



# Distribución de Despensas Gratis

**8:00 AM**  
(Hasta agotar existencias)

- Viernes, 5 de Junio** (Southmost Library)
- Viernes, 12 de Junio** (Brownsville Events Center)
- Viernes, 19 de Junio** (Southmost Library)
- Viernes, 26 de Junio** (Brownsville Events Center)

Donaciones bienvenidas: [unitedwayrgv.org](http://unitedwayrgv.org)



## Necesita Ayuda Para Pagar Su Renta Debido al COVID-19?

Sus ingresos se han reducido debido al **COVID-19**?

Podría ser elegible para asistencia de renta por medio del programa **Tenant Based Rental Assistance (TBRA)** de **TDHCA**.

Debe tener un contrato de renta vigente y calificar basado en ingresos.

Si piensa que puede ser elegible, llame al **(956)541-4955**.

Condados Cameron, Willacy, Hidalgo y Starr.

Neighborhoods United  
Local 10000000000  
Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. NML5 272420



# 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 2020

VOLUMEN 169

## JUNIO: MES DE LA SALUD MENTAL DEL HOMBRE



**Página 2**  
Enfermedad Cardíaca

Este mes está destinado para recordar a los hombres que tomen medidas para estar más saludables.

Ya sea tu esposo, pareja, padre, hermano, hijo o amigo, puedes ayudar a mantener la salud y la seguridad de los hombres de tu vida.



**Página 3**  
Receta Saludable



Incluye frutas y verduras todos los días.



Habla con alguien cuando te sientas deprimido.



**Página 4**  
Información General



Hazte chequeos regulares e importantes.



Trata de hacer 2½ horas de actividad física cada semana.

Adaptado de: CDC

# Ataque al corazón: Conoce los síntomas

La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte en los hombres en los Estados Unidos. Los principales síntomas de un ataque al corazón incluyen:



Dolor o molestias en la mandíbula, el cuello o la espalda.



Sentirse débil, mareado o desmayarse.



Dolor o molestias en el pecho.



Dolor o molestias en brazos u hombros.



Dificultad para respirar.

Si cree que usted o alguien que conoce tiene un ataque cardíaco, llame al 911 de inmediato.

## Preparate para tu próxima cita con tu doctor



### LISTA :



Pregunta cuales vacunas, exámenes de seguimiento o pruebas necesitas.



Escribe una lista de problemas y preguntas para llevar contigo.



Lleva tu historial familiar a tu doctor.



Pregunta sobre cómo puedes mejorar tu salud.

Para más recursos, recetas y clases de ejercicios, visita nuestra página de Facebook: [f Tu Salud Si Cuenta](#)

## MINI HAMBURGUESA DE PAVO (SLIDER BUNS)

### Ingredientes

- 8 bollos de leche integrales bajo en sodio (slider buns)
- 1 1/4 libras de pechuga de pavo molida, sin piel.
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 taza de champiñones crimini marrones en rodajas
- 2 rebanadas de queso suizo bajo en grasa
- Algunos aguacates pequeños (machacados con un tenedor)
- 1 tomate mediano, cortado en 8 rodajas

### Modo de preparación

1. Con el pavo molido haz 8 carnes redondas de 3 pulgadas.
2. Corta cada queso suizo bajo en grasa en 4 trozos.
3. Corta el aguacate en cubitos, luego, en un tazón, tritúralo para crear una crema de guacamole.
4. Cocina la taza de champiñones por unos 3 minutos.
5. Coloca las carnes en la base de los bollos, luego coloca los champiñones, el queso suizo, los tomates, la crema de guacamole y, encima cubre con la otra parte de los bollos.
6. Hornea de 1 a 2 minutos a 450 °F para derretir el queso.



Adaptado de: American Heart Association

Información nutricional	%VD*
Tamaño de la porción:	2 porciones
<b>Calorías</b>	<b>470</b>
Grasa	15.2g
Colesterol	101g
Sodio	503mg
Carbohidratos	38g
Proteína	45g
Fibra	8g

\*Basado en una dieta de 2000 calorías.

Para más historias, visita vimeo: [v tusaludsicuenta](#)

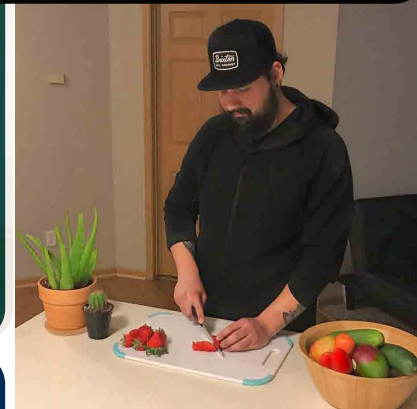


VIDA SALUDABLE  
Modelo a Seguir  
ALAN CARAVEDO

## INFORMACIÓN QUE CAMBIO LA VIDA DE ALAN

"Cuando me enteré del historial de enfermedades cardíacas en mi familia, supe que no podía cambiar mis genes, pero podía cambiar lo que estuviera a mi alrededor".

