

¡COMPARTA
esta
información
con su familia y
amigos!

¡Ponte en Forma Condado de Fresno!

Escoja Comer Saludable y un Estilo de Vida Activo

Junio

Información de Nutrición



El durazno y nectarin se cosechan a maxima velocidad en el Condado de Fresno en junio.



Los duraznos y nectarines son bajos en grasa y calorías y no tienen colesterol.



Los duraznos tienen una cantidad generosa de vitamina A y los duraznos y nectarines proveen vitamina C y fibra.



Estas frutas nutritivas ayudan a reducir el riesgo de cáncer, son saludables para el corazón y son buenas opciones para alguien que está cuidando su peso.



Disfrute los duraznos y nectarines del Condado de Fresno todo el verano. Se pueden comerse como bocadillos, licuados en malteadas de frutas, incluidos en ensaladas de frutas o arriba de un pastel bajo en grasa.

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

Empezar y Mantenerse Activo

¿Tiene un trabajo de escritorio? Tome unos minutos de cada hora para respirar, moverse y estirarse. Esto le ayudará con su circulación, postura y flexibilidad y lo mantendrá alerta.



Respiración Profunda. Respire despacio por la nariz. Deténgalo por 2 segundos, luego exhale. Repítalo varias veces.



Cabeza y Cuello. Gire su cabeza lentamente de un lado a otro, deteniéndose en cada vuelta por 3 segundos. Repítalo de 5 a 10 veces.



Espalda. Levante sus brazos a la altura de sus hombros, con las palmas hacia abajo. Empuje los codos hacia su espalda, sacando el pecho. Mueva sus codos hacia enfrente, metiendo el pecho. Detenga cada posición por 5 segundos. Repítalo de 5 a 10 veces.



Hombros. Gire los hombros hacia enfrente 5 veces usando un movimiento circular. Después gire los hombros hacia atrás 5 veces en forma circular. Repítalo de 5 a 10 veces.



Cintura. Mientras esté sentada, doble su espalda despacio, poniendo su cabeza en medio de sus rodillas. Deténgase por unos segundos, después vuelva a su posición original. Repítalo 5 veces.



Piernas. Sostenga la espinilla de su pierna y júlela hacia su pecho despacio. Deténgalo por 5 segundos. Repítalo con la otra pierna. Repítalo con las dos piernas por varias veces.

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