



EXCURSIÓN EN KAYAK

DOMINGO | 6:30 A.M.
EN LAS MAÑANAS

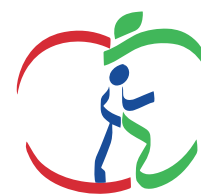
MARTES | 6:30 P.M.
EN LAS TARDES

DEAN PORTER PARK Dean Porter Park Dr, Brownsville, TX 78520

Debe pre registrarse en:
bit.ly/BrownsvilleKayaks-Register



Escanear Código QR



TU SALUD ¡SÍ CUENTA!

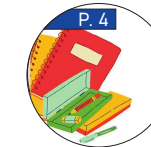
Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).



Conceptos básicos de la lactancia materna



Receta Saludable



Información General

WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG

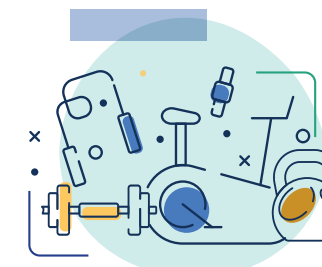
AGOSTO 2023 | VOLUMEN 207

Promoviendo Rutinas Saludables

Agosto es el mes nacional del bienestar, un momento para comenzar y continuar manteniendo un estilo de vida y un peso corporal saludables. Sigue estas recomendaciones:



Elige comidas saludables
No se te olvide de desayunar y trata de elegir comidas nutritivas.



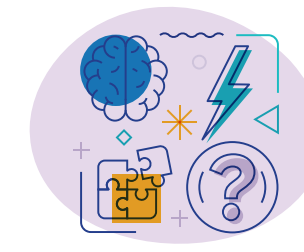
Se físicamente activo
Prueba el gimnasio, los ejercicios en casa, pasear a tu perro o salir a correr.



Mantente hidratado
Bebe agua regularmente para mantenerte saludable y limita las bebidas azucaradas.



Duerme lo suficiente
Mantén tu sistema inmunológico funcionando correctamente durmiendo de siete a ocho horas cada noche.



Maneja tus emociones
Encontrar formas de sobrellevar la situación puede ayudar a minimizar el aumento de peso relacionado con el estrés.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Adaptado de: fsp.h.iupui.edu

Conceptos básicos de la Lactancia Materna

La lactancia materna es un viaje, con altibajos y sentimientos de frustración y logro. Tu experiencia será única para ti y tu bebé. Es posible que experimentes desafíos con la lactancia. Pero con el tiempo, se vuelve más fácil y, lo que es más importante, tanto tu bebé como tu obtendrán los beneficios de la lactancia materna.



MES
Nacional DE LA
LACTANCIA MATERNA
— AGOSTO —

Manténte al día con las vacunas

Las vacunas han reducido en gran medida las enfermedades que antes dañaban o mataban de forma rutinaria a bebés, niños y adultos.

Personas de todo el mundo, incluso en los Estados Unidos, todavía se enferman gravemente o incluso mueren a causa de enfermedades que las vacunas pueden ayudar a prevenir.

Es importante mantenerte a ti y a tu familia al día con las vacunas recomendadas.

La protección que brindan algunas vacunas puede desaparecer con el tiempo y es posible necesitar dosis adicionales de vacunas (refuerzos) para mantener la protección.

¿Por qué debo amamantar?

- Tiene todos los nutrientes que tu bebé necesita para crecer y desarrollarse adecuadamente.
- Puede disminuir el riesgo de contraer resfriados e infecciones de oído.
- Puede disminuir el riesgo de obesidad, diabetes y otras enfermedades.
- Es más fácil de digerir para tu bebé.
- Siempre está a la temperatura correcta, ni muy caliente ni muy fría.

¡También es más saludable para ti!