"Decidí cambiar mis hábitos alimenticios; creé un espacio para hacer ejercicio en mi departamento y comencé a ejercitarme".



"Un pequeño cambio, como cambiar mis bocadillos de papas fritas a frutas y verduras, hizo un gran cambio en mi cuerpo y estado de ánimo, ahora me siento con más energía".



# Free Grocery Bag Food Distribution

**8:00 AM**  
(While supplies last)

- Friday, June 5th (Southmost Library)
- Friday, June 12th (Brownsville Events Center)
- Friday, June 19th (Southmost Library)
- Friday, June 26th (Brownsville Events Center)

Donations Welcomed: [unitedwayrgv.org](http://unitedwayrgv.org)



# Do You Need Rental Assistance Due to COVID-19?

Has your income been reduced due to **COVID-19**?

You may be eligible for rental assistance from **TDHCA'S Tenant Based Rental Assistance (TBRA) program.**

You must have a current lease agreement and, qualify based on income.

If you believe you may be eligible, call us at **(956)541-4955.**

Cameron, Willacy, Hidalgo and Starr counties.



This institution is an equal opportunity provider and employer.

NMLS 272420



# YOUR HEALTH MATTERS

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

JUNE 2020

VOLUME 169

# JUNE: MEN'S HEALTH MONTH



**Page 2**  
Heart Disease

This month is a reminder for men to take steps to be healthier, but they don't have to do it alone!

Whether it's your husband, partner, dad, brother, son, or friend you can help support the health and safety of the men in your life.



**Page 3**  
Healthy Recipe



**Eat fruits and vegetables every day.**



**Talk to someone when you feel depressed.**



**Page 4**  
General information



**Get important preventive and regular checkups.**



**Try to do at least 2½ hours of physical activity each week.**

Adapted from: CDC



# Heart Attack: Know the signs

Heart disease is the leading cause of death for men in the United States.

Major signs of a heart attack include:



Pain or discomfort in the jaw, neck, or back.



Feeling weak, light-headed, or fainting.



Chest pain or discomfort.



Pain or discomfort in arms or shoulder.



Shortness of breath.

If you think you or someone you know is having a heart attack **call 911 immediately.**

# TURKEY SLIDERS

## Ingredients

- 8 whole-grain slider buns (lowest sodium available)
- 1 cup sliced brown (cremini) mushrooms
- 11/4 pounds ground, skinless turkey breast
- 2 slices of low-fat Swiss cheese
- 1/4 teaspoon salt
- Small avocados (mashed with a fork)
- 1 medium tomato, cut into 8 slices

## Instructions

1. Make 8, 3-inch patties out from the ground turkey.
2. Cut each low-fat Swiss cheese into 4 pieces.
3. Dice avocado, then in a bowl, smash to create guacamole spread.
4. Cook 1 cup of mushrooms for about 3 minutes.
5. Place patties on the bottoms of the buns, then place mushrooms, Swiss cheese, tomatoes, guacamole spread and the top buns.
6. Bake for 1 to 2 minutes at 450° F to melt cheese.



Adapted from: American Heart Association

Nutrition Facts	%DV*
Serving size: 2 servings	
<b>Calories</b>	<b>470</b>
Fat	15.2g
Cholesterol	101g
Sodium	503mg
Carbohydrate	38g
Protein	45g
Fiber	8g

\*Estimated value, actual values may vary.

## Prepare For Your Next Doctor Check-Up



### CHECKLIST:



Ask which vaccinations, follow-up exams, or tests you might need.



Take a list of issues and questions with you.



Give your doctor your family history of diseases.



Ask how you can make better decisions regarding your health.

For more resources, recipes, and role model stories, visit our Facebook page: [Tu Salud Si Cuenta](#)

For more stories, visit vimeo: [tusaludsicuenta](#)



HEALTHY LIVING  
Role Model

ALAN CARAVEO

## ALAN'S LIFE CHANGING INFORMATION

"When I learned about my family's history of heart disease, I knew I couldn't do anything about my genetics, but I could do something about my environment."

"I decided to change my eating habits; I created a space to exercise in my apartment and started working out."



"A small change like switching my snacks to fruits and veggies instead of just eating chips, made a big change in my body and mood, now I feel more energized."