

# LIVE HEALTHY! BOLETÍN

Enero 2025 | Vol. 4

## ¡FARM SHARE REGRESARÁ PRONTO!



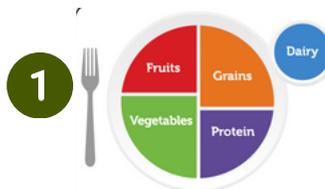
¡El equipo de Live Healthy! está deseando reanudar Farm Share a finales de este mes. Si tiene alguna pregunta, no dude en hablar con uno de nuestros miembros del personal de Live Healthy.

## 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](http://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