

TU SALUD SI CUENTA EN LOS HORARIO DE SENDEROS CARACARA VERANO

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	SABADOS
7 a.m.		Yoga La Mancha Urban Farm	Yoga La Posada Urban Farm	
8 a.m.				Yoga Los Fresnos Nature Trail
6 p.m.	Kayaking Dean Porter Park *Pre registraci3n requerida, 2hrs			

UBICACIONES DE SENDEROS

La Mancha Urban Farm
@Brownsville Wellness Coalition
146 La Mancha St. Brownsville TX 78521

Los Fresnos Nature Park
820 N Arroyo Blvd, Los Fresnos, TX 78566

La Posada Urban Farm
1325 La Posada Drive. Brownsville TX 78521

Dean Porter Park
501 E Ringgold St, Brownsville, TX 78520

Todas las actividades gratis* Excursi3n en kayak - Se requiere reservaci3n, Envianos un mensaje de Facebook para obtener m3s detalles. Para edades de los 5 a3os en adelante, se proporciona todo el equipo necesario.



Siguenos en:



Esta instituci3n es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

TU SALUD ¡SÍ CUENTA!

Este material se desarroll3 con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en ingl3s) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en ingl3s).



La prevenci3n del colesterol



Receta Saludable



Informaci3n General

WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG

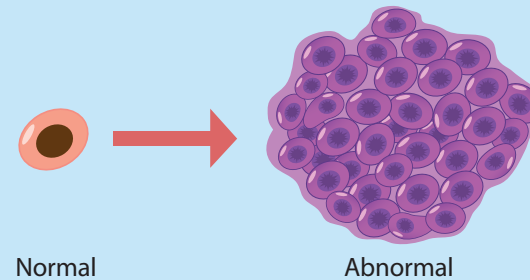
JUNIO 2023 | VOLUMEN 205

Mes de la Salud Masculina

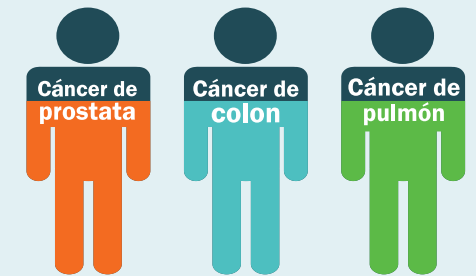
Mejor salud a trav3s de una mejor comprensi3n

¿Qu3 es el c3ncer?

El c3ncer es un crecimiento y propagaci3n descontrolados de c3lulas anormales. Si no se puede controlar la propagaci3n, puede provocar la muerte.



Los principales casos estimados de c3ncer en hombres hispanos:



Comportamientos m3s saludables

- Evita o limita el consumo de alcohol
- Manten un peso saludable
- No fumes
- Mantente activo durante toda tu vida
- Sigue un patr3n de alimentaci3n saludable

Prevenci3n de c3ncer

Un porcentaje estimado del 42% de todas las muertes por c3ncer en los EE. UU. podr3a prevenirse adoptando comportamientos m3s saludables.

Adem3s, la detecci3n es muy importante ya que puede ayudar a prevenir c3nceres en hombres como el c3ncer colorrectal y de pulm3n en una etapa temprana, cuando el tratamiento suele ser menos intensivo y m3s exitoso.



Adaptado de: cancer.org

COLESTEROL

¿Sabías que?

Los hombres de 45 a 65 años deben chequearse el colesterol cada 1 o 2 años.



La prevención es la clave:



Come sano



Reduce el consumo de sodio



Come carnes y productos lácteos bajos en grasa



Limita las bebidas endulzadas como refrescos y jugos.



Aumenta la actividad física



Deja de fumar



Reduce el estrés



Limita el alcohol

Adaptado de: www.nih.gov



Ingredientes:

- 4 camotes grandes
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 1/4 cucharadita de comino molido
- 1/4 cucharadita de cilantro molido
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta

Papas fritas de camote al horno

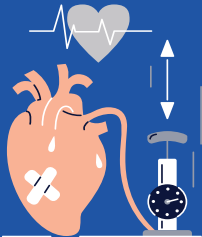
Modo de preparación:

1. Con anticipación calienta el horno a 400°F.
2. Lava bien o pela los camotes.
3. Corta los camotes en pedazos del tamaño de “papas fritas” (aproximadamente 1/2 pulgada de grueso).
4. En una bandeja para hornear, coloca los camotes en una sola capa y cubre con el aceite.
5. Espolvorea por encima con el comino, cilantro, sal y pimienta.
6. Mezcla hasta que los camotes estén ligeramente cubiertos con las especias.
7. Hornea 30 a 45 minutos o hasta que estén ligeramente dorados.

