



CAMERON COUNTY COVID-19

CLÍNICA DE VACUNACIÓN

moderna *Pfizer* Johnson & Johnson
TODAS LAS DOSIS DISPONIBLES

Pfizer tiene 12 años o más con el consentimiento de los padres / tutores

77 FLEA MARKET

BOOTH #1033

5955 N. Expressway • Brownsville

DOMINGO 7 DE AGOSTO
9:00AM - 12:00PM



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



AGOSTO 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 195



Página 2

La comida y el estado de ánimo



Página 3

Receta saludable



Página 4

Información COVID-19

Los grandes beneficios de la lactancia materna

Dado que agosto es el mes nacional de la lactancia materna, nos gustaría que conozca los grandes beneficios para la salud que tiene la lactancia materna, tanto para los bebés como para las madres.

Los bebés que son amamantados tienen un menor riesgo de padecer:

Bebé

Mamá

Las madres que amamantan a sus bebés tienen un menor riesgo de padecer:

Asma

Diabetes tipo 1

SMSL
Síndrome de muerte súbita del lactante
(Muerte de cuna)

Infecciones del oído
Otitis media aguda

Diarrea/Vómitos
Infecciones gastrointestinales

Cáncer de mama

Cáncer de ovarios

Diabetes tipo 2

Presión arterial alta

¿Sabías que?

Las madres lactantes que han recibido las vacunas COVID-19 tienen anticuerpos en la leche materna, lo que podría ayudar a proteger a sus bebés del virus.





Adaptado de: CDC.org

La comida y el estado de animo

¿Sabías que la comida puede afectar tu estado de ánimo?

La evidencia sugiere que lo que comemos, además de afectar nuestra salud física, también puede afectar la forma en que nos sentimos.

Consejos:

-  **Come con frecuencia** - si tus niveles de azúcar en la sangre disminuyen, podrías sentirte cansado, irritable y/o depresivo.
-  **Mantente hidratado**- si no tomas suficientes líquidos, puede que tengas dificultad para concentrarte o para pensar con claridad.
-  **Come frutas y verduras** - estas contienen muchos de los minerales, vitaminas y fibra que necesitamos para estar saludables física y mentalmente.
-  **Consume suficiente proteína** - las proteínas contienen aminoácidos que producen los químicos que tu cerebro necesita para regular tus pensamientos y sentimientos.



Adaptado de: mind.org.uk



Ingredientes:

- 2 cucharadas de perejil finamente picado, dividido
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1 limón amarillo, ralladura de la cáscara y cortado en gajos
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta
- 2 latas de 3.75 onzas de sardinas en agua
- 1 aguacate
- 4 rebanadas de pan integral

Pan tostado con sardinas y aguacate

Modo de preparación:

1. En un tazón pequeño, combina 1 cucharada de perejil, vinagre y ralladura de limón amarillo. Agrega una pizca de sal y pimienta.
2. Escurre las sardinas.
3. Agrega las sardinas a la mezcla y revuelve. Deja reposar hasta por 15 minutos si el tiempo lo permite.
4. Parte el aguacate en mitades y retira el hueso. En la misma cáscara machaca cada mitad de aguacate con un tenedor.
5. Tuesta el pan en una tostadora, sartén, horno tostador o en el horno a temperatura de asar, durante 2 o 3 minutos hasta que esté dorado.
6. Extiende el puré de aguacate de manera uniforme sobre el pan tostado y luego cubre con la mezcla de sardinas.
7. Decora con el perejil restante y sirve con gajos de limón amarillo.

 2 Porciones

Adaptado de: La cocina alegre

Agosto es el mes nacional de crear conciencia sobre la inmunización

Ayuda a proteger la salud de tu hijo manteniéndolo al día con las vacunas recomendadas

Así como las vacunas contra la influenza (flu) y las dosis recomendadas de vacunas y refuerzos contra el COVID-19

Para más información sobre qué vacunas necesita tu hijo, visita:
cdc.gov/vaccines/parents/schedules/index-sp.html

O escanea el código QR



Adaptado de: cdc.org



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



VIDA SALUDABLE
Modelo a Seguir

Miriam Reyes

“ Yo cuando tenía la depresión quería estar sentada, comiendo y no quería hacer nada. Entonces todo este ejercicio activó mi cuerpo ¡y ahora soy feliz!



“ Llegue aquí pesando 183 libras, y ahora peso 160, y me bajaron el nivel de pastillas recetadas de la alta presión y la de colesterol. El ejercicio me ha ayudado bastante mentalmente, espiritualmente y en mi vida personal.



CAMERON COUNTY COVID-19

VACCINATION CLINIC

moderna Pfizer Johnson & Johnson

ALL DOSES AVAILABLE

Pfizer is ages 12 and up with parent/guardian consent



FLEA MARKET

BOOTH #1033

5955 N. Expressway • Brownsville

SUNDAY, AUGUST 7TH
9:00AM - 12:00PM



This institution is an equal opportunity provider.



