

7 DE MARZO 7AM-10:30AM

5K1M DOCK DASH

CARRERA Y CAMINATA FAMILIAR

TRAIGA UNA IDENTIFICACIÓN EMITIDA POR EL GOBIERNO (ID) PARA INGRESAR A LA PROPIEDAD.

1000 Foust Rd. Brownsville, TX 78521 WWW.PORTOFBROWNSVILLE.COM/5K1M-DOCK-DASH/



PESAJE FINAL



***Debe venir a pesarse para completar The Challenge-RGV y poder participar en las rifas.**

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



GRAN CELEBRACIÓN FINAL

SÁBADO, 4 DE ABRIL DE 2020 12:30 P.M.

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



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

Los ganadores serán anunciados a partir de las 12:30 p.m.



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).

MARZO 2020 VOLUMEN 166

BIENESTAR Y SALUD MENTAL

El ejercicio y la depresión

El ejercicio regular puede tener un impacto profundamente positivo en la depresión, la ansiedad, el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) y más. Ciertas investigaciones indican que pequeñas cantidades de ejercicio pueden hacer la diferencia. El ejercicio podría ayudarte a:



Página 3
 Esteban J. Arredondo III



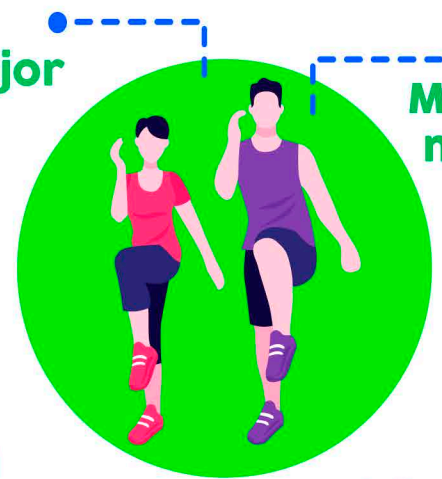
Página 3
 Receta Saludable



Página 4
 The Challenge-RGV

Dormir mejor

Mejorar la memoria



Mejorar tu estado de ánimo en general

Aliviar el estrés

No importa tu edad o nivel de condición física, puedes aprender a usar el ejercicio como una herramienta poderosa para sentirte mejor. Consulta a tu doctor antes de empezar una rutina de ejercicio.

EQULIBRIO

Sigue estos consejos para equilibrar tu bienestar.



Valórate

Tratarte con amabilidad, respeto y evitar la autocrítica.



Aprende a lidiar con el estrés

Puedes salir de paseo o intentar escribir en un diario para reducir el estrés. Recuerda sonreír y ver la vida positivamente.



Cuida tu cuerpo

Haz ejercicio, come comidas nutritivas y duerme lo suficiente.



Tranquiliza tu mente

Busca un método para tranquilizarte, como meditación de atención plena o rezar/orar.

Adaptación de: University Health Service, University of Michigan

Estrés, ansiedad y diabetes

Las personas con diabetes tienen un 20% más de probabilidades de tener ansiedad en algún momento de su vida que las personas sin diabetes. Puedes ayudar a reducir tu nivel de estrés y ansiedad si:

Eres activo

Una rápida caminata puede ser relajante por horas.

Ejercicios de relajación

Haz meditación o yoga.

Come saludable

Los alimentos saludables te darán energía durante el día.

Adaptación de: American Heart Association

Toma tiempo "para ti"

Tómate un descanso, sal, lee algo divertido, lo que sea que te ayude a recargar tu energía.

Habla con alguien

Llama a un amigo o a alguien con quien tengas confianza.

Si te sientes triste o deprimido, no te lo guardes. Dile a alguien.

Si has estado pensando en lastimarte o suicidarte, ¡Obtén ayuda de inmediato! Llama a la Línea Directa Nacional de Prevención del Suicidio al **1-800-273-8255**.

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

WRAPS DE ENSALADA CÉSAR CON POLLO

Ingredientes

- 1 taza y media (1/2) de pollo cocido
- 3 cucharadas de aderezo ligero para ensalada César
- 3 cucharadas de queso parmesano
- 4 tazas de ensalada de lechuga romana en bolsa
- 4 tortillas (10 pulgadas, bajas en carbohidratos)

Modo de preparación

1. En un tazón mediano, mezcla todos los ingredientes excepto las tortillas, cubre la ensalada con el aderezo.
2. Extiende 1 taza de la mezcla de ensalada de pollo sobre la tortilla. Dobra el lado izquierdo y derecho de la envoltura hasta que se toquen y rueda desde la parte inferior para hacer una envoltura.
3. Repite el procedimiento para 3 vueltas.

Información Nutricional	%VD*
Tamaño de la porción: 4 Wraps	
Calorías	220
Grasa	10g
Grasas saturadas	2g
Colesterol	50mg
Sodio	510mg
Carbohidratos totales	21g
Proteína	25g

* Valor estimado, los valores reales pueden variar.



Adaptación de: Diabetes Food Hub

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



VIDA SALUDABLE
Modelo a Seguir

ESTEBAN J. ARREDONDO III

“Salía de una temporada de depresión cuando lidiaba con la diabetes, me sentía en la oscuridad al no saber que era lo que me esperaba.”



