

# TU SALUD SI CUENTA!

## LOS EN SENDEROS CARACARA

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:00am						<b>Kayak al amanecer</b> Dean Porter Park 2hr *Pre-Registro Requerido
8:00am					<b>Paseo con TMN</b> 07/20/24 Laguna Atascosa National Wildlife Refuge	
8:30am					<b>Paseo con TMN</b> 07/06/24 • Resaca de la Palma State Park • Laguna Vista Nature Trail  07/20/24 • Hugh Ramsey Park • Palo Alto Battlefield	
9:00am				<b>Jardín urbano</b> con el granjero David 3hr		
9:30am					<b>Paseo con TMN</b> 07/20/24 Laguna Atascosa National Wildlife Refuge	
10:00am					<b>Paseo con TMN</b> 07/06/24 • Resaca de la Palma State Park  07/20/24 • Hugh Ramsey Park • Palo Alto Battlefield	
6:00pm	<b>Kayak al atardecer</b> Dean Porter Park 2hr *Pre-Registro Requerido		<b>Kayak al atardecer</b> Dean Porter Park 2hr *Pre-Registro Requerido			
8:30pm				<b>Astronomía en el parque</b> Resaca De La Palma State Park *Pre-Registro Requerido		

### UBICACIONES DE SENDEROS

- 📍 **Dean Porter Park**  
Dean Porter Park Dr, Brownsville, TX 78520
- 📍 **Laguna Atascosa National Wildlife Refuge**  
22688 Buena Vista Blvd, Los Fresnos, TX 78566
- 📍 **Resaca De La Palma State Park**  
1000 New Carmen Ave, Brownsville, TX 78521
- 📍 **Hugh Ramsey Park**  
1000 TX-499 Loop, Harlingen, TX 78550
- 📍 **Laguna Vista Nature Trail**  
1600 Palo Blanco Dr, Laguna Vista, TX 78578
- 📍 **Palo Alto Battlefield National Historical Park**  
7200 Paredes Line Rd, Brownsville, TX 78526

Todas las actividades gratis

\*Excursión en kayak - Se requiere reservación. Envíanos un mensaje de Facebook para obtener más detalles. Para edades de los 5 años en adelante, se proporciona todo el equipo necesario.















CaracaraTrails.org TuSaludSiCuenta.org











Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

## 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).





**Combate el calor**



**P.3**  
**Receta Saludable**



**P.4**  
**Información General**

WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG JULIO 2024 | VOLUMEN 218

## ¡LA NATURALEZA AYUDA A MEJORAR TU SALUD!

Las investigaciones continúan demostrando que estar al aire libre y experimentar la naturaleza puede mejorar nuestra salud física y mental.



### RELAJATE

Los estudios han demostrado que nuestra mente y nuestro cuerpo se relajan en un entorno natural.

### ALIVIA

El acceso regular a espacios verdes se ha relacionado con menores riesgos de depresión y una mejor concentración y atención.

### ¿Buscas algo que hacer este verano?

¡Mira estas actividades GRATUITAS al aire libre de Tu Salud ¡Si Cuenta! en los Senderos Caracara que se encuentran en tu comunidad.



[www.bit.ly/tssccaraca](http://www.bit.ly/tssccaraca)









### BIENESTAR

La naturaleza puede reducir los niveles de cortisol y la tensión muscular, puede disminuir la tasa de enfermedades cardíacas y aumentar la vitamina D.

Adaptado de: health.ucdavis.edu

## Obten electrolitos a través de los alimentos

Los electrolitos son minerales esenciales para el funcionamiento corporal. Frecuentemente las bebidas deportivas suelen tener azúcares y colorantes, ¿pero sabias que puedes incorporar alimentos saludables en tu dieta diaria para reponer los electrolitos? Aquí te mostramos algunos:

 <b>Frutas</b>	 <b>Vegetales</b>	 <b>Frijoles</b>	 <b>Aceitunas</b>
 <b>Nueces y semillas</b>	 <b>frutas cítricas</b>	 <b>Jengibre</b>	 <b>Algas marinas</b>

Independientemente de cómo decidas reponer, recuerda la importancia de la moderación. Demasiado de cualquiera de estos minerales podría causar complicaciones de salud.

Adaptado de: clevelandclinic.org

## Combate el calor

### Ten en cuenta estos seis consejos cuando haga calor afuera:



Evita hacer ejercicio al aire libre cuando el sol esta fuerte. Generalmente hace más calor entre el mediodía y las 3 p.m.

Lleva contigo una botella de agua. Bebe agua antes, durante y después de la actividad física, incluso si no tienes sed.

