

THE CHALLENGE

CELEBRANDO 10 AÑOS

APOYO PARA TU VIAJE SALUDABLE ESTE 2019

REVISA LAS FECHAS:
del calendario de eventos y de las oportunidades gratis que se ofrecen a los participantes de The Challenge RGV.

   @TheChallengeRGV

VISITA:


las clases gratis de ejercicio que se ofrecen durante todo el año en todo el condado de Cameron. Puedes acceder al horario mensual actualizado aquí:

 @tsscRGV  tusaludsicuenta
www.tusaludsicuenta.org

MIRA Y APRENDE:

No te pierdas los segmentos del programa “Buenos Días”, todos los jueves a las 8:00 a.m., en el canal Vallevisión.



 tusaludsicuenta

LEE:

sobre estilos de vida saludable en los periódicos Brownsville Herald y Valley Morning Star, todos los domingos, en la columna “¡Tu salud sí cuenta!”.

ENERO 2019

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).

CONTENIDO



Página 2
Modelo a seguir



Página 3
Receta saludable



Página 4
The Challenge
2019

THE CHALLENGE

CELEBRANDO 10 AÑOS

PASOS PARA TENER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

ACTIVIDAD FÍSICA

1. Dedicar un tiempo entre tus actividades diarias para ser más activo, y hacerlo parte de tu rutina diaria.
2. Empezar haciendo actividades que disfrutes, a la hora y el lugar que más te guste.

CONTROL DE PORCIONES

1. Escucha a tu cuerpo; deja de comer cuando ya estés lleno.
2. Usa platos pequeños.
3. Evita comer mientras ves la TV.

FRUTAS Y VEGETALES

- Incluye 5 frutas y vegetales en tus comidas diarias:
1. Agrega una porción de frutas y vegetales a cada comida.
 2. La mitad de tu plato debe ser de frutas y vegetales.
 3. ¡Si tu plato no se ve colorido, no tiene suficientes nutrientes!



YVETTE VELA

“ ‘The Challenge’ tiene esta maravillosa habilidad de excitar mi espíritu competitivo, de la mejor manera posible, año tras año.”

“Cada vez que se presenta el desafío, me ayuda a ser más estricta con mi rutina de ejercicio y nutrición. Me ha ayudado a aprender, a vivir y a amar un estilo de vida verdaderamente saludable. Tengo mucho amor por todos aquellos que me ayudaron en el camino.”



“¡Este año, en mi resolución, planeo entrenar y completar activamente un 10k y también intentar perder mis últimas 25 libras!”

CONSEJOS PARA MANTENER LA MOTIVACIÓN

Participa en alguna carrera o caminata de caridad.

Proponte metas que sean alcanzables.

Recompénsate por tu esfuerzo comprando zapatos nuevos, ropa de ejercicio, o yéndote de fin de semana a algún lugar divertido.

METAS

¡Diviértete!

Entra en un grupo de ejercicio – haz nuevos amigos.

RECETA SALUDABLE: TAZÓN DE DESAYUNO CON AGUACATE

fuelle: Delish



INGREDIENTES:

- | | |
|---|---|
| 1 taza de quínoa | 1 cucharadita de pimienta negra |
| 2 tazas de camote (pelados y picados) | 4 huevos cocidos |
| 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen | 2 tazas de espinacas tiernas (baby spinach) picadas |
| 1 cucharada de sal kosher | 2 aguacates pequeños picados en cubos |

INSTRUCCIONES:

1. Cocine la quínoa: en una cacerola mediana, hierva la quínoa con 2 tazas de agua, a temperatura media-alta. Ya que haya hervido, reduzca la temperatura y deje cocer a fuego lento, cubriendo la cacerola, hasta que la mayor parte del agua se haya absorbido, por entre 15 y 20 minutos. Luego, retire del fuego y deje enfriar la quínoa 5 minutos, antes de dispersarla con un tenedor.
2. Ase el camote en el horno: pre caliente el horno a 425°. En una bandeja para hornear grande, ponga el camote picado, el aceite, y sazone con la mitad de la sal y la pimienta. Hornee hasta que el camote esté suave y dorado, entre 20 y 22 minutos. Luego, retire del horno y déjelo enfriar.
3. Huevos cocidos: quite el cascarón, déjelos enfriar y luego pártalos a la mitad.
4. Sirva los tazones: divida los tazones en 4 partes, colocando la quínoa, el camote, los huevos cocidos y las espinacas. Sazone con sal y pimienta. Ponga encima de cada tazón un poco de aguacate picado.

