

BOLETIN INFORMATIVO PARA CAMINE CON AMIGOS

Nuevo Grupo de Caminar: Parque de Elkhorn



Es el gran placer de el Health Education Council en anunciar la gran inauguración de Camine Con Amigos en el parque Elkhorn. Gracias al trabajo colaborativo de la escuela primaria de Elkhorn, el Health Education Council, y el banco de comida de Yolo. Presentamos un nuevo grupo de caminar en la West Sacramento! El grupo caminará **cada Viernes a la 8:15 a.m.** en el parque de Elkhorn 820 Cummins Way, West Sacramento, CA 95605



PRÓXIMOS EVENTOS

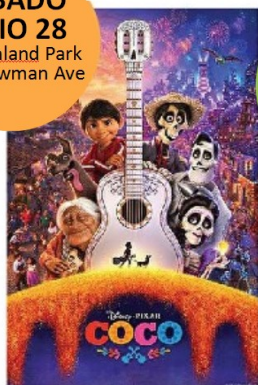
NOCHES DE PELICULAS GRATUITAS!

Las películas comienzan al atardecer (aproximadamente a las 8:15 p.m.)

Pelicula en el Parque y Palomitas!

SABADO JULIO 28

Gardenland Park
310 Bowman Ave



SABADO AGOSTO 25

Glenn Hall Park
Carlson Dr. & Sandburg Dr.



Eventos en el Consulado de Mexicano en Sacramento

Donde: Consulado de Mexicano en Sacramento

2093 Arena Blvd. Sacramento, CA 95834

Feria de Salud y Distribución de Alimentos

Cuando: El primer Lunes de cada mes,

Feria de Salud: 9:00am-1:00pm

Distribución de alimentos: 10:00am-11:30am

Clases Financiera

Cuando: Cada tercer Lunes del mes 9:00am-1:00pm

Conferencia De Liderazgo Para Mujeres En el Norte De California

Cuando: Sábado, 27 de Octubre del 2018, 8am-2pm

Temas: Educación para la salud, prevención y control de diabetes, acceso a los servicios y asuntos legales pertinentes a las comunidades de inmigrantes mexicanos y latinos.



¿DÓNDE ESTAMOS?

LUNES

- ♦ 8:15am Charles Mack Elementary Pista
4701 Brookfield Dr. Sacramento, CA 95823

MARTES

- ♦ 8:30am Bowling Green Elementary Pista
46807 Franklin Blvd, Sacramento, CA 95823

MIERCOLES

- ♦ 9:00am MLK Jr. Tech Academy Cafeteria
3051 Fairfield St, Sacramento, CA 95815

JUEVES

- ♦ 8:15am Charles Mack Elementary Pista
4701 Brookfield Dr. Sacramento, CA 95823
- ♦ 8:30am Robla Community Park
4350 Taylor St, Sacramento, CA 95838
- ♦ 1:30pm Parque Bohemian
3131 Wright St, Sacramento, CA 95821

(Apartir del dia Junio 21 el tiempo de caminar se mueve a las 9:00 a.m.)

VIERNES

- ♦ 8:15am Parque de Elkhorn
820 Cummins Way, West Sacramento, CA 95605

SABADO

- ♦ 9:00am Mesa Grade Parque
4325 Valley Hi Dr, Sacramento, CA 95823
- ♦ 9:30am Valley Hi Parque
8185 Center Pkwy, Sacramento. CA 95823

10 CONSEJOS DE SALUD PARA LOS HOMBRES

1 no existen alimentos mágicos

No hay alimentos o maneras de comer mágicos. Consuma alimentos de los 5 grupos como se muestra en MiPlato. Así obtendrá nutrientes para una buena salud como: magnesio, potasio, calcio, vitamina D, fibra y proteína.



10 consejos Serie de Educación en Nutrición



2 usted lo comerá si está al alcance

Mantenga en la cocina alimentos saludables que necesitan poca preparación. Llene la refrigeradora de zanahorias, manzanas, naranjas, yogur bajo en grasa y huevos. Encuentre comidas instantáneas saludables para reemplazar las pizzas congeladas.

3 los productos de grano integral ayudan a sentirse satisfecho

Los productos integrales proveen nutrientes y sensación de satisfacción. Seleccione alimentos de harina de trigo integral, como panes, pasta y galletas integrales; arroz integral y avena en vez de pan, arroz u otros productos de harina refinada.



4 desarrolle hábitos que no aumenten libras

Disminuya las calorías evitando alimentos ricos en grasas y azúcares. Evite carnes grasosas como costillas, tocino y "hot dogs." Las tortas, galletas y helados deberían ser bocadillos ocasionales. Use platos pequeños para ajustar la cantidad de alimentos que come.

5 el agua debe ser su amigo

Prefiera agua. Las bebidas pueden añadir hasta 400 calorías por día en la dieta de los hombres. Limite el consumo de bebidas alcohólicas, sodas, bebidas con sabor a frutas, energéticas, deportivas y otras azucaradas.



