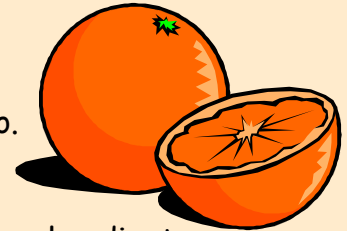


# ¡Ponte en Forma Condado de Fresno!


## Escoja Comer Saludable y un Estilo de Vida Activo

Febrero


### Información de Nutrición




 El Condado de Fresno cosecha **naranjas** en febrero.

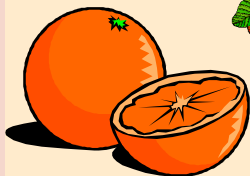
 Las naranjas estan llenas de vitamina C y fibra.

- La vitamin C ayuda a mantener los huesos y los dientes sanos.
- La vitamina C en un antioxidante que ayuda a reducir los riesgos de cáncer.
- La fibra es la parte de la comida que nos ayuda a remover la grasa y el colesterol del cuerpo.
- La fibra nos llena más y nos hace comer menos.


 ¡Una naranja es una porción y tiene toda la vitamina C que se necesita al día!


Expertos en la salud recomiendan comer por lo menos 5 porciones de frutas y vegetales al día.


 Las naranjas hacen un gran bocadillo y una adición fácil en las comidas de su familia.




### Empezar y Mantenerse Activo

 Durante los días cortos y fríos de febrero, usted puede mantenerse en movimiento usando las escaleras en lugar del elevador.

 Usando las escaleras aumentará sus latidos del corazón y fortalecerá sus músculos de las piernas, huesos y coyunturas.

 Una manera fácil de obtener 30 minutos es haciendo 10 minutos en la mañana, 10 minutos en la tarde y 10 minutos en la noche.

 La actividad física diaria puede ayudarle a mantener un peso saludable, fortalecer su corazón y reducir sus riesgos de diabetes, obesidad, enfermedades del corazón y cáncer.



Expertos de la salud recomiendan obtener por lo menos 30 minutos de actividad física al día.



¡Ponte en Forma Condado de Fresno! Usted encontrará información fácil de leer que ofrece consejos de como comer saludable y vivir activo en

[www.fcdph.org](http://www.fcdph.org)