

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

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.



vallevisión
xhab 7



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

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.