Tu Salud ¡Sí Cuenta!

Renew. Connect. Thrive.

Haz click para
Leer en Español



Real Food, Real Stories, Real Change

Healthy choices start with simple steps, real food, and everyday habits.

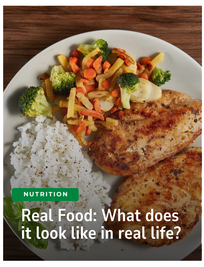
This month, see what real food looks like, what it gives your body, and why eating better may matter to you.

- Beatriz, a Registered Dietitian and Diabetes Educator at New Horizon Clinic, shares simple tips to help you make healthier food choices.
- Meet a mother and daughter from Los Fresnos, both cancer survivors, and hear how healthy habits are part of their health journey.
- Cook with Vero and Luz as they make a delicious recipe using real, plant-based foods.

Get ideas. Hear real stories. Try one small change.

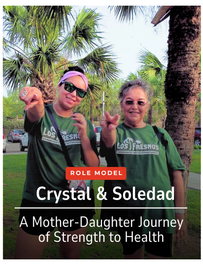
Discover, learn, and enjoy!

Discover helpful videos, healthy tips, interesting articles, and delicious recipes below!













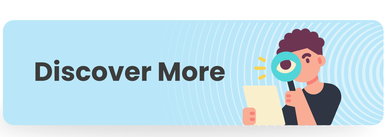


Upcoming Events

Don't Miss Out - Stay Connected! Newsletter Sign Up

Sign up for our **FREE** monthly newsletter to get health tips, inspiring stories, and the latest exercise class updates.

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

City Partners: Brownsville, Los Fresnos

UTHealth Houston School of Public Health

An evidence-based program from UTHealth Houston School of Public Health in Brownsville, working to improve health and wellness for individuals, families, and communities across the Rio Grande Valley.

Learn more about our impact at UTHealth Houston School of Public Health Brownsville

Tu Salud ¡Sí Cuenta!

Renueva. Conecta. Vive.

Click here to **Read in English**



Comida real, historias reales, cambios reales

Las decisiones saludables comienzan con pasos sencillos, comida real y hábitos cotidianos.

Este mes, descubre cómo es la comida real, qué aporta a tu cuerpo y por qué comer mejor puede ser importante para ti.

- Beatriz, dietista registrada y educadora en diabetes de la clínica New Horizon, comparte consejos sencillos para ayudarte a elegir alimentos más saludables.
- Conoce a una madre y su hija de Los Fresnos, ambas sobrevivientes de cáncer, y escucha cómo los hábitos saludables forman parte de su camino hacia el bienestar.
- Cocina con Vero y Luz mientras preparan una deliciosa receta utilizando alimentos reales de origen vegetal.

Obtén ideas. Escucha historias reales. Prueba un pequeño cambio.

¡Descubre, aprende y disfruta!

Descubre videos, consejos de salud, artículos interesantes y deliciosas recetas a continuación!















Próximos Eventos

¡No te lo pierdas! ¡Mantente conectado! Suscríbete al Boletín

¡Suscríbete **GRATIS** a nuestro boletín mensual para recibir tips de salud, historias inspiradoras y actualizaciones de nuestras clases de ejercicio!

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.



Síguenos:

@TuSaludSiCuenta

Con el apoyo de: Brownsville Community Improvement Corporation

Ciudades Asociadas: Brownsville, Los Fresnos, San Benito

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