

Muévete por tu Mente: La Actividad Física y la Salud Mental

¿Sabías que la actividad física puede mejorar tu bienestar mental? Según los CDC, alrededor del 20% de los adultos ha experimentado síntomas de ansiedad o depresión en las últimas dos semanas. Por suerte, ¡la actividad física puede ayudar!

Los CDC recomiendan al menos 150 minutos de actividad moderada a la semana, o unos 20-30 minutos al día. Seguir esta recomendación puede reducir el riesgo de depresión hasta en un 30%. Incluso un poco de movimiento ¡marca la diferencia!

Cuando haces ejercicio, el aumento del flujo sanguíneo lleva oxígeno y nutrientes al cerebro, lo que desencadena la liberación de endorfinas, serotonina, y dopamina, lo que aumenta la felicidad, la relajación y la calidad del sueño.

Aumenta los beneficios:

- Haz ejercicio al aire libre en un parque, un jardín, o un sendero (el «ejercicio en la naturaleza») para mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés.
- Haz actividad física con otras personas: salir a caminar con un amigo o participar en una clase de ejercicio en grupo fomenta las relaciones sociales y te ayuda a mantener la constancia.

Cómo empezar: Empieza poco a poco; incluso un paseo de 10 minutos cuenta. Encuentra una actividad que te guste e ¡invita a un amigo a acompañarte!

Aprende más: go.illinois.edu/move4themind

Mayo es el Mes Nacional de la Concienciación sobre la Salud Mental

Según el Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH), 1 de cada 5 personas padecerá una enfermedad mental a lo largo de su vida. Las rutinas diarias pueden convertirse en hábitos saludables que favorecen el bienestar mental. Intenta crear hábitos simples en tu rutina diaria.

- Empieza la mañana con un vaso de agua (añádele limón si lo prefieres).
- Haz unos 30 minutos de ejercicio para estimular la circulación y aumentar la energía.
- Come un desayuno equilibrado que incluya proteínas para dar energía al cuerpo.
- Mantente hidratado(a) durante todo el día para mejorar la concentración y el estado de ánimo.
- Mantén el contacto con otras personas por teléfono o en persona: la interacción social puede reducir el riesgo de depresión.
- Practica la gratitud o haz algo amable por alguien.
- Da prioridad a tus tareas anotándolas en una lista.
- Tómate pequeños descansos para relajarte o reflexionar.
- Antes de acostarte, anota las tareas del día siguiente para aclarar la mente.

Las rutinas saludables pueden marcar una gran diferencia en tu salud mental.

Ensalada de Pasta con Vegetales y Aliño Picante

Rinde 6 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de pasta cocida, como rotini
- ¼ taza de vinagre, como el de vino blanco o tinto
- 2 cucharadas de azúcar
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ⅛ cucharadita de pimienta negra
- ½ pepino mediano, cortado en trozos
- ½ zanahoria mediana, cortada en trozos
- ½ tomate mediano, cortado en trozos
- ¼ de pimiento verde entero, cortado en trozos
- ½ taza de floretes de brócoli, cortados en trozos
- ½ taza de rábanos, cortados en rodajas finas

Preparación:

1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Frota suavemente los productos agrícolas bajo el grifo con agua fría.
3. En una cacerola pequeña, mezcla el vinagre, el azúcar, el ajo en polvo, y la pimienta negra. Mezcla y calienta a fuego medio hasta que el azúcar se disuelva. No dejes que hierva. Retira del fuego y deja a un lado.
4. Mezcla los vegetales en un tazón grande. Añade la pasta cocida y la mezcla de vinagre; mezcla suavemente para combinarlo todo.
5. Tápalo y déjalo en el refrigerador toda la noche o, como mínimo, 4 horas antes de servirlo.

Apunte: Adaptado de la receta «Tangy Crisp Vegetable and Pasta Salad», de What's Cooking del USDA.

Información nutricional para cada porción: 60 calorías; 0 g de grasas totales; 60 mg de sodio; 12 g de carbohidratos totales; 1 g de fibra dietética; 2g de proteína.

