

Añada la dirección comunicacio@saludyfamilia.es a sus contactos para recibir correctamente nuestros boletines

[Clickeaquí para recibir correctamente nuestros boletines](#)



Asociación Salud y Familia

Agosto 2025

La Asociación Salud y Familia amplia sus redes sociales con la nueva cuenta de la entidad en BlueSky.
Una decisión motivada con la intención de ofrecer una alternativa de comunicación a 'X' (antes Twitter) debido a las políticas de odio predominantes en la red propiedad de Elon Musk

[@saludyfamilia.bsky.social](https://bsky.app/profile/@saludyfamilia.bsky.social)



SALIDAS EN FAMILIA AGOSTO

SALIDA AL MUSEO COSMOCAIXA Grandes exploradores espaciales



La Asociación Salud y Familia programa una visita al CosmoCaixa a visitar la exposición Grandes exploradores espaciales. Será el sábado, 9 de agosto a las 11h. En colaboración con el programa Apropa Cultura. Inscripciones a

cgonzalez@saludyfamilia.es
Plazas limitadas.



VISITA AL PUEBLO ESPAÑOL

La Asociación Salud y Familia programa una visita en familia al Pueblo Español. Será el sábado, 30 de agosto de 10:30 a 14.30h. En colaboración con el programa Apropa Cultura. Inscripciones a

cgonzalez@saludyfamilia.es
Plazas limitadas.



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. **DATE 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>

AGOSTO SALUDABLE



TIENES UN SEGURO DE SALUD EN TUS MANOS. Nuestro sistema inmunitario funciona para mantener el equilibrio interno de nuestros cuerpos frente a las agresiones externas de naturaleza biológica y físico química.

Una persona con un sistema inmunitario "en forma" contrae menos enfermedades infecciosas y se recupera antes en caso de padecerlas. Un estilo de vida saludable nos ayuda a fortalecer el sistema inmunitario : movernos al aire libre y recibir la luz del sol, dejar el tabaco y moderar el consumo de alcohol favorece una producción eficiente de células

inmunitarias. Los alimentos ricos en vitaminas y minerales como las frutas, las verduras y las legumbres son nuestra fuente de salud. Es imprescindible disminuir el consumo de grasas, azúcar y alimentos industriales como la bollería. Si queremos potenciar nuestras defensas podemos hacerlo consumiendo : # Zinc : Pollo, pescado y carne de ternera. # Selenio : Trigo, arroz y yema de huevo. # Vitamina C : naranja, mandarina, piña y fresas. # Vitamina E : Avellanas y almendras. # Probióticos : yogur natural y kéfir. # Omega 3 : Sardinas, salmón, atún y linaza. Es fundamental que los bebés y los niños disfruten de una alimentación variada, reciban las vacunas indicadas por el pediatra, sólo tomen antibióticos con receta médica y nunca se fume cerca de ellos. DURANTE LOS 1000 PRIMEROS DÍAS DE LA VIDA SE PONEN LAS BASES DE UNA SALUD DURADERA.

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.

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:



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|