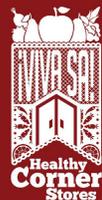


# APTITUD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## Guía para Distrito 3



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

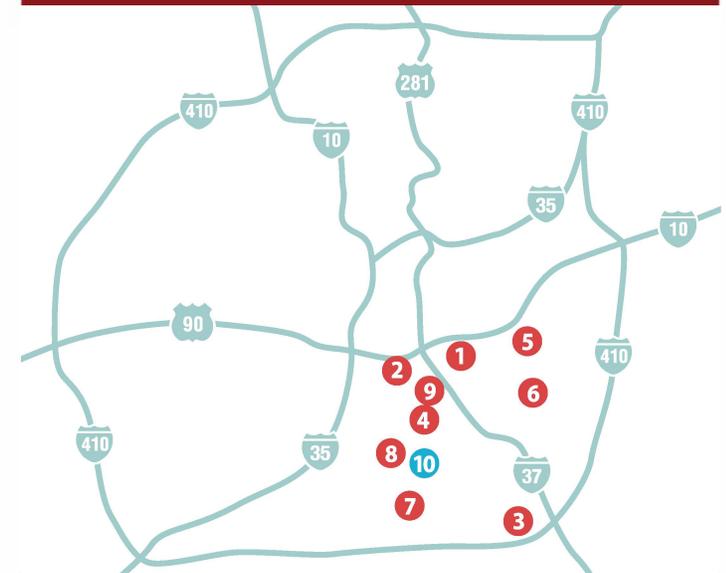
### Parques y Recreación

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 3 de San Antonio



### HEALTHY CORNER STORES

1. **ABC Food Mart**, 1250 E Highland Blvd, San Antonio TX 78210
2. **Best Mart**, 703 Mission Rd, San Antonio TX 78210
3. **Red Rooster**, 10637 S East Loop 410, San Antonio TX 78223
4. **Gas N Go**, 4674 S Presa St, San Antonio TX 78223
5. **Highland Food Mart**, 2402 Hicks Ave, San Antonio TX 78210
6. **Stop By Mart**, 4709 Pecan Valley Dr, San Antonio TX 78223
7. **Flores C Store**, 8107 S Flores St, San Antonio TX 78221
8. **Skyway Mart**, 6226 S Flores St, San Antonio TX 78214
9. **Popular Food Mart**, 1439 E Southcross Blvd, San Antonio TX 78223

### CLÍNICAS DE WIC

10. **S Flores**, 6723 S Flores, Suite #106, San Antonio TX 78221

### CLASES GRATUITAS DE EJERCICIO EN EL PARQUE

- **Zumba localizada en Harlandale Community Center** los martes a las 7:00 pm
- **Entrenamiento de Circuito en Highland Park** los miércoles a las 6:00 pm
- **Ritmos Centrales en Southside Lions Community Center** los jueves a las 6:00 pm