

JULIO

TU SALUD SI CUENTA ON THE CARACARA TRAILS

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
29 Sunrise Kayak @ 7AM	30 Sunset Kayak @ 6PM Yoga @6:30PM	1 Walking Challenge @8:30AM Walking for Mental Health @9AM	2 Yoga @6:30PM	3 Walking for Mental Health @9AM	4	5 Yoga @ 8AM
6 Sunrise Kayak @ 7AM	7 Sunset Kayak @ 6PM Yoga @6:30PM	8 Walking Challenge @8:30AM Walking for Mental Health @9AM	9 Yoga @6:30PM	10 Walking for Mental Health @9AM	11	12 Yoga @ 8AM Paddle the Caracara Trails @ 8AM & 9AM
13 Sunrise Kayak @ 7AM	14 Sunset Kayak @ 6PM Yoga @6:30PM	15 Walking Challenge @8:30AM Walking for Mental Health @9AM	16 Yoga @6:30PM	17 Walking for Mental Health @9AM	18	19 Yoga @ 8AM
20 Sunrise Kayak @ 7AM	21 Sunset Kayak @ 6PM Yoga @6:30PM	22 Walking Challenge @8:30AM Walking for Mental Health @9AM	23 Yoga @6:30PM	24 Walking for Mental Health @9AM	25	26 Yoga @ 8AM
27 Sunrise Kayak @ 7AM	28 Sunset Kayak @ 6PM Yoga @6:30PM	29 Walking Challenge @8:30AM Walking for Mental Health @9AM	30 Yoga @6:30PM	31 Walking for Mental Health @9AM		

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

Combes Community Park
21626 Hand Rd.
Harlingen, TX 78550

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

Primera Park
22893 Stuart Place Rd.
Primera, TX 78552

Caracara Trails

Tu Salud ¡Sí Cuenta!

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 ¡Vamos a Movernos!


P.3 Receta Saludable

P.4 Información General

WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG JULIO 2025 | VOLUMEN 230

Hidratación Saludable — ¿Estás deshidratado?

Mantente atento a signos comunes como:

- Piel seca y boca reseca
- Sed intensa
- Mareos
- Aceleración del ritmo cardíaco
- Confusión
- Fatiga





CUANDO TENGAS SED, ¡TOMA AGUA PRIMERO!



Lleva una botella de agua reutilizable y rellénela a lo largo del día.



Manten una jarra de agua fría en el refrigerador para tener fácil acceso.



Agrega frutas o hierbas para obtener un sabor fresco y divertido.

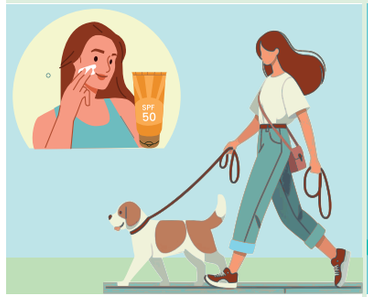
Adaptado de: odphp.health.gov

¡Vamos a movernos! ¿Te sientes aburrido este verano?

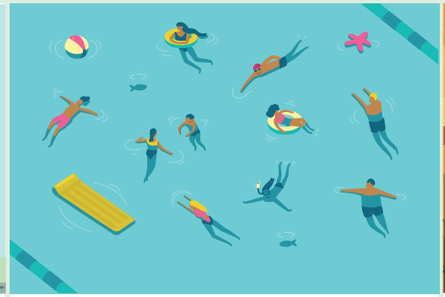


Combate el calor y las pantallas electronicas al mantenerte activo

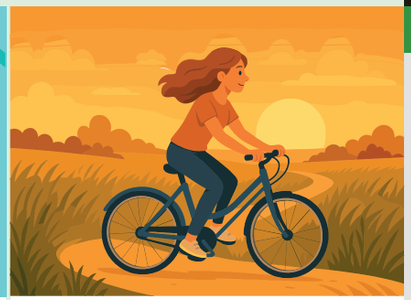
¡Intenta realizar 60 minutos de movimiento todos los días!



Mañana: Usa protector solar FPS 30+ y pasea al perro, haz estiramientos matutinos, baila en la sala de tu hogar con tu familia.



