Review MyFitnessPal
MyFitnessPal, Inc.
MyFitnessPal es una app que te ayudará en tu alimentación, deporte y bienestar general. Conoce este programa en el que podrás informarte en detalle sobre qué contiene cada uno de los alimentos que ingieres y cuánto colaboran en tu dieta. Es muy fácil de usar y puedes compartir la experiencia con amigos

Mantenerse sano, en forma y saludable no es algo sencillo. Es un hábito que hay adquirir como tantos otros. Pensar qué vamos a comer, no cometer excesos y consumir una dieta variada es una tarea tan buena para nuestra salud como tediosa. Muchas veces no tenemos el tiempo o el conocimiento suficiente para saber **cuál es la mejor dieta** o si la que estamos llevando a cabo es la correcta.

El balance en nuestra alimentación es casi tan importante como el ejercicio que realicemos. Muchas veces las personas creen que con tan solo ir mucho al gimnasio o salir a correr largas distancias lograrán bajar de peso y perder los kilos que tienen de más. Este es un gran error ya que los alimentos que ingerimos son casi tan importante como el tiempo que le dediquemos a la actividad física.
Tal cual suele suceder hoy en día, la tecnología ha ayudado en gran medida a que podamos controlar nuestra dieta gracias al desarrollo de sitios web y **app gratis** especializadas en el tema.

Vamos a contarte todo lo que tienes que saber de **MyFitnessPal**, la mejor aplicación para que controles tu alimentación y lleves la vida más saludable. La propuesta es una app gratis que puedes descargar de las tiendas digitales de los dispositivos móviles que cuentan con sistemas operativos **Android e iOS**. A la vez cuenta con un completo portal web que también es totalmente sin costo y te brindará toda la información que necesites sobre dietas, comidas, ejercicios y más.

Descargar MyFitnessPal te dará la posibilidad de contar cuántas calorías ingieres a diario de manera fácil, rápida y muy sencilla. La plataforma cuenta con una importante base de datos con información detallada de más de 6 millones de productos alimenticios. No hay otra aplicación en Android que cuente con tanta cantidad de información disponible.
Además cuenta con funciones muy útiles como por ejemplo la posibilidad de marcar en favoritos alimentos que te hayan gustado y contribuyan con tu dieta.
Entre otras ventajas de **MyFitnessPal** la sincronización que ofrece es uno de los puntos más altos. Tanto por el uso que le puedes dar desde cualquier dispositivo como la manera que tiene de trabajar en conjunto con la mayoría de las apps de bienestar más importantes del mercado. Desde su sitio web puedes enlazarla con Endomondo, Polar Flow, Garmin Connect, TrainingPeaks y más. Encontrarás allí un buscador o diferentes categorías de programas que se dedican a cuidar de tu salud y al deporte.

Además, para que no pierdas ninguno de tus datos puedes realizar copias de seguridad y guardar todos tus alimentos preferidos, dietas y ejercicios. Si quieres realizar dieta con amigos, también puedes hacerlo. Configura planes especiales para seguir con tus amigos. Esto es una gran opción ya que es más fácil llevar adelante este tipo de planes cuando es con otras personas.
A la hora de buscar los alimentos que consumes puedes introducir los nombres en el buscador o utilizar el lector de código de barras. Una vez que lo detectes tendrás información en detalle sobre calorías, proteínas, fibras, colesterol, azúcares, carbohidratos y todo lo que tienes que saber para detectar si tu ingesta es sana o no y cuanto colabora a tu plan alimenticio.
Respecto a los ejercicios, tienes a tu disposición más de 350 movimientos para que sumes a tus rutinas. Elige entre

movimientos cardiovasculares, series, repeticiones, fuerza y más. Crea tus programas personales y regístralos. Busca cuántas calorías quieres quemar y organiza la actividad en base a eso.

En MyFitnessPal encontrarás recomendaciones según tus características físicas. Registra tu peso, altura, medidas y masa muscular. Una vez hecho esto, agrega los cambios que vayas detectando y recibirás asesoramiento especializado. Todo se registra en tu usuario, ya sea en la app o en el mócil. Además puedes compartir todos tus cambios, progresos, dietas y ejercicios a través de Twitter o Facebook.
Conoce una de las apps más completas del mercado en materia de bienestar, salud, alimentación y deporte. MyFitnessPal es un servicio gratuito muy completo que te ayudará a sentirte mejor. Saca provecho de este avance tecnológico para estar mejor. Dedica algunas horas a investigar y comienza a registrar tus dietas y ejercicios. No dejes pasar la oportunidad de estar mejor.

Pros	**Cons**
- Fácil de usar	- Exceso de información, quizá necesites de asesoramiento
- Gratuita	- Algunos fallos al agregar nutrientes
- Buena cantidad de información	- Problemas en el registro
- Buena sincronización	- Problemas en el inicio de la app

Links Facebook:
Twitter:
Instagram:
Web:
Play Store: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.myfitnesspal.android
Apple Store: