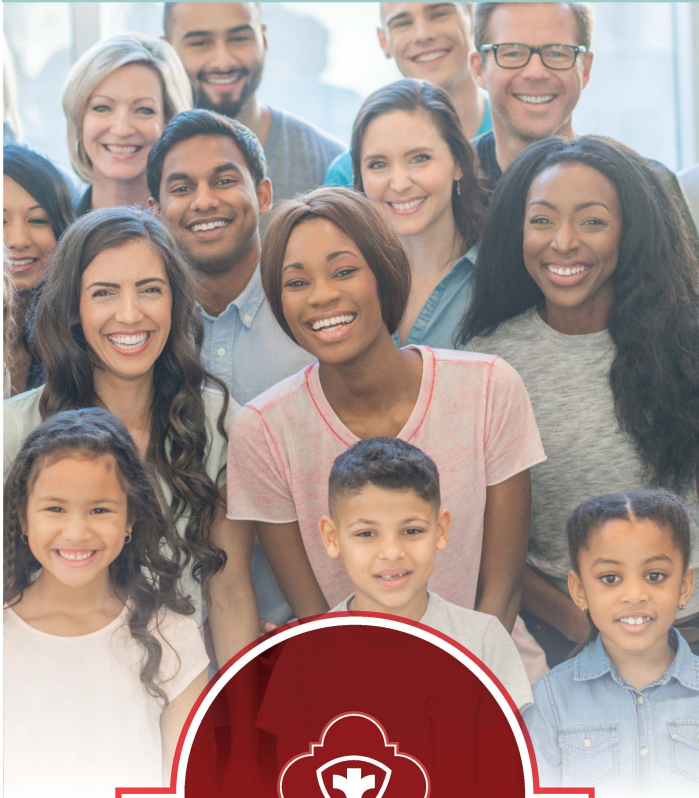


APTITUD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Guía para Distrito 6



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

(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

(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

(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 (210) 207-4650

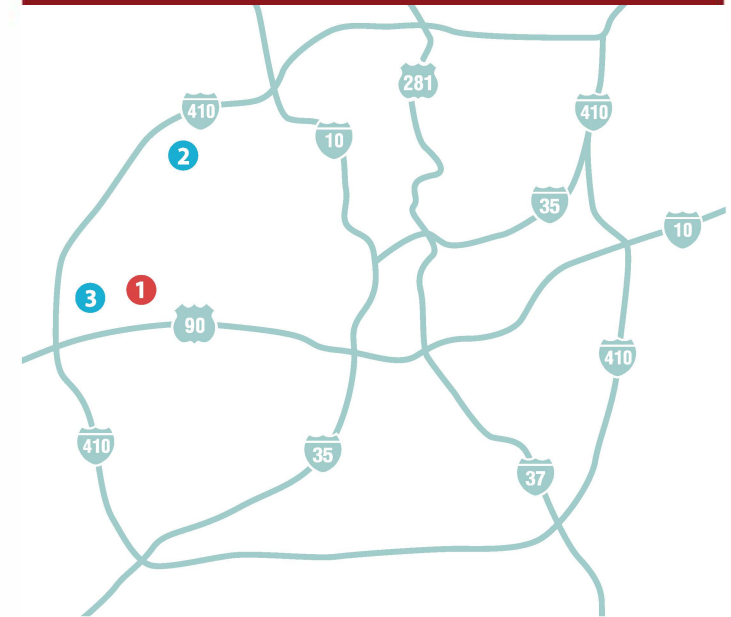
Parques y Recreación

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

(210) 207-7275

Distrito 6 de San Antonio



HEALTHY CORNER STORES

1. Shell Food Mart, 702 S Acme Rd, San Antonio TX 78237

CLÍNICAS DE WIC

2. Callaghan, 4412 Callaghan, San Antonio TX 78228

3. Marbach, 7452 Military Dr. West, San Antonio TX 78227

CLASES GRATUITAS DE EJERCICIO EN EL PARQUE



- **Ejercicio con Pesas en Enrique Barrera Community Fitness Center**
las lunes a las 6:00 pm
- **Aerobicos de Boxeo en Enrique Barrera Community Fitness Center**
los martes a las 6:00 pm
- **Cardio Fit en Enrique Barrera Community Fitness Center**
las viernes a las 10:30 am