

¡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



Mayo



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

- Las **cebollas** son uno de los cultivos más cosechados en el Condado de Fresno! En mayo, las cebollas y otros miembros de la familia allium, como el ajo, las cebollas verdes y los cebollines son cosechados localmente .
- Estos vegetales de sabor fuerte son naturalmente bajos en calorías y grasa y no tienen colesterol.
- Las **cebollas** y **ajos** tienen sustancias que ayudan a combatir el cáncer llamadas fitoquímicos.
- Las **cebollas** y **ajos** agregan un gran sabor a muchos platillos incluyendo caldos, sopas, salsas, guisados y ensaladas.

## Empezar y Mantenerse Activo



- Estar más físicamente activo es tan simple como **caminar**.
- El **caminar** es una buena manera de comenzar un programa nuevo de ejercicio porque es bajo en costo, puede hacerse a cualquier hora del día o noche y puede incluir amigos y familia.
- Comience a **caminar** a un paso cómodo. Usted debería de tener la habilidad de tener una conversación mientras **camina** sin perder la respiración.
- Gradualmente, usted puede aumentar la intensidad de su **caminar** tomando pasos largos y moviendo sus brazos para aumentar los latidos de su corazón.
- ¿Corto en tiempo? Divida su **caminar** en tres sesiones de 10 minutos o dos sesiones de 15 minutos—usted obtiene los mismos beneficios saludables.
- Camine** con un amigo, familiar o en grupo...eso ayuda a mantenerlo motivado!

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)