



Recursos para Fomentar el Cocinar Juntos en Casa

Cocinar en casa es más que preparar comidas; es la oportunidad de cuidar la salud de tu familia, desarrollar habilidades culinarias y crear recuerdos duraderos juntos. Si es nuevo en la cocina o busca formas de simplificar la preparación de las comidas, estos recursos pueden ayudarle.

Tutoriales de Cocina Online Gratuitos



Cocina MyPlate USDA

Ofrece recetas, tutoriales en video y recursos para preparar comidas sanas y accesibles.

Visite: <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen>



Recetas y Tutoriales de North Dakota State University Extension

Proporciona consejos sobre la preparación de alimentos, seguridad y recetas centradas en la nutrición.

Visite: <https://www.ndsu.edu/agriculture/extension/extension-topics/food-and-nutrition>



Recursos de Cocina SNAP-Ed

Ofrece videos y recursos digitales que abarcan desde la cocina básica hasta la planificación de comidas, con el apoyo de los programas del USDA.

Visite: <https://snaped.fns.usda.gov/resources/nutrition-education-materials/cooking>



Common Threads

Educación nutricional y clases de cocina en línea para familias y estudiantes.

Visite: <https://www.commonthreads.org/programs/ondemand/>



Asociación Estadounidense del Corazón

Tutoriales de recetas en video con información nutricional clara.

Visite: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLA2E608B52123E631>



Greater Chicago Food Depository

Una biblioteca de videos de cocina centrados en técnicas que ahorran tiempo.

Visite: <https://www.chicagosfoodbank.org/nutrition-videos/>



Proyecto ONIE

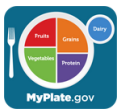
Material educativo en video sobre nutrición y actividad física para las familias.

Visite: <https://www.youtube.com/channel/UCL0xchHDHo2Dyza-hsLiAFQ>

Apps para Cocinar y Recursos para Recetas



Apps Gratuitas para Cocinar



Start Simple with MyPlate

Utiliza la aplicación Start Simple with MyPlate para elegir sencillos objetivos de comida diarios, ver el progreso en tiempo real y ganar insignias sobre la marcha. Disponible en Google Play y Apple AppStore.

Recetas Gratuitas Online

Recetas de la Asociación Estadounidense del Corazón <https://recipes.heart.org/>

Buscador de Recetas Cooking Matters
<https://cookingmatters.org/recipe-finder/>

Banco de Recetas Greater Chicago Food Depository
<https://www.chicagosfoodbank.org/recipe-library>

Eat. Move. Save. Recetas de University of Illinois Extension
<https://eat-move-save.extension.illinois.edu/eat/recipes>

Recetas para Comer Bien de American Academy of Dietitians
<https://www.eatright.org/food/planning-and-prep/recipes>

Héroe de Alimentos (disponible en inglés y español) Recetas Y Hojas de Actividades para Niños
<https://foodhero.org/>

Bueno y Barato (recetario electrónico gratuito en inglés y español) Por Leanne Brown
<https://cookbooks.leannebrown.com/good-and-cheap.pdf>
<https://books.leannebrown.com/bueno-y-barato.pdf>

Apps de Tiendas de Comestibles Locales

Muchas tiendas de comestibles locales tienen sus propias aplicaciones en las que puedes acceder a recetas, cupones y otros incentivos relacionados con la salud. Ejemplo:



Jewel-Osco

Regístrese en Sincerely Health en la aplicación de Jewel-Osco para acceder a información, herramientas y conseguir ahorros.



Aldi

Reciba anuncios semanales de Aldi y canjee cupones directamente desde la aplicación.



Flipp

Consulte los anuncios semanales y las circulares de miles de tiendas para comparar precios o buscar por producto.

¿Tienes otros recursos favoritos? Compártalos con nosotros en FAN@luriechildrens.org para enriquecer nuestro kit de herramientas y ayudar a otros en su viaje por la cocina