



# PASEOS POR LA NATURALEZA

## Texas Master Naturalists Rio Grande Valley Chapter

Únete a caminatas por la naturaleza con Texas Master Naturalist - Rio Grande Valley Chapter (TMN) y descubre nuestros hermosos terrenos naturales y la vida silvestre que rodea nuestro Valle del Río Grande.



**SÁBADO, MAYO 18 2024** | 8:00AM Y 9:30AM

Laguna Atascosa National Wildlife Refuge  
22688 Buena Vista Blvd, Los Fresnos, TX 78566

¡ENTRADA GRATUITA PARA TODA LA FAMILIA!



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).



Hacer beber agua ¡emocionante!



Receta Saludable



Información General


WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG





MAYO 2024 | VOLUMEN 216

## CÓMO EL EJERCICIO MEJORA LA SALUD MENTAL



La actividad física no sólo es buena para tu cuerpo, ¡Pero también es genial para tu mente!

- 

La actividad física te proporciona una meta que aspirar y un sentido de propósito.
- Otros beneficios:**
- 1**  Estar activo libera sustancias químicas en el cerebro que te hacen sentir bien, lo que aumenta tu autoestima y te ayuda a concentrarte, así como a dormir bien y sentirte mejor.
- 2**  Hacer ejercicio reduce la tensión, el estrés y la fatiga mental. También te brinda más concentración y motivación.
- 3**  ¡Hacer tu actividad física favorita te brinda un impulso de energía natural y una sensación de logro mientras te diviertes! También te ayuda a tener un apetito saludable.
- 4**  Cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, pero las normas sugieren que los adultos intenten realizar al menos 150 minutos sólo una o dos veces por semana para reducir el riesgo de enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular.

Adaptado de: [www.mentalhealth.org.uk](http://www.mentalhealth.org.uk)



OUR DRINKS DON'T HAVE TO BE

# Haz que el beber agua isea emocionante!

Toma el pacto!



Beber agua es la forma más beneficiosa de mantenerse hidratado. Aunque su sabor es excelente, a veces es bueno mezclarlo un poco. A continuación se ofrecen algunos consejos sobre cómo hacer que el agua sea más divertida.

## CONGELA

**Congela frutas en cubitos de hielo**  
Prueba algunas bayas



## HAZLO HERBAL

**Agrega hierbas para mejorar el sabor.**

Agrega jengibre, la menta o la hierba de limón.



## SABOR A FRUTA

**Agrega frutas frescas**



## Ingredientes

### Vegetales asados:

- 2 calabacines, en rodajas
- 2 calabazas amarillas, en rodajas
- 1 pimiento rojo, en rodajas
- 1 pimiento morrón naranja, en rodajas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- (\*Cortar las rodajas en grosor de 1/2 pulgada)

### Aderezo de hierbas:

- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1/4 taza de vinagre de vino tinto
- 1/4 manojo de hojas de perejil fresco
- 1/4 taza de hojas de albahaca fresca
- 1 cucharada de eneldo picado, sin tallo
- 1 cucharada de orégano picado, sin tallo
- 2 dientes de ajo, pelados
- 1/2 cucharadita de sal kosher
- 1/4 cucharadita de pimienta negra recién molida

## Modo de preparación:

1. **Aderezo de hierbas** - En una licuadora, agrega los ingredientes y mezcla hasta que quede suave. Deja de lado.
2. **Vegetales asados** - Calienta la parrilla a fuego medio-alto. En un tazón grande, coloca las verduras y cúbrealas uniformemente con aceite de oliva. Haz brochetas con las verduras y colócalas en la parrilla durante 2-3 minutos por cada lado hasta que estén carbonizadas y ligeramente tiernas. Retirar del fuego y rocía el aderezo de hierbas sobre las verduras. Sirve inmediatamente.

Si usas brochetas de madera, sumérgelas en agua antes de ponerlas en la parrilla. Corta todas las verduras a un tamaño similar.

4-6 Porciones

Adaptado de: nourish - How Good Food Works

## Los mejores alimentos para una mente sana



Las dietas ricas en proteínas pueden favorecer la salud mental. La proteína contiene sustancias químicas llamadas aminoácidos, que el cerebro necesita para producir sustancias químicas llamadas neurotransmisores.

Estos ayudan a regular tus pensamientos y sentimientos:



**legumbres**

(guisantes, frijoles y lentejas)



**Nueces y semillas**



**Carne magra**

(Pollo, Pavo y Pescado)



**Productos de soja**



**Leche**



**Pez**



**Huevos**



**Queso**

Adaptado de: mentalhealth.org.uk

**VIDA SALUDABLE**  
Modelo a Seguir  
**Dr. Kurrón**  
Residente de Psiquiatría de UTRGV  
Para más historias, visita [vimeo: tusaludsicuenta](https://vimeo.com/tusaludsicuenta)

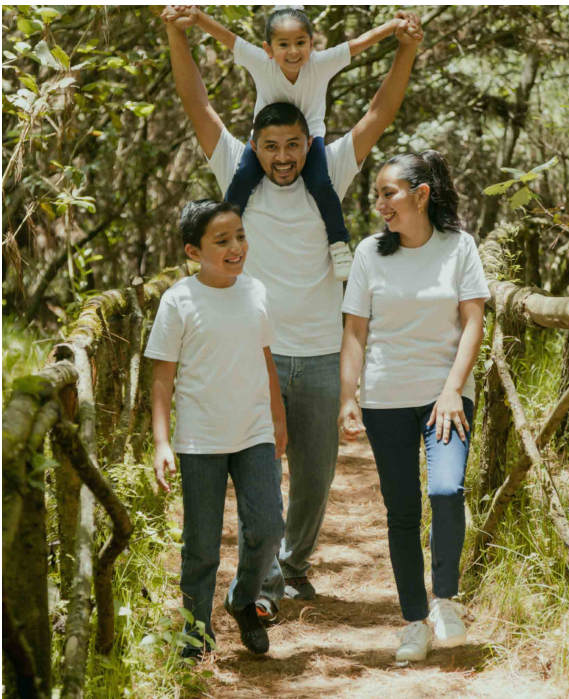


“Estar en la naturaleza y exponerse a la luz solar afecta la ansiedad y la depresión, porque obtener vitamina D de la luz solar es muy bueno para el estado de ánimo y el funcionamiento neurológico.”



