

Tu Salud ¡Sí Cuenta!

Renew. Connect. Thrive.

Haz click para
Leer en Español

A New Year, A Fresh Start

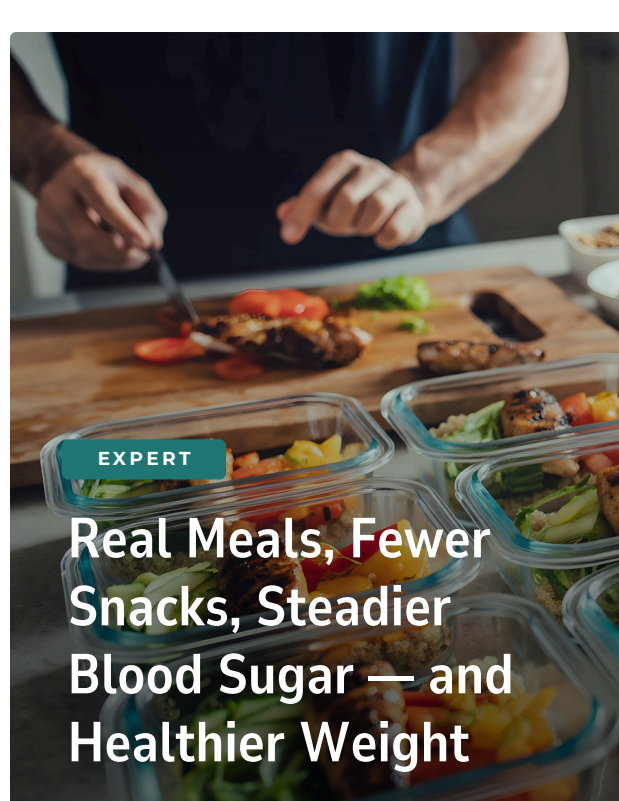
A Simple Health Resolution for a Fresh New Year!

Happy New Year, 2026! Many people choose weight loss as a New Year's resolution. Weight loss does not have to mean strict diets. A small and powerful habit to support weight loss is to eat real meals during planned times and to cut out snacking during the rest of the day.

This month, we focus on no snacking as a change that supports our body in weight loss. Many people think weight gain only happens because they “eat too much.” But, weight gain is also influenced by how often we eat. When we snack all day, insulin levels stay high, and insulin is the hormone that tells the body to use energy and to store extra as fat. A healthy pattern of insulin in our body would be a rise in insulin 1 – 3 times related to eating a meal and then low levels of insulin the rest of the time. But, if we drink and eat snacks with calories or flavoring throughout the day, our insulin levels don't go to a resting state and we are signaling the body to store fat.

It is important to choose real meals with real food that do not have to be complicated. Real meals include everyday foods we love in our community: beans, eggs, fresh corn tortillas, fish or chicken, pico de gallo, vegetables, and avocado. These foods are nutritious, satisfying, and affordable, and they help us stay full so we don't need to snack. Real meals contain mostly natural, unprocessed ingredients.

Inside this newsletter, you'll find helpful answers, simple tips, and a grocery list to help you prepare meals that support your health and your goals. This year is about choosing real foods that help us feel our best — one meal at a time.



EXPERT
Real Meals, Fewer Snacks, Steadier Blood Sugar — and Healthier Weight



INSIGHTS
Myths & Facts About Healthy Eating & Weight



What feels hardest about your weight loss journey for you?
Do a Self-Check



2026 Grocery Shopping List

No-Snack Meal Formula



HEALTHY RECIPE
LENTIL SOUP
TSSC Kitchen



ROLE MODEL
Vanessa Saldaña
Cutting out Snacking to Improve Health



Upcoming Events



The Challenge-RGV
MIDPOINT

Saturday, Mar 7th, 2026
9:00A.M. - 11:00A.M.

Charles Martin Cabler Park



The Challenge-RGV
FINALE

Saturday, Apr 25th, 2026
9:00A.M. - 11:30A.M.

Brownsville Farmers Market

Learn more about our program, partners, health initiatives, tips, recipes, and exercise schedules on our website—and don't forget to follow us on social media.

Discover More



Follow Us:



@TuSaludSiCuenta

Supported by: **BROWNSVILLE COMMUNITY IMPROVEMENT CORPORATION**
AN ECONOMIC DEVELOPMENT CORPORATION



City Partners



UTHealth Houston
School of Public Health

An evidence-based program from UTHealth Houston School of Public Health in Brownsville, working to improve health and wellness for individuals, families, and communities across the Rio Grande Valley.

Learn more about our impact at **UTHealth Houston** School of Public Health Brownsville

Tu Salud ¡Sí Cuenta!

Renueva. Conecta. Vive.

Click here to
Read in English

Un nuevo año, un nuevo comienzo

¡Una sencilla resolución de salud para un nuevo año lleno de energía!

¡Feliz Año Nuevo 2026! Muchas personas eligen la pérdida de peso como propósito de año nuevo. Perder peso no tiene por qué significar dietas estrictas. Un hábito sencillo y efectivo para bajar de peso es comer comidas completas a horas fijas y evitar comer entre comidas durante el resto del día.

