

¡SÉ PARTE DE THE CHALLENGE-RGV!




OCTUBRE 2021

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).

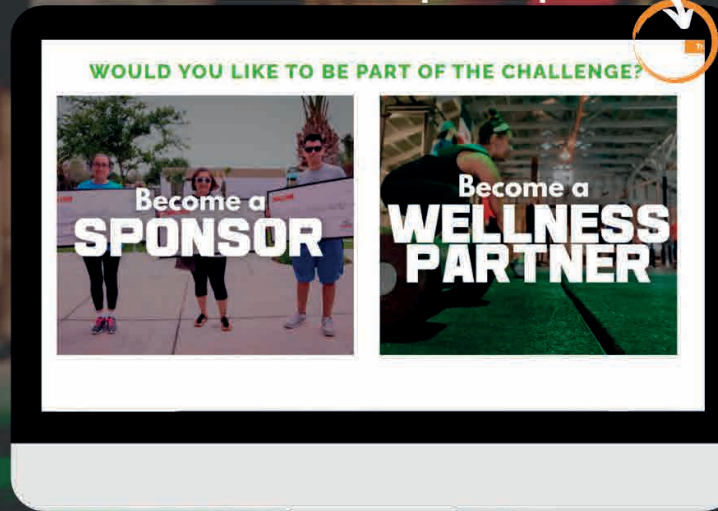
VOLUMEN 185

Convertirse en patrocinador o socio de bienestar nunca ha sido tan fácil, puede registrarse en línea en:

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



Haz click para español



¿Tiene preguntas? Envíanos un email a: THECHALLENGERGV@GMAIL.COM



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Página 2
Comer sano fuera de casa



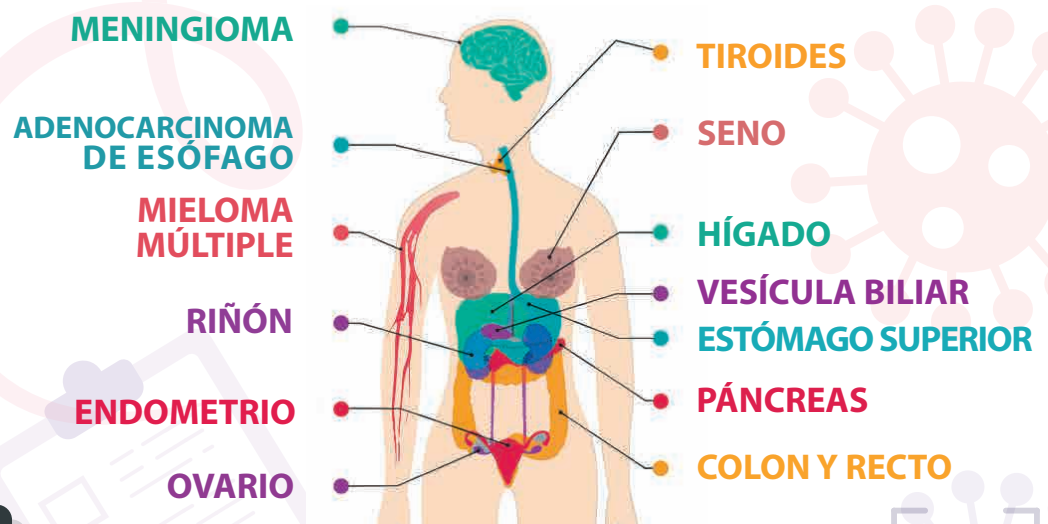
Página 3
Receta saludable



Página 4
General Information

+ Prevención del cáncer

Las personas con obesidad pueden estar en mayor riesgo de padecer varios tipos de cáncer sin embargo, existe evidencia contundente de que los niveles altos de actividad física están relacionados con la disminución del riesgo de padecer diversos tipos de cáncer:



Llevar una dieta saludable, hacer actividad física y mantener un peso saludable puede ayudar a reducir el riesgo de cáncer.



Si tuviste una cita para el examen que se pospuso o se canceló, habla con su equipo de atención médica para reprogramarla.

Adaptado de: cancer.gov

¡Muévete!

Mantén un peso saludable y mantente activo durante toda tu vida. Además de reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer, también puedes reducir el riesgo de otros problemas de salud graves.

Prueba actividades como:

Cortar el césped



Correr



Caminar



Vóleibol



Nadar



Montar en bicicleta



Adaptado de: cancer.org

COMER SANO FUERA DE CASA

Seguir un patrón de alimentación saludable incluso cuando vas a salir fuera de casa puede ayudar a reducir tu riesgo de cáncer.

