

Recetas con frutas y hortalizas en internet



Jorge L. Alonso G.

Gestor de contenidos
para sitios web
jalonso@ediho.es



Sitios Comerciales

Diabetic Recipes

<http://www.diabetic-recipes.com/>

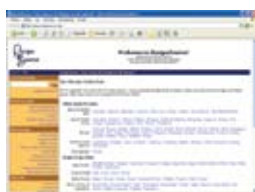
Ha reunido más de 800 recetas y 200 menús para diabéticos y enfermos del corazón. Las recetas y los menús están clasificados según la comida del día, la ocasión del año y por tipo.



Fatfree

<http://www.fatfree.com/>

Es una base de datos con más de 4.500 recetas libres o bajas en grasa. La información se encuentra agrupada según platos específicos, platos regionales, comidas especiales, ensaladas, sopas y postres.



RecipeSource

<http://www.recipe-source.com>

Se considera uno de los sitios sobre recetas más antiguos de Internet (1993). Ofrece cerca de 70.000 recetas que pueden buscarse por región o tipo.



Horticom News

<http://www.horticom.com/news>

Periódico digital dedicado a la horticultura. Entre las noticias publicadas en sus canales se encuentran ideas interesantes para preparar frutas y hortalizas. Para consultarlas hay que utilizar el motor de búsqueda ubicado en la parte superior izquierda de la página principal, introducir las palabras 'Ideas con' y pulsar la lupa con el signo más.



Freshipes

<http://www.eatcaliforniafruit.com/freshipes/>

Es una sección de EatCaliforniaFruit con un motor de búsqueda para localizar recetas en su base de datos.



Dole Foods

http://www.dole.com/Recipes/Recipes_AdvancedSearch.jsp

Ofrece un motor de búsqueda para encontrar recetas de frutas y hortalizas de acuerdo a su ingrediente principal, tipo, región, técnica de cocina, estilo de vida, criterio de nutrición y requerimientos especiales.



La red mundial de redes, Internet, es una fuente inagotable de información. Sin embargo, encontrar sitios que generen información útil y actualizada no es tarea fácil y generalmente es el producto de varias horas de búsqueda.

La siguiente es una selección comentada de algunos de los sitios más completos que existen sobre recetas con frutas y hortalizas. La gran mayoría de ellos se encuentran en inglés y en caso contrario se hará la salvedad.

Para efectos de esta revisión solamente se tuvieron en cuenta aquellos sitios que presentaban una página principal y varias páginas interiores. No se tuvieron en cuenta, por lo tanto, documentos aislados



Con el fin de darle un orden a la selección, los sitios fueron clasificados según la siguiente temática: sitios comerciales, campañas de salud, boletines electrónicos, consejos (tips) y organizaciones nacionales.

■ Frutas y Hortalizas en Internet es una nueva sección periódica de esta revista. En próximos números aparecerán: el melón en Internet, el pimiento, el tomate y la lechuga a la que seguirán otras informaciones específicas.



Fruit & Veg: Frutas y hortalizas para la salud

<http://www.fruitveg.com/es/>

Tiene una sección en español con diferentes recetas de frutas y hortalizas. Para visualizarla hay que visitar la página <http://www.fruitveg.com/es/>, entrar a Alimentación Saludable en el menú izquierdo y hacer clic donde dice Recetas. Una vez allí hay que buscar las recetas por la letra del abecedario con la cual empieza su nombre.



Consumer.es Eroski

<http://www.consumer.es/alimentacion/recetas/?f-691=1>

Incluye en su sitio web un total de 669 recetas en español para vegetarianos.



Plataforma Horticom

<http://www.horticom.com>

Centro documental de comunicación y de negocio dedicado a la horticultura. Consta de diferentes canales temáticos en Internet en los que los usuarios pueden encontrar información actualizada sobre prácticamente todos los sectores, desde la producción y comercialización de frutas, hortalizas y ornamentales hasta la poscosecha, el paisajismo, la jardinería, el marketing, el consumo y la salud. En el motor de búsqueda situado en el extremo superior derecho, es posible encontrar información sobre recetas relacionada con empresas, productos, noticias, webs, libros, poscosecha, consumo y salud y ferias y congresos.



Campañas de Salud

5-to-10-a-day

http://www.5to10aday.com/en_recipes.asp

El objetivo del programa es promover el consumo de verduras y frutas en cinco o más porciones por día, a fin de contribuir en la prevención de la incidencia de cáncer y otras enfermedades crónicas asociadas con la alimentación. En esta web es posible encontrar recetas de frutas y hortalizas por un color específico, para cualquier comida del día y de una región determinada.



5 al Día

<http://www.5aldia.net/index.asp?te=142&acc=ap>

<http://www.5aldia.es/cas/tot/tot07.htm>

<http://www.cincopordia.com.mx/>

El mismo programa pero en la versión para España y Latinoamérica ofrece recetas para adultos y niños cuyo ingrediente principal son frutas y hortalizas.



Boletines Electrónicos

Senior Citizen Newsletter

<http://web.extension.uiuc.edu/crawford/seniors/archive.html>

Es una publicación mensual de la Universidad de Illinois con noticias e información sobre salud para la tercera edad, incluyendo recetas.





Chef Charles Says

<http://www.extension.iastate.edu/polk/news/chefcharles.htm>

Es una forma divertida de informar a los adultos mayores sobre nutrición y selección de alimentos. Cada número contiene artículos interesantes, rompecabezas y una receta. Es un boletín editado por la Universidad de Iowa.



