

ES TIEMPO DE EL  
**¡INICIO DE EVENTO!**  
**March 26<sup>TH</sup>**  
**9:00 A.M. - 2:00 P.M.**

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



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

**Los ganadores de The Challenge-RGV se determinaran 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

**¡Regístrate ahora!**

[www.tusaludsicuenta.org/our-initiatives/the-challenge/](http://www.tusaludsicuenta.org/our-initiatives/the-challenge/)

**Anuncio de los ganadores: sábado, 7 de Mayo del 2022**

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.

**INFORMACIÓN BÁSICA Y REQUISITOS:** ¡Completamente GRATIS! Mayor de 18 años para registrarse.

**3 PERSONAS PODRÁN GANAR \$1,000**  
DEBE DE HABER PERDIDO AL MENOS EL 5% DE SU PESO INICIAL PARA SER CONSIDERADO.  
DEBE ESTAR PRESENTE EL LA FINAL PARA GANAR.



SÍGUENOS EN:  
**@THECHALLENGERGV**

Para más información llame al (956) 546-HELP



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



MARZO 2022

**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).

VOLUMEN 190



**Página 2**

Dosis de refuerzo COVID-19



**Página 3**

Receta saludable



**Página 4**

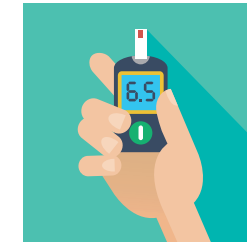
Información General

**SER MÁS FÍSICAMENTE ACTIVO**

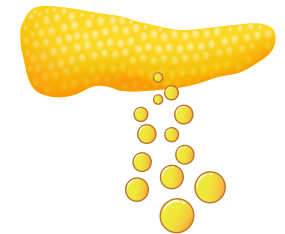
Hay muchos beneficios de la actividad física regular que pueden ayudar a prevenir la diabetes, entre otras cosas. El ejercicio puede ayudarte a:



**Perder peso**



**Bajar tu nivel de azúcar en la sangre**



**Aumenta tu sensibilidad a la insulina**

**Bajar de peso reduce el riesgo de diabetes.**

Las personas en un gran estudio redujeron su riesgo de desarrollar diabetes en casi un 60% después de perder aproximadamente el 7% de su peso corporal con cambios en el ejercicio y la dieta.



Adaptado de: mayoclinic.org

# Ejercicios aeróbicos y la diabetes

si crees que no sabes qué es el ejercicio aeróbico, es probable que ya lo sepas, la mejor parte, es particularmente beneficioso para las personas con diabetes.

¡Cada vez que caminas, bailas o andas en bicicleta, estás haciendo ejercicios aeróbicos!



Este tipo de ejercicio mejora:

- La salud del corazón
- Aumenta tu metabolismo
- Ayuda a la pérdida de peso
- Reduce la presión arterial
- Aumenta tu colesterol bueno
- Mejora tu estado de ánimo



Quando se tiene diabetes, los ejercicios aeróbicos pueden reducir la glucosa en la sangre o el azúcar en la sangre durante un entrenamiento y hasta 24 horas después.



Adaptado de: [diabete.org](http://diabete.org)

¡Obten primero la aprobación de tu médico antes de hacer ejercicio!

¡Consigue tu dosis de refuerzo! Eres elegible si:

- Tienes 12 años o más y recibiste la segunda dosis de la vacuna Pfizer-BioNTech hace más de 5 meses.
- Tienes 18 años o más y recibiste la segunda dosis de la vacuna Moderna hace más de 5 meses
- Recibiste la vacuna Janssen de J&J hace más de 2 meses.

**Cuál dosis de refuerzo deberías ponerte:**

La mayoría de los adultos de 18 años o más, independientemente de qué vacuna recibieron primero, deberían ponerse la dosis de refuerzo Pfizer-BioNTech o Moderna (vacunas de ARNm). La dosis de refuerzo de la vacuna Pfizer-BioNTech es la única disponible para todos los adolescentes de 12 a 17 años. Habla con tu médico o farmacéutico.

