

# 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.

7/20/09



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



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). To apply for SNAP, call or go to your local SNAP office. In NJ apply online at: [www.NJHelps.org](http://www.NJHelps.org); or to learn more go to [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp). If you need help finding your local SNAP office in NJ call 1-800-792-9773; others call 1-800-221-5689.