

COMO CONFIGURAR *MY FITNESS PAL* APP (IOS)

- 1 Bajar MyFitnessPal App del App 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 *Más* (icono de tres puntos en la esquina inferior derecha)
- 6 Click *Ajustes* (icono de rueda mecanica, esta mas abajo asi que Scroll down)
- 7 Click *Perfil* (Llenar todos sus datos personales: Nombre, Foto, Estatura, etc. hasta *Unidades*) (No llenar *Objetivos*)
- 8 Click ← (Izquierda Superior de la pantalla)
- 9 Click ← (Izquierda Superior de la pantalla) (en la pantalla arriba al centro debe decir *Más*)
- 10 Click *Objetivos*
- 11 Click *Peso inicial* (introducir el peso inicial que quieres aparezca)
- 12 Click *Peso actual*
- 13 Click *Peso deseado*
- 14 Click *Objetivo semanal* (introducir 1.5 lb por semana)
- 15 Click *Nivel de actividad* (introducir *No muy activo*)
- 16 Click *Objetivo de calorías, carbohidratos, proteínas y grasa*
- 17 Click *Calorias* (el numero a la derecha) Introducir Calorias Calculadas por peso ideal, Click ✓
- 18 Click *Carbohidratos* (Elegir 10 % Carbohidratos, 20 % Proteinas y 70 % Grasas)
- 19 Click ✓ (centro de la pantalla a la derecha)
Ahi ya puedes ver tu objetivo diario de Gramos de Carbohidratos, Proteinas y Grasas
- 20 Click ← (Izquierda Superior de la pantalla)
- 21 Click ← (Izquierda Superior de la pantalla)
- 22 Click *Inicio* (icono de una casita en la esquina inferior izquierda)

COMO INTRODUCIR ALIMENTOS EN *MY FITNESS PAL* APP (IOS)

- 1 Abrir el App
- 2 Click *Inicio* (icono de una casita en la esquina inferior izquierda)
- 3 Click *Diario* (icono en el inferior de la pantalla)
- 4 Click *Agregar alimento* (Dependiendo de lo que quieras entrar si es Desayuno, Almuerzo, Cena, Aperitivos, etc.)
- 5 Click *Busca un alimento* (escribe el nombre de lo que quieras adicionar y Click *Search*)
- 6 Click o Elige el alimento que mas se parezca a lo que buscas)
- 7 Llena o cambia los *Tamaño de la ración* Y *Numero de raciones* (debes medir o pesar lo que te comerás)
- 8 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)
- 9 Repetir Pasos 6, 7 y 8 para llenar todos los alimentos consumidos

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

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

COMO VISUALIZAR MIS MACROS DIARIOS EN *MY FITNESS PAL* APP (IOS)

- 1 Abrir el App
- 2 Click *Inicio* (icono de una casita en la esquina inferior izquierda)
- 3 Click *Más* (icono de tres puntos en la esquina inferior derecha)
- 4 Click *Nutrición*
- 5 Arriba en la pantalla Click *Macros* o *Nutrientes* o *Calorias* para visualizar como vas dependiendo de lo que hayas introducido
- 6 Al terminar de visualizar para regresarte solo Click ← (Izquierda Superior de la pantalla)