

LIVE HEALTHY! BOLETÍN

Febrero 2025 | Vol. 4

¡VUELVE FARM SHARE!



¿Está interesado en obtener más información sobre el programa y cómo inscribirse? Pregúntele a uno de los miembros de nuestro personal o escanee el código QR a continuación para obtener más detalles.

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.



PARA EL CORAZÓN: GUÍA DE FEBRERO PARA LA SALUD DEL CORAZÓN

1 ¡ENFOQUECE EN LOS ALIMENTOS ALTOS EN FIBRA!



Las frutas, las verduras y los cereales integrales son ricos en fibra. Los alimentos ricos en fibra pueden ayudar a reducir el colesterol en la sangre, mantenerse saciado por más tiempo y disminuir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas. El desayuno es la oportunidad perfecta para agregar fibra a su día con un tazón de avena con sus frutas favoritas, frescas o congeladas. ¡Pruebe esta sencilla receta de avena nocturna de Live Healthy! para su próximo desayuno. Después de todo, es el Mes del Desayuno Caliente.

2 ELIJA GRASAS INSATURADAS



La grasa es un nutriente esencial en nuestra dieta. Es una fuente de energía y ayuda a nuestro cuerpo a absorber las vitaminas clave de los alimentos. Al elegir fuentes de grasa, priorice las grasas insaturadas, que se pueden encontrar en los aguacates, las aceitunas, el aceite de oliva, el pescado, los frutos secos y las semillas. Las grasas insaturadas pueden mejorar los niveles de colesterol en sangre, y las grasas poliinsaturadas que se encuentran en alimentos como el pescado graso tienen propiedades antiinflamatorias.

3 HAGA QUE EL MOVIMIENTO SEA DIVERTIDO



La actividad física es una parte vital de la salud, especialmente de la salud cardíaca. Pero no tiene por qué ser aburrida ni complicada. El movimiento adecuado para usted es el que disfruta y espera con ansias. Live Healthy le desafía a encontrar una forma de movimiento que disfrute este febrero. Ya sea tocar música y bailar mientras limpia, salir a caminar, correr, unirse a una clase de ejercicios, estirarse o jugar con sus hijos, todo esto favorecerá la salud cardíaca. Intente realizar 150 minutos de movimiento que aumenten su frecuencia cardíaca cada semana.

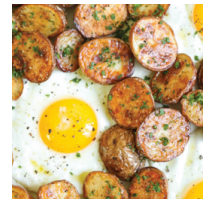
FEBRERO ¿QUE ESTA DE TEMPORADA?



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

¡COCINE CON NOSOTROS! CLUB DE RECETAS

¡¡¡El Club de Recetas está de VUELTA!!!
Aprenda a hacer:



Desayuno en sartén
Febrero 4
@ 12:30 pm

Salteado de camote o batata, maíz y frijoles negros
Febrero 18
@ 12:30 pm



¡Explore nuestro sitio web!



¡Únase Live Healthy!



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

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



¡Contáctenos!
Teléfono: (646) 891- 7640
Manhattan: 8 E 109th St
Bronx: 788 Southern Blvd
Bronx: 1290 Hoe Ave.