



# OBTÉN LA VACUNA CONTRA LA GRIPE **GRATIS**

**LUNES 8:30AM 4:00PM**  
**JUEVES 8:30AM - 12:00PM**

**POR FAVOR LLAME PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN (956) 551-4711**



**THE CHALLENGE**  
BROWNSVILLE, TX




TEMPORADA 2020

**PROXIMAMENTE!**  
**ENERO 2020**

TEMPORADA 2020

TEMPORADA 2020

FIND US ON: | SÍGUENOS EN:

 Tu Salud Sí Cuenta  
  tusaludsicuenta  
  TuSaludSiCuenta  
[www.tusaludsicuenta.org](http://www.tusaludsicuenta.org)

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



# 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).

OCTUBRE 2019

VOLUMEN 161

## Mes de la lucha contra el **Cáncer de Mama**



### REDUZCA EL RIESGO DE CÁNCER

**Cerca del 50% de los tipos de cáncer más comunes pueden prevenirse haciendo lo siguiente:**



**Página 3**  
Laura Salinas



**Página 3**  
Receta Saludable



**Página 4**  
Eventos Comunitarios



**Comer Saludable**



**Dejando de fumar**



**Manteniéndose en forma**



**Protegiendo su piel**



**Ejercitándose**  
(por al menos 30 minutos al día)

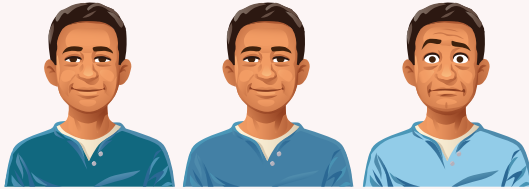
**Vacunándose**



**Nuestros hábitos diarios pueden hacer la diferencia para disminuir el riesgo de cáncer.**

# EL CÁNCER Y LA OBESIDAD

**EL CÁNCER ES LA PRINCIPAL CAUSA DE MUERTE EN HISPANOS.**



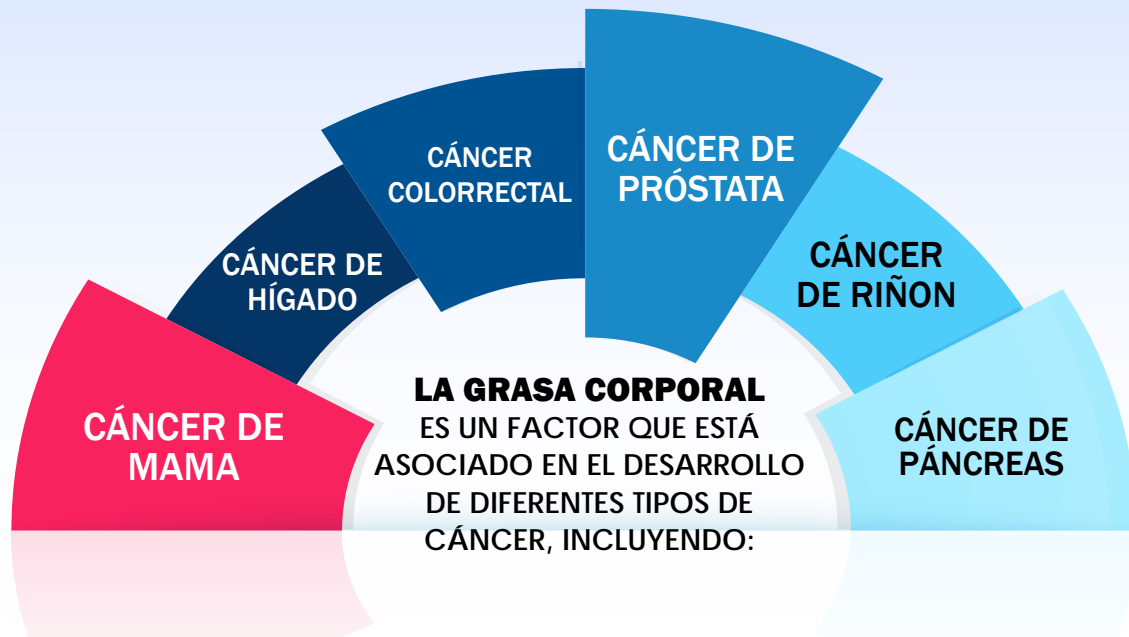
**1 DE CADA 3 HOMBRES HISPANOS**



**1 DE CADA 3 MUJERES HISPANAS**

**SERÁN DIAGNOSTICADOS CON CÁNCER EN SU VIDA.**

LA **OBESIDAD** OCURRE CUANDO LA CANTIDAD Y/O DISTRIBUCIÓN DE GRASA CORPORAL NO ES SALUDABLE.



