

EN ESTA EDICIÓN

¡La feria esta aquí!	1
Concientización del cáncer de mama	1
Recordatorios de subvencione	1
Receta	2

¡La feria esta aquí!

La feria esta aquí! Desde el 15-25 de octubre usted puede ir a explorar todo lo que la feria tiene para ofrecer, incluyendo juegos, atracciones, exposiciones y más. ¡Este año hay bastante diversión para la familia! Mientras camine por la feria, asegúrese de chequear estas exposiciones divertidas:



La exposición del campo de sueños (Field of Dreams Exhibit): Explore la mini-granja donde los niños pueden aprender de donde vienen los alimentos que comen. Esta exposición tiene un invernadero y hasta un lugar para que los padres descansen y beban agua de tomar.

La exposición de flores y jardines (Flower and Garden Show Exhibit): Venga a caminar los bellos caminos de jardines con su familia o hable con un experto sobre el cuidado de las plantas, como arreglar flores, tallar o decorar calabazas y más.

Más diversiones para la familia: Asegúrese de ver las carreras de puercos (The Circle-C Racing Pigs), las marionetas de agricultura mágica (Farm Magic Agri Puppets), el mago (The Moo-Gician) y los peros en la competencia de frisbee (Flight Frisbee Dogs). También, vea el show de prevención contra incendios colocado en Kiddieland donde los bomberos, marionetas y payazos cantan y bailan mientras enseñan importantes maneras para prevenir incendios. Esto es solo el principio de todas las diversiones que la feria ofrece. Para un lista completa visite: <http://www.ncstatefair.org/2015/Attractions/Free.htm>

Consejitos: 1.) Caminando la feria es una buena manera de hacer ejercicio. 2.) Beba bastante agua para mantenerse hidratada. 3.) Trate de comer antes de ir a la feria. 4.) Si come en la feria, primero camine para ver todos sus opciones. De esa manera, usted tiene el chance de ver opciones saludables como elote asado, cacahuetes, manzanas y pinchos de carne asada.

El mes de la concientización del cáncer de mama

Octubre es el mes Nacional de la Concientización del cáncer de mama. El cáncer de mama es el segundo tipo de cáncer más común en mujeres. Aproximadamente 1 de cada 8 mujeres nacida hoy en los Estados Unidos tendrán cáncer de mama (seno/pecho) en algún punto en su vida. La buena noticia es que muchas de las mujeres pueden sobrevivir el cáncer si se detecta y reciben cuidado medico temprano. Las mujeres de 40 a 49 años de edad deben platicar con sus doctores sobre cuando es un buen tiempo para empezar a hacerse mamografías y con que frecuencia. Las mujeres de 50 a 74 años de edad deben hacerse una mamografía cada dos años o más frecuente, si desean.

Platique con su doctor sobre los riesgos del cáncer de mama, especialmente si un familiar cercano ha tenido cáncer de mama o cáncer ovárico. Su doctor la puede ayudar a determinar cuando y con que frecuencia debe hacerse una mamografía. También, de acuerdo a la fundación Nacional de Cáncer de mama (seno/pecho), cada mujer debe hacerse un auto-examen por lo menos una vez al mes. Para más información y instrucciones para auto-examinarse, visite: <http://www.uchospitals.edu/online-library/content=S04605>

¡Recordatorios: solicitudes se vencen el 30 de Octubre!

El plazo de las solicitudes para las mini-subvenciones de Voces en Acción se vence el 30 de Octubre a las 5PM. Las mini-subvenciones están disponibles para financiar proyectos para mejorar el acceso a actividad física y alimentos saludables y asequibles en los condados de Lee y Harnett y el Sureste de Raleigh.

Para más información visite: voicesintoaction.org/projects/ o contacte a Helen Herrera (hherrer@ncsu.edu).

Próximos eventos:

One Homeless Night/ Una noche sin hogar

Oct. 16th - Oct. 17th
(empieza a las 6pm el 16 de Oct.)

Al Woodall Park, Erwin, NC

*una noche de concientización sobre las personas sin hogar y mentalmente inestable en el condado de Harnett.

LiveStrong @ Lee County YMCA

Oct. 19 de 5:30pm-6:30pm

*LiveStrong es un programa que ofrece clases de ejercicios a personas que han sobrevivido el cáncer. Llame al 919-777-9622 si tiene preguntas.

Día de Ayuda Alimenticia de Food Lion

Oct. 22 en NC State Fair (la feria)

*Traiga 5 latas de comida de la marca Food Lion a la NC State Fair (la feria) para ganarse un ticket de entrada gratis.

Crujiente de manzana



En honor al otoño, véase este delicioso postre de manzana.

Ingredientes:

- 4 tazas de manzanas en rebanadas (como 4 o 5 manzanas)
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- ¼ taza de harina integral
- spray anti-adherente para cocinar
- 2 cucharas de mantequilla
- ¼ taza de azúcar
- ¾ taza de avena (cruda)

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 375 F. Rocié un molde mediano para hornos con spray anti-adherente.
2. Corte las manzanas en rebanadas.
3. Ponga a derretir la mantequilla en un tazón pequeño en el microonda.
4. En un tazón mediano, combine todos los ingredientes excepto las manzanas. Mezcle todo bien.
5. Coloque las manzanas en el molde para hornos y distribuya la mezcla de avena por encima de las manzanas.
6. Ponga a hornear 45 minutos a 1 hora o hasta que este dorado a su gusto.

Source: www.ncfamilieseatingbetter.org/EFNEP/participants/tips/tag/bulk

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