

**PRÓXIMAMENTE  
2022**



**¡ESTATE ATENTO!**  
SÍGUENOS EN:



[tusaludsicuenta.org/our-initiatives/the-challenge](https://tusaludsicuenta.org/our-initiatives/the-challenge)

**Algunas de nuestras clases de ejercicios se abren a la programación en persona.**

En un esfuerzo por protegerte a ti y a los demás, se han implementado las siguientes pautas recomendadas por la CDC:

- Uso de mascarilla
- Medición de la temperatura corporal
- Mantener la distancia física
- Si está al aire libre:
  - Uso de protector solar
  - Repelente de mosquitos



AGOSTO 2021

# 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).

VOLUMEN 183



**Página 2**  
Beneficios de la meditación



**Página 3**  
Receta saludable



**Página 4**  
Información general

## AGOSTO: MES NACIONAL DEL BIENESTAR

# ¡CUÍDATE!

Cuidar de tu salud y bienestar puede ayudarte a controlar el estrés, reducir el riesgo de enfermedades y aumentar tu energía. Incluso los pequeños actos de cuidado personal pueden tener un gran impacto en tu vida diaria.

**Aquí tienes algunos consejos que te ayudarán a empezar:**



Adaptado de: nihm.nih.org

# BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN

Existen muchos ensayos clínicos que han estudiado la meditación. La evidencia completa respalda la efectividad de la meditación para contrarrestar diversas afecciones, tales como:

ESTRÉS

ANSIEDAD

DOLOR

DEPRESIÓN

INSOMNIO

La meditación puede ayudarte a experimentar pensamientos y emociones con mayor equilibrio y aceptación.

PRUEBA LA  
MEDITACIÓN

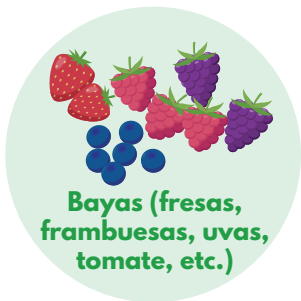
ESCANEAR CÓDIGO QR  
bit.ly/tsscmeditation



Adaptado de: mayoclinic.org



Pescado con contenido graso



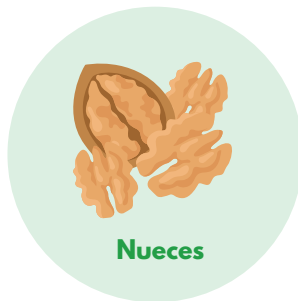
Bayas (fresas, frambuesas, uvas, tomate, etc.)



Las investigaciones muestran que los mejores alimentos para el cerebro son similar a los que protegen el corazón y los vasos sanguíneos. Aquí algunos ejemplos:



Vegetales de hoja verde



Nueces

Adaptado de: Health.Harvard.org



4 Porciones

Información:  
Nutricional

Calorías 158  
Proteína 20g  
Fibra 3g

## Tacos de pescado con ensalada de brócoli

### Modo de preparación:

1. Coloca el pescado dentro de una olla a presión que tenga una rejilla sobre el agua para crear vapor.
2. En un tazón pequeño, mezcla el chile en polvo, el comino y el ajo en polvo. Espolvorea la mezcla sobre el pescado. Cubre y cocina a alta presión durante 4 minutos. Libera rápidamente la presión.
3. En un tazón mediano, mezcla la ensalada de brócoli, el cilantro y la cebolla verde. Agrega la mayonesa y el jugo de limón hasta que se mezclen.
4. Calienta las tortillas en un sartén pequeño a fuego medio-alto, volteándolas hasta que estén completamente calientes. Transfiere a un plato. Coloca el pescado sobre las tortillas. Cubre con la ensalada. Sirve inmediatamente.

### Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 4 filetes de pescado blanco firmes
- 1 cdta de chile en polvo
- 1/2 cdta de comino molido
- 1/8 cdta de ajo en polvo
- 2 tazas de ensalada de brócoli
- 1/4 taza de cilantro picado
- 1 cebolla verde mediana (en rodajas finas)
- 3 cda de mayonesa light
- 2 cdta de jugo de lima fresco
- 4 tortillas de maíz

Adaptado de: heart.org

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



VIDA  
SALUDABLE  
Modelo a Seguir  
Jania  
Guerra

"La salud mental es muy importante, creo que podemos encontrar formas de gestionar cómo nos sentimos y para mí hacer ejercicio fue esa salida."

