

vive digital
Colombia

Ecosistema Digital



CONEXIONES
INTERNET **X4**

MUNICIPIOS CON
FIBRA ÓPTICA **X3**

50% HOGARES
MIPYMES
INTERNET

800 PUNTOS
VIVE
DIGITAL



REDVOLUCIÓN

www.redvolucion.gov.co

tranquilizarse
Cantar
Correr
Dormir
Comer galgerias
Gozar
Amar Examinar
Sanar Relajarse
Nadar Trotar **Comer**
Alimentarse
Reírse hasta llorar
Curar Medir Nadar Saltar
Gozar
Bailar Soñar Jugarse
Sentirse bien
Leer
Medir Nadar
Desahogarse
Correr una maratón
Estar saludable
Perdonar

QUÉ NOS DICEN LAS REDES



Vida Sana

Habitos saludables



#healthylife / 892 tweets
#healftyfood 1.202 tweets
#anorexia / 1.463 tweets
#Obesidad / 1.437 tweets
#vidasana 1.897 tweets
#deporte/ 1.898 tweets
#Salud 1.880 tweets

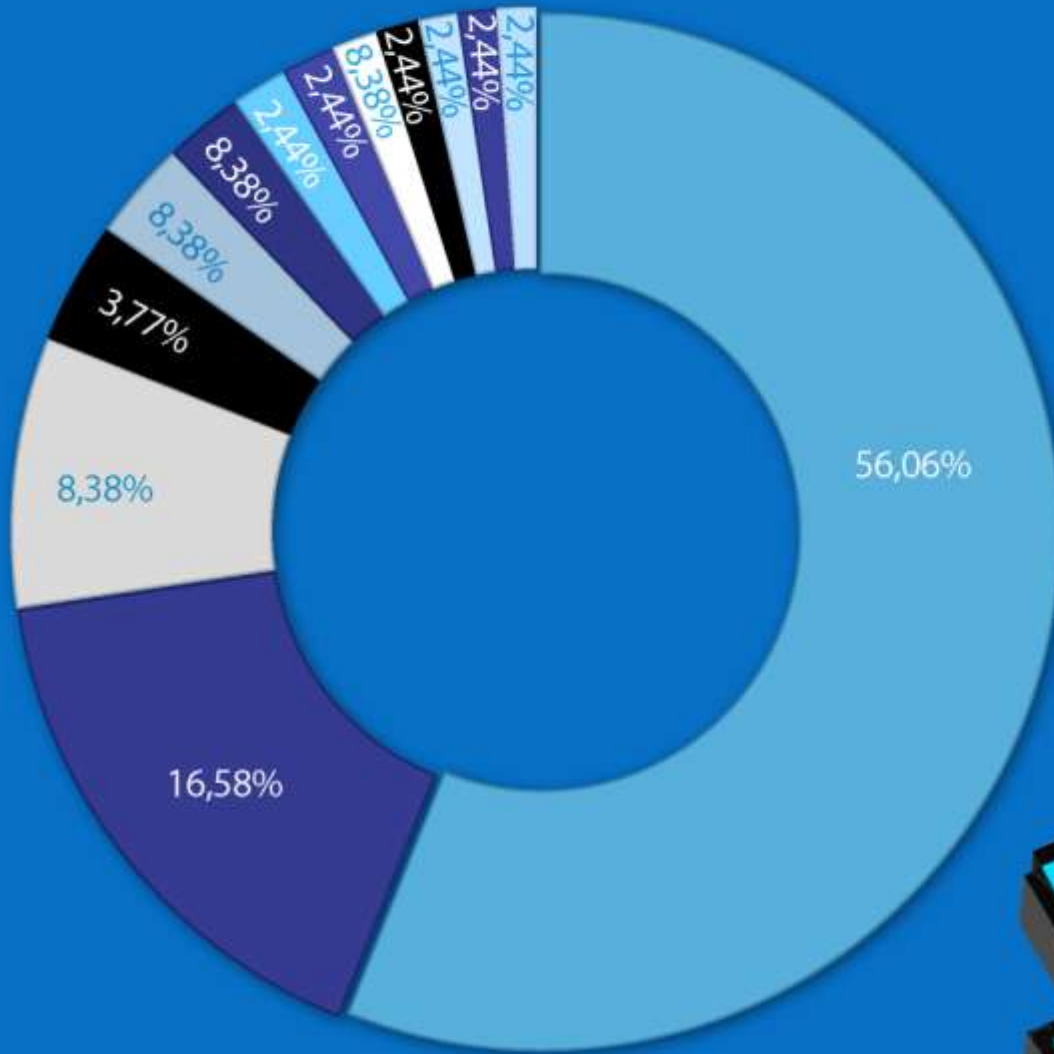


Hábitos alimentarios
saludables 1.600 RESULTADOS

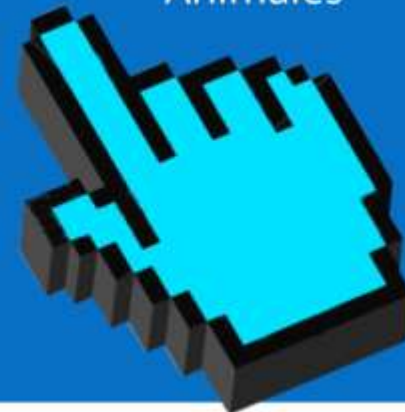
Video más visto: Cómo perder
kilos en una semana
656.587 REPRODUCCIONES

Errores y consejos para enseñar
buenos habitos en la mesa
de los niños 20.200
REPRODUCCIONES

Internet en el 2012



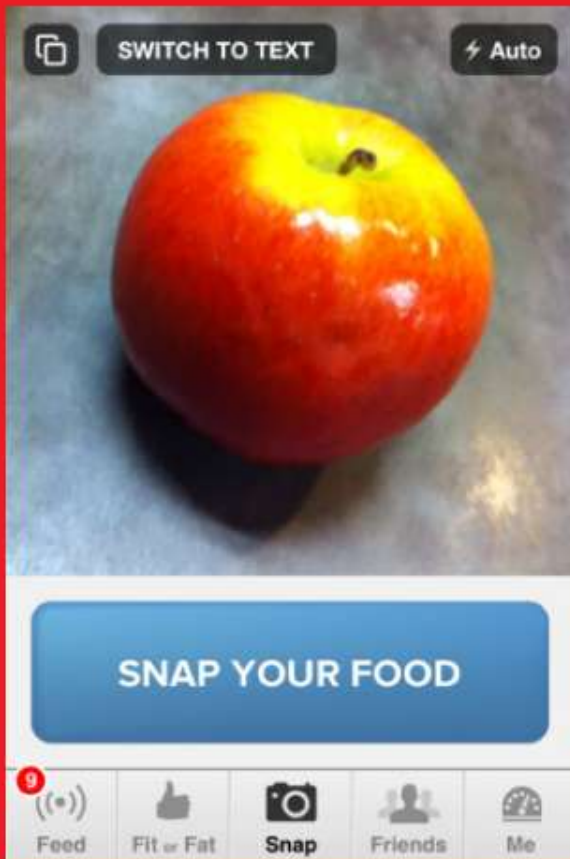
Sexo	56,06%
Internet	16,58%
Famosos	8,38%
Humor	3,77%
Viajes	3,07%
Salud	2,44%
Juegos	1,74%
Cultura	1,67%
Manga	1,40%
Música	1,32%
Televisión	1,21%
Meteorología	1,19%
Animales	1,16%



