

APTITUD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Guía para Distrito 7



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

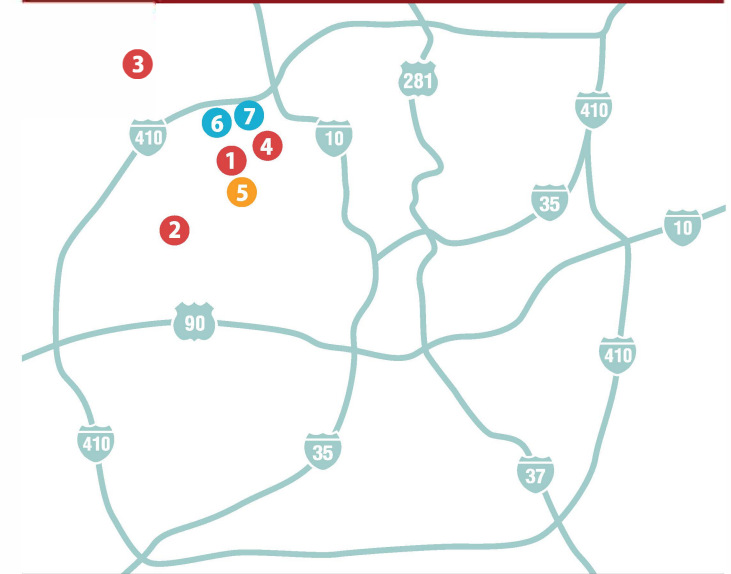
Parques y Recreación

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 7 de San Antonio



HEALTHY CORNER STORES

1. **Big Star Food Mart**, 2409 NW 36th St, San Antonio TX 78228
2. **ANC Express**, 4069 Culebra Rd, San Antonio TX 78228
3. **Om Food Mart**, 5901 Danny Kaye Dr, San Antonio TX 78240
4. **Texas Meat Market No. 3**, 1429 Donaldson Ave, San Antonio TX 78228

RESTAURANTES POR VIDA

5. **Barrio Barista**, 3735 Culebra Rd, San Antonio TX 78228

CLÍNICAS DE WIC

6. **Sabine**, 4606 Centerview Ste 101, San Antonio TX 78228
7. **San Antonio Lactation Support Center**, 4538 Centerview Dr Ste 151, San Antonio TX 78228

CLASES GRATUITAS DE EJERCICIO EN EL PARQUE

- **Boot Camp en Woodlawn Lake Park Gym**
las lunes a las 6:30 pm
- **SPEAR Training en Woodlawn Lake Park Gym**
los jueves a las 6:30 pm
- **CoRE Training en Woodlawn Lake Park Gym**
las lunes a las 7:30 pm