



## URI SNAP-ED

# Recursos Electrónicos de Nutrición

¡No todos los recursos de nutrición son creados iguales! Sitios de internet o aplicaciones que pueden parecer inofensivos pueden en realidad promover un trastorno alimenticio y/o mala imagen corporal. Es importante elegir recursos que mantendrán a los niños saludables y felices en sus cuerpos.

Aquí hay algunas pistas para ayudarle a determinar si un recurso electrónico es **“saludable”** o **“dañino”**

### Saludable

- Promueve metas realistas
- Enfatiza emociones, grupos de alimentos y movimiento con alegría
- Permite todos los alimentos y grupos de alimentos y no "avergonza" consumir ciertos alimentos
- Promueve el balance sobre la restricción
- Se enfoca más en crear comportamientos saludables en lugar de avergonzar a los alimentos
- Basado en evidencia y de una fuente confiable

### Dañino

- Promueve metas poco realistas o metas que son simplemente basadas en calorías o el peso
- Asume que el usuario quiere/necesita bajar de peso
- Enfatiza calorías consumidas vs. calorías quemadas
- Impone límites de calorías
- Califica o clasifica los alimentos (ej: Usa una escala de calificación de letras, usa los términos “bueno” o “malo” al referirse a los alimentos)
- No comprobado y de una fuente desconocida

# Recursos Recomendados

Estos son algunos recursos seguros y saludables que URI SNAP-Ed recomienda para niños, adolescentes y estudiantes universitarios

## APLICACIONES



### Start Simple with MyPlate

La aplicación MyPlate anima a los usuarios a establecer objetivos realistas basados en grupos de alimentos en lugar de calorías o peso. La educación nutricional está integrada en la aplicación con consejos para ayudar a los usuarios a alcanzar sus objetivos.

**Apropiado para:** Estudiantes de secundaria y universitarios



### Ate- Mindful Photo Food Diary

La aplicación Ate Food Journal se refiere a sí misma como un "diario de alimentos conscientes". En lugar de centrarse en las calorías o cambios de peso, le pide al usuario que se enfoque en cómo se siente después de comer sus comidas. Proporciona una manera de pensar más en lo que está comiendo y hacer metas relacionadas con los alimentos sin sentirse culpable.

**Apropiado para:** Estudiantes de secundaria y universitarios



### Plant Nanny

Plant Nanny motiva la hidratación al permitir a los usuarios "regar" una planta virtual cada vez que toman un poco de agua.

**Apropiado para:** Estudiantes de primaria y secundaria



## SITIOS WEB

### MyPlate Kids Place

MyPlate Kids Place tiene una variedad de juegos educativos y actividades basadas en el currículo de nutrición MyPlate.

**Apropiado para:** Estudiantes de primaria y secundaria



### PBS Kids- Healthy Habits

Healthy Habits ofrece una variedad de diferentes juegos de computación. Algunos de los cuales pueden ser algo limitados en educación real pero otros pueden ser útiles y tener educación nutricional entretendida.

**Apropiado para:** Estudiantes de primaria y secundaria