

# TU SALUD SI CUENTA ON THE CARACARA TRAILS



Tu Salud Si Cuenta

## FEBRERO



Sun	Mon	Tue	Wed	Thur	Fri	Sat
						1
2 Excursión en Kayak @ 7AM 	3 Excursión en Kayak @ 6PM 	4	5 Excursión en Kayak @ 6PM 	6	7 Urban Gardening @ 8AM 	8
9 Excursión en Kayak @ 7AM 	10 Excursión en Kayak @ 6PM 	11	12 Excursión en Kayak @ 6PM 	13	14 Urban Gardening @ 8AM <i>Happy Valentine's Day</i>	15
16 Excursión en Kayak @ 7AM 	17 Excursión en Kayak @ 6PM 	18	19 Excursión en Kayak @ 6PM 	20	21 Urban Gardening @ 8AM 	22
23 Excursión en Kayak @ 7AM 	24 Excursión en Kayak @ 6PM 	25	26 Excursión en Kayak @ 6PM 	27	28 Urban Gardening @ 8AM 	

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



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

Follow us on: CaraCara Trails tsscRGV tusaludsicuenta



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).



P.2  
Actividad Aeróbica

P.3  
Receta Saludable

TU SALUD SI CUENTA ON THE CARACARA TRAILS  
P.4  
Información General

WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG

FEBRERO 2025 | VOLUMEN 225

## Formas De Mejorar La Salud Del Corazón A Cualquier Edad

Adoptar un estilo de vida saludable a cualquier edad puede ayudar a prevenir enfermedades cardíacas y reducir el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

### Aquí hay algunas formas de mejorar la salud de tu corazón:

**EQUILIBRA LO QUE COMES CON LA ACTIVIDAD FÍSICA**

**REDUCE LA SAL**

**LIMITA EL ALCOHOL Y EL TABACO**

**ELIJE CEREALES INTEGRALES**

Adaptado de: heart.org

## Dulces sueños para un corazón más sano

Adaptado de: cdc.gov

¿Sabías que dormir es importante para el corazón?

Cuando duermes, tu cuerpo tiene la oportunidad de descansar y recuperarse. No dormir bien puede causar problemas de salud y empeorarlos, como la presión arterial alta.

Cuando duermes, tu cuerpo está relajado y tu presión arterial baja. Pero si tienes problemas para dormir o no duermes lo suficiente, tu presión arterial puede permanecer alta durante más tiempo.



¡Por eso es tan importante dormir bien para tener un corazón sano!

## Actividad Aeróbica

La actividad física es cualquier actividad que mueva el cuerpo y quemar calorías. La actividad aeróbica, también llamada cardio, aumenta la frecuencia cardíaca y puede mejorar la salud del corazón.

Se recomienda que los adultos realicen 2 horas y 30 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada a lo largo de la semana, o 1 hora y 15 minutos de actividad aeróbica vigorosa.

Los ejercicios de intensidad moderada pueden ser:



Caminar a paso rápido



Empujando una cortadora de césped

Los ejercicios vigorosos pueden ser:



Zumba



Correr

Adaptado de: heart.org



### Ingredientes

- 10.5 onzas de espinaca congelada y picada
- ½ taza de yogur sin grasa
- ½ taza de crema agria sin grasa
- ½ taza de queso feta sin grasa desmoronado
- 1 cucharadita de ajo picado en frasco
- 2 cucharaditas de perejil o eneldo seco (o 1/3 de taza de perejil cortado fresco)
- 1/2 cucharadita de pimienta negra

## Salsa Cremosa de Queso Feta y Espinaca

Modo de preparación:

1. Cocina la espinaca de acuerdo con las instrucciones del paquete y escurrido en el escurridor (presiona con un tenedor para quitar el agua completamente).
2. Combina todos los ingredientes en un contenedor, mezclar bien y refrigerar durante 1 hora.

Sirve con verduras o pan de pita.



6 Porciones



Costo: \$\$\$\$

Provided By: La Cocina Alegre

VIDA SALUDABLE  
Modelo a Seguir

### Petra Escamilla

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



La alimentación es muy importante, comer lo mejor que se pueda, por que ya no es lo mismo a mis años. Ay que cuidarnos por el peso, por el corazón y todos nuestros órganos.



Quiero estar bien de mi mente, quiero estar bien activa y camino todos los días, pero me sentía un poco tibia, así que empecé a hacer yoga y ya tengo 2 años practicándolo y me siento mejor.