AUGUST 2022

YOUR HEALTH MATTERS

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

VOLUME 195



Page 2

Food & Mood



Page 3

Healthy Recipe



Page 4

COVID-19 Information

Great benefits of breastfeeding

With August being the national breastfeeding month, learn about the great health benefits breastfeeding has for both babies and mothers.

Babies who are breastfed have a lower risk of:

Baby

Mother

Mothers who breastfeed their babies have a lower risk of:

Asthma

Type 1 diabetes

SIDS
Severe lower respiratory disease

Ear infections
Acute otitis media

Diarrhea/
Vomiting
Gastrointestinal infections

Breast cancer

Ovarian cancer

Type 2 diabetes

High blood pressure

Did you know?

Breastfeeding mothers who have received the COVID-19 vaccines have antibodies in their breastmilk, which could help protect their babies from the virus.





Adapted from: cdc.org

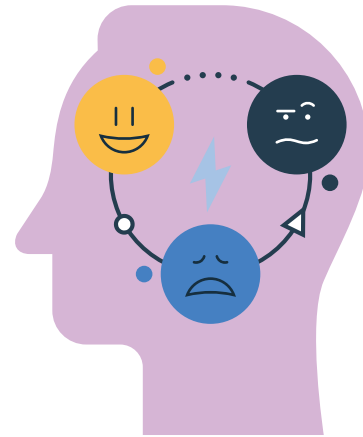
Food and mood

How can food affect mood?

Evidence suggests that as well as affecting our physical health, what we eat may also affect the way we feel.

Quick Tips:

-  **Eat regularly** - If your blood sugar drops you might feel tired, irritable and depressed.
-  **Stay hydrated** - If you don't drink enough fluid, you may find it difficult to concentrate or think clearly.
-  **Include fruits and vegetables** - They contain a lot of the minerals, vitamins and fiber we need to keep us physically and mentally healthy.
-  **Eat enough protein** - Protein contains amino acids, which make up the chemicals your brain needs to regulate your thoughts and feelings.



Adapted from: mind.org.uk



Ingredients:

- 2 tablespoons finely chopped parsley, divided
- 1 tablespoon apple cider vinegar
- 1 lemon, zested and cut into wedges
- Dash of salt
- Dash of black pepper
- 2 sardines in water 3.75-ounce tins
- 1 avocado
- 4 slices whole wheat bread

 2 Servings

Adapted from: The Happy Kitchen

Directions:

1. In a small bowl, combine 1 tablespoon parsley, vinegar, and lemon zest. Add a dash of salt and pepper.
2. Drain the sardines.
3. Add the sardines to the mixture and stir. Let it sit for up to 15 minutes if time allows.
4. Halve the avocado and remove the pit. Mash the flesh in each half with a fork.
5. Toast the bread in a toaster, skillet, toaster oven, or under the broil setting of the oven for 2–3 minutes until golden brown.
6. Spread the mashed avocado evenly onto the toast, then top with the sardine mixture.
7. Garnish with the remaining parsley and serve with lemon wedges.

August is National Immunization Awareness Month

Help protect your child's health when going back to school by keeping them on track with the recommended vaccinations

As well as getting the seasonal flu shot and the recommended doses of COVID-19 vaccines and boosters

See which vaccines your child needs and more information at:

cdc.gov/vaccines/parents/schedules/

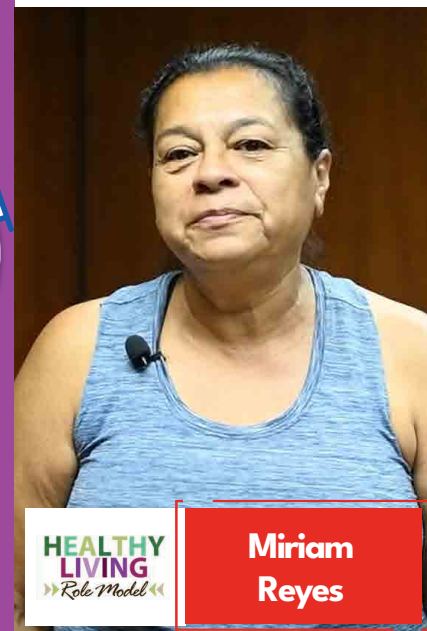


Or scan QR Code



Adapted from: cdc.org

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



HEALTHY LIVING
Role Model

Miriam Reyes

“When I was depressed I wanted to be sitting down, eating and I didn't want to do anything. But doing all this exercise activated my body and now I am happy!”



“I came in here weighing 183lbs, and now I'm 160, I had my blood pressure and cholesterol prescriptions lowered. Exercise has helped me a lot, mentally, spiritually and in my personal life.”