Nutrition for Kids

http://nutritionforkids.com/Feeding_Kids.htm

Publica trimestralmente un boletín electrónico llamado Feeding Kids Newsletter con noticias, artículos y recetas.



The Cancer Research Society

<http://newsletter.cancerresearchsociety.ca>

Distribuye un boletín con los más recientes hallazgos sobre la relación entre el medioambiente y el cáncer; la publicación incluye siempre la receta del mes.



Let's Preserve Newsletter

<http://lancaster.extension.psu.edu/Nutrition/LetsPreserveNewsletters/index.htm>

Es una publicación de la Universidad de Pennsylvania que escoge en cada número una fruta u hortaliza para explicar cómo se prepara.



Preschool Rockin' Recipes

<http://preschoolrock.com/index.php/biz/newsletter>

PreschoolRock es una red de padres de familia y profesores de pre-escolares que edita un boletín con recetas y consejos para una alimentación saludable.



Healthy Touch e-Newsletter

<http://www.deancare.com/dhs/newsletters/>

Es un boletín de Dean Health System con consejos de salud, recetas saludables e información sobre las próximas clases, seminarios y ensayos clínicos.



Consejos (TIPS)

Produce for Better Health Foundation

http://www.pbhfoundation.org/recipes/recipe_tips.php

Tiene como objetivo fomentar un ambiente donde la gente pueda incluir frutas y hortalizas en cada ocasión de comer. Ofrece consejos en su sitio web clasificados según nueve categorías.

Robbie's Cooking Tips

<http://kitchen.robbehaf.com/cookingtips/produce.htm>

Es un sitio que brinda consejos sobre cómo cocinar y preparar alimentos. En este apartado encontraremos todo lo relacionado con frutas y hortalizas.

Fruits and Veggies More Matters

<http://www.fruitsandveggiesmatter.gov/tips/index.html>

http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/?page_id=13

<http://www.fruitsandveggiesnc.com/recipes.htm>

Ofrece recetas y consejos sobre cómo consumir y preparar frutas y hortalizas.



Medicine.Net

<http://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=10051>

Entre la abundante información que le ofrece a los usuarios están estos 12 consejos para consumir frutas y hortalizas.

5-to-10-a-day

http://www.5to10aday.com/en_tips.asp

Ofrece una selección de consejos útiles que pueden ayudarle a ahorrar dinero y reducir al mínimo los desperdicios de su alimentación.



All About Fruit

<http://www.recipetips.com/kitchen-tips/t-109-/knowledge.asp>.

Es una sección de recipetips.com con consejos para preparar frutas y hortalizas. Ver en Kitchen Advice, segundo ítem del menú central, identificada como All About Vegetables y All About fruits.



WebMed

<http://www.webmd.com/food-recipes/features/winter-fruit-and-vegetables-recipes-and-tips>

Entrega a los usuarios una lista de consejos para preparar frutas y hortalizas durante el invierno.



PlanetEnjoy

http://www.planetenjoy.com/tips/492_childrens-diet-fruit-and-vegetables

Children's diet - fruit and vegetables (Dieta de los niños a base de frutas y hortalizas) es el tema de esta sección de PlanetEnjoy.



CooksRecipes

<http://www.cooksrecipes.com/tips/frutveg.html>

Iniciativa privada que tiene a disposición de los usuarios una sección de consejos sobre cómo cocinar frutas y hortalizas.



Universidad de Pennsylvania

<http://nirc.cas.psu.edu/online.cfm?area=351>

Esta página incluye 20 publicaciones "en línea", ordenadas alfabéticamente por el título, con información nutricional y recetas de frutas y hortalizas.



Organizaciones Nacionales

USDA, del inglés United States Department of Agriculture

<http://recipefinder.nal.usda.gov/>

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos ofrece una base de datos de recetas clasificadas por ingrediente, nombre de receta, audiencia, equipo para cocinarla y costo.

Centers for Disease Control and Prevention

<http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/frutasyverduras/index.htm>

La misión de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC-Centers for Disease Control and Prevention) es promover la salud y la calidad de vida mediante la prevención y el control de enfermedades. El sitio web tiene una sección en español dedicada a las frutas y hortalizas que incluye consejos y recetas.

Recetas en vivo y en directo

Una de las posibilidades que nos ofrece Internet para elaborar recetas es la de seguir las instrucciones de un texto en pantalla que nos indica los ingredientes, medidas, tiempos de cocción, etc. pero también disponemos de vídeos on-line en los que un cocinero o cocinera nos guía paso a paso y nos explica sus "trucos" para llevar a buen fin sabrosos y succulentos platos con la ventaja añadida de ver "en directo" cómo lo hace y qué utensilios utiliza.

Sólo es necesario introducir en nuestro buscador preferido las palabras "recetas" y "vídeo" para obtener un extenso listado de webs con contenido multimedia y así desarrollar una cocina sana y saludable para toda la familia.



Sirva como ejemplo, entre otros muchos, la web <http://www.clubcocinatv.com> repleta de vídeos para hacer primeros y segundos platos, postres y salsas, descripción de los utensilios que se emplean, entrevistas, reportajes...

Información realizada por el webmaster de la Plataforma Horticom

Para saber más...

- Podrá encontrar diferentes recetas en nuestra Plataforma Horticom www.horticom.com y artículos relacionados:
 - Brócoli con vinagreta de mango y aguacate www.horticom.com?69458
 - La pera www.horticom.com?56397
 - Consejos y recetas sobre frutas y hortalizas www.horticom.com?69940
 - Cogollos de tudela con brócoli templado www.horticom.com?69440
 - Brócoli con salteado de pasas, jamón, y piñones www.horticom.com?69358