Este mes, nos enfocaremos en dejar de comer entre comidas como un cambio que beneficia a nuestro cuerpo y nos ayuda a perder peso. Muchas personas creen que el aumento de peso se debe únicamente a que "comen demasiado". Sin embargo, el aumento de peso también depende de la frecuencia con la que comemos. Cuando comemos entre comidas durante todo el día, los niveles de insulina se mantienen altos, y la insulina es la hormona que le indica al cuerpo que utilice energía y almacene el exceso en forma de grasa. Un patrón saludable de insulina en nuestro cuerpo sería un aumento de 1 a 3 veces al día, relacionado con las comidas, y niveles bajos de insulina el resto del tiempo. Pero si consumimos bebidas y snacks o bocadillos con calorías o saborizantes a lo largo del día, nuestros niveles de insulina no bajan a un estado de reposo y le estamos indicando al cuerpo que almacene grasa.

Es importante elegir comidas completas con alimentos naturales que no tienen por qué ser complicadas. Las comidas completas incluyen alimentos cotidianos que nos encantan en nuestra comunidad: frijoles, huevos, tortillas de maíz frescas, pescado o pollo, pico de gallo, verduras y aguacate. Estos alimentos son nutritivos, saciantes y económicos, y nos ayudan a sentirnos satisfechos para no necesitar comer entre comidas. Las comidas completas contienen principalmente ingredientes naturales y sin procesar.

En este boletín, encontrarás respuestas útiles, consejos sencillos y una lista de compras para ayudarte a preparar comidas que favorezcan tu salud y tus objetivos. Este año se trata de elegir alimentos naturales que nos ayuden a sentirnos mejor, una comida a la vez.



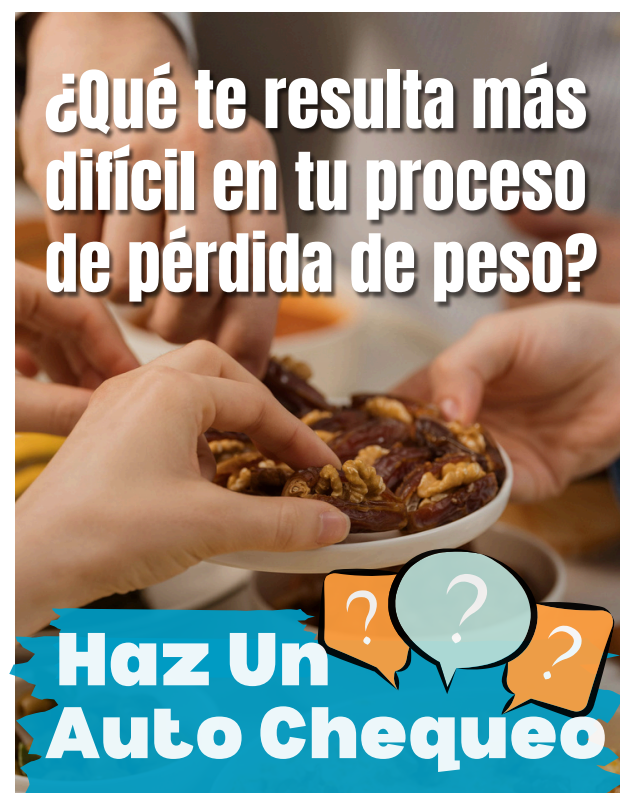
EXPERTO

Comidas reales, no comer entre comidas, azúcar en sangre más estable — y un peso más saludable



DATOS CLAVE

Mitos y realidades sobre la alimentación saludable y el peso.



Haz Un Auto Chequeo



Lista de compras 2026

Fórmula de comidas sin snacks



RECETA SALUDABLE

TSSC Cocina



MODELO A SEGUIR

Vanessa Saldaña

Eliminar comer entre comidas para mejorar la salud.



Próximos Eventos

Mar 7





The Challenge-RGV

INTERMEDIO

 Sábado, 7 de marzo de 2026

9:00A.M. - 11:00A.M.

 Charles Martin Cabler Park

Abr 25





The Challenge-RGV

LA FINAL

 Sábado, 25 de abril de 2026

9:00A.M. - 11:30A.M.

 Brownsville Farmers Market

Descubre más sobre el programa, nuestros colaboradores, otras iniciativas de salud, consejos educativos, recetas saludables y horarios de ejercicio en nuestro sitio web. Y no olvides seguirnos en las redes sociales.

Descubre más



Síguenos:



@TuSaludSiCuenta

Con el apoyo de:  BROWNSVILLE COMMUNITY IMPROVEMENT CORPORATION



Ciudades Asociadas



Un programa basado en evidencia de la Escuela de Salud Pública UTHealth Houston en Brownsville, que trabaja para mejorar la salud y el bienestar de las personas, las familias y las comunidades en todo el Valle del Río Grande.

Obten más información sobre nuestro impacto en  **UTHealth Houston** School of Public Health Brownsville