

LIVE HEALTHY!

BOLETÍN INFORMATIVO

Julio 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!



Compre de forma inteligente en el mercado de agricultores

Compre productos de temporada y ahorre

Los productos de temporada son más frescos y económicos; compre de más y congélelos para más adelante.

Elija productos frescos

Elija productos frescos, de colores vivos y firmes. Evite los artículos magullados, verifique su frescura y compre los productos delicados en pequeñas cantidades.

Almacene para la longevidad

Guarde las verduras de hoja verde, los frutos del bosque y las hierbas en el refrigerador. Almacene los tomates, duraznos y papas a temperatura ambiente. Utilice recipientes herméticos para los productos cortados para mantenerlos frescos por más tiempo.



JULIO

¿QUÉ ESTÁ DE TEMPORADA?



Reciba productos frescos como estos en sus paquetes de FoodMD.

¡Cocine con nosotros!

CLUB DE RECETAS

¡El Club de Recetas está en pausa este mes! Visite nuestro sitio web para ver más recetas deliciosas y nutritivas.



www.livehealthycooks.com



Explore our
website!



Join
Live Healthy!



SNAP-Ed is funded by USDA's
Supplemental Nutrition Assistance
Program (SNAP)

This institution is an equal opportunity
provider



Contact Us!

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