

Tu Salud ¡Sí Cuenta!










CONTENIDO	Página 1	Página 2	Página 3	Página 4
	 Prevenir enfermedades	 Modelo a Seguir	 Receta Saludable	 Clases de Ejercicio Gratis

Opciones saludables previenen enfermedades del corazón

La enfermedad cardíaca es la causa principal de muerte en hombres y mujeres en los Estados Unidos. La buena noticia es que las enfermedades del corazón se pueden evitar si usted toma decisiones saludables y controla sus condiciones de salud. Comunidades, profesionales de salud y familias pueden trabajar juntos para que todos tomen decisiones más saludables y cuiden su bienestar.

Cerca de 800,000 estadounidenses mueren cada año por enfermedades del corazón y derrame cerebral. La mayoría de los principales factores de riesgo pueden controlarse o prevenirse.

Los factores de riesgo y soluciones para controlarlos

-  Haga controlar su presión arterial su objetivo.
-  Trabaje con su médico en un plan de tratamiento para controlar su colesterol alto.
-  Trabaje con su médico en un plan de tratamiento para controlar su diabetes.
-  Evite fumar.
-  Coma alimentos saludables, bajos en sodio y grasas trans y ricos en frutas y verduras frescas.
-  Se recomienda que los adultos hagan ejercicio moderado 5 días a la semana por 30 minutos.
-  Mantenga un peso saludable.

Fuente: www.healthfinder.gov



Clases de Ejercicio Gratis



En un lugar cerca de tiii!

Combes	Harringen	Los Fresnos	Los Indios	Port Isabel	Rio Hondo	San Benito	Brownsville
<p>Clases de Ejercicio</p> <p>Lugar: Community Center 21646 Hand Rd. Combes, TX</p> <p>Hora y Fecha: M, M & J 9:30-10:30 A.M. L, M, M, J 5:30-6:30 P.M. Y 6:30-7:30 P.M.</p> <p>Información: Ashley (956) 425-3905</p>	<p>Clases de Ejercicio</p> <p>Lugar: "Las Castitas" 3567 W. Business 83 Harringen, TX</p> <p>Fecha(s) & Time(s): Lunes & Miércoles 9:00-10:00 A.M.</p> <p>Lugar: Harringen Outreach Center 1102 S. Commerce Harringen, TX</p> <p>Hora y Fecha: Martes & Jueves 9:00-10:00 A.M.</p> <p>Información: Adriana (956) 367-3101</p> <p>Lugar: Abundant Life Church 101 N. O St. Harringen, TX</p> <p>Hora y Fecha: Lunes & Miércoles 11:30 A.M.-12:30 P.M.</p> <p>Información: Raquel, (956) 243-6821</p>	<p>Clases de Ejercicio</p> <p>Lugar: Memorial Park 900 N. Arroyo Blvd. Los Fresnos, TX</p> <p>Hora y Fecha: Lunes-Viernes 8:30-9:30 A.M. Lunes & Miércoles 5:30-6:30 P.M.</p> <p>Información: Christine (956) 407-3348</p> <p>Lugar: 213 Orive Blvd. Los Fresnos, TX</p> <p>Hora y Fecha: Lunes-Viernes 8:00-9:00 A.M.</p> <p>Información: Carolina (956) 346-9005</p>	<p>Clases de Ejercicio</p> <p>Lugar: Los Indios Community Center 309 Heywood St. Los Indios, TX 78867</p> <p>Hora y Fecha: Lunes-Jueves 10:00-11:00 A.M.</p> <p>Información: Denise (956) 399-4255</p>	<p>Clases de Ejercicio</p> <p>Lugar: Centro Comunitario 213 Yturria St. Port Isabel, TX</p> <p>Hora y Fecha: Lunes, Miércoles & Jueves 6:00-7:00 P.M.</p> <p>Información: Cecilia (956) 286-2231</p>	<p>Clases de Ejercicio</p> <p>Lugar: Civic Center 121 Arroyo Blvd Rio Hondo, TX</p> <p>Hora y Fecha: Lunes & Miércoles 6:00-7:00 P.M. Y Martes & Jueves 9:00-10:00 A.M.</p> <p>Sábado 9:00-10:00 A.M. Lunes & Miércoles Zumbra 5:15 p.m. & 6:30 p.m. Martes & Jueves Clases de ejercicio 5:15 p.m. Zumbra - 6:15 p.m.</p> <p>Información: Miriana (956) 238-0027</p>	<p>Clases de Ejercicio</p> <p>Lugar: Community Bldg. 210 E. Heywood San Benito, TX</p> <p>Hora y Fecha: Lunes & Miércoles 5:30-6:30 P.M. Miércoles & Viernes 8:00-9:00 A.M.</p> <p>Información: Letty (956) 357-4564</p> <p>Lugar: Salon Parroquia Iglesia San Ignacio de Loyola 24380 W. US Hwy 281 San Benito, TX</p> <p>Hora y Fecha: Lunes, Miércoles & Viernes de 8-15-9-15 A.M.</p> <p>Información: Mima (956) 243-6431</p>	<p>Lugar: Iglesia San Felipe de Jesús 2215 Rancho Viejo Ave. Brownsville, TX</p> <p>Hora y Fecha: L, M, M, J, V 8:00-9:00 A.M. L, M, M, J 5:30-6:30 P.M.</p> <p>Lugar: Iglesia Buen Pastor 645 Tulipán St. Brownsville, TX</p> <p>Hora y Fecha: L, M, M & J 9:00-10:00 A.M.</p> <p>Lugar: Iglesia Memoria del Cordero 1033 N. Minnesota (en el gimnasio)</p> <p>Hora y Fecha: Lunes, Miércoles, Viernes 9:00-10:00 A.M. **Clase de bajo impacto**</p> <p>Lugar: Gimnasio de BISP (centro de salud) 708 Palm Blvd. Brownsville, TX</p> <p>Hora y Fecha: *Para padres de familia con niños en BISP L, M, M & J 8:30-9:30 A.M.</p> <p>Lugar: Oliviera Park 104 E. El Paso Rd. Brownsville, TX</p> <p>Hora y Fecha: L, M, M & J 8:30-9:30 A.M.</p> <p>Lugar: Brownsville Police Dept. Centro de Comunidad 1763 U.S. 281 (Millitary Hwy) Brownsville, TX</p> <p>Hora y Fecha: L, M & V 5:30-6:30 P.M.</p>



