

**LUGARES DE REGISTRO Y  
PESAJE ADICIONALES:**

**LA FERIA - Enero 14 de 2020**  
4:30 p.m. - 6:30 p.m.

**The Dome**  
901 Pancho Maples, Dr. La Feria, TX 78559

**HARLINGEN - Enero 15 de 2020**  
4:30 p.m. - 6:30 p.m.

**Harlingen Cultural Arts Center**  
576 76 Dr. Harlingen, TX 78550

**SAN BENITO - Enero 16 de 2020**  
5:00 p.m. - 7:00 p.m.

**San Benito Community Building**  
210 E. Heywood St. San Benito, TX 78586

**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** Los ganadores se  
E. 7th Street and Harrison, anunciarán a las  
Brownsville, TX 78520 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**

ORGULLOSAMENTE PATROCINADO POR:  
**CARACARA  
TRAILS**

**REGISTRO Y PESAJE**

**Viernes, 10 de enero de 2020 • 5:00 p.m. - 8:00 p.m.**

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

**Brownsville Public Library - Southmost Branch**  
4320 Southmost Blvd. Brownsville, TX 78521

**Sábado, 11 de enero de 2020 • 9:00 a.m. - 12:00 p.m.**

**Linear Park - Brownsville**  
E. 7th Street and Harrison, Brownsville TX 78520

**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-RGV se determinarán por el % de peso perdido y no por libras perdidas. Termine The Challenge-RGV 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-RGV 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.



**SÍGUENOS EN:**  
@TheChallengeRGV  
Para más información llame al (956) 546-HELP



**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).

ENERO 2020

VOLUMEN 164

**THE CHALLENGE RGV**

**¡HAZ QUE EL 2020  
SEA EL AÑO MÁS SALUDABLE PARA TI!**

Participa en  
**The Challenge-RGV 2020!**

(Más detalles en la página 4.)



**Página 3**  
Flor Martinez



**Página 3**  
Receta Saludable



**Página 4**  
The Challenge-RGV



**Pídele a un amigo(a) o  
familiar que sea tu  
"compañero de ejercicio"**

**¡Participa en nuestra variedad  
de clases de ejercicio y  
gimnasios gratuitos que ofrece  
The Challenge-RGV!**



Participa en nuestras  
clases de cocina saludable  
ofrecidas gratuitamente por  
**LA COCINA ALEGRE®**



Para más información y acceso a  
nuestros recursos gratuitos, visita  
nuestra página de Facebook.  
**@TheChallengeRGV**

**¿Estás interesado en una clase GRATUITA  
de pérdida de peso / grupo de apoyo?**

El Grupo de Estilo de Vida Balanceado es un programa anual de prevención de diabetes diseñado específicamente para ayudarte a perder peso con el apoyo y los recursos que necesitas para tener el mayor éxito posible.

Para más información, contacte a: Eli Mancillas (eli.mancillas@proyecto-jd.org)

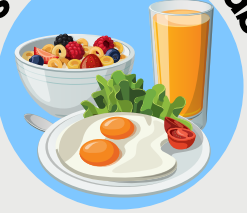




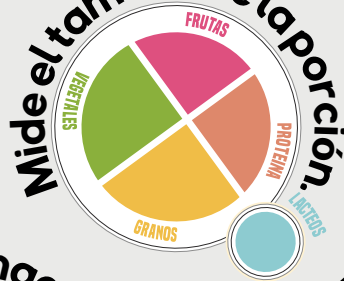
## Comer y hacer ejercicio: 5 consejos para maximizar tus entrenamientos

Saber cuándo y qué comer puede marcar la diferencia en tus entrenamientos. Considera estos consejos sobre alimentación y ejercicio:

Desayuna saludable.



Mide el tamaño de la porción.



Merienda bien. (snack)



Come después de hacer ejercicio.



Toma agua.



Adaptado de: Nextavenue

## ¿CÓMO BENEFICIA A LA SALUD HACER EJERCICIO?

Reduce el riesgo de enfermedades del corazón.