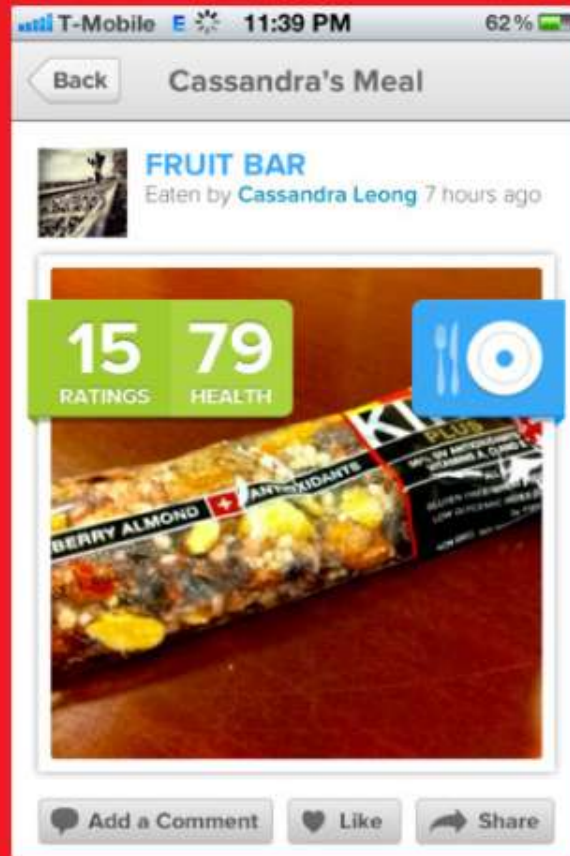


REDVOLUCIÓN

www.redvolucion.gov.co



The Eatery



**Dejar de contar calorías.
Empezar a comer mejor**

My Fitness Pal



myfitnesspal

TUESDAY / Nov 17, 2009

Your Daily Summary

1569 CALORIES REMAINING

Goal	Food	Exercise	Net
2100	+1010	-479	531

Add to Diary

Nutrient Summary

	Total	Goal	Left
Total Fat (g)	20	104	84
Saturated (g)	1	34	33

Home My Diary Progress More

Edit Diary Add

Goal	Food	Exercise	Net	Remaining
2100	1010	479	531	1569

TUESDAY / Nov 17, 2009

Breakfast 430 cal

Orange Juice - 100% Pure Florida... 110
Trader Joe's, 8 fl oz

Fruit & Yogurt Parfait 320
Starbucks, 1 container

Lunch 580 cal

Smoked Turkey Sandwich - Plain 420
Panera Bread, 1 Sandwich

Sweet Potato Chips 160
Trader Joe's, 17 chips

Cardio Exercise

Volleyball, competitive, in gymnas... 479
45 minutes

Home My Diary Progress More

myfitnesspal

THURSDAY / Dec 16, 2010

Your Daily Summary

2310 CALORIES REMAINING Add to Diary

Goal	Food	Exercise	Net
2310	+0	-0	0

News Feed

bricker lost 2 pounds since her last weigh-in! She's lost 28 pounds so far. 01:59 PM

mike has logged in for 10 days in

Home My Diary Progress Friends More

Planifica menús para ayudarte a bajar de peso.

Discrimina los nutrientes: grasas, vitaminas, proteínas, etc.

AMA Weigh What Matters



Previene los riesgos de obesidad y malas costumbres.

Weight Eating Activity

Weigh What Matters

Reports About

Sponsored by
AMA
AMERICAN MEDICAL ASSOCIATION

Weigh What Matters is a part of the
AMA Healthier Life Steps™ Program.
©2012 American Medical Association. All Rights Reserved.

Se centra en poner fin a los malos hábitos: inactividad física, consumo de tabaco y de alcohol.



Close Physical Activity Save

Journal Entry Date
January 18, 2012

Tap a button to change its value, then tap Save.

