



Recursos para apoyar

Educación Nutricional en el hogar

Aprender sobre nutrición puede llevar a construir hábitos más saludables, comprender la importancia de las comidas balanceadas y mantenerse saludable durante toda la vida. Ya sea que estés explorando nuevas formas de incluir más frutas y verduras en la dieta de tu familia o buscando recursos divertidos e interactivos para enseñar a los niños sobre alimentación saludable, estas herramientas son entretenidas y accesibles para todos.

Kits de Herramientas de Educación Nutricional en Línea Gratuitos



Iniciativas de Alimentación, Actividad y Nutrición - Promoción de la Salud y Educación Pública

Las Iniciativas de Alimentación, Actividad y Nutrición (FAN, por sus siglas en inglés) te brindan información sobre cómo mantenerse saludable y recursos de educación pública enfocados en mejorar la nutrición, la actividad física y el bienestar general de niños y familias. Visita:

<http://www.luriechildrens.org/FAN>

USDA MyPlate



Explora MyPlate, un sitio web creado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Aquí encontrarás información sobre nutrición para ayudar a familias e individuos a construir comidas saludables y balanceadas. Descubre consejos, herramientas y recursos para todas las edades, incluyendo ideas de actividades, planificación de comidas y recetas. Visita: <https://www.myplate.gov>.

Greater Chicago Food Depository



Accede a educación nutricional y recursos a través del Greater Chicago Food Depository. Encuentra clases de cocina, talleres de bienestar y consejos para preparar comidas saludables. Visita: <https://www.chicagosfoodbank.org/get-help/nutrition/>.

Food Thoughts: Videos de Nutrición



Food Thoughts, por WTTW, ofrece conversaciones y historias profundas sobre comida, salud y cultura. Explora videos, entrevistas y artículos que profundizan en el diverso mundo de la comida y su impacto en nuestras vidas.

Visita: <https://interactive.wttw.com/food-thoughts>.

Kids Eat In Color



Kids Eat in Color ofrece consejos prácticos, ideas de comidas y recursos para ayudar a las familias a criar niños saludables y felices. Explora orientación sobre alimentación selectiva, nutrición balanceada y presupuestos para alimentos en cada hogar. Visita: <https://kidseatincolor.com/>.