa. React + TypeScript + Tailwind.
- Datos de salud desde Apple Health mediante un Atajo de iOS que envía cada mañana un JSON (pasos, minutos de sueño, pulsaciones en reposo, HRV, energía activa, peso y los entrenos del reloj con su identificador para no duplicar).
- Comidas: la foto se guarda al instante; después la IA propone título, calorías, proteínas, carbohidratos, grasas, una nota de calidad del 1 al 5 y qué porciones ha asumido. Yo confirmo o corrijo. Si la IA falla, la comida se queda guardada con un botón "añadir detalles".
- Base de datos, fotos privadas y login por enlace mágico en Supabase, región Europa. Seguridad por filas: solo mi usuario ve mis datos.
- Diario: ánimo, energía y calidad del sueño del 1 al 5, nota de texto y peso opcional.
- Entrenos: tipo, duración, distancia, esfuerzo del 1 al 10 y cómo me sentí. Los del reloj llegan rellenos y solo me preguntan esfuerzo y sensación.
- Patrones: primero las estadísticas se calculan en código (correlaciones entre sueño, entreno, comida, pasos, ánimo y energía, incluidas las desfasadas un día, comparaciones de días de entreno frente a descanso, rachas). Solo esos números se le pasan a la IA, que escribe de 3 a 6 patrones en lenguaje normal, cada uno con su evidencia y, como mucho, un experimento para dos semanas. Nunca consejos médicos. Nada hasta tener 14 días registrados.
- Primero quiero verla funcionando con datos de ejemplo en mi móvil, antes de conectar nada.

Hazme las preguntas que necesites, después escribe un plan completo por fases con un criterio de "hecho cuando" en cada una, y espera a que lo apruebe antes de escribir código.

03

PASO 3 DE 9

Déjala construir y mírala en el móvil

Una o dos horas, casi todo esperando

Aprobado el plan, dile **"adelante con la fase 1"**. La IA monta el proyecto, las pantallas y datos de ejemplo. Cuando te diga que está, pídele esto:

PARA VERLA EN EL IPHONE

Cópialo tal cual

> Arranca la app en mi red local y dame la dirección para abrirla desde el iPhone con la misma wifi. Compara cada pantalla con el diseño y corrige lo que no coincida.

En iPhone

Safari → botón de compartir → "Añadir a pantalla de inicio".

En Android

Chrome → menú de los tres puntos → "Añadir a pantalla de inicio" o "Instalar aplicación".

Ya la tienes como app, con datos inventados. Juega con ella. Lo que no te guste, se lo dices ahora, que es barato cambiarlo.

04

PASO 4 DE 9

La base de datos

15 minutos

1. Entra en **supabase.com**, crea una cuenta y un proyecto nuevo. Región: Fráncfort. Guarda la contraseña de la base de datos en tu gestor de contraseñas.
2. En tu ordenador, instala la herramienta de Supabase y haz `supabase login`. Se abre el navegador, un clic.
3. Dile a la IA: *"Conecta la app a mi proyecto de Supabase con referencia XXXX: crea las tablas, las reglas de seguridad por filas, el bucket privado de fotos y el login por enlace mágico. Que solo pueda entrar mi email."*
4. En Supabase, Authentication → Users → **Invite** con tu email. Después, en Authentication → Settings, desactiva que se puedan registrar usuarios nuevos.

Obviamente, nada de pegar contraseñas ni claves en el chat. La IA te dirá en qué archivo van y ese archivo no se sube nunca a ningún sitio.

05

PASO 5 DE 9

El reloj y los datos de salud

Diez o quince minutos en el móvil, una sola vez

Una web no puede leer la salud del móvil directamente. Lo que sí se puede es que algo del propio móvil la lea cada día y se la mande a tu base de datos. La IA te habrá dejado un punto de entrada protegido con un token; en Ajustes de la app hay un botón para crear ese token y copiarlo. A partir de aquí el camino depende del móvil.



