

PESAJE FINAL:

Viernes, 3 de abril de 2020
5:00 p.m. – 8:00 p.m.

Brownsville Public Library - Main Branch
2600 Central Blvd. Brownsville, TX 78520

Sábado, 4 de abril de 2020
9:00 a.m. – 12:00 p.m.

GRAN CELEBRACIÓN FINAL
Linear Park - Brownsville
E. 7th Street and Harrison,
Brownsville, TX 78520 **Los ganadores se anunciarán a las 12:30 p.m.**

¡PIERDE 5% DE TU PESO PARA SER INSCRITO PARA GANAR \$1,000 EN EL EVENTO FINAL DE EL SÁBADO, 4 DE ABRIL!*

***DEBES ESTAR PRESENTE PARA**

¡Gana una tarjeta de regalo de \$5 por cada 5% de tu peso perdido! (Gane hasta \$20)

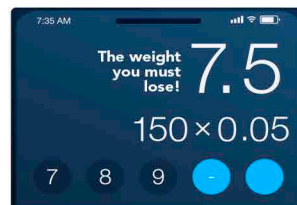


¡Lo más importante es que podrías reducir tu riesgo de diabetes hasta en un 50%!*

CÓMO CALCULAR TU PORCENTAJE:

Multiplica tu peso corporal por 0.05

Ejemplo: 150 x 0.05 = 7.5 ¡Libras que tienes que perder!



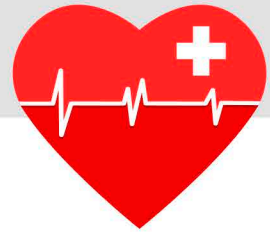
SÍGUENOS EN:

@TheChallengeRGV

Para más información llame al (956) 546-HELP



MES DE LA SALUD DEL CORAZÓN



¡Conoce tu corazón!



Página 3
Isabel Ramirez



Página 3
Receta Saludable



Página 4
The Challenge-RGV



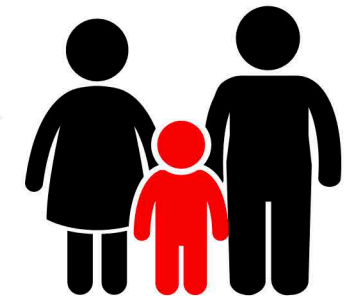
Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte tanto en hombres como en mujeres.



Cada año, 1 de cada 4 muertes son a causa de enfermedades del corazón.



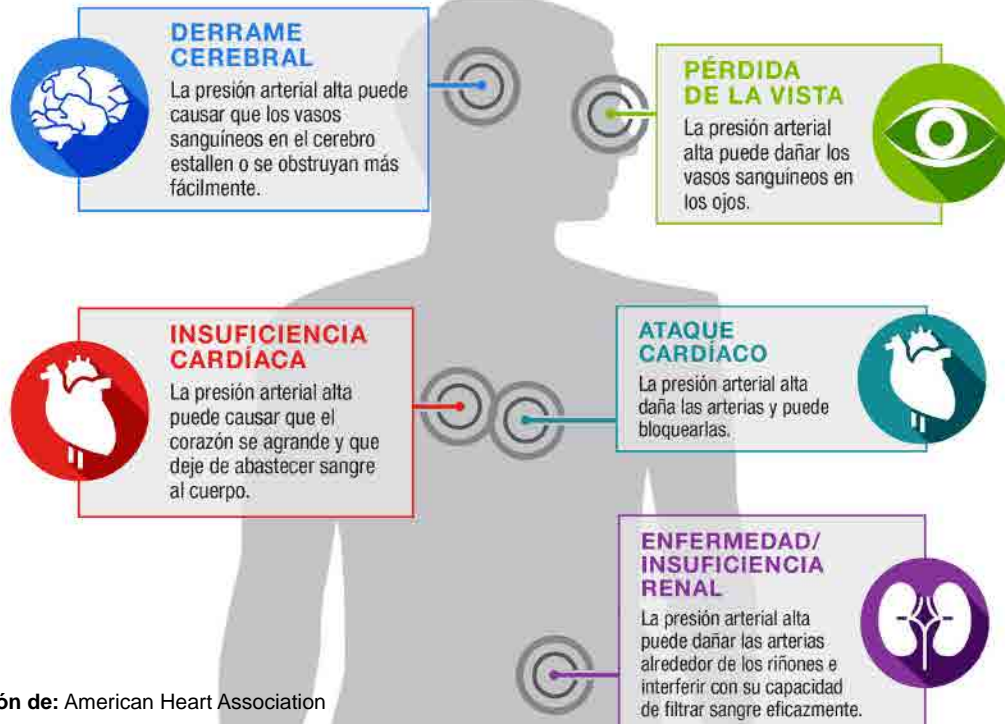
Fumar, llevar una dieta poco saludable y no hacer suficiente ejercicio aumentan el riesgo de padecer enfermedades del corazón.



Cualquier persona, incluso los niños, pueden desarrollar enfermedades del corazón.

¿Cómo se leen e interpretan los resultados de la presión arterial?

