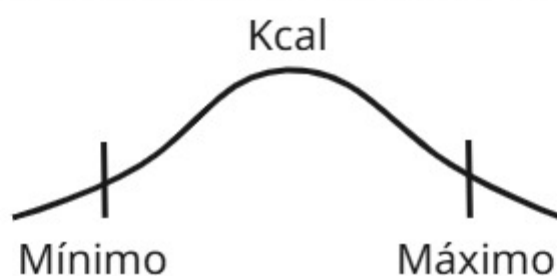




Calorías Totales/Calorías Recomendadas



Proteínas

Carbohidratos

Grasas

Consumidas/Recomendadas g

Azucres

Fibra

Sodio

Grasas Saturadas

Consumidas/Recomendadas g

Agua



Inicio-Menu



Buscar
Alimento



Rutina



Estadísticas



Buscar



Base de datos



Favoritos

Alimentos Recientes



Nombre del alimento-Tipo de Alimento



Nombre del alimento-Tipo de Alimento



Nombre del alimento-Tipo de Alimento

Comidas Recientes



Nombre del alimento-Tipo de Alimento



Nombre del alimento-Tipo de Alimento



Nombre del alimento-Tipo de Alimento



Inicio-Menu

Buscar
Alimento

Rutina

Estadísticas

 Buscar

Para tí

Favoritos

Desayuno
Alimentos

Snack
Alimentos

Almuerzo
Alimentos

Snack
Alimentos

Cena
Alimentos



Inicio-Menu



Buscar
Alimento



Rutina



Estadísticas

→ Estadísticas

Peso

kg



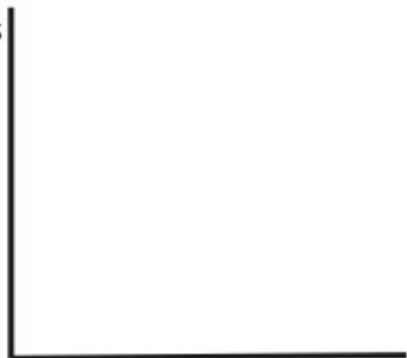
Días

IMC



Calorias

Calorías



Días

Alimentos más consumidos



Inicio-Menu



Buscar
Alimento



Rutina



Estadísticas

→ Configuración


Calorías y Macros

Rutina de alimentos

Recordatorios

Ajustes de interfaz

Perfil

 Buscar ajustes



Inicio-Menu



Buscar
Alimento



Rutina



Estadísticas



Nombre de usuario
Correo

Edad, Altura y Sexo

Edad 22 años >

Altura 159 cm >

Sexo Mujer >

Cuenta

Correo @gmail.com

Actualizar contraseña

Actualizar correo

Cerrar sesión

Eliminar cuenta

Otros

Políticas de Servicio



Inicio-Menu



Buscar
Alimento



Rutina



Estadísticas

Ajustes de interfaz

Idioma

Idioma

Español >

Apariencia

Apariencia

Tema >

Unidades

Unidad de masa/volumen

g / kg >

Unidad de Longitud

cm >

Unidad de energía

Kcal >



Inicio-Menu



Buscar
Alimento



Rutina



Estadísticas

Recordatorios

Comidas

Desayuno



Hora

07:00 am >

Snack



Hora

10:00 am >

Almuerzo



Hora

01:00 pm >

Snack



Hora

04:00 pm >

Cena



Hora

07:00 pm >

Agua

Agua



Hora

07:00 am >

Cada

24 Horas >



Inicio-Menu



Buscar
Alimento



Rutina



Estadísticas



Cuéntanos sobre ti

Esta información nos ayudara a conocerte
y personalizar tu rutina

Sexo



Edad



Altura



Peso



Continuar



PERSONALIZA Y DISEÑA TU ROUTINA CON DIETASMART

Comenzar

¿Ya tienes una cuenta? [Inicia Sesión](#)



Peso Objetivo

Kg / lbs



Segun la escala de IMC, tu rango de peso normal esta entre ()-() kg

43



Continuar



¿Que tipo de dieta prefieres?