Si tienes iPhone

Todo lo que mide el Apple Watch ya está en la app Salud. Y si tu reloj es Garmin, Fitbit, Xiaomi o similar, su app también vuelca en Salud: actívalo en los ajustes de esa app. El puente es un Atajo de iOS:

1. Atajos → nuevo atajo. Llámalo **"Enviar salud"**.
2. Acción **Buscar muestras de salud**, una por tipo: pasos (suma), análisis del sueño (minutos dormida), frecuencia cardíaca en reposo, variabilidad, energía activa y peso. Fecha: ayer.
3. Acción **Buscar entrenamientos** de ayer.
4. Acción **Diccionario** con esos valores y, dentro, **Obtener contenido de URL:** método POST, cabecera `Authorization: Bearer tu-token`, cuerpo JSON con el diccionario.
5. Acción **Mostrar notificación** con lo que devuelve la URL: ese es tu resumen de la mañana.
6. Automatización → Hora del día → 7:00 → Ejecutar inmediatamente. Si quieres ver el entreno de la tarde esa misma noche, añade otra a las 21:00.

Si tienes Android o Samsung

En Android el equivalente a Salud se llama **Health Connect** (viene dentro del sistema desde Android 14; en versiones anteriores se instala desde Google Play). Casi todas las marcas vuelcan ahí sus datos:

Galaxy Watch

En Samsung Health → Ajustes → Health Connect → Permisos de apps → Samsung Health, activa pasos, sueño, frecuencia cardíaca, ejercicio y peso. Samsung pide además tener activada la sincronización con la cuenta Samsung. Es verdad que no es instantáneo: Samsung decide cuándo sincroniza el reloj por ahorrar batería, así que los datos de ayer están por la mañana, no al minuto.

Garmin, Fitbit, Pixel Watch, Xiaomi, Amazfit

En la app de tu reloj busca "Health Connect" en los ajustes y dale permiso para escribir. Garmin, por ejemplo, comparte pasos, sueño, frecuencia cardíaca, calorías y peso.

Y el puente que lee Health Connect y lo manda a tu base de datos es una app. Yo recomiendo **Life Dashboard Companion** (gratis en F-Droid y en GitHub, 4,99 € en Google Play si quieres apoyar al autor): lee 34 tipos de datos, manda un JSON a la dirección que le pongas con la cabecera `Authorization` que tú escribas, cada 15 minutos o a horas fijas, y reintenta si no hay cobertura. La alternativa es **HC Webhook**, también de código abierto y gratis en Google Play. En cualquiera de las dos:

1. Instálala y dale permiso para leer Health Connect (pasos, sueño, frecuencia cardíaca, variabilidad, energía activa, peso y sesiones de ejercicio).
2. Añade una dirección: la URL del punto de entrada que te dio la IA, y la cabecera `Authorization: Bearer tu-token`.
3. Programa la sincronización a las 7:00 (o cada 15 minutos si quieres el entreno nada más terminar). En Samsung y Xiaomi, pon la app en batería "sin restricciones" o el sistema la dormirá.
4. Dile a la IA: *"Voy con Android y la app Life Dashboard Companion. Su formato está documentado en su repositorio (docs/webhook.md): adapta el punto de entrada para aceptar ese JSON además del del Atajo, sin duplicar entrenos."* Es un rato de trabajo suyo, no tuyo.

Para comprobarlo: ejecútalo una vez a mano, sea el Atajo o la app. La tarjeta de pasos y sueño de "Hoy" se rellena, y los entrenos del reloj aparecen con un botón "puntúalo".

06

PASO 6 DE 9

La IA de las fotos y los patrones

La decisión importante

Aquí hay dos caminos y los dos funcionan. Es verdad que yo tardé en decidirme.

CAMINO A · LO MÁS SENCILLO

Con clave de API

Creas una clave en Anthropic o en OpenAI, la IA la guarda en el servidor de Supabase y cada foto cuesta uno o dos céntimos. Con tres o cuatro fotos al día, uno o dos euros al mes.

CAMINO B · LO QUE HICE YO ✦

Con tu suscripción

Claude Code puede trabajar sin clave, con un token de tu suscripción (`claude setup-token`). Necesita un ordenador encendido que haga el trabajo: el mío es un pequeño servidor, pero vale tu Mac si no te importa que las fotos esperen a que lo enciendas.

