

# EVENTO DE INICIO POSPUESTO

Nueva fecha próximamente!

Como precaución, pospondremos la fecha del pesaje en persona del Challenge-RGV programada para este sábado. UTHealth SPH y la ciudad de Brownsville están preocupados por la amenaza del virus Omicron COVID-19 y esperan que el público continúe vacunándose y vacunándose con la vacuna de refuerzo para frenar la propagación.

Aún puede preinscribirse en línea. Le notificaremos por mensaje de texto y correo electrónico.

Esperamos programar el evento de pesaje en febrero y anunciaremos la fecha en las redes sociales y por mensaje de texto y correo electrónico a los registrados. Continúe consultando los sitios de redes sociales The Challenge-RGV y Tu Salud Sí Cuenta para obtener ideas y recursos para iniciar un 2022 saludable.

    
@tusaludsicuenta

    
@thechallengegvr

[tusaludsicuenta.org/our-initiatives/the-challenge/](https://tusaludsicuenta.org/our-initiatives/the-challenge/)



ENERO 2022

# 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).

VOLUMEN 188



Página 2

¿por qué  
beber agua?



Página 3

Receta  
saludable



Página 4


Información  
General

## ¿Cómo hacer cambios en nuestro estilo de vida?



Hacer cualquier cambio en el estilo de vida puede suponer un gran reto, pero no tiene por qué ser así. Lo primero es establecer tu objetivo de salud y bienestar físico, y luego dividirlo en mini objetivos pequeños, específicos y alcanzables.

A continuación te presentamos algunas estrategias eficaces para lograrlo:

  
Haz ejercicio al menos 30 minutos al día, la mayoría de los días de la semana.

  
Reduce la comida chatarra.

  
Intenta hacer actividades aeróbicas como caminar.

  
Come porciones más pequeñas.

  
Aumentar la cantidad de frutas y verduras frescas en tu dieta diaria.



**#La vida suficientemente dulce**  
nuestras bebidas no tienen que serlo

Si bebes suficiente agua será más fácil adelgazar sin hacer mucha dieta.

01

02

Beber agua te ayudará a distinguir cuándo en realidad tienes sed y cuándo sientes hambre.

¿Por qué

debemos beber agua?

El agua ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión.

03

Y, lo más importante: beber agua reducirá la cantidad de bebidas azucaradas que consumes, lo que podría disminuir el riesgo de prediabetes considerablemente.

04

El agua restaura los ritmos normales del sueño.

Adaptado de: ucdrgv.org



## Ensalada de pepino

### Modo de preparación:

1. Corta el pepino en trozos del tamaño grueso de un cerillo y colócalos en un tazón mediano.
2. Agrega sal, yogur, ajo y mezcla bien.
3. Cubre y refrigera.
4. Sirve frío.

### Ingredientes:

- 1 pepino mediano, pelado
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 taza de yogur descremado
- 1 diente de ajo (picado o prensado)

\* Si cultiva tus propios pepinos o los compras en el mercado de agricultores, no tendrás que pelarlos, ya que no tendrán una capa cerosa sobre la piel.

1/2 Porción 102 Calorías

Adaptado de: La Cocina Alegre

La hora a la que comes también influye para tener una alimentación saludable. Comer en horarios establecidos ayuda a obtener todas las porciones de los cinco grupos de alimentos. Estos son algunos buenos consejos que te ayudarán a alcanzar tu objetivo:

### No te saltes comidas

Intenta desayunar, almorzar y cenar, y dos refrigerios.

### Escucha a tu cuerpo

Come cuando tengas hambre y detente cuando, o antes, de estar lleno.

### Come a consciencia

Observa tu comida y las señales de tu cuerpo, apaga la televisión o la computadora.

### No comas tarde

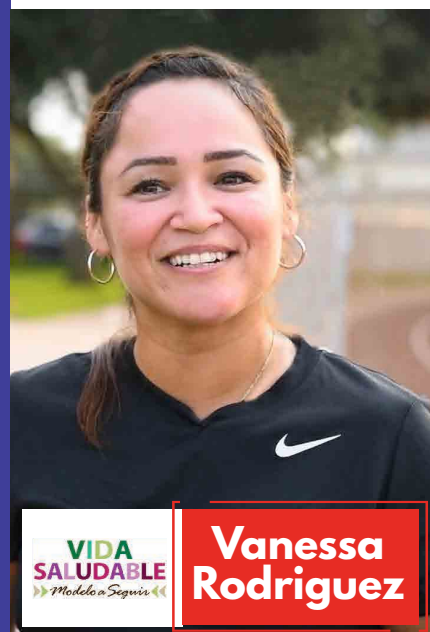
Evita cenar tarde en la noche. Además, come más en el almuerzo para que no sientas hambre más tarde.



