

Alimentos que lo hacen sentir bien



¿Siente ganas de comer cuando está triste? Si es así usted no está solo. Las comidas saladas, azucaradas, con sabor a chocolate, el helado, y la soda, son algunas de las opciones favoritas que la gente usa para mejorar el humor.

¡La buena noticia, sí, la comida puede mejorar el humor, la idea es escoger comidas adecuadas! Comer alimentos como verduras, frutas, granos enteros, productos lácteos bajos en grasa y mariscos han demostrado que ayuda a la gente a manejar la tensión y la depresión. Comer sano le da más energía y le ayuda a tener un peso saludable. Para obtener consejos sobre cómo comer saludable, lea "[como preparar platos saludables](#)".

Para mejorar su ánimo, tenga en cuenta lo siguiente...

1. **No se salte las comidas:** El cerebro necesita una fuente constante de energía. Pasar mucho tiempo sin comer lo puede hacer sentir irritable y cansado. Una buena idea es planear alimentos sanos que incluyan frutas frescas o secas y verduras. Estos tipos de comidas ayudan a mantener su nivel de azúcar de sangre constante y a darle energía.
2. **Coma un arco iris de colores:** Las frutas y verduras son fuentes importantes de muchos nutrientes, incluyendo el potasio, la fibra dietética, el folato (ácido fólico), la vitamina A, y la vitamina C. Para ayudar a mantener su cuerpo sano y aumentar su nivel de energía, elija frutas y verduras que incluyan un "arco iris de colores."
3. **Elija los "buenos" carbohidratos:** Elija frutas, verduras, y granos enteros. Estos "buenos" carbohidratos generan serotonina, la sustancia química que genera un estado de buen humor en el cerebro y pueden ayudar a calmar su mente. Asegúrese que la mitad de sus granos sean integrales, lea esta información para saber cómo comer más de los "[buenos](#)" carbohidratos
4. **Elija proteínas sanas:** Está seguro de elegir proteínas magras como pavo, pollo, atún o huevos. Estas proteínas son ricas en tirosina, un aminoácido que puede ayudarle a sentirse más alerta y le ayu-

Beneficios de comer saludable:

- Mejora su humor
- Disminuye el estrés
- Mejora la concentración
- Siente más energía

Consejo Útil:

¡No sienta que debe hacer cambios grandes de una vez!

Escoja 1 o 2 hábitos sanos que usted puede intentar cada semana.

5. Consuma comida y bebidas menos azucaradas: comer y tomar bebidas azucaradas como: pasteles, pan dulce, caramelos, y sodas puede causar que su nivel de azúcar se eleve demasiado y baje repentinamente. Estos “altos” y “bajos” pueden hacer que usted sienta cansado, irritable o triste.

6. Beba suficiente agua: por lo menos 8 vasos de agua al día para evitar la deshidratación. Para algunas personas, incluso sentirse un poco deshidratado puede causar cansancio, dificultades para concentrarse y cambios de humor.

Para obtener ayuda adicional...

Su proveedor de atención primaria:

Hable con su proveedor si tiene preguntas sobre comidas específicas o suplementos de vitaminas. Si tiene problemas de salud, pueden darle una dieta especial para que usted siga.

Recursos locales: (Nota: La siguiente información solo está disponible en inglés):

[Adams County Food Guide](#)

[York County Food Guide](#)

Websites:

[CDC- Nutrition for Everyone](#)

[Mental Health America- Eat Well](#)

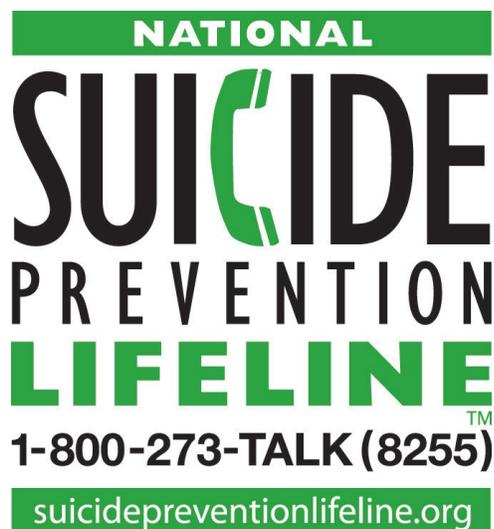
[Mental Health America- Healthy Diet: Eating with Mental Health in Mind](#)

[Mental Health Foundation- Healthy Eating and Depression: How diet helps protect your mental health](#)

[University of Michigan Depression Center- The Food and Mood Connection](#)

[USDA's Choose My Plate En español](#)

[WebMD Depression Health Center- Diet for Depression](#)



Es muy importante que hable con su doctor sobre síntomas de depresión que usted o sus seres queridos tengan.

Esta página no debe reemplazar una visita al doctor.

Feeling Blue- Derechos Reservados