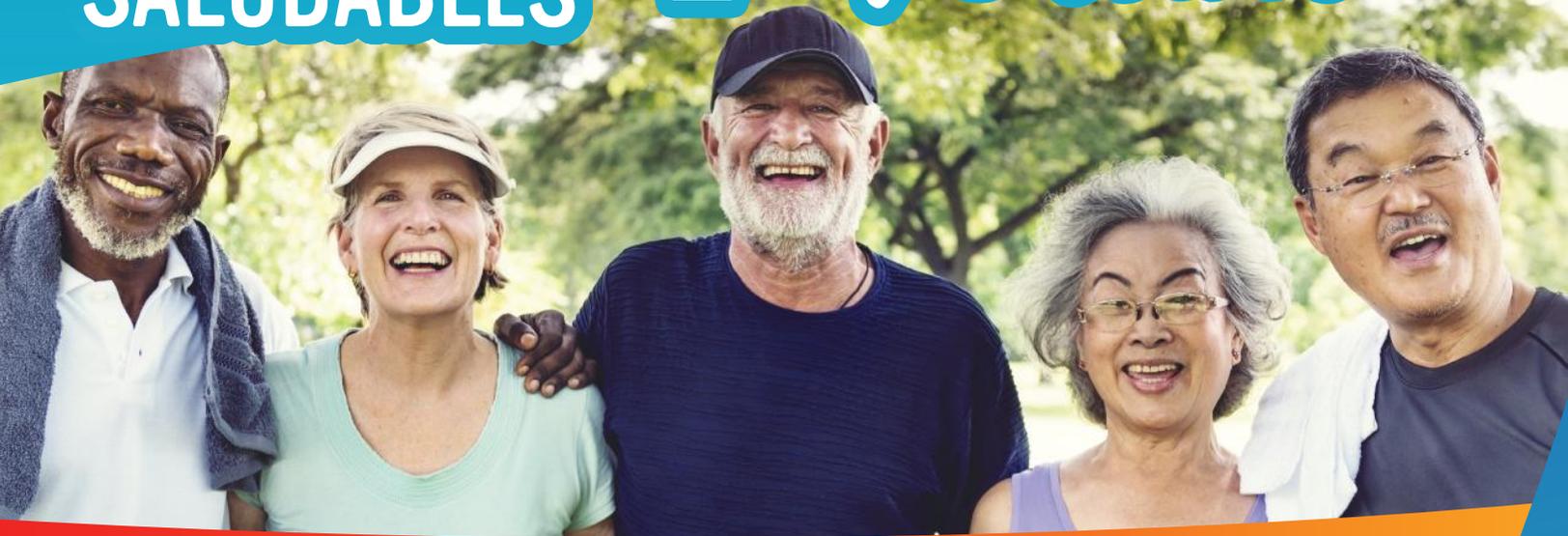


CONSEJOS SALUDABLES

para
el

Verano



Mantenerse activo

- Haga ejercicio por la mañana o por la noche cuando hace más fresco al aire libre
- Manténgase activo al menos 20-30 minutos al día.

Manténgase a salvo bajo el sol

- Use ropa adecuada (colores claros)
- Use protector solar (30 SPF como mínimo), aplíquelo cada 2 horas
- Evite la exposición directa al sol

Alejate de

- Bebidas con cafeína (café, refrescos, bebidas energéticas, etc.)
- Bebidas alcohólicas y tabaco

Come sano

- Come frutas y verduras
- Conozca sus porciones diarias de comida
- Visite www.myplate.gov para obtener más información.

Mantener la calma

- Encuentre un centro interesante cerca de usted o marque 2-1-1 para obtener más información

Mantente hidratado

- Beba suficiente agua, no espere hasta tener sed
- El agua no tiene calorías

Preparados
para el
CLIMA



Para obtener más información, llame al 3-1-1 o visite www.elpasotexas.gov/publichealth/beclimateready