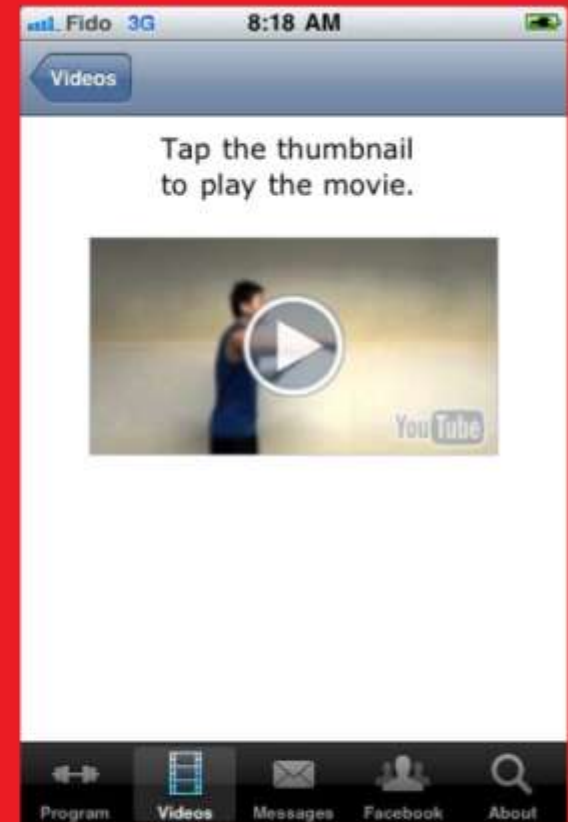
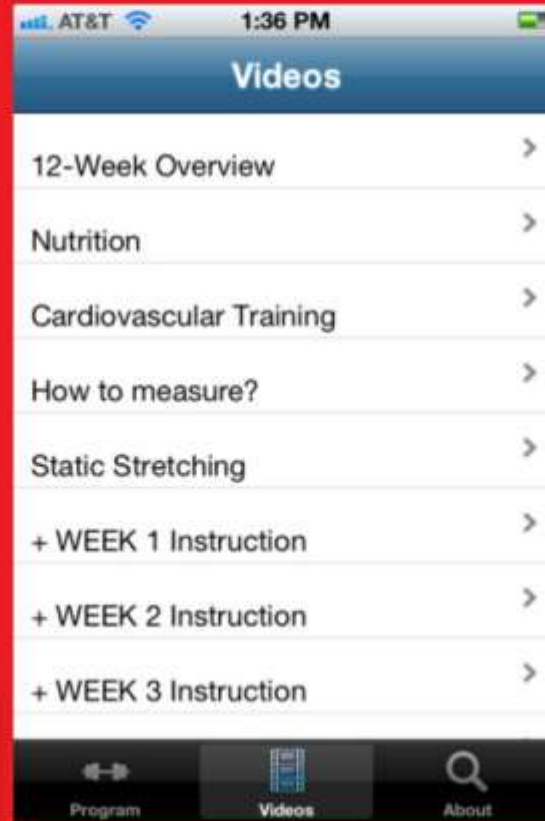
My Daily Physical Activity

Daily Physical Activity
How many minutes of physical activity did you do?
40 MINUTES

Daily Steps Taken
How many steps did you take?
1200 STEPS

Physical Activity Goals

Trainer Jo



Entrenador en línea

12 semanas de duración

Seis entrenamientos por semana

Glucose Buddy



Ayuda a comprender las mediciones de la glucosa



Muestra los efectos de ciertos alimentos.



epi Cholesterol mg/dL

+ New Data

Date Sent	Total	LDL	HDL	TG
19 07/20/12	✓ 260	80	55	40
29 06/20/12	✓ 150	60	40	5
28 06/20/12	✓ 200	45	12	12
14 06/20/12	✓ 130	100	35	50
14 06/20/12	✓ 250	125	35	60
02	✓ 300	14	4	4

