



Glia

Plataforma Integral de Atención
en Salud Mental

Existe un vínculo entre la alimentación, la salud física y mental

- ✓ Elija alimentos de todos los grupos en cada tiempo de comida porque una dieta pobre altera los estados de ánimo, incluida la ansiedad y la depresión.

- ✓ Consuma cantidades o porciones adecuadas de alimentos.
- ✓ Cuando la persona pasa por alto o se salta una comida, es posible que aumente su ansiedad e irritabilidad, por lo que sus emociones se hacen más susceptibles y está más vulnerable a comer de más y en horarios no adecuados.

- ✓ Opte por comer más alimentos frescos y menos alimentos procesados industrialmente.
- ✓ Consume alimentos que se producen y preparan en la región.
- ✓ Consumir al menos 8 vasos de agua al día.

- ✓ Realiza actividad física: Desde el punto de vista emocional, el ejercicio físico permite afrontar la vida con mayor optimismo y disposición; mejorando el estado de ánimo y reforzando la autoestima.