Usa ropa liviana, de colores claros y holgada. La tela que absorbe la humedad también puede ser de gran ayuda.

Protégete del sol con gafas de sol, gorra o visera y abundante crema solar resistente al sudor.



Adáptate gradualmente al calor y toma descansos frecuentes a la sombra. Escucha a tu cuerpo y reduce la duración e intensidad del ejercicio en climas calurosos si es necesario.

Adaptado de: heart.org



### Ingredientes

- 1 cabeza de brócoli (aproximadamente 1 libra), solo floretes, cortados en tamaños iguales
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal
- 1 cucharada de agua
- 2 cucharaditas de condimento italiano sin sal
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de sal kosher
- 1/4 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1/3 taza de queso parmesano rallado

## Brócoli con mantequilla de hierbas y ajo

### Modo de preparacion:

1. Coloca el brócoli, la mantequilla y el agua en un recipiente apto para microondas y espolvorea con el condimento.
2. Cubre sin apretar con una tapa o una toalla de papel húmeda.
3. Cocina a temperatura alta en el microondas durante 3 minutos y verifica que el brócoli esté cocido como deseas. Continúa cocinando en intervalos de 1 minuto hasta que el brócoli alcance la textura deseada.
4. Revuelve bien antes de servir para cubrir uniformemente el brócoli. Mezcla con queso parmesano.

4 Porciones

Adaptado de: nourish - How Good Food Works

VIDA SALUDABLE  
Modelo a Seguir  
Para más historias, visita vimeo: [tusaludsicuenta](https://www.vimeo.com/tusaludsicuenta)

**Maria del Carmen**



Me retiré tras 53 años de maestra, en aquel entonces, al inicio de la pandemia. Después, me quebré el codo en 8 pedazos y, tras la cirugía, dejé de salir para no contagiarme. Pasé de trabajar mucho a no salir de mi casa y no poder hacer nada por no usar mi brazo, y eso me deprimió mucho.



Gracias a una amiga que me invitó a las clases de ejercicios desde aquel entonces, he notado que mejoré mi humor, dejé la depresión y recuperé movilidad. También estoy muy agradecida por esta maestra y su clase que me dieron una nueva oportunidad de vida.

”

# YOUR HEALTH MATTERS



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



**Pg.2**  
Beat The Heat

**Pg.3**  
Healthy Recipe

**Pg.4**  
General Information

WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG

JULY 2024 | VOLUME 218



## NATURE HELPS IMPROVE YOUR HEALTH!

Research continues to demonstrate that being outside and experiencing nature can improve our overall physical and mental health.

### UNWIND

Studies have shown that our minds and bodies relax in a natural setting.

### RELIEVE

Regular access to green spaces has been linked to lower risks of depression and improved concentration and attention.



### Looking for something to do this summer?

Check out these FREE outdoor activities from Tu Salud iSi Cuenta! at the Caracara Trails happening in your community.



[www.bit.ly/tssccaraca](http://www.bit.ly/tssccaraca)

### WELLNESS

Nature can reduce cortisol levels and muscle tension, it can decrease heart disease rate and increase vitamin D.

Adapted from: [health.ucdavis.edu](http://health.ucdavis.edu)

TU SALUD SI CUENTA!

# THE CARACARA TRAILS

	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
7:00am						<b>Sunrise Kayaking</b> Dean Porter Park 2hr *Pre-Registration Required
8:00am					<b>Nature Walking TMN</b> 07/20/24 Laguna Atascosa National Wildlife Refuge	
8:30am					<b>Nature Walking TMN</b> 07/06/24 • Resaca de la Palma State Park • Laguna Vista Nature Trail  07/20/24 • Hugh Ramsey Park • Palo Alto Battlefield	
9:00am				<b>Urban Gardening</b> with Farmer Dave 5hr		
9:30am					<b>Nature Walking TMN</b> 07/20/24 Laguna Atascosa National Wildlife Refuge	
10:00am					<b>Nature Walking TMN</b> 07/06/24 • Resaca de la Palma State Park  07/20/24 • Hugh Ramsey Park • Palo Alto Battlefield	
6:00pm	<b>Sunset Kayaking</b> Dean Porter Park 2hr *Pre-Registration Required		<b>Sunset Kayaking</b> Dean Porter Park 2hr *Pre-Registration Required			
8:30pm				<b>Astronomy at the Park</b> Resaca De La Palma State Park *Pre-Registration Required		

#### TRAIL LOCATIONS

📍 **Dean Porter Park**  
Dean Porter Park Dr, Brownsville, TX 78520

📍 **Laguna Atascosa National Wildlife Refuge**  
22688 Buena Vista Blvd, Los Fresnos, TX 78566

