



Reserva la fecha

INICIO DE EVENTO

Enero
20 y 21

Viernes 20 de enero del 2023
5:00 p.m. - 8:00 p.m.
Brownsville Public Library
Biblioteca principal de central
2600 Central Blvd.
Brownsville, TX 78520

Sábado 21 de enero del 2023
9:00 a.m. - 12:00 p.m.
Linear Park en Brownsville
E. 7th Street and Harrison,
Brownsville, TX 78520

Brownsville Public Library
Biblioteca de Southmost
4320 Southmost Blvd.
Brownsville, TX 78520

Para obtener información, visita:

www.bit.ly/TheChallengeRGV



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).



El plato saludable



Receta Saludable



Información General

ENERO 2023 | VOLUMEN 200

Haz que tu resolución de año nuevo se mantenga activa

Al hacer que tus propósitos sean realistas, hay una mayor probabilidad de que los mantengas durante todo el año, incorporando comportamientos saludables en tu vida cotidiana.



Empieza pequeño

Intenta programar tres o cuatro días a la semana en el gimnasio en lugar de siete.

Habla al respecto

Tener a alguien con quien compartir tus luchas y éxitos hace que tu viaje hacia un estilo de vida más saludable sea mucho más fácil y menos intimidante.

Cambiar un comportamiento a la vez

No te abrumes y pienses que tienes que reevaluar todo en tu vida. Toma un paso a la vez.

No te castigues

Haz resoluciones que creas que puedes cumplir.

200

BOLETINES

GRACIAS

Gracias a nuestros patrocinadores y lectores.



Historias de modelos a seguir



Recetas



Artículos Saludables

SÍGUENOS



Plato de alimentación saludable

Usa el plato de alimentación saludable como guía para crear comidas saludables y balanceadas, ya sea que se sirvan en la mesa o en una lonchera.

VEGETALES

Entre más verduras y más variedad, mejor. Las papas y las papas fritas no cuentan.

GRANOS INTEGRALES

Come una variedad de granos integrales (como pan integral, pasta de trigo integral y arroz integral). Limita los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

AGUA

Bebe agua, té o café (con poca o sin azúcar). Limita la leche o lácteos (1-2 porciones al día) y jugo (1 vaso pequeño al día). Evita las bebidas azucaradas.

FRUTAS

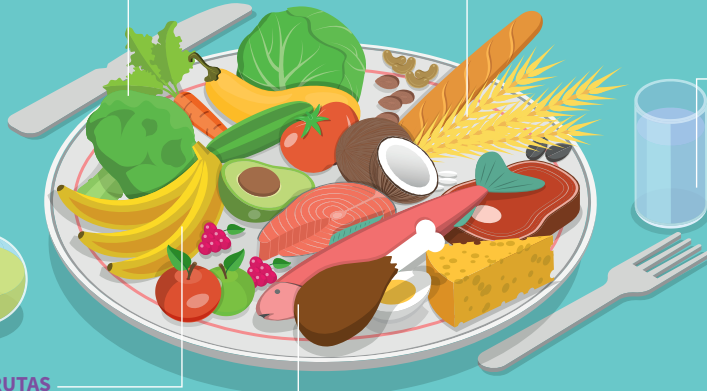
Come muchas frutas de todos los colores.

PROTEÍNA SALUDABLE

Elige pescado, pollo, frijoles y nueces; limita la carne roja y el queso; evita el tocino, los fiambres y otras carnes procesadas.

Usa aceites saludables (como el aceite de oliva y de canola) para cocinar, en las ensaladas y otras comidas. Limita la mantequilla. Evita las grasas trans.