Adaptado de: [vacunas.gov](http://vacunas.gov)



vacunas  
de refuerzo  
COVID-19

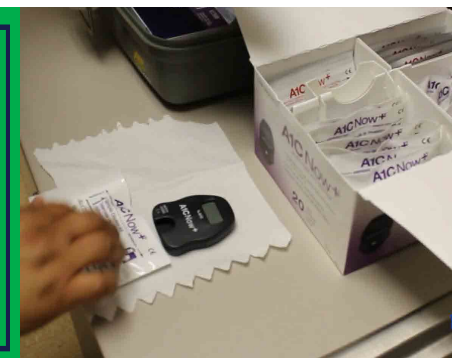
Para más historias, visita [vimeo: tusaludsicuenta](https://vimeo.com/tusaludsicuenta)



VIDA  
SALUDABLE  
Modelo a Seguir

Martin  
Rocha

“Muchas veces el hombre se descuida más que la mujer por tener que trabajar, yo ya decía que no iba a durar mucho porque no me cuidaba, ya me habían amputado el dedo del pie.”



“El consejo que les puedo dar es que no se descuiden, busquen ayuda. El programa Salud y Vida junto con las clases son muy buenas, y hace uno amistades de apoyo.”



## Sopa de lentejas

Modo de preparación:

1. Coloque todos los ingredientes excepto 1/4 taza de perejil, sal, vinagre y yogur en una olla grande para sopa.
2. Lleve la sopa a ebullición y reduzca la temperatura a fuego lento.
3. Tape la olla y cocine la sopa durante aproximadamente 1 hora, o hasta que las lentejas estén blandas.
4. Diez minutos antes de que la sopa esté lista, retire la tapa y agregue la sal y el vinagre.
5. Sirva la sopa caliente y agregue una cucharada generosa de yogur a cada porción. Espolvorea con el perejil restante.

7 porciones

Adaptado de: La Cocina Alegre

ITS TIME FOR THE  
**KICK OFF EVENT!**

**March 26<sup>TH</sup>**  
**9:00 A.M. - 2:00 P.M.**

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

THE  
**CHALLENGE**  
RGV THIS IS OUR SHOT!



**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

**Register now!**

[www.tusaludsicuenta.org/our-initiatives/the-challenge/](http://www.tusaludsicuenta.org/our-initiatives/the-challenge/)

**Announcement of winners: Saturday, May 7, 2022**

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.

**BASIC INFORMATION & REQUIREMENTS: Completely FREE! Must be 18 years old or older to register.**



CONNECT WITH THE CHALLENGE-RGV:  
**@THECHALLENGERGV**

For more information, call (956) 546-HELP



**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.



This institution is an equal opportunity provider.

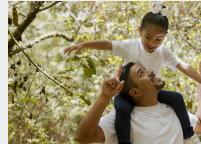


MARCH 2022

# YOUR HEALTH MATTERS

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

VOLUME 190



**Page 2**  
**COVID-19  
Booster**



**Page 3**  
**Healthy  
Recipe**



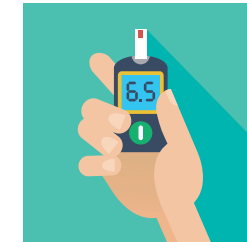
**Page 4**  
**General  
Information**

## BE MORE PHYSICALLY ACTIVE

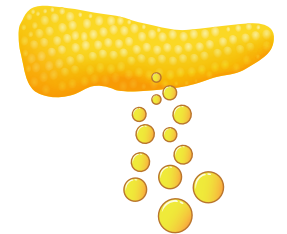
There are many benefits to regular physical activity that can help prevent diabetes among other things. Exercise can help you to:



**Lose weight**



**Lower your  
blood sugar**



**Boost your sensitivity  
to insulin**

**Losing weight reduces the risk of diabetes.**

People in one large study reduced their risk of developing diabetes by almost 60% after losing approximately 7% of their body weight with changes in exercise and diet.



Adapted from: mayoclinic.org

# Aerobic Exercises and Diabetes

Even if you don't think you know what aerobic exercise is, chances are you know all about it, the best part, It's particularly beneficial for people with diabetes.

Every time you walk, dance or ride a bike, you're doing it!

