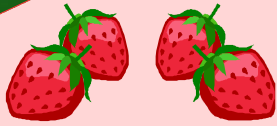


¡COMPARTA
esta
información
con su familia
y amigos!

¡Ponte en Forma Condado de Fresno!

Escoja Comer Saludable y un Estilo de Vida Activo



Información de Nutrición

Abril



Las **fresas** locales pueden ser encontradas en las tiendas de comida y puestos ambulantes en abril.

Las **fresas** son una fuente grande de vitamina C y ácido fólico.

- La vitamina C mantiene los huesos y dientes y ayuda al cuerpo a sanar.
- La vitamina C es un antioxidante que reduce el riesgo de cáncer.
- ¡Ocho **fresas** medianas tienen más vitamina C que una naranja!
- El ácido fólico protege contra la anemia (hierro bajo) y algunas formas de cáncer.
- El ácido fólico es especialmente importante para las mujeres que están en edad de tener hijos.

Las **fresas** son naturalmente bajas en grasa y calorías y no tienen colesterol.

Agregue **fresas** en su yogur o cereales fríos, empáquelas como bocadillos o disfrútelas como postre.

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



Empezar y Mantenerse Activo



El **trabajo en el jardín** no es trabajo, es ejercicio! Trabajar en su jardín, plantar y podar arbustos y árboles ayuda a mantener su flexibilidad y fortaleza y es una manera de mantener un peso saludable.

Trabajar en el jardín por 30 a 45 minutos la mayoría de los días de la semana tiene beneficios de salud, como el disminuir la alta presión y reducir la tensión.

El **rastrillar** y poner las hojas en una bolsa, el **cortar el zacate** y **empujar** una carretilla mantiene su corazón, pulmones y circulación saludables con ejercicios aeróbicos.

El **agacharse** y **estirarse**, mientras arranca la hierbas y poda, fortalece sus músculos y huesos y mantiene sus coyunturas flexibles.

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