"Solo tenemos una vida y un cuerpo, tenemos que aprender a amarlo."



"Comencé este viaje principalmente por mi salud mental, la pérdida de peso fue solo una ventaja."

**COMING SOON  
2022**



**STAY TUNED!**  
FOLLOW US:



[tusaludsicuenta.org/our-initiatives/the-challenge](https://tusaludsicuenta.org/our-initiatives/the-challenge)



**Some of our exercise classes are opening to in-person programming.**

In an effort to protect yourself and others, the following CDC-recommended guidelines have been implemented:

- Wear a mask
- Temperature check
- Maintain physical distance
- If outdoors:**
- Wear sunscreen
- Mosquito repellent



# YOUR HEALTH MATTERS

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

VOLUME 183



**Page 2**  
**Benefits of Meditation**



**Page 3**  
**Healthy Recipe**



**Page 4**  
**General Information**

## AUGUST IS NATIONAL WELLNESS MONTH

# CARING FOR YOURSELF

Self-care can help you manage stress, lower your risk of illness, and increase your energy. Even small acts of self-care in your daily life can have a big impact on your life.

### Here are some tips to help you get started:



**Focus on positivity**

Adapted from: nihm.nih.org

# BENEFITS OF MEDITATION

Meditation has been studied in many clinical trials. The overall evidence supports the effectiveness of meditation for various conditions, including:



Meditation can help you experience thoughts and emotions with greater balance and acceptance.

**TRY MEDITATION**  
 SCAN QR CODE  
[bit.ly/tsscmeditation](https://bit.ly/tsscmeditation)

Adapted from: [mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org)



4 Servings

### Nutritional Information:

Calories 158  
 Protein 20g  
 Fiber 3g

## Fish Tacos With Broccoli Slaw

### Directions:

1. Place the fish into a rack inside of a pressure cooker above water to create steam.
2. In a small bowl, stir together the chili powder, cumin, and garlic powder. Sprinkle the mixture over the fish. Secure the lid. Cook on high pressure for 4 minutes. Quickly release the pressure.
3. In a medium bowl, stir together the broccoli slaw, cilantro, and green onion. Stir in the mayonnaise and lime juice until blended.
4. Heat tortillas in a small nonstick skillet over medium-high heat, turning until heated through. Transfer to a plate. Place the fish on the tortillas. Top with the slaw. Serve immediately.

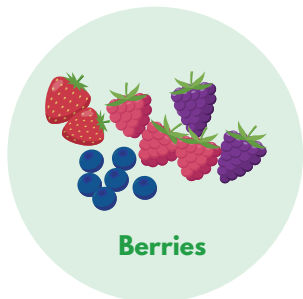
### Ingredients:

- 1 cup water
- 4 firm white fish fillets
- 1 tsp chili powder
- 1/2 tsp ground cumin
- 1/8 tsp garlic powder
- 2 cups broccoli slaw
- 1/4 cup cilantro (chopped)
- 1 medium green onion (thinly sliced)
- 3 tablespoons light mayonnaise
- 2 tsp fresh lime juice
- 4 corn tortillas

Adapted from: [heart.org](https://www.heart.org)



Fatty fish



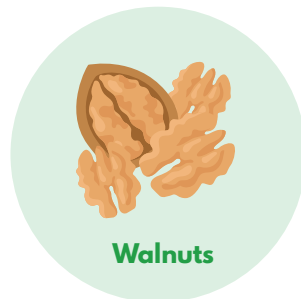
Berries



Research shows that the best brain foods are similar to those that protect your heart and blood vessels. Here some examples:



Green, leafy vegetables



Walnuts

Adapted from: [Health.Harvard.org](https://www.health.harvard.org)

For more stories, visit vimeo:  
[tusaludsicuenta](https://vimeo.com/tusaludsicuenta)



**“Mental health is so important, I believe that we can find ways to manage how we feel and for me working out was that outlet.”**

**“We only have one life and one body, we have to learn to love it.”**



**“I started this journey mainly for my mental health, the weight-loss was just a plus.”**