

LIVE HEALTHY!

BOLETÍN INFORMATIVO

Agosto de 2026 | Vol. 5

¡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 Ryan Health/Mobile, Settlement Health, EHHOP y Community Health Network a través de talleres de nutrición y acceso a productos ¡frescos! ¿Desea saber más? ¡Envíe un mensaje de texto con la palabra "Food MD" al 332-242-5858 para obtener más información!



Cómo mantener a su familias frescas, activas y saludables



La hidratación es importante

- Mantenerse hidratado ayuda a mantener el cuerpo fresco, mejora la energía y favorece la salud en general.
- El agua es lo mejor. Los alimentos ricos en agua (como las frutas y las verduras) también ayudan a hidratarnos.



Consejos para mantenerse activo en verano

- Haga ejercicio temprano por la mañana o al atardecer.
- Use ropa de colores claros y transpirable.
- Use protector solar y sombrero.
- Escuche a su cuerpo y observe los signos de enfermedades relacionadas con el calor, como mareos, náuseas o calambres musculares, para prevenir un golpe de calor.



Tenga un "Día de Prueba" con su familia

- Pruebe una fruta o verdura diferente cada viernes.
- Explore los mercados de agricultores para descubrir productos locales únicos.
- Busque acompañamiento de frutas y verduras en los comedores de verano.
- Tenga siempre a mano un bol de fruta fresca para picar algo rápido.

AGOSTO

¿QUÉ ESTÁ DE TEMPORADA?



Reciba productos frescos como estos en sus paquetes de FoodMD.

¡COCINE CON NOSOTROS!

CLUB DE RECETAS
Descubra cómo preparar:



Sopa de fideos con verduras
18 de Agosto a las 11:00 am
www.livehealthycooks.com



Explora nuestra
sitio web!



¡Únete a Vive
Saludablemente!



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

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.



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