

Términos y Condiciones de Uso y Contratación

Versión: 1.0 Última actualización: 25 de julio de 2026

1. Objeto

Los presentes Términos regulan el acceso y uso de la plataforma alonfiit.com y del servicio de **orientación general en nutrición, entrenamiento y hábitos saludables, dirigido a personas sanas**, prestado a través de ella. **El servicio se ofrece de forma gratuita.**

El uso del servicio requiere la aceptación plena y sin reservas de estos Términos y de la Política de Privacidad, así como el otorgamiento de los consentimientos aplicables, mediante casillas específicas no premarcadas. El acceso a las funcionalidades que tratan datos de salud queda condicionado a dicho otorgamiento.

2. Naturaleza del servicio — exclusión sanitaria

2.1. Los servicios de Alonfiit constituyen **asesoramiento en acondicionamiento físico y hábitos nutricionales orientado a personas sanas. No constituyen acto médico, diagnóstico, tratamiento, prescripción ni terapia dietética de patologías.**

2.2. El titular cuenta con formación en nutrición y en actividad física. No obstante, **en el marco de Alonfiit no presta servicios propios de una profesión sanitaria regulada ni actúa como Dietista-Nutricionista colegiado**: el servicio se limita a orientación general sobre alimentación y ejercicio para personas sanas, sin diagnóstico ni tratamiento de patologías en el sentido de la Ley 44/2003, de Ordenación de las Profesiones Sanitarias.

2.3. Los planes nutricionales **no constituyen dietoterapia**. Si padeces cualquier patología —diabetes, trastornos de la conducta alimentaria, patología cardiovascular, renal, hepática, digestiva, endocrina, o cualquier otra— **debes acudir a un médico o a un Dietista-Nutricionista colegiado**. Alonfiit no sustituye ni complementa el criterio médico.

2.4. **Es obligatorio obtener autorización médica previa** antes de iniciar cualquier programa si concurre alguna de las siguientes circunstancias: enfermedad diagnosticada, tratamiento farmacológico en curso, embarazo o lactancia, lesión activa o reciente, edad superior a 60 años, o cualquier sintomatología sin diagnosticar.

2.5. **El Usuario declara y garantiza** que la información de salud que aporta es veraz, completa y actualizada, y que ha comunicado toda condición médica relevante. **La omisión o falsedad de esta información exonera íntegramente de responsabilidad al prestador.**

2.6. **Suspende inmediatamente cualquier actividad y acude a un profesional sanitario** si experimentas dolor torácico, mareo, disnea desproporcionada, palpitaciones, dolor articular agudo o cualquier síntoma anómalo.

2.7. La suplementación que pueda sugerirse se refiere exclusivamente a productos de venta libre. **No constituye prescripción farmacológica**. Consulta con tu médico o farmacéutico, especialmente si sigues algún tratamiento medicamentoso.

3. Registro y cuenta

El registro exige ser mayor de 18 años y disponer de plena capacidad de obrar; al registrarte, declaras cumplir este requisito. Puedes registrarte mediante email y contraseña o mediante autenticación con Google.

Eres responsable de la custodia de tus credenciales y de toda actividad realizada bajo tu cuenta, y debes notificar de inmediato cualquier acceso no autorizado. **La cuenta es personal e intransferible.**

4. Gratuidad del servicio

El servicio se presta de forma totalmente gratuita. No existe contraprestación económica, cuota, suscripción ni pago de ningún tipo por el acceso y uso de Alonfiit. En consecuencia, no se recaban ni almacenan datos de pago.

El titular podrá, en el futuro, introducir modalidades de pago. En tal caso, cualquier servicio de pago se comunicará con claridad y requerirá la aceptación expresa del Usuario antes de su contratación, y estos Términos se actualizarán en consecuencia.

5. Obligaciones del Usuario

- Utilizar el servicio conforme a la ley y a los presentes Términos.

- Aportar información veraz y mantenerla actualizada, en particular la relativa a su estado de salud.
- No compartir credenciales ni ceder el acceso a terceros.
- No reproducir, distribuir, revender ni poner a disposición de terceros los planes, vídeos o materiales.
- No realizar ingeniería inversa ni acceder a áreas no autorizadas de la plataforma.
- No subir contenido ilícito, ofensivo o que vulnere derechos de terceros.

