

MOVING MORE, EVERYDAY, EVERYWHERE



¡ Pongase
En forma!

¡ Entre más haga
mejor para usted!

Moviendose más todos los días

Entre Más Haga Mejor para Usted

La actividad física no lo es todo o nada. Nosotros usualmente pensamos que necesitamos pasar horas en el gimnasio o corriendo una milla al día cuando escuchamos la palabra actividad física. Pero esas no son las únicas formas para ser activo. Usted controla cuanto hace. Esto quiere decir que usted controla que tan bien se sentirá.

PRIMER SEMANA: Camine 15 minutos tres días a la semana

Domingo Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado

SEGUNDA SEMANA: Camine 20 minutos tres días a la semana

Domingo Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado

TERCER SEMANA: Camine 25 minutos tres días a la semana

Domingo Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado



La Universidad del Estado de Carolina del Norte (NC State University) y la Universidad de Agricultura y Tecnología de Carolina del Norte (North Carolina A&T State University) se comprometen a tomar acciones positivas para asegurar oportunidad igual sin importar raza, color, credo, nacionalidad, religion, sexo, edad o incapacidad. Ambas universidades reciben a todas las personas sin tomar en consideración la orientación sexual.

QUESADILLAS DE POLLO

Rinde 4 porciones
Porción: 1 quesadilla

Ingredientes

- 1 taza de pollo cocido cortado
- 2 cucharadas de salsa con trozos (chunky)
- 1/4 de taza de cebolla blanca picada
- aceite aerosol
- 1/4 de taza de chiles verdes cortados enlatados (opcional)
- 1/2 taza de queso Monterey Jack/Colby rallado (pueden utilizarse otros quesos)
- 4 tortillas de harina de (10")



Instrucciones

1. Precaliente el sartén eléctrico a 350 grados F.
2. Combine el pollo, la salsa, la cebolla y los chiles verdes (opcional).
3. Acomode 1/4 de la mezcla del pollo en la mitad de una tortilla. Esparza un 1/4 de queso; doble sobre la mezcla y selle las orillas.
4. Acomode en el sartén ya rociado con el aceite aerosol.
5. Dore un lado de la tortilla a temperatura mediana por aproximadamente 3 a 4 minutos.
6. Con la espátula de le vuelta a la tortilla y dore el otro lado.
7. Corte cada tortilla doblada en 3 triángulos.

Información de Nutrición Por Porción

250 calorías		Total de	
Grasa Total	10 g	Carbohidrato	23 g
Grasa Saturada	4.5 g	Fibra Dietética	<1 g
Proteína	16 g	Sodio	480 mg



Excelente Fuente de Calcio



Buena Fuente de Hierro

Eat Smart

JUEGO DE NIÑOS



Sea parte de las actividades de sus hijos.

Puede lanzar un Frisbee o una pelota de béisbol, o jugar baloncesto con una sola persona.

Cualquiera que ellos escojan hacer-¡participe!

¿Qué día de esta semana jugará con sus hijos?

Move More



MOVING MORE, EVERYDAY, EVERYWHERE



ESTAR EN FORMA Y VERSE BIEN

Hacer ejercicio regularmente mejora su salud y le ayuda a su autoestima. Algunas mujeres comentan que su cabello interfiere con el poder hacer ejercicio. Tener un peinado aseado y con estilo siempre ha sido parte de nuestra cultura. Esta hoja le ofrece consejos fáciles de cuidado de cabello para mujeres activas.

Comprometerse en alguna actividad física tal vez requiera más tiempo y cuidado para su cabello. Estos son algunos consejos a seguir antes, durante y después del ejercicio para mantener su peinado luciendo bien.



Consejos de Cuidado de Cabello para las Mujeres Afro-Americanas

Adaptado del programa *Sisters Together Move More Eat Better.*

CABELLO SALUDABLE Y CON ESTILO

Hacer ejercicio le hace sentir bien y es bueno para su salud. Usted quiere un cabello aseado y con estilo porque esto demuestra una actitud positiva y le hace sentir bien. ¿Tiene miedo de hacer ejercicio hasta sudar porque le preocupa su cabello? Algunas mujeres comentan que preocupación con respecto a su cabello las aleja del ejercicio. Usted puede estar en forma y mantener un bello peinado protegiendo su cabello y conservándolo saludable. Usted puede prevenir el daño provocado por el sudor a su cabello durante el ejercicio controlando la humedad y la acumulación de sal. La acumulación de sal causa que su cabello se quiebre, se caiga, se quede sin forma o se ponga seco.

Consejos de Cuidado

- Lave su cabello con un shampoo suave de pH- balanceado por lo menos una vez por semana para remover la acumulación de sal.
- Acondicione su cabello cada semana con un acondicionador de proteína suavizante. Un buen acondicionador se desaparece cuando lo frota en sus manos.
- ¡Evite hacerlo demasiado! Limite el uso de la secadora de cabello y las planchas.

Recuerde: si tiene problemas del cuero cabelludo, consulte a su dermatólogo.

Sugerencias

- Mantenga su cabello lejos de su cara y cuello cuando hace ejercicio.
- Deje parte de su cabello sin agarrar para que respire.
- Corte o despunte su cabello regularmente para mantener su forma.
- Hable con su estilista para que le ayude a escoger los productos indicados de cabello para usted.
- Aplique un aceite natural a su cuero cabelludo cuantas veces lo necesite.

