



en los senderos

EXPERIENCE THE  
**CARACARA**  
TRAILS

	1	2 Yoga @6:30PM	3	4 Urban Gardening @ 8AM	5 Yoga @ 8AM
6 Excursión en Kayak @ 7AM	7 Excursión en Kayak @ 6PM	8 Reto de Caminata @8:30AM	9 Yoga @6:30PM	10 Caminar por la Salud Mental @9AM	11 Urban Gardening @ 8AM
13 Excursión en Kayak @ 7AM	14 Excursión en Kayak @ 6PM	15 Reto de Caminata @8:30AM	16 Yoga @6:30PM	17 Caminar por la Salud Mental @9AM	18 Urban Gardening @ 8AM
20 Excursión en Kayak @ 7AM	21 Excursión en Kayak @ 6PM	22 EARTH DAY	23 Yoga @6:30PM	24 Caminar por la Salud Mental @9AM	25 Urban Gardening @ 8AM
27 Excursión en Kayak @ 7AM	28 Excursión en Kayak @ 6PM	29 Reto de Caminata @8:30AM	30 Yoga @6:30PM		

Dean Porter Park  
Dean Porter Park. Dr.  
Brownsville, TX 78520

La Posada Urban Farm  
1325 La Posada Dr.  
Brownsville, TX 78526

Linear Park  
East 6th Street & E  
Ringgold St, Brownsville,  
TX 78520

Combes Community Park  
21626 Hand Rd.  
Harlingen, TX 78550

Primera Park

22893 Stuart Place Rd.

Primera, TX 78522



Follow us on: [f](#) [tsscrGV](#) [tusaludsicuenta](#) [CARACARA TRAILS](#)



UTHealth  
Houston  
School of  
Public Health



Corporation for  
NATIONAL &  
COMMUNITY  
SERVICE



vallevisión  
xhab 7



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).



Consejos para el control del peso y vida saludable



Receta Saludable



Información General

ABRIL 2025 | VOLUMEN 227

WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG

## Camino Hacia Una Mejor Salud

### Y Comer Mejor

Coman juntos en familia tan a menudo como sea posible.

#### Familia

#### Dormir

Prioriza una buena noche de sueño.

#### Despacio

Come con calma y mastica despacio. El cerebro tarda 20 minutos en avisar al cuerpo de que estás lleno.

#### Porciones

Sirve una variedad de alimentos en porciones pequeñas.

#### Variedad

Llena la mayor parte de tu plato con verduras y algo de fruta. Tu cuerpo lo necesita y te hará sentir más lleno antes.

Si tienes sobrepeso y te cuesta perder peso, considera un programa de ayuno intermitente.

Adaptado de: familydoctor.org

## Consejos Para El Control Del Peso Y Una Vida Saludable

Esta primavera, irenueva tu compromiso con una alimentación saludable y mantente activo! Sin importar en qué etapa de tu camino hacia el bienestar te encuentres, empieza con estos pequeños pasos para mejorar tu salud y sentirte de maravilla.



Programa tiempo para la **actividad física**



**Reduce el tiempo** frente a la pantalla



Prepara un **plato saludable** para compartir en familia.



**Límita las golosinas** y el alcohol

Adaptado de: obesityaction.org

Abril es el Mes Nacional del Humor

**¿Por qué lloró el brócoli?**  
**Porque lo dejaron plantado**



A menudo hay algo de verdad detrás de los clichés. Por ejemplo, "la risa es la mejor medicina": ¿acaso una buena carcajada siempre parece levantar el ánimo?

Este Día de los Inocentes (1 de abril), recuerda que la Asociación Americana del Corazón afirma que los efectos positivos de una buena carcajada pueden durar hasta 24 horas.

Adaptado de: artesigeneral.com

## Ensalada con hierbas de olor

### Modo de preparación:

1. En un tazón grande, combina la remolacha, la rúcula, la menta, la albahaca, el perejil y el cebollino o cebollino verde. Mezcla bien.
2. Agrega la vinagreta de limón o el aderezo de tu preferencia y revuelve para cubrir. Agrega más aderezo al gusto, si lo deseas.

Si usas semillas de granada, decóralas.



### Ingredientes

- 3 remolachas medianas, cortadas en cubos pequeños y asadas\*
- 2 puñados de rúcula
- 1 taza de albahaca o menta picada
- 1 manojo de perejil o cilantro picado
- ¼ de taza de cebollino o cebollino picados
- 2 cucharadas de vinagreta de limón o el aderezo de su elección.

### Optional:

- ⅓ taza de semillas de granada

\*Para asar remolachas, precalienta el horno a 375 °F. En una bandeja para hornear, coloca las remolachas en una sola capa y mézclelas con 2 cucharaditas de aceite de oliva hasta que estén bien cubiertas. Hornea de 15 a 20 minutos, hasta que estén cocidas y ligeramente doradas.

\*\*Se pueden sustituir por otras hierbas frescas, como acedera o estragón.

4 Porciones      Costo: \$\$\$

Proporcionado por: La Cocina Alegre

## Diana Garcia

Para más historias, visita vimeo: [v tusaludsicuenta](#)



Comencé con 211 libras, no podía arrodillarme para yoga, y me hizo llorar. Pero seguí adelante. Ahora soy más fuerte, tengo más confianza y estoy orgullosa de mi progreso. La mentalidad lo cambia todo.



