

# LIVE HEALTHY! BOLETÍN INFORMATIVO

Mayo 2025 | Vol. 4

## ¡ÚNASE A NOSOTROS PARA FARM SHARE!



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

## ¡PREGUNTE SOBRE NUESTRO PROGRAMA FOODMD!

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



## ¡MAYO ES EL MES DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA SALUD MENTAL! 3 Consejos de Nutrición para Apoyar la Salud Mental

1



### PRIORICE LOS ALIMENTOS INTEGRALES

Los alimentos que consumimos afectan el funcionamiento y el bienestar de nuestro cuerpo. Dar prioridad a los granos integrales, frutas, verduras, grasas saludables y proteínas magras puede mejorar no solo nuestra salud física, sino también nuestra salud mental.

2



### COMA CON REGULARIDAD

Comer con regularidad puede ayudarle a regular su nivel de azúcar en la sangre, evitando que baje demasiado o que suba en exceso. La principal fuente de energía del cerebro es la glucosa, y las fluctuaciones drásticas pueden provocar cambios de humor y otros síntomas como irritabilidad y fatiga. Elija fuentes de carbohidratos que le mantengan satisfecho por más tiempo, como los granos integrales (arroz integral y avena), las legumbres y los vegetales con almidón.

3



### COMPARTA LAS COMIDAS CON SUS SERES QUERIDOS

Compartir las comidas con otras personas tiene muchos beneficios psicológicos y sociales. Le brinda la oportunidad de desacelerar, reflexionar y disfrutar de conexiones significativas con quienes le rodean. Conversar durante las comidas fomenta un ritmo más relajado, lo que ayuda a evitar comer con prisa y favorece una mejor digestión.

## MAYO ¿QUÉ ESTÁ EN 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:



Tacos de Champiñones  
May 20th @ 12:30 pm



¡Explore nuestro sitio web!



¡Únase a Live Healthy!



SNAP-Ed está 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  
Bronx: 1290 Hoe Ave.