

COMA SALUDABLE Y MANTENGASE EN FORMA



¿Cómo se puede:

- mantener el cuerpo fuerte?
- tener energía?
- mantener un peso saludable?
- combatir resfríos y la gripe?



¡La respuesta es coma saludable y haga ejercicio la mayoría de los días!

Para estar saludable y en forma:

- consuma porciones más pequeñas.
- consuma frutas y vegetales en abundancia.
- Y manténgase activo la mayoría de los días.

Algunas maneras para mantenerse activo. Estas se pueden hacer en casa o bajo techo.



- Use las escaleras en lugar del ascensor.
- Camine por el centro comercial.
- Use videos/dvd de ejercicio.
- Ponga música y baile en su casa.
- Juegue globo-volleyball con su familia.
- Ejercite sus brazos levantando enlatados mientras ve TV.
- Ejercite levantando sus piernas durante los comerciales.
- Ejercítese haciendo las tareas de la casa a un ritmo más rápido.
- Para un ejercicio más intenso camine rápido en el mismo lugar enfrente de la TV.

¡Recuerde! Es importante comer bien y hacer ejercicio.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station

NJ Supplemental Nutrition Assistance
Program-Education Support Network
SNAP-Ed
USDA, Food and Nutrition Service

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al www.njhelps.org o para más información diríjase a www.fns.usda.gov/isp. Si ud. necesita ayuda para localizar su oficina local de SNAP en NJ llame al 1-800-792-9773, fuera de NJ llame al : 1-800-221-5689.

Agencia colaborativa Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chicanos y hispanos. La Educación Cooperativa de Rutgers, una entidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers, New Jersey es un colaborador y proveedor de actividades con igualdad para todos.