Main Menu Delete Send

EPI mHealth Lite



Electrocardiógrafo
integrado

epi mHealth connected:EPI Mini

Status: **Connected**

Server: **Connected**

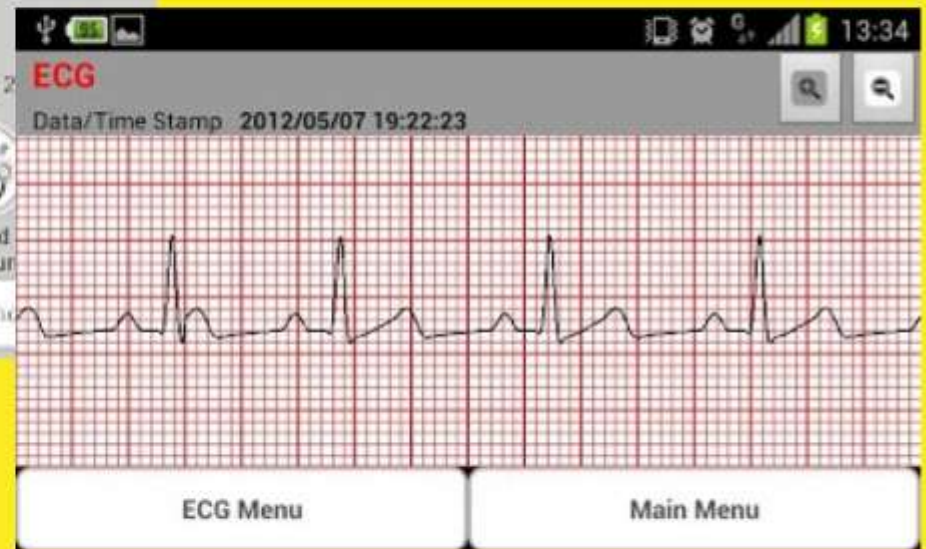
Device: **Connected**

Data Pending: 0

Latest Data:

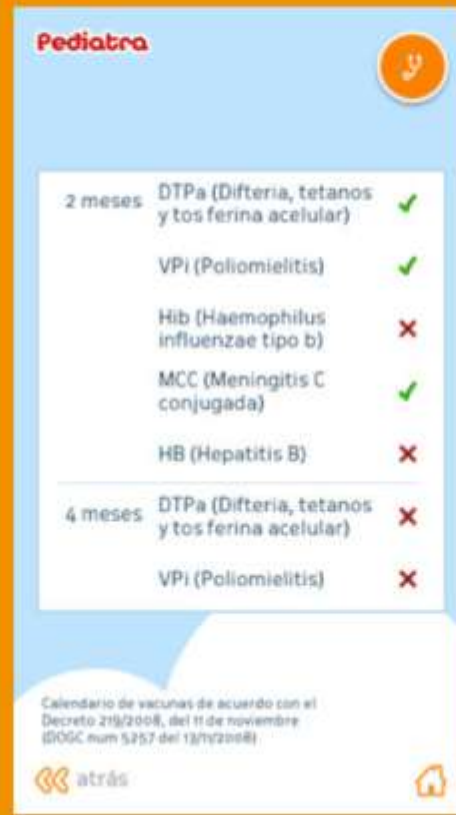
ECG P0Y_2012.07.12

myHealthh



Mide las
pulsaciones
con solo
presionar
un sensor.

Hero Baby



Muestra los efectos de ciertos alimentos.