6 porciones

Adaptado de: La cocina alegre

¿Por qué los hombres hispanos corren el riesgo de sufrir un derrame cerebral?



Presión arterial

Casi la mitad de los hombres hispanos tienen una presión arterial mayor o igual a 130/80 mm Hg o están tomando medicamentos para bajar la presión arterial, un factor de riesgo importante de accidente cerebrovascular.



Obesidad

Más de 4 de cada 5 hombres hispanos tienen sobrepeso u obesidad.



Diabetes

Aproximadamente 1 de cada 7 hombres hispanos ha sido diagnosticado con diabetes, más común en personas de ascendencia mexicana.



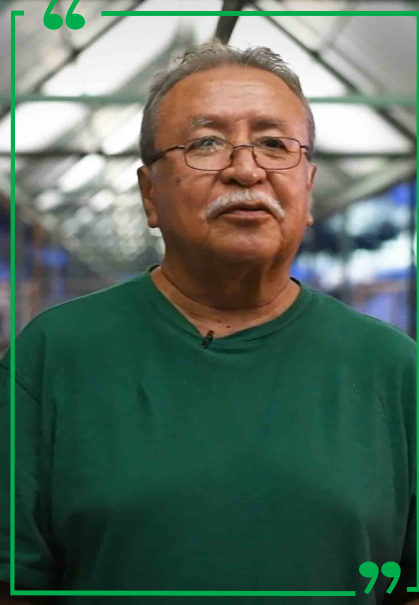
Fumar

Aproximadamente 1 de cada 7 hombres hispanos fuma.

Adaptado de: cdc.gov

VIDA SALUDABLE Erasmo Rivera

Para más historias, visita [vimeo: @tusaludscuenta](https://www.youtube.com/channel/UCtusaludscuenta)



Dejé de hacer ejercicio durante mucho tiempo y me dio colesterol, diabetes y mis niveles de tiroides aumentaron. Ahora que he vuelto a hacer ejercicio, además de tomar mis medicamentos, mi médico me dice que mi salud está bajo control.



¡Ya he perdido 5 libras, me siento bien y con energía! También he notado que hacer ejercicio hace que mi estrés desaparezca.



TU SALUD SI CUENTA ON THE CARACARA TRAILS SUMMER SCHEDULE

	TUESDAYS	WEDNESDAYS	THURSDAYS	SATURDAYS
7 a.m.		Yoga La Mancha Urban Farm	Yoga La Posada Urban Farm	
8 a.m.				Yoga Los Fresnos Nature Trail
6 p.m.	Kayaking Dean Porter Park *Pre-Registration Required, 2hrs			

TRAIL LOCATIONS

📍 **La Mancha Urban Farm**
Brownsville Wellness Coalition
146 La Mancha St, Brownsville TX 78521

📍 **Los Fresnos Nature Park**
820 N Arroyo Blvd, Los Fresnos, TX 78566

📍 **La Posada Urban Farm**
1325 La Posada Drive, Brownsville TX 78521

📍 **Dean Porter Park**
501 E Ringgold St, Brownsville, TX 78520

All activities Free of charge

**Kayak Excursion* - Reservation required, send us a facebook message for more details. Ages 5 and up, all equipment is provided.

Follow us on:



This institution is an equal opportunity provider.



Cholesterol Prevention



Healthy Recipe



General Information

WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG

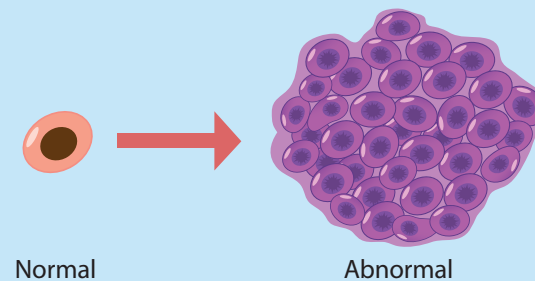
JUNE 2023 | VOLUME 205

Men's Health Month

Better Health Through Better Understanding

What is cancer?

Cancer is an uncontrolled growth and spread of abnormal cells. If the spread cannot be controlled, it can result in death.

