

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

[Clickeaquí para recibir correctamente nuestros boletines](#)



Asociación Salud y Familia

Julio 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)



SALIDA EN FAMILIA JULIO

SALIDA AL MUSEO DE CIENCIAS NATURALES - VISITA AL 'PLANETA VIDA'



La Asociación Salud y Familia programa una visita al Planeta Vida en el Museo de Ciencias de Barcelona. Será el sábado, 12 de julio a las 11h En colaboración con el programa Apropa Cultura.

Inscripciones a cgonzalez@saludyfamilia.es

Plazas limitadas.

VISITA AL ZOO DE BARCELONA



La Asociación Salud y Familia programa una visita en familia al Zoo de Barcelona. Será el sábado, 26 de julio de 10:30 a 14.30h. En colaboración con el programa Apropa Cultura. Inscripciones a cgonzalez@saludyfamilia.es
Plazas limitadas.

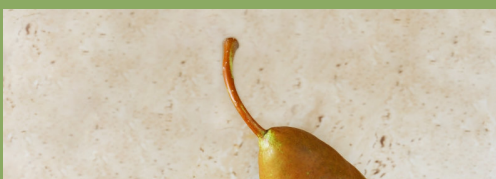


LOS PARQUES SON TU SEGUNDA CASA. La luz natural regula nuestra energía.

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>

JULIO 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 : Sardinias, 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:



**Ajuntament de
Barcelona**



Facebook



Twitter



Página web



WhatsApp



Instagram

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|*`