6 busque lo que los hombres necesitan comer

Las necesidades energéticas de los hombres son diferentes que el de las mujeres. Encuentre cuánto y qué alimentos necesita en base a su talla, peso, edad y el nivel de actividad física en www.SuperTracker.usda.gov.

7 pase la cocina de sobrevivencia

Empezar a cocinar con más frecuencia. Pruebe vegetales cocinados al vapor, pollo homeado y prepare una salsa deliciosa de vegetales para su espagueti. Cocinar y comer en casa le permitirá controlar qué y cuánto come.



8 aprenda sobre qué es lo que esta en los alimentos

Use la información nutricional de las etiquetas de productos para saber los nutrientes que contienen. Reduzca alimentos que tienen azúcares o grasas como primer ingrediente. Use el "Food-A-Pedia" de SuperTracker para comparar más de 8,000 alimentos.

9 sudar no es malo

Manténgase activo cada vez que pueda. Unase con la familia o amigos para ir a caminar, montar bicicleta o para correr. Defina su meta de 2½ horas o más de actividad física moderada por semana. Incluya estiramiento de brazos, piernas y músculos del cuerpo por lo menos 2 veces por semana. Mantenerse activo, incluso 10 minutos a la vez hará la diferencia.



10 sirva su plato como MiPlato

Aprenda más en www.ChooseMyPlate.gov. MiPlato está basado en la Guía Alimentaria para Estado Unidenses (www.DietaryGuidelines.gov).

Receta del Mes

Ensalada de Zanahoria, Jícama y Naranja

Rinde 4 porciones

Tiempo de cocinar: 30 minutos



Ingredientes

- Aceite en aerosol para cocinar
- 1 libra de Pechuga de pollo sin hueso y sin piel cortada en trocitos
- ¼ taza de Jugo de piña
- 3 cucharadas de Salsa de soya baja en sodio
- ¼ cucharadita de Jengibre molido
- 1 Pimiento rojo cortado en tiritas pequeñas
- 2 Mango sin semilla
- ¼ taza de Almendras en tiritas tostadas
- Pimienta negra molida (al gusto)
- 2 tazas de Arroz integral cocido

Instrucciones

- Rocíe una cacerola o sartén grande con el aceite en aerosol para cocinar.
- Sofría el pollo a fuego medio-alto hasta que esté bien cocido, aproximadamente 10 minutos.
- En un recipiente pequeño, mezcle el jugo de piña, la salsa de soya y el jengibre. Agregue la mezcla y el pimiento a la cacerola o sartén.
- Cocine y menee durante 5 minutos, hasta que los pimientos estén tiernos pero crujientes.
- Agregue el mango y las almendras a la cacerola o sartén y cocine hasta que esté caliente. Sazone con pimienta negra molida al gusto.
- Sirva una taza del sofrito sobre ½ taza de arroz integral.

WWF News

July 2018

A NEWSLETTER FOR WALKING WITH FRIENDS

New Walking Group: Elkhorn Park



Health Education Council is pleased to announce the Grand Opening of Walk With Friends at Elkhorn Park. Thanks to the wonderful collaborative work of Elkhorn Elementary School, Health Education Council, and the Yolo Food Bank. We are happy to introduce a new walking group to West Sacramento! Walks are **every Friday at 8:15am** in Elkhorn Park 820 Cummins Way, West Sacramento, CA 95605



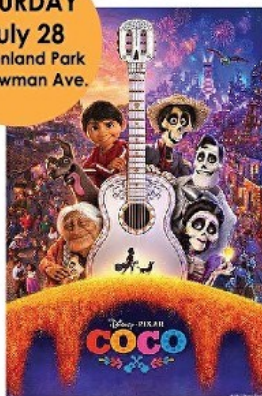
UPCOMING EVENTS

FREE MOVIE NIGHTS!

Movies begin at sundown (approximately 8:15p.m.)

Outdoor Movie & Popcorn!

SATURDAY
July 28
Gardenland Park
310 Bowman Ave.



SATURDAY
August 25
Glenn Hall Park
Carlson Dr.
& Sandburg Dr.



Events in the Consulate of Mexico in Sacramento

Where: Consulate of Mexico in Sacramento
2093 Arena Blvd. Sacramento, CA 95834

Health Fair and Food distribution

When: The first Monday of every month

Health Fair: 9:00am -1:00pm

Food Distribution: 10:00am-11:30am

Financial Classes

When: Every third Monday of the month 9am-1pm

Leadership Conference for Women in Northern Ca

When: Saturday, October 27, 2018 8:00am-2:00pm

Topics: Health education, diabetes prevention/control, access to services and legal issues pertinent to Mexican and Latino immigrant communities in Northern California.



WHERE ARE WE?

