

Política de Privacidad

Versión: 1.0 Última actualización: 25 de julio de 2026

1. Responsable del Tratamiento

El Responsable del tratamiento de tus datos es **Alonso Navarro Márquez**, persona física que opera bajo el nombre comercial **Alonfiit** (sitio web: <https://alonfiit.com>). Puedes contactar en **teamalonfit@gmail.com**. Los datos identificativos completos figuran al final de este documento.

2. Encargado del Tratamiento

El desarrollo, alojamiento y mantenimiento técnico de la plataforma los realiza **Orb2Byte**, proyecto formado por dos personas físicas, que actúa como Encargado del Tratamiento en virtud de contrato suscrito conforme al art. 28 RGPD. Puedes solicitar información sobre el Encargado a través de la dirección de contacto indicada en este documento.

3. Naturaleza del servicio

Alonfiit ofrece **orientación nutricional y de entrenamiento de carácter general, dirigida a personas sanas** que desean mejorar su forma física, composición corporal y hábitos saludables. **El servicio tiene carácter orientativo y no constituye tratamiento médico, dietético-clínico ni terapéutico de patologías.** Si padeces alguna enfermedad o condición que requiera supervisión sanitaria, debes consultar a tu médico o a un profesional sanitario colegiado. Recogemos datos de salud básicos con el fin de personalizar la orientación con seguridad y de identificar cuándo procede recomendarte que acudas a un profesional sanitario.

4. ¿Qué datos tratamos?

4.1 Datos identificativos y de contacto

Nombre, apellidos, email, teléfono, fecha de nacimiento, sexo, y datos de la cuenta de Google si accedes mediante Google OAuth (nombre, email e identificador de Google).

4.2 Datos de salud — categoría especial (art. 9 RGPD)

Peso, altura, medidas corporales y perímetros, historial de peso, nivel de actividad física, alergias e intolerancias alimentarias, hábitos de sueño y descanso, y la información que voluntariamente facilites en los cuestionarios de seguimiento. Recogemos estos datos con una finalidad **orientativa** —personalizar de forma segura las pautas generales de nutrición y entrenamiento— y para **identificar si presentas alguna condición que aconseje derivarte a un profesional sanitario**. No se emplean para diagnosticar ni tratar enfermedades.

4.3 Datos derivados del servicio

Objetivos calóricos y de macronutrientes calculados, pautas orientativas de nutrición y entrenamiento, historial de revisiones y seguimientos, y comunicaciones mantenidas con Alonfiit.

4.4 Fotografías de progreso

Fotografías de tu evolución física que decidas subir voluntariamente. **Estas imágenes pueden revelar datos de salud**, por lo que su tratamiento está sujeto a tu consentimiento explícito y específico. Se almacenan y se muestran para el seguimiento de tu progreso, sin someterse a ningún análisis biométrico ni de reconocimiento automático. Su subida es opcional: puedes usar el servicio sin aportarlas.

4.5 Datos técnicos

Dirección IP, tipo de navegador y dispositivo, registros de acceso, fecha y hora de conexión, y datos de auditoría de acciones realizadas en la plataforma.

5. ¿Con qué finalidad y con qué base legal?

Finalidad	Base legal (RGPD)
Gestionar tu alta, cuenta y acceso a la plataforma	Art. 6.1.b — ejecución del contrato
Elaborar pautas orientativas de nutrición y entrenamiento adaptadas a ti	Art. 6.1.a + Art. 9.2.a — consentimiento explícito
Realizar seguimiento de tu evolución física	Art. 6.1.a + Art. 9.2.a — consentimiento explícito
Comunicarnos contigo sobre el servicio	Art. 6.1.b — ejecución del contrato
Garantizar la seguridad de la plataforma y prevenir el fraude	Art. 6.1.f — interés legítimo
Usar tu imagen o testimonio con fines promocionales	Art. 6.1.a — consentimiento específico y separado

Sobre el consentimiento explícito para datos de salud. Al no ser suficiente la ejecución del contrato como base para tratar datos del art. 9, recabamos tu consentimiento explícito mediante casilla específica. Puedes retirarlo en cualquier momento, sin efecto retroactivo sobre los tratamientos ya realizados. Dado que el tratamiento de estos datos es imprescindible para personalizar la orientación, **su retirada conlleva la imposibilidad de continuar prestando el servicio** y la baja de la cuenta, conforme a los Términos de Servicio.

