

LIVE HEALTHY! BOLETÍN

Diciembre 2024 | Vol. 3

¡Las actividades de Live Healthy estarán en pausa!



¡Durante las próximas semanas, todas las actividades de Live Healthy! estarán en pausa. ¡Manténgase atento para conocer nuestra fecha de regreso!

Pregunte por nuestro programa FoodMD!

¡Nuestro programa Food MD está diseñado para apoyar a los pacientes de Ryan Health, Settlement Health, Ryan Health Mobile, EHHOP y Community Health Network a través de talleres de nutrición y acceso a productos frescos!



AHORRE EN SU PRESUPUESTO DE COMIDA PARA LAS FIESTAS ESTA TEMPORADA NAVIDEÑA.

Este mes trae muchas celebraciones festivas y alegres, pero cuando se tiene un presupuesto ajustado, también puede traer desafíos al preparar comidas nutritivas y sabrosas.

Planifique con anticipación. Revise lo que tiene en casa primero, planifique sus comidas y luego haga una lista de lo que necesita; ¡esto ahorra tiempo y dinero!



Hágalo usted mismo. Aunque comprar un plato listo para comer es fácil, le costará menos y puede ser más saludable si lo prepara usted mismo. Usted controla la cantidad de sal, azúcar y grasa.



Sea flexible con su elección de carne. El plato de carne puede representar hasta el 40% del costo de una reunión pequeña, un pollo asado entero o un lomo de cerdo magro son opciones sabrosas pero menos costosas.



¿Qué está en temporada en DICIEMBRE?



¡Obtenga productos frescos como estos en sus paquetes de Farm Share en nuestras tres ubicaciones: 8 E 109th, 788 Southern Blvd o 1290 Hoe Ave!

¡COCINE con nosotros en el Club de Recetas!

¡El Club de Recetas está en pausa este mes! Visite nuestro sitio web para ver las grabaciones anteriores del Club de Recetas.



www.livehealthycooks.com



¡Explore nuestro sitio web!



¡Únase a Viva Saludable!



SNAP-Ed es financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.



¡Contáctenos!
Teléfono: (646) 891-7640
Manhattan: 8 E 109th St
Bronx: 788 Southern Blvd