Ten esto en cuenta la próxima vez que salgas:



Limita el uso de salsas cremosas, aderezos o dips con verduras y frutas.



No incrementes el tamaño de tu plato, come porciones más pequeñas. Lévatelo que sobro para el almuerzo o la cena del día siguiente.



Elije verduras, frutas enteras y otros alimentos bajos en calorías en lugar de papas fritas, papas, donas y otros dulces.

Adaptado de: cancer.org



8 Porciones

Rodajas de calabacín

Ingredientes:

• Spray para cocinar

• 2 calabacines medianos, cortados en rodajas de 3/4 de pulgada

• 1/2 taza de mezcla para hornear baja en grasa

• 1/2 cucharadita de sal de ajo

• 1/2 cucharadita de pimentón

• 2 cucharadas de queso parmesano rallado

Adaptado de: cancer.org

Modo de preparación:

1. Precalienta el horno a 350 grados Fahrenheit. Calienta una sartén de hierro fundido o una bandeja para hornear galletas en el horno durante 2 minutos. Retira del horno.

2. Rocía ambos lados de las rodajas de calabacín con aceite en aerosol. Cubre con la mezcla para hornear.

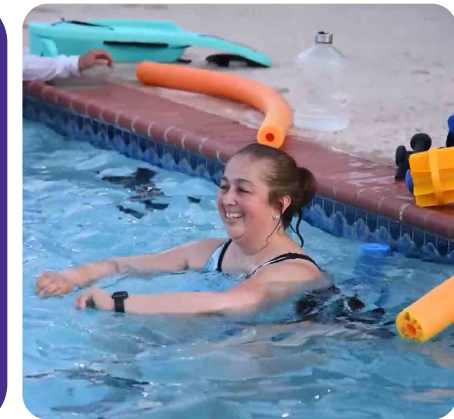
3. Coloca las rodajas de calabacín en una sartén o en una bandeja para hornear galletas y espolvorea con sal de ajo, pimentón y queso parmesano. Hornea por 15 minutos hasta que esté ligeramente dorado. Sirve inmediatamente.

Para más historias, visita vimeo:
[tusaludsicuenta](#)



VIDA SALUDABLE
Modelo a Seguir
Rosalinda Valdez

"Seguí haciendo ejercicio después de terminar el programa de prevención de la diabetes, esto me ha ayudado a mantenerme saludable".



"Hacer ejercicio en la piscina me ayuda a moverme, ya que el agua reduce el impacto de las articulaciones en mi cuerpo".

BE PART OF THE CHALLENGE-RGV!

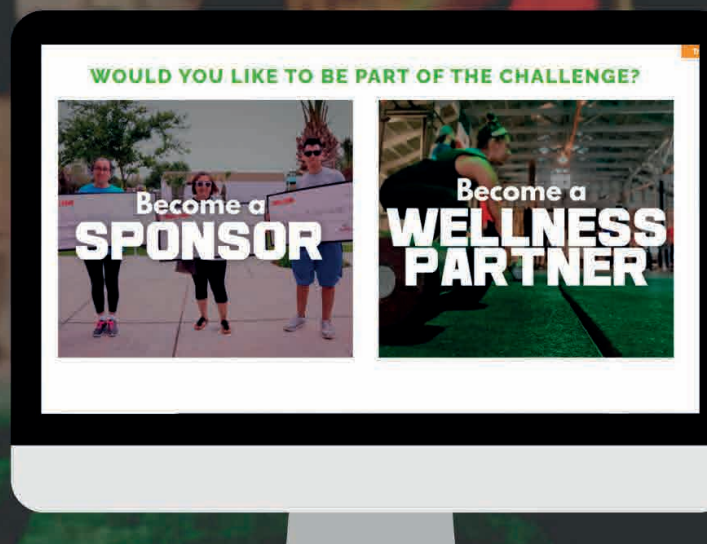


Becoming a sponsor or a wellness partner has never been easier, you can register online at:

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



Have Questions? Email us at: THECHALLENGERGV@GMAIL.COM



This institution is an equal opportunity provider.



