



SuperTracker

Mis Alimentos, Mi Forma Física y Mi Salud

¿Necesita ayuda realizando sus metas de nutrición y actividad física? SuperTracker es una herramienta del internet de comida, actividad física y peso de seguimiento que está disponible para ayudarle. Usar SuperTracker en su computadora, teléfono, o tableta para crear un plan personalizado y ver todas sus opciones. Además, recibe consejos y apoyo mientras que trabaja para alcanzar sus metas.

1 **Recibir su plan personal**
Escribir información sobre sí misma en la página Create Profile para recibir un Plan personalizado—que y cuánto debe comer dentro de su asignación de calorías; registrar para guardar sus datos y accederlo a cualquier momento.

2 **Comparar alimentos**
Visitar Food-A-Pedia para buscar información nutricional para miles de alimentos y compararlos.



3 **Seguir sus alimentos y actividades**
Usar Food Tracker y Physical Activity Tracker para ver cómo sus decisiones diarias comparan con su plan; guardar favoritos, copiar comidas y actividades y crear combinaciones para entrar los datos más rápido.

4 **Analizar una receta**
Crear, seguir y analizar recetas personalizadas con My Recipe. El análisis detallado incluye calorías, grupos de alimentos y 35 nutrientes por porción.

5 **Manejar su peso**
Visitar My Weight Manager para anotar su peso y seguir su progreso; comparar su historia de peso a tendencias en su consumo de calorías y actividad física.



6 **Medir su progreso**
Visitar My Reports para medir su progreso; elegir entre una variedad de informes que van desde un resumen sencillo de la comida hasta un análisis a fondo de los grupos de alimentos y consumo de nutrientes con el tiempo.



7 **Alcanzar sus metas**
Elegir hasta cinco metas personales que quiere alcanzar usando My Top 5 Goals. Inscribirse a My Coach Center para recibir consejos y apoyo mientras que trabaja para alcanzar sus metas.



8 **Mantener un diario**
Usar My Journal para anotar eventos diarios e identificar factores que pueden ser relacionados con cambios en sus comportamientos de salud y peso.

9 **Ingresar en o crear un grupo**
Usar SuperTracker junto con otros por crear o unirse a un grupo y participar en retos de grupo. Visitar About Groups para aprender más.

10 **Participar en un reto de grupo**
Ganar puntos por comer saludable y hacer actividad física y competir contra otros en un SuperTracker Group Challenge. Líderes del grupo pueden escoger entre retos de MiPlato o crear su propio reto.