

Tu Salud ¡Sí Cuenta!

Renew. Connect. Thrive.



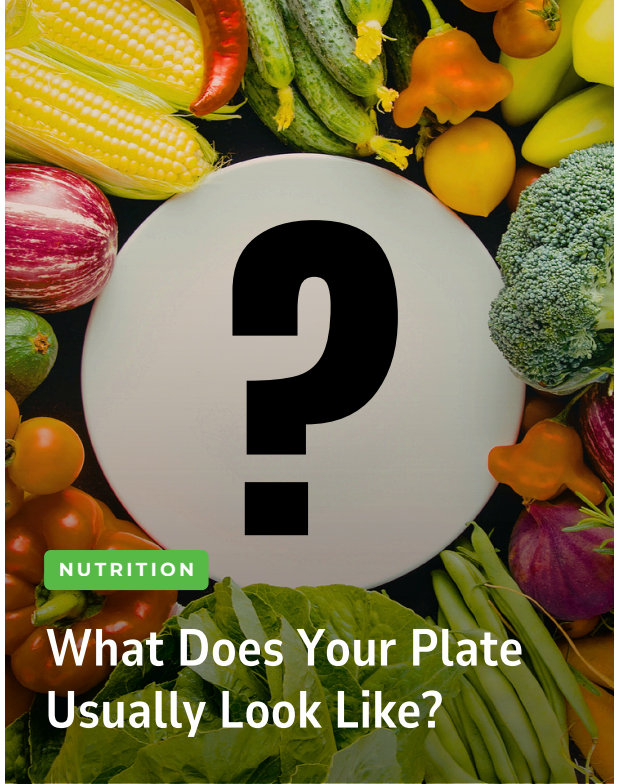
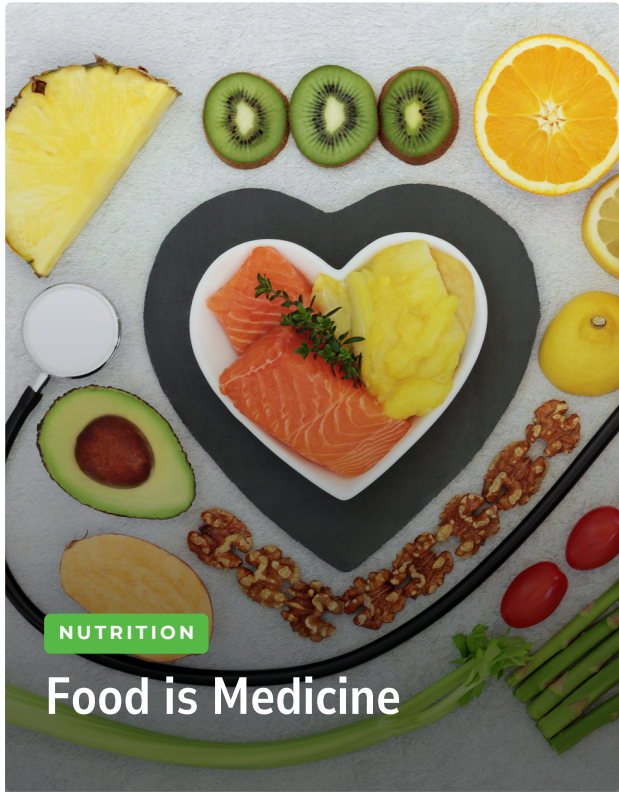
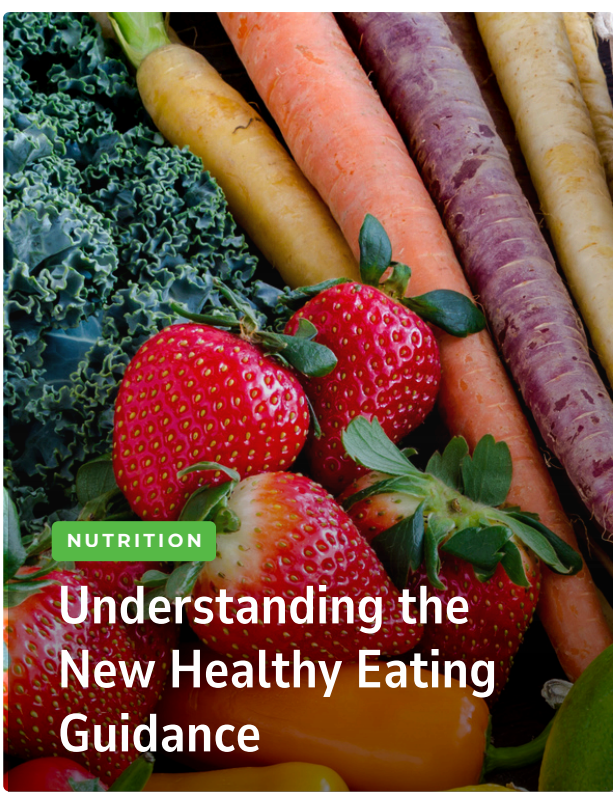
Haz click para
Leer en Español

Putting Vegetables First

A simple habit that boosts energy, supports health, and transforms your daily meals.

Many people enjoy fruits regularly, but vegetables often get left out of daily meals. This month, we explore why veggies matter, how they support your health, and easy ways to add more of them to your plate so you can feel your best every day.

Explore below for articles, healthy tips and recipes.



Upcoming Events

Apr 25


The CHALLENGE
2026
RGV


The Challenge-RGV
FINALE

 Saturday, Apr 25th, 2026

9:00A.M. - 11:30A.M.



Brownsville Farmers Market

Learn more about our program, partners, health initiatives, tips, recipes, and exercise schedules on our website—and don't forget to follow us on social media.



Follow Us:



@TuSaludSiCuenta

Supported by:  BROWNSVILLE COMMUNITY
IMPROVEMENT CORPORATION
AN ECONOMIC DEVELOPMENT CORPORATION



City Partners



Tu Salud ¡Sí Cuenta!

Renueva. Conecta. Vive.



Click here to
Read in English

Elegir Verduras Primero

Un hábito simple que da energía, apoya la salud y mejora tus comidas diarias.

Muchas personas comen frutas con frecuencia, pero las verduras a menudo se dejan fuera de las comidas diarias. Este mes, veremos por qué las verduras son importantes, cómo ayudan a tu salud y maneras fáciles de agregarlas a tu plato para sentirte mejor cada día.

Explora a continuación para encontrar artículos, consejos saludables y recetas.



EJERCICIO

Haz clic aquí para
Clases de ejercicio gratuitas

Próximos Eventos

Abr 25

The Challenge RGV 2026

Health University of Texas

The Challenge-RGV

LA FINAL

Sábado, 25 de abril de 2026

9:00A.M. - 11:30A.M.

Brownsville Farmers Market

Descubre más sobre el programa, nuestros colaboradores, otras iniciativas de salud, consejos educativos, recetas saludables y horarios de ejercicio en nuestro sitio web. Y no olvides seguirnos en las redes sociales.

Descubre más

Síguenos:

@TuSaludSiCuenta

Con el apoyo de: BROWNSVILLE COMMUNITY IMPROVEMENT CORPORATION

Ciudades Asociadas

UTHealth Houston
School of Public Health

Un programa basado en evidencia de la Escuela de Salud Pública UTHealth Houston en Brownsville, que trabaja para mejorar la salud y el bienestar de las personas, las familias y las comunidades en todo el Valle del Río Grande.
Obten más información sobre nuestro impacto en UTHealth Houston School of Public Health Brownsville