

JUNIO

TU SALUD SI CUENTA ON THE CARACARA TRAILS

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

Caracara Trails

Follow us on: CaraCara Trails tsscRGV tusaludsi cuenta

Tu Salud ¡Si Cuenta!



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
Riesgos de Obesidad

P.3
Receta Saludable

P.4
Información General

WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG

JUNIO 2025 | VOLUMEN 229

Adoptando Hábitos Saludables

Estudios locales han demostrado que los hombres jóvenes en nuestra región (Valle del Río Grande) tienen un mayor riesgo de obesidad y enfermedades asociadas como diabetes, hipertensión, enfermedad hepática y algunos tipos de cáncer.



Enfermedades De Alto Riesgo

Obesidad

Hipertensión

Diabetes

Enfermedad Hepática

Cáncer

Por eso es especialmente importante que los hombres jóvenes comiencen a adoptar hábitos saludables lo antes posible, como bajar de peso, comer más frutas y verduras, y hacer más actividad física.

Bajar de peso

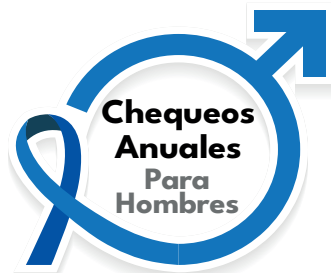
Verduras

Actividades físicas

Síguenos en las redes sociales:
@TuSaludSiCuenta

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

Para más consejos, visita:
TuSaludSiCuenta.org



El Tamaño De La Cintura y Riesgo De Obesidad

La obesidad suele comenzar en la adolescencia y persistir hasta la mediana edad y la vejez. Los chequeos regulares pueden ayudar a detectar signos tempranos y prevenir problemas de salud graves.

Un buen lugar para empezar? Midiendo tu cintura.

Una cintura grande puede ser un riesgo para la salud. **En los hombres, una cintura de más de 102 cm (40 pulgadas) implica un mayor riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y otras enfermedades.**

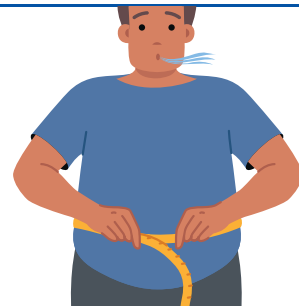
¡Haz La Prueba!

Sigue estos sencillos pasos para medir tu cintura correctamente:



1

Ponte de pie y coloca una cinta métrica alrededor de tu cintura, justo por encima de los huesos de la cadera.



2

Inhala y luego mide tu cintura justo después de exhalar.



¿Preocupado por tu riesgo? El Programa de Prevención de la Diabetes te ayudara a comer mejor, moverte más y bajar de peso.

Da el siguiente paso:

<https://bit.ly/DPPRGV>

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

Come inteligentemente. Vive fuerte.

Comer mucha comida rápida aumenta el riesgo de diabetes, problemas cardíacos y algunos tipos de cáncer. Comer en casa y añadir más verduras puede reducir estos riesgos, ahorrar dinero y ayudarte a mantener un peso saludable.

Para empezar a cocinar de forma más saludable, prueba cambios sencillos:



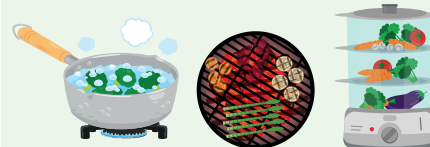
Planifica Primero, Estrésate Menos

Cada semana, planifica comidas con al menos una verdura.



Nuevas Verduras, Nuevos Sabores

Prueba una verdura nueva cada día para obtener sabores frescos y vitaminas.



Prueba Más, Saborea Más

Prueba nuevas formas de cocinar las verduras, como al vapor, asándolas o hirviéndolas.

Prueba nuevas verduras y ve llenando la mitad del plato en cada comida, como se recomienda.