EN TELEVISIÓN No te pierdas nuestros segmentos en el programa Buenos Dias a las 8:00 a.m. en el Canal 7 Vallevisión.

FOR INTERNET www.tusaludsicuenta.info

CONTACTENOS (956) 755-0680

"Nunca es tarde para empezar y dar el primer paso para mejorar su salud."



Gregorio Mata es participante activo de las clases gratuitas de ejercicio que se ofrecen en Río Hondo y anima a todos a hacer ejercicio diario.



- "En lugar de sentarse a ver la televisión durante horas, haga ejercicio por lo menos 30 minutos en casa o de un paseo por el vecindario."
- "No coma con los ojos. Es decir, no coma todo lo que vea. Cuide sus porciones y vea que tipos de comidas pone en su plato. Agregue frutas y verduras en cada comida."
- "Mi doctor estaba sorprendido por mis logros de salud y me preguntó cómo lo hice. Le dije que todo era ejercicio diario y cortar las comidas grasosas y las bebidas no saludables como refrescos. La dieta y el ejercicio son muy importantes".
- "Recuerde que no esta solo. Les recomiendo las clases de ejercicio gratis a la comunidad para ayudarle con su pérdida de peso y metas de una vida saludable."



¡Cuida tu corazón y tus arterias!

- Sea consciente de los alimentos poco saludables y grasas que consume diariamente. Recuerde que el pan dulce, galletas e incluso una rebanada de pizza tienen una alta cantidad de grasa.
- Los alimentos enlatados o procesados normalmente tienen una alta cantidad de sodio. Trate de comer productos frescos. Además, recuerde que las carnes frías como el jamón tienen una gran cantidad de sal añadida. Cuide sus porciones.
- Conozca su peso ideal. Manténgase activo y coma sanamente para cuidar su corazón y la circulación sanguínea. Además, recuerde controlar la presión arterial.

pregunta
a un **EXPERTO**



Alda de la Garza
Nutriologa

Receta Saludable: Barquitos de calabaza con pollo

Quitele las semillas a las calabazas y uselas como "barcos." Agregue cilantro fresco y rodajas de cebolla verde, si se desea. Combínelo con frijoles negros o pintos bajos en sodio.