- Puede ayudarte a recuperarte más rápido del parto
- Reduce el riesgo de contraer diabetes tipo 2, algunos tipos de cáncer al seno y de ovario
- Puede ayudarla a bajar de peso después del parto

Adaptado de: wicbreastfeeding.fns.usda.gov



Ingredientes:

- 1/4 taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de limón amarillo (más o menos 1 limón)
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 3 cucharadas de menta picada
- 3 cucharadas de orégano fresco picado
- 1 taza de tomate picado en cubos
- 1 taza de pepino cortado en cubitos*
- 2 cucharadas de cebollines en rodajas
- 1/4 taza de queso feta desmoronado
- 1 1/2 tazas de garbanzos cocidos (1 lata de 15 onzas, enjuagados y escurridos)
- 3 tazas de quinoa cocida, fría **

Opcional:

- Rodajas de limón adicionales para servir

Ensalada mediterránea con quinoa

Modo de preparación:

1. En un tazón mediano, mezcla el aceite de oliva, jugo de limón, sal, pimienta, yerbabuena, y orégano. Agrega tomate, pepino, cebollines, queso feta y garbanzos. Mezcla bien.
2. Agrega la quinoa y revuelve para combinar. Sirve con rodajas de limón, si lo deseas.

*Para quitar las semillas al pepino, córtalo por la mitad a lo largo. Con la punta de una cucharadita raspa las semillas y deséchalas.

**Para cocer la quinoa, en una olla mediana lleva a ebullición 2 tazas de agua. Añade 1/2 cucharadita de sal y una taza de quinoa, enjuagada y escurrida. Pon a fuego medio-bajo, cubre y cocina de 15 a 20 minutos o hasta que toda el agua se absorba. Retira del fuego, usa un tenedor para separar y no dejar que se apelmaze. Deja que la quinoa se enfríe por completo.

🍴 6 porciones, principal; 9 porciones, guarnición

Adaptado de: La cocina alegre



Habla con tu proveedor de atención médica sobre la vacunación para ver si te ha faltado alguna vacuna o si necesitas un refuerzo.

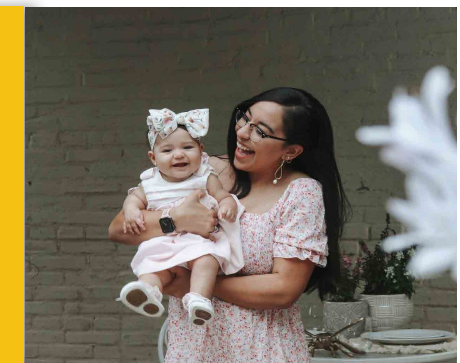
Adaptado de: cdc.gov

VIDA SALUDABLE Cynthia Hernandez

Para más historias, visita video: [tusaludsicuenta](https://www.youtube.com/watch?v=tusaludsicuenta)



Mi prioridad como madre es hacer lo que es mejor para mi bebé. Para mi eso incluye dándole leche materna y que no le falte ninguna vacuna. Amamantar no a sido nada fácil, pero no me daré por vencida.



Estoy muy bendecida de haber cumplido 9 meses de amamantar a mi bebé y espero poder seguir hasta que cumpla el año.

”



KAYAKING EXCURSION

SUNDAY | 6:30 A.M.
MORNINGS

TUESDAY | 6:30 P.M.
AFTERNOONS

DEAN PORTER PARK Dean Porter Park Dr, Brownsville, TX 78520

Must Pre-register:
bit.ly/BrownsvilleKayaks-Register



Scan QR Code



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

Pg. 2

Breastfeeding basics

Pg. 3

Healthy Recipe

Pg. 4

General Information

WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG

AUGUST 2023 | VOLUME 207

Promoting Healthy Routines

August is National Wellness Month, a time to start and continue maintaining a healthy lifestyle and body weight. Follow this recommendations:



Eat Healthy Meals
Do not forget to eat breakfast and try to choose nutritious meal options.



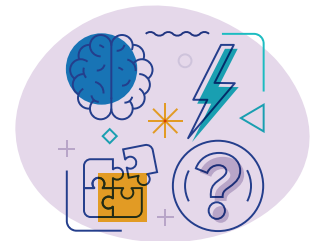
Be physically active
Try the gym, at-home workouts, like walking your dog or go for a run.



Keep Hydrated
Drink water regularly to stay healthy, and limit sugared beverages.



Get Enough Sleep
Keep your immune system functioning properly by getting seven to eight hours of sleep each night.



Manage Your Emotions
Finding ways to cope can help minimize stress-related weight gain.