6. Destinatarios y transferencias internacionales

Tus datos no se ceden a terceros salvo obligación legal. Si son tratados por los siguientes proveedores, todos ellos vinculados por contrato de encargo conforme al art. 28 RGPD:

Proveedor	Finalidad	Ubicación	Garantía
Orb2Byte	Desarrollo y mantenimiento	España	Contrato art. 28
IONOS	Alojamiento del servidor (VPS)	España	Contrato art. 28
Cloudflare (R2)	Almacenamiento de vídeos y documentos	UE — bucket con jurisdicción restringida	CCT + restricción jurisdiccional
Google Ireland Ltd.	Autenticación OAuth	UE / EE. UU.	CCT + DPF

Alojamiento principal en España. El servidor que aloja la plataforma y la base de datos está ubicado en territorio español. El almacenamiento de vídeos y documentos se realiza en un depósito con jurisdicción restringida a la Unión Europea.

Transferencias internacionales. El único proveedor que puede implicar comunicación fuera del Espacio Económico Europeo es Google, en el marco del inicio de sesión con Google. Dicha transferencia se ampara en Cláusulas Contractuales Tipo aprobadas por la Comisión Europea y en el marco *EU-U.S. Data Privacy Framework*. Puedes solicitar copia de las garantías escribiendo a la dirección de contacto indicada en este documento.

7. Plazos de conservación

Categoría de dato	Plazo de conservación
Datos de cuenta y de salud	Duración de la relación + 1 año
Historial de planes y seguimientos	Duración de la relación + 1 año
Fotografías de progreso	Se conservan las de las últimas 12 revisiones por cliente; las anteriores se eliminan automáticamente. Todas se eliminan tras la baja.
Logs de acceso y auditoría	24 meses
Consentimientos otorgados	Duración de la relación + 3 años (prueba)
Datos tras la baja, en régimen de bloqueo	Hasta prescripción de responsabilidades

Transcurridos los plazos indicados, los datos se suprimen o se anonimizan de forma irreversible.

8. Tus derechos

Puedes ejercer en cualquier momento los derechos de **acceso, rectificación, supresión, oposición, limitación del tratamiento, portabilidad** y **a no ser objeto de decisiones automatizadas**, así como **retirar tu consentimiento** en cualquier momento.

Cómo ejercerlos. Desde tu propia cuenta, en la sección «*Mis datos y privacidad*» del portal, puedes **descargar una copia de tus datos, consultar los consentimientos que has otorgado y retirar tu consentimiento y darte de baja**

directamente. Para cualquier otro derecho (rectificación, oposición, limitación) o si prefieres asistencia, puedes escribir a **teamalonfit@gmail.com**, indicando el derecho que ejercitas y adjuntando copia de tu DNI o documento equivalente. Responderemos en el plazo máximo de **un mes**, prorrogable a dos meses si la solicitud reviste especial complejidad, en cuyo caso te lo comunicaremos.

Reclamación ante la autoridad de control. Si consideras que no hemos atendido correctamente tu solicitud, puedes presentar reclamación ante la **Agencia Española de Protección de Datos** (C/ Jorge Juan 6, 28001 Madrid — www.aepd.es), sin perjuicio de dirigirte previamente a nosotros.

9. Menores de edad

El servicio está dirigido exclusivamente a **mayores de 18 años**. En el registro, el usuario declara ser mayor de edad. No está permitido el uso por menores; si tenemos conocimiento de que una cuenta pertenece a un menor, procederemos a su supresión.

10. Seguridad

Aplicamos medidas técnicas y organizativas apropiadas al riesgo, entre otras: cifrado en tránsito mediante TLS; cifrado de contraseñas mediante funciones de derivación de clave; control de acceso basado en roles; registro de auditoría de operaciones sensibles; copias de seguridad periódicas con replicación externa; acceso a ficheros mediante URL firmadas de vigencia limitada; y segregación de los entornos de desarrollo y producción.

11. Cookies y tecnologías de almacenamiento

Esta sección informa de las cookies y demás tecnologías que almacenan o acceden a información en tu dispositivo cuando usas alonfiit.com, en cumplimiento del art. 22.2 de la Ley 34/2002 (LSSI-CE).

