

CYCLOBIA

VIERNES, AGOSTO 16TH
6:30P.M.-9:30P.M.
Centro de Brownsville



FIRST FRIDAY

MUSICA • ARTE • BEBIDA

PRIMER VIERNES DE CADA MES

6:00 P.M. A 10:00 P.M.

MARKET SQUARE EN EL CENTRO DE BROWNSVILLE
(1150 MARKET SQUARE ST, 78520)

Find us on: | SÍGUENOS en:



@tsscRGV



tusaludsicuenta



tusaludsicuenta

www.tusaludsicuenta.org | (956)755-0680



Be sure to catch our segments on the Buenos Dias Program, 8:00 a.m. on channel Vallevisión. | No te pierdas nuestros segmentos en el programa Buenos Dias as las 8:00 a.m. en Vallevisión.

GRACIAS A NUESTROS PATROCINADORES



Gráficos: Freepik.com

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).

JULIO 2019

VOLUME 158

VERANO SALUDABLE



Hacer Jardinería:

Es divertido y bueno para la salud.

La jardinería puede ser una excelente manera de mejorar tu salud. Las personas de todas las edades pueden hacer jardinería y disfrutar de frutas, verduras y hortalizas que tú mismo puedes cultivar.



Página 2

Familia Huerta



Página 3

Receta Saludable



Página 4

Eventos Comunitarios



Levantar, palear y rastrillar, todo cuenta como ejercicio para la semana.

El aire fresco y la luz solar tienen un efecto positivo en la salud mental.

Hacer jardinería es una manera fácil de agregar más frutas y verduras a tu dieta.

El uso de herramientas adecuadas como los guantes, una camisa ligera de manga larga, protector solar y repelente de mosquitos, lo ayudarán a proteger su piel mientras trabaja en la jardinería.

Los niños formarán hábitos alimenticios saludables con vegetales que ellos mismos cultiven.

Adaptado de: APHA-Healthy You



"Descubrimos que cocinar en familia es una excelente manera de pasar tiempo juntos. Yo aprovecho este tiempo para educar a nuestra hija sobre cómo comer sano."



"Hacer jardinería es muy divertido y, además, le enseña a nuestra hija que, si dedicas suficiente tiempo, cuidado y amor, algo hermoso crecerá."

LA FAMILIA HUERTA



"El presupuesto no arruina nuestro verano. Nos encanta jugar en el parque y caminar por el *Farmer's Market*. Compramos nuestras verduras ahí también. Nos aseguramos de lavarlas antes de cortarlas, evitando bacterias en nuestros vegetales."



Receta **Saludable**

PALETAS DE HIELO DE MELÓN

Ingredientes

- 1 Melón pequeño
- 1/3 de taza de miel (opcional)
- 1 Cucharadita de hojas de menta fresca, finamente picadas
- 1 Lima
- Moldes de paletas y palos*

*Para hacer sus propios moldes de paletas, puede usar un papel pequeño, unos vasos pequeños de papel con palitos de paletas de madera.

Instrucciones

1. Corta el melón por la mitad, retira las semillas y la cáscara.
2. En un procesador de alimentos, haz puré la pulpa junto con la miel. (la miel es opcional).
3. Añade las hojas de menta finamente picadas.
4. Exprime la lima y agrega el jugo al gusto.
5. Coloca un palito para paletas en el centro de cada paleta, y el recipiente en el congelador hasta que esté completamente congelado.

Información nutricional VD%

Tamaño de la porción:	1 Paleta
Cantidad por porción	
Calorías	63
Calorías de grasa 1	
Grasa total <1g	<1%
Grasas saturadas 0g	<1%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 10mg	<1%
Carbohidratos 17g	6%
Fibra <1g	3%
Proteínas <1g	



Fuente: Fresh Seasonal Recipes from The Happy Kitchen - Joy Casnovsky, Katy Levit and Adriana Prioleau, Sustainable Food Center Cookbook

¿CÓMO IDENTIFICAR LOS SÍNTOMAS DEL GOLPE DE CALOR?

Conozca los síntomas, y qué debe hacer si usted, o un ser querido, tiene algún indicio de tener golpe de calor.

SEÑALES



Piel roja y caliente Mareo y dolor de cabeza vómitos y náuseas



Fiebre alta Confusión, pérdida de conciencia

¿QUÉ HACER?



Lleve a la persona a un lugar más fresco. Llame al 911 de inmediato. El golpe de calor es una emergencia médica.



No le dé a la persona nada de beber.



Ayude a bajar la temperatura de la persona con un baño fresco.

Actividades divertidas de verano

Si estás buscando constantemente las mejores actividades de verano para ti o tu familia, a continuación, mencionamos algunas actividades que puedes hacer.



Hacer helado

¿Quién rechazaría el helado en un caluroso día de verano? Prepara un poco de helado casero o prueba nuestra propia receta de paletas de hielo de melón, que se encuentra en la página 3.



Plantar flores o vegetales

Planta flores o vegetales en una maceta o en tu jardín. También puedes visitar el Jardín Comunitario más cercano para comenzar a sembrar. ¡Ríegalos todos los días y los verás crecer!