Fuente: www.heart.org

Ingredientes:





- spray para cocinar
- 4 calabazas medianas, lavadas
- 1/2 cebolla blanca mediana, cortada en cubitos
- 2 dientes de ajo, picados
- 1/2 pimiento, cualquier color, cortado en cubitos
- 2 cucharadas de cilantro fresco, picado
- 2 pechugas de pollo, cocinado y desmenuzado

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 400 grados.
2. Rocíe un plato para hornear de 9x13 con spray para cocinar.
3. Corte las calabazas por la mitad, largamente. Saque las semillas y deje las paredes de las calabazas aproximadamente 1/4 de pulgada de grueso a lo largo. Pique las semillas y dejar de lado en un tazón pequeño.
4. Cubra una sartén grande con aceite en aerosol. A fuego medio, agregue la cebolla, el ajo y el pimiento y cocine 3-5 minutos. Añada las semillas picadas, cilantro y pollo. Cocinar 3 minutos más.
5. En el plato para hornear rociado, coloque los "barcos" con el lado cortado hacia arriba. Con una cuchara, ponga la mezcla de pollo y las semillas, dividiendo en partes iguales entre los "barcos."
6. Hornear durante 40-45 minutos hasta que las calabazas estén bien cocidas.

Your Health Matters!



Page 1	Page 2	Page 3	Page 4
			
Prevent Heart Disease	Role Model	Healthy Recipe	Free Exercise Classes

Healthy choices prevent heart disease

Heart disease is the leading cause of death for men and women in the United States. The good news is that heart disease can often be prevented when people make healthy choices and manage their health conditions. Communities, health professionals and families can work together to create opportunities for people to make healthier choices.

Nearly 800,000 Americans die each year from heart disease and stroke. Most of the major risk factors can be managed or prevented.

Risk factors and solutions for managing them	
	High blood pressure – Make control your goal.
	High cholesterol – Work with your doctor on a treatment plan to manage your cholesterol.
	Diabetes – Work with your doctor on a treatment plan to manage your diabetes.
	Tobacco use – If you don't smoke, don't start. If you do smoke get help to quit.
	Unhealthy diet – Eat a healthy diet, low in sodium and trans fats and high in fresh fruits and vegetables.
	Physical inactivity – The Surgeon General recommends adults engage in moderate-intensity exercise for 2 hours and 30 minutes every week.
	Obesity – Work to maintain a healthy weight.

Source: www.healthfinder.gov



Free Exercise Classes Find a location near you!!!



Location	Exercise Class	Location	Exercise Class	Location	Exercise Class	Location	Exercise Class	Location	Exercise Class	Location	Exercise Class	Location	Exercise Class	Location	Exercise Class
Combes	Exercise Class Location: Community Center 21646 Hand Rd. Combes TX Date(s) & Time: T, W & TR 9:30-10:30 A.M. M, T, W, TR 5:30-6:30 P.M. 6:30-7:30 P.M. Contact: Ashley at (956) 425-3905	Harringen	Exercise Class Location: "Las Castillas" 3567 W. Business 83 Harringen, TX Date(s) & Time(s): Monday & Wed. 9:00-10:00 A.M. Location: Harringen Outreach Center 1102 S. Commerce Harringen, TX Date(s) & Time(s): Tuesday & Thursday 9:00-10:00 A.M. Contact: Adriana at (956) 367-3101 Location: Abundant Life Church 101 N. O St. Harringen, TX Date(s) & Time(s): M & W 11:30 A.M.-12:30 P.M. Contact: Raquel at (956) 243-6821	Los Fresnos	Exercise Class Location: Memorial Park 900 N. Arroyo Blvd. Los Fresnos, TX Date(s) & Time(s): Monday-Friday 8:30-9:30 A.M. Monday & Wednesday 5:30-6:30 P.M. Contact: Christine at (956) 407-3348 Location: 213 Olive Blvd. Los Fresnos, TX Date(s) & Time(s): Monday-Friday 8:00-9:00 A.M. Contact: Carolina at (956) 346-9005	Los Indios	Exercise Class Location: Los Indios Community Bldg. 309 Heywood St. Los Indios, TX 78957 Date(s) & Time: Monday-Thursday 10:00-11:00 A.M. Contact: Denise at (956) 399-4255	Port Isabel	Exercise Class Location: Community Center 213 Yurria St. Date(s) & Time: Monday, Wednesday & Thursday 6:00-7:00 P.M. Contact: Cecilia at (956) 266-2231	Rio Hondo	Exercise Class Location: Civic Center 121 Arroyo Blvd. Date(s) & Time(s): Monday & Wednesday 6:00-7:00 P.M. & Tuesday & Thursday 9:00-10:00 A.M. Saturday 9:00-10:00 A.M. Monday & Wednesday 5:15 p.m. & 6:30 p.m. Tuesday & Thursday Exercise Class 5:15 p.m. Zumba - 6:15 p.m. Contact: Miranda at (956) 238-0027	San Benito	Exercise Class Location: Community Bldg. 210 E. Heywood Date(s) & Time: Monday & Wed. 5:30-6:30 P.M. & Wed & Friday 8:00-9:00 A.M. Contact: Letty at (956) 357-4564 Location: Parish Hall San Ignacio de Loyola 24380 W. US Hwy 281 Date(s) & Time M,W & F 8-15-9:15 A.M. Contact: Mirra (956) 243-6431	Brownsville	Location: San Felipe de lasis Church 2215 Ramiro Viejo Ave Date(s) & Time(s): M, T, W, TR & F 8:00-9:00A.M. M, T, W, TR 5:30-6:30PM. Location: Buen Pastor Church 645 Tulipan St. Date(s) & Time(s): M, T, W & TR 9:00-10:00A.M. Location: Meronita del Condoro Church 1033 N. Minnesota (in the gym) Date(s) & Time(s): M, W & F 9:00-10:00A.M. **Low impact class** Location: BISD Gym (wellness center) 708 Palm Blvd. *For parents/children in BISD Date(s) & Time(s): M, T, W & TR 12:00-1:00 PM. Location: Oliviera Park 104 E. El Paso Rd. 104E El Paso Rd. 708 Palm Blvd. Date(s) & Time(s): M, T, W & TR 8:30-9:30A.M. Location: Brownsville Police Dept. Community Outreach 1763 US. 281 (Military Hwy) Date(s) & Time(s): M, W & F 5:30-6:30PM.



