



Nutrición y Depresión

Existe una conexión fuerte entre la salud física y mental. Las bases para una vida saludable incluyen nutrición, ejercicio, buen sueño y manejo del estrés. Usted puede mejorar su estado de ánimo a través de alimentos que usted consume diariamente. Aquí le explicamos como:

Cuidando de su sistema digestivo

Existe una conexión importante entre la salud de su sistema digestivo (incluye estómago e intestinos) y su salud mental. La depresión está relacionada con la inflamación en el sistema digestivo.

Los pequeños organismos que viven en su sistema digestivo son llamados "flora intestinal". La flora intestinal juega un papel importante en la forma en que su cuerpo metaboliza y absorbe los alimentos y la importancia de que una dieta contenga variedades de alimentos provenientes de los 5 grupos alimenticios.



Alimentos para una sana digestión

Prebióticos o alimentos altos en fibra alimentan la bacteria buena en su sistema digestivo. Este tipo de bacteria quiebra los alimentos facilitando la digestión y reduciendo la inflamación. Alimentos fuentes de prebióticos son fruta y vegetales enteros, alimentos integrales, maíz, frijoles, lentejas y ajo.

Probióticos o comida fermentada contienen microorganismos vivos activos que ayudan a introducir nueva bacteria al sistema digestivo manteniéndolo saludable. Los alimentos que contienen probióticos son el yogurt, alimentos almacenados en vinagre (por ejemplo: pepinillos en vinagre) o kéfir (leche fermentada). Estos alimentos puedan mejorar su digestión y estado de ánimo.



Incrementar el consumo de frutas y verduras

Las Guías Dietéticas Australianas recomiendan que se consuma una variedad de alimentos, lo ideal es consumir 2 porciones de fruta y 5 porciones de verduras al día. Frutas y verduras tienen nutrientes y minerales que llevan al mejoramiento de la salud mental. Estos nutrientes pueden ser encontrados en alimentos como:

- Frutas cítricas y papaya (Vitamina C)
- Vegetales de hojas verdes oscuras (Folato y Zinc)
- Aguacate y todos los tipos de legumbres (Magnesio)
- Batata, zanahoria y pimentón (Vitamina A)

Vitamina D – La vitamina del sol

La vitamina D juega un papel importante en su salud mental. Es importante que sus niveles de vitamina D sean analizados regularmente. También es importante exponerse al sol preferiblemente entre 20-30 minutos cada día para ayudar a su salud y su ánimo.

Alimentos fuente de vitamina D son soya o productos lácteos fortificados con Vitamina D, yema del huevo y mariscos, o vitamina D en suplementos vitamínicos si es difícil tener exposición al sol.



La importancia de grasas buenas

Grasas buenas juegan un papel importante en el mantenimiento de la saciedad y regula nuestras hormonas. Grasas con **Omega 3** encontrados en pescados altos en grasas, nueces y semillas, aceite de canola y oliva o como suplementos pueden ayudar a mejorar su estado de ánimo.

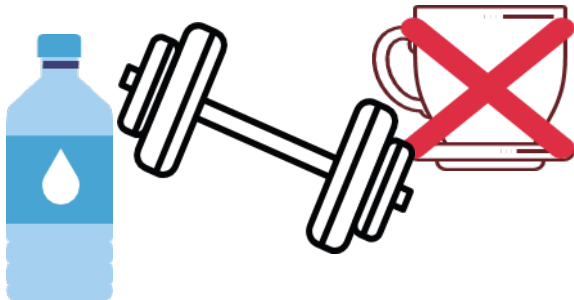
Trata de consumir pescado **2 o 3** veces por semana o **30gr** de nueces/semillas o un suplemento de Omega 3.



Mejorando los patrones de sueño

Mantener un horario de sueño consistente, tratando de lograr entre 5 a 7 horas de sueño, puede ayudar al sistema inmune y regula su salud mental.

Medidas sugeridas para mejorar el sueño son: reducir el uso de televisor o el celular 2 a 3 horas antes de ir a dormir, limitar el consumo de bebidas cafeínas a 1 o 2 tazas al día, o cambia bebidas cafeinadas (Por ejemplo: Yerba mate) por te herbal (te de manzanilla, canela o yerbabuena), y limitar el consumo de alcohol en lo posible.



Incrementar el ejercicio físico

Mejorar su estado de ánimo ya que este libera compuestos químicos conocidos como endorfinas (la hormona de la Felicidad).

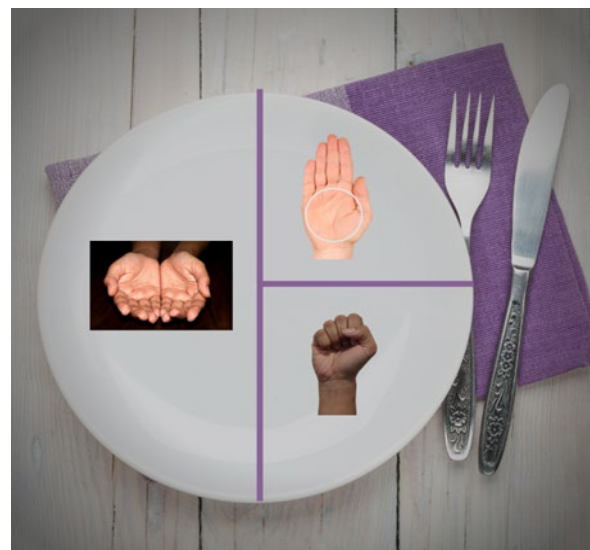
Ejercitarse más también incrementa los niveles de energía, mejora el sueño y puede ayudar a reducir el riesgo de depresión.

Trata de realizar **10-30** minutos de ejercicio diario a través de caminatas sociales, yoga, o cualquier ejercicio de su elección.

Tamaño de las porciones

Una forma fácil de estar seguro que esta comiendo las porciones apropiadas de comida es midiéndola de acuerdo al tamaño de sus manos.

- La mitad del plato corresponde a vegetales y es igual a **dos manos abiertas**.
- Una **palma de mano plana** equivale a **una porción** de carne o alternativos de la carne, y
- Una **mano en puño** es igual a **una porción** de



¿Necesita más apoyo? Puede hablar con el equipo de World Wellness Group quien lo podrá ayudar a encontrar un Dietista v/o un especialista en salud mental.