



Aplicaciones para teléfonos inteligentes y sitios electrónicos para una vida sana

Cocina



Big Oven (Gran horno). Más de 350,000 recetas con la posibilidad de que usted agregue las suyas. Ofrece conversiones para unidades de medidas, planificador de menús, listas de compras y recetas con ingredientes de uso frecuente en la cocina. *Gratuito para iPhone y Android.*



Epicurious (Epicuro). Más de 30,000 recetas profesionales de las revistas Bon Appétit, Gourmet y Self, de chefs y de recetarios. *Gratuito para iPhone, Android y Blackberry.*



Food On The Table (Platillos en la mesa). Le ayuda a encontrar recetas saludables, a crear listas de compras y encontrar tiendas de abarrotes cercanas. *Gratuito para Android.*



Forks Over Knives (Tenedores, no cuchillos). Más de 180 comidas sustanciosas de más de 20 afamados chefs; cada semana se agregan recetas nuevas. Todas las recetas son de comidas sanas adaptadas al estilo de vida basado en plantas que un número creciente de expertos en salud recomiendan para ayudar a prevenir o incluso revertir enfermedades crónicas, como padecimientos cardiacos y diabetes tipo 2. *Para iPhone y Android con un costo.*



How to Cook Everything (Cómo cocinar todo). Basado en el recetario que ha sido éxito de venta, incluye más de 2,000 recetas más información de referencia. *Para iPhone con un costo.*



Quick and Easy Recipes from SparkPeople (Recetas rápidas y fáciles de SparkPeople). Recetas sanas, fáciles y detalladas que sólo exigen 30 minutos o menos para hacer. Todas las recetas incluyen valores nutricionales. *Gratuito para iPhone, Blackberry y Android.*

Nutrición



Chemical Cuisine (Cocina química). Del Center for Science in the Public Interest (Centro para la Ciencia de Interés Público), descifra ingredientes en la mayoría de los alimentos que se consumen diariamente, incluyendo los hechos en fábricas y los alimentos procesados. *Gratuito para iPhone y Android.*



Eat This, Not That! Restaurant (Restaurante ¡Coma eso, no aquello!). Basado en el libro, ayuda a hacer sustituciones más saludables cuando come en restaurantes. *Para iPhone y Android con un costo.*



Fooducate (Educación alimentaria). Escanea los códigos de barras en los paquetes de alimentos para ofrecer un análisis detallado de los contenidos nutricionales. Destaca las grasas transgénicas. *Gratuito para iPhone y Android.*



Rise 1:1 Nutrition Coach (Levanta 1:1 Entrenador de nutrición). Envíe fotografías de su comida a un entrenador de nutrición real para que le proporcione retroalimentación y consejos. Los entrenadores de nutrición son dietistas titulados. *Para iPhone con un costo.*



ShopWell (CompreBien). El escáner de código de barras escanea etiquetas de alimentos para crear listas de compras, encontrar alternativas más saludables y determinar si los alimentos que usted elige convienen a sus necesidades dietéticas. *Gratis para iPhone.*

Condición física y vida saludable



Calorie Counter and Diet Tracker by My Fitness Pal (Contador de calorías y rastreador de dietas de mi amigo de acondicionamiento físico). Diario de alimentos, base de datos de alimentos, monitor de avances, medidor de actividad que además puede agregar amigos y rastrear y apoyar los avances de cada uno. *Gratis para iPhone, Android y Blackberry.*



Pedometer++ (Podómetro++). Registra ritmo de velocidad, distancia, calorías quemadas, pulso y frecuencia cardiaca. Crea un mapa de la ruta. Establece metas y revisa avances. Rastrea 12 actividades. *Gratis para iPhone.*



Runtastic (Estadística correr). Registra estadísticas de más de 20 actividades (correr, caminar, ciclismo, esquí, etc.), consulte las bitácoras de acondicionamiento físico, establezca metas de entrenamiento, cargue a su computadora, enlace la cuenta a myfitnesspal.com. *Gratis para iPhone y Android.*



Niki + Training Club (Club de entrenamiento Niki +). Más de 100 programas de ejercicios por los entrenadores maestros de Nike. Cree un perfil Nike+, agregue amigos y entrene en cualquier parte. *Gratis para iPhone, Blackberry y Android.*



iPhone Health App (Aplicación de salud iPhone). Esta aplicación ya está instalada en el iPhone para ayudarle a registrar actividad, nutrición, sueño y hábitos de atención de conciencia. Además registra medidas corporales, resultados de laboratorio y de medidas vitales así como historial de salud.



S-Health App (Aplicación S-Salud). Aplicación de Samsung/Android con diario de nutrición y podómetro, ofrece una sección de ejercicio para carrera, ciclismo y excursionismo, la cual sobrepone gráficamente sus avances en mapas.

Sitios web



Choosemyplate.gov. Artículos, recetas e ideas para una vida sana. Además ofrece Supertracker (súper rastreador), un programa para ayudarle a planear, analizar y rastrear su dieta y actividad. Inscribese para recibir correos electrónicos diarios o semanales.



Youtube.com. Videos con recetas, ejercicios y mucho más more.



Pinterest.com. Cargue, guarde, organice y administre imágenes —llamadas pins— y otros contenidos de medios, como videos, mediante colecciones llamadas pinboards. Busque "Healthy Recipes" ("Recetas saludables") y "Exercise" ("Ejercicios") para tener una variedad de ideas. *Servicio gratuito pero requiere registrarse.*



CalorieKing.com Club en línea para la salud y el bienestar enfocado en la alimentación sana y el ejercicio, con una extensa biblioteca de recetas.



Centralcoastymca.org/monterey-peninsula/youth-programs

Revise el sitio electrónico del Programa Juvenil de la YMCA para información sobre membresía y programas de actividad física, tales como campamentos de día, programas después de la escuela, deportes juveniles y mucho más.