Empecé a cocinar más saludable con aceite de oliva, frutas y verduras. Ahora tomamos más agua y disfrutamos ensaladas con nueces y frutas. Al principio mi esposo dudaba, pero ahora los dos nos sentimos mejor!





		1	2 Yoga @6:30PM	3	4 Urban Gardening @ 8AM	5 Yoga @ 8AM
6 Sunrise Kayak @ 7AM	7 Sunset Kayak @ 6PM	8 Walking Challenge @8:30AM	9 Yoga @6:30PM	10 Walking for Mental Health @9AM	11 Urban Gardening @ 8AM	12 Yoga @ 8AM
13 Sunrise Kayak @ 7AM	14 Sunset Kayak @ 6PM	15 Walking Challenge @8:30AM	16 Yoga @6:30PM	17 Walking for Mental Health @9AM	18 Urban Gardening @ 8AM	19 Yoga @ 8AM
20 Sunrise Kayak @ 7AM	21 Sunset Kayak @ 6PM	22 EARTH DAY Walking Challenge @8:30AM	23 Yoga @6:30PM	24 Walking for Mental Health @9AM	25 Urban Gardening @ 8AM	26 Yoga @ 8AM
27 Sunrise Kayak @ 7AM	28 Sunset Kayak @ 6PM	29 Walking Challenge @8:30AM	30 Yoga @6:30PM			

Dean Porter Park  
Dean Porter Park, Dr.  
Brownsville, TX 78520

La Posada Urban Farm  
1325 La Posada Dr.  
Brownsville, TX 78526

Linear Park  
East 6th Street & E  
Ringgold St, Brownsville,  
TX 78520

Combes Community Park  
21626 Hand Rd.  
Harlingen, TX 78550

Primera Park  
22893 Stuart Place Rd.  
Primera, TX 78552



Follow us on: [f](#) [i](#) [t](#) CaraCara Trails



# YOUR HEALTH MATTERS



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



Pg.2

Weight Management & Healthy Living Tips



Pg.3

Healthy Recipe



Pg.4

General Information

APRIL 2025 | VOLUME 227

WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG

## Path to Improved Health

### Eating Better

Eat together as a family as often as possible.

### Family

### Sleep

Prioritize a good night sleep.

### Variety

Serve a variety of foods in small portions.

### Pace

Take time eating, and chew slowly. It takes 20 minutes for the brain to tell the body that you are full.

### Portions

Fill most of your plate with vegetables and some fruit. Your body needs it and it will make you feel full sooner.

If you are overweight and struggling to lose, consider an intermittent fasting program.

Adapted from: [familydoctor.org](http://familydoctor.org)

## Weight Management & Healthy Living Tips

This spring, refresh your commitment to healthy eating and staying active! No matter where you are on your wellness journey, begin with these small steps to boost your health and feel your best.



Schedule time for **physical activity**



**Reduce** screen time



Make a **healthy dish** to share with family.



**Limit treats and alcohol**

Adapted from: [obesityaction.org](http://obesityaction.org)

April is National Humor Month



**Why did the tomato turn red?  
Because it saw the salad dressing!**

There's often some truth behind clichés. Take "laughter is the best medicine," for example—doesn't a good laugh always seem to lift your spirits?

This April Fool's remember that the American Heart Association states that the positive effects of a good laugh can last for up to 24 hours!

Adapted from: [artesiageneral.com](http://artesiageneral.com)

## Chopped Herb Salad

### Directions:

1. In a large bowl, combine the beets, arugula, mint, basil, parsley, and chives or green onions. Mix well.
2. Add the Lemon Vinaigrette or dressing of your choice and toss to coat. Add more dressing to taste, if desired.

Top with pomegranate seeds, if using.



### Ingredients

- 3 medium beets, diced small and roasted\*
- 2 handfuls arugula (about 2 ounces)
- 1 cup chopped basil or mint\*\*
- 1 bunch parsley or cilantro, chopped (about 2 cups)
- 1/4 cup diced green onions or chives
- 2 tablespoons Lemon Vinaigrette or dressing of your choice.

### Optional:

- 1/3 cup pomegranate seeds

\*To roast beets, preheat the oven to 375°F. On a baking sheet, place the beets in a single layer and toss with 2 teaspoons olive oil until beets are well coated. Bake 15-20 minutes, until cooked and slightly browned.

\*\*Other fresh leafy herbs, such as sorrel or tarragon, may be substituted.



4 Portions



Costo: \$\$\$\$

Provided By: The Happy Kitchen

I started at 211 lbs and couldn't even kneel for yoga—it brought me to tears knowing I was obese. But I kept going. Now I'm stronger, able to do different types of exercises, more confident, and proud of how far I've come. Mindset changes everything. 99



Diana Garcia

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



I started cooking healthier, using olive oil, more fruits, veggies. Now we drink more water and even enjoy salads with nuts and fruit. My picky husband was hesitant at first, but I asked for his support, and he gave his effort. Now we both feel better! 99

99