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

Encuentra más consejos nutricionales en: <https://bit.ly/TSSC-Resources>



Ingredientes

- 1 calabacín
- 1 calabaza amarilla
- ¼ de pimiento morrón
- 2 cebollas rojas
- 5-10 tomates cherry
- 1-2 cucharadas de aceite de oliva
- Ajo en polvo, sal, pimienta o condimento italiano

Brochetas De Pollo y Verduras

Modo de preparación:

1. Corta todas las verduras en trozos pequeños y cuadrados, de aproximadamente 1 a 1½ pulgadas de largo.
2. Mezcla las verduras con aceite de oliva y condimentos.
3. Ensarta en palillos para brochetas.
4. Ásalas a la parrilla a fuego medio durante 10 a 15 minutos, volteando a la mitad del tiempo, hasta que estén tiernas y ligeramente doradas.

Consejo: Mezcla y combina verduras de colores para obtener más sabor y nutrientes.

6 Porciones

Costo: \$\$\$\$

Adaptado de: wicworks.fns.usda.gov

VIDA SALUDABLE
Modelo a Seguir

Jorge Gonzalez

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



Empecé a comer en casa en lugar de pedir comida para llevar. Eso me ayudó a comer más verduras y a elegir opciones más saludables. Cocinar en casa también me dio más control sobre lo que como y me hizo sentir mejor.

”



Solo quería estar más sano para mi familia. Empeze a moverme más en el trabajo e iba al parque por las tardes. Esto me ayudó a dormir mejor, a bajar de peso y a sentirme más sano.

”





JUNE

TU SALUD SI CUENTA ON THE
CARACARA TRAILS

Sun	Mon	Tue	Wed	Thur	Fri	Sat
1 Sunrise Kayak @ 7AM	2 Sunset Kayak @ 6PM	3 Walking Challenge @ 8:30AM Walking for Mental Health @ 9AM	4 Yoga @ 6:30PM June 4, 2025 GLOBAL RUNNING DAY	5 Walking for Mental Health @ 9AM	6 Urban Gardening @ 8AM	7 Yoga @ 8AM NATIONAL TRAILS DAY
8 Sunrise Kayak @ 7AM WORLD OCEANS DAY	9 Sunset Kayak @ 6PM Yoga @ 6:30PM	10 Walking Challenge @ 8:30AM Walking for Mental Health @ 9AM	11 Yoga @ 6:30PM	12 Walking for Mental Health @ 9AM	13 Urban Gardening @ 8AM	14 Yoga @ 8AM
15 Sunrise Kayak @ 7AM HAPPY FATHER'S DAY	16 Sunset Kayak @ 6PM Yoga @ 6:30PM	17 Walking Challenge @ 8:30AM Walking for Mental Health @ 9AM	18 Yoga @ 6:30PM International Picnic Day	19 Walking for Mental Health @ 9AM	20 Urban Gardening @ 8AM	21 Yoga @ 8AM
22 Sunrise Kayak @ 7AM	23 Sunset Kayak @ 6PM Yoga @ 6:30PM	24 Walking Challenge @ 8:30AM Walking for Mental Health @ 9AM	25 Yoga @ 6:30PM	26 Walking for Mental Health @ 9AM	27 Urban Gardening @ 8AM	28 Yoga @ 8AM
29 Sunrise Kayak @ 7AM	30 Sunset Kayak @ 6PM 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

Caracara Trails



Follow us on: f CaraCara Trails



f tsscRGV



o tusaludsicuenta

Tu Salud Si Cuenta!



YOUR HEALTH MATTERS



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



Obesity Risks



Healthy Recipe



General Information

WWW.TUSALUDSI CUENTA.ORG

JUNE 2025 | VOLUME 229

Adopting Healthy Habits

Local studies have shown that young men in our region (Rio Grande Valley) have a higher risk of obesity and associated diseases like diabetes, hypertension, liver disease and some types of cancer!



