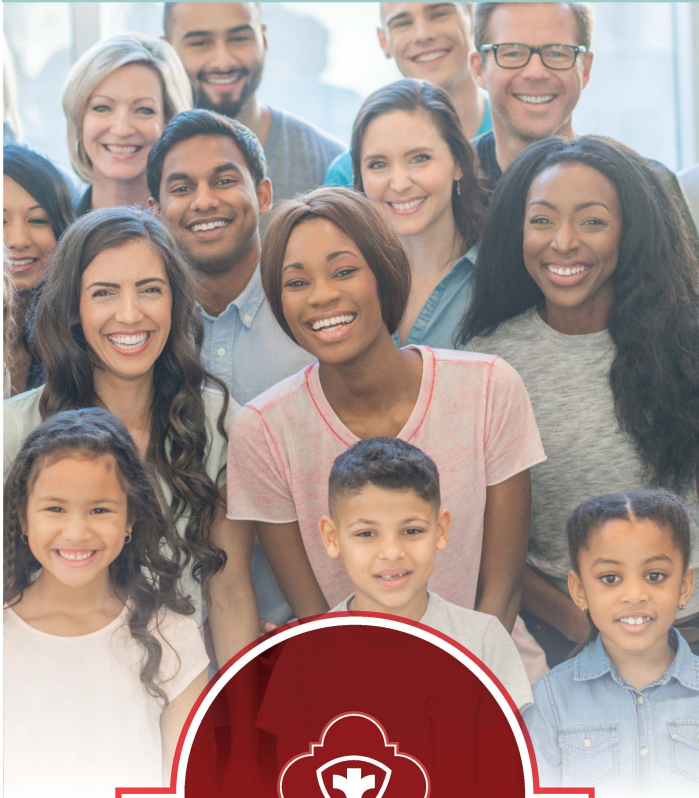


# APTITUD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## Guía para Distrito 5



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

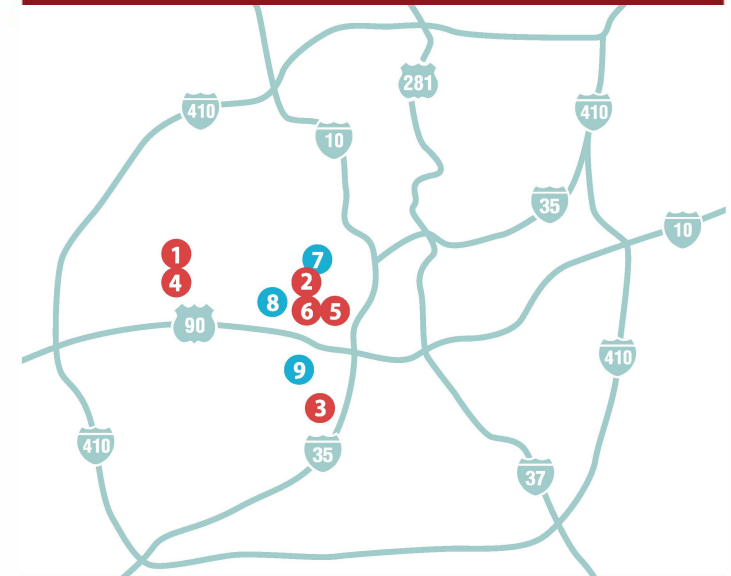
### Parques y Recreación

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 5 de San Antonio



### HEALTHY CORNER STORES

1. **M&I Meat Market & Grocery**, 5106 W Commerce St, San Antonio TX 78237
2. **Trinity Food Mart**, 202 S Trinity St, San Antonio TX 78207
3. **J&J Food Mart**, 806 Commercial Ave, San Antonio TX 78211
4. **El Paso Food Mart**, 5219 El Paso St, San Antonio TX 78237
5. **Pik Nik Foods 3**, 919 Guadalupe St, San Antonio TX 78207
6. **Maxi Food Mart**, 1626 Guadalupe St, San Antonio TX 78207

### CLÍNICAS DE WIC

7. **Buena Vista**, 2315 Buena Vista, San Antonio TX 78207
8. **Salinas**, 630 S Gen McMullen, San Antonio TX 78237
9. **Zarzamora**, 4503 S Zarzamora, San Antonio TX 78211

### CLASES GRATUITAS DE EJERCICIO EN EL PARQUE

- **Boot Camp en Elmendorf Lake Park**  
los martes a las 6:30 pm
- **Aeróbic acuáticos en The San Antonio Natatorium**  
lunes/miércoles/jueves a las 12:00 pm
- **FitLot Circuit Training en Normoyle Park**  
los martes a las 9:30 am