Adaptado de: betterhealth.vic.gov.au

## Programa tus comidas

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



VIDA SALUDABLE  
Modelo a Seguir

Vanessa Rodriguez

“Mi salud no era buena antes de bajar de peso pero, cuando lo hice, tuve más energía; ya no tenía dolor y podía jugar con mis hijos, ¡me sentí fantástica!”



“Te recomiendo que pruebes hacer ejercicio, habrá días que no quieras hacerlo pero si no te rindes, verás los resultados y te encantará”





# KICK OFF EVENT POSTPONED

new date coming soon!

In an abundance of caution, we are postponing The Challenge-RGV in-person weigh-in date scheduled for this Saturday. The UTHealth SPH and the City of Brownsville are concerned about the threat of the Omicron COVID-19 virus, and are hopeful that the public will continue to get vaccinated and booster vaccinated to slow the spread.

You can still pre-register online. We will send you updates through text message and email.

We are hoping to schedule the weigh-in event in February and will announce the date on social media and through text message and email to those registered. Please continue to check The Challenge-RGV and Tu Salud Sí Cuenta social media sites for ideas and resources to kick off a healthy 2022.



tusaludsicuenta.org/our-initiatives/the-challenge/



scan QR code  
Pre-register  
online



JANUARY 2022

# YOUR HEALTH MATTERS

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

VOLUME 188



Page 2

Why drink Water?



Page 3

Healthy Recipe



Page 4

General Information



## Lifestyle Changes

Making any lifestyle change can be challenging, but it doesn't have to be, it's best to break down your ultimate health and fitness goal into small, specific and achievable mini-goals.

An effective strategy may include:



Exercising for at least 30 minutes on all or most days of the week.



Aerobic activities such as walking.



Cutting back on junk food.



Increasing the amount of fresh fruits and vegetables in your daily diet.



Eating smaller food portions.



**#Life is sweet enough**  
our drinks dont have to be

Drink water on time  
and lose weight  
without much dieting

01

02

Drinking water separates  
the sensations of thirst  
and hunger

Why

Drink  
Water?

Water helps  
reduce stress,  
anxiety, and  
depression.

03

04

Water restores  
normal sleep  
rhythms.

More importantly, it will reduce  
the number of sugary beverages  
consumed resulting in a potential  
reduction in prediabetes risk.

Adapted from: ucdrgv.org



## Cucumber Salad

### Directions:

1. Cut the cucumber into matchstick-sized pieces and place in a medium bowl.
2. Add salt, yogurt and garlic, and mix well.
3. Cover and refrigerate.
4. Serve cold.

### Ingredients:

- 1 Medium cucumber, peeled
- 1/4 teaspoon salt
- 1 cup low-fat yogurt
- 1 clove garlic, (minced or pressed)

*\*If you grow your own cucumbers or get them at the farmers' market, you will not need to peel them as they won't have a waxy coating over the skin.*

1/2 Serving 102 Calories

Adapted from: The Happy Kitchen

When you eat also plays a part in a healthy diet. Eating at set times helps you to get all the servings from the five food groups. Here are some good tips to help you with your goal.

## Timing your food intake

### Don't skip meals

Aim for breakfast, lunch and dinner, and two snacks.

### Listen to your body

Eat when you're hungry and stop when – or before – you're full.

### Stop to eat

Notice your food, and your body's signals, turn off the TV or computer.

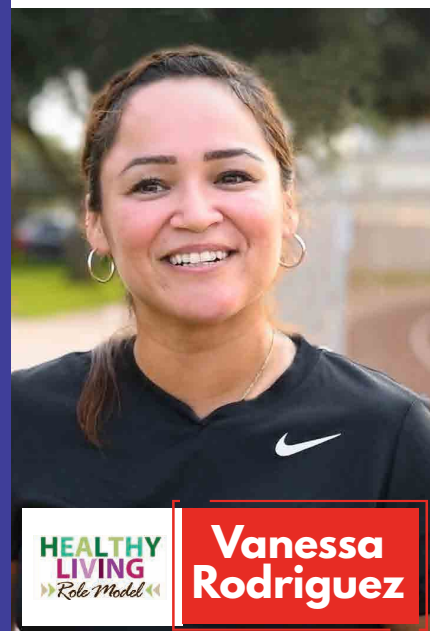
### No late eating

Avoid eating dinner late at night. Also, eat larger at lunch so you don't feel hungry later.



Adapted from: betterhealth.vic.gov.au

For more stories, visit vimeo:  
 [tusaludsicuenta](#)



HEALTHY  
LIVING  
Role Model

**Vanessa  
Rodriguez**

“My health wasn't good prior to losing weight, but when I lost it I had more energy, I no longer had pain and I could play with my children, I felt fantastic!”



“I recommend that you try to exercise, there will be days that you do not want to do it but if you do not give up, you will see the results and you will love it.”

