

LIVE HEALTHY!

BOLETÍN INFORMATIVO

Agosto 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.



Trucos de hidratación para el verano



Recomendaciones de líquidos:

- Hombres: 13 tazas al día
- Mujeres: 9 tazas al día
- *Varía según los individuos, el nivel de actividad y la dieta.

La hidratación siempre es importante, pero es especialmente vital durante el verano, cuando el clima empieza a subir. Aquí tiene algunos consejos para mantenerse hidratado durante los meses más cálidos:

1

Haga que el agua sea más divertida infundiéndola con frutas como pepino, limón o fresas, o con paquetes de saborizantes sin azúcar.

2

Incorpórelo a su rutina. Beba un vaso de agua justo al despertar, antes y después de cada comida y después de cepillarse los dientes.

3

Aproximadamente el 20% de nuestra ingesta diaria de líquidos proviene de los alimentos. Priorice los alimentos ricos en agua, como la lechuga, las verduras de hoja verde, los pepinos, los pimientos morrones, el calabacín, el apio, las bayas y los melones.

AGOSTO ¿QUÉ ESTÁ DE TEMPORADA?



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

¡COCINE CON NOSOTROS! CLUB DE RECETAS

Aprenda a hacer:



Ensalada de judías verdes y aguacate 19 de agosto a las 12:30 pm



Explore nuestro ¡Únase a Live Healthy!
¡sitio web!



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.