

FREE EXERCISE CLASSES IN HIDALGO COUNTY

OCTOBER 2018

Each class is 1 hour unless otherwise stated.

CONTACT: YADIRA (956) 472-3050 OR MARICELA (956) 563-6136

NUTRITION AND CHAIR EXERCISE

MONDAYS

Amigos Del Valle – 711 Hidalgo St., Elsa, TX

10:00 a.m.

Iglesia San Jose – 306 S. Salinas Blvd.,
Donna, TX
2:00 p.m. - 3:30 p.m.

TUESDAYS

Loving Touch Adult Day Care Center –
1206 E University Dr., Edinburg, TX

10 a.m.

LUPE (Casa Saldaña) –
1225 N FM 491, Mercedes, TX
12:00 p.m.

WEDNESDAYS

Amigos Del Valle – 334 E 5th St, Mercedes, TX

12:00 p.m.

El Centro Adult Day Care –
8463 E State Highway 107, Edinburg, TX
10:00 a.m.

NUTRITION AND ZUMBA

TUESDAYS

Club de Zumba – 5806 Lucero Del Norte St.,
Mercedes, TX
9:30 a.m.

WEDNESDAYS

Progreso CRC – 510 FM 1015, Progreso, TX
8:30 a.m. - 10:00am
(8-8:30 nutrition, 9-10 Zumba)

NUTRITION AND AEROBICS

THURSDAYS

Monte Alto CRC – 25149 1st St.,
Monte Alto, TX
9:30 a.m. - 10:30 a.m.

THURSDAYS

LUPE (Casa Saldaña) –
225 N FM 491, Mercedes, TX
12:00 p.m.

FRIDAYS

Amigos Del Valle (Donna) –
1408 W. Silver St., Donna, TX
10:30-11:30am

Boys & Girls Club –
300 N Airport Dr. Suite B, Weslaco, TX
8:30 a.m.

Endowment Center –
107 N Sunflower Rd., Edinburg, TX
2:00 p.m.

SATURDAYS

Iglesia Christian Life Church -
321 N M Rd,
Edinburg, TX
10:00 a.m.

ZUMBA CLASS

**MON., TUES, WED., THURS,
& FRI.**

Endowment Center –
107 N Sunflower Rd., Edinburg, TX
8:00 p.m.

TUESDAY & THURSDAY

Endowment Center –
107 N Sunflower Rd., Edinburg, TX
6:00 p.m.

FIND US ON:



@tsscRGV
 tusaludsicuenta
 tusaludsicuenta

OCTOBER 2018

VOLUME 149

YOUR HEALTH MATTERS!



Cancer Awareness & Obesity



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
Free Exercise
Classes

Being overweight or obese can **INCREASE** your risk for many types of cancer.

Get to and stay at a healthy weight.

Control your weight with the choices you make about healthy eating and exercise:

Read labels and try to eat vegetables, fruits, and whole grains in place of higher-calorie foods

Low-fat and fat-free doesn't always mean low-calorie

Avoid foods high in fat and sugar

WATCH YOUR PORTION SIZES

Exercise regularly

Source: American Cancer Society



MARTHA GONZALEZ

"The truth is that I never imagined ... well no one is ever prepared for this. From my father's side we have the cancer gene. I lost my grandmother, an aunt, and a cousin. We buried my cousin in November and I was diagnosed a month later. It was a very hard hit. We had just said goodbye to my cousin and I said "now me."

"The doctor did highly recommend I exercise. He told me the movement would be good for me and I do feel very well."



"I feel energized. My hour of exercise is sacred. I have found a very nice environment in my Zumba class."

HEALTHY RECIPE: MEXICAN CAULIFLOWER RICE

Source: Eating Well



INGREDIENTS:

- | | |
|-----------------------------------|--|
| 4 cups small cauliflower florets | ¼ cup no-salt-added crushed tomatoes or tomato sauce |
| 3 tablespoons of olive oil | ½ teaspoon salt |
| ½ cup chopped onion | Chopped fresh cilantro for garnish |
| 1 medium jalapeno, finely chopped | Lime wedges for garnish |
| ½ teaspoon ground cumin | |

PREPARATION:

1. Pulse cauliflower in a food processor, or chop with a knife until broken down into rice-sized pieces.
2. Heat oil in a large skillet over medium-high heat. Add onion and jalapeno; cook, stirring until softened and beginning to brown, for 2-5 minutes.
3. Add the cauliflower, tomatoes, cumin and salt.
4. Continue cooking, stirring until the cauliflower is soft, 4 - 5 minutes more.
5. Garnish with cilantro, if desired, and serve with lime wedges.

