

LIVE HEALTHY! BOLETÍN

Enero 2025 | Vol. 4

¡FARM SHARE REGRESARÁ PRONTO!



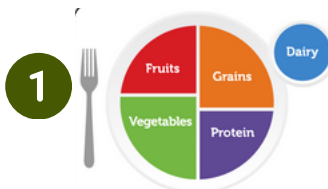
¡El equipo de Live Healthy! está deseando reanudar Farm Share a finales de este mes. Si tiene alguna pregunta, no dude en hablar con uno de nuestros miembros del personal de Live Healthy.

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!



¡UN COMIENZO RÁPIDO HACIA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE ESTE AÑO!



1

BALANCE: Los Cinco Grupos de Alimentos

Si tiene verduras, lácteos y proteínas en una comida, incluya frutas y cereales en la siguiente para cubrir los 5 grupos de alimentos a lo largo del día.

2



IMPULSA: Frutas y Vegetales

Compre vegetales congelados sin salsas ni mantequilla añadida. Los vegetales congelados son tan buenos para ti como los frescos y pueden costar menos.

3



PREPARA: Meal prep!

Escriba las comidas que planea comer durante la semana y utilícelo como guía. ¡Asegúrese de incluir también las bebidas y los refrigerios!

ENERO

¿QUÉ ESTÁ EN TEMPORADA?



¡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! CLUB DE RECETAS

¡El Club de Recetas está en pausa este mes!
Visite nuestro sitio web para ver nuestras recetas y más.



LIVE HEALTHY!
COOKS

www.livehealthycooks.com



¡Explore nuestro sitio



¡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