

# TU SALUD ¡SÍ CUENTA!

## VISITA:

las clases gratis de ejercicio que se ofrecen durante todo el año en todo el condado de Cameron. Puedes acceder al horario mensual actualizado aquí:



@tsscRGV



tusaludsicuenta

[www.tusaludsicuenta.org](http://www.tusaludsicuenta.org)

## MIRA Y APRENDE:

No te pierdas los segmentos del programa “Buenos Días”, todos los jueves a las 8:00 a.m., en el canal Vallevisión.



tusaludsicuenta

## LEE:

sobre estilos de vida saludable en los periódicos Brownsville Herald y Valley Morning Star, todos los domingos, en la columna “¡Tu salud sí cuenta!”.

ABRIL 2019

# TU SALUD ¡SÍ CUENTA!



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

## CONTENIDO



Página 2  
Graciela Paez



Página 3  
Receta saludable



Página 4  
¡Tu salud sí cuenta!

## HÁBITOS SALUDABLES PARA PREVENIR ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

La buena noticia es que las enfermedades del corazón normalmente pueden prevenirse si hacemos algunos cambios saludables y modificamos nuestras condiciones de salud.

## FACTORES DE RIESGO Y SOLUCIONES PARA CONTROLARLOS:



**Presión arterial alta** – ¡Ponte de meta controlarla!



**Diabetes** – en conjunto con tu doctor, haz un plan de tratamiento para controlar tu diabetes.



**Colesterol alto** – en conjunto con tu doctor, haz un plan de tratamiento para bajar tus niveles de colesterol.



**Consumo de tabaco** – Si no fumas, no empieces a hacerlo. Si fumas, busca ayuda para dejar de fumar.



**Dieta poco saludable** – Empieza a comer sanamente, con alimentos bajos en sodio y grasas trans. Trata de comer frutas y verduras frescas.



**Poca actividad física** – El Surgeon General recomienda a las personas adultas hacer ejercicio, de moderado a intenso, por al menos 2 horas y 30 minutos a la semana.



**Obesidad** – Trata de mantener un peso saludable.

fuentes: Healthfinder.org



## GRACIELA PAEZ

“Desde que empecé hacer ejercicio mi alta presión está bajo control. Ya no estoy tomando medicamento, **duermo mucho mejor y me levanto con más energía.**”

“Nunca es tarde para empezar a cuidarse, a comer más saludable y hacer ejercicio.”

**¡Si se puede!** Ya cuando uno ve que está bajando de peso, que te sientes más ligera y con más energía, te sientes mejor. **¡Hasta rejuvenesida me siento!**”



## RECETA SALUDABLE: ENSALADA PINK PARTY

fuelle: USDA Mixing Bowl



### INGREDIENTES:

- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| 4 papas(lavadas y cortadas en mitades)           | 3 huevos cocidos                |
| 3 tazas de betabel cocido (pelado y en cubos)    | 1 manzana                       |
| 1 taza de chícharos verdes, frescos o congelados | 1 cucharadita de jugo de limón  |
|  | 2 cucharadas de aceite de oliva |
|  | 3 cucharadas de vinagre         |
|  | 1 cucharada de azúcar           |

### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Hierva las papas en 2 tazas de agua, en una olla profunda. Cubre y hiérvelas a fuego medio por 20 minutos, hasta que las papas se ablanden.
2. Cuando se enfríen un poco, corta las papas en cubos y colócalas en un tazón grande.
3. Agrega el betabel y mézclalo con las papas.
4. Pon aparte 1/4 de taza de chicharos para guarnición, y agrega el resto al tazón de la mezcla.
5. Separa un huevo para usar como guarnición. Pica el resto y agrégalo al tazón.
6. Quita la piel y el corazón de la manzana. Pica la manzana en pedacitos, y colócala en un tazón pequeño. Agrégale el jugo de limón. Luego, agrega la manzana a la ensalada.
7. Agrega el vinagre, el aceite de oliva y el azúcar.
8. Mezcla todos los ingredientes del tazón. Sírvelo frío.

• Ten cuidado con la comida chatarra, grasosa y poco saludable que consumes todos los días. El pan dulce, las galletas y las rebanadas de pizza tienen altas cantidades de grasa.

