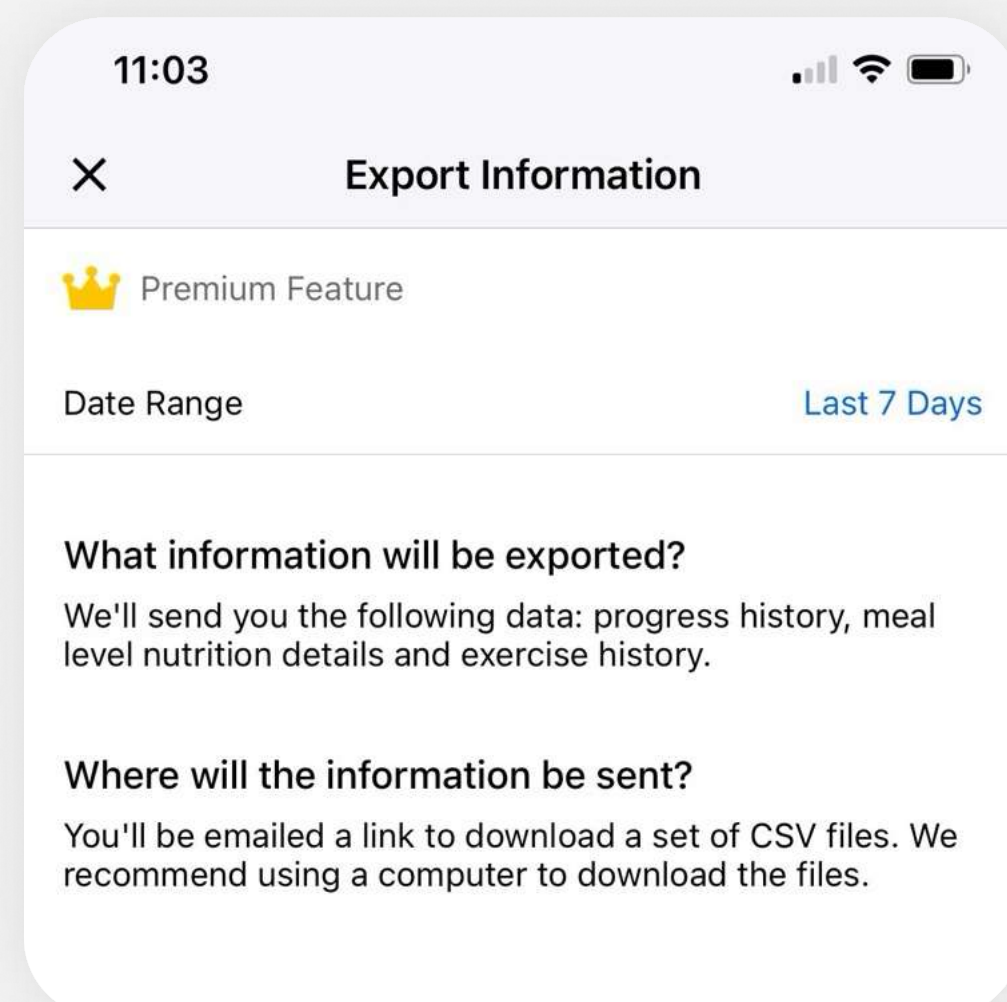


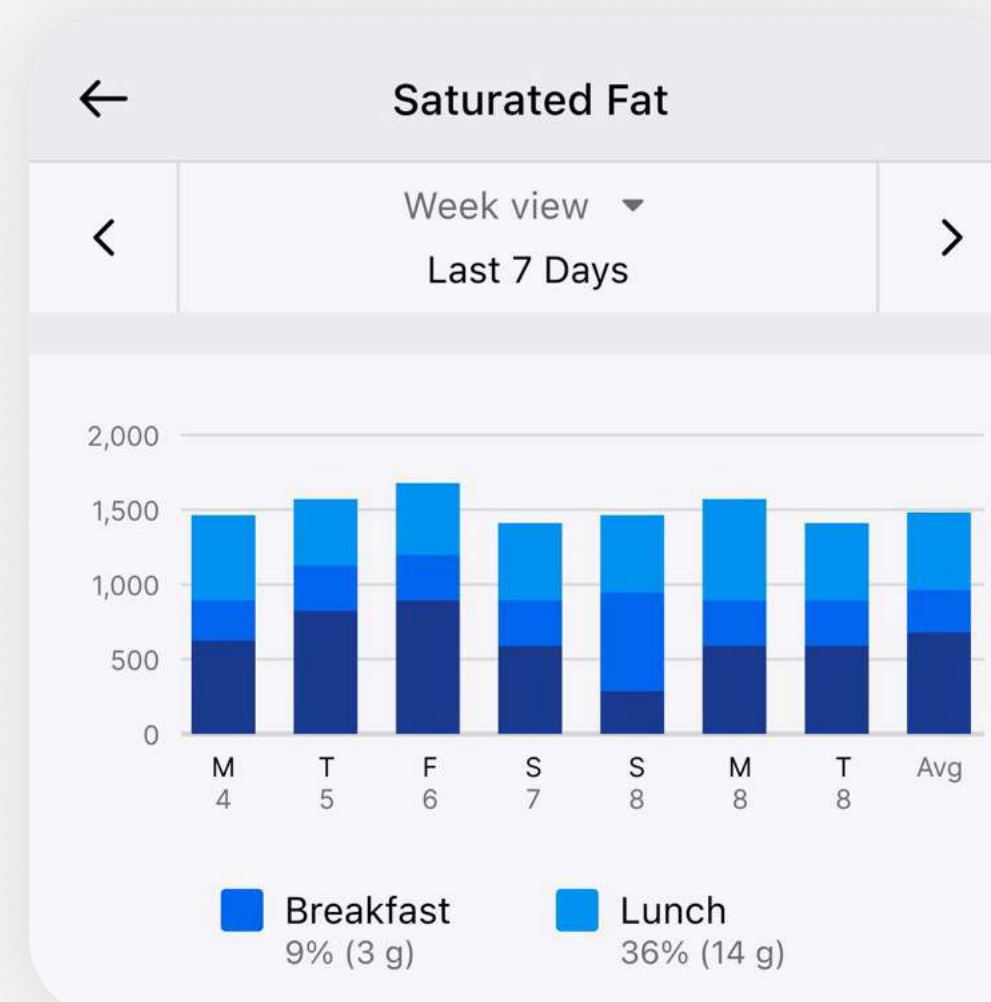
¿Qué es MyFitnessPal?

Con más de 200 millones de descargas y 3.7 millones de reseñas de 5 estrellas, MyFitnessPal es una de las aplicaciones de nutrición y seguimiento de alimentos más completas del mundo. Los miembros la utilizan para registrar la comida, la hidratación, el peso y el ejercicio, de modo que pueden entender mejor sus hábitos y alcanzar sus objetivos.