Tarde: Visita un centro recreativo con programación de verano, como natación, visita un parque con juegos acuáticos, juega con globos de agua o celebra una fiesta con un vecino.



Noche: Sal a caminar o a andar en bicicleta después de cenar, disfruta de una fiesta de baile familiar o únete a una liga deportiva de verano.

Adaptado de: odphp.health.gov

Aliméntate bien. Botanea menos.

En el verano, las familias pueden tener más hambre. Tener comida saludable en casa puede ayudar a todos a comer mejor y botanear menos.

Prueba estos consejos para no llenarte de botanas o snacks y alimentarte bien a la hora de la comida.



Elige Alimentos Saludables: Le da a tu cuerpo lo que necesita.



Bebe Agua Primero: A veces simplemente tienes sed.



3 Comidas Al Día: Toma tus comidas a la misma hora todos los dias, esto ayuda a evitar comer menos entre comidas.





Muévete: Distracciones saludables como jugar te pueden ayudar a olvidarte de botanear entre comidas.

Adaptado de: pmc.ncbi.nlm.nih.go

Obten más información sobre un programa gratuito que ayuda a las familias a elegir alimentos saludables: **www.bit.ly/MENDRGV**



Ingredientes

- 2 cdtas de aceite de oliva
- 2 cda de agua
- 2 calabacitas, cortadas en tiras delgadas
- Pizca de sal
- Queso parmesano rallado

Pasta De Calabacín

Modo de preparación:

1. Usa un pelador de verduras o un cuchillo afilado para cortar el calabacín en tiras tipo espagueti.
2. Calienta un sartén mediano a fuego alto. Cuando esté caliente, añade con cuidado el aceite de oliva y el agua.
3. Agrega el calabacín y cocina, moviendo de vez en cuando, hasta que esté tierno y dorado por unos 5 minutos.
4. Sirve de inmediato, espolvoreado con sal y queso parmesano.

Consejo: Tratar a preparar tu propia salsa de tomate o salsa pesto.

4 Porciones Costo: $$$$

Adaptado de: wicworks.fns.usda.gov

VIDA SALUDABLE *Modelo a Seguir*

Familia Saldaña

Para más historias, visita vimeo: tusaludsicuenta



"Intentamos cocinar en casa para comer más saludable. Nos ayuda a añadir más verduras y a pasar tiempo juntos. La comida casera saludable nos hace sentir mejor y de paso nos ahorramos dinero."



"Para evitar comer snacks entre comidas durante el día, mi familia se mantiene ocupada, sobre todo en verano. Intentamos aprovechar ese tiempo para mantenernos activos, salir a caminar, jugar o ayudar a limpiar la casa. Esto nos ayuda a olvidarnos de la comida y a mantenernos activos."



JULY

TU SALUD SI CUENTA ON THE CARACARA TRAILS

Sun	Mon	Tue	Wed	Thur	Fri	Sat
29 Sunrise Kayak @ 7AM	30 Sunset Kayak @ 6PM Yoga @6:30PM	1 Walking Challenge @8:30AM Walking for Mental Health @9AM	2 Yoga @6:30PM	3 Walking for Mental Health @9AM	4	5 Yoga @ 8AM
6 Sunrise Kayak @ 7AM	7 Sunset Kayak @ 6PM Yoga @6:30PM	8 Walking Challenge @8:30AM Walking for Mental Health @9AM	9 Yoga @6:30PM	10 Walking for Mental Health @9AM	11	12 Yoga @ 8AM Paddle the Caracara Trails @ 8AM & 9AM
13 Sunrise Kayak @ 7AM	14 Sunset Kayak @ 6PM Yoga @6:30PM	15 Walking Challenge @8:30AM Walking for Mental Health @9AM	16 Yoga @6:30PM	17 Walking for Mental Health @9AM	18	19 Yoga @ 8AM
20 Sunrise Kayak @ 7AM	21 Sunset Kayak @ 6PM Yoga @6:30PM	22 Walking Challenge @8:30AM Walking for Mental Health @9AM	23 Yoga @6:30PM	24 Walking for Mental Health @9AM	25	26 Yoga @ 8AM
27 Sunrise Kayak @ 7AM	28 Sunset Kayak @ 6PM Yoga @6:30PM	29 Walking Challenge @8:30AM Walking for Mental Health @9AM	30 Yoga @6:30PM	31 Walking for Mental Health @9AM		

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

Combes Community Park
21626 Hand Rd.
Harlingen, TX 78550

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

Primera Park
22893 Stuart Place Rd.
Primera, TX 78552

Caracara Trails

Tu Salud ¡Sí Cuenta!