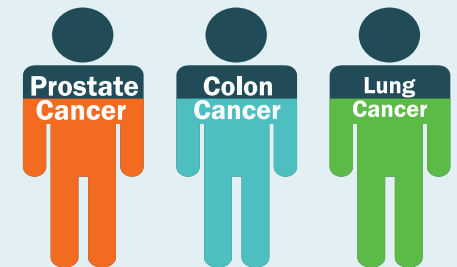


Cancer Prevention

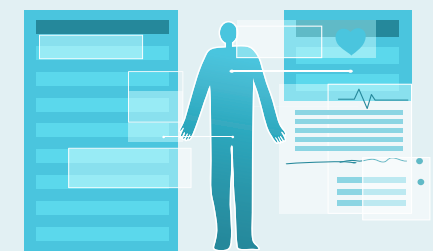
An estimated percentage of 42% of all cancer deaths in the U.S. could potentially be prevented by adopting healthier behaviors.

Additionally, screening is very important as it can help prevent cancers in men like colorectal and lung cancer at an early stage, when treatment is usually less intensive and more successful.

The main estimated cases of cancer in hispanic men have been:



Healthy Behaviors:



Adapted from: cancer.org

CHOLESTEROL

Did you know?

Men ages 45 to 65 should be screened every 1 to 2 years.



Prevention is the key:

-  **Eat healthy**
-  **Increase physical activity**
-  **Lower sodium intake**
-  **Quit smoking**
-  **Eat lower-fat meats & dairy**
-  **Reduce stress**
-  **Limit sweetened drinks like soda & fruit drinks**
-  **Limit alcohol**

Adapted from: www.nih.gov



Ingredients:

- 4 large sweet potatoes
- 2 tablespoons canola oil
- 1/4 teaspoon ground cumin
- 1/4 teaspoon ground coriander
- 1/4 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon black pepper

Baked Sweet Potato Fries

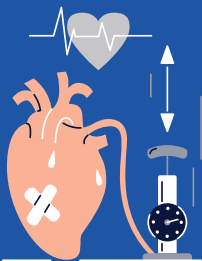
Directions:

1. Preheat the oven to 400°F.
2. Scrub well or peel the sweet potatoes.
3. Cut the sweet potatoes into French fry-sized pieces (about 1/2-inch thick).
4. On a baking sheet, place the sweet potatoes in a single layer and toss with the oil.
5. Sprinkle the cumin, coriander, salt, and pepper on top.
6. Mix until the sweet potatoes are lightly coated with spices.
7. Bake for 30-45 minutes, or until lightly browned.

 6 Servings

Adapted from: The Happy Kitchen

Why are Hispanic men at risk for a stroke?



Blood Pressure

About half of Hispanic men have a blood pressure greater than or equal to 130/80 mm Hg or are taking medicine to lower blood pressure—a major risk factor for stroke.



Obesity

More than 4 in 5 Hispanic men have obesity or are overweight.



Diabetes

About 1 in 7 Hispanic men have been diagnosed with diabetes, more common in people of Mexican ancestry.



Smoking

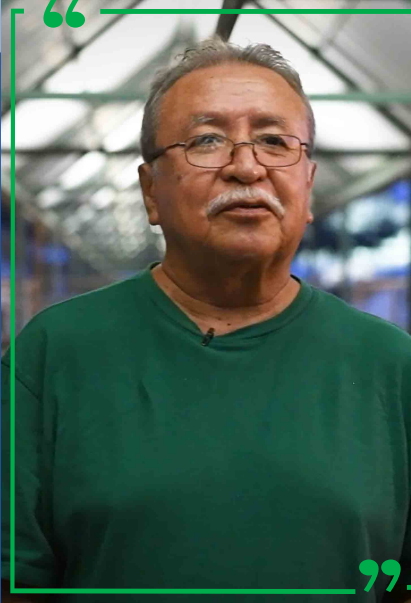
About 1 in 7 Hispanic men smoke.

Adapted from: cdc.gov

HEALTHY LIVING
Role Model

Erasmio Rivera

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



I stopped exercising for a long time and I got cholesterol, diabetes and my thyroid levels increased. Now that am back to exercising, along with taking my medicine, my doctor tells me that my health is under control.



I've already lost 5 lbs, I feel good and feel energized! I've also noticed that exercising makes my stress go away.