Si su cabello ha sido relajado, usted deberá utilizar productos de cabello que contengan aceite como el primer ingrediente. Si su cabello es natural, el primer ingrediente deberá ser agua. Si alcohol es el primer ingrediente, el producto posiblemente le secará su cabello.



La Universidad del Estado de Carolina del Norte (NC State University) y la Universidad de Agricultura y Tecnología de Carolina del Norte (North Carolina A&T State University) se comprometen a tomar acciones positivas para asegurar oportunidad igual sin importar raza, color, credo, nacionalidad, religion, sexo, edad o incapacidad. Ambas universidades reciben a todas las personas sin tomar en consideración la orientación sexual.

MUCHOS ESTILOS...

Un buen cabello es un cabello saludable, natural, relajado o en trenzas. Todas debemos considerar el costo y pensar cuanto tiempo durará el peinado. Su estilista puede recomendar peinado y cuidado para su presupuesto y sus vidas activas. Consulte revistas de cabello y moda y comente ideas con su estilista. Busque consejos que le sean útiles para su tipo de cabello.

Cuando escoja un peinado para su vida activa considere lo siguiente:

- Peinados naturales resisten lavados frecuentes
- Cabello corto es fácil de lavar y usar.
- Cabello corto puede ser secado y peinado más rápido o peinado con gel hacia atrás.
- Bucles son fáciles de cuidar.
- Cabello largo puede agarrarse para obtener un nuevo estilo.
- Cortes despuntados o cortos se ven muy bien envueltos o enchinados y pueden ser conservados hasta después de hacer ejercicio.

- Estilos:** • Cortos • Bucles • Nudos Nubian • Rollos
- Trenzas, rollos, y bucles no se despeinan mientras hace ejercicio.
 - Los peinados de Trenzas de hilera de maíz cuestan menos y toman menos tiempo el mantenerlas que las micro-trenzas.
 - Bufandas, ligas u otros accesorios pueden usarse para cambiar el estilo.
 - Cabello natural puede ser natural, relajado o en trenzas. Busque consejos que le sean útiles para su tipo de cabello.

CABELLO NATURAL

Cabello natural es fuerte, saludable y hermoso. Puede ser peinado para realzar su cara, la textura de su cabello y su rutina diaria.

Consejos de Cuidado

- Acondicione cada semana con acondicionador suavizante o tratamiento de aceites.
- Trate su cuero cabelludo con un aceite acondicionador todos los días.
- Proteja su cabello cuando nade utilizando una gorra.
- Si no utilice una gorra asegúrese de usar shampoo o crema para enjuagar después session de natacion.
- Si escoje un peinado muy corto asegurese de despuntar su cabello cada 4 a 6 semanas.

Sugerencias

Para aplanar las orillas de la linea de su cabello, ponga una crema o gel en sus manos y suaviza su linea del cabello. Amarre con una bufanda de algodón por lo menos 15 minutos. Después de remover la bufanda su linea del cabello estara suave.

CABELLO RELAJADO

El cabello relajado es más manejable y puede peinarse de diversas maneras. Relajantes químicos hacen su cabello frágil entonces debe darle a su cabello un cuidado extra.

- Estilos:** • Cortes despuntados
- Cortos (envueltos o enchinados)
 - Rollos franceses • Colas de caballo
 - Sistemas mojados

Sugerencias

- Utilize una peine de celdas anchas para peinar su cabello.
- Despunte su cabello cada 6 a 8 semanas para mantener la forma de su corte.

Consejos de Cuidado

- Su cabello crece más rapido en clima caliente. Usted necesitará retocar las raíces más seguido durante los meses calurosos que en los meses fríos.
- Suavize su cuero cabelludo dos veces a la semana con aceite ligero para cabello.
- Cuando nade, proteja su cabello del daño provocado por el cloro aplicando una crema basada en aceite o aceite de oliva a su cabello antes de meterse a la alberca.
- Cuando se peine después de haber hecho ejercicio, seque su cabello con tubos.
- Aplique acondicionador que se deja en cabello en las puntas y use papel para puntas.

TRENZAS, CHINOS ONDULADOS Y MAS...

Trenzas y chinos ondulados se ven muy bien y le dan muchas opciones de estilos y colores.

Consejos de Cuidado para Trenzas

- No se recoja el cabello muy apretado mientras se hace trenzas. Esto puede resultar en la pérdida de cabello.
- Cuando tiene trenzas no se lave con shampoo tan seguido como con otros peinados. Lavarse muy frecuente puede provocar cabello frizado y suelto.
- Suavize su cuero cabelludo diario.
- Cubra su cabello con una bufanda o pañuelo de seda cuando duerme.
- Nuna utilice acondicionadores hechos con cholesterol.
- Evite extensiones de cabello humano si nada frecuente.

Consejos de Cuidado para Chinos u Ondulados

- Trate a su chinos como su propio cabello.
- Sepille y peine sus chinos daiario.
- Evite utilizar gomas de cabello.
- Evite chinos con resistol y adhesivos.

Sugerencias

Después de hacer ejercicio puede limpiar con algodón sus trenzas con un spray antiséptico y aplicar spray para trenzas. Cuando tenga más tiempo, use un shampoo ligero y appliqué acondicionador que se deja en el cabello.