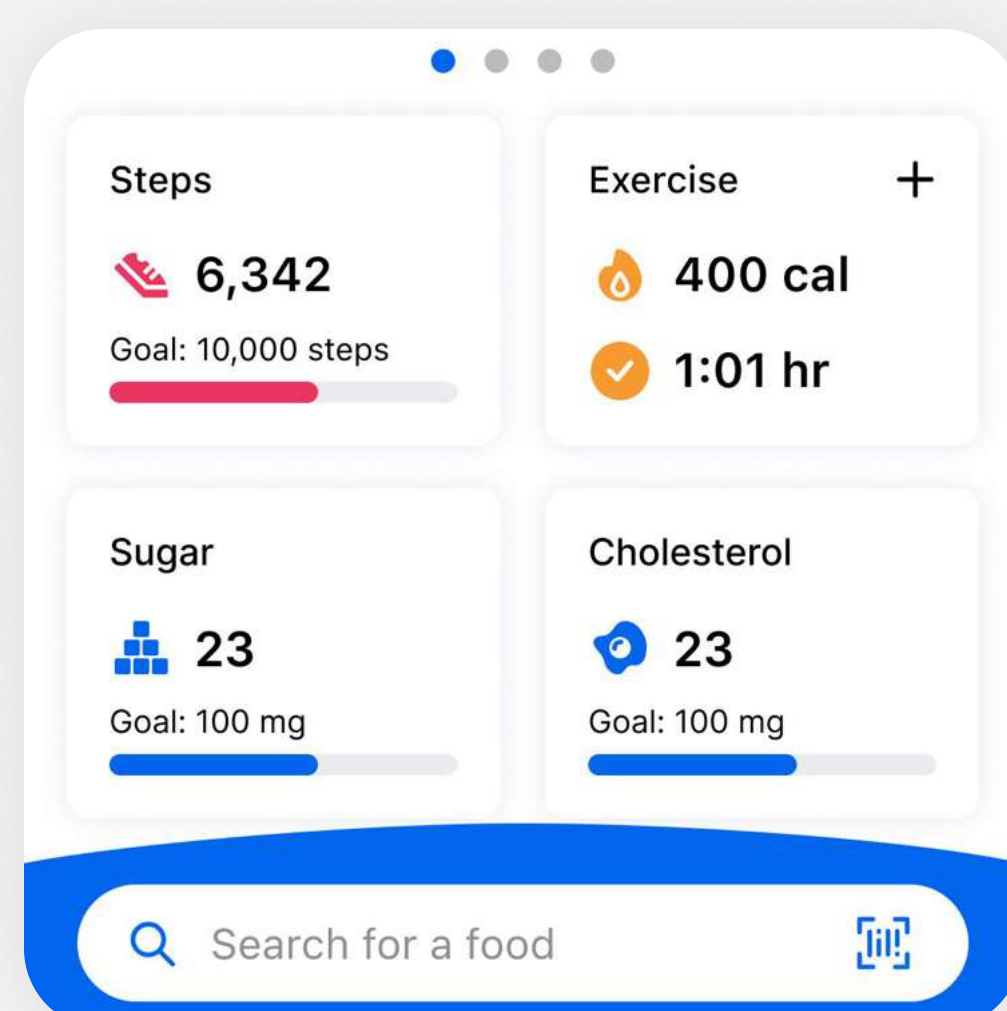
Cómo puede ayudarte MyFitnessPal



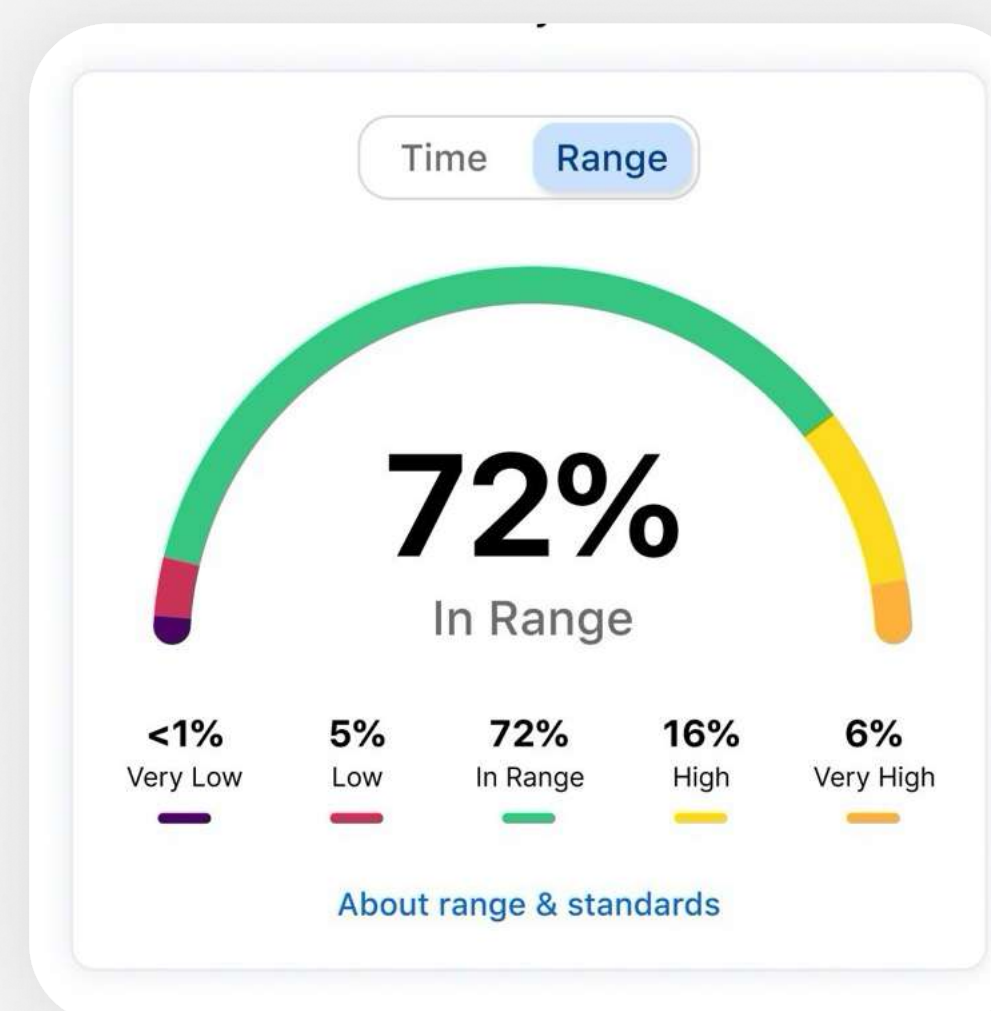
Comparte tu registro de comidas fácilmente:
MyFitnessPal te permite compartir tu registro de comidas y tu información sobre nutrición con tu proveedor de atención médica.



