



# SuperTracker

## Mis Alimentos, Mi Acondicionamiento Físico, Mi Salud

¿Necesita ayuda para alcanzar sus metas de nutrición y acondicionamiento físico? SuperTracker es una herramienta de seguimiento en línea de alimentos, actividad física y peso que está aquí para ayudar. Use SuperTracker en su escritorio, teléfono o tablet para crear su plan personalizado y ver cómo se acumulan sus opciones. Además, obtenga consejos y ayuda mientras trabaja para conseguir sus metas.

### 1 Obtenga su plan personal

Ingrese información sobre usted en la página [Create Profile](#) para obtener un [Plan](#) personalizado: qué y cuánto comer dentro de su asignación de calorías; regístrese para guardar sus datos y acceder a él en cualquier momento.

### 2 Comparar alimentos

Revise [Food-A-Pedia](#) para buscar información nutricional sobre más de miles de alimentos y comparar los alimentos unos con otros



### 3 Realice el seguimiento de sus alimentos y actividades

Use [Food Tracker](#) y [Physical Activity Tracker](#) para ver cómo sus opciones diarias se acumulan en su plan; guarde favoritos y copie comidas y actividades, y construya combos para una entrada más rápida.

### 4 Analice una receta

Cree, rastree y analice recetas personales con [My Recipe](#). El análisis nutricional completo incluye calorías, grupos de alimentos y 35 nutrientes por porción.

### 5 Controle su peso

Visite [My Weight Manager](#) para ingresar su peso y seguir el progreso con el tiempo; compare su historial de peso con las tendencias en su consumo de calorías y actividad física.



### 6 Mida su progreso

Vaya a [My Reports](#) para medir el progreso; elija entre una variedad de informes que van desde un simple resumen de la comida a un análisis en profundidad del grupo de alimentos y la ingesta de nutrientes con el tiempo.



### 7 Alcance sus metas

Elija hasta cinco objetivos personales que desee alcanzar usando [My Top 5 Goals](#). Inscríbese en Mi Centro de Instrucción para obtener consejos y apoyo mientras trabaja hacia sus metas.



### 8 Tenga un diario

Use [My Journal](#) para registrar eventos diarios e identificar desencadenantes que pueden estar asociados con cambios en sus comportamientos de salud y peso.

### 9 Únase a un grupo o cree uno

Use SuperTracker junto con otros creando un grupo o uniéndose a uno, y participe en los desafíos del grupo. Visite [About Groups](#) para más información.

### 10 Participe en un desafío de grupos

Gane puntos por comer sano y realizar actividad física y compita contra otros en el [SuperTracker Group Challenge](#). Los líderes de los grupos pueden elegir entre los Desafíos de MiPlato ya listos o crear su propio desafío personalizado.