• Comúnmente, las comidas procesadas o enlatadas tienen altos niveles de sodio. Proponte a comer alimentos frescos. Las carnes Deli, como el jamón, tienen demasiada sal agregada.

• Cuida el tamaño de tus porciones.

## CUIDA TU CORAZÓN Y TUS ARTERIAS!

• Investiga cuál es tu peso ideal, de acuerdo con tu edad y estatura.

• Haz ejercicio y come sano, así estarás cuidando tu corazón y mejorarás la circulación de la sangre.

• Monitorea tu presión arterial y asegúrate de comprender qué significa la lectura (número) de tu presión arterial.

# TU SALUD ¡SÍ CUENTA!

## VISIT:

FREE exercise classes offered year-round across Cameron County.  
Find the updated, monthly schedule here:



@tsscRGV



tusaludsicuenta

[www.tusaludsicuenta.org](http://www.tusaludsicuenta.org)

## WATCH & LEARN:

Be sure to watch our segments on the Buenos Dias Program, Thursdays at 8:00 a.m. on channel Vallevisión.



vallevisión  
xhab 7



tusaludsicuenta

## READ:

About healthy living in the Brownsville Herald and Valley Morning Star newspapers on Sundays in our “tu salud ¡sí cuenta!” column.

APRIL 2019

# YOUR HEALTH MATTERS!



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program Education (SNAP-ED).

## INSIDE



Page 2  
Graciela Paez



Page 3  
Healthy Recipe



Page 4  
Tu salud ¡sí cuenta!

## HEALTHY CHOICES PREVENT HEART DISEASE

Heart disease is the **LEADING** cause of death for **MEN AND WOMEN** in the United States.

### THE GOOD NEWS?

Heart disease can often be prevented when we make healthy choices and manage health conditions.

## RISK FACTORS & SOLUTIONS FOR MANAGING THEM:



**High blood pressure** – Make control your goal.



**Diabetes** – work with your doctor on a treatment plan to manage your diabetes.



**High cholesterol** – work with your doctor on a treatment plan to manage your cholesterol.



**Tobacco use** – If you don't smoke, don't start. If you smoke, get help to quit.



**Unhealthy diet** – Eat a healthy diet, low in sodium & trans fats & 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: Healthfinder.org



## GRACIELA PAEZ

“Ever since I started exercising my blood pressure has been under control. I’m no longer required to take medication, **I sleep much better and I wake up with a lot more energy.**”

“It’s never too late to take your health into your own hands by eating healthier and exercising.”

“**You can do it!** When you start noticing the weight come off, how much lighter you feel, and the amount of energy you have, you feel better. **I even feel rejuvenated!**”



- Be aware of unhealthy, fattening foods you eat daily. Sweet bread, cookies and a slice of pizza have a high amount of fat.

- Typically, canned or processed foods have a high amount of sodium. Aim at eating fresh produce. Deli meats like ham have lots of added salt.

- Watch your portions.

# TAKE CARE OF YOUR HEART AND ARTERIES!

## HEALTHY RECIPE: PINK PARTY SALAD

Source: USDA Mixing Bowl



### INGREDIENTS:

- |  |                         |
|--|-------------------------|
| 4 potatoes (washed and cut in half)    | 1 apple                 |
| 3 cups beets cooked (peeled and diced) | 1 teaspoon lemon juice  |
| 1 cup peas, green, fresh or frozen     | 2 tablespoons olive oil |
| 3 eggs, hard boiled                    | 3 tablespoons vinegar   |
|  | 1 tablespoon sugar      |

### PREPARATION:

1. Boil the potatoes in 2 cups of water in a deep kettle. Cover and cook over moderate heat for about 20 minutes, until the potatoes are tender.
2. When thoroughly cool, dice potatoes and place in a big bowl.
3. Add diced beets and mix with the potatoes. Set aside 1/4 cup of peas for garnishing and add the rest to the bowl.
5. Save 1 egg to use as a garnish. Chop the rest and add to the bowl.
6. Peel the skin off the apple and remove the core. Cut the apple into small pieces, place in a small bowl and sprinkle with lemon juice. Add apple to the salad.
7. Add the vinegar, olive oil and sugar.
8. Mix thoroughly. Chill and serve.

- Know your ideal weight size for your age and height.

- Stay active and eat healthy to take care of your heart & blood circulation.

- Monitor your blood pressure and understand your blood pressure readings.