OCTOBER 2021

YOUR HEALTH MATTERS

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

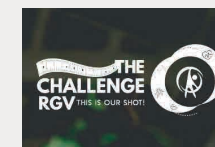
VOLUME 185



Page 2
Take Out Options



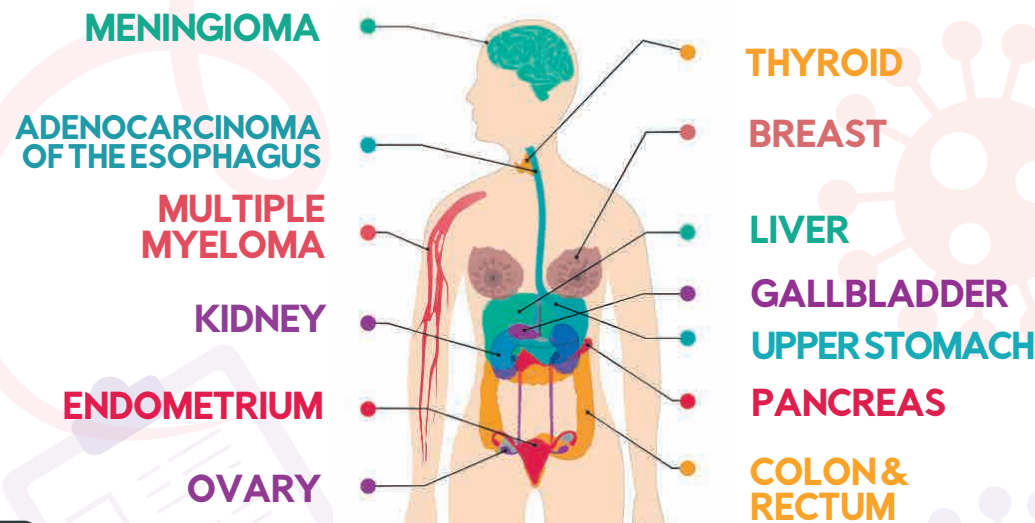
Page 3
Healthy Recipe



Page 4
General Information

+ Cancer Prevention

Obesity may have an increased risk of several types of cancer, but there is strong evidence that higher levels of physical activity are linked to lower risk of several types of cancer, like:



Eating a healthy diet, being physically active, and keeping a healthy weight may help reduce the risk of cancer.



If you had an appointment for screening that was postponed or canceled, talk to your healthcare team about rescheduling.

Adapted from: cancer.gov

Get Moving!

Keep a healthy weight and stay active during your life. Aside of lowering your risk for some types of cancer, it can also lower the risk of other serious health problems.

Try activities like:

Mowing the lawn



Running



Walking



Volleyball



Swimming



Bicycling



Adapted from: cancer.org

TAKE OUT OPTIONS

Following a healthy eating pattern even when you go out of your home can help reduce your risk of cancer.

Keep this in mind next time you go out:



Limit your use of creamy sauces, dressings, and dips with vegetables and fruits.



Don't supersize your plate - eat smaller portions. Pack up your leftovers for lunch or dinner the next day.



Choose vegetables, whole fruit, and other low-calorie foods instead of French fries, potato, doughnuts, and other sweets.

Adapted from: cancer.org



8 Servings

Zucchini Bites

Directions:

1. Preheat oven to 350 degrees Fahrenheit. Heat a cast-iron skillet or cookie sheet in oven for 2 minutes. Remove from oven.

2. Spray both sides of zucchini slices with cooking spray. Coat with baking mix.

3. Place zucchini slices in skillet or on cookie sheet and sprinkle with garlic salt, paprika, and Parmesan cheese. Bake for 15 minutes until lightly browned. Serve immediately.

Ingredients:

- Cooking spray
- 2 medium zucchini, cut into 3/4 -inch rounds
- 1/2 cup reduced-fat baking mix
- 1/2 teaspoon garlic salt
- 1/2 teaspoon paprika
- 2 tablespoons grated Parmesan cheese

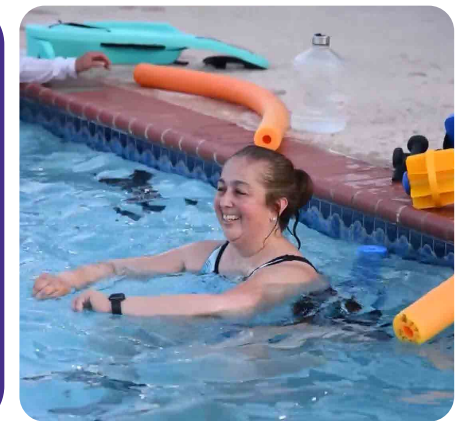
Adapted from: cancer.org

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



HEALTHY LIVING
Role Model
Rosalinda Valdez

“After finishing the Diabetes Prevention Program, I kept exercising, which has helped me maintained my health.”



“Exercising in the pool helps me move better, as the water reduces the joint impact in through body.”

