



VACUNAS Y PRUEBAS PARA PONER FIN A LA PANDEMIA

CUÁNDO HACERSE LA PRUEBA

si no está completamente vacunado



Antes y después de viajar



Antes de una cirugía



Si ha estado cerca de alguien con COVID-19



Cuando presente síntomas de COVID-19 (aunque esté completamente vacunado)

ALIMENTOS
Banco de comida de San Benito
195 W. Adele Street
San Benito, TX 78586
956-572-0003
Miércoles 8:00am-11:45am

Amigos del Valle, Inc.
para adultos mayores
advrgv.org/adv-nutrition-centers/
956-545-0379
956-541-2711

AYUDA FINANCIERA
Asistencia con el pago de la electricidad
1-866-454-8387

Caridades Católicas ("Catholic Charities") del RGV
955 W. Price Road
Brownsville, TX 78520
catholiccharitiesrgv.org/Home.aspx
956-541-0220

TANF Ayuda en efectivo
yourtexasbenefits.com
1-877-541-7905

SITIOS DE PRUEBA COVID-19

BTXCares
Sitios de recolección de pruebas del COVID-19
btxcare.com/#testinglocations
956-394-0012

SITIOS DE VACUNACIÓN CONTRA COVID-19

Ciudad de Brownsville
btxcare.com/#vacclinic
956-394-0012

CDC - Juntos sí podemos
www.vaccines.gov/search/
1-800-232-0233

RECURSOS GENERALES

211 Texas
Asistencia para encontrar recursos en la comunidad
Marque 211
211.org

Encuentre ayuda
Recursos disponibles por código postal en findhelp.org

EMPLEO
Beneficios de desempleo de Texas
bit.ly/ue-benefits
1-800-939-6631

Workforce Solutions Cameron County
Ayuda en el ámbito laboral
851 Old Alice Road
Brownsville, TX 78520
www.wfscameron.org
956-546-3141

GUARDERÍA
Workforce Solutions Cameron
wfscameron.org/how-do-i-apply-for-childcare-services/



JULIO 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 182



Página 2

Consejos de verano



Página 3

Receta saludable



Página 4

Información general

BENEFICIOS DE LAS PISTAS PARA CAMINAR

Las pistas para caminar ayudan a las personas, de todas las edades, a incorporar el ejercicio en sus rutinas diarias, ya que pasan cerca de los lugares que comúnmente se frecuentan. Algunos beneficios adicionales son:

Mejoras efectivas a las comunidades al traer servicios a las pistas.

Recorridos por espacios naturales a pie o en vehículos no motorizados.

Tener contacto con la naturaleza con impacto ambiental mínimo.

Son espacios para la actividad física.



¡Disfruta de las pistas para caminar locales hoy!

Adaptado de: railstotrails.org

¡MANTENTE FRESCO EN VERANO!

Sigue estos pasos para prevenir enfermedades relacionadas con el calor durante el clima caluroso.

Bebe más agua de lo habitual; no esperes hasta tener sed.



Usa protector solar, y vuélvelo a aplicar como se indica en el paquete.



Usa ropa:
• holgada
• ligera
• colores claros



Limita tu actividad al aire libre, especialmente al mediodía, cuando hace más calor.



Establece el ritmo de tu actividad. Empieza las actividades lentamente y acelera el ritmo gradualmente.

Adaptado de: CDC.org

6 Porciones



Información Nutricional

Calorías 54
Proteína 1g
Fibra 2g

Sorbete de fresa y limonada

Modo de preparación:

1. En un tazón pequeño, mezcla el jugo de limón y el azúcar hasta que se disuelvan.
2. En una licuadora, procesa las fresas y la mezcla de jugo de limón hasta obtener un puré.
3. Agrega el hielo. Procesa hasta que la mezcla esté completamente suave.
4. Vierte en una charola. Congela por 30 minutos.
5. Con una cuchara, raspa a lo largo del borde del plato, luego con la parte de atrás de la cuchara esparce el hielo en una capa uniforme. Congela por 30 minutos.
6. Repite el proceso de raspado. Congela durante 1 hora.
7. Con una cuchara, coloca el hielo en tazas para servir.

