

Añada la dirección [comunicacio@saludyfamilia.es](mailto:comunicacio@saludyfamilia.es) a sus contactos para recibir correctamente nuestros boletines

[Clique aquí para recibir correctamente nuestros boletines](#)

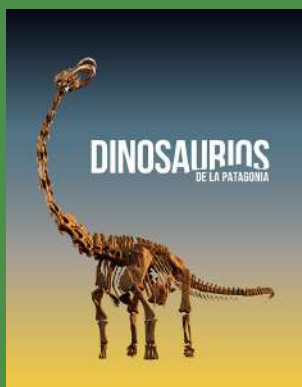


Asociación Salud y Familia

Julio 2024

## SALIDAS EN FAMILIA MES DE JULIO

### SALIDA AL COSMOCAIXA 'DINOSAURIOS DE LA PATAGONIA'



La Asociación Salud y Familia programa una salida en familia al Cosmocaixa a ver la exposición 'Dinosaurios de la Patagonia'. Será sábado, 13 de julio de 10:30 a 13:30h. En colaboración con el programa Apropa Cultura.

Plazas limitadas. Inscripciones a [jcamacho@saludyfamilia.es](mailto:jcamacho@saludyfamilia.es)

### SALIDA AL JARDÍN BOTÁNICO



La Asociación Salud y Familia programa una salida en familia al Jardín Botánico de Barcelona. Será sábado, 27 de julio de de 10:30 a 13:30h En colaboración con el programa Apropa Cultura.

Plazas limitadas. Inscripción en [jcamacho@saludyfamilia.es](mailto:jcamacho@saludyfamilia.es)



LOS PARQUES SON TU SEGUNDA CASA. La luz natural regula nuestra energía. Pasear sola o en familia por los parques de Barcelona es una ACTIVIDAD IMPRESCINDIBLE para mantener y mejorar la salud de todos. Visitando los parques dedicas a tus hijos e hijas un tiempo muy valioso y tú disfrutas de un rato calmado. Ahora que estamos en verano podrás aprovechar las horas de luz. DA UN RESPIRO Y CUIDA DE TU SALUD FÍSICA Y MENTAL. VISITAR LOS PARQUES Y LAS ZONAS VERDES ESTÁ A TU ALCANCE. LOS PILARES DE LA ENERGÍA VITAL SE CONSTRUYEN A LO LARGO DE LOS 1000 PRIMEROS DÍAS DE LA VIDA. <https://saludyfamilia.es>

---

## JULIO SALUDABLE



La alimentación recibida durante los primeros 1000 días de vida influye de forma decisiva sobre la salud y la tendencia a la obesidad en la edad adulta. La alimentación del bebé debe consistir en las cantidades moderadas de leche y cereales que te indicará tu pediatra. Cuando empieces a introducir otros alimentos éstos deben ser FRUTAS,

VERDURAS, PESCADO Y/O CARNE DE POLLO. No acostumbres a tu bebé a comer pastelería, pizza, patatas fritas, dulces, carnes rojas ni bebidas azucaradas. Los adultos debemos imitar lo que hacemos por nuestros hijos y nietos. A cualquier edad, una alimentación saludable refuerza el sistema inmunitario, nos hace más resistentes al contagio de infecciones y, si nos infectamos, nos permite recuperarnos antes.

LA BASE DE UNA ALIMENTACIÓN SANA SE CONSTRUYE DURANTE LOS 1000 PRIMEROS DÍAS DE LA VIDA

### NORMAS DE RESERVA DE PLAZAS PARA SALIDAS Y EVENTOS CULTURALES A CARGO DE LA ASOCIACIÓN SALUD Y FAMILIA

Todas nuestras actividades son gratuitas. Las personas interesadas comunicarán la voluntad de asistir dirigiéndose al correo electrónico [jcamacho@saludyfamilia.es](mailto:jcamacho@saludyfamilia.es).

Se les confirmará telefónicamente si son admitidas. En caso de no poder realizar la confirmación debido a la ausencia de respuesta de la persona interesada, se pasará a la siguiente persona inscrita y se enviará un correo electrónico avisando a la persona no encontrada que no ha sido admitida.

Con la colaboración de:





Facebook



Twitter



Página web

---

Copyright © *\*|CURRENT\_YEAR|\* \*|LIST:COMPANY|\**.  
*\*|IFNOT:ARCHIVE\_PAGE|\* \*|LIST:DESCRIPTION|\**

**CONTACTE:**

*\*|HTML:LIST\_ADDRESS\_HTML|\* \*|END:IF|\**

[Cancela la suscripción](#) [Modifica la suscripción](#)

*\*|IF:REWARDS|\* \*|HTML:REWARDS|\* \*|END:IF|\**

---