Dile a la IA cuál eliges y que lo monte. Y pídele una cosa más, que es la que hace que los patrones sean fiables:

PARA QUE NO INVENTE

Cópialo tal cual

> Las estadísticas (correlaciones, comparaciones entre días de entreno y de descanso, rachas) se calculan en código y se guardan con su número de días y su fuerza. A la IA solo le pasas esos resultados y le prohíbes usar cualquier número que no esté ahí. Escribe tests con datos sintéticos de correlación conocida para comprobar que el cálculo es correcto.

07

PASO 7 DE 9

Publicarla

Cinco minutos

1. Pídele a la IA que suba el código a un repositorio privado en tu GitHub.
2. Entra en **vercel.com** con GitHub, "Add New Project", elige ese repositorio. Vercel detecta que es una app web y la publica en una dirección tipo `loquesea.vercel.app`.
3. En las variables de entorno pon las dos que te diga la IA (la dirección de tu Supabase y su clave pública).
4. En el móvil: abre tu dirección en Safari o Chrome, entra con el enlace mágico y añádela a la pantalla de inicio. Borra la versión de prueba del paso 3.

08

PASO 8 DE 9

Catorce días

Lo único que no hace la IA

14
días de datos antes del primer patrón

Los patrones no aparecen hasta que hay dos semanas de datos. La app te lo dice con un contador. Mi consejo es no intentar registrarlo todo perfecto: **la foto del plato y las tres caritas por la noche ya son suficientes.** El domingo de la tercera semana llega el primer informe.

09

PASO 9 DE 9

La primera semana *de verdad*

Lo que yo hago cada día

A ver, aquí es donde se ve si está bien montado. Mi rutina, que no llega a dos minutos al día:

Cada comida	Abres la app, foto, y la cierras. La estimación llega sola. Cuando tengas un hueco, un toque en "Revisar" para confirmar o corregir.
Por la noche	Tres caritas y, si quieres, una línea. Si te pesas, el peso ahí mismo.
Por la mañana	Te llega la notificación del resumen y en "Hoy" están los pasos, el sueño y las pulsaciones de ayer. Si no están, el puente del reloj no corrió: en iPhone revisa la automatización del Atajo; en Android, que la app no esté restringida en batería.
Después de entrenar	El entreno del reloj aparece con "puntúalo". Le pones el esfuerzo del 1 al 10 y cómo te sentiste. Si entrenaste sin reloj, "+" y "Entreno", treinta segundos.
Si una foto se queda en "guardada para luego"	Es que el ordenador que hace la IA está apagado (si elegiste la vía de la suscripción). Se analiza sola cuando se encienda. Con clave de API esto no pasa.
El domingo	Nada. La app calcula los patrones por la noche. A partir del tercer domingo tienes el primer informe en "Tendencias".

Obviamente al principio vas a corregir muchas estimaciones de comida. Está bien: la IA se equivoca más en la cantidad que en el qué, y con la nota de "porciones asumidas" ves de dónde sale cada número.

LO QUE TE VAS A ENCONTRAR

La IA se equivoca. Te dirá que algo funciona y no funcionará, o una pantalla saldrá distinta al diseño. Es normal. Lo que yo hago siempre: **pedirle que lo compruebe de verdad** (que abra la app, que mire la base de datos) antes de darlo por hecho, y **nunca pegar en el chat una contraseña ni una clave.**

✦ SI TE ATASCAS

Te ayudo a *montarlo.*

Si te quedas a medias en algún paso, escríbeme por Instagram y lo miramos.

Y como sé que muchos no vais a querer montar la infraestructura, en las próximas semanas voy a dejar una versión preparada a la que os podáis conectar directamente desde el móvil, sin Supabase ni Vercel ni nada. Os aviso en cuanto esté.

Escríbeme · @techwizana

ana-vazquez

Ana Vázquez. Esta guía es mi proceso tal cual lo seguí; los nombres de las herramientas son los de hoy y pueden cambiar.

Recupera horas cada semana.