Podría ayudarte a dejar de fumar.

Aumentas posibilidades de vivir más tiempo.



Fortalece tus huesos y músculos.

Te ayuda a dormir mejor.



Mejora tu salud mental y tu estado de ánimo.



Ayuda a controlar tu peso.



Adaptado de: Medlineplus

## CALDO DE POLLO

### Ingredientes

- 8 tazas de agua
- 8 muslos o piernas de pollo
- 1 cucharada de sal
- 4 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/4 taza de arroz blanco
- 1/2 taza de cebolla picada
- 2 tomates picados
- 2 zanahorias en rodajas
- 3 papas en cuartos
- 1 apio verde picado
- 1/3 taza de salsa de tomate
- 1 cucharada de cilantro picado
- 1 limón en rodajas
- Tortillas de maíz para servir
- Opcional: 1 aguacate en rodajas

### Modo de preparación

1. Coloca el agua, el pollo, la sal y el ajo en la olla. Pon a hervir los ingredientes, luego reduce a fuego medio y deja hervir a fuego lento durante 15 minutos.
2. Mientras el pollo está hirviendo a fuego lento, en otra sartén, calienta el aceite a fuego medio, agrega el arroz y cocina, revolviendo ocasionalmente, hasta que se dore, unos 2-3 minutos. (Ten cuidado de no quemarlo.)
3. Agrega la cebolla picada y continúa cocinando hasta que la cebolla esté translúcida, durante aproximadamente 2 minutos.
4. Agrega el tomate picado y cocina por otros 3 minutos.
5. Agrega esta mezcla a la olla de pollo.
6. Agrega zanahorias, apio y papas a la sopa y deja que hiervan.
7. Reduce la temperatura.
8. Deja hervir a fuego lento hasta que las verduras se cocinen bien, unos 20-30 minutos.
9. Agrega la salsa de tomate y el cilantro durante los últimos 5 minutos.
10. Sirve la sopa en tazones, incluyendo un trozo de pollo por cada porción, y sírvela con rodajas de limón y tortillas de maíz calientes.

*Nota: Para una opción más saludable, quita la espuma flotando en la parte superior y deséchela.*

Información Nutricional	%VD*
Tamaño de la porción:	1 Porción
<b>Calorías</b>	<b>166</b>
Grasa	3g
Proteínas	25g
Total de Carbohidratos	6g
Carbohidratos Netos	5g
Fibra	1g
Azúcar	1g

\* Valor estimado, los valores reales pueden variar.



Adaptado de: The Bossy Kitchen

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



**FLOR MARTINEZ**

“Esto me ha ayudado a cambiar mi alimentación, a hacer mucho más ejercicio y a convivir con mis amigas.”



“The Challenge te ofrece acceso a una variedad de diferentes clases de ejercicios y gimnasios gratuitos para que sea fácil poder ir a hacer ejercicio.”

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



**ADDITIONAL  
REGISTRATION & WEIGH-INS:**

**LA FERIA - Jan 14, 2020**  
4:30 p.m. - 6:30 p.m.

**The Dome**  
901 Pancho Maples, Dr. La Feria, TX 78559

**HARLINGEN - Jan 15, 2020**  
4:30 p.m. - 6:30 p.m.

**Harlingen Cultural Arts Center**  
576 76 Dr. Harlingen, TX 78550

**SAN BENITO - Jan 16, 2020**  
5:00 p.m. - 7:00 p.m.

**San Benito Community Building**  
210 E. Heywood St. San Benito, TX 78586

**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.**

**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**

PROUDLY SPONSORED BY:  
**CARACARA  
TRAILER**

**REGISTRATION & WEIGH IN**

**Friday, January 10, 2020 • 5:00 p.m. - 8:00 p.m.**

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

**Brownsville Public Library - Southmost Branch**  
4320 Southmost Blvd. Brownsville, TX 78521

**Saturday, January 11, 2020 • 9:00 a.m. - 12:00 p.m.**

**Linear Park - Brownsville**  
E. 7th Street and Harrison, Brownsville, TX 78520

**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

**The Challenge-RGV winners are determined by % of weight lost and not by pounds lost.**  
Finish The Challenge-RGV 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-RGV 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.