CANCER SCREENING GUIDELINES



BREAST CANCER SCREENINGS FOR WOMEN

AGE:	RECOMMENDATION:
40 - 44	Can start annual breast cancer screenings with mammograms (x-rays of the breast) if they wish to do so
45 - 54	Should get mammograms every year
55 +	Switch to mammograms every 2 years, or continue yearly screening

Continue screenings as long as a woman is in good health and is expected to live 10 more years or longer.

COLORECTAL CANCER SCREENINGS

AGE:	RECOMMENDATION:
45	Regular screenings for people at average risk for colorectal cancer
75	For those in good health, continue regular screenings through this age
76 - 85	Talk with your healthcare provider
Over 85	Should no longer get colorectal cancer screening



CERVICAL CANCER SCREENINGS

AGE:	RECOMMENDATION:
21	Testing should begin, women under age 21 should not be tested
21 - 29	Should have a Pap test done every 3 years
30 - 65	Should have a Pap test plus an HPV test done every 5 years
65 +	Women who have had regular cervical cancer testing in the past 10 years with normal results should not be tested for cervical cancer.

A woman who has had her uterus and cervix removed (a total hysterectomy) for reasons not related to cervical cancer and who has no history of cervical cancer or serious pre-cancer should not be tested.

REMEMBER, EVERYONE IS DIFFERENT. BE SURE TO DISCUSS WITH YOUR DOCTOR THE BEST SCREENING APPROACH FOR YOU.

Source: American Heart Association



CLASES GRATIS DE EJERCICIO EN EL CONDADO DE HIDALGO



OCTUBRE 2018

La clase dura una hora a menos se indique lo contrario.



INFORMACIÓN: YADIRA (956) 472-3050 O MARICELA (956) 563-6136



NUTRICIÓN Y EJERCICIO CON SILLA

LUNES
Amigos Del Valle – 711 Hidalgo St., Elsa, TX
 10:00 a.m.
Iglesia San Jose – 306 S. Salinas Blvd., Donna, TX
 2:00 p.m. - 3:30 p.m.

MARTES
Loving Touch Adult Day Care Center – 1206 E University Dr., Edinburg, TX
 10 a.m.
LUPE (Casa Saldaña) – 1225 N FM 491, Mercedes, TX
 12:00 p.m.

MIÉRCOLES
Amigos Del Valle – 334 E 5th St, Mercedes, TX
 12:00 p.m.
El Centro Adult Day Care – 8463 E State Highway 107, Edinburg, TX
 10:00 a.m.

NUTRICIÓN Y ZUMBA

MARTES
Club de Zumba – 5806 Lucero Del Norte St., Mercedes, TX
 9:30 a.m.

MIÉRCOLES
Progreso CRC – 510 FM 1015, Progreso, TX
 8:30 a.m. - 10:00am
 (8-8:30 nutrition, 9-10 Zumba)

NUTRICIÓN Y AERÓBICOS

JUEVES
Monte Alto CRC – 25149 1st St., Monte Alto, TX
 9:30 a.m. - 10:30 a.m.

JUEVES
LUPE (Casa Saldaña) – 225 N FM 491, Mercedes, TX
 12:00 p.m.

VIERNES
Amigos Del Valle (Donna) – 1408 W. Silver St., Donna, TX
 10:30-11:30am
Boys & Girls Club – 300 N Airport Dr. Suite B, Weslaco, TX
 8:30 a.m.
Endowment Center – 107 N Sunflower Rd., Edinburg, TX
 2:00 p.m.

SABÁDO
Iglesia Christian Life Church - 321 N M Rd, Edinburg, TX
 10:00 a.m.

CLASES DE ZUMBA

LUN., MAR, MIÉ., JUE, Y VIE.
Endowment Center – 107 N Sunflower Rd., Edinburg, TX
 8:00 p.m.

MARTES Y JUEVES
Endowment Center – 107 N Sunflower Rd., Edinburg, TX
 6:00 p.m.

SÍGUENOS EN:

 @tsscRGV
 tusaludsicuenta
 tusaludsicuenta

OCTUBRE 2018

VOLUMEN 149

TU SALUD ¡SÍ CUENTA!



Mes de conciencia sobre el cáncer y la obesidad

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).