MONDAY

- ♦ 8:15am Charles Mack Elementary Track
4701 Brookfield Dr. Sacramento, CA 95823

TUESDAY

- ♦ 8:30am Bowling Green Elementary Track
46807 Franklin Blvd, Sacramento, CA 95823

WEDNESDAY

- ♦ 9:00am MLK Jr. Tech Academy Cafeteria
3051 Fairfield St, Sacramento, CA 95815

THURSDAY

- ♦ 8:15am Charles Mack Elementary Track
4701 Brookfield Dr. Sacramento, CA 95823
- ♦ 8:30am Taylor Street Elementary School
4350 Taylor St, Sacramento, CA 95838
- ♦ 1:30pm Bohemian Park
3131 Wright St, Sacramento, CA 95821
(Starting June 21 the walking time will be moved up to 9a.m.)

FRIDAY

- ♦ 8:15am Elkhorn Park
820 Cummins Way, West Sacramento, CA 95605

SATURDAY

- ♦ 9:00am Mesa Grade Park
4325 Valley Hi Dr, Sacramento, CA 95823
- ♦ 9:30am Valley Hi Park
8185 Center Pkwy, Sacramento, CA 95823

10 TIPS FOR MEN'S HEALTH

1 magic foods do not exist

There's no magic food or way to eat. There are some foods men need to eat such as vegetables; fruits; whole grains; protein foods like beans, eggs, or lean meats; and dairy like 1% milk. You'll get nutrients you need for good health—including magnesium, potassium, calcium, vitamin D, fiber, and protein.



2 if it's there, you'll eat it

Keep healthy foods in your kitchen that need little preparation. Keep your fridge filled with carrots, apples, oranges, low-fat yogurt, and eggs. Stock up on fresh, canned, or frozen vegetables and fruits, lean meats, canned beans, and tuna or salmon. Find healthier heat-and-eat options to replace heating up a frozen pizza.

3 whole grains help you feel full

Make sure half your grains are whole grains. Whole grains can help give a feeling of fullness and key nutrients. Choose whole-wheat breads, pasta, and crackers; brown rice; and oatmeal instead of white bread, rice, or other refined-grain products.



4 build habits that don't add pounds

Cut calories by skipping foods high in solid fats and added sugar. Limit fatty meats like ribs, bacon, and hot dogs. Cakes, cookies, candies, and ice cream should be just occasional treats. Use smaller plates to adjust the amount of food you eat.

5 water is your friend

Water is a better choice than many routine drink choices. Beverages can add about 400 calories a day to men's diets. So limit high-calorie beverages, including those with alcohol. Skip soda, fruit drinks, energy drinks, sports drinks, and other sugary drinks.



10 tips Nutrition Education Series



6 find out what men need to eat

Men's energy needs differ from women's needs. Find exactly *how much* and *what* foods you need, based on your height, weight, age, and physical activity level at www.SuperTracker.usda.gov.

7 get beyond survival cooking

Start cooking more often. Try steaming vegetables, roasting a chicken, and making a tasty veggie sauce for spaghetti from scratch. Eating your own home-cooked meals allows you to control what and how much you eat.



8 wise-up about what's in food

Use both Nutrition Facts and ingredient labels to discover what nutrients foods and beverages contain. Cut back on foods that have sugar or fat as the first ingredient. Use SuperTracker's **Food-A-Pedia** to compare more than 8,000 foods.

9 sweat is not bad

Be active whenever you can. Have friends or family join you when you go for a long walk, bike, or jog. Vary activities to stay motivated. Set a goal of 2½ hours or more of moderate physical activity a week. Include strengthening your arms, legs, and core muscles at least 2 days a week. Being active just 10 minutes at a time makes a difference.



10 fill your plate like MyPlate

Learn more at www.ChooseMyPlate.gov. MyPlate is based on the Dietary Guidelines for Americans (www.DietaryGuidelines.gov).

Recipe of the Month Mango Chicken Stir-Fry

Makes 4 serving
Cook time: 30 minutes



Ingredients

- Nonstick cooking spray
- 1 pound BonelessSkinless chicken breasts cut into bite-size chunks
- ¼ cup Pineapple juice
- 3 tablespoons Low-sodium soy sauce
- ¼ teaspoon Ground ginger
- 1 Red bell pepper cut into bite-size strips
- 2 Mangos pitted and cut into bite-size strips
- ¼ cup Almonds toasted, slivered
- Ground black pepper To taste
- 2 cups Cooked brown rice

Directions

1. Spray a large wok or skillet with nonstick cooking spray.
2. Sauté chicken over medium-high heat until cooked through, about 10 minutes.
3. In a small bowl, stir together pineapple juice, soy sauce, and ginger. Add sauce and bell pepper to the skillet.
4. Cook and stir for about 5 minutes until peppers are crisp-tender.
5. Add the mango and almonds to the wok or skillet and cook until hot. Season with ground black pepper to taste.
6. Serve each cup of stir-fry over ½ cup of brown rice