Más información sobre los alimentos que comes con regularidad:
La pantalla de nutrición del menú "Más" es una buena manera de revisar tus hábitos alimenticios con tu proveedor de atención médica. Puedes configurarlo en "Vista semanal" para entender los promedios semanales a lo largo del tiempo.



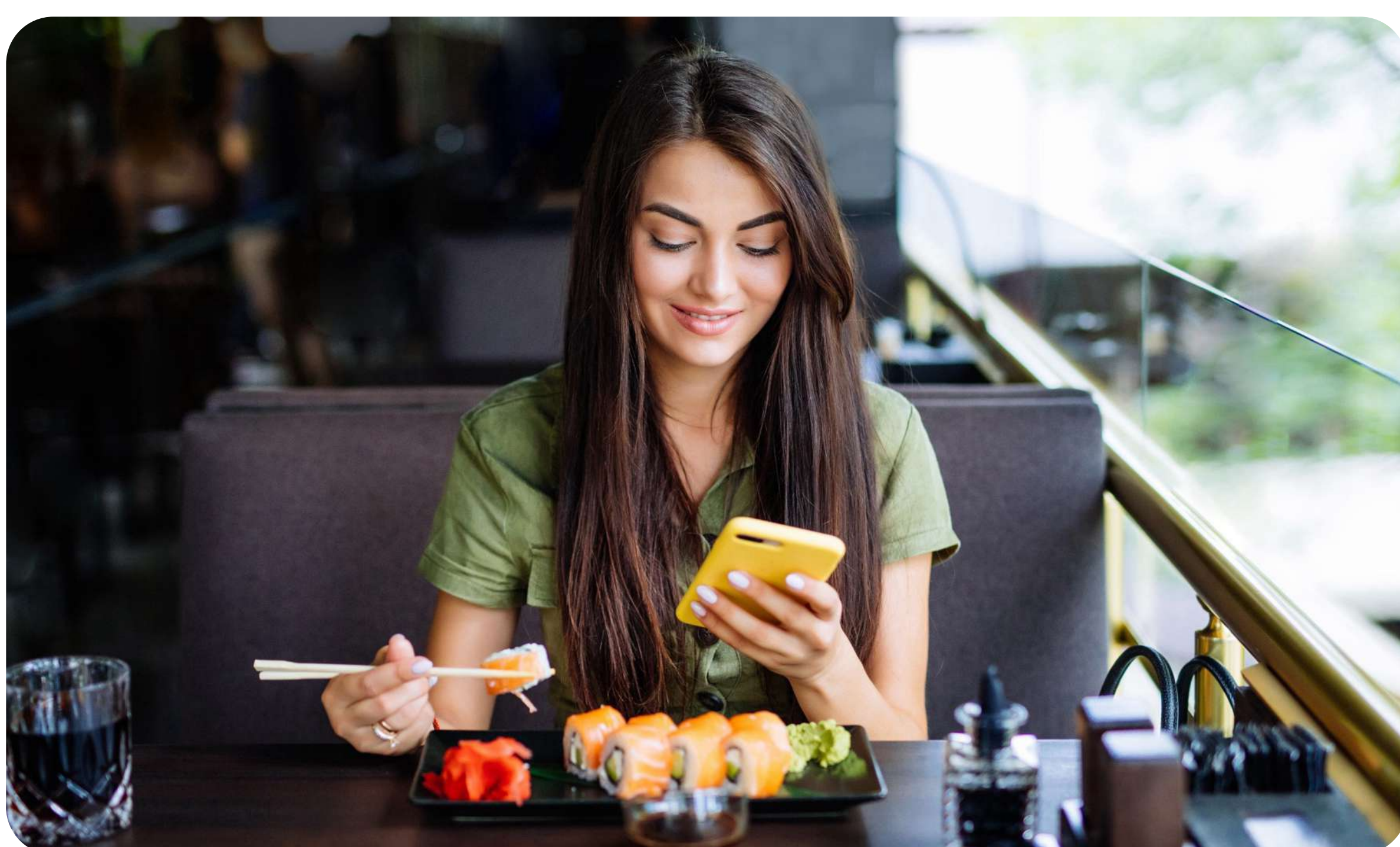
Personaliza los nutrientes como el azúcar o la fibra en función de tus necesidades de salud individuales: Puedes trabajar con tu proveedor de atención médica para fijar tus objetivos de nutrición personales en función de tus problemas de salud individuales.