Página 2
Modelo a seguir



Página 3
Receta saludable



Clases de ejercicios GRATIS

El sobrepeso y la obesidad pueden AUMENTAR el riesgo de padecer muchos tipos de cáncer.

Alcanza tu peso ideal, y mantenlo.

Puedes controlar tu peso optando por una alimentación sana y realizando actividad física:

Lee las etiquetas y trata de comer vegetales, frutas y granos enteros, en lugar de alimentos altos en calorías.

“Bajo en grasa” o “sin grasa”, no siempre significa que sea bajo en calorías.

Evita alimentos con mucha grasa o azúcar.

PON ATENCIÓN AL TAMAÑO DE LAS PORCIONES

Haz ejercicio regularmente

Fuente: American Cancer Society



VIDA SALUDABLE
Modelo a Seguir

MARTHA GONZALEZ

“La verdad es que no me imaginé... pues, nadie está preparado para esto. En la familia, por parte de mi papá, tenemos el gen. Perdí a mi abuela paterna, a una tía y una prima hermana. La enterramos, a mi prima, en noviembre, y a mí me diagnosticaron un mes después. Fue un golpe muy fuerte. Apenas habíamos despedido a mi prima y dije: “ahora yo.”

“El doctor sí me recomienda mucho el ejercicio. Me dice que el movimiento me hace bien y sí, me siento muy bien.”



“Me siento con energía. Mi hora de ejercicio es sagrada. He encontrado un muy bonito ambiente en mi clase de Zumba.”

RECETA SALUDABLE: COLIFLOR ESTILO ARROZ MEXICANO

INGREDIENTES:



Fuente: Eating Well

4 tazas de grumos pequeños de coliflor	¼ de taza de tomate machacado o de salsa de tomate sin sal
3 cucharadas de aceite de oliva	½ cucharadita de sal
½ taza de cebolla picada.	Cilantro picado para decorar
Medio jalapeño, finamente picado	Rodajas de limón para aderezar
½ cucharadita de comino molido	

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Ponga la coliflor en la licuadora o córtela en pedacitos con un cuchillo, de manera que queden los trocitos del tamaño del arroz.
2. Caliente el aceite en un sartén grande, a temperatura media-alta. Agregue la cebolla y el jalapeño; cuézalo y mézclalo hasta que se suavice y empiece a caramelizar la cebolla, por entre 2 y 5 minutos. Agregue la coliflor, los tomates, el comino y la sal.
3. Continúe cocinando y mezclando hasta que la coliflor se suavice, por 4 o 5 minutos, aproximadamente.
4. Adorne con cilantro, si lo desea, y sívalo con rodajas de limón.

GUÍA DE REVISIÓN DEL CÁNCER



REVISIÓN DE CÁNCER DE MAMA PARA MUJERES

EDAD:	RECOMENDACIÓN:
40 - 44	si lo desean, pueden comenzar a hacerse chequeos anuales de cáncer de mama con mamografías (exploración mediante rayos x)
45 - 54	deben hacerse mamografías cada año
55 +	pueden hacerse mamografías cada 2 años, o seguir con revisiones anuales

Las revisiones deberán continuar siempre y cuando la mujer goce de buena salud y tenga una esperanza de vida de 10 años o más.

REVISIÓN DE CÁNCER COLORRECTAL

EDAD:	RECOMENDACIÓN:
45	se recomienda revisiones regulares para personas con un riesgo promedio de cáncer colorrectal
75	para quienes gocen de buena salud, se recomienda que continúen con revisiones regulares
76 - 85	consulte con su doctor
Over 85	no debe hacerse revisiones de cáncer colorrectal



REVISIÓN DE CÁNCER CERVICAL PARA MUJERES

EDAD:	RECOMENDACIÓN:
21	deben empezar a revisarse. Las mujeres menores de 21 años no deben acudir a revisión
21 - 29	deben hacerse un examen de Papanicolaou cada 3 años
30 - 65	deben hacerse un examen Papanicolaou y de HPV (Virus de Papiloma Humano) cada 5 años
65 +	que han tenido revisiones regulares de cáncer cervical en los últimos 10 años, con resultados normales, no es necesario que se hagan un examen de cáncer cervical

Mujeres a quienes les han quitado el útero y cérvix (histerectomía total), por causas no relacionadas al cáncer cervical, y que no han tenido un historial de cáncer cervical o precáncer serio, no es necesario que acudan a revisión

Recuerda, todos somos diferentes. Asegúrate de hablar con tu doctor sobre qué tipo de revisión es la más adecuada para ti.

Fuente: American Heart Association