ACEITES SALUDABLES



Adaptado de. cdn1.sph.harvard.edu



Ingredientes:

- 2 libras de calabacín, rallado grueso
- 1 cucharada de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1 huevo grande, batido
- 1 manojo de cebollines, en rodajas finas
- 1 taza de quinoa cocida*
- 2 dientes de ajo, picados
- 1/2 taza de perejil fresco picado
- 1 cucharada de mejorana o albahaca fresca picada
- 1 cucharadita de menta, picada
- 1/2 cucharadita de aceite de canola

Modo de preparación:

1. Precalienta el horno a 400°F.
2. En un colador, combina el calabacín y la sal. Pon a un lado y deja que escurra por 30 minutos.
3. Mientras tanto, en un tazón mediano, mezcla todos los ingredientes restantes excepto el aceite.
4. Después de 30 minutos, enjuaga el calabacín, exprime el exceso de agua y añádelo a la mezcla y revuelve bien.
5. Coloca una bandeja en el horno durante 3 a 5 minutos para precalentarla.
6. Retira y cubre con 1/2 cucharadita del aceite de canola.
7. Haz las croquetas (aproximadamente 1/4 de taza de masa cada una) y colócalas en la bandeja para hornear.
8. Hornea por 8 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas.
9. Sirve caliente.

4 porciones

Adaptado de: La cocina alegre

CONSEJOS PARA MANTENERSE MOTIVADO



ESTABLECE METAS

Establece metas realistas y alcanzables, comienza con metas simples y luego progresa hacia metas de mayor alcance.

HAZLO DIVERTIDO

Juega deportes o actividades que disfrutes. Toma una clase de baile de salón o visita un gimnasio o un centro de artes marciales. Si no estás disfrutando de tus entrenamientos, simplemente camina o trotta en un parque local.

ENTRENAMIENTO EN EQUIPO

Invita a amigos o compañeros de trabajo a unirse a ti cuando hagas ejercicio o salgas a caminar. Haz ejercicio con tu pareja u otros seres queridos.

SE FLEXIBLE

Si estás demasiado ocupado para hacer ejercicio o simplemente no te sientes con ganas, tómate uno o dos días libres. No seas duro contigo mismo si necesitas un descanso.

Adaptado de. mayoclinic.org

VIDA SALUDABLE Maria Berrones

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



“Me da mucho gusto venir aquí a las clases de ejercicios, todas mis compañeras me dan ánimo. Antes era muy tímida, pero con el apoyo de mis compañeras he aprendido a salir de mi zona de confort.”



“Mis hijas han visto un cambio en mí, me dicen “tú sígueme mama, es muy bueno eso” y ellas han notado que me siento muy bien. Desde que he venido a las clases he estado muy bien sentimentalmente, ya no siento esa tristeza que tenía. Me siento muy bien y con mucha energía.”



Save the date KICK OFF EVENT

January
20 & 21

Friday, January 20, 2023
5:00 p.m. - 8:00 p.m.
Brownsville Public Library
2600 Central Blvd.
Brownsville, TX 78520

Saturday, January 21, 2023
9:00 a.m. - 12:00 p.m.
Linear Park
E. 7th Street and Harrison,
Brownsville, TX 78520

Brownsville Public Library
4320 Southmost Blvd.
Brownsville, TX 78520

For the information, visit:

www.bit.ly/TheChallengeRGV



200 NEWSLETTERS

THANK YOU!

Thank you to our
sponsors and readers.



Role Model
Stories



Recipes



Healthy
Articles

FOLLOW US



This institution is an equal opportunity provider.



YOUR HEALTH MATTERS

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



**A Healthy
Plate**



**Healthy
Recipe**



**General
Information**

JANUARY 2023 | VOLUME 200

Making your New Year's resolution stick

By making your resolutions realistic, there is a greater chance that you will keep them throughout the year, incorporating healthy behavior into your everyday life.



Start Small

Try to schedule three or four days a week at the gym instead of seven.

Talk about it

Having someone to share your struggles and successes with makes your journey to a healthier lifestyle that much easier and less intimidating.

Change one behavior at a time

Don't get overwhelmed and think that you have to reassess everything in your life. Take one step at a time.

Don't beat yourself up

Make resolutions that you think you can keep.

Adapted from. apa.org

A Healthy Plate

Use the healthy eating plate as a guide for creating healthy, balanced meals—whether served at the table or packed in a lunch box.

Use healthy oils (like olive and canola oil) for cooking, on salad, and at the table. Limit butter. Avoid trans fat.

HEALTHY OILS



VEGETABLES

The more veggies - and the greater the variety - the better. Potatoes and French fries don't count.

