



ENERO 20 - ABRIL 27

Información básica y requisitos

¡Completamente GRATIS! Ser mayor de 18 años para registrarse.\*

# CATEGORÍAS Y PREMIOS



¡Preinsíbete Ahora!  
<https://is.gd/thechallenge>



**GRUPO GRANDE**  
(11-20 PERSONAS)

1er lugar: \$1,600  
2do lugar: \$700



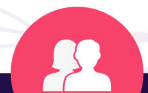
**GRUPO PEQUEÑO**  
(2-10 PERSONAS)

1er lugar: \$850  
2do lugar: \$275



**5% DE PÉRDIDA DE PESO**

Pierde al menos el 5% de tu peso para participar en un sorteo de premios de \$1,000  
3 sorteos de \$1,000



**INDIVIDUAL**

Habrán cuatro ganadores según el porcentaje de pérdida de peso.

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% del peso perdido reciba un tarjeta de regalo de \$5: 5% = \$5, 10% = \$10, 15% = \$15, 20% = \$20

## EL SUR DEL VALLE INICIO DE EVENTO

LUGAR DE INSCRIPCIÓN Y PESAJE:

**Sábado 20 de enero del 2024**  
9:00 a.m. - 12:00 p.m.

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

## EL NORTE DEL VALLE INICIO DE EVENTO

LUGAR DE INSCRIPCIÓN Y PESAJE:

**Sábado 27 de enero del 2024**  
9:00 a.m. - 12:00 p.m.

📍 Edinburg City Hall Courtyard  
415 W. University Dr,  
Edinburg, TX 78539

## EL SUR DEL VALLE LA FINAL

PESAJE FINAL Y CELEBRACIÓN

**Sábado 20 de abril del 2024**  
9:00 a.m. - 12:00 p.m.

📍 Mismo lugar que el inicio de evento

## EL NORTE DEL VALLE LA FINAL

PESAJE FINAL Y CELEBRACIÓN

**Sábado 27 de abril del 2024**  
9:00 a.m. - 12:00 p.m.

📍 Mismo lugar que el inicio de evento

INFORMACIÓN BÁSICA Y REQUISITOS: El anuncio de los ganadores se realizará el sábado 20 de abril en Brownsville y el sábado 27 de abril en Edinburg. \*Si estás embarazada o has ganado The Challenge-RGV dos o más veces, puedes participar pero no serás elegible para ganar premios categóricos ni en efectivo. Los participantes de 17 años o menos pueden inscribirse con un padre o tutor legal, pero no son elegibles para ganar premios categóricos o en efectivo. Es responsabilidad del participante y del padre o tutor legal en comunicarse con gimnasios y organizaciones participantes para solicitar los requisitos de edad. Los participantes pueden hacer el pesaje inicial y final en el lugar de su elección. 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:  
@THECHALLENGERG  
Para más información llame al (956) 546-HELP



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

# 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).



Familia activa en los días festivos



Receta Saludable



Información General

WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG

DICIEMBRE 2023 | VOLUMEN 211



Las fiestas son una época de celebración y los alimentos que se sirven durante este tiempo pueden ser deliciosamente difíciles de dejar de comer aunque sigas un estilo de vida saludable.

Piensa bien esta temporada y prueba lo siguiente:

No te saltes las comidas



Saltarse comidas probablemente te hará comer más rápido cuando finalmente puedas comer.

Llena tu plato de colores



Tener la mitad de tu plato con frutas y verduras coloridas te ayudará a sentirte satisfecho rápidamente y a disminuir la cantidad de calorías que consumes.

Come despacio, saborea tu comida



Utilizar todos los sentidos te ayudará no sólo a disfrutar más plenamente de tu comida, sino también a prolongar el tiempo que se necesita para comer.

Siente cuando estás lleno



Escucha a tu cuerpo, disminuye la velocidad y espera unos minutos para ver cómo te sientes antes de terminar tu plato o repetir.

Adaptado de: mayoclinichealthsystem.org



# Manten a la familia activa durante los días festivos

Manten tanto a los pequeños así como a los adultos sanos y activos.



Juega al aire libre: tag, fútbol o fútbol americano.