La presión arterial alta es muchas veces la primer ficha del "efecto dominó" que tiene consecuencias devastadoras, como:



Adaptación de: American Heart Association

Un sencillo chequeo de la presión arterial es el primer paso para prevenir el "efecto dominó".

Comprensión de las lecturas de la presión arterial

La única forma de saber si tienes presión arterial alta (HTA o hipertensión) es analizar tu presión arterial. Comprender tus resultados es la clave para controlar la presión arterial alta.

CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número de arriba)		DIASTÓLICA mm Hg (número de abajo)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120 - 129	y	MENOS DE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1	130 - 139	o	80 - 89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2	140 O MÁS ALTA	o	90 O MÁS ALTA
CRISIS DE HIPERTENSIÓN (consulte a su médico de inmediato)	MÁS ALTA DE 180	y/o	MÁS ALTA DE 120

Adaptación de: American Heart Association

Para más recursos, recetas y modelos a seguir, visite nuestra página de Facebook: [f tusaludscuenta](#)

ENSALADA MEDITERRÁNEA

Ingredientes

- 1 lechuga (de hoja verde, hoja roja o lechuga romana), cortada en tiras finas
- 1 pepino picado
- 1/2 taza de tomates (picados)
- 15.5 oz. de garbanzos enlatados, sin sal (escurridos, enjuagados)
- 1/2 cebolla roja (finamente rebanada)
- 1/2 taza de queso feta o queso parmesano rallado
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de polvo de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de vino tinto o vinagre de sidra

Modo de preparación

1. En un tazón grande, mezcle la lechuga, el pepino, los tomates, los garbanzos, el queso y la cebolla.
2. En un tazón pequeño, bata el aceite de oliva, el vinagre, el ajo en polvo y la pimienta.
3. Vierta el aderezo sobre la mezcla de ensalada y revuelva.

Información Nutricional	%VD*
Tamaño de la porción: 4 porciones	
Calorías	142
Grasa	5g
Grasas saturadas	.5g
Colesterol	0g
Sodio	229mg
Carbohidratos totales	17g
Proteína	8g

* Valor estimado, los valores reales pueden variar.



Adaptación de: American Heart Association

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



VIDA SALUDABLE
Modelo a Seguir

ISABEL RAMIREZ

“Mientras vaya a las clases de ejercicio y tome mi medicamento, mi presión arterial alta siempre está bajo control. ¡Estoy muy bien, muy activa!”



“Hacer cambios en mi dieta, como comer más saludablemente, también me ha ayudado mucho a controlar mi presión arterial alta.”



FINAL WEIGH-OUT:



Friday, April 3, 2020
5:00 p.m. – 8:00 p.m.

Brownsville Public Library - Main Branch
2600 Central Blvd. Brownsville, TX 78520

Saturday, April 4, 2020
9:00 a.m. – 12:00 p.m.

FINALE CELEBRATION
Linear Park - Brownsville Winners will be announced at
E. 7th Street and Harrison, Brownsville, TX 78520 12:30 p.m.

LOSE 5% OF YOUR WEIGHT TO BE ENTERED TO WIN \$1,000 AT THE FINALE ON APRIL 4TH!*

**Must be present at time of raffle during Finale Celebration to win.*

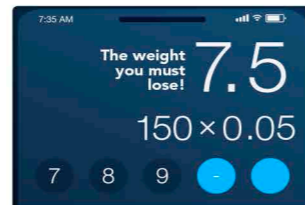
Earn a \$5 gift card for every 5% of your weight lost! (Earn up to \$20)



Most importantly you could reduce your risk of diabetes **by up to 50%!**

HOW TO CALCULATE YOUR PERCENTAGE:

Multiply your body weight by 0.05
Example: $150 \times 0.05 = 7.5$ lbs to lose!



CONNECT WITH THE CHALLENGE RGV:

Facebook, Twitter, Instagram icons and **@TheChallengeRGV**

For more information, call (956) 546-HELP



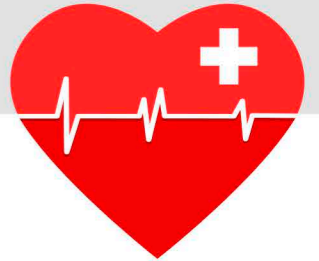
YOUR HEALTH MATTERS

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

FEBRUARY 2020

VOLUME 165

HEALTHY HEART MONTH



Know your heart!



Page 3
Isabel Ramirez



Page 3
Healthy Recipe



Page 4
The Challenge-RGV



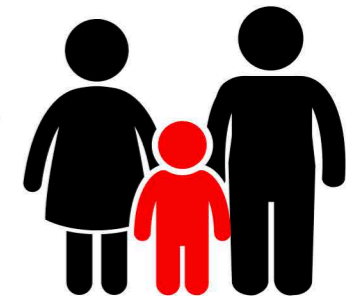
Cardiovascular (Heart) disease is the nation's No. 1 killer of both men and women.



Every year, 1 in 4 deaths are caused by heart disease.



