

CYCLOBIA

VIERNES, AGOSTO 16TH

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

Centro de Brownsville



LUNES

Rio Grande State Center
1401 S Rangerville Rd, Harlingen, TX 78552
10:00 am - 11:30 am
Classes Start **May 20**

Citrus Garden Annex
26 Tangelo St. Brownsville TX 78521
6:00 pm - 7:30 pm
Clases Empezan **May 20**

MARTES

Su Clinica (Brownsville)
105 E Alton Gloor Blvd. Brownsville TX 78526
10:00 am - 11:30 am
Classes Start **May 21**

* Las clases se imparten solo una vez a la semana.

LA COCINA ALEGRE®

20 DE MAYO - 1 DE JULIO

MIERCOLES

San Benito United Methodist Church
400 N. Sam Houston Blvd. San Benito TX 78586
10:00 am - 11:30 am
Classes Start **May 22**

JUEVES

Las Palmas Community Center
1921 N 25th St. McAllen TX 78501
10:00 am - 11:30 am
Classes Start **May 23**

Los Indios Senior Center
309 Heywood St. Los Indios, TX 78586
6:00 pm - 7:30 pm
Classes Start **May 9**

VIERNES

Endowment Center
107 North Sunflower Edinburg TX 78542
10:00 am - 11:30 am
Classes Start **May 24**

- Emphasis is placed on the selection and preparation of fresh foods that are nutritious, economical and delicious.
- Meet once a week for 6 weeks and last 1.5 hours
- Everyone leaves each class with recipes and fresh ingredients.

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).

JUNIO 2019

VOLUME 157

LA SALUD EN LOS HOMBRES

ENFERMEDADES DEL CORAZÓN EN HOMBRES

Cerca del 7.7% de los hombres blancos no hispanos, 7.1% de los hombres negros no hispanos, 5.9% de los hombres hispanos y el 5% de los hombres asiáticos no hispanos padecen una enfermedad coronaria.

Esa es la principal causa de muerte para la mayoría de los grupos raciales/étnicos de hombres en los Estados Unidos. Es por ello que, incluso si no tienes síntomas, podrías estar en riesgo. Visita a tu médico para que te haga una evaluación, y así poder prevenir enfermedades del corazón.



Página 2

Rodolfo Garza



Página 3

Receta Saludable



Página 4

Eventos Comunitarios

CONSEJOS PARA PREVENIR ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

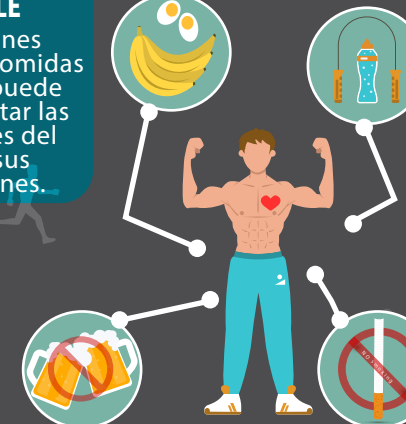
COME UNA DIETA SALUDABLE

Elegir opciones saludables de comidas y refrigerios puede ayudarte a evitar las enfermedades del corazón y sus complicaciones.



HAZ EJERCICIO REGULARMENTE

Tener sobrepeso puede aumentar el riesgo de padecer alguna enfermedad cardíaca. Hacer actividad física puede ayudarte a mantener un peso saludable y a reducir el colesterol y la presión arterial.



LIMITA EL USO DE ALCOHOL

Evita beber demasiado alcohol, ya que causa alta presión arterial.



NO FUMES

Fumar cigarrillos aumenta enormemente el riesgo de padecer enfermedades del corazón. Así que, si no fumas, ¡no empieces a hacerlo! Si fumas, tu médico puede sugerirte formas para dejar de fumar.



Fuente: CDC.gov

Gráficos: Freepik.com, Pexels.com

"Asistir a las clases de ejercicio y nutrición me ha ayudado a ser una persona mucho mejor, y a sentirme mucho mejor en lo que respecta a mi autoestima."



**RODOLFO
GARZA**

**VIDA
SALUDABLE**
Modelo a Seguir

"El programa lo dice allí, **Tu salud ¡Si Cuenta!** Es importante que sepamos que nadie más va a cuidar nuestra salud más que nosotros mismos. Es muy importante saber que un pequeño cambio en tu vida te hará sentir mucho mejor, despertará tu deseo de hacer más y más."

"La salud es importante para todos. Este programa no tiene límites de edad. Estar saludable es mantenerse activo y viceversa; y estar activo te hará estar saludable. Con una combinación de actividad, comida saludable y agua potable, eso es lo mejor que puedes hacer para que tu salud sea buena."