Organiza una fiesta de baile familiar o una competencia. ¡Reír quema calorías!



Haz de las compras navideñas una oportunidad para caminar tanto como sea posible.



Sal a caminar o andar en bicicleta.

Adaptado de: heart.org



## Ingredientes:

- 1 ¾ tazas de harina blanca integral
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de canela
- ½ taza de azúcar mascabado
- 1 naranja, la ralladura y el jugo
- ½ taza de leche
- 1 taza de camote rallado
- 1 huevo
- 1 clara de huevo
- ⅓ taza de aceite de canola, y un poco más para enaceitar el molde si se necesita
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

## Bollitos de camote

### Modo de preparación:

1. Con anticipación calienta el horno a 400°F.
2. Coloca capacillo de papel, o enaceita ligeramente un molde para 12 bollitos.
3. En un tazón grande, combina harina, bicarbonato de sodio, polvo de hornear, canela y el azúcar mascabado. Mezcla bien.
4. Ralla la cáscara de naranja para obtener 1 cucharada de la ralladura. De la naranja exprime ⅓ de taza de jugo.
5. En un tazón mediano, combina la leche, el camote rallado, la ralladura de naranja, jugo de naranja, huevo, clara de huevo, aceite y vainilla.
6. Añade los ingredientes líquidos a los ingredientes secos, mezclando solo hasta que todo se humedezca.
7. Pon la mezcla, a cucharadas, en el molde para bollitos.
8. Hornea de 25 a 30 minutos o hasta que al insertar un palillo de dientes, en el centro de uno de los bollitos, éste salga limpio.

12 porciones

Adaptado de: La cocina alegre

## Tips para no estresarte durante la temporada navideña

### Mantén hábitos saludables

Comprométete a ti mismo a continuar con tu rutina saludable de comer, hacer ejercicio, dormir y beber mucha agua de forma saludable.

### Cuidado con los dulces navideños

Si vas a organizar o asistir a una fiesta, desafíate a ti mismo a preparar opciones deliciosas y más saludables.

### Haz un plan para el nuevo año

Establece pasos realistas y sostenibles para los próximos meses. Por ejemplo, comienza una rutina diaria de caminata antes de fijar tu mirada en un maratón.



Adaptado de: mayoclinichealthsystem.org

## VIDA SALUDABLE Soraya Mayorga

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



Trata de cuidar lo que estas comiendo, no en todas las fiestas que vas a ir te vas a comer todos los postres, agarras una porción y con eso es suficiente.



Trato de cuidarme, si voy a un restaurante, trato de comerme la mitad para cuidar mis porciones y mi salud.





# CATEGORIES & AWARDS

JANUARY 20<sup>TH</sup> - APRIL 27<sup>TH</sup>

## Basic Info & Requirements

Completely FREE! Must be at least 18 years old to register\*



Pre-Register Now!  
<https://is.gd/thechallenge>



### LARGE GROUP (11-20 PEOPLE)

1st place: \$1,600  
2nd place: \$700



### SMALL GROUP (2-10 PEOPLE)

1st place: \$850  
2nd place: \$275



### 5% WEIGHT LOSS

Lose at least 5% of your weight to enter a drawing for prizes of \$1,000

3 Drawings of \$1,000



### INDIVIDUAL

Top four winners based on percent weight loss.

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

**LOWER VALLEY**

### KICK-OFF

REGISTRATION & WEIGH-IN:  
**Saturday, Jan. 20, 2024**  
9:00 a.m. - 12:00 p.m.  
📍 **Linear Park - Brownsville**  
E. 7th Street and Harrison,  
Brownsville, TX 78520

**UPPER VALLEY**

### KICK-OFF

REGISTRATION & WEIGH-IN:  
**Saturday, Jan. 27, 2024**  
9:00 a.m. - 12:00 p.m.  
📍 **Edinburg City Hall Courtyard**  
415 W. University Dr,  
Edinburg, TX 78539

**LOWER VALLEY**

### FINALE

WEIGH-OUT & CELEBRATION:  
**Saturday, Apr. 20, 2024**  
9:00 a.m. - 12:00 p.m.  
📍 Same location as kick-off