Recomendada

Alta en proteínas

Baja en carbohidratos

Keto

Baja en grasas



Muy bien, hemos calculado las calorías que necesitas al día



Proteínas

Carbohidratos

Grasas

Azúcares

Fibra

Sodio

Grasas Saturadas



Continuemos, ahora personalizaremos tu
rutina de comidas para alcanzar tus calorías
diarias

Continuar



¿Cómo prefieres que te presentemos las sugerencias para tus comidas?

Recetas

Instrucciones paso a paso



Nombre de la receta

Solo ingredientes

Puedes prepararlos como desees



Ingrediente 1

Porción



Ingrediente 2

Porción



Ingrediente 3

Porción



¿Qué nivel de variedad te gustaría en tus comidas?

Variada

Ideal si te gusta comer y preparar platos diferentes cada día

Moderada

Ideal si te gusta comer y preparar platos diferentes en algunas ocasiones

Poca

Ideal si te gusta comer y preparar platos sin variar

Continuar



Selecciona tus alimentos más consumidos y que nunca te faltan

Tu rutina se ajustara a los alimentos que
selecciones

Proteínas

Elige al menos 2 proteínas del grupo



Pollo



Pollo



Pollo



Pescado



Pescado



Pescado

Carbohidratos

Elige al menos 3 carbohidratos del grupo



Pan



Arroz



Avena



Papa



Lentejas



Cereal

Grasas

Elige al menos 2 grasas del grupo



Pan



Arroz



Avena



Papa



Lentejas



Cereal





→ Bebidas y Lácteos



Bebida



Leche



Queso



Bebida



Leche



Queso

Frutas

Elige al menos 2 frutas del grupo



Manzana



Durazno



Pera



Manzana



Durazno



Pera

Verduras y tubérculos



Zanahoria



Pimentón



Espinaca



Zanahoria



Pimentón



Espinaca

Salsas y condimentos



Mostaza



Canela



Salsa



Mostaza



Canela



Salsa

Continuar



¿Cómo te gustaría planificar tus comidas?

Elegir mis propias comidas
Tendrás diferentes sugerencias entre
las que podrás elegir tus comidas

Dejar que la aplicación escoja
No tienes que preocuparte por elegir.
La aplicación diseñara tus comidas

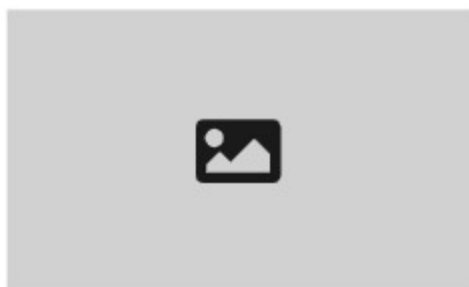
Continuar

Todo listo, regístrate ahora con un correo y una contraseña y conoce lo que DIETASMART diseño para ti

Correo

Contraseña

Creando cuenta
Espera un momento, mientras
la creamos



Creando cuenta
será un
mensaje en una
ventana
emergente

Registrarse

Al continuar aceptas,
los terminos y condiciones y politicas de privacidad

Ajustes de interfaz

Idioma

Idioma

Español >

Apariencia

Apariencia

Tema >

Unidades

Unidad de masa/volumen

g / kg >

Unidad de Longitud

cm >

Unidad de energía

Kcal >



Inicio-Menu



Buscar
Alimento



Rutina



Estadísticas

Ajustes de interfaz

Idioma

Idioma

Español >

Apariencia

Apariencia

Tema >

Unidades

Unidad de masa/volumen

g / kg >

Unidad de Longitud

cm >

Unidad de energía

Kcal >



Inicio-Menu



Buscar
Alimento



Rutina



Estadísticas