Receta Saludable

BROCHETAS DE POLLO

Ingredientes

- 2 Pechugas de pollo, sin hueso y piel
- ¼ Pimiento verde grande
- 1 Cebolla grande
- 1 Pimiento rojo grande
- 1 Taza (8 onzas) de salsa estilo barbecue

Modo de preparación

1. Precalienta la parrilla a fuego alto y corta la pechuga de pollo en cuadritos para atravesar. Corta la cebolla y los pimientos en trozos para atravesar.
2. Ensarta el pollo, el pimiento verde, la cebolla y el pimiento rojo en las agujas de forma alternada.
3. Engrasa ligeramente la rejilla de la parrilla. Coloca las brochetas en la parrilla preparada y rocía con salsa estilo barbecue. Cocínalas, dándoles la vuelta y cepillando con salsa barbecue con frecuencia, durante 15 minutos, o hasta que los jugos del pollo se consuman.

Fuente: Eatthismuch.com

Información nutricional VD%

Tamaño de la porción:	1 Brocheta
Cantidad por porción	
Calorías	285
Grasa Total 4g	12%
Grasas Saturadas 0.08g	
Colesterol 86mg	45%
Sodio 699mg	48%
Carbohidratos 33g	30%
Fibra 2.8g	12%
Proteínas 28g	40%



LA SALUD MENTAL EN LOS HOMBRES

La depresión en los hombres es causada por una combinación de factores de riesgo que incluyen:



Es importante estar abierto y brindar información completa sobre los antecedentes familiares a su médico. Un profesional de la salud puede hacer un examen, o pruebas de laboratorio, para descartar otras afecciones que pudieran tener síntomas similares a los de la depresión.

Fuente: nimh.nih.gov

Gráficos: Freepik.com

5 ESTRATEGIAS PARA QUE LOS HOMBRES GANEN LA PARTIDA DEL JUEGO!



PROTEGE TU CORAZÓN:

Las enfermedades del corazón son el asesino número uno de los hombres. Elige alimentos más saludables y tendrás un corazón más saludable; llena la mitad de tu plato de frutas y vegetales.



AMIGO, NI SIQUIERA TIENES QUE LEVANTAR PESO:

Hacer solo 30 minutos de ejercicio cada día puede ayudarte a vivir más tiempo y más sano.



MANTENIMIENTO PREVENTIVO:

Hacer chequeos regulares puede detectar pequeños problemas antes de que se conviertan en grandes problemas.



EVITA FUMAR:

Fumar puede causar cáncer, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y un mayor riesgo de disfunción eréctil.



¡EY, AMIGO! ¿ESTÁS BIEN?

La vida puede ser difícil, así que, hablar con un profesional de salud mental puede ser de gran ayuda.

Fuente: minorityhealth.hhs.gov

Gráficos: Freepik.com

CYCLOBIA

FRIDAY, AUG 16TH

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

Downtown Brownsville



YOUR HEALTH MATTERS

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

JUNE 2019

VOLUME 157

MEN'S HEALTH

HEART DISEASE AND MEN

About 7.7% of all non-Hispanic white men, 7.1% of non-Hispanic black men, 5.9% of Hispanic men, and 5% of non-Hispanic Asian men have coronary heart disease.

It is the leading cause of death for men of most racial/ethnic groups in the United States. Even if you have no symptoms, you may still be at risk. Visit your doctor to get evaluated and prevent heart disease.



Page 2

Rodolfo Garza



PREVENTIONS TIPS:



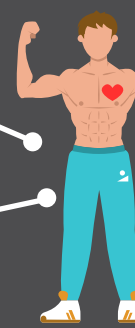
Page 3

Healthy Recipe

EAT A HEALTHY DIET
Choosing healthy meal and snack options can help you avoid heart disease and its complications.



EXERCISE REGULARLY
Physical activity can help you maintain a healthy weight and lower cholesterol and blood pressure.



LIMIT ALCOHOL USE
Avoid drinking too much alcohol, which causes high blood pressure.



DON'T SMOKE
Cigarette smoking greatly increases your risk for heart disease. So, if you don't smoke, don't start. If you do smoke, your doctor can suggest ways to help you quit.



Page 4

Community Events

MONDAYS

Rio Grande State Center
1401 S Rangerville Rd, Harlingen, TX 78552
10:00 am - 11:30 am
Classes Start **May 20**

Citrus Garden Annex
26 Tangelo St. Brownsville TX 78521
6:00 pm - 7:30 pm
Classes Start **May 20**

TUESDAYS

Su Clínica (Brownsville)
105 E Alton Gloor Blvd. Brownsville TX 78526
10:00 am - 11:30 am
Classes Start **May 21**

THE HAPPY KITCHEN®

MAY 20 - JULY 1

WEDNESDAYS

San Benito United Methodist Church
400 N. Sam Houston Blvd. San Benito TX 78586
10:00 am - 11:30 am
Classes Start **May 22**

THURSDAYS

Las Palmas Community Center
1921 N 25th St. McAllen TX 78501
10:00 am - 11:30 am
Classes Start **May 23**

Los Indios Senior Center
309 Heywood St. Los Indios, TX 78586
6:00 pm - 7:30 pm
Classes Start **May 9**

FRIDAYS

Endowment Center
107 North Sunflower Edinburg TX 78542
10:00 am - 11:30 am
Classes Start **May 24**

- Emphasis is placed on the selection and preparation of fresh foods that are nutritious, economical and delicious.
- Meet once a week for 6 weeks and last 1.5 hours
- Everyone leaves each class with recipes and fresh ingredients.