Controla los factores de riesgo de la EHGNA (enfermedad del hígado graso no alcohólico) y la EHNA (esteatohepatitis no alcohólica): Hay estudios que han demostrado que los factores de riesgo de la EHGNA incluyen la diabetes tipo 2.⁷ MyFitnessPal se integra con ciertos monitores de glucosa. Sincroniza para enterarte de cómo los alimentos que consumes afectan la glucemia para que puedas hacer elecciones más inteligentes.

Por qué funciona MyFitnessPal

El seguimiento y el aprendizaje son dos de los principales beneficios de MyFitnessPal que ayudan a mejorar tu salud y estado físico a largo plazo.



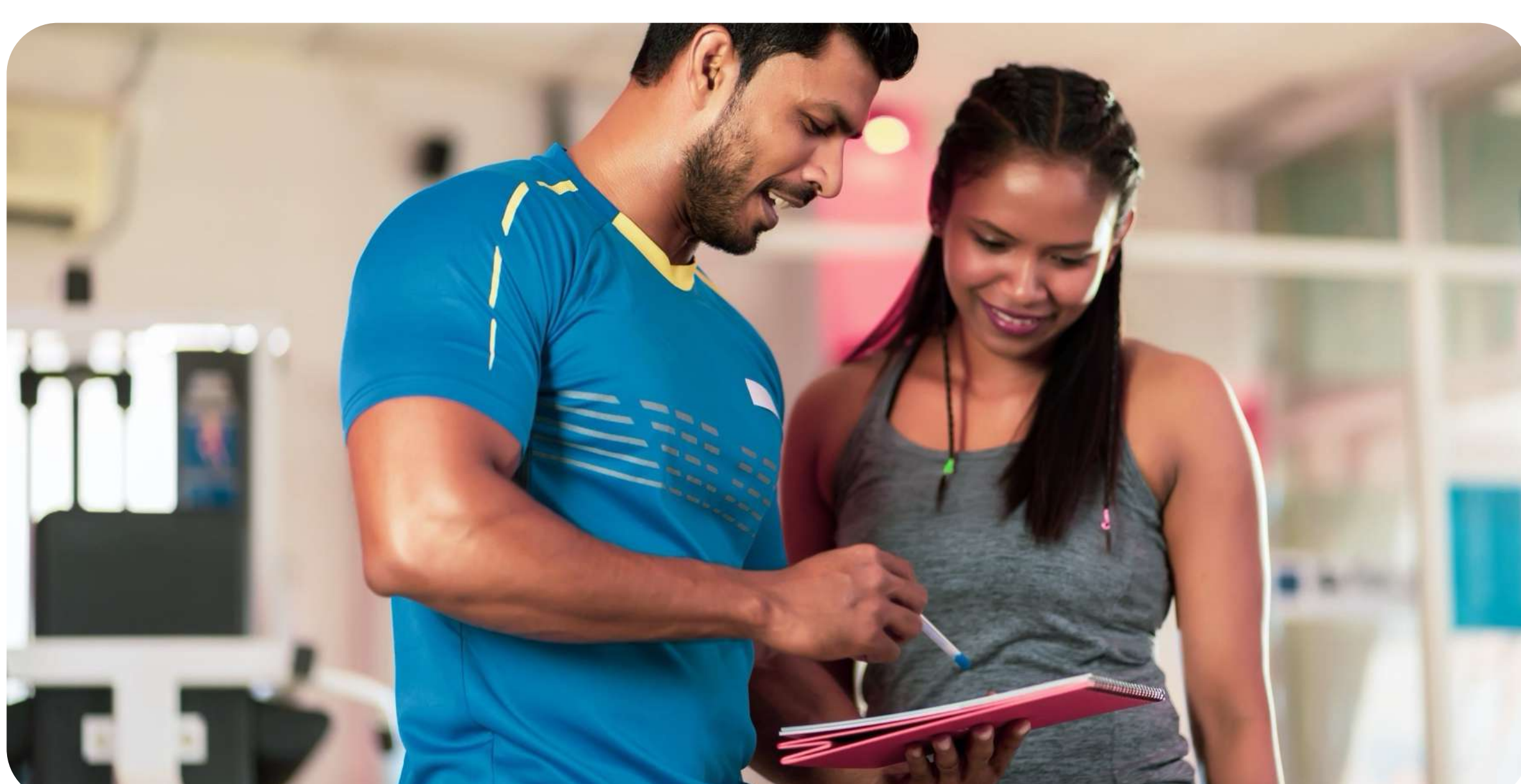
El seguimiento es una forma comprobada de cambiar el comportamiento

El cambio de comportamiento comienza con la autoconciencia: La mayoría de las personas no conocen el valor nutricional de lo que comen, pero los estudios muestran que las personas cambian su comportamiento simplemente como resultado de tener que escribirlo.² De hecho, las investigaciones demuestran que controlar lo que comes es eficaz para perder peso, cambiar la dieta y hacer actividad física.¹

El seguimiento digital es un enfoque eficaz: Los estudios sugieren que el seguimiento de lo que comes con aplicaciones como MyFitnessPal puede ser eficaz para la pérdida de peso y el cambio de comportamiento.^{3,4,5} El seguimiento digital también es eficaz para mantener la pérdida de peso.⁶ Nuestra base de datos de 18 millones de alimentos hace que ese proceso sea más fácil que nunca.

Los informes te dan información sobre lo que estás comiendo

En lo que respecta a tu salud, el conocimiento es poder. MyFitnessPal te permite compartir fácilmente los registros de alimentación y las tablas de progreso con tu proveedor de atención médica. Esto puede ayudar a tu proveedor de atención médica a controlar tu ingesta de nutrientes en relación con una afección médica u objetivo diagnosticados e identificar cualquier motivo de preocupación.



4 formas en las que puedes utilizar MyFitnessPal

Objetivos de pérdida de peso	Manejo de la diabetes	Nutrición preventiva	Información personal
MyFitnessPal puede ayudarte a hacer lo siguiente: Gestionar tu ingesta de calorías y desarrollar hábitos alimenticios saludables para mejorar tu salud a largo plazo A concentrarte en lo siguiente: - Progreso diario, semanal y mensual - Desglose diario y semanal de macros - Registro de alimentos como una forma de reflexionar sobre tu dieta	MyFitnessPal puede ayudarte a hacer lo siguiente: Hacer un seguimiento y gestionar cómo la cantidad de azúcar, carbohidratos, fibra y calorías que comes afecta a tu salud A concentrarte en lo siguiente: - Azúcar - Carbohidratos totales - Fibra - Calorías	MyFitnessPal puede ayudarte a hacer lo siguiente: Reducir los factores de riesgo comunes asociados a las enfermedades hepáticas, como el colesterol y los triglicéridos altos al hacer un seguimiento de las grasas saturadas y la fibra de tus alimentos A concentrarte en lo siguiente: - Grasas saturadas - Fibra - Sodio	MyFitnessPal puede ayudarte a hacer lo siguiente: Hacer un seguimiento de las calorías y los nutrientes relacionados con tu afección específica para asegurarte de que estás consumiendo los nutrientes adecuados A concentrarte en lo siguiente: - Total de calorías - Proteínas - Fibra - Sodio - Hidratación