6. Propiedad intelectual

Todo el contenido de la plataforma —diseño, textos, bases de datos de alimentos y ejercicios, vídeos, metodología y planes— es titularidad de Alonso Navarro Márquez o de sus licenciantes, y está protegido por el Real Decreto Legislativo 1/1996, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley de Propiedad Intelectual.

Se concede al Usuario una **licencia personal, intransferible, no exclusiva y revocable**, limitada al uso propio y no comercial, vigente mientras dure la relación contractual. **Queda expresamente prohibida la difusión de los planes a terceros.** Los materiales que hayas descargado (por ejemplo, en PDF) puedes conservarlos para tu uso personal, pero la licencia de uso se extingue con la baja: no podrás seguir difundiéndolos ni utilizándolos con fines distintos al personal.

Los contenidos que el Usuario suba (fotografías de progreso) siguen siendo de su titularidad; el Usuario concede una licencia limitada para alojarlos y tratarlos con la exclusiva finalidad de prestar el servicio. **Cualquier uso promocional requiere autorización expresa, específica y revocable, otorgada mediante documento separado.**

7. Responsabilidad

El prestador responde de la correcta prestación del servicio conforme a la diligencia profesional exigible.

No responde de: los resultados físicos concretos, que dependen de factores individuales y del grado de cumplimiento del Usuario; los daños derivados de información falsa, incompleta u omitida por el Usuario; los daños derivados de no seguir las indicaciones o de modificar los planes por cuenta propia; las interrupciones del servicio por causas ajenas a su control; ni las decisiones que el Usuario adopte al margen del asesoramiento recibido.

Nada en esta cláusula limita la responsabilidad por dolo, culpa grave o daños personales, ni los derechos irrenunciables que la normativa de consumo reconoce al Usuario.

8. Duración, suspensión y resolución

Al tratarse de un servicio gratuito, la relación se mantiene mientras ambas partes lo deseen. **El Usuario puede dejar de usar el servicio y darse de baja en cualquier momento, sin necesidad de preaviso ni justificación**, desde la sección «Mis datos y privacidad» de su cuenta. El prestador puede asimismo suspender o finalizar el servicio, comunicándolo al Usuario con una antelación razonable, salvo en los casos de incumplimiento previstos en estos Términos.

El prestador podrá suspender o resolver el contrato de forma inmediata en caso de incumplimiento grave, uso fraudulento, aportación de información falsa sobre el estado de salud, o **retirada del consentimiento al tratamiento de datos de salud**, por resultar en tal caso el servicio materialmente imposible.

Tras la baja, el acceso a la plataforma cesa. El Usuario puede solicitar copia de sus datos en formato portable durante los **30 días** siguientes, tras los cuales se procede a su supresión conforme a la Política de Privacidad.

9. Disponibilidad

El prestador procurará la disponibilidad continuada del servicio, **sin garantizar un porcentaje concreto de tiempo de servicio**. Podrán realizarse paradas por mantenimiento, preferentemente programadas y preavisadas.

10. Reclamaciones y resolución de conflictos

Las reclamaciones pueden dirigirse a **teamalonfit@gmail.com**; se responderá en el plazo máximo de un mes. Se encuentra a disposición del Usuario la plataforma europea de resolución de litigios en línea: <https://ec.europa.eu/consumers/odr>

11. Ley aplicable y jurisdicción

Se aplica la legislación española. **Tratándose de consumidores, será competente el tribunal correspondiente al domicilio del Usuario**, conforme al TRLGDCU. Para usuarios que no tengan la condición de consumidores, serán competentes los Juzgados y Tribunales de Viladecans (Barcelona).

12. Identificación del prestador (art. 10 LSSI-CE)

Titular	Alonso Navarro Márquez — persona física
Nombre comercial	Alonfiit
NIF	52918927K
Domicilio	Avenida Antonio Gaudí nº24, 4-2, Viladecans (Barcelona), España
Email	teamalonfit@gmail.com
Teléfono	+34 610 64 89 22
Formación	Grado en Nutrición Humana y Dietética; Técnico Superior en Dietética; Técnico Superior en Animación de Actividades Físicas y Deportivas