

¿Como Puedo Obtener Comida Saludable En Mi Comunidad?

Adopte Una Bodega. Hable con el dueño de una bodega cercana a su casa y pídale que ofrezca frutas y vegetales frescos y otros productos saludables como leche baja en grasa, jugos de fruta 100% naturales, agua, papitas cocidas, pretzels y yogurt bajo en grasa.

Siembra Tu Propia Comida. Tu puedes sembrar plantas que producen comida inclusive en espacios pequeños. Considera usar EarthBoxes para sembrar tus vegetales. Aprende mas información al respecto visitando esta pagina de internet: www.earthbox.com.

Inclusive hay lugares donde puedes comprar semillas y plantas con estampillas de comida o tu tarjeta EBT.

Hazte Miembro o Empieza una Jardín Comunitario. Las jardines comunitarios pueden ser usados por cualquier persona. En el Sur del Bronx existen 185. Para encontrar una huerta cerca a ti llama al 212-788-8070 o visita www.greenthumbnyc.org.

Además el Jardín Botánico de Nueva York tiene un programa que se llama “Bronx Green-Up” que ofrece talleres a la comunidad sobre jardinería durante todo el año. Para mas información llama al 718-817-8038 o visita www.nybg.org/green_up.



ELIMINEMOS LA

Desigualdad en la Salud

AHORA

Come Saludable En Tu Comunidad



Comer frutas y vegetales puede ayudar a prevenir la diabetes, obesidad, problemas del corazón e hipertensión además de otras enfermedades. Sin embargo es difícil encontrar es tipo de productos a precios económicos y de alta calidad en nuestra comunidad.

Afortunadamente cada día hay mas lugares que florecen en la comunidad del Bronx y el Norte de Manhattan donde se pueden comprar frutas y vegetales frescos.

Lea la siguientes paginas para aprender mas sobre estos lugares.

Bronx Health REACH trabaja con la comunidad para mejorar la nutrición, actividad física y eliminar las desigualdades en la salud de nuestra comunidad. Para mas información llama al 212-633-0800 extensión 1232.

Visita Tu Mercado Local

¿Que es? Es un grupo de agricultores que venden frutas y vegetales todas las semanas en un espacio publico.

¿Que puedo comprar? Usted puede comprar diferentes tipos de frutas y vegetales dependiendo de lo que este en cosecha esa semana.

¿Cuales son los métodos de pago? Usted puede pagar en efectivo pero ya existen muchos mercados que reciben estampillas de comida o tarjetas EBT, inclusive algunos aceptan tarjetas de crédito. Usted puede usar y recibir cupones cada ves que compre frutas y vegetales usando estampillas de comida o tarjetas EBT.

¿Donde los encuentro? Hay 24 mercados en el Bronx. Para localizar uno cerca a ti llama al 311, o visita <http://harvesthomefm.org> o www.grownyc.org/ourmarkets.

Compra en un Carrito Verde

¿Que es? Son vendedores ambulantes que venden frutas y vegetales en tu comunidad.



¿Que puedo comprar? Similar a los mercados puedes comprar frutas y vegetales e inclusive productos tropicales (como mangos) que necesariamente no están de cosecha o se cosecha en el país.

¿Cuales son los métodos de pago? Además de efectivo muchos reciben estampillas de comida o tarjetas EBT.

¿Donde los encuentro? Hay 300 Carritos Verdes en el Bronx. Para localizar uno cerca a ti llama al 311, o visita www.nyc.gov/greencarts.

Hazte Miembro de un CSA o Agricultura Apoyada por la Comunidad

¿Que es? Es una asociación entre la comunidad y un agricultor. Personas de la comunidad se ponen de acuerdo en comprar frutas y vegetales de un agricultor durante la temporada de cosecha. El agricultor entregar los productos a domicilio cada semana. Agricultura Apoyada por la Comunidad también se llama CSA.

¿Que puedo comprar? Una vez por semana usted recibe una caja o bolsa con frutas y vegetales frescos de la temporada y recién recogidos de la granja. Usted también recibe recetas para de cocina.

¿Cuales son los métodos de pago? Cada semana usted paga un precio definido. Muchos CSAs aceptan estampillas de comida o tarjetas EBT. Algunos CSAs definen sus precios dependiendo sus ingresos.

¿Donde los encuentro?

- El Bronx CSA entrega sus productos en la iglesia Grand Concourse Seventh Day Adventist Temple (ubicada en el Grand Concourse y la calle 169). Para mas información visita bronxcsa.wordpress.com o llama al 212-825-0028 extensión 205.
- El South Bronx CSA entrega sus productos en Friends of Brook Park (ubicado en la Avenida Brook y la calle 140). Para mas información visita www.southbronxcsa.org o llama 347-331-0096.
- El Corbin Hill Rd Farm entrega sus productos en diferente partes del Sur del Bronx y Norte Manhattan. www.corbinhillfarm.com
- Para encontrar mas CSAs en Nueva York, visita justfood.org/csalloc/ o llama 212-645-9880 x233.