

¡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



Agosto



¡El verano es el tiempo para el **melón**! Busque las diferentes variedades de **melones** y **sandías** que son cosechados localmente en agosto.



Los **melones** son bajos en calorías, no contienen grasa o colesterol y son una fuente excelente de vitaminas y minerales.



Los **melones** y **sandías** son ricos en beta-caroteno (vitamina A), vitamina C y potasio. Las **sandías** son ricas de antioxidante lycopene que ayuda a pelear el cáncer.



Porque son altos en contenido de agua, los **melones** hacen una comida o un bocadillo frío y refrescante.



Sirva **melones** con nieve o yogur bajos en grasa. Agregue a las salsas de frutas y ensaladas. Cortelos en cuadritos para las gelatinas o jugos y sívalos sobre hielo.

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



Empezar y Mantenerse Activo



El **bailar** quema muchas calorías como el caminar, nadar o pasear en bicicleta.



Una media hora de **baile** continuo puede quemar las calorías de una rebanada de pizza de peperoni (1350 calorías!)



El ejercicio regular que incluye **bailar** baja los niveles de los latidos del corazón, la presión de la sangre y el colesterol. El **bailar** ayuda a mantener la flexibilidad.



Comience con ritmos despacios, no tan demandantes y vaya aumentandolos. El comenzar despacio disminuye el riesgo de que se estire o lastime un músculo.



Baile con un amigo, **baile** con sus hijos, **baile** solo...no hay reglas, solo el disfrutar moverse.



En lugar de ver televisión, ponga música y **baile**. ¡Se divertirá tanto que se le olvidará que está haciendo ejercicio!



¡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