11.1 Qué es una cookie

Una cookie es un pequeño archivo que un sitio web guarda en tu dispositivo. Junto a las cookies, existen otras tecnologías de almacenamiento en el navegador (como *localStorage* o *sessionStorage*) sujetas a las mismas reglas. En esta sección usamos «cookies» en sentido amplio para referirnos a todas ellas.

11.2 Nuestro enfoque

alonfiit.com **no utiliza cookies de publicidad, de seguimiento ni de análisis de terceros**. No empleamos Google Analytics, píxeles de redes sociales, ni herramientas de perfilado. Las únicas cookies que utilizamos son **estrictamente necesarias** para el funcionamiento del servicio, y por ello están exentas de consentimiento conforme al art. 22.2 LSSI-CE. En consecuencia, **no mostramos banner de cookies**, porque no instalamos ninguna cookie que lo requiera.

11.3 Cookies que utilizamos

Todas las cookies siguientes son propias (del dominio alonfiit.com), técnicas y estrictamente necesarias. Se establecen **únicamente al iniciar sesión o durante el propio proceso de inicio de sesión**; si solo navegas por la parte pública del sitio sin autenticarte, no se instala ninguna cookie.

Cookie	Finalidad	Duración
access_token	Mantener tu sesión iniciada de forma segura	15 minutos
refresh_token	Renovar la sesión sin volver a introducir credenciales	7 días
portal_access_token	Mantener tu sesión en el portal de cliente	15 minutos
portal_refresh_token	Renovar la sesión del portal de cliente	7 días
google_oauth_state google_oauth_verifier	Proteger frente a ataques el proceso de inicio de sesión con Google; se crean al pulsar «entrar con Google» y solo durante ese proceso	10 minutos

Todas ellas se configuran como `httpOnly` (inaccesibles a scripts) y, en el entorno de producción, como `secure` (solo viajan por conexión cifrada). Emplean la política `sameSite` adecuada a su función (`strict` para las cookies de sesión y `lax` para las del inicio de sesión con Google), como protección adicional frente a ataques de falsificación de petición entre sitios.

11.4 Medición de audiencia sin cookies

Medimos el número de visitas a las páginas públicas con un sistema propio y **anónimo** que **no instala cookies ni almacena información en tu dispositivo**, y que **no registra tu dirección IP**. Solo obtenemos recuentos agregados (cuántas visitas

recibe cada página), sin identificar a ningún visitante. Por su naturaleza anónima, esta medición queda fuera del ámbito del art. 22.2 LSSI-CE y del RGPD.

11.5 Otras conexiones

Para prestar el servicio, tu navegador establece conexiones que **no almacenan cookies propias en tu dispositivo**:

- **Almacenamiento de archivos (Cloudflare R2):** la reproducción de vídeos y la visualización de imágenes se sirven mediante enlaces temporales firmados, sin cookies.
- **Disponibilidad en tiempo real:** la página de reserva de cita utiliza una conexión en tiempo real (WebSocket) para mostrar los horarios disponibles actualizados. Esta conexión funciona en memoria y no guarda datos en tu navegador.
- **Inicio de sesión con Google:** si eliges acceder con Google, tu navegador se comunica con los servidores de Google durante ese proceso. Google puede establecer sus propias cookies en su dominio, sujetas a la política de privacidad de Google.

11.6 Cómo gestionar las cookies

Al ser todas las cookies estrictamente necesarias para iniciar sesión, deshabilitarlas impediría el acceso a tu área privada. Puedes configurar tu navegador para bloquear o eliminar cookies en cualquier momento a través de sus ajustes; encontrarás instrucciones en la sección de ayuda de tu navegador (Chrome, Firefox, Safari, Edge). También puedes eliminar los datos de almacenamiento del sitio desde las opciones de tu navegador.

12. Modificaciones

Podemos modificar esta política para adaptarla a cambios normativos o del servicio. Los cambios sustanciales se comunicarán con **30 días de antelación** por correo electrónico. Si los cambios afectan a la base legal del tratamiento de datos de salud, se recabará nuevo consentimiento explícito.

13. Identificación del Responsable

Identidad	Alonso Navarro Márquez, persona física que opera bajo el nombre comercial Alonfiit
NIF	52918927K
Domicilio	Avenida Antonio Gaudí nº24, 4-2, Viladecans (Barcelona), España
Email de contacto	teamalonfit@gmail.com
Email protección de datos	teamalonfit@gmail.com
Teléfono	+34 610 64 89 22
Sitio web	https://alonfiit.com