

# Café familiar HOPE: enlaces y recursos para Cocinar estilos de vida saludables

## MyPlate del USDA:

- Consejos para preparar comidas saludables para las familias
- Consejos para comer saludable dentro de un presupuesto
- Información para guiar una alimentación saludable a lo largo de varias etapas de la vida (embarazo, bebés, niños pequeños, etc.)
- Recetas y más



## Kids Eat in Color:

- Ideas y recetas para ayudar a que sea más fácil, menos estresante y más asequible para todas las familias alimentar a los niños quisquillosos con la comida
- Tiene un sitio web con un blog y una página de Instagram



## Solid Starts:

- Compuesto por padres, terapeutas de alimentación, especialistas en deglución, pediatras, alergistas, nutricionistas, asesores en lactancia y dietistas pediátricos
- Aplicación móvil llamada "Solid Starts", que es una base de datos de primeros alimentos. Ingrese un alimento para ver cómo servirlo adecuadamente a los niños, recetas para ese alimento e información sobre posibles alérgenos
- Consejos sobre cómo alimentar a los niños, prácticas a la hora de comer y revertir los hábitos quisquillosos con los alimentos
- Tiene un sitio web con un blog y una página de Instagram



**¡HAGA CLIC O ESCANEE LOS CÓDIGOS QR!**

## Cooking Matters:

- Ideas rápidas y económicas para ayudar a tomar decisiones saludables para su familia
- Los recursos incluyen trucos para el presupuesto, ahorro de tiempo, atajos para padres, niños en la cocina y más



## Nemours KidsHealth:

- Cómo mantener la salud de nuestro cuerpo
- Recetas y consejos para involucrar a los niños en la cocina



## Eat Right:

- Consejos y recetas para niños de todas las edades



## Super Healthy Kids:

- Recetas nutritivas para el desayuno, el almuerzo, la cena y los refrigerios