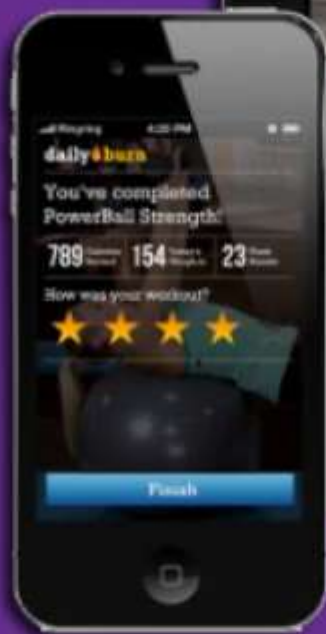
Juegos y música

Vacunaciones

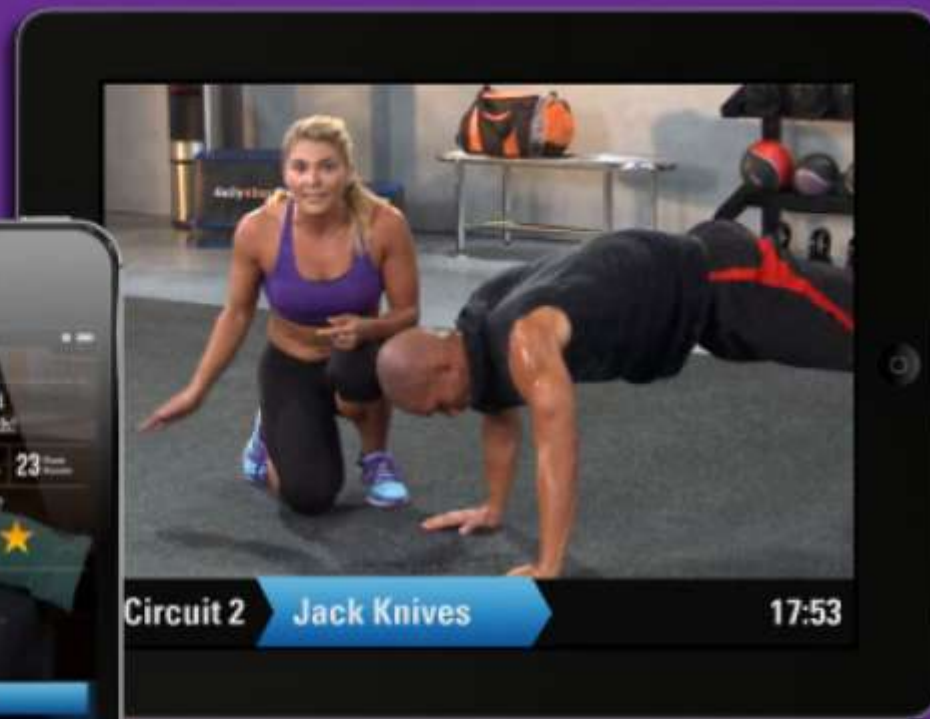
Agenda de visitas al pediatra



Ideal para controlar la dieta.



Daily Burn



Escanea los códigos de barra, se almacena y registra tus hábitos.



REDVOLUCIÓN

www.redvolucion.gov.co

HOME

NEWS

- Fe Bites
- Head to Head Page
- Captain Crush
- 50p City
- Forens
- Weather
- Sun Dogs
- Motors: An Man

VIDEO

SPORT

- Football
- Dream Team
- Cricket
- F1 & Motorsport

SHOWBIZ

- Blaze
- Film
- Music
- R&B Sessions

TV

- Britain's Got Talent
- The Voice
- Soaps

News

'Bad school dinner' blog is internet hit



Martha Payne

CARTS & TRUCKS

CITY MAPS



CATERING

JOIN/LOGIN

FOLLOW THE STREET FOOD MOVEMENT

Find and track your favorite food trucks and food carts with Roaming Hunger, the hub for all things street food. Use the interactive city map to find out where your next meal is parked or browse through our list of tasty vendors. And remember, napkins not included.



START HERE

DON'T GO HUNGRY



CLICK TO BRING FOOD TRUCKS TO YOUR NEXT EVENT.

HIRE A FOOD TRUCK

Food truck catering for your next event. Fast, easy and delicious. Book it here.

BOOK CATERING NOW

SEARCH VENDORS

SEARCH



Mejor blog de comida

Mejor blog de fotografía de comida

Journal - gastrofotonomia by Manny Rodriguez

www.gastrofotonomia.com

gastrofotonomia
The art of choosing, cooking, eating, and photographing good food.

Journal About Me and My Photographs SHOOT MY DISH SHOOT MY DISH GALLERY

Linkonomia

- See more of Manny's Photos at [Photography.com](#)
- FD Luxe Magazine
- The Perfect Fall Blog
- Saveur
- Salt & Selt
- eyeSAGOOn
- Starré Cook

Subscribe To Regular Feedings From Manny

Journal RSS

Administrator Log-in

Log-in

2012 BEST FOOD BLOG AWARDS BEST FOOD PHOTOGRAPHY SAVEUR.com

BOAR'S HEAD RED VELVET CAKE

WEDNESDAY, MAY 15, 2013 AT 11:59 AM

Yes you read correctly. A red velvet cake made into the shape of a fun shoot for Rob Smiley at FD Luxe Magazine. Combined and a not a typical food shot, but I decided to include it in my blog because this with you all.