📍 **Resaca De La Palma State Park**  
1000 New Carmen Ave, Brownsville, TX 78521

📍 **Hugh Ramsey Park**  
1000 TX-499 Loop, Harlingen, TX 78550

📍 **Los Fresnos Nature Trail**  
820 N. Arroyo Blvd. Los Fresnos, TX 78566

📍 **Palo Alto Battlefield National Historical Park**  
7200 Paredes Line Rd, Brownsville, TX 78526

#### All activities Free of charge

\*Kayak Excursion - Reservation required, send us a facebook message for more details. Ages 5 and up, all equipment is provided.



Follow us on: [CaracaraTrails](https://www.facebook.com/CaracaraTrails)

[tsscRGV](https://www.facebook.com/tsscRGV) [tusaludsicuenta](https://www.instagram.com/tusaludsicuenta)

[CaracaraTrails.org](http://CaracaraTrails.org)

[TuSaludSiCuenta.org](http://TuSaludSiCuenta.org)



This institution is an equal opportunity provider.

## Get electrolytes through food



Electrolytes are crucial minerals that support your body's functions.

While sports drinks often contain added sugars and dyes, **did you know** you can get healthy foods on your daily eating habits that replenish electrolytes? Here we show you some:



### Ingredients









- 1 Broccoli head (about 1 pound), florets only, cut into equal sizes
- 2 tablespoons unsalted butter
- 1 tablespoon water
- 2 teaspoons salt-free italian seasoning
- 1 teaspoon garlic powder
- 1/2 teaspoon kosher salt
- 1/4 teaspoon freshly ground black pepper
- 1/3 cup shredded parmesan cheese

### Directions:

1. Place broccoli, butter and water and in a microwave-safe bowl and sprinkle with seasoning.
2. Cover loosely with a lid or a damp paper towel.
3. Cook on high in the microwave for 3 minutes and check broccoli for desired doneness. Continue cooking in 1 minute intervals until broccoli reaches desired texture.
4. Stir well before serving to evenly coat broccoli. Toss with Parmesan cheese.

4 Servings

Adapted from: nourish - How Good Food Works

 <b>Fruits</b>	 <b>Vegetables</b>	 <b>Beans</b>	 <b>Olives</b>
 <b>Nuts and Seeds</b>	 <b>Citrus</b>	 <b>Ginger</b>	 <b>Seaweed</b>

However you decide to replenish, just remember the importance of moderation. Too much of any of these minerals could cause health complications.

Adapted from: clevelandclinic.org

## Beat The Heat!

### Keep in mind these six tips when it's hot outside:



Avoid exercising outside in the early afternoon. It's usually hottest between noon and 3 p.m.

Have a water bottle with you. Drink water before, during and after physical activity, even if you don't feel thirsty.

Wear lightweight, light-colored, loose-fitting clothes. Moisture-wicking fabric also can be a big help.

Protect yourself from the sun with sunglasses, a hat or visor and plenty of sweat-resistant sunscreen.

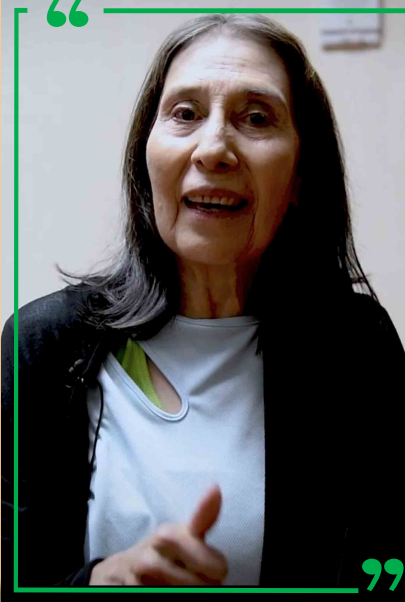


Allow yourself time to adapt to the heat, take frequent breaks in the shade. Keep in mind that you may not be able to work out as long or as hard as usual when it's very hot.

Adapted from: heart.org

### HEALTHY LIVING Role Model Maria del Carmen

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



I retired after 53 years as a teacher, back then, at the start of the pandemic. Then I shattered my elbow in 8 pieces and had surgery, so I stayed home to avoid getting sick. Going from working hard to being stuck at home unable to use my arm really got me depressed.



Thanks to a friend who invited me to the exercise classes since way back, I have now improved my mood, overcome depression, and regained mobility. I'm also grateful to the teacher and her class for giving me a chance to keep on living.



”