

# Recursos de Nutrición y Actividad Física

## Apps para Android

### My Fitness Pal

- Mantiene un record de calorías consumidas
- Facil de obtener información nutricional de productos usando el “scan”
- Idioma: Inglés
- Costo: Gratis



### Google Fit

- Mantiene record de actividad física
- Idioma: Inglés
- Cost: Gratis



### e-Food Storage

- Le ayuda a ahorrar dinero manteniendo un record de todos los alimentos en su alacena con fechas de vencimiento.
- Idioma: Inglés
- Costo: Gratis



## Apps para iPhone

### My Fitness Pal

- Mantiene un record de calorías consumidas
- Facil de obtener información nutricional de productos usando el “scan”
- Idioma: Inglés
- Costo: Gratis



### Plan Saludable, Magra

- Plan de dieta personalizada
- Da consejos para seguir una dieta mediterránea
- Mantiene un record de sus calorías, agua consumida, y de su peso.
- Evaluación nutricional personal
- Idioma: Español
- Costo: Gratis



<p><b>Pedometer++</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantiene un record de todos los pasos que da diario y en la semana</li> <li>• Idioma: Inglés</li> <li>• Costo: Gratis</li> </ul>	
<p><b>Nike+Running</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza el GPS en su teléfono inteligente para mantener un record de su distancia recorrida, el ritmo, y la duración de su ejercicio.</li> <li>• Idioma: Inglés</li> <li>• Costo: Gratis</li> </ul>	
<p><b>10 Mil Pasos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantiene un record del numero de pasos que da a diario</li> <li>• Le otorga un pequeño reconocimiento por cada 1,000 pasos</li> <li>• Meta de 10,000 pasos diarios</li> <li>• Idioma: Español</li> <li>• Costo: Gratis</li> </ul>	
<p><b>Fooducate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Da los pros y contras de cada alimento</li> <li>• Proporciona información nutricional y mejores opciones de comida</li> <li>• Idioma: Inglés</li> <li>• Costo: Gratis</li> </ul>	
<p><b>Recetas Nestle, Vegaffinity</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consejos para cocinar comidas saludables</li> <li>• Recetas rápidas y de temporada</li> <li>• Ayuda a facilitar la transición a una dieta vegetariana o vegana</li> <li>• Proporciona información acerca de restaurantes más saludables</li> <li>• Idioma: Español</li> <li>• Costo: Gratis</li> </ul>	

# Recursos de Nutrición y Actividad Física

## Sitios Web

### Calorie King

- [www.calorieking.com](http://www.calorieking.com)
- Permite mantener un record de alimentos y actividad física diaria
- Sigue un plan de alimentos
- Idioma: Inglés
- Costo: 7 días gratis y \$49 por año después de los primeros 7 días



### MiPlato

- [www.choosemyplate.gov/en-espanol.html](http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html)
- Contiene información en español acerca de recetas saludables y consejos para vivir una vida más saludable.



### Campeones del Cambio

- <http://www.campeonesdelcambio.net/es/index.html>
- Un sitio con recetas saludables
- Consejos para moverse más y tener una vida más activa