“Empecé aprender que la diabetes se puede controlar con ejercicio, una dieta saludable y medicamento. Fue allí cuando empecé una rutina y pude bajar mi porcentaje de A1C de 13% a 7%.”



MARCH 7TH 7AM-10:30AM
5KIM DOCK DASH
FAMILY RUN & WALK
 PLEASE BRING A GOVERNMENT ISSUED ID TO ENTER PORT PROPERTY.
 1000 Foust Rd. Brownsville, TX 78521 WWW.PORTOFBROWNSVILLE.COM/5K1M-DOCK-DASH/



FINAL WEIGH-OUTS



***Must weigh-out to complete The Challenge-RGV and be entered into raffles.**

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.

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



FINALE CELEBRATION

SATURDAY, APRIL 4, 2020 12:30 P.M.

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



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

Winners will be announced starting 12:30 p.m.



CONNECT WITH THE CHALLENGE-RGV:



@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).
MARCH 2020 VOLUME 166

WELLNESS & THE MIND

Exercise & Depression

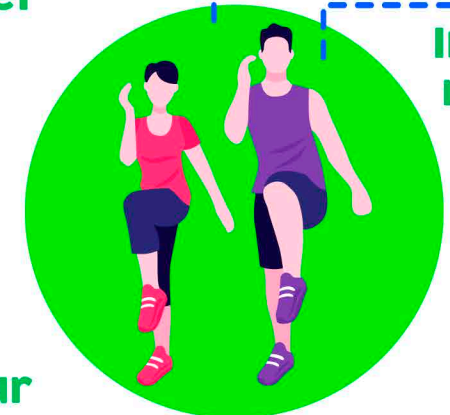
Regular exercise can have a profoundly positive impact on depression, anxiety, ADHD, and more. Research indicates that modest amounts of exercise can make a difference. It also:

Helps you sleep better

Improves memory

Boosts your overall mood

Relieves stress



Page 3
 Esteban J. Arredondo III



Page 3
 Healthy Recipe



Page 4
 The Challenge-RGV

No matter your age or fitness level, you can learn to use exercise as a powerful tool to feel better. Consult your doctor before starting an exercise routine.

BALANCE

Try these tips to balance your well-being.



Value yourself

Treat yourself with kindness, respect, and avoid self-criticism.



Learn how to deal with stress

Try to take a nature walk, or try journal writing as a stress reducer. Remember to smile and see the positive in life.



Take care of your body

Exercise, eat nutritious meals, and get enough sleep.



Quiet your mind

Try different methods of meditation, like mindfulness meditation and/or prayer.

Adapted from: University Health Service, University of Michigan

Stress, Anxiety & Diabetes

People with diabetes are 20% more likely than those without diabetes to have stress & anxiety at some point in their life. You can help lower these odds by doing the following:

Get active

A quick walk can be calming.

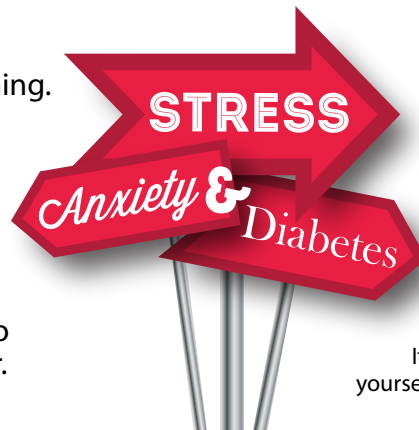
Relaxation exercises

Try meditation or yoga.

Eat healthy

Eating well is the key to managing blood sugar.

Adapted from: CDC



"You" time

Take a break, do something fun!

Talk to someone
Try calling a friend.

If you're feeling down or depressed, don't keep it to yourself. Tell someone.

If you have been thinking about hurting or killing yourself, please get help immediately! Call the National Suicide Prevention Hot-line at **1-800-273-8255**.

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

CHICKEN CAESAR SALAD LUNCH WRAPS

Ingredients

- 1 1/2 cups of cooked chicken (diced)
- 3 tbsp of light caesar salad dressing
- 3 tbsp of parmesan cheese (freshly shredded)
- 4 cups of bagged romaine lettuce salad
- 4 tortillas (10 inch, low carb)

Instructions

1. In a medium bowl, mix together all the ingredients except for the tortillas, coat the salad evenly with the dressing.
2. Spread 1 heaping cup of the chicken salad mixture onto the tortilla. Fold the left and right sides of the wrap in until they touch and roll from the bottom to make a wrap.
3. Repeat procedure for 3 remaining wraps.

Nutrition Facts	%DV*
Serving size:	4 servings
Calories	220
Total fat	10g
Saturated Fat	2g
Cholesterol	50mg
Sodium	510mg
Total Carbohydrate	21g
Protein	25g
Total Sugars	2g
Dietary Fiber	13g

*Estimated value, actual values may vary.



Adapted from: Diabetes Food Hub

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



HEALTHY LIVING
Role Model

ESTEBAN J. ARREDONDO III

“ When I was dealing with diabetes there was a time where I was coming out of a depression, I was still in the dark not knowing what diabetes meant. ”



“ But I began to learn that diabetes can be controlled with exercise, a healthy diet and medication. It was then, when I started a routine and I was able to lower my A1C levels from 13% to 7%. ”