**CONNECT WITH THE CHALLENGE RGV:**

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

JANUARY 2020

VOLUME 164

**THE CHALLENGE RGV**

**MAKE 2020  
YOUR HEALTHIEST YEAR YET!**

**Join The Challenge-RGV 2020!**

(Details on page 4.)



**Page 3**  
Flor Martinez



**Page 3**  
Healthy Recipe



**Page 4**  
The Challenge-RGV



Invite your family and friends to be active with you!



Participate in our free exercise classes and the variety of gyms with The Challenge-RGV!



Participate in our free cooking classes from **LA COCINA ALEGRE®**



For more information and to access our free resources, visit our Facebook page. @TheChallengeRGV

**Are you interested in a FREE weight loss class/support group?**

The Group Lifestyle Balance Program is a year-long diabetes prevention program specifically designed to help you lose weight with the support and resources you need to be as successful as possible.

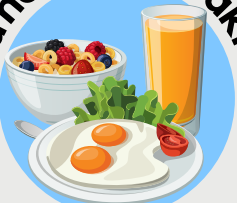




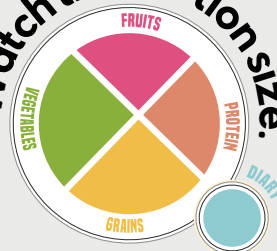
## Eating and exercise: 5 tips to maximize your workouts

Knowing when and what to eat can make a difference in your workouts. Consider these eating and exercise tips:

Eat a healthy breakfast.



Watch the portion size.



Snack well.



Eat after you exercise.



Drink Water.



Adapted from: Nextavenue

## CALDO DE POLLO (CHICKEN SOUP)

### Ingredients

- 8 cups of water
- 8 chicken thighs or drumsticks
- 1 tablespoon of salt\*
- 1 tablespoon of olive oil
- 1/4 cups of white rice
- 1/2 cup of chopped onion
- 2 tomatoes chopped
- 2 carrots sliced
- 3 potatoes quartered
- 1 green celery chopped
- 1/3 cups of tomato sauce
- 1 tablespoon of chopped cilantro
- 1 Lime sliced wedges for serving
- Corn tortillas for serving
- Optional: 1 avocado sliced

### Instructions

1. Place the water, chicken, salt\*(optional), and garlic in a pot. Bring the ingredients to a boil, then reduce to medium heat and let them simmer for 15 minutes.
2. While the chicken is simmering, in a separate pan, heat the oil on medium heat, add rice and cook, stirring occasionally, until browned, about 2-3 minutes. (Be careful not to burn it.)
3. Add chopped onion and continue cooking until onion is translucent, for about 2 minutes.
4. Add chopped tomato and cook for another 3 minutes.
5. Add this mixture to the chicken pot.
6. Add carrots, celery, and potatoes to the soup and let come to a boil.
7. Reduce heat.
8. Let it simmer until vegetables cook through, about 20-30 minutes.
9. Add tomato sauce, cilantro during the last 5 minutes of cooking.
10. Ladle soup into bowls including a piece of chicken for each serving, and serve with lime wedges and warm corn tortillas.

*Note: For a healthier option, skim foam floating on surface and discard.*

Nutrition Facts	%DV*
Serving size:	1 Serving
<b>Calories</b>	<b>166</b>
Fat	3g
Protein	25g
Total Carbs	6g
Net Carbs	5g
Fiber	1g
Sugar	1g

\*Estimated value, actual values may vary.



Adapted from: The Bossy Kitchen

## WHAT ARE THE HEALTH BENEFITS OF EXERCISE?



Adapted from: Medlineplus

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

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



HEALTHY LIVING  
Role Model  
**FLOR MARTINEZ**

“ This helped me change my eating habits, do more exercise, and spend time with my friends. ”



“ The Challenge offers access to a variety of free exercise classes and gyms to help make it easier to go exercise. ”

