

LA ALIMENTACIÓN AFECTA NUESTRO ESTADO DE ÁNIMO

Lo que COMEMOS puede marcar la diferencia en nuestra salud mental ...

Muchos de nosotros experimentamos ansiedad y depresión. Los acontecimientos actuales en nuestras vidas están amplificando esas emociones. Aquí hay formas de ayudar a su mente a estar más tranquila y concentrada.

beber abundante agua



incluso una deshidratación leve puede causar un estado de ánimo desagradable

coma sus buenos alimentos con carbohidratos



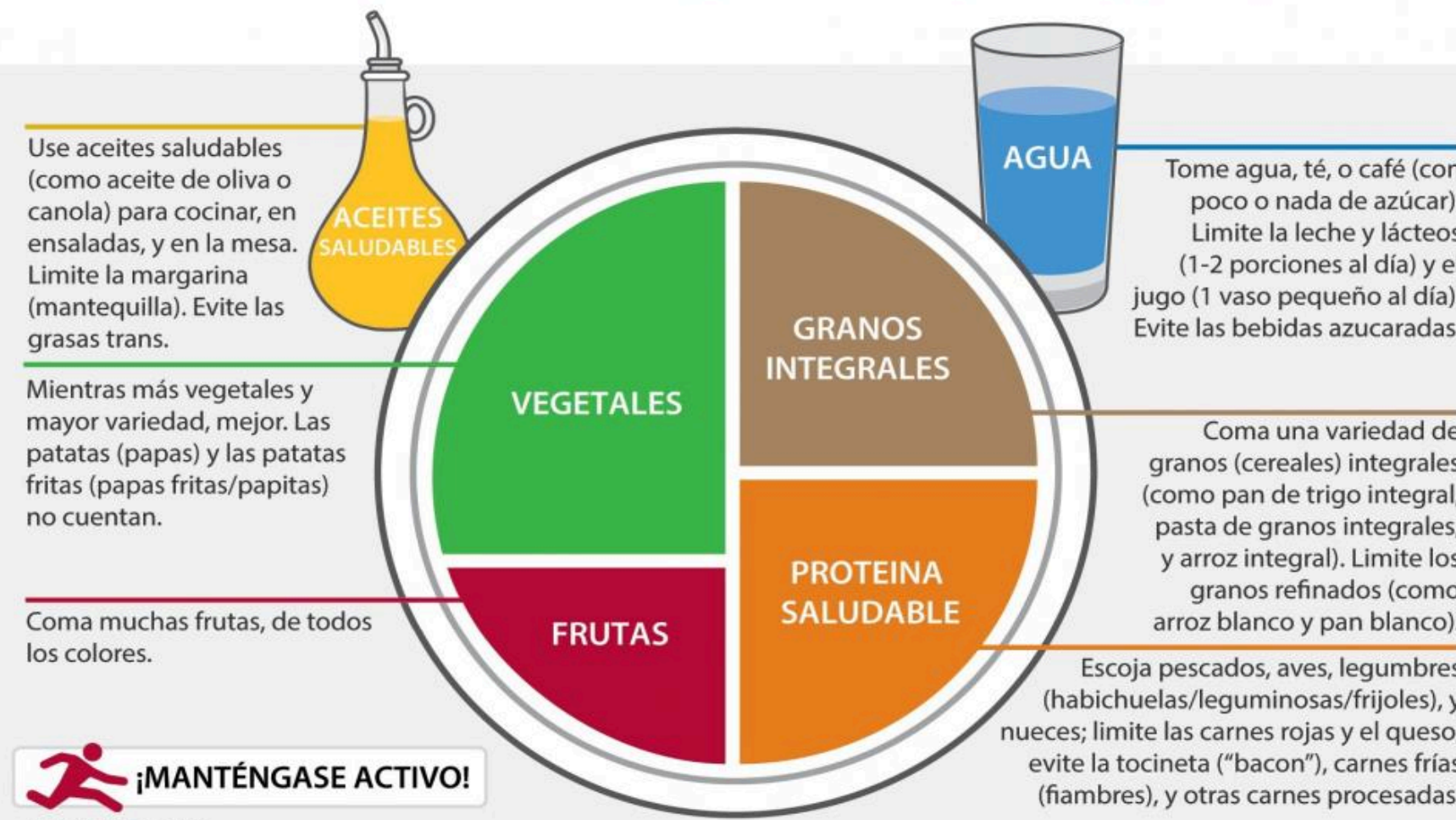
los plátanos, las papas y todas las frutas se encuentran entre los alimentos ricos en carbohidratos que ayudan a aumentar la serotonina en su cerebro contribuyendo a una sensación de calma

comer proteína



en su primera comida y puede ayudarlo a sentirse más satisfecho y mantener su nivel de azúcar en sangre en un buen rango; pruebe huevos, nueces, frijoles o pescado

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

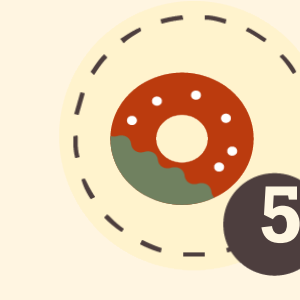
Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

reduce tu cafeína



que incluye café, té y refrescos. Mucha cafeína puede aumentar, sobreestimar y posiblemente hacer que se sienta ansioso

Muchos azúcares no hacen una mente feliz



jugos de frutas, bebidas de frutas, pasteles azucarados y cereales pueden aumentar su riesgo de trastornos del estado de ánimo

limitar o evitar el alcohol antes de acostarse



El efecto inmediato del alcohol puede ser la relajación, pero también puede interferir con su sueño, lo que puede afectar su estado de ánimo.



No comience a tomar suplementos para mejorar su estado de ánimo, en cambio, comience a comer alimentos reales como se sugirió anteriormente en el "Plato saludable" al menos 3 veces al día.



NW Bronx Food Justice Project



[nwbronxfoodjusticeproject](https://www.instagram.com/nwbronxfoodjusticeproject)



NW Bronx
Food Justice Project
<https://rssny.org/nwbronxfoodjustice>

Fuente(s): <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/healthy-eating-plate>
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/generalized-anxiety-disorder>