Ingredientes:

- 3 cucharadas de jugo de limón fresco
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 1/2 libras de fresas maduras, peladas y cortadas por la mitad
- 5 tazas de hielo

Adaptado de: heart.org

EVITA LA INTOXICACIÓN CON ALIMENTOS DURANTE EL VERANO

MANTÉN LOS ALIMENTOS FRESCOS



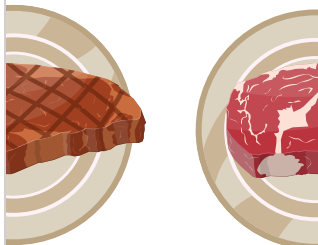
Comer alimentos que hayan estado expuestos a la **zona de peligro** (40 ° F a 140 ° F), durante mucho tiempo, puede enfermarte.

LÁVA LAS MANOS Y LAS VERDURAS FRESCAS



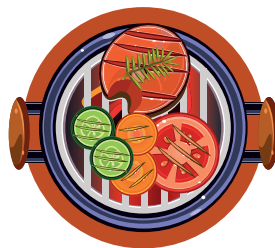
Lavate las manos y lava las frutas o verduras antes de cocinar; si no hay agua en el lugar, enjuágalas antes de salir de casa.

SEPARA LOS ALIMENTOS CRUDOS DE LOS COCIDOS



No dejes que las bacterias de la carne o de los mariscos crudos contaminen otros alimentos, superficies o utensilios.

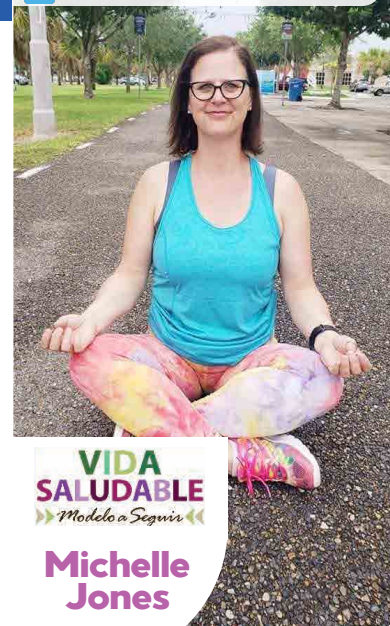
COCINA BIEN LA CARNE



Es importante cocinar los alimentos a una temperatura interna segura para destruir las bacterias dañinas.

Adaptado de: CDC.org

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



VIDA SALUDABLE
Modelo a Seguir
Michelle Jones

COVID-19 fue el verdadero catalizador de mi cambio. Cuando vi que los números y el impacto de COVID-19 tuvieron en la gente con sobrepeso, me enfoqué en una alimentación saludable y aumenté mi intensidad y los tipos de entrenamientos.

Disfruto el levantamiento de pesas, correr y el yoga. Además de las clases de ejercicios de TSSC, hago ejercicio en los senderos locales, en mi hogar y el gimnasio.



Comencé a implementar una nueva actividad al mes que me ayudó a mantener el margen y evitó que me abrumara.



VACCINATE AND TEST TO END THE PANDEMIC

WHEN TO GET TESTED

If you are not fully vaccinated



Before and after travel



Before you have surgery



If you have been around someone with COVID-19



When you have COVID-19 symptoms (even if you are fully vaccinated)

COMMUNITY RESOURCES

FOOD
San Benito Food Pantry
195 W. Adele Street
San Benito, TX 78586
956-572-0003
Wednesdays 8:00am-11:45am

Amigos del Valle, Inc.
for Senior Citizens
advrgv.org/adv-nutrition-centers/
956-399-6731

No Kid Hungry
Text "FOOD" to 877-877 to find food distribution centers

FINANCIAL ASSISTANCE
Electrical Relief Assistance
1-866-454-8387

Catholic Charities of the RGV
955 W. Price Road
Brownsville, TX 78520
www.catholiccharitiesrgv.org/Home.aspx
956-541-0220

TANF Cash Help
yourtexasbenefits.com
1-877-541-7905

COVID-19 TESTING SITES
BTXCares COVID-19 Test
Collection Sites
btxcare.com/#testinglocations
956-394-0012