Follow us on: CaraCara Trails | tsscRGV | 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 Let's Get Moving!
Pg.3 Healthy Recipe
Pg.4 General Information

WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG JULY 2025 | VOLUME 230

Healthy Hydration — Are you dehydrated?

Watch out for common signs like:

- Dry mouth and skin
- Extreme thirst
- Dizziness
- Rapid heartbeat
- Confusion
- Fatigue





WHEN YOU'RE THIRSTY, REACH FOR WATER FIRST!



Carry a reusable water bottle and refill it throughout the day.



Keep a cold pitcher of water in the fridge for easy access.



Add fruit or herbs for a fresh, fun flavor.

Adapted from: medlineplus.gov

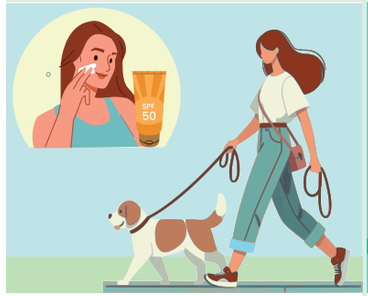


Let's get moving!

Feeling bored this summer?

Beat the heat and stay away from electronics by staying active

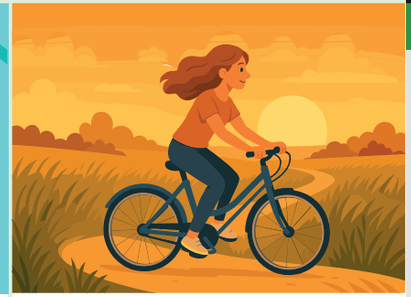
Aim for 60 minutes of movement every day!



Morning: wear sunscreen SPF 30+ and walk the dog, do morning stretches, dance with the family in the living room.



Afternoon: Visit a rec center with summer programming such as swimming, visit a park with a splash pad, play with water balloons, have a neighbor's block party.



Evening: Take a walk/ride bike after dinner, family dance party, join a summer sports league.

Adapted from: medlineplus.gov



Ingredients

- 2 teaspoons olive oil
- 2 tablespoons water
- 2 zucchinis, cut in very thin strips
- Pinch of salt
- Finely grated parmesa cheese

Zucchini Pasta

Directions:

1. Use a vegetable peeler or sharp knife to cut the zucchini into spaghetti-like strands.
2. Place a medium skillet over high heat. When it is hot, carefully add the olive oil and water.
3. Add the zucchini and cook, stirring occasionally, until the zucchini is tender and golden for about 5 minutes.
4. Serve right away, sprinkled with salt and Parmesan cheese.

Tip: Try making your own tomato sauce or pesto sauce.

4 Portions Costo: $$$$

Adapted from: wicworks.fns.usda.gov

Eat Well. Snack Less.

In summer, families may feel hungry more often. Having healthy foods at home can help everyone eat better meals and snack less.

Try these tips that can help reduce snacking and less likely to refuse eating a whole meal:



Choose Healthy Foods – Gives your body what it needs.



Drink Water First – Sometimes you're just thirsty.



3 Meals A Day – Eat your meals at the same time, it helps stop random snacking.





Get Moving – Healthy distractions like playing can help you forget about snacking between meals.

Adapted from: pmc.ncbi.nlm.nih.go

Learn more about a free program that helps families make healthy food choices:
www.bit.ly/MENDRGV

HEALTHY LIVING Role Model

Saldaña Family

For more stories, visit vimeo: tusaludsicuenta



"We try to cook at home so we can eat healthier meals. It helps us add more veggies and spend time together. Home-cooked healthy foods makes us feel better while also saving us money too."



"To avoid snacking all day, my family stays busy between meals, specially in the summer time. We try to use that time to stay active, go for walks, play or help clean around the house. This keeps our minds off food and helps us stay active."