

Opciones Saludable ofrece educación nutricional y física de oportunidades a las familias de bajos ingresos en la zona de Duarte. En el centro de Opciones Saludables es de cinco miembros del Consejo de Nutrición Adolescentes (CNA). El CNA es compuesto de cinco estudiantes que asistan a la escuela de Duarte o que vivan en la comunidad y asistan a la escuela. Sirven para un período de un año y recibirán un estipendio mensual por sus esfuerzos. Iniciado en febrero de 2000, el CNA han tratado de mantener el objetivo de fomentar en consumo de las cantidades recomendadas de frutas y vegetales por bajos ingresos (185% de l nivel federal de pobreza) estudiantes y sus familias en las ciudades de Duarte. El CNA intenta de hacer esto pora ayudar a la Coordinadora de Recreación en la aplicación de diversos programas relacionados con la educación nutricional proporcionada por la Ciudad de Duarte, incluye después de la escuela clases educativas de nutrición y en el verano anual del Campamiento Saludable. El CNA también han hecho presentaciones para los miembros de concilió, la Comisión de Parques y Recreación, Rotary Club y Regional Occupational Program (ROP) programa de verano de la clase. Puede que tambien encuentre el CNA promocionando la salud y estado físico en el infame traje de plátano en los eventos de la ciudad, tal como Route 66 Picnic y en los Conciertos de Parque del Verano Serie. El CNA se reúne al menos dos veces al mes. Opciones Saludable es ofrecido por la Ciudad de Duarte y fundado por las Ciudades Saludable de California y Proyectos de Comunidades y del Estado de California departamento de servicios de salud.

Para más información en la prevención de obesidad o sello de alimentos, llamar 1-888-328-3483.

Siga leyendo más información y consejos en como comer saludable y ser activo.

Asuntos Nutritivos

Frutas y vegetales tienen vitaminas y minerales que pueden ayudar proteger su salud tal como:

- Fibra: Las dietas ricas en alimentos que contienen fibra tal como frutas y vegetales puede reducir los riesgos de coronaria enfermedades del corazón.
- Folato: Adecuada ingesta de una mujer puede reducir el riesgo de tener un hijo con un cerebro o la médula espinal defecto.
- Potasio: Las dietas ricas en potasio puede ayudar a mantener una presión arterial saludable.
- Vitamina A: Mantiene los ojos y la piel saludable y ayuda a proteger contra las infecciones.
- Vitamina C: Ayuda a sanar heridas y cortes y mantiene los dientes y las encías saludables.

Varios Asuntos

Comer frutas y vegetales en varios colores- rojo, verde, amarillo, azul, morado, blanco y anaranjado- ofrece la más amplia gama de nutrientes. Por lo tanto, comer una variedad de colores todos los días!

¡Prueba esto!

Mezcla de bayas congeladas sin grasa con yogurt de vainilla y un toque de jugo de naranja 100% para un tratamiento rápido y sabroso.

Actividad Física

Elija actividades que le guste, y puede hacer con regularidad. Instalación de actividad en una rutina diaria puede ser fácil, como teniendo un rápido 10 minutos a pie hacia y desde el aparcamiento, parada de autobús, o la estación de metro. O bien, unirse a un ejercicio de clase. Mantener el interés por intentar algo diferente en días alternos. Lo importante es estar activo la mayoría de los días de la semana y hacen parte de la rutina diaria

Como mínimo, los adultos deben hacer actividad de intensidad moderada durante 30 minutos la mayoría de los días, o preferentemente todos los días, los niños deben hacer 60 minutos diarios.

Por otro sitio Web para la salud de las opciones e información, haga clic en el enlace de abajo: <http://www.dhs.ca.gov/LEAN>