

# COMO CONFIGURAR *MY FITNESS PAL* APP (Android)

- 1 Bajar MyFitnessPal App del Play Store (La Version Gratis)
- 2 Luego que se baje Abrir el App
- 3 Crear una Cuenta o Iniciar Sesión si es que ya tienes cuenta creada
- 4 Click *Inicio* (icono de una casita en la esquina inferior izquierda)
- 5 Click icono de tres rayitas en la esquina superior izquierda
- 6 Click *Ajustes* ( icono de rueda mecanica, esta mas abajo asi que Scroll down)
- 7 Click *Editar perfil* ( Llenar todos sus datos personales: Nombre, Foto, Estatura, etc. hasta *Unidades*) (No llenar *Objetivos*)
- 8 Click ← ( Izquierda Superior de la pantalla)
- 9 Click icono de tres rayitas en la esquina superior izquierda
- 10 Click *Objetivos*
- 11 Click *Peso inicial* (introducir el peso inicial que quieres aparezca) Click Configurar
- 12 Click *Peso actual*, Click *Si*, introducir *peso actual* y darle *Click a Configurar*
- 13 Click *Peso deseado*, Click *Si*, introducir *peso deseado* y darle *Click a Configurar*
- 14 Click *Objetivo semanal*, Click *Si* (introducir 1.5 lb por semana) Click Configurar
- 15 Click *Nivel de actividad* (introducir *No muy activo*) Click Configurar
- 16 Click *Objetivo de calorías, carbohidratos, proteínas y grasa*
- 17 Click *Calorias* (el numero a la derecha) Introducir Calorias Calculadas por peso ideal, Click Guardar
- 18 Click *Carbohidratos* (Elegir 10 % Carbohidratos, 20 % Proteinas y 70 % Grasas)
- 19 Click ✓ ( esquina superior derecha)  
Ahi ya puedes ver tu objetivo diario de Gramos de Carbohidratos, Proteinas y Grasas
- 20 Click ← ( Izquierda Superior de la pantalla)
- 21 Click icono de tres rayitas en la esquina superior izquierda
- 22 Click *Inicio* (icono de una casita)

## COMO INTRODUCIR ALIMENTOS EN *MY FITNESS PAL* APP (Android)

- 1 Abrir el App
- 2 Click *Registro* (icono en el borde inferior de la pantalla)
- 3 Click + *Añadir alimento* ( Dependiendo de lo que quieras entrar si es Desayuno, Almuerzo, Cena, Aperitivos, etc.)
- 4 Click *Busca un alimento* ( escribe el nombre de lo que quieras adicionar y Click simbolo de lupa en el teclado )
- 5 Click o Elige el alimento que mas se parezca a lo que buscas)
- 6 Llena o cambia los *Tamaño de la ración* Y *Numero de raciones* (debes medir o pesar lo que te comerás)
- 7 Al cambiar ya sea el *Tamaño de las raciones* y/o el *Numero de raciones* debes Click Guardar y Click ✓ ( arriba de la pantalla a la derecha)
- 8 Repetir Pasos 6, 7 y 8 para llenar todos los alimentos consumidos

## COMO VISUALIZAR MIS MACROS DIARIOS *MY FITNESS PAL* APP (Android)

- 1 Abrir el App
- 2 Click icono de Pie Chart (Circulo) en el borde superior derecho al lado de los 3 puntos verticales
- 2 Otra forma es scroll down y Click *Nutricion*
- 3 Arriba en la pantalla Click *Macros* o *Nutrientes* o *Calorías* para visualizar como vas dependiendo de lo que hayas introducido
- 4 Al terminar de visualizar para regresarte solo Click ← ( Izquierda Superior de la pantalla)

## COMO INTRODUCIR MI PESO DIARIO EN *MY FITNESS PAL* APP (Android)

- 1 Abrir el App
- 2 Click simbolo de más + (icono en el inferior a la derecha de la pantalla, arriba de Yo)
- 3 Click *Peso*
- 4 Poner el peso que le dio su Vascula (si quieres adicionarle una foto, ahi está la opción tambien)
- 5 Click ✓ ( arriba de la pantalla a la derecha)