Lean and Green In Motown

EDICIÓN SUROESTE VERANO 2006

Brightmoor Community Center

Detroit Department of Health and Wellness Promotion

Detroit Hispanic Development Corporation

Friends of Parkside

Henry Ford Health System

Rebuilding Communities Inc.

Southwest Solutions

University of Michigan School of Public Health and A. Alfred Taubman College of Architecture and Urban Planning

Fondos de El Instituto Nacional de las Ciencias de Salud Ambiental 1R01 ES014234 y Centro Nacional de la Salud de las Minorias y Disparidades en Salud 1R24 MD001619

¿Que es el proyecto "Lean and Green in Motown"?

The Healthy Environments Partnership "HEP" (Asociación de Ambientes Saludables), esta formada por un grupo de organizaciones locales (ver margen izquierdo para la lista de las organizaciones) que han estado colaborando desde el año 2000 para mejorar la salud cardiaca en tres comunidades de Detroit. Juntos continuamos colaborando para entender mejor cómo las características del medio ambiente influyen la salud cardiaca de los residentes del Este, Suroeste y Noroeste de Detroit. Nuestra meta es promover barrios seguros y saludables, aumentar las opciones de actividades físicas, mejorar la disponibilidad de alimentos saludables, y mejorar la calidad del aire; los cuales están relacionados con la salud cardiaca. Esta publicación trimestral incluirá información sobre las actividades locales y los eventos en relación con ambientes saludables. Para mas información visite nuestro sitio del web www.hepdetroit.org.

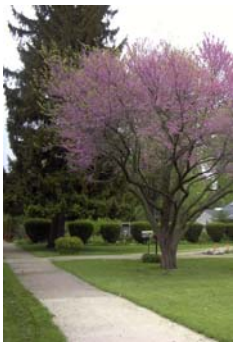
¿Que esta haciendo la HEP en su comunidad?

Grupos de Enfoque: En Enero y en Febrero del año 2006 la HEP condujo una serie de grupos de enfoque con residentes de Detroit. El propósito de estos grupos de enfoque es descubrir cómo las condiciones de los barrios impactan las actividades físicas y al tipo de comida que la gente come. La información y las opiniones que los residentes de Detroit compartieron en estos grupos de enfoque está ayudando a la HEP a planificar cómo se pueda mejorar la salud cardiaca para los residentes de Detroit. Si Ud. desea recibir una copia del resumen de los reportes de los grupos de enfoque póngase en contacto con nosotros.

Projecto de Jovenes: Veinticuatro jóvenes actualmente están utilizando el arte de la fotografía para explorar los aspectos de sus barrios que afectan la salud cardiaca. Los jóvenes van a describir en sus propias palabras lo que las fotos representan y cómo estas condiciones están relacionadas con la salud cardiaca. Este programa está llevándose a cabo en el Detroit Hispanic Development Corporation (DHDC).

Segun los Rumores...

Se está construyendo El Corktown-Mexicantown Greenway en el Suroeste de Detroit! Tim McKay, Jefe de Operaciones del Greater Corktown Development Corporation (GCDC) describe el *Greenway* "como una zona verde y arbolada que representa en las áreas urbanas como un ambiente saludable, en el cual se encuentran senderos para caminar, montar a bicicleta, y áreas de jardines en un hábitat natural. Estas áreas ayudarán a mejorar el sistema de parques porque ayudara a conectar los parques en existencia." También, el *greenway* ayudará a conectar a las comunidades de Corktown y Mexicantown con la zona universitaria, lo cual convertirá a la ciudad en un lugar más atractivo para vivir, trabajar y disfrutar. Este proyecto ha sido posible por una beca otorgada por la Community Foundation for Southern Michigan Greenways Initiative que apoya la planificación del *greenway*. Para más información comuníquese con Tim McKay del GCDC al teléfono (313)965-5853.



