

LUGARES DE REGISTRO Y PESAJE:

Viernes, 10 de enero de 2020
5 p.m. – 8 p.m.

Biblioteca Pública de Brownsville -Central
- 2600 Central Blvd.

Biblioteca Pública de Brownsville -Southmost
- 4320 Southmost Blvd.

Sábado, 11 de enero de 2020
9 a.m. – 12 p.m. **INICIO**

Linear Park - Brownsville
E. 7th Street and Harrison

PESAJE FINAL:

Viernes, 3 de abril de 2020
5 p.m. – 8 p.m.

Biblioteca Pública de Brownsville -Central
- 2600 Central Blvd.

Sábado, 4 de abril de 2020
9 a.m. – 12 p.m.

GRAN CELEBRACIÓN FINAL
Linear Park - Brownsville Los ganadores se
E. 7th Street and Harrison **anunciarán a las**
12:30 p.m.

TRES PERSONAS PODRÁN
GANAR \$1,000

DEBE DE HABER PERDIDO AL MENOS
EL 5% DE SU PESO INICIAL PARA SER
CONSIDERADO.

DEBE ESTAR PRESENTE EN LA FINAL PARA GANAR.

THE
CHALLENGE
RGV

CATEGORÍAS Y PREMIOS

GRUPO GRANDE	GRUPO PEQUEÑO
(11-20 personas)	(2-10 personas)
1er lugar: \$1,400	1er lugar: \$650
2do lugar: \$650	2do lugar: \$225
INDIVIDUAL (HOMBRE)	INDIVIDUAL (MUJER)
1er lugar: \$200	1er lugar: \$200
2do lugar: \$50	2do lugar: \$50

Los ganadores de The Challenge se determinarán por el % de peso perdido y no por libras perdidas. Termine The Challenge y por cada 5% de su peso que baje reciba un tarjeta de regalo de \$5:
5% = \$5, 10% = \$10, 15% = \$15, 20% = \$20

INFORMACIÓN BÁSICA Y REQUISITOS

¡Completamente GRATIS!
Mayor de 18 años para registrarse

Anuncio de los ganadores: Sábado, 4 de abril de 2020

No serán elegibles para ganar premios quienes ya hayan ganado The Challenge dos o más veces, y mujeres embarazadas, sin embargo, sí podrán participar en el programa. Siempre debe contactar a su doctor antes de empezar cualquier programa para bajar de peso. Aunque bajar un poco de peso es bueno para usted, por favor, no intente bajar de peso de forma excesiva.

UTHealth
The University of Texas
Health Science Center at Houston
School of Public Health
Brownsville

SÍGUENOS EN:



@TheChallengeRGV

Para más información llame al (956) 546-HELP

BROWNSVILLE
On the Beaches by the Sea



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).

DICIEMBRE 2019

VOLUMEN 163

DÍAS FESTIVOS SALUDABLES

Opciones saludables

SIGA ESTOS CONSEJOS PARA AYUDAR A MANTENER A SU FAMILIA SALUDABLE DURANTE LAS VACACIONES.



Página 3
Mary Medina



Página 3
Receta Saludable



Página 4
Eventos Comunitarios



Traer bocadillos más saludables.



No ir a una fiesta con el estómago vacío.



Usa ingredientes más saludables al cocinar.



Pon el agua al alcance de los niños, en recipientes donde les sea fácil tomarla.

4 Pasos para evitar la intoxicación por alimentos.

Mientras preparas las comidas para estas fiestas, mantén a tu familia a salvo de enfermedades causadas por los alimentos.



Limpia

Lávate las manos y limpia las superficies con frecuencia.



Separa

Asegúrate de separar la comida cruda de la que ya está cocida.



Cocina

Cocina a la temperatura correcta.



Refrigera

Refrigera enseguida.



