

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

Recursos de Nutrición y Actividad Física

Sitios Web

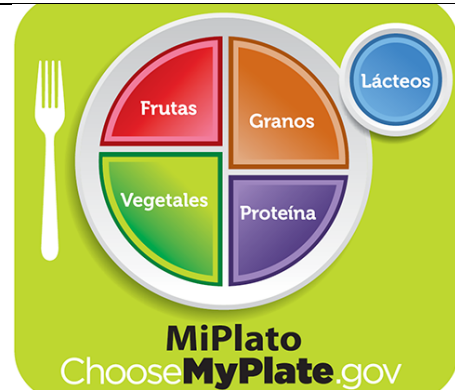
Calorie King

- 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
- 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