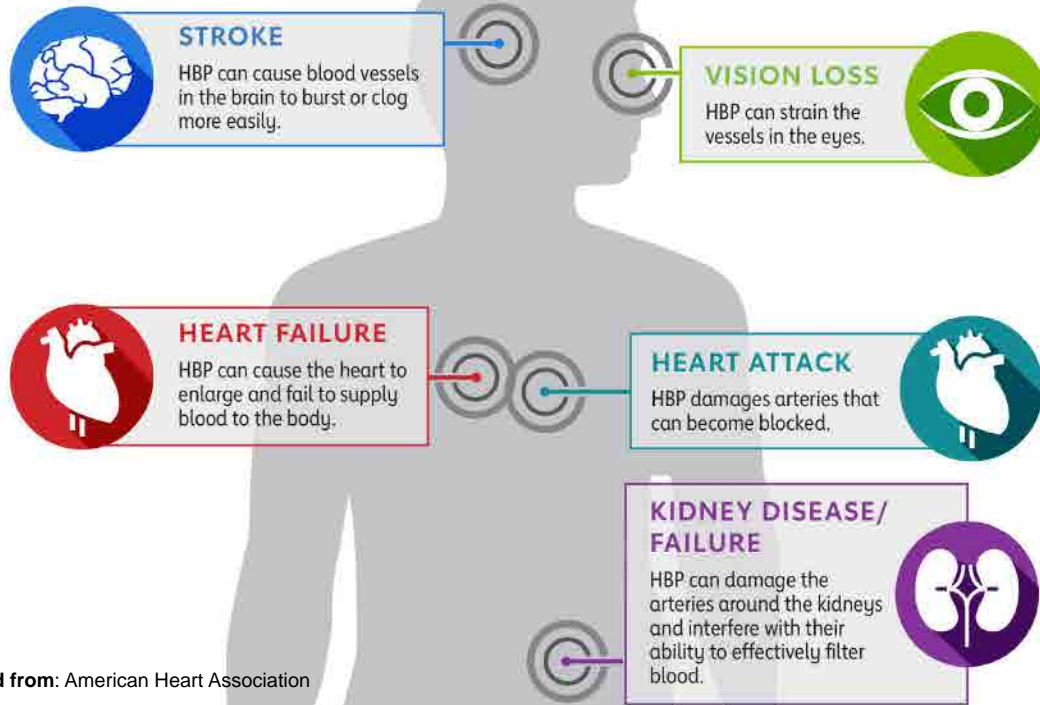
Smoking, eating an unhealthy diet, and not getting enough exercise all increase your risk for having heart disease.



Anyone, including children, can develop heart disease.

Consequences of High Blood Pressure

High blood pressure is often the first domino in a chain or **"domino effect"** leading to devastating consequences, like:



Adapted from: American Heart Association

A simple blood pressure check is the first step to prevent the "domino effect."

Understanding Blood Pressure Readings

The only way to know if you have high blood pressure (HBP, or hypertension) is to have your blood pressure tested. Understanding your results is key to controlling high blood pressure.

BLOOD PRESSURE CATEGORY	SYSTOLIC mm Hg (upper number)		DIASTOLIC mm Hg (lower number)
NORMAL	LESS THAN 120	and	LESS THAN 80
ELEVATED	120 - 129	and	LESS THAN 80
HIGH BLOOD PRESSURE (HYPERTENSION) STAGE 1	130 - 139	or	80 - 89
HIGH BLOOD PRESSURE (HYPERTENSION) STAGE 2	140 OR HIGHER	or	90 OR HIGHER
HYPERTENSIVE CRISIS (consult your doctor immediately)	HIGHER THAN 180	and/or	HIGHER THAN 120

Adapted from: American Heart Association

For more resources, recipes, and role model stories, visit our Facebook page: [f tusaludsicuenta](#)

MEDITERRANEAN SALAD

Ingredients

- 1 head lettuce (green leaf, red leaf or romaine), cut into thin strips
- 1 chopped cucumber (peeled if desired)
- 1/2 cup tomatoes (chopped)
- 15.5 oz. canned, no-salt-added chickpeas (garbanzo beans) (drained, rinsed)
- 1/2 red onion (finely sliced)
- 1/2 cup crumbled, fat-free, or, low-fat feta or shredded parmesan cheese
- 1/2 tsp. black pepper
- 1/2 tsp. garlic powder
- 2 Tbsp. extra virgin olive oil
- 2 Tbsp. red wine or cider vinegar

Instructions

1. In a large bowl toss lettuce, cucumber, tomatoes, chickpeas, cheese and onion.
2. In a small bowl whisk olive oil, vinegar, garlic powder and pepper.
3. Pour dressing over salad mixture and toss.

Nutrition Facts	%DV*
Serving size:	4 servings
Calories	142
Total fat	5g
Saturated Fat	.5g
Cholesterol	0g
Sodium	229mg
Total Carbohydrate	17g
Protein	8g

*Estimated value, actual values may vary.



Adapted from: American Heart Association

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

“As long as I go to the exercise classes, and take the medication, my high blood pressure is always under control. I am very well, very active!”



HEALTHY LIVING
Role Model

ISABEL RAMIREZ



“Making changes in my diet, like eating more healthy has also helped control my high blood pressure.”