Adaptación de: American Institute for Cancer Research

## BAGRE AL HORNO "CATFISH"

### Ingredientes

- 1/2 taza de leche baja en grasa
- 1 huevo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 taza de harina de maíz
- 1/2 de pan molido
- 1/2 taza de harina blanca
- 1 cucharada de perejil fresco, picada finamente
- 1 cucharadita de perejil seco
- 8 filetes de bagre "catfish"

### Modo de preparación

1. Caliente el horno a 350F.
2. En un tazón, bate la leche y el huevo.
3. En otro tazón, mezcle sal, pimienta, harina de maíz, pan molido, harina de trigo y perejil.
4. Pase el pescado por la mezcla de leche y huevo y luego pase cada filete en la mezcla de harina de maíz.
5. Coloque el pescado en una bandeja y hornee de 10 a 15 minutos o hasta que el pescado esté cocido.

Información Nutricional	%VD*
Tamaño de la porción: 1/8 de la receta	
<b>Calorías</b>	<b>313</b>
Calorías de grasa 122	
Grasa total 14g	21%
Grasas saturadas 3g	16%
Colesterol 102mg	34%
Sodio 297mg	12%
Carbohidratos 18g	6%
Fibra 1g	4%
Proteínas 28g	

\* Basado en una dieta de 2000 calorías.



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



**VIDA SALUDABLE**  
Modelo a Seguir

**LAURA SALINAS**

“ Mi doctor dijo que tengo que mantenerme bien y hacer ejercicio. Ya voy a cumplir ocho meses asistiendo a la clase de Zumba y me siento bien. Gracias a programas como Tu Salud ¡Si Cuenta! personas como yo, que tienen padecimientos, podemos estar bien, no solamente físicamente pero en nuestra salud también. ”



“ Cuando te dicen 'tienes cáncer de mama', como mamá de dos niños se te derrumba tu mundo. Lo que yo pensé fue, 'no sé contra qué vaya a enfrentarme'. Tienes que permitirte reaccionar mal el primer día, tal vez, pero después ya no. Aférrate y lucha. ”





# GET YOUR FREE FLU SHOTS

**MONDAYS 8:30AM - 4:00PM**  
**THURSDAYS 8:30AM - 12:00PM**

**PLEASE CALL FOR INFORMATION (956) 551-4711**

**THE CHALLENGE**  
BROWNSVILLE, TX

2020 SEASON

2020 SEASON

2020 SEASON

FIND US ON: | SÍGUENOS EN:

Tu Salud Sí Cuenta
 tusaludsicuenta
 TuSaludSiCuenta

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

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



# YOUR HEALTH MATTERS

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

OCTOBER 2019 VOLUME 161

## Breast Cancer Awareness Month

### REDUCE YOUR CANCER RISK

Nearly 50% of the most common cancers can be prevented by doing the following:



*Stay lean*

*Protect your skin*



*Be active*  
(at least 30 minutes a day)

