

Boletín

Mantenerse activa durante la temporada de fiestas

EN ESTA EDICIÓN

Mantenerse Activa	1
Rutina de Ejercicios	1
Próximos Eventos	1
Tarta de Calabaza	2

Próximos Eventos:

Zumba en la iglesia de Mt. Peace

Lunes de 7-8:30am &
Sábados de 12:30-2pm
1601 Martin Luther King
Jr. Blvd., Raleigh, 27610

- Llama para confirmar al 919-807-1194
- Cost: \$3

Caminatas en el parque Raven Rock

Dic. 17 de 9am-12pm
Ene. 1 de 10am-12pm
Ene. 1 de 1-3pm
3009 Raven Rock Rd.,
Lillington, NC 27546
• 910-893-4888

Ejercicio gratis con el programa Livestrong

Dic. 21 de 5:30-6:30pm
Lee County YMCA
860 Spring Ln., Sanford
• 919-777-9622

Véase el calendario para más eventos:

<http://voicesintoaction.org/events>

La temporada de fiestas y el frío han llegado. Puede parecer difícil mantenerse activa y saludable con todo el frío, las fiestas, la comedera de productos de panadería y confitería, agendas apretadas y quehaceres adicionales para prepararse para la temporada. Aquí incluimos algunos tips para mantenerse activa y saludable este invierno.

Camine con su familia:

Algunas familias se reúnen para compartir comida o simplemente pasar el tiempo junto este año. ¿Porque no hacer alguna actividad física? Después de comer, caminen en su vecindad y para disfrutarla aun más ayuda si cantan, hacen carreras o juegan juegos divertidos como Veo Veo.



Use los comerciales de televisión para su beneficio:

Puede ser difícil mantenerse activa cuando hace frío entonces, ¿por que no multitareas? Mientras vea la televisión, use los comerciales para hacer ejercicios simple como salto de tijeras, desplantes, flexiones de brazos o lagartijas, sentadillas y postura de tabla. Los niños y otros adultos también pueden participar. Pueden ser hasta más divertidos si lo convierten en un juego o competición. También puede tratar de incorporar los ejercicios con otras actividades como la cocina o limpieza.

Juegos

Esto fue algo que aprendimos de nuestros amigos de EFNEP, el programa de educación sobre nutrición y alimentos. Si tiene muchos niños en la casa, jueguen Simón Dice – la edición de ejercicios. Junte todos los niños y dígame lo que Simón dice. Por ejemplo, “Simón dice haz 5 saltos de tijeras” y participe junto con ellos.

• Para más tips para mantenerse activos, visiten: <https://www.ncfamilieseatingbetter.org/EFNEP/participants/tips/tag/physical-activity/>.

• Para tips y recetas para ayudarla a comer bien en la temporada de fiesta, visite: <https://esmmweighless.com/holiday-challenge-recipes/>. También puede encontrar recetas deliciosas como cacerola de camotes saludable, barritas de limón y zanahorias glaseada con manzana y tocino.

Rutina de Ejercicios para el Invierno

Aquí incluimos una rutina de ejercicio que se puede hacer cuando sea y en cualquier lugar. Consulte su doctor antes de hacer cualquier actividad física. Si no sabe como hacer un ejercicio en particular, puede encontrar videos y recursos demostraciones correctas en el Internet. El centro para el control y la prevención de enfermedades es un excelente recurso para instrucciones. Visite, <http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/index.htm>.

- 5 saltos de tijeras
- 10 desplantes
- Aguante la forma de tabla por 20-30 segundos



Complete cada ejercicio, luego repítalo cuatro veces más. En cada ronda, haga cada ejercicio inmediatamente después del otro. Descanse un minuto entre cada ronda, no un minuto entre cada ejercicio. Si necesario, ofrézcase más tiempo de descanso entre cada ronda, especialmente cuando primero empieza los ejercicios.

Visite nuestra pagina de Facebook y déjenos saber como le va o otros ejercicios que también disfruta!

Tarta de calabaza con base de galletas crujientes de jengibre

INGREDIENTES:

- 1 taza de galletas crujientes de jengibre (ginger snap cookies)
- 1/2 taza de clara de huevos (aproximadamente 4)
- 2 cucharaditas de especia para tarta de calabaza (canela, jengibre, y clavo)
- 16 OZ de calabaza enlatada
- 12 OZ leche evaporada enlatada, desnatada
- 1/2 taza de azúcar



INSTRUCCIONES:

1. Precaliente el horno a 350°.
2. Ponga las galletas crujientes de jengibre a moler en el procesador de alimentos. (Nota: Si no tiene procesador de alimentos, ponga las galletas en una bolsa y use una taza u otro objeto para machucar.)
3. Rocíe el molde de 9" con aceite en aerosol anti-adherente para cocinar.
4. Use las manos para aplanar la mezcla de galletas desbaratadas en el molde.
5. Mezcle el resto de los ingredientes en un tazón mediano.
6. Añade la mezcla al molde con la base de la torta y ponga a hornear 45 minutos, o al insertar un cuchillo al centro de la tarta salga limpio.
7. Meta al refrigerador. Permita que se enfríe y corte en 8 rebanadas.

Source: <https://www.ncfamilieseatingbetter.org/EFNEP/participants/tips/pass-the-pie-but-hold-the-fat/>



Esta receta es cortesía de Eat Smart Move More NC.

Esta receta y mas se puede encontrar en:

www.ncfamilieseatingbetter.org/EFNEP/participants/tips/category/recipes

Si busca técnicas para promover el comer saludable y vivir activamente para su familia, congregación, lugar de empleo o comunidad, visite esta pagina:

www.eatsmartmovemorenc.com/ProgramsNTools/ProgramsNTools.html

Nuestra misión es asociarnos con las comunidades para mejorar el acceso a alimentos nutritivos y económicos y lugares seguros en donde pueden estar activos.



NCSU Campus Box 7606
Raleigh, NC 27695-7606

www.voicesintoaction.org