

# APTITUD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## Guía para Distrito 2



CITY OF SAN ANTONIO  
METROPOLITAN HEALTH DISTRICT



### Por Vida

El programa ¡Por Vida! De parte de Metro Health reconoce a los restaurantes locales por crear ambientes saludables a través de una buena nutrición, saneamiento, sostenibilidad y desarrollo comunitario. Obtenga todo el sabor y la conveniencia de cenar sin sacrificar la buena nutrición y la salud. Cuando eliges "¡Por Vida!", ¡haces una mejor elección "Por La Vida!"

[porvidasa.com](http://porvidasa.com)

(210) 207-2722

### Healthy Corner Stores (Tiendas Saludables)

El programa Healthy Corner Stores se une con las tiendas locales para vender frutas y verduras frescas en vecindarios a través de San Antonio que tienen acceso limitado a estos alimentos. Como resultado, miembros de la comunidad tienen más acceso a alimentos saludables y a precios económicos en sus vecindarios. A partir de 2022, hay 33 tiendas en el programa Healthy Corner Stores.

[www.sanantonio.gov/HealthyCornerStores](http://www.sanantonio.gov/HealthyCornerStores)

(210) 207-8645

### Prevención y Control de la Diabetes

La diabetes se ha convertido en un problema en San Antonio y el condado de Bexar. Ofrecemos servicios gratuitos a la comunidad para ayudar a prevenir y controlar la diabetes, ayudándole a vivir una vida más larga y saludable.

[diabeteshelpsa.com](http://diabeteshelpsa.com)

(210) 207-8802

### WIC

WIC es el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños que no es de emergencia. Si califica para WIC, puede recibir beneficios de alimentos (canjeables en la tienda de comestibles por ciertos alimentos nutritivos), educación y asesoramiento nutricional, apoyo para la lactancia materna y referencias de atención médica sin costo alguno. Los servicios de WIC están disponibles para mujeres embarazadas, posparto y lactantes, bebés y niños menores de 5 años.

[sanantonio.gov/health/healthservices/wic](http://sanantonio.gov/health/healthservices/wic) (210) 207-4650

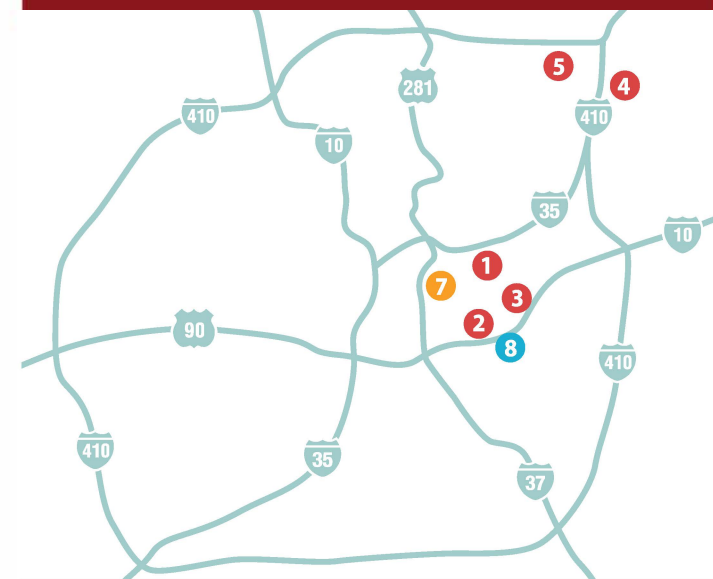
### Parques y Recreación

El Departamento de Parques y Recreación de San Antonio ofrece oportunidades recreativas y espacios comunitarios divertidos, seguros, atractivos y asequibles dentro de una caminata de 10 minutos que representan la diversidad y los deseos de nuestros vecindarios. Al conectar a las personas, la naturaleza, la recreación y los recursos, inspiraremos y nutriremos el bienestar de todos.

[sanantonio.gov/parksandrec/home](http://sanantonio.gov/parksandrec/home)

(210) 207-7275

## Distrito 2 de San Antonio



### HEALTHY CORNER STORES

1. **Malik Food Market**, 913 N Mittman St, San Antonio TX 78202
2. **Amanda Food Mart**, 651 Porter St, San Antonio TX 78210
3. **Coliseum Meat Market**, 403 Spriggsdale Blvd, San Antonio TX 78220
4. **Midcrown Grocery**, 8011 Midcrown Dr, San Antonio TX 78218
5. **Quick Stop**, 2368 Austin Hwy, San Antonio TX 78218

### RESTAURANTES POR VIDA

7. **Sweet Yams**, 218 N Cherry St, San Antonio TX 78202

### CLÍNICAS DE WIC

8. **Pecan Valley**, 802 Pecan Valley, San Antonio TX 78220

### CLASES GRATUITAS DE EJERCICIO EN EL PARQUE

- **Circuito de bajo Impacto localizada en Lou Kardon Park** las lunes a las 9:00 am
- **Zumba localizada en Copernicus Community Center** los sábados a las 10:30 am (Reubicado temporalmente al centro de Southside Lions mientras que el centro de Copernicus se utiliza para la respuesta de COVID)
- **Boot Camp en el Centro Comunitario de Dawson** los jueves a las 6:00 pm