

LIVE HEALTHY! BOLETÍN INFORMATIVO

Julio de 2025 | Vol. 4

¡ES HORA DEL GREENMARKET!



Durante nuestra temporada de greenmarket, se ofrecen talleres de educación nutricional, un club de recetas y recorridos por los mercados de agricultores para presentar las verduras de temporada.

PREGUNTE POR NUESTRO PROGRAMA FOOD MD

Nuestro programa Food MD está diseñado para apoyar a los pacientes de sitios clínicos que incluyen Ryan Health, Settlement Health, EHHOP y Community Health Network a través de talleres de nutrición y acceso a productos frescos.



3 Consejos para preparar un Plato Balanceado para llevar este Verano

1



PIENSE EN "3 EN 1": PROTEÍNA, FIBRA Y COLOR

Intente incluir una fuente de proteína (como pollo a la parrilla, frijoles, atún, huevos o tofu), un carbohidrato rico en fibra (como cereales integrales, frutas o verduras con almidón) y al menos una verdura o fruta de colores vibrantes. Esta combinación le mantiene saciado por más tiempo y le da energía duradera, perfecta para los largos días de verano.

2



PREPARAR Y EMPACAR DE MANERA INTELIGENTE

¿Prepara comida extra para la cena? ¡Guarde las sobras para el almuerzo de mañana! Comidas sencillas como arroz con frijoles, pasta vegetariana o ensalada de atún se pueden preparar en grandes cantidades y disfrutar frías o a temperatura ambiente al día siguiente. Use una pequeña bolsa térmica con una bolsa de hielo para mantener los alimentos frescos y seguros en el calor.

3



USE LO QUE TIENE

No necesita ingredientes sofisticados para comer bien. ¡Mire lo que ya tiene en la despensa o el refrigerador y combina! Una lata de frijoles, algunas verduras congeladas y arroz pueden convertirse en un salteado rápido o un tazón de cereales. Atún enlatado + pan integral + palitos de zanahoria = un almuerzo fácil y equilibrado.

JULIO

¿QUÉ ESTÁ DE TEMPORADA?



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

¡COCINE CON NOSOTROS! CLUB DE RECETAS

Aprenda a hacer:



Wrap de Ensalada Shirazi
8 de Julio
a las 12:30 p. m.



Explore nuestro sitio web!



¡Unase a 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.