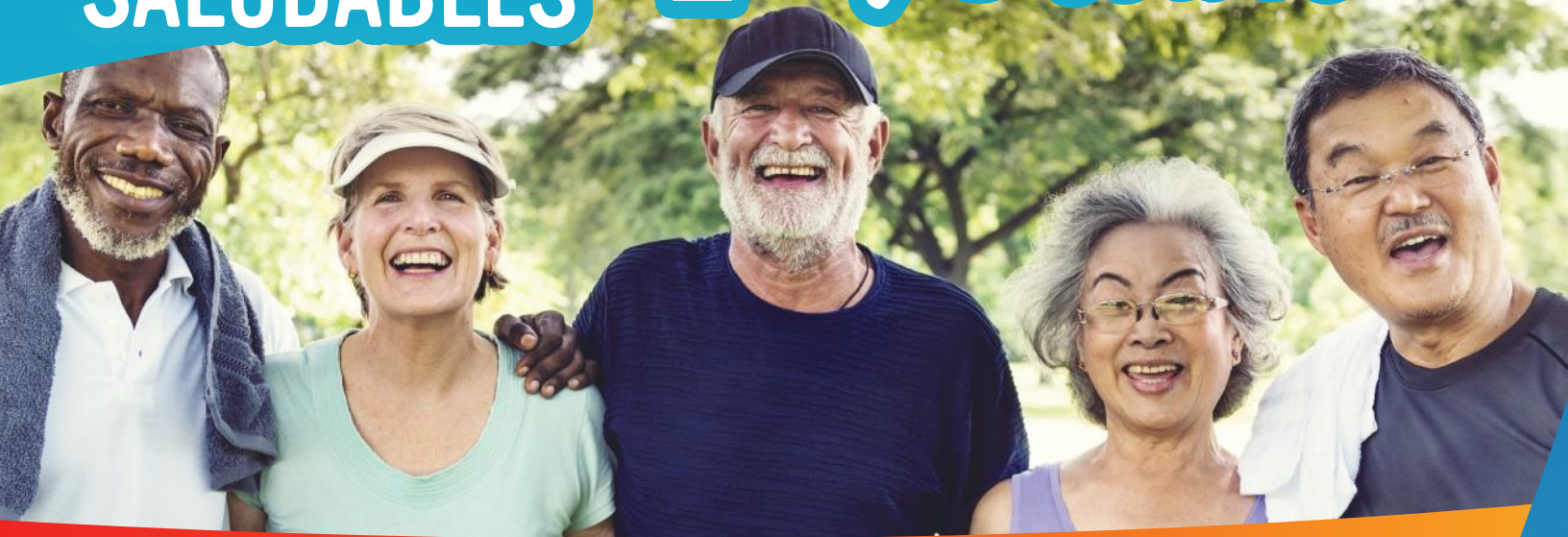


# CONSEJOS SALUDABLES

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](http://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](http://www.elpasotexas.gov/publichealth/beclimateready)