1 EN LA CASA

- Camina antes o después de las comidas
- Haz ejercicio mientras ves la TV
- Juega con tus hijos/nietos
- Pon un jardín en casa

3 EN EL TRABAJO

- Usa las escaleras
- Camina en los descansos
- Únete a un grupo deportivo del trabajo
- Haz estiramientos cada hora

2 PASATIEMPOS

- Planea paseos familiares que involucren ejercicio
- Toma clases de baile, artes marciales o yoga
- Camina, corre o nada
- Únete a un grupo de actividades de la iglesia

LIGERO Y SALUDABLE: LA FORMA SEGURA PARA BAJAR DE PESO

fuelle: Baptist Health

THE CHALLENGE

CELEBRATING 10 YEARS!

SUPPORT FOR YOUR HEALTHY JOURNEY IN 2019

CHECK OUT:

A calendar of events and free opportunities for The Challenge RGV participants:

   @TheChallengeRGV

VISIT:

Free exercise classes offered year-round across Cameron County. Find the updated, monthly schedule here:


 @tsscRGV  tusaludsicuenta

www.tusaludsicuenta.org

WATCH & LEARN:

Be sure to watch our segments on the Buenos Dias Program, Thursdays at 8:00 a.m. on channel Vallevisión.



 tusaludsicuenta

READ:

About healthy living in the Brownsville Herald and Valley Morning Star newspapers on Sundays in our “tu salud ¡sí cuenta!” column.

JANUARY 2019

YOUR HEALTH MATTERS!



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

INSIDE



Page 2
Role Model



Page 3
Healthy Recipe



Page 4
The Challenge

THE CHALLENGE

CELEBRATING 10 YEARS!

STEPS FOR A HEALTHY LIFESTYLE

PHYSICAL ACTIVITY

1. Set aside time in your schedule to be more active and make it part of your daily routine.
2. Start with activities in places and at times during the day you enjoy.

PORTION CONTROL

1. Listen to your body & stop eating when full.
2. Use small plates.
3. Don't eat while watching TV.

FRUITS & VEGETABLES

- Include 5 fruits and veggies in your daily meals:
1. Add one serving of fruits & veggies per meal.
 2. Half of your food plate should be fruits & veggies.
 3. If your plate doesn't have color, it doesn't have enough nutrients!



YVETTE VELA

“The Challenge has this wonderful ability to excite my competitive spirit in the best way possible, year after year.”

“Every Time the Challenge comes around it helps me tighten up my gym routine and nutrition goals. It has lead me to learn, to live and love a truly healthy lifestyle. I have much love for all those who helped me along the way.”



“This year in my resolution I plan on actively training and completing a 10k and also try to lose my last 25 lbs!!”

TIPS FOR STAYING MOTIVATED

GOALS

Participate in a charity walk/run.

Make goals you can actually achieve.

Reward yourself with new shoes, exercise clothes or a short trip somewhere fun!

Make it fun!

Join an exercise group – make new friends.

HEALTHY RECIPE: AVOCADO BREAKFAST BOWLS

INGREDIENTS:

Source: Delish



- | | |
|--|-----------------------------|
| 1 cup quinoa | 1 tsp. ground black pepper |
| 2 cups sweet potatoes (peeled and chopped) | 4 large hardboiled eggs |
| 1 tbsp. extra-virgin olive oil | 2 cup baby spinach, chopped |
| 1 tsp. kosher salt | 2 small avocados, cubed |

PREPARATION:

1. Cook quinoa: In a medium saucepan, combine quinoa and 2 cups water over medium-high heat and bring to a boil. Once boiling, reduce heat, and simmer, covered, until water is mostly absorbed, 15 to 20 minutes. Remove from heat and let quinoa cool 5 minutes before fluffing with a fork.
2. Roast sweet potatoes: Preheat oven to 425°. On a large baking sheet, toss sweet potatoes, oil, and seasons with half of the salt and pepper. Roast until tender and golden, 20 to 22 minutes. Let cool.
3. Eggs: Peel, cool, then cut in half, lengthwise.
4. Assemble bowls: Divide cooked quinoa, roasted sweet potatoes, hard-boiled egg, and chopped spinach and season with salt and pepper. Top each bowl with avocado.

1 AT HOME

- Walk before/after meals
- Exercise while watching TV
- Play with your kids/grandkids
- Plant a garden

3 AT WORK

- Take the stairs
- Walk around during breaks
- Join an employee sports team
- Stretch/bend every hour

2 AT PLAY

- Plan active family outings
- Take dance, martial arts, or yoga
- Walk, run or swim
- Join an activity-focused church group

HEALTHY WEIGHT-LOSS: THE SAFE WAY TO LOSE WEIGHT

Source: Baptist Health