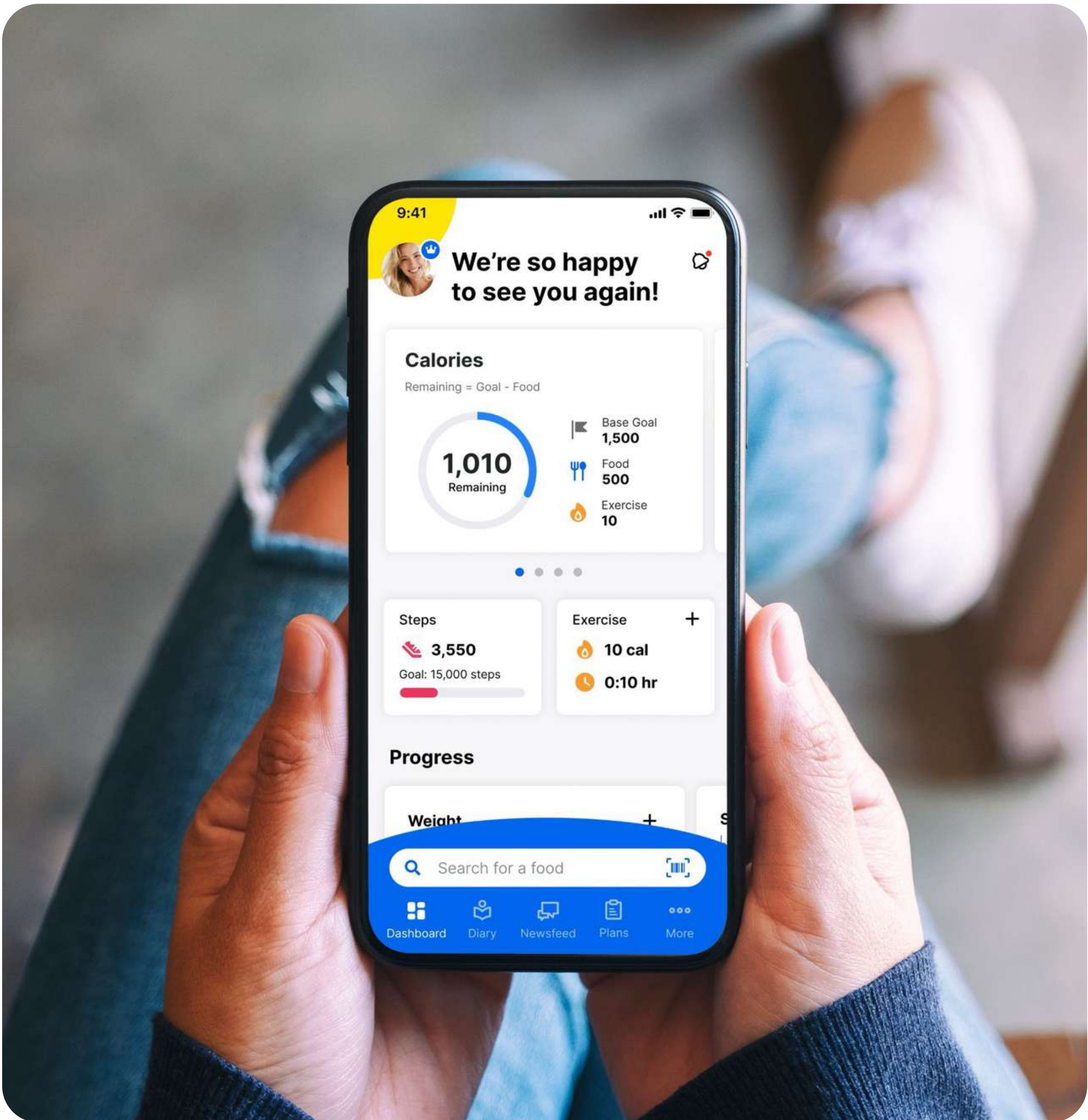
Los muchos beneficios de MyFitnessPal

- Registro de más de 18 millones de alimentos en todo el mundo desde nuestra completa base de datos
- Registro de alimentos aún más rápido con escaneo de códigos de barras
- Seguimiento de ejercicio, agua y peso
- Información detallada sobre nutrición personal
- Foros de la comunidad moderados para obtener consejos e inspiración
- Contenido para apoyar una alimentación sana, cocinar con un presupuesto ajustado e incorporar el movimiento a la vida diaria

¿Eres nuevo en MyFitnessPal? Empieza aquí:

Estamos ofreciendo membresías Premium gratuitas (con un valor de \$ 79) a los estadounidenses desatendidos y en riesgo a través de nuestra colaboración con la Conferencia de la Casa Blanca sobre Alimentos, Nutrición y Salud (White House Conference on Food, Nutrition, and Health).

- Crea una nueva cuenta de MyFitnessPal ahora visitando <https://www.myfitnesspal.com/account/create/welcome>
- Cuando hayas creado tu cuenta de MyFitnessPal e iniciado sesión en nuestro sitio web, visita whitehouseprogram.myfitnesspal.com
- Introduce tu código de acceso único a continuación para canjear tu membresía anual GRATUITA a MyFitnessPal Premium, sin necesidad de tarjeta de crédito.



Recursos adicionales

Para obtener más detalles, como nuestros planes de comidas dirigidos por nutricionistas*, los planes de entrenamiento*, nuestra guía esencial sobre el tamaño de las porciones o cualquiera de nuestros trabajos citados en este artículo, [consulta la información aquí](#).

* Las funciones marcadas con un asterisco solo están disponibles con una suscripción Premium de la aplicación MyFitnessPal.

Referencias

1. "Comparing Self-Monitoring Strategies for Weight Loss in a Smartphone App: Randomized Controlled Trial." PubMed, 28 February 2019, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30816851/>. Accessed 15 September 2022.
2. "Consistent self-monitoring in a commercial app-based intervention for weight loss: results from a randomized trial." PubMed, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31396820/>. Accessed 15 September 2022.
3. "The defence of body weight: a physiological basis for weight regain after weight loss." PubMed, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23126426/>. Accessed 15 September 2022.
4. "Does self-monitoring diet and physical activity behaviors using digital technology support adults with obesity or overweight to lose weight? A systematic literature review with meta-analysis." PubMed, 30 June 2021, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34192411/>. Accessed 15 September 2022.
5. Gupta, Sunjai. "Effective techniques in healthy eating and physical activity interventions: a meta-regression." PubMed, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19916637/>. Accessed 15 September 2022.
6. Otto, Amy D. "Comparison of techniques for self-monitoring eating and exercise behaviors on weight loss in a correspondence-based intervention." PubMed, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17904942/>. Accessed 15 September 2022.
7. "The Relationship Between Type 2 Diabetes, NAFLD, and Cardiovascular Risk." PubMed, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33742318/>. Accessed 22 August 2023.