We love how (jennie mixes it all up here, a \$17,000 Hermes food purchase to hold the McDonald's french fries, and the amazing was all real! Fabulous on the outside of course and delicious red velvet fondant as well.

I did not include the picture of the boar's head cake sliced open to

www.LOTTIEANDDOOF.COM

LOTTIE + DOOF

Sesame Noodles with Chili Oil and Scallions
Thursday, May 23, 2013



Probably the best cheese in the world. Seriously. <http://it.co/blog/04/17>


Follow me!

ABOUT CHICAGO GUIDE


joy the baker: Double Dipped Apple Doughnuts

joythebaker.com

HOME RECIPE INDEX MEET JOY SUBSCRIBE COOKBOOK PODCAST



DOUBLE DIPPED APPLE DOUGHNUTS //
NOVEMBER 13, 2012



SEARCH

SOCIAL

mejor blog de comida dulce o postre

La alimentación y la escuela

Entre el 16% y 18% de los niños piden de sobrepeso u obesidad, un mal que afecta principalmente a los menores de entre 0 y 12 años. La situación se agrava porque los padres no estimulan hábitos de vida saludables en los pequeños.

Algunos consejos

1. Considera la comida más importante del día, el desayuno debe incluir leche, pan, fruta y cereales.
2. Las verduras deben estar siempre presentes en las comidas.
3. Consume al menos dos frutas al día.
4. Evita las golosinas, bebidas azucaradas, pasteles, refrescos, alimentos ricos en grasas saturadas y azúcares.
5. El pan debe comerse sin miga. El pan integral no es sinónimo de salud, tenga cuidado.
6. Anímalo a comer en compañía de la familia o los amigos en un lugar adecuado.
7. Verifique la fecha de vencimiento y la información nutricional de los productos envasados.
8. Prefiera las frutas naturales, los productos lácteos, frutos secos (pasas, higos, almendras, maní, avellanas o cereales).
9. Evite las bebidas azucaradas, pasteles, refrescos, alimentos ricos en grasas saturadas y azúcares.
10. Converse con sus hijos sobre una buena alimentación.

Alimentos imprescindibles



Lunes

- 1 vaso con agua de coco.
- 1 porción de arroz.
- 1 paquete de galletas tipo María de leche.
- 1 porción de queso o yogur.

Martes

- 1 vaso con jugo de naranja.
- 2 porciones de carne con salsa de soja.
- 1 porción de queso.
- 200 gramos de arroz integral.

Miércoles

- 1 vaso con yogur probiótico.
- 1 porción de grano.
- 1 porción de pollo.

MODELO DE LONCHERA PARA TODA LA SEMANA

Jueves

- 1 vaso con agua de coco.
- 1 porción de arroz.
- 1 porción de queso.
- 1 vaso con agua de coco.

Infografías en red

¿CÓMO INFLUYE CADA COMIDA EN NUESTRO ORGANISMO?

Alimentación Y NUTRICIÓN

CARNE:



Músculos y tejidos

Favorecedores de sus proteínas, el potasio y la vitamina B12. El hígado y las carnes magras combaten desórdenes nerviosos.

FRUTAS:



Cerebro y dientes

La vitamina C y K, el potasio y la fructosa (el azúcar de las frutas) inhiben las hemorragias y favorecen a los dientes y la actividad cerebral.

HORTALIZAS:



Vista y circulación

Las vitaminas C, E y K y la provitamina A (betacaroteno) son esenciales para la vista y los vasos sanguíneos.

LÁCTEOS:



Huesos y piel

Las vitaminas A (retinol), B12 y D, el fósforo, el potasio y el yodo favorecen a la piel, los huesos y previenen los desórdenes neurológicos.

Piel y aparato digestivo

Las vitaminas B6 y K, el ácido fólico, el magnesio, el hierro y el yodo dan energía y la fibra favorece al tracto intestinal.

