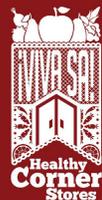


APTITUD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Guía para Distrito 1



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

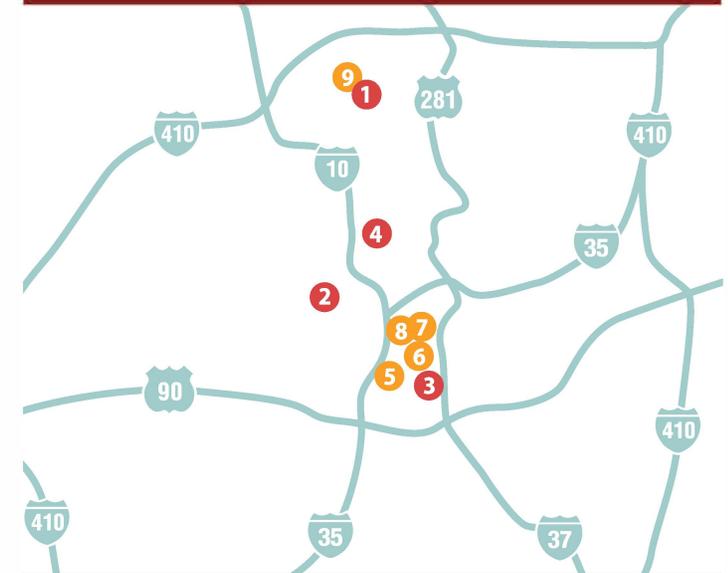
Parques y Recreación

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 1 de San Antonio



HEALTHY CORNER STORES

1. **Lucky Corner Store**, 4823 Blanco Rd, San Antonio TX 78201
2. **Quick Stop**, 1311 N Hamilton Ave, San Antonio TX 78207
3. **AM Stop**, 602 Labor St, San Antonio TX 78210
4. **Isi-Kat Quick Mart**, 1619 Blanco Rd, San Antonio TX 78212

RESTAURANTES POR VIDA

5. **The Fruteria**, 1401 S Flores Ste. 102, San Antonio TX 78204
6. **The Good Kind**, 1127 S St Mary's St, San Antonio TX 78210
7. **Pharm Table**, 611 S Presa St Suite 106, San Antonio TX 78205
8. **Poblanos**, 115 S Main Plaza, San Antonio TX 78205
9. **Vietnam Gardens**, 5433 Blanco Rd, San Antonio TX 78213

CLASES GRATUITAS DE EJERCICIO EN EL PARQUE

- **Circuito de bajo Impacto localizada en Granados Adult & Senior Center**
los martes y jueves a las 12:30 pm
- **Boot Camp en Olympia Park**
los martes a las 6:00 pm
- **Baile en Línea en Lions Field Adult & Senior Center**
los jueves a las 10:00 am