WHOLE GRAINS

Eat a variety of whole grains (like whole-wheat bread & pasta, and brown rice.) Limit refined grains (like white rice and white bread).

WATER

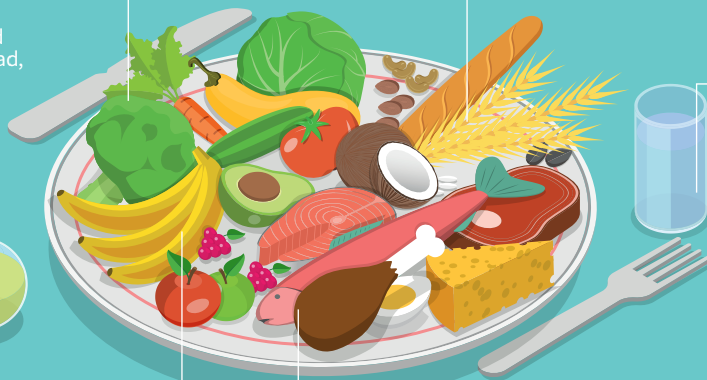
Drink water, tea, or coffee (with little or no sugar). Limit milk/dairy (1-2 servings/day) and juice (1 small glass/day). Avoid sugary drinks.

FRUITS

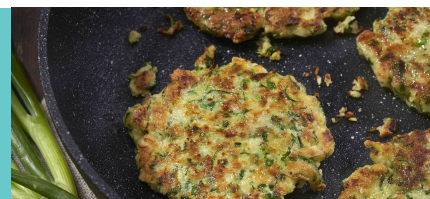
Eat plenty of fruits of all colors.

HEALTHY PROTEIN

Choose fish, poultry, beans, and nuts; limit red meat and cheese; avoid bacon, cold cuts, and other processed meats.



Adapted from. cdn1.sph.harvard.edu



Ingredients:

- 2 pounds zucchini, coarsely grated
- 1 tablespoon salt
- 1/2 teaspoon black pepper
- 1 large egg, beaten
- 1 bunch scallions, thinly sliced
- 1 cup cooked quinoa*
- 2 garlic cloves, minced
- 1/2 cup chopped fresh parsley
- 1 tablespoon chopped fresh marjoram or basil
- 1 teaspoon chopped mint
- 1/2 teaspoon canola oil

Directions:

1. Preheat the oven to 400°F.
2. In a colander, combine the zucchini and salt. Set aside to drain for 30 minutes.
3. Meanwhile, in a medium bowl, mix all of the remaining ingredients except the oil.
4. After 30 minutes, rinse the zucchini, squeeze out the excess water, and stir it into the batter.
5. Place a baking sheet in the oven for 3-5 minutes to preheat.
6. Remove and coat with 1/2 teaspoon canola oil.
7. Shape the mixture into patties (about 1/4 cup of batter each) and place on the baking sheet.
8. Bake for 8 minutes each side, or until golden brown.
9. Serve hot.

 4 Servings

Adapted from: The Happy Kitchen

MOTIVATIONAL TIPS WHEN STARTING TO WORKOUT



SET GOALS

Make achievable realistic goals, start with simple goals, and then progress to longer range goals.



TEAM WORKOUT

Invite friends or co-workers to join you when you exercise or go on walks. Work out with your partner or other loved ones.



MAKE IT FUN

Try sports or activities that you enjoy. Take a ballroom dancing class, or check out a health club or martial arts center. If you're not enjoying your workouts, simply take a walk or jog in a local park.



BE FLEXIBLE

If you're too busy to work out or simply don't feel up to it, take a day or two off. Go easy on yourself if you need a break.

Adapted from. mayoclinic.org

HEALTHY LIVING
Role Model

Maria Berrones

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



“I am very happy to come here to the exercise classes, all my classmates encourage me. Before, I was very shy, but with the support of my colleagues, I learned to get out of my comfort zone.”

”



“My daughters have seen a change in me, they tell me “keep going mom, you got this!” and they have noticed that I feel very good. Since I join these classes I have felt better emotionally, I no longer feel that sadness that I had. I feel very good and with a lot of energy.”

”