

**10**  
**consejos**  
Serie  
de educación  
en nutrición

# use SuperTracker a su manera



## 10 consejos para empezar

**SuperTracker es una herramienta en internet donde se puede obtener un plan personalizado de actividades y nutrición.** Establezca el recor de lo que come y de sus actividades para ver cómo se integran, y obtenga consejos y apoyo para ayudar a tomar decisiones saludables. El “SuperTracker está disponible sólo en inglés.

### 1 cree un perfil

Introduzca información acerca de usted en la página “Create Profile” para obtener un plan personal de alimentos y su límite de calorías; regístrese para guardar sus datos y tener acceso en cualquier momento.



### 2 compare alimentos

Consulte “Food-A-Pedia” para buscar información de nutrición de más de 8,000 alimentos y compárelos unos con otros.

### 3 obtenga su plan

En “My Plan” podrá ver sus metas diarias para cada grupo de alimentos; qué y cuánto debe comer dentro de las calorías que tiene asignadas.

### 4 realice un seguimiento de sus actividades y alimentos

Use el “Food Tracker” y el “Physical Activity Tracker” para buscar en una base de datos de más de 8,000 alimentos y casi 800 actividades físicas y vea cómo sus opciones diarias se integran con respecto a su plan; guarde sus favoritos y copie para una entrada fácil.



### 5 construya un combo

Ensaye “My Combo” para enlazar y guardar alimentos que suele comer juntos, de manera que pueda agregarlos a las comidas con un solo clic.

### 6 ejecute un informe

Vaya a “My Report” para medir el progreso; elija entre seis informes que van desde un simple resumen de comida a un análisis profundo del grupo de alimentos y nutrientes ingeridos en un tiempo determinado.



### 7 establezca una meta

Explore “My Top 5 Goals” para elegir hasta cinco metas personales que desee lograr. Regístrese en “My Coach Center” para obtener consejos y apoyo mientras trabaja para lograr sus objetivos.



### 8 haga un seguimiento de su peso

Visite “My Weight Manager” para introducir su peso y hacer un seguimiento en el tiempo; compare su historia de peso con sus tendencias en el consumo de calorías y la actividad física.



### 9 lleve un diario

Use “My Journal” para registrar eventos diarios; identifique los cambios en su cuerpo o comportamientos que pudieran estar asociados con cambios en su salud o peso.

### 10 remita a un amigo

Informe a sus amigos y familiares sobre “SuperTracker”; ayúdeles a empezar hoy.