

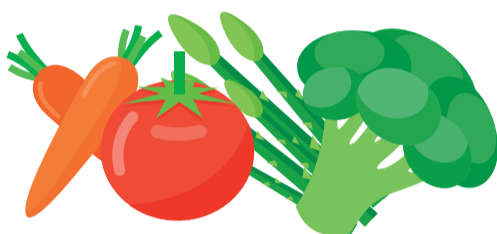
10 CONSEJOS Y ALIMENTOS ESTRELLA PARA MEJORAR TU SALUD MENTAL

¿De qué manera puede ayudar la alimentación a reducir los síntomas depresivos? Esta es la pregunta a la que el Proyecto MooDFOOD trata de encontrar una respuesta. Después de estudiar todas las evidencias la conclusión es que no existe ningún alimento “mágico” o suplemento que pueda ofrecer una solución rápida. Para mejorar nuestra salud mental y luchar contra los síntomas depresivos a través de la alimentación, debemos comer siguiendo una pauta dietética saludable cada día y durante todo el día.

Mira nuestros alimentos estrella y algunos consejos para comer siguiendo una pauta dietética saludable.

1 VEGETALES

¡Cuantas más verduras comas, mejor!



2 FRUTA

Endulza tu ánimo comiendo frutas cada día. Contienen abundante fibra y vitaminas y son un fantástico tentempié.



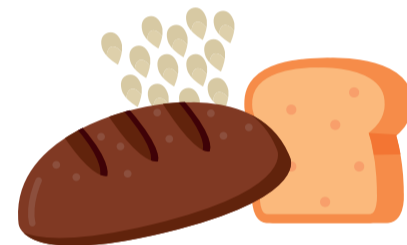
3 PESCADO

El pescado es una parte crucial en toda dieta saludable: consume al menos 1 ración de pescado azul cada semana procedente de una fuente sostenible.



4 INTEGRALES

El pan y los cereales, el arroz y la pasta integrales son importantes para mantenernos saciados y con energía.



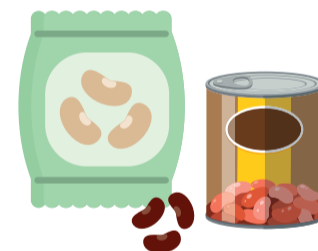
5 ACEITES SALUDABLES

No es necesario evitar los aceites, simplemente escoge aceites saludables para cocinar y aderezar ensaladas como el aceite de oliva.



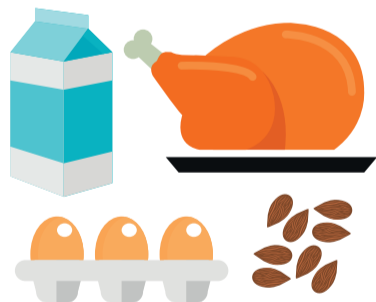
6 LEGUMBRES

Las legumbres como las lentejas, judías y guisantes son baratas, nutritivas y deliciosas. ¡La mayoría de nosotros aún no come suficientes! Así que llena tu cesta con legumbres.



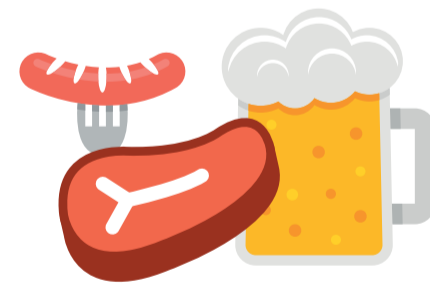
7 FRUTOS SECOS, HUEVOS Y LÁCTEOS

Si se comen con moderación (y sin sal) los frutos secos, huevos, productos de aves de corral y productos lácteos pueden formar parte de una pauta dietética saludable.



8 ALIMENTOS A LIMITAR

Reduce el consumo de carne roja y evita las carnes procesadas. Si bebes alcohol, hazlo con moderación.



9 DA PEQUEÑOS PASOS CADA DÍA

No tienes por qué lograrlo todo de una sola vez. Da pequeños pasos y dirígete conscientemente hacia una pauta dietética saludable cada día.



10 SIGUE LAS PAUTAS DIETÉTICAS BASADAS EN RECOMENDACIONES CIENTÍFICAS

¿Necesitas más información relacionada con el seguimiento de una pauta dietética saludable? Revisa las pautas dietéticas que los expertos en nutrición recomiendan.

BENEFICIOS PARA TU SALUD

Una pauta dietética saludable no solo puede mejorar tu salud mental, sino que también puede ayudarte a protegerte de:

- ✓ Enfermedades del corazón
- ✓ Diabetes tipo 2
- ✓ Cáncer

PIDE AYUDA

Si padeces una depresión, pide ayuda. Deja que un profesional médico lo sepa para que pueda conseguirte la ayuda que necesitas. Para más información acerca del MooDFOOD visita www.moodfood-vu.eu