ADAPTADO DE: CDC/Centers for Disease Control and Prevention

GALLETAS DE FRAMBUESA Y ALMENDRAS

Ingredientes

- 1 taza de almendras
- 1 taza de copos de avena
- 1 taza de harina integral
- ¼ cucharadita de canela
- ¼ cucharadita de sal
- ½ taza de aceite de canola
- ½ taza de jarabe de maple
- 3 cucharadas de mermelada de frambuesa

Modo de preparación

1. Con anticipación caliente el horno a 350° F.
2. Enaceite ligeramente una bandeja para hornear.
3. Pique las almendras y la avena en una licuadora o procesador de alimentos.
4. En un tazón grande, mezcle las almendras picadas, avena, harina integral, canela y sal.
5. En otro tazón, mezcle el aceite con el jarabe de maple.
6. Agregue los ingredientes líquidos a los sólidos, revolviendo hasta que se combinen.
7. Haga bolitas de 1 ½ pulgadas con la masa y coloque en la bandeja previamente enaceitada.
8. Haga un huequito con su pulgar en el centro de cada galleta para poner el relleno.
9. Ponga ½ cucharadita de jalea.
10. Hornee de 10 a 15 minutos o hasta que estén doradas.

Nota: Se puede sustituir cualquier tipo de nuez por las almendras y cualquier tipo de mermelada.

Información Nutricional %VD*

Tamaño de la porción:	1 Galleta
Calorías	182
Calorías de grasa 96	
Grasa total 11g	17%
Grasas saturadas 1g	5%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 19mg	0%
Carbohidratos 20g	6%
Fibra 2g	8%
Proteínas 3g	

* Basado en una dieta de 2000 calorías.



Fuente: Fresh Seasonal Recipes from The Happy Kitchen - Joy Casnovsky, Katy Levit and Adriana Prioleau, Sustainable Food Center Cookbook

Mantente activo durante los días festivos

Incorpora la actividad física en los días festivos para una salud positiva en cuerpo, mente y espíritu.



Actividades divertidas en familia

Reúne a todos y juega fútbol, baloncesto o a las escondidas con los más pequeños.



Compra hasta el cansancio

Abróchate tus tenis favoritos y únete a los compradores navideños mientras caminas de una tienda a otra por todo el centro comercial.



Limpia la casa

Agacharse, ponerse en cuclillas, barrer, pasar la aspiradora, subir y bajar escaleras y lavar la ropa son excelentes maneras de entrar en un buen ejercicio.

ADAPTADO DE: AdventHealth



MARY MEDINA

“Llevo a mis hijos al parque a hacer ejercicio para mantenerme activa en estos días festivos.”



“Al mantener tu alimentación saludable, lo vuelves un hábito y, cuando vas a las fiestas, debes comer menos porciones, y vas a disfrutar de la compañía de tu familia.”



REGISTRATION & WEIGH-IN:

Friday, January 10, 2020
5 p.m. – 8 p.m.

Brownsville Public Library -Main Branch
- 2600 Central Blvd.

Brownsville Public Library -Southmost Branch
- 4320 Southmost Blvd.

Saturday, January 11, 2020
9 a.m. – 12 p.m. **KICK-OFF**

Linear Park - Brownsville
E. 7th Street and Harrison

FINAL WEIGH-OUT:

Friday, April 3, 2020
5 p.m. – 8 p.m.

Brownsville Public Library -Main Branch
- 2600 Central Blvd.

Saturday, April 4, 2020
9 a.m. – 12 p.m.

FINALE CELEBRATION

Linear Park - Brownsville **Winners will be announced at 12:30 p.m.**
E. 7th Street and Harrison

THREE PEOPLE WILL WIN \$1,000

**MUST HAVE LOST 5% OF INITIAL BODY WEIGHT TO BE ENTERED TO WIN.
MUST BE PRESENT AT FINALE TO WIN.**

THE CHALLENGE RGV

CATEGORIES & AWARDS

LARGE GROUP

(11-20 people)
1st place: \$1,400
2nd place: \$650

SMALL GROUP

(2-10 people)
1st place: \$650
2nd place: \$225

INDIVIDUAL MALE

1st place: \$200
2nd place: \$50

INDIVIDUAL FEMALE

1st place: \$200
2nd place: \$50

Challenge winners determined by % of weight lost and not by pounds lost.
Finish The Challenge and for every of 5% weight lost, you will receive a \$5 gift card:
5% = \$5, 10% = \$10, 15% = \$15, 20% = \$20

BASIC INFORMATION & REQUIREMENTS

Completely FREE!
Must be 18 years old or older to register

Announcement of winners: Saturday, April 4, 2020

If you are pregnant or have won The Challenge two or more times, you can participate but will not be eligible to win prizes. Always contact your doctor before starting any weight loss program. Even if some weight loss is right for you, please do not engage in excessive weight loss.