High Risk Diseases



Obesity



Hypertension



Diabetes

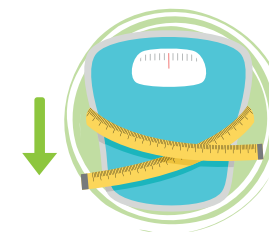


Liver disease



Cancer

It is especially important for young men to start adopting healthy habits as early as possible, like losing weight, eating more fruits and vegetables and increasing physical activities.



Losing Weight



Vegetables



Physical Activities



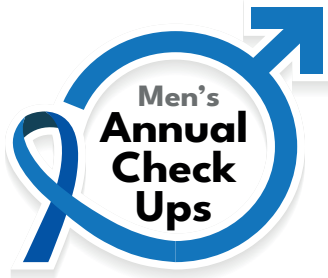
Follow on social media:
@TuSaludSiCuenta

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

For more tips go to:
TuSaludSiCuenta.org



This institution is an equal opportunity provider.



Waist Size and Obesity Risk

Obesity often begins in adolescence and continues through middle and older age. Regular check-ups can help catch early signs and prevent serious health problems.

One simple place to start? Measure your waist.

A large waist size can be a sign of a health risk. **For men a waist size over 40 inches (102cm) is an increased risk of heart disease, type 2 diabetes, and more.**

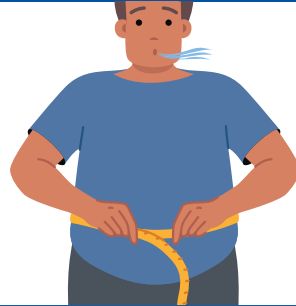
Take The Test!

Follow these simple steps to measure your waist correctly:



1

Stand and place a tape measure around your middle, just above your hip bones.



2

Breathe in, and then measure your waist just after you breathe out.



Worried about your risk? A **Diabetes Prevention Program** can help with eating better, moving more, and losing weight.

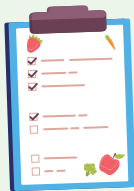
Take the Next Step:
<https://bit.ly/DPPRGV>

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

Eat Smart. Live Strong

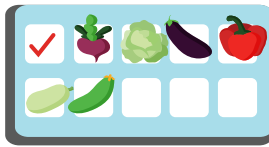
Eating lots of fast food raises risks for diabetes, heart problems, and some cancers. Eating at home and adding more vegetables can lower these risks, save money, and help you stay at a healthy weight.

To start cooking healthier, try simple changes like:



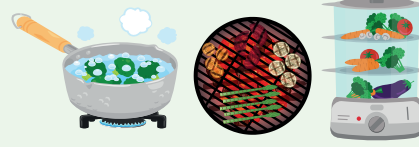
Plan First, Stress Less

Each week, plan meals with at least one vegetable.



New Veggies, New Flavors

Try a new veggie each day for fresh flavors and vitamins.



Try More, Taste More

Try new ways to cook vegetables, like steaming, roasting, or boiling.

The goal is to try new veggies and slowly make them half of your plate at each meal, as recommended.

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

Find more nutritional tips at: <https://bit.ly/TSSC-Resources>



Ingredients

- 1 zucchini
- 1 yellow squash
- 1/4 bell pepper
- 2 red onion
- 5-10 cherry tomatoes
- 1 - 2 tablespoons olive oil
- Garlic powder, salt, pepper, or Italian seasoning

Directions:

1. Cut all veggies into small square halves, about 1 to 1 1/2 inches long.
2. Toss all veggies with olive oil and seasonings.
3. Thread onto skewers.
4. Grill over medium heat for 10-15 minutes, turning halfway, until tender and slightly charred.

Tip: Mix and match colorful veggies for more flavor and nutrients.

6 Portions

Costo: \$\$\$\$

Adapted from: wicworks.fns.usda.gov

HEALTHY
LIVING
Role Model

Jorge Gonzalez

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



I started eating at home instead of getting takeout. That helped me eat more vegetables and make healthier choices. Cooking at home also gave me more control over what I eat and made me feel better.

”



I just wanted to be healthier for my family. I moved more at work and went to the park in the evenings. This helped me sleep better, lose weight, and feel healthier.

”

