

¡COMPARTE
esta
información
con su familia
y amigos!

¡Ponte en Forma Condado de Fresno!

Escoja Comer Saludable y un Estilo de Vida Activo

Marzo

Información de Nutrición



- El Condado de Fresno cosecha **brócoli** en la primavera y el otoño.
- El **brócoli** es una central de energía que provee cantidades generosas de fibra, vitamina C, vitamina A y calcio.
 - La vitamina C ayuda a mantener los dientes y las encías saludables.
 - La vitamina C es un antioxidante que podría reducir el riesgo de algunos cánceres.
 - La vitamina A ayuda a formar y mantener la piel, dientes y ojos saludables.
- El **brócoli** tiene igual de calcio como la leche. El calcio es importante para mantener los huesos saludables.
- Coma bocadillos de **brócoli** ligeramente al vapor o crudos con aderezo bajo en grasa.
- El **brócoli** es una adición saludable en cualquier sopa, platillo a la caserola o ensalada.

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

Empezar y Mantenerse Activo



- Comience cualquier rutina de actividad física con estiramientos de **calentamiento** y **enfriamiento**.
- El **calentamiento** y **enfriamiento** del cuerpo es importante para prevenir heridas incluyendo tirones musculares y de coyunturas.
- Haga **calentamientos** de 5 a 10 minutos antes de hacer ejercicio. Lo más intensa que sea la actividad, lo más largo que el calentamiento debe de ser.
- El **enfriamiento** después de la actividad física es importante también. Después de hacer ejercicio, el corazón late fuerte y la temperatura del cuerpo es alta. Los estiramientos de **enfriamiento** le darán tiempo al cuerpo para regresar a la normalidad.
- Use estiramientos de **calentamiento** o **enfriamiento** durante la actividad física moderada, como el caminar, como también durante actividades vigorosas, como el trotar.

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