



# COVID - 19

## PRUEBAS GRATIS

**MIERCOLES**  
**5:00 PM - 7:00 PM**

**SABADOS**  
**9:00 AM - 11:00 AM**

**BIBLIOTECA PUBLICA SOUTHMOST**  
**4320 Southmost Rd.**  
**Brownsville, Texas 78520**



**CLINICA DE VACUNACION**



**NO SE NECESITA CITA**



COVID-19 HOTLINE  
**956-394-0012**



WEBSITE  
**BTXCARES.COM**



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



**JUNIO 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 193**



**Página 2**  
**Vacunas de refuerzo**



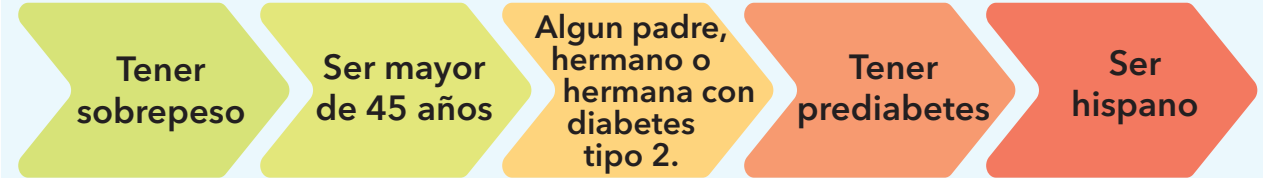
**Página 3**  
**Receta saludable**



**Página 4**  
**Información General**

## EL HOMBRE Y LA DIABETES

Estos son algunos de los riesgos que aumentan el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2:



**Sin embargo, es posible prevenir o revertir la prediabetes con cambios de estilo de vida que se ha comprobado que funcionan, tales como:**

- Hacer ejercicio regularmente**
- Tener una dieta saludable**
- Bajar de peso si estás en sobrepeso**



Adaptado de: CDC.org

# ¿SABÍAS QUE?



Se estima que en 2019 se diagnosticaron 1.4 millones de nuevos casos de diabetes entre personas mayores de 18 años.

**1.4 millones** de nuevos casos de diabetes entre adultos en el 2019

**11.8%**

Hispanos diagnosticados con diabetes



El porcentaje de adultos con diabetes diagnosticada en personas de origen hispano es del 11.8%

Adaptado de: [nationaldppcsc.cdc.gov](http://nationaldppcsc.cdc.gov)

## ¿Por qué necesitamos una vacuna de refuerzo contra el COVID-19?

Mantenerse al día con sus vacunas contra el COVID-19 es la mejor manera de protegerse de las enfermedades graves de COVID-19, y eso incluye, para muchos, recibir los refuerzos de COVID-19.



Adaptado de: [cdc.org](http://cdc.org)



### Ingredientes:

- 16 oz de pollo molido
- 1 huevo
- 1/4 taza de avena
- 2 cucharaditas de condimento para bistec
- 1/2 sal (opcional)
- 1/4 pimienta negra
- 1/4 taza de salsa BBQ (opcional)
- 5 panes de hamburguesa de trigo integral
- 5 lechugas Bibb o Boston
- 1 Tomate

 5 Porciones

Adaptado de: [diabetesfoodhub.org](http://diabetesfoodhub.org)

## Hamburguesas de pollo a la BBQ

### Modo de preparación:

1. Precalienta una parrilla interior o prende el asador si prefieres afuera.
2. En un tazón mediano, mezcla el pollo molido, el huevo, la avena, el condimento para bistec, la sal (opcional) y la pimienta. Revuelve bien.
3. Divide la mezcla de carne en 5 porciones iguales y presiona en forma de hamburguesas.
4. Asa las hamburguesas por un lado durante 4-5 minutos. Voltea las hamburguesas y agrega 2 cucharadas de la salsa BBQ (opcional) para pincelar la parte superior de las hamburguesas. Repite por el otro lado. Asa a la parrilla hasta que las hamburguesas estén bien cocidas. (Deben alcanzar una temperatura interna de 165 grados Fahrenheit).
5. Abre un pan para hamburguesa. Agrega la carne y cubre con una pieza de lechuga y una rodaja de tomate. Repite con las 4 hamburguesas restantes.

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



“ Hay que salir de la zona de confort, aprender a hacerse más abierto, a hacer cosas nuevas como zumba. He perdido libras, ahora me siento más ágil; puedo hacer muchas cosas que antes no podía. Antes sentía mucho dolor de espalda pero ahora se me quitó. ”



“ ¡Hay que seguir adelante! Puedes estar enfermo pero, al hacer ejercicio se te quitan las enfermedades o la controlas. No te tiene que definir una enfermedad, tienes que seguir adelante con tu vida, poder seguir haciendo cosas que haces para que te sientas feliz en tu vida. ”



# COVID - 19 FREE POP-UP TESTING

**WEDNESDAYS  
5:00 PM - 7:00 PM**

**SATURDAYS  
9:00 AM - 11:00 AM**

**SOUTHMOST PUBLIC LIBRARY  
4320 Southmost Rd.  
Brownsville, Texas 78520**



**WALK-UP VACCINATION CLINIC**  
No appointment is required



**NO REGISTRATION REQUIRED**  
Park and walk-in



This institution is an equal opportunity provider.



