

¿TE SIENTES MAL? ¡HAZTE UNA PRUEBA YA!



ABRIL 2022

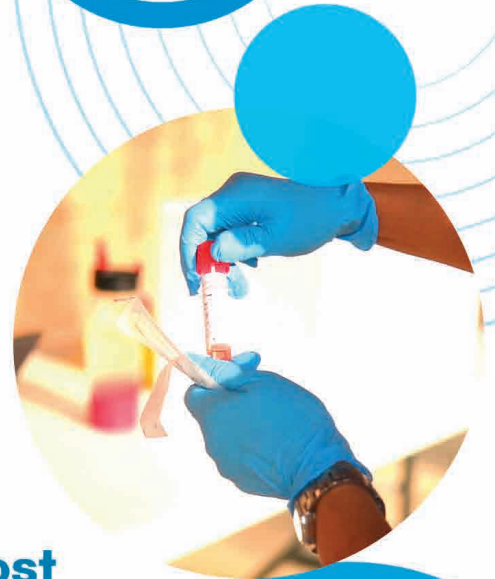
TU SALUD ¡SÍ CUENTA!

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 191

COVID-19 CENTROS DE PRUEBAS

GRATIS



No se necesita cita

 Martes a viernes
*8:30 am - 12:30 pm

 Sábados
*9:00 am - 11:00 am

**Hasta agotar existencias*

Biblioteca publica de southmost
4320 Southmost Road, Brownsville TX 78521



Página 2
Variante Omicron



Página 3
Receta saludable

Página 4
COVID-19
CENTROS DE PRUEBAS

Página 4
Informacion General

Abril: mes de concientización sobre el estrés

¡Combate el estrés con hábitos saludables!



•Planifica con anticipación

•Duerme suficiente

•Date un descanso

•Haz ejercicio todos los días



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Adaptado de: mayoclinic.org

7 maneras inteligentes para comer tus *snacks*

Elige granos integrales

Los refrigerios o mejor conocidos como "snacks" tipo integrales te proporcionan energía por más tiempo.

Guarda un poco del desayuno para después

Muchos alimentos del desayuno se pueden volver a comer como un snack nutritivo más tarde en el día.

Intenta hacer combinaciones "alta-baja"

Combina una pequeña cantidad de crema de cacahuate con una gran cantidad de rodajas de manzana.

Nueces

Las nueces y semillas sin sal son excelentes snacks.

Snacks combinados

Intenta comer más de un macronutriente (proteína, grasa, carbohidrato) en cada refrigerio/snack.

Merienda consciente

No comas tu snacks mientras haces otra cosa, como navegar en Internet, ver televisión o trabajar en tu escritorio.

Llévalo contigo

Piensa con anticipación y lleva una pequeña bolsa de snacks saludables en tu bolsillo o cartera.

Adaptado de: diabete.org



Ingredientes:

- 1 lima entera más el jugo de otra lima
- 4 peras
- 1 jícama pequeña (alrededor de 12oz)
- 1/2 taza de cilantro picado
- Sal y pimienta (opcional)

Modo de preparación:

1. Pela y rebana finamente la jícama en palitos y pónla en un tazón grande.
2. Quita los corazones de las peras, rebánalas finamente y agrégalas a las jícamas.
3. Corta, pela y haz gajos un limón. Reserva los gajos.
4. Mezcla con cuidado la pera, la jícama, el cilantro y el jugo del otro limón.
5. Añade los gajos de limón con movimientos envolventes.
6. Si lo deseas, agrega una pizca de sal y pimienta.
7. Sirve inmediatamente.

4 porciones

Adaptado de: La Cocina Alegre

¿Qué nos ha enseñado la ola de ómicron?

La variante de ómicron nos recuerda la importancia de estar vacunado contra el coronavirus COVID-19.

Las personas vacunadas están más protegidas de:



• Enfermarse



• Hospitalización



• Morir por la Infección

Estar completamente vacunado significa haber recibido las dosis completas de vacunación y, luego, el refuerzo de la vacuna.

¡Vacúnese hoy!

[tusaludsicuenta](https://vimeo.com/tusaludsicuenta)

Video completo, escanea código QR



Para más historias, visita [vimeo: tusaludsicuenta](https://vimeo.com/tusaludsicuenta)

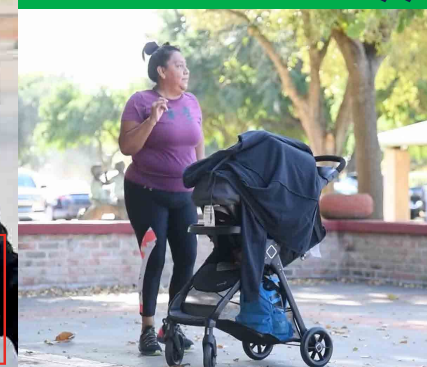
[tusaludsicuenta](https://vimeo.com/tusaludsicuenta)



VIDA SALUDABLE
Modelo a Seguir

Maria Gonzalez

“ Si tú estás en la casa, nada más comiendo y triste, los niños también se van a apegar a esa tristeza y a esa depresión. Eso que ven es lo que les estás enseñando; lo que les estás heredando. Ayuda más el [hacer] ejercicio que solo estar en la casa. ”



“ Me he sentido muy bien. Esta energía es para que ellos vean que el ejercicio es bueno, y que uno es más saludable, aparte de comer bien. Ellos ven que tienes una energía que les da batería y eso no tiene precio, ni hay flojera que te deje caer para hacer ejercicio. ”

NOT WELL? GET TESTED RIGHT AWAY!