COVID-19 VACCINATION SITES
City of Brownsville
btxcare.com/#vacclinic
956-394-0012

CDC - We can do this
www.vaccines.gov/search/
1-800-232-0233

GENERAL RESOURCES
211 Texas
Assistance resources
Dial 211
211.org

Find Help
Available resources by zipcode findhelp.org

EMPLOYMENT
Texas unemployment benefits
bit.ly/ue-benefits
1-800-939-6631

Workforce Solutions Cameron County
851 Old Alice Road
Brownsville, TX 78520
www.wfscameron.org
956-546-3141

CHILDCARE
Workforce Solutions Cameron
wfscameron.org/how-do-i-apply-for-childcare-services/



JULY 2021

YOUR HEALTH MATTERS

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

VOLUME 182



Page 2

Summer Tips



Page 3

Healthy Recipe



Page 4

General Information

BENEFITS OF TRAILS

Trails help people of all ages incorporate exercise into their daily routines by connecting them with places they want or need to go.

Cost effective improvements to the community by bringing amenities to the trails.

Travel through natural areas on foot or by non-motorized means.

Experience nature with minimal environmental impact.

Creates a space for physical activity.



Enjoy your local trails today!

Adapted from: railstotrails.org

KEEP COOL IN SUMMER!

Take these steps to prevent heat-related illnesses during hot weather.



Drink more water than usual and don't wait until you're thirsty to drink.



Wear and reapply sunscreen as indicated on the package.



Wear:

- loose clothing
- lightweight
- light-colored



Limit your outdoor activity, especially midday when the sun is hottest.



Pace your activity. Start activities slow and pick up the pace gradually.

Adapted from: CDC.org

6 Servings



Nutritional Information:

Calories 54
Protein 1g
Fiber 2g

Strawberry-Lemonade Italian Ice

Directions:

1. In a small bowl, whisk together the lemon juice and sugar until dissolved.
2. In a blender, process the strawberries and the lemon juice mixture until pureed.
3. Add the ice. Process until the mixture is completely smooth.
4. Pour into a baking dish. Freeze for 30 minutes.
5. Using a spoon, scrape along the edge of the dish, then the back of the spoon to spread the ice into an even layer. Freeze for 30 minutes.
6. Repeat the scraping process. Freeze for 1 hour.
7. Using a spoon, scoop the ice into serving cups.

Ingredients:

- 3 tablespoons fresh lemon juice
- 2 tablespoons sugar
- 1 1/2 pounds ripe strawberries, hulled and halved
- 5 cups ice

Adapted from: heart.org

AVOID FOOD POISONING DURING SUMMER

KEEP FOODS COOL



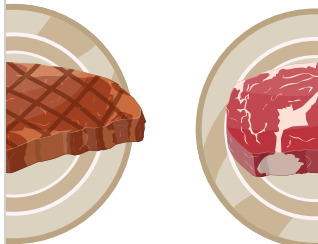
Eating food left in the **Danger Zone** (40°F to 140°F) for too long can make people sick.

CLEAN HANDS AND PRODUCE



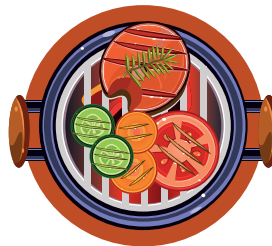
Wash your hands before cooking and wash fresh fruit or vegetables, if no water on site, rinse produce before packing.

SEPARATE RAW FROM COOKED



You never want bacteria from raw meat or seafood to contaminate other foods, surfaces, or utensils.

COOK MEAT THOROUGHLY



It's important to cook food to a safe internal temperature to destroy harmful bacteria.

Adapted from: CDC.org

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



HEALTHY LIVING
Role Model
Michelle Jones

COVID-19 was the real catalyst to change. I had consistently worked out but once the numbers and impact COVID-19 had on the obese, I dove full force into healthy eating and increased my intensity and types of workouts.

I enjoy weightlifting, running, and yoga. Aside of the TSSC exercise classes, I also exercise on our local trails, and my home and gym.



I began implementing one new activity a month which helped me stay on track and prevented me from becoming overwhelmed.