VERDURAS:



HUEVOS:



Colesterol y huesos

Aportan vitaminas A, B12 y D, refuerzan los huesos y la piel.

combinada, estos alimentos son determinantes para la salud mental y física

BIENESTAR. ¿ES POSIBLE CAMBIAR LOS HÁBITOS DE LOS NIÑOS? AGRIANA CARULLA, NUTRICIONISTA DE OSTER, NOS OFRECE LAS SIGUIENTES ALTERNATIVAS SALUDABLES

BEBIDAS ARTIFICIALES CAMBIARLO POR:

- Limonada, chicha morada o naranjada con agua mineral. • Agua de frutas como manzana o plina.

FRITURAS EN GENERAL CAMBIARLO POR:

- Chips de camote o batata al horno. • Frutos secos. • Canchita serrana. • Paltos de ajo con mortadella de mar.

SNACKS CAMBIARLO POR:

- En vez de freír alimentos, optar por hornearlos. Salen igual de crocantes.

GOLOSINAS CAMBIARLO POR:

- Galletas caseras de avena con pasas. • Bolitas de granola. • Keke de zanahoria. • Drieditas de frutas.

SANGUCHONES CAMBIARLO POR:

- Hamburguesas con pan integral, tomate y lechuga. • Peches caseros (hechas con tortilla de maíz) con abundante verdura y tocos de pollo. • Alchichas con papitas cocidas al horno. • Nuggets de pollo caseros.

#FoodRev

Jamie Oliver | Official site for recipes, books, tv, restaurants and food revolution

www.jamieoliver.com

Hipopotam Freshremix Matrix VoiceBunny mrtzc DJ / Producer Soundowl Projectionfreak Trap < Dub Mixupload Support GrandPixels 24 Places

Jamie Oliver | Official site for recipes, books, tv, restaurants and food revolution

QUICK LINKS JAMIE ONLINE BOOKS&MEDIA FOUNDATION SHOP CAREERS

jamieoliver.com

Search for a recipe or category

Join Sign in

HOME RECIPES RESTAURANTS VIDEOS NEWS&BLOGS FORUMS PROMOTIONS

Pete's gorgeous roast vegetable lasagne

Videos

292 Retweets

@jamieoliver
Today is my Birthday !! Yeay...38 years old..... the Sun is out!!.....all the kids have made...
<http://t.co/iSZcV6ougJ>

Potato, celeriac and truffle oil soup

Recipe of the day

Food Revolution day success

News

Jamie's search for musical superstars

Music

Watch and win a bundle

Competitions

FIFTEEN Cornwall



Buscar

¿Tienes cuenta? [Iniciar sesión](#)

- Tweets >
- Siguiendo >
- Seguidores >
- Favoritos >
- Listas >

Sigue a The Hunger Project

Nombre completo

Correo electrónico

Contraseña

Regístrate



empowering women and men to end their own hunger



The Hunger Project
@HungerProject

Empowering women & men in Africa, South Asia & Latin America to end their own hunger & poverty since 1977. Up to date tweets on issues that matter.

Around the World · thp.org

4.727 TWEETS 865 SIGUIENDO 18.084 SEGUIDORES

[Seguir](#)

- ### Tweets
- World Hunger Day** @WorldHungerDay 24 may
@pizzajazzclub Fabulous TWO pages in Metro TODAY re May 26-28 Gigs. Ticket's available from pizzaexpresslive.com pic.twitter.com/NEfoM1hc7
Retwitteado por The Hunger Project [Ver foto](#)
- World Hunger Day** @WorldHungerDay 24 may
RT @supportjoemc: Tickets to see @joemcalderry91 in Soho, London on May 28th for World Hunger Day can be bought here: pizzaexpresslive.com/jazzBook.aspx?...
Retwitteado por The Hunger Project [Abrir](#)



REDVOLUCIÓN

www.redvolucion.gov.co



**CONECTATE,
DESCONECTATE**
Tu cuerpo también
**puede estar
en línea**



REDVOLUCIÓN

www.redvolucion.gov.co

vive digital
Colombia