JUNE 2022

# YOUR HEALTH MATTERS

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

VOLUME 193



Page 2

Booster  
Vaccines



Page 3

Healthy  
Recipe

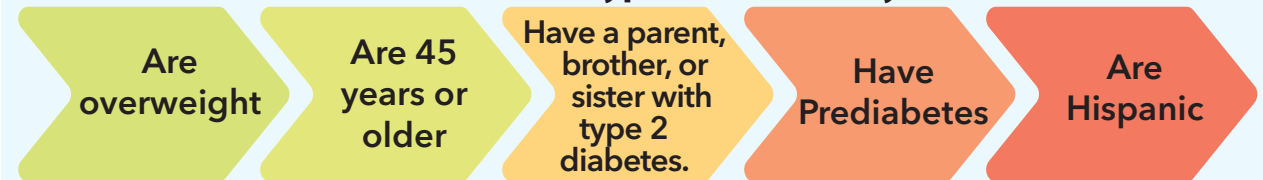


Page 4

General  
Information

## DIABETES AND MEN

You are at risk of type 2 diabetes if you:



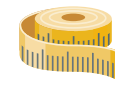
**You can prevent or reverse prediabetes with proven lifestyle changes. This include:**



Getting regular physical activity



Eating a healthy diet



Losing weight if you're overweight



Adapted from: CDC.org

# DID YOU KNOW?



An estimated 1.4 million new cases of diabetes were diagnosed among people ages 18 and older in 2019.

**1.4 million**  
new cases of diabetes among adults in 2019

**11.8%**

Hispanics diagnosed with diabetes



The percentage of adults with diagnosed diabetes in people of Hispanic origin was 11.8%

Adapted from: [nationaldppcsc.cdc.gov](https://nationaldppcsc.cdc.gov)



## Ingredients:

- 16oz Ground chicken
- 1 Egg
- 1/4 Oatmeal
- 2tsp Steak Seasoning
- 1/2 Salt (Optional)
- 1/4 Black Pepper
- 1/4 Barbeque sauce (Optional)
- 5 Whole Wheat Hamburger buns
- 5 Bibb or boston lettuce
- 1 Tomatoes

## BBQ Chicken Burgers

### Directions:

1. Preheat an indoor or outdoor grill.
2. In a medium bowl, combine the ground chicken, egg, oatmeal, steak seasoning, salt (optional), and pepper. Mix well.
3. Divide the meat mixture into 5 equal portions and press into patties.
4. Grill the burgers on one side for 4-5 minutes. Flip the burgers and use 2 Tbsps. of the barbecue sauce (optional) to brush the top of the burgers. Repeat for the other side. Grill until the burgers are cooked through. (They should reach an internal temperature of 165 degrees F).
5. Open one hamburger bun. Add the patty and top with 1 piece lettuce and 1 slice of tomato. Repeat for remaining 4 burgers.

5 Servings

Adapted from: [diabetesfoodhub.org](https://diabetesfoodhub.org)

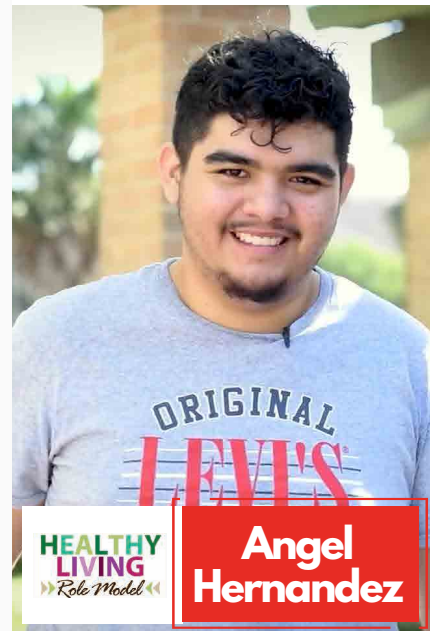
## Why do we need a COVID-19 Booster Vaccine?

Staying up to date with your COVID-19 vaccines is the best way to protect yourself from severe COVID-19 illness, and that includes getting the COVID-19 Boosters for many.



Adapted from: [cdc.org](https://cdc.org)

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



Angel Hernandez  
HEALTHY LIVING Role Model

“We need to get out of the comfort zone and learn to become more open minded, to try new things, like Zumba. I have lost pounds, now I feel more active, I can do many things that I could not before; I felt a lot of back pain, but now it's gone.”



“We learn to need to move on, you can be sick, but when you exercise it can go away or you can control it. A disease does not have to define you, you have to move on with your life, be able to continue doing things that you do so that you feel happy in your life.”