

# ¿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](http://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](http://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](http://www.nybg.org/green_up).



Bronx Health REACH trabaja con comunidades de fe 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 1338.



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.

*Y dijo Dios: “He aquí, yo os he dado toda planta que da semilla que hay en la superficie de toda la tierra, y todo árbol que tiene fruto que da semilla; esto os servirá de alimento”(Genesis 1:29)*

## 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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.corbinhillfarm.com)
- Para encontrar mas CSAs en Nueva York, visita [justfood.org/csalloc/](http://justfood.org/csalloc/) o llama 212-645-9880 x233.