

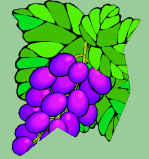
¡COMPARTA  
esta  
información  
con su familia  
y amigos!

# ¡Ponte en Forma Condado de Fresno!

*Escoja Comer Saludable y un Estilo de Vida Activo*

Septiembre

## Información de Nutrición



¿Sabe usted cuál es el cultivo número uno del Condado de Fresno? ¡Uvas! Una variedad grande de **uvas**, incluyendo uvas de mesa, vino y pasas, son cosechadas durante el mes de septiembre en el Condado de Fresno.

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

- Las **uvas**, naturalmente bajas en grasa, agregan fibra a nuestra dieta. Las **pasas (uvas secas)** son un recurso concentrado de hierro.
- Dulces naturalmente, las **uvas** y **pasas**, son un excelente bocadillo solo o mezclado con otras frutas frescas o secas o con nueces.
- ¿No tiene tiempo de hacer un postre imaginativo? Sirva racimos de **uvas** frías en una charola con varios tipos de quesos bajos en grasa.

## Empezar y Mantenerse Activo



El **correr**, algunas veces referido como trotar, es una gran manera de ejercitar.



El **correr** regularmente le puede ayudar a mantener un peso saludable.



El **correr** regularmente también previene la pérdida de músculo y hueso que ocurre con el envejecimiento.



El **correr** reduce el riesgo de enfermedades del corazón fortaleciendolo y bajando la presión de la sangre.



No olvide de calendar y enfriar sus músculos cuando vaya a **correr**. El no preparar sus músculos cuando **corre** por buen rato puede resultar que se estire un músculo, se revienten los ligamentos o dolor en las coyunturas.



Encuentre una pareja para **correr**. ¡El **correr** con alguien regularmente le puede ayudar a mantenerse 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)