## Aerobics improves your:

- Heart health
- Increases your metabolism
- Aids weight loss
- Lowers your blood pressure
- Increases your good cholesterol
- Boosts your mood



When having diabetes, aerobics can lower your blood glucose, or blood sugar, during a workout and for up to 24 hours after.



Adapted from: diabetes.org

Before starting any exercise, be sure to get your doctor's OK first!



## Ingredients:

- 2 cups lentils
- 8 cups water or low-sodium chicken or vegetable broth
- ½ onion, finely chopped
- 1 carrot, finely chopped
- 1 stalk celery, finely chopped
- ½ cup spinach, finely chopped
- 1 potato or 1 sweet potato, cut into small cubes
- 2 tablespoons canola or olive oil
- 1 teaspoon salt
- ½ cup parsley, finely chopped
- 2 bay leaves
- 2 teaspoons apple cider vinegar
- 1 tablespoon tomato paste
- 2 whole cloves
- Plain low-fat yogurt (optional)

## Directions:

1. Place all ingredients except 1/4 cup parsley, salt, vinegar and yogurt in a large soup pot.
2. Bring the soup to a boil, and reduce the temperature to a simmer.
3. Cover the pot and cook the soup for about 1 hour, or until lentils are soft.
4. Ten minutes before the soup is done, remove the lid and add the salt and vinegar.
5. Serve the soup hot, and add a generous spoonful of yogurt to each serving. Sprinkle with the remaining parsley.

7 Servings

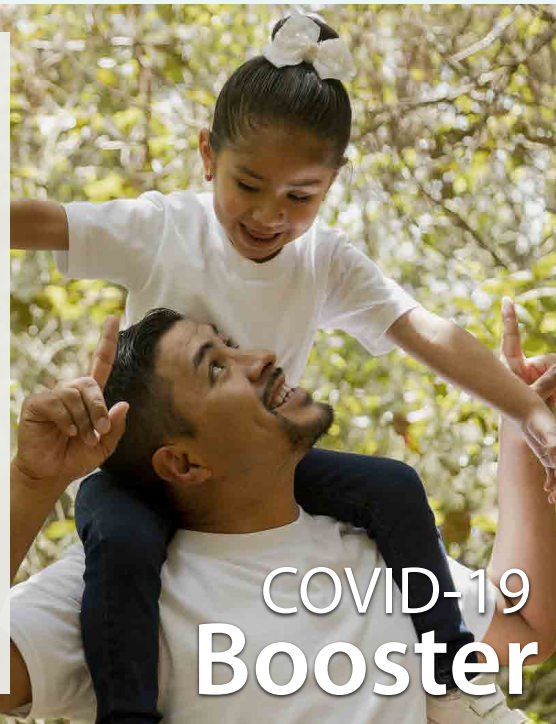
Adapted from: The Happy Kitchen

## Get your booster shot! You're eligible if:

- You are 12+ and received your second Pfizer-BioNTech shot more than 5 months ago
- You are age 18+ years and received a second Moderna shot more than 5 months ago
- You received a J&J/Janssen shot more than 2 months ago

## Which booster should you get:

Most adults 18+, regardless of which vaccine they first received, should get Pfizer-BioNTech or Moderna (mRNA vaccines) for their booster dose. The Pfizer-BioNTech vaccine is the only booster available to anyone ages 12-17. Talk to your doctor or pharmacist.

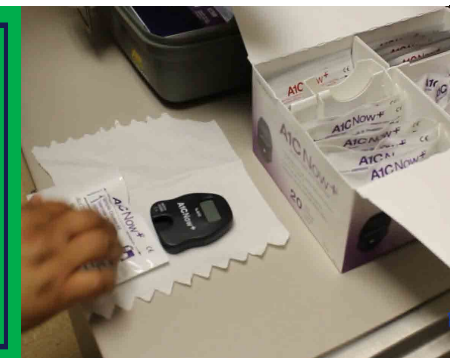


Adapted from: vaccines.gov

For more stories, visit vimeo:  
 tusaludsicuenta



“Many times men neglect themselves more than women when working. I would say I didn't had long to live because I wasn't taking care of myself, and had already my toe amputated .”



“The advice I can give you is not to neglect yourself, seek help. The Salud y Vida program together with the classes are very good, you make supportive friendships.”