

RIGHT BITE

SU BOLETÍN PARA
COMER MEJOR

LEVÁNTATE PONTE EN
MOVIMIENTO | FCS211



EL EJERCICIO TE AYUDA

- ◆ Aumentar fortaleza
- ◆ Mejorar la flexibilidad
- ◆ Aumentar la resistencia

El ejercicio desarrolla músculos fuertes que se necesitan para sostener y mover el cuerpo. Aumenta la flexibilidad, lo que ayuda a prevenir lesiones en los músculos, las articulaciones y los tendones. El ejercicio también le permite estar activo durante más tiempo sin cansarse mucho.

El ejercicio regular también puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y otros problemas de salud como la diabetes y la obesidad. Incluso una actividad moderada como caminar es útil cuando se realiza regularmente durante 30 minutos la mayoría de los días.

¿SABÍAS QUE?

Los fumadores que comienzan a hacer ejercicio con regularidad tienen más probabilidades de reducir o incluso dejar de fumar por completo.

U of A

**DIVISION OF AGRICULTURE
RESEARCH & EXTENSION**

University of Arkansas System

De conformidad con 7 CFR § 15.3, la División de Agricultura del Sistema de la Universidad de Arkansas ofrece todos sus programas y servicios de Extensión e Investigación (incluido el empleo) sin distinción de raza, color, sexo, origen nacional, religión, edad, discapacidad, estado civil o de veterano, información genética, preferencia sexual, embarazo o cualquier otro estado legalmente protegido, y es una institución que ofrece igualdad de oportunidades. 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).

LAS FAMILIAS ACTIVAS PROSPERAN

Aquí hay 7 consejos para conectarse con su familia de una manera nueva:

- Invítelos a ser activos con usted.
- Sea un buen ejemplo siendo usted mismo activo.
- Limite la televisión y los juegos.
- Planifique salidas familiares activas.
- Asigne tareas domésticas que requieran esfuerzo físico, como cortar el césped, rastrillar las hojas, trapear los pisos, etc.
- Estacione al final del estacionamiento en lugar de cerca de la puerta.
- Anime a sus hijos a ser físicamente activos en la escuela.



DESAYUNO A LA CORRIDAS

Ingredientes

- 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharada de mantequilla de maní cremosa
- 2 cucharaditas de mermelada de fresa
- 1/2 plátano, en rodajas

Directiones

1. Unte mantequilla de maní y mermelada al pan.
2. Coloque el plátano sobre la mitad del pan y dóblelo hacia arriba.

Información nutricional (por rebanada)

- Calorias 250
- Grasa 10g
- Proteína 8g
- Fibra 5g
- Sodio 200mg
- Carbohidrato 38g

¿Tiene un poco de tiempo extra? Sirva, como se muestra en la imagen, con rebanadas de plátano en el costado.