# TU SALUD SI CUENTA ON THE CARACARA TRAILS



Tu Salud Si Cuenta

## FEBRUARY



Sun	Mon	Tue	Wed	Thur	Fri	Sat
						1
2 Sunrise Kayak @ 7AM	3 Sunset Kayak @ 6PM	4	5 Sunset Kayak @ 6PM	6	7 Urban Gardening @ 8AM	8
9 Sunrise Kayak @ 7AM	10 Sunset Kayak @ 6PM	11	12 Sunset Kayak @ 6PM	13	14 Urban Gardening @ 8AM <i>Happy Valentine's Day</i>	15
16 Sunrise Kayak @ 7AM	17 Sunset Kayak @ 6PM	18	19 Sunset Kayak @ 6PM	20	21 Urban Gardening @ 8AM	22
23 Sunrise Kayak @ 7AM	24 Sunset Kayak @ 6PM	25	26 Sunset Kayak @ 6PM	27	28 Urban Gardening @ 8AM	

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



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

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

[f](#) tsscrGV

[i](#) tusaludsicuenta



This institution is an equal opportunity provider.

## YOUR HEALTH MATTERS



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



Pg.2  
Aerobic Activity

Pg.3  
Healthy Recipe

Pg.4  
General Information

WWW.TUSALUDSI CUENTA.ORG

FEBRUARY 2025 | VOLUME 225

## Ways To Improve Heart Health At Any Age


Adopting a healthy lifestyle at any age can help prevent heart disease and reduce your risk of heart attack or stroke.

Here are some ways you can improve your heart health:

Adapted from: heart.org

## Sweet Dreams for a Healthier Heart

Adapted from: cdc.gov

Did you know that sleep  is important for your heart?

When you sleep, your body gets a chance to rest and fix itself. Not getting quality sleep can cause health problems and make them worse, like high blood pressure.

When you sleep, your body is relaxed, and your blood pressure goes down. But if you have trouble sleeping or don't sleep enough, your blood pressure can stay high for a longer time.



That's why getting good sleep is so important for a healthy heart!

## Aerobic Activity

Physical activity is anything that moves your body and burns calories. Aerobic activity, also called cardio, raises your heart rate and can improve your heart health.

It is recommended that adults fit in 2 hours and 30 minutes of moderate-intensity aerobic activity throughout the week, or 1 hour and 15 minutes of vigorous aerobic activity.

Moderate-Intensity Exercises Can Be:



Brisk Walking



Pushing a lawnmower

Vigorous Exercises Can Be:



Zumba



Running

Adapted from: heart.org



### Ingredients

- 10.5 ounces frozen, chopped, packaged spinach
- ½ cup fat-free, plain yogurt
- ½ cup reduced-fat sour cream
- ½ cup fat-free feta cheese (crumbled)
- 1 teaspoon garlic (minced, from jar)
- 2 teaspoons dried parsley or dill
- 1/2 teaspoon black pepper

### Directions:

1. Cook the spinach according to the package directions. Drain well, pressing down with a fork to remove as much liquid as possible.
2. In a medium bowl, stir together the spinach and all the remaining ingredients except the pita. Refrigerate for 1 hour.

Serve with vegetables or pita.



6 Servings



Cost: \$\$\$

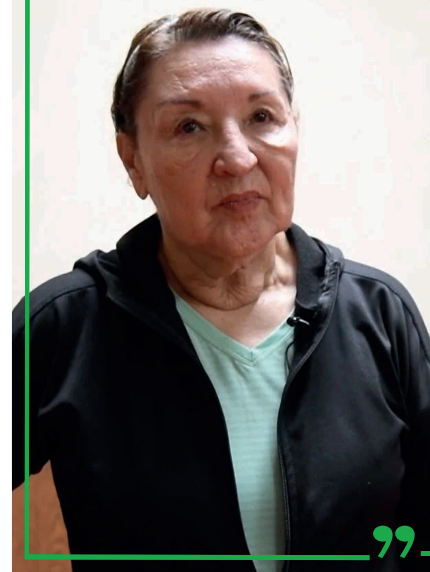
Provided By: The Happy Kitchen

HEALTHY LIVING  
Role Model

Petra Escamilla

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

“



Nutrition is very important—eating as well as possible—because it's not the same at my age. We have to take care of ourselves for our weight, our heart, and all our organs.

”



I want to have a healthy mind, I want to stay active, and I walk every day, but I was feeling a bit stiff. So, I started doing yoga, and now I've been practicing for two years—I feel much better!

”