

Alimentarse Bien Para Su Salud Mental

Alimentarse bien da más energía, ayuda a dormir mejor, mejora la concentración y la salud mental.

Siga estos pasos de hábitos de comer saludables para mejorar su salud mental.



COMIDA Y SU ÁNIMO

Cuando pensamos en mejorar la salud mental, puede que no pensemos en que cambiar los hábitos de alimentación puedan hacer algún cambio.

Sabemos que una dieta no saludable puede ser asociada con síntomas de depresión y ansiedad, pero ahora nos damos cuenta que una dieta saludable (con variedad de fruta, vegetales, nueces, y granos) puede ayudar a mejorar la salud mental.

Esta es una área nueva y emocionante de las investigaciones. Es más, dos estudios recientes investigaron

si la comida saludable reduce los síntomas de depresión. Y los resultados fueron claros. Las personas que comieron más saludable mejoraron los síntomas de depresión más que las personas que se enfocaron en ayuda social.

Comer bien ayuda a mejorar la mente:

- Ayuda a dormir mejor
- Da mas energía
- Mejora la concentración
- Evita los antojos de comidas altas en azúcar, sal o grasa



HÁBITOS SALUDABLES

Cuando se siente bajo y que está luchando, es importante poner a cabo buenos hábitos. Esto ayuda a darse una mejor oportunidad de lidiar con los problemas.

Comer bien es uno de estos hábitos, pero no es el único. Ejercitarse, dormir bien, y pasar tiempo con los seres queridos también ayuda a la salud mental.

¿CÓMO PUEDO ALIMENTARME PARA TENER UNA SALUD MENTAL MEJOR?

- Muchas veces comemos alimentos no saludables cuando estamos en momentos de estrés. Es bueno lidiar con estrategias no relacionadas con la comida, como ejercitarse y pensar.
- Asegurese que su dieta incluya frutas y vegetales de color, comidas altas en fibras (cereales, ban, frijoles, lentejas, y nueces), comidas fermentadas como el yogur sin azucar, aceite de oliva, y pescado.
- Haga cambios pequeños que sean fáciles de seguir. Empiece con cambiar un bocadillo no saludable por algo saludable como una fruta.
- No tiene que ser perfecto, y no sea tan exigente con uno mismo. Una hamburguesa y un chocolate están bien de vez en cuando (una vez a la semana) pero es importante que se asegure que su dieta incluya una variedad de comidas nutritivas la mayoría del tiempo!
- Intente evitar mucha carne roja. 3-4 veces a la semana.