Para mas información acerca de Healthy Environments Partnership, por favor visite nuestro sitio del web www.hepdetroit.org

Actividades en su Area

Día de Reciclaje y Mercado

Traiga sus artículos reciclables y compre sus legumbres en Corktown! Ud. podrá comprar sus vegetales frescos y al mismo tiempo desprenderse de sus artículos reciclables el Sábado 19 de Agosto (y de allí en adelante cada tercer Sábado de cada mes) de 9:30 a.m. a 1:30 p.m. en la 2411 de la calle 14 en Ave. Michigan (detrás del edificio CPA). Este día de mercado y reciclaje ha sido posible por la colaboración entre Ecovillage Detroit, Corktown Recycling, y los cultivadores agrícolas locales del Detroit Garden Resource Program. Si le interesa obtener más información comuníquese con Lindsay al (313) 961-3151 o visite www.greeningofdetroit.com

Como Cultivar su Propio Huerto

Si le interesa aprender a cultivar o cómo empezar un huerto en su barrio, **Greening of Detroit** puede ayudarlo! Llame a Ashley al teléfono (313)237-8736 o visite www.greeningofdetroit.com.

Vegetales de la Temporada

¿Sabía Ud. que los pepinos conservan una temperatura de 20 grados menos que la temperatura ambiente? Esto es porque los pepinos contienen gran cantidad de agua. Por lo cual existe la frase "Frió como un pepino". El pepino pertenece a la misma familia de vegetales que el calabacín, la sandía, la calabaza y otros vegetales de ese tipo que son excelentes para su salud. Esperamos que disfruten de esta refrescante receta con pepinos.

PEPINO

Salsa de Pepinos y Tomates
Para 4 raciones

Ingredientes:
2 pepinos medianos, pelados, sin las pepitas y picados en pedacitos
1 cucharada de vinagre blanco
1 cucharada de perejil fresco y picado
2 cucharadas de albahaca, fresca, picada o ½ cucharadita de albahaca seca
1 tomate maduro, picado en cubitos
1 diente de ajo, picado bien finito
2 cucharadas de aceite de oliva
8 oz. pasta, cocida y escurrida

Preparación:
En un recipiente, mezclar los pepinos, tomates, el vinagre el perejil, la albahaca y el aceite. Mezclar todos los ingredientes cuidadosamente hasta que queden distribuidos uniformemente. Añada sal y pimienta al gusto. Vierta la mezcla sobre la pasta caliente. Sírvase inmediatamente.

Valor Nutricional: Calorías 308, Grasa 8g, Calorías de la grasa 72, Colesterol 0mg, Fibra 3g, Sodio 7mg
Fuente: Produce for Better Health (CDC 5-A-Day)

5 Pasos para Caminar y Ejercitarse

1. Forme un club de caminar. Los clubes de caminar son fantásticos para mantenerse en forma y para conocer a sus vecinos.
2. Integre caminar en su rutina diaria. Si es posible váyase a pié al trabajo, a las tiendas, ó su casa de oración.
3. Convierta el ejercicio en una actividad de toda la familia. Vaya de paseo a pié con su familia. Haga el sacar al perro a caminar sea un evento para toda su familia, ó de una vuelta alrededor de su bloque todas la noches con su familia.
4. Explore a pié nuevos lugares en su barrio o alrededor de su barrio con su familia o con amigos.
5. Use un calendario para mantener la cuenta de los días que salga a caminar, o el número de pasos que haga. Aumente ese número cada vez. Observe los resultados!

Si le interesa unirse ó en formar un club de caminar en su barrio, puede ponerse en contacto con Janette Clark en Walk for Life al (313)383-2303. Edades de 9-90, jubilados, deshabilitados, ancianos, adultos y niños, todos están bienvenidos!!

Involucrate

Si deseas certificarte como instructor de actividades físicas, la HEP te busca!

Para más información de cómo obtener su certificado como instructor de actividades físicas ó para más información sobre la HEP pueden ponerse en contacto con
Sheryl Weir, Directora del Proyecto
1420 Washington Heights
Ann Arbor, Michigan 48109
Teléfono: (313)593-3584 (Detroit)
(734)615-2695 (Ann Arbor)
E-mail: ssweir@umich.edu