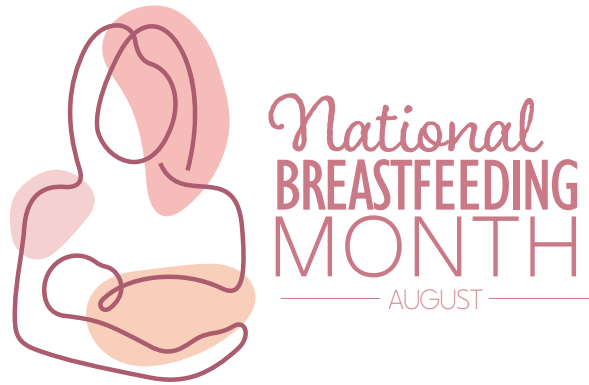
This institution is an equal opportunity provider.

Adapted from: fsph.iupui.edu

Breastfeeding Basics

Breastfeeding is a journey, with ups and downs and feelings of frustration and accomplishment.

You may experience challenges with breastfeeding. But eventually it gets easier, and most importantly your baby will get the benefits of breastfeeding.



Why should I breastfeed my baby?

- Has all the nutrients your baby needs for proper growth and development.
- May reduce the risk of ear infections and colds.
- May reduce the risk of obesity, diabetes, and other diseases.
- Is easier for your baby to digest.
- Is always the right temperature, never too hot and never too cold.

It's healthier for you, too!

- Can help you recover more quickly from childbirth.
- Reduce your risk for certain breast and ovarian cancer and type 2 diabetes.
- May help you lose weight after childbirth.

Adapted from: wicbreastfeeding.fns.usda.gov



Ingredients:

- 1/4 cup olive oil
- 2 tablespoons lemon juice (about 1 lemon)
- 1/4 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon black pepper
- 3 tablespoons chopped fresh mint
- 3 tablespoons chopped fresh oregano
- 1 cup diced tomato
- 1 cup diced, deseeded cucumber*
- 2 tablespoons sliced green onions
- 1/4 cup crumbled feta cheese
- 1 1/2 cups cooked chickpeas (1, 15-ounce can, rinsed and drained)
- 3 cups cooked quinoa, cooled**

Optional:

- Additional lemon wedges to serve

Mediterranean Quinoa Salad

Directions:

1. In a medium bowl, whisk together oil, lemon juice, salt, black pepper, mint, and oregano. Add tomato, cucumber, green onion, feta cheese, and chickpeas. Mix well.
2. Add quinoa and toss to combine. Serve with lemon wedges, if desired.

*To remove the seeds from a cucumber, slice it in half lengthwise. Run a teaspoon down the middle of the cucumber to remove the seeds.

**To cook quinoa, bring 2 cups of water to a boil in a boil in a medium saucepan. Add 1/2 teaspoon salt and 1 cup quinoa, rinsed and drained. Lower heat to medium-low, cover, and cook for 15-20 minutes, or until all the water is absorbed. Remove from heat and use a fork to fluff. Allow quinoa to cool.

6 Servings as main, 9 servings as a side

Adapted from: The Happy Kitchen

Keep Up with Vaccinations

Vaccines have greatly reduced diseases that once routinely harmed or killed babies, children, and adults.

People all over the world—including in the United States—still become seriously ill or even die from diseases that vaccines can help prevent.

It is important that you and your family stay up to date on recommended vaccines.

The protection some vaccines provide can fade over time, and you might need additional vaccine doses (boosters) to maintain protection.



Talk to your health care provider about vaccination to see whether you or your family might have missed any vaccines or need a booster.

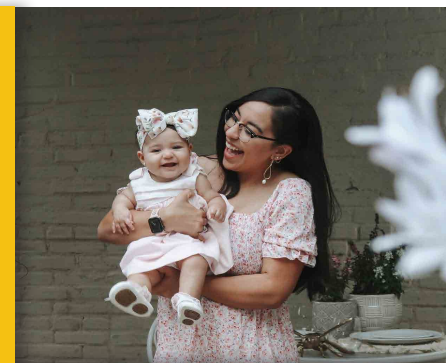
Adapted from: cdc.gov

HEALTHY LIVING Cynthia Hernandez

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



My priority as a mother is to do what's best for my baby. To me that has been to breastfeed and keep up with all her vaccinations. Breastfeeding hasn't been easy, but I refuse to give up.



I'm so blessed that I have been able to exclusively breastfeed my baby for 9 months now and hope to continue until she turns one.