“La naturaleza y el ejercicio liberan endorfinas (la hormona del bienestar) y neurotransmisores como GABA (sustancias químicas producidas para calmar y reducir la ansiedad) y serotonina (sustancia química que regula el estado de ánimo), lo que proporciona una forma natural de aliviar el estrés y la ansiedad.”

”



# NATURE WALKS WITH

## Texas Master Naturalists Rio Grande Valley Chapter

Join nature walks with Texas Master Naturalist – Rio Grande Valley Chapter (TMN) and discover about our beautiful nature grounds and wildlife surrounding our Rio Grande Valley.



**SATURDAY, MAY 18** | 8:00AM & 9:30AM  
2024  
Laguna Atascosa National Wildlife Refuge  
22688 Buena Vista Blvd, Los Fresnos, TX 78566



**FREE ENTRY FOR THE WHOLE FAMILY!**



This institution is an equal opportunity provider.

## YOUR HEALTH MATTERS



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



Make drinking water exciting!



Healthy Recipe



General Information


WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG





MAY 2024 | VOLUME 216

## HOW EXERCISING IMPROVES MENTAL HEALTH



**Physical activity is not only good for your body, but it's also great for your mind!**

- 

Physical activity gives you a goal to aim for and a sense of purpose.
- Other benefits:**
- 1**  Being active releases chemicals in your brain that make you feel good - boosting your self-esteem and helping you concentrate as well as sleep well and feel better.
- 2**  Exercising reduces tension, stress and mental fatigue. It also gives you more focus and motivation.
- 3**  Doing your favorite physical activity gives you a natural energy boost and a sense of achievement while having fun! It also helps you have a healthy appetite.
- 4**  Any amount of physical activity is better than none, but guidelines suggest for adults to aim for at least 150 minutes just once or twice a week to reduce the risk of heart disease or stroke.

Adapted from: [www.mentalhealth.org.uk](http://www.mentalhealth.org.uk)



OUR DRINKS DON'T HAVE TO BE

www.ucdrgv.org/life-is-sweet-enough

# Make Drinking Water Exciting!



Drinking water is the most beneficial way to stay hydrated. Although its flavor is excellent, sometimes it is good to mix it up a little. Here are some tips on how to make water more fun.

## FREEZE IT

Freeze fruit like ice cubes  
Try some berries



## MAKE IT HERBAL

Add herbs to improve flavor

Try ginger, mint or lemongrass



## GO FRUITY

Try adding fresh fruits



Adapted from: ucdrgv.org



## Ingredients

### Grilled Vegetables:

- 2 zucchinis sliced, 1/2-inch thick
- 2 yellow squash sliced, 1/2-inch thick
- 1 red bell pepper sliced, 1/2-inch thick
- 1 orange bell pepper sliced, 1/2-inch thick
- 2 tablespoon olive oil

### Herb Dressing:

- 1/2 cup olive oil
- 1/4 cup red wine vinegar
- 1/4 bunch fresh parsley leaves
- 1/4 cup fresh basil leaves
- 1 tablespoon chopped fresh dill, stems removed
- 1 tablespoon chopped fresh oregano, stems removed
- 2 garlic cloves, peeled
- 1/2 teaspoon kosher salt
- 1/4 teaspoon freshly ground black pepper

## Grilled Summer Squash & Bell Peppers

### Directions:

1. **Herb Dressing** - In a blender, add the ingredients and blend until smooth. Set aside.
2. **Grilled Vegetables** - Heat the grill to medium-high heat. In a large bowl, place the vegetables and evenly coat with olive oil. Skewer the vegetables and place on the grill for 2-3 minutes on each side until charred and slightly tender. Remove from the heat and drizzle the herb dressing over vegetables. Serve immediately.

If using wooden skewers, soak in water before putting them in the grill. Cut all vegetables to a similar size.



Adapted from: nourish - How Good Food Works

# Best Foods for a Healthy Mind

Diets higher in protein can support your mental health. Protein contains chemicals called amino acids, which your brain needs to produce chemicals called neurotransmitters.



These help to regulate your thoughts and feeling:



**Legumes**  
(peas, beans and lentils)



**Nuts and seeds**



**Lean meat**  
(Chicken, Turkey and Fish)



**Soya products**



**Milk**



**Fish**



**Eggs**



**Cheese**

Adapted from: mentalhealth.org.uk

HEALTHY LIVING  
Role Model

**Dr. Kurrón**  
UTRGV Psychiatry Resident

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



Being out in nature and exposure to the sunlight affects anxiety and depression, because getting vitamin D from the sunlight is very good for your mood and neurological functioning.



Nature and exercise releases endorphins ("feel good" chemicals) and neurotransmitters like GABA (Chemicals produced to calm and reduce anxiety), and serotonin (mood regulating chemicals) providing a natural way to relieve stress and anxiety.