APRIL 2022

YOUR HEALTH MATTERS

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

VOLUME 191

COVID-19 POP-UP TESTING

No appointment needed

Tuesday - Fridays
*8:30 am - 12:30 pm

Saturdays
*9:00 am - 11:00 am

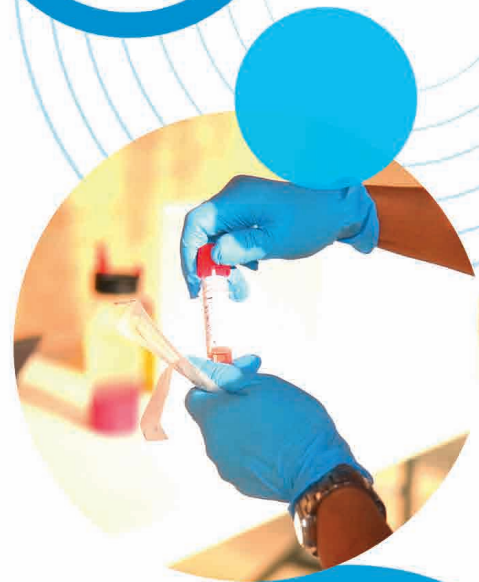
**While supplies last*

Southmost Public Library

4320 Southmost Road, Brownsville TX 78521



FREE



Page 2

Omicron Variant



Page 3

Healthy Recipe

COVID-19
POP-UP TESTING

Page 4

General Information

April National Stress Awareness Month



Fight Stress

with Healthy Habits!

•Plan Ahead

•Get enough sleep

•Give yourself a brake

•Exercise every day



This institution is an equal opportunity provider.

Adapted from: heart.org

7 ways to snack smarter

Go for the grain

Whole-grain snacks can give you some energy with staying power.

Bring back breakfast

Many breakfast foods can be repurposed as a nutritious snack later in the day.

Try a "high-low" combination

Like combine a small amount of peanut butter, with a large amount of apple slices.

Go nuts

Unsalted nuts and seeds make great snacks.

The combo snack

Try to have more than just one macronutrient (protein, fat, carbohydrate) at each snacking session.

Snack mindfully

Don't eat your snack while doing something else – like surfing the Internet, watching TV, or working at your desk.

Take it with you

Think ahead and carry a small bag of helpful snacks in your pocket or purse.

Adapted from: health.harvard.edu



Ingredients:

- 1 whole lime plus the juice of another lime
- 4 pears
- 1 small jicama (about 12oz)
- 1/2 cup cilantro, chopped
- Salt and pepper (optional)

Pear and Jicama Salad

Directions:

1. Peel and thinly slice jicama into strips and place in a large bowl.
2. Core and thinly slice pears and add to the jicama.
3. Cut, peel and pith from 1 lime. Slice lime along membranes to release segments, and reserve segments.
4. Add cilantro and juice of the other lime to the pears and jicama and gently toss to combine.
5. Fold in lime segments.
6. Add a pinch of salt and pepper if desired.
7. Serve immediately.

4 Servings

Adapted from: The Happy Kitchen

What has the **Omicron** wave taught us?

Omicron highlights the importance of being vaccinated against the coronavirus COVID-19.

Vaccinated people are more protected from:



•Getting sick



•Hospitalization



•Die of Infection

Being fully vaccinated means having received the full doses of vaccination and later the booster shot.

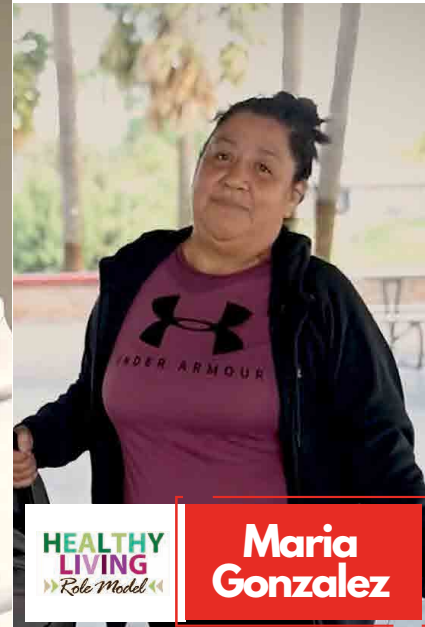
Get Vaccinated today!

[tusaludsicuenta](https://vimeo.com/tusaludsicuenta)

Complete video, scan QR code



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



HEALTHY LIVING
Role Model

Maria Gonzalez

“If you are at home, just eating and being sad, kids are also going to get into that sadness and that depression, what they see is what you are teaching them, what you are inheriting to them. Exercise helps more than just being at home.”



“I feel very good, this energy I get is to show them that exercise is good, and that one is healthier by also eating well. They see that you have an energy that shines to them and that is priceless, and there is no excusable laziness keep you from exercising.”