

¡COMPARTA
esta
información
con su familia
y amigos!

iPonte en Forma Condado de Fresno!







Escoja Comer Saludable y un Estilo de Vida Activo

Julio

Información de Nutrición









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

-  ¿Puede usted mencionar una fruta que piensa que es vegetal? ¡Tomate! El tomate es un miembro de la familia de las frutas pero es comunmente conocido como un vegetal.
-  El Condado de Fresno cosecha **tomates** durante los meses calientes y secos del verano. Busque los **tomates** cosechados localmente en Julio.
-  Los **tomates** son ricos en vitamina C, beta-carotene (vitamina A) y fibra. ¡No contienen grasa o colesterol!
-  Los **tomates** contienen una cantidad grande de un antioxidante llamado lycopene que es importante para la reducción de riesgo del cáncer del próstata.
-  Los beneficios del lycopene para pelear el cáncer están disponibles en los **tomates** frescos y productos concentrados de tomates cocidos.
-  Los **tomates** frescos agregan un color, sabor y textura fabulosa a los sandwiches, ensaladas y tortas de huevos. Los **tomates** cocidos hacen una salsa saludable que puede ser agregada a los platillos de pasta, caserola, cocidos y sopas.



Empezar y Mantenerse Activo

-  **Nadar** es una opción de ejercicio excelente en los días calientes del verano.
-  **Nadar** es una buena opción para esas personas que quieren hacer ejercicio pero tienen problemas con el artritis, dolor de espalda o están embarazadas.
-  El **nadar** usa todos los grupos principales de los músculos y aumenta los latidos del corazón (ejercicio aeróbico), el cual ayuda a mantener su corazón y pulmones saludables.
-  El **nadar** además ayuda a mantener las coyunturas flexibles, especialmente las del cuello, hombros y caderas, ya sea **nade** o se mueva despacio alrededor en el agua.
-  Siempre vaya a **nadar** con un amigo - nunca solo. ¡Y cuídese del sol! El agua se siente fría pero refleja el sol y aumenta su riesgo de quemarse.
-  Llame a su Programa de Parques y Recreación local para encontrar un lugar para **nadar**. ¡Los canales locales son muy peligrosos! **Nunca nade en los canales.**

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



iPonte 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