ON TELEVISION
Don't miss our segments on the Buenos Dias program at 8:00 a.m. on Ch. 7 Vallevision.

ONLINE
www.tusaludsicuenta.info
CONTACT US
(956) 755-0680

"It doesn't matter if you're young or old or overweight. Take that first step to improve your health."



Gregorio Mata is an active participant of the free workout classes offered in Rio Hondo and encourages everyone to exercise regularly.



- "Instead of sitting to watch TV for hours, workout for at least 30 minutes at home or go for a walk around your neighborhood."
- "Do not eat with your eyes, meaning that you eat everything in sight. Instead, watch your portions and what you put on your plate. Look at the amount of fruits & vegetables that you eat with each meal."
- "My doctor was surprised about my health improvements and asked how I did it. I told him that it was all from daily exercise and cutting out fats and unhealthy drinks like sodas. Diet and exercise are both important."
- "Remember, you're not alone. There is a lot of free help in our communities to keep you on track with your weight-loss and healthy living goals."



✂ Take care of your heart & arteries!

- Be aware of the unhealthy, fattening foods you eat on a daily basis. Remember that sweet bread, cookies and even a slice of pizza have a high amount of fat.
- Canned or processed foods normally have a high amount of sodium. Try to eat fresh produce, instead. Also, remember that deli meats like ham have lots of added salt. Watch your portions.
- Know your ideal weight size for your age and height. Stay active and eat healthy to take care of your heart & blood circulation. Also, remember to monitor your blood pressure and understand your blood pressure readings.



Healthy Recipe: Zucchini & Chicken Boats

Scoop out the seeds from zucchinis and use them as "boats". Sprinkle with fresh cilantro & sliced green onion, if desired. Pair with a slide of low-sodium black or pinto beans.



Ingredients:

- cooking spray
- 4 medium zucchini squash, thoroughly washed
- 1/2 medium white or yellow onion, diced
- 2 minced garlic cloves
- 1/2 medium bell pepper, any color, diced
- 2 Tbsp. chopped, fresh cilantro
- 2 chicken breasts, cooked & shredded

Directions:

1. Preheat the oven to 400 degrees.
2. Spray a 9x13 baking dish with cooking spray.
3. Slice zucchinis in half lengthwise. Scoop out seeds and flesh of zucchini, leaving walls of the zucchini about 1/4 inch thick. Chop the zucchini scrapings and set aside in a small bowl.
4. Coat large skillet with cooking spray. On medium heat, add onion, garlic & bell pepper and cook 3-5 minutes. Add chopped zucchini, cilantro & chicken. Cook 3 more minutes.
5. Place the zucchini "boats" in the sprayed 9x13 baking dish, cut-side facing up. Spoon chicken mixture in to zucchinis, dividing equally among the eight "boats."
6. Bake in preheated oven for 40-45 minutes until zucchinis are cooked through.