*Classes are only taught once a week.

Síguenos en Salud y Vida RGV
www.rgvsaludyvida.org

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.

THANK YOU TO OUR PARTNERS



Graphics: Freepik.com

Source: CDC.gov

Graphics: Freepik.com, Pexels.com

"Coming to the exercise and nutrition classes has helped me to be a much better person and feel much better in regards to my self-esteem."



**RODOLFO
GARZA**

**HEALTHY
LIVING**
Role Model

"The program says it there, **Your Health Matters**. It is important that we know that no one else is going to take care of our own health more than ourselves. It is very important to know that a small change in your life makes you feel much better, it awakens your desire to do more and more."

"Health is important for everyone. This program does not have age limits. To be healthy is to stay active and vice versa; and being active will make you stay healthy. With a combination of activity, healthy food and drinking water, that's the best you can do to make your health good."

Healthy Recipe

CHICKEN KABOBS

Ingredients

- 2 Chicken breasts, bone and skin removed
- 1/4 Large Green bell pepper
- 1 Large Onion
- 1 Large Red bell pepper
- 1 cup (8 fl oz) of barbecue sauce

Instructions

1. Preheat the grill for high heat and slice the chicken breast into cubes to skew. Cut the onion and pepper into wedges to skew.
2. Thread the chicken, green bell pepper, onion, and red bell pepper pieces onto skewers alternately.
3. Lightly oil the grill grate. Place kabobs on the prepared grill, and brush with barbeque sauce. Cook, turning and brushing with barbeque sauce frequently, for 15 minutes, or until chicken juices run clear.

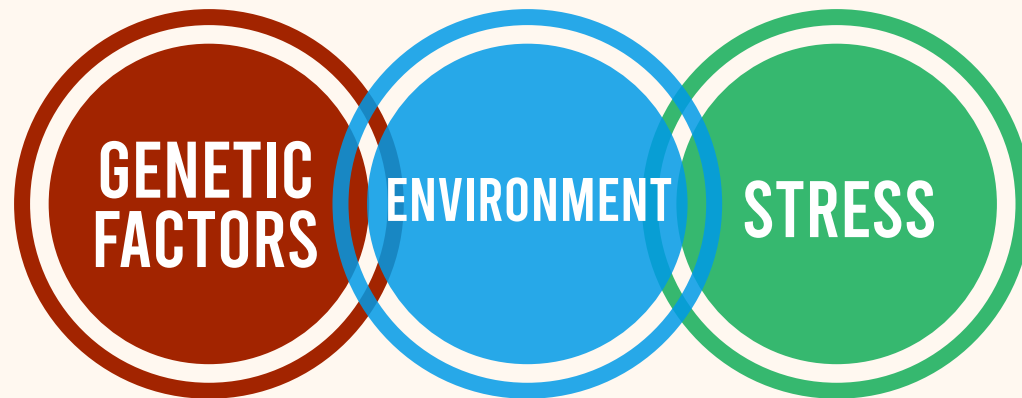
Source: Eatthismuch.com

Nutrition Facts	DV%
Serving Size:	1 Kabob
Amount per serving	
Calories	285
Total Fat 4g	12%
Saturated Fat 0.08g	
Cholesterol 86mg	
Sodium 699mg	48%
Carbohydrate 33g	30%
Fiber 2.8g	12%
Protein 28g	40%



MEN'S MENTAL HEALTH

Depression in men is caused by a combination of risk factors including:



It is important to be open and give complete information about family history to your doctor. A health professional can do an exam or lab tests to rule out other conditions that may have symptoms that are like those of depression.

Source: nimh.nih.gov

Graphics: Freepik.com

5 PLAYS FOR MEN TO STAY AT THE TOP OF THEIR GAME!



WE WILL PROTECT THIS HEART:

Heart disease is the number one killer of men. Healthier food choices build a healthier heart—make fruits and vegetables half of your plate.



BRO, YOU DON'T EVEN HAVE TO LIFT:

Getting just 30 minutes of exercise each day can help you live longer and healthier.



PREVENTIVE MAINTENANCE:

Getting regular check-ups can catch small problems before they become big problems.



QUITTING TIME:

Smoking can cause cancer, heart disease, stroke, and a greater risk of erectile dysfunction.



HEY MAN, YOU GOOD?

Life can get tough, and talking things through with a mental health professional can help.

Source: minorityhealth.hhs.gov

Graphics: Freepik.com