Farmer's Market

Ir al mercado de agricultores de su localidad puede ser una salida divertida y una manera de mostrar a los niños muchas comidas diferentes y coloridas.



Alimentar a los patos

Hay lugares donde hay patos y los puedes alimentar, como el zoológico o algún lago local. ¡Tú mismo puedes traer trozos de pan o comprar la comida en el lugar!

CYCLOBIA

FRIDAY, AUG 16TH

6:30P.M.-9:30P.M.

Downtown Brownsville



FIRST FRIDAY

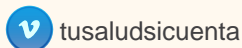
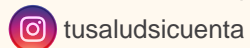
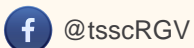
MUSIC • ART • DRINK

1ST FRIDAY OF EACH MONTH

6:00 P.M. TO 10:00 P.M.

DOWNTOWN BROWNSVILLE MARKET SQUARE
(1150 MARKET SQUARE ST, 78520)

Find us on: | SÍGUENOS en:



www.tusaludsicuenta.org | (956)755-0680



Be sure to catch our segments on the Buenos Dias Program, 8:00 a.m. on channel Vallevisión. | No te pierdas nuestros segmentos en el programa Buenos Dias as las 8:00 a.m. en Vallevisión.

THANK YOU TO OUR PARTNERS



Graphics: Freepik.com

YOUR HEALTH MATTERS

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

JULY 2019

VOLUME 158

HEALTHY SUMMER



Page 2
Huerta Family



Page 3
Healthy Recipe



Page 4
Community Events

Gardening: Fun and good for health

Gardening can be a great way to improve your health. People of all ages can dig into a garden and you can enjoy the fruits, vegetables, and herbs you grow.



Lifting, shoveling and raking all count toward your weekly exercise.

Fresh air and sunshine have a positive effect on mental health.

Gardening is an easy way to add more fruits and vegetables to your diet.

Gloves, a light long-sleeved shirt, sunscreen and mosquito repellent are proper tools that will help you protect your skin while gardening.

Kids will form healthy eating habits with vegetables they grow themselves.

Adapted from: APHA-Healthy You



"We found that cooking as a family is great way to spend time together. I use this time to educate our daughter on how to eat healthy."



"Gardening is very fun, but it also teaches our daughter that if you put enough time into caring and loving something beautiful will grow."

HUERTA FAMILY



"Budgeting does not ruin our summer. We love to go play in the park and also walk the Farmer's Market. We buy our produce here too. Making sure to rinse it before peeling it, avoiding bacteria in our veggies."



Healthy Recipe

CANTALOUPE ICE POPSICLE

Ingredients

- 1 Small, ripe cantaloupe
- 1/3 Cup Honey (optional)
- 1 teaspoon fresh mint leaves, finely chopped
- 1Lime
- Popsicle molds and sticks* *To make your own popsicle molds, use small paper cups with wooden popsicle sticks.

Instructions

1. Cut the cantaloupe in half, remove the seeds and peel.
2. Puree the flesh in a food processor together with the honey. (Honey is optional).
- 3 Add the finely chopped mint leaves.
4. Squeeze the lime and add its juice to taste.
5. Place a popsicle stick in the middle of each popsicle and leave in the freezer until completely frozen.

Nutrition Facts	DV%
Serving Size: 1 Popsicle	
Amount per serving	
Calories	63
Calories from Fat 1	
Total Fat <1g	<1%
Saturated Fat 0g	<1%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	<1%
Carbohydrate 17g	6%
Fiber <1g	3%
Protein <1g	



Source: Fresh Seasonal Recipes from The Happy Kitchen - Joy Casnovsky, Katy Levit and Adriana Prioleau, Sustainable Food Center Cookbook

WARNING SIGNS OF A HEATSTROKE

Learn the symptoms and what to do if you or a loved one shows signs of having a heat-related illness.

SIGNS



red and hot skin dizziness and headache vomiting and nausea



high fever Confusion, Loss of Consciousness

WHAT TO DO



Move the person to a cooler place. Call 911 right away. Heatstroke is a medical emergency.



Do not give the person anything to drink. Lower person's temperature with a cool bath.

Adapted from: CDC -Heat-Related Illnesses

Fun Summer Activities

You are constantly looking for the best summer activities for you or your family. Here are some great activities on a budget.



Make Ice Cream

Who would refuse ice cream on a hot summer day! Make some ice cream out of scratch or try our very own **Cantaloupe Ice Pops** recipe, found on page 3.



Plant flowers or veggies

Plant flowers or vegetables in a pot or in your home. You can also visit your nearest Community Garden to get started. Water it every day and watch them grow!



Farmer's Market

Going to your local farmer's market can be a fun outing as well as a way for showing kids all of the different and colorful foods!



Feed the ducks

There are places that either have ducks for you to feed (the zoo) or a local pond/lake. You can bring scraps of bread or buy the food these places have provided!

Adapted from: UnicefKidPower - 50 Fun Summer Activities for your kids