UTHealth
The University of Texas
Health Science Center at Houston
School of Public Health
Brownsville

CONNECT WITH THE CHALLENGE RGV:

[f](#) [t](#) [i](#) [@TheChallengeRGV](#)

For more information, call (956) 546-HELP

BROWNSVILLE
On the Border by the Sea



YOUR HEALTH MATTERS

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

DECEMBER 2019

VOLUME 163

HEALTHY HOLIDAYS

Healthy Choices

FOLLOW THESE TIPS TO HELP KEEP YOUR FAMILY HEALTHY DURING THE HOLIDAYS.



Page 3
Mary Medina



Page 3
Healthy Recipe



Page 4
Community Events



Bring healthier snacks.



Don't go to a party on an empty stomach.



Substitute for healthier ingredients when cooking.



Make water easy to grab for kids.

Adapted from: Rise and Shine Children's National

4 Steps to Food Safety

As you prepare holiday meals, keep yourself and your family safe from food-related illnesses.



Clean

Wash your hands and clean surfaces often.



Separate

Separate raw foods from ready to eat foods.



Cook

Cook to the right temperature.



Chill

Refrigerate promptly.



ADAPTED FROM: CDC/ Centers for Disease Control and Prevention

RASPBERRY ALMOND COOKIES

Ingredients

- 1 cup of almonds
- 1 cup of rolled oats
- 1 cup of whole wheat flour
- ¼ teaspoon of cinnamon
- 1/8 teaspoon of salt
- ½ cup of canola oil
- ½ cup of maple syrup
- 3 tablespoons of raspberry jam

Instructions

1. Preheat oven to 350° F.
2. Lightly grease a cookie sheet.
3. Chop almonds and oats in a blender or food processor.
4. In a large bowl, combine the chopped almond and oats, flour, cinnamon and salt.
5. In a separate bowl, mix the canola oil and maple syrup.
6. Add wet ingredients to the dry mixture, stirring until well combined.
7. Roll dough into 1 1/2 -inch balls and place on oiled baking sheet.
8. Press thumb in the center of each cookie to create a space for the filling.
9. Place ½ teaspoon jam into each thumb print.
10. Bake for 10-15 minutes or until golden brown.

Note: You can substitute any nuts for the almonds and any type of jams for the raspberry.

Nutrition Facts

	%DV*
Serving size:	1 Cookie
Calories	182
Calories from fat 96	
Total fat 11g	17%
Saturated fat 1g	5%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 19mg	0%
Carbohydrate 20g	6%
Fiber 2g	8%
Protein 3g	

*Based on a 2000 calorie diet



Source: Fresh Seasonal Recipes from The Happy Kitchen - Joy Casnovsky, Katy Levit and Adriana Prioleau, Sustainable Food Center Cookbook

Staying Active During The Holidays

Incorporate fitness into your holiday for optimal health in body, mind and spirit.



Fun Family Games

Gather everyone and play touch football, capture the flag, basketball or hide and seek for the little ones.



Shop Until the Calories Drop

Lace up your favorite walking shoes and join the holiday shoppers as you powerwalk from store to store throughout the mall and shopping center.



Clean House

Bending, squatting, sweeping, vacuuming, walking up and down the stairs and doing laundry are all great ways to sneak in a good workout.

ADAPTED FROM: AdventHealth



MARY MEDINA

“I take my kids to the park to do exercise to keep myself active this holiday season.”



“If you keep your healthy diet in mind when you go to a holiday party, you're more mindful to eat smaller portions and can instead focus on spending time with your loved ones.”