*Get vaccinated*

**The choices we make every day affect our chances of getting cancer.**



**Page 3**  
Laura Salinas



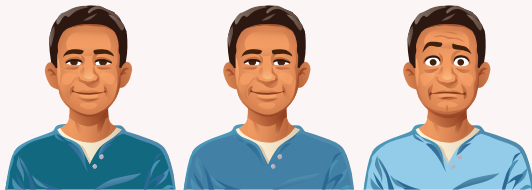
**Page 3**  
Healthy Recipe



**Page 4**  
Community Events

# CANCER & OBESITY

**CANCER IS THE LEADING CAUSE OF DEATH IN HISPANICS.**



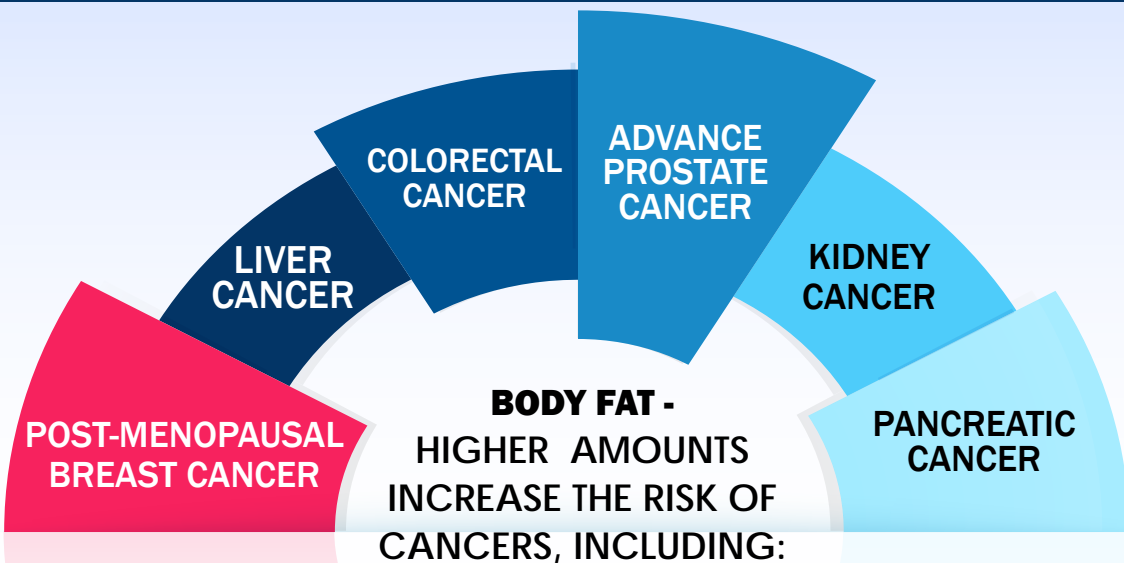
**1 IN 3 HISPANIC MEN**



**1 IN 3 HISPANIC WOMEN**

**WILL BE DIAGNOSED WITH CANCER IN THEIR LIFETIME**

**OBESITY IS AN UNHEALTHY AMOUNT AND/OR DISTRIBUTION OF BODY FAT.**



Adapted from: American Institute for Cancer Research

# BAKED CATFISH

## Ingredients

- 1/2 cup low-fat milk
- 1 egg
- 1/2 teaspoon salt
- 1 teaspoon black pepper
- 1/2 cup cornmeal
- 1/2 cup breadcrumbs
- 1/2 cup all-purpose unbleached flour
- 1 tablespoon fresh parsley, finely chopped, or 1 teaspoon dried parsley
- 8 catfish fillets

## Instructions

1. Heat the oven to 350 F.
2. In a bowl mix together the milk and egg.
3. In another bowl, mix together the salt, pepper, cornmeal, breadcrumbs, flour and parsley.
4. Dip each fish fillet into the milk and egg bowl, then dip in the cornmeal mixture bowl to coat.
5. Put the coated fish on a baking sheet and bake for 10-15 minutes or until fish is cooked through.

Nutrition Facts	%DV*
Serving Size:	1/8 Recipe
<b>Calories</b>	<b>313</b>
Calories from fat 122	
Total fat 14g	21%
Saturated fat 3g	16%
Cholesterol 102mg	34%
Sodium 297mg	12%
Carbohydrate 18g	6%
Fiber 1g	4%
Protein 28g	

\*Based on a 2000 calorie diet



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



**HEALTHY LIVING**  
Role Model  
**LAURA SALINAS**

“My doctor said to stay active and exercise. I’m going on eight months attending Zumba class and I feel great. Thanks to programs like Tu Salud ¡Sí Cuenta!, people like me who have conditions can be well.”



“When you’re told you have breast cancer as a mother of two children, your world falls apart. At stage three, I didn’t know what I was fighting against. You have to give yourself permission to react badly the first day, but not anymore after that. Hold on and fight.”