**UPPER VALLEY**

### FINALE

WEIGH-OUT & CELEBRATION:  
**Saturday, Apr. 27, 2024**  
9:00 a.m. - 12:00 p.m.  
📍 Same location as kick-off

BASIC INFORMATION & REQUIREMENTS: **Announcement of winners will be on Saturday, April 20th in Brownsville & Saturday, April 27th in Edinburg.**  
\*If you are pregnant or have won The Challenge-RGV two or more times, you can participate but will not be eligible to win categorial or cash prizes. Participants 17 years old or younger may register with a parent or legal guardian, but are not eligible to win categorial or cash prizes. It is the participant and parent or legal guardian's responsibility to contact wellness partners to ask for age requirements. Participants are welcome to weigh-in and out at the location of their choice. 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.

FOLLOW US ON:  
@THECHALLENGERG  
For more information, call (956) 546-HELP



This institution is an equal opportunity provider.



# YOUR HEALTH MATTERS

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



Active Family During Holidays



Healthy Recipe



General Information

WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG

DECEMBER 2023 | VOLUME 211



The holidays are a time of celebration, and the foods served during this time, can be deliciously difficult to stop eating even if you are following a healthy lifestyle.

Set your mind right this season and try the following:

### Don't skip meals



Skipping meals will likely make you eat faster when you finally do get to eat.

### Fill your plate with colors



Half of your plate with colorful fruits and veggies will help you feel full quickly and decrease the number of calories you eat.

### Eat slowly, savor your food



Using all the senses will help you not only enjoy your food more thoroughly, but also extend the time it takes to eat.

### Feel when your full



Listen to your body, slow down and wait a few minutes to see how you feel before finishing your plate or getting seconds.

Adapted from: mayoclinichealthsystem.org



# Keep family active during the holiday break

Keep little ones as well as adults alike healthy and active.



Play a game outside - Tag, soccer or football.



Have family a dance party or competition. Laughing burns calories!



Make holiday shopping an opportunity to walk as much as possible.



Take a walk or a bike ride.

Adapted from: [health.choc.org](http://health.choc.org)



## Ingredients:

- 1 ¾ cups white whole wheat flour
- 1 teaspoon baking soda
- 1 teaspoon baking powder
- 1 teaspoon ground cinnamon
- ½ cup light brown sugar
- 1 orange, zest and juice
- ½ cup milk
- 1 cup grated sweet potato
- 1 large egg
- 1 egg white
- ⅓ cup canola oil, plus more to coat the pan if needed
- 1 teaspoon vanilla extract

## Yummy Muffins

### Directions:

1. Preheat the oven to 400°F.
2. Line a muffin tin with baking cups or lightly coat with oil.
3. In a large bowl, combine the flour, baking soda, baking powder, cinnamon, and brown sugar. Mix well.
4. Zest 1 tablespoon of orange peel. Squeeze ⅓ cup of juice from orange.
5. In a medium bowl, combine the milk, grated sweet potato, orange zest, orange juice, egg, egg white, oil, and vanilla.
6. Add the wet ingredients to the dry ingredients, stirring just until moistened.
7. Spoon the batter into the prepared muffin tin.
8. Bake for 25-30 minutes, or until a toothpick inserted in the middle of the muffin comes out clean.

12 Servings

Adapted from: The Happy Kitchen

## Stress-free Holiday Tips for the Season

### Keep up healthy habits

Pledge to yourself to continue your healthy routine of healthy eating, exercising, sleeping, and drinking plenty of water.

### Beware of seasonal sweets

If you're hosting or going to a holiday party, challenge yourself to make delicious and healthier options.

### Make a plan for the new year

Lay out realistic, sustainable steps for the months ahead. For example, start a daily walking routine before you set your sights on a marathon.



Adapted from: [mayoclinichealthsystem.org](http://mayoclinichealthsystem.org)

HEALTHY LIVING  
Role Model

Soraya Mayorga

For more stories, visit vimeo: [tusaludsicuenta](https://vimeo.com/tusaludsicuenta)



Try to take care of what you are eating, you dont need to at eat all of the desserts to all the parties you are going to, grab a portion and that is enough.



I try to take care of myself, if I go to a restaurant, I try to eat half of my plate to take care of my portions and my health.



”