



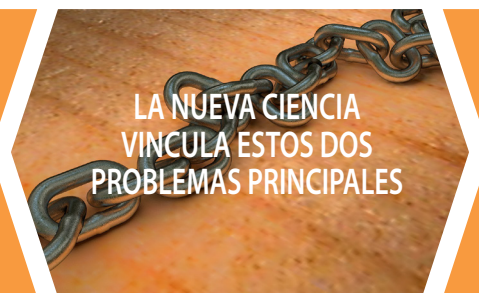
# DIETA Y NUTRICIÓN

La calidad de la comida que consume puede afectar su salud física y mental general. Comer alimentos nutritivos puede contribuir considerablemente a lograr un estilo de vida saludable, así que haga que cada bocado cuente.

## DOS PROBLEMAS PRINCIPALES

### DIETA DEFICIENTE

Las dietas poco saludables crean problemas de salud importantes como la diabetes, las enfermedades cardíacas, la obesidad y el cáncer. Debido a ello, la dieta deficiente es la principal causa de muerte temprana en los países desarrollados. Casi el 20% de todas las muertes en todo el mundo pueden vincularse a hábitos alimentarios poco saludables.<sup>1</sup>



### ENFERMEDAD MENTAL

Al mismo tiempo, las enfermedades mentales son la principal causa de discapacidad y enfermedad en el mundo. La depresión por sí sola es una de las cinco causas principales de discapacidad en todo el planeta.<sup>2</sup>

## MEJOR DIETA, MEJOR SALUD MENTAL

Una dieta saludable incluye una amplia variedad de verduras, frutas, legumbres (lentejas, garbanzos, frijoles), pescado, granos integrales (arroz, quínoa, avenas, panes, etc.), nueces, aguacates y aceite de oliva para apoyar a un cerebro saludable. Los alimentos dulces y grasos deberían ser comidas especiales, no los ingredientes cotidianos de su dieta.



Las personas que consumen una dieta elevada en alimentos integrales tales como frutas, verduras, nueces, granos integrales, legumbres, pescado y grasas no saturadas (como el aceite de oliva) tienen una probabilidad hasta un 35% menor de desarrollar depresión que las personas que comen menos de estos alimentos.<sup>3,4</sup>



Los alimentos altamente procesados, fritos y azucarados tienen escaso valor nutritivo y deberían evitarse. Las investigaciones demuestran que una dieta que incluye regularmente este tipo de alimentos puede aumentar el riesgo de desarrollar depresión hasta en un 60%.<sup>5,6</sup>

## NIÑOS Y ADOLESCENTES

La buena nutrición comienza en el útero. Los hijos de mujeres que consumen dietas con un contenido elevado de alimentos procesados, fritos y alimentos azucarados durante el embarazo tienen problemas emocionales más graves en su niñez. De forma similar, las dietas de bajo contenido en alimentos integrales y ricos en nutrientes y las dietas con mayor contenido de comida chatarra y alimentos procesados durante los primeros años de vida están vinculadas a más problemas emocionales en los niños.<sup>7,8</sup>



Los estudios han revelado que los jóvenes con dietas más saludables tienen aproximadamente **LA MITAD DE PROBABILIDADES** de tener depresión.

# VS

Las personas que consumen una dieta más alta en alimentos chatarra y alimentos procesados tienen un **80% MÁS DE PROBABILIDADES** de tener depresión.<sup>9,10</sup>

# LOS ALIMENTOS PUEDEN CAMBIAR SU CEREBRO

La dieta se relaciona con el hipocampo, un área clave del cerebro que participa en el aprendizaje, la memoria y la salud mental. Las personas que mantienen dietas saludables tienen más volumen del hipocampo que las que mantienen dietas poco saludables.<sup>11</sup>



Comer más frutas y verduras, granos integrales, legumbres, pescado, aceite de oliva y otros alimentos saludables y consumir menos alimentos chatarra y alimentos procesados puede ser una estrategia eficaz de tratamiento para la depresión.

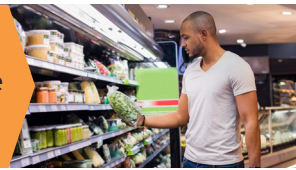


Un estudio reveló que

**1/3 DE LOS PARTICIPANTES CON DEPRESIÓN EXPERIMENTARON UN ALIVIO TOTAL DE SUS SÍNTOMAS** después de mejorar su dieta. Cuanto más personas mejoraron sus dietas más aliviaron su depresión.<sup>12,13</sup>

## UNA DIETA SALUDABLE NO TIENE QUE SER COSTOSA

Una dieta saludable en realidad puede ser más económica que los alimentos chatarra y los alimentos procesados.<sup>14,15</sup> Ahorre dinero eligiendo verduras y pescado enlatado o congelado, frutos secos y frijoles. ¡Estos son nutricionalmente similares a los alimentos frescos, permanecen en buen estado por más tiempo y suelen ser menos costosos!



## NUTRIENTES PARA RECORDAR

### ÁCIDOS GRASOS CON OMEGA 3

Los ácidos grasos con Omega 3 son esenciales para la salud del cerebro y reducen la inflamación y el riesgo de enfermedad cardíaca.

Los pescados grasos como el salmón, la trucha, la caballa, las anchoas y las sardinas son las fuentes más recomendadas de ácidos grasos Omega 3, y la Asociación Estadounidense del Corazón sugiere comer este tipo de pescados al menos dos veces por semana. Los Omega 3 también se pueden encontrar en el atún blanco, nueces, semillas de lino, semillas de chía y verduras de hoja verde oscuro como coles de Bruselas, la col rizada y las espinacas.

Las personas que comen dietas ricas en ácidos grasos Omega 3 tienen hasta un 30% menor de riesgo de depresión.<sup>16</sup>

Los suplementos de aceite de pescado con contenido elevado de ácidos grasos de tipo EPA pueden ayudar a la salud mental. Los estudios demuestran que pueden beneficiar a algunas personas con depresión tanto como los antidepresivos.<sup>17</sup>

### VITAMINAS DEL GRUPO B

Las vitaminas de grupo B ayudan a regular los neurotransmisores, la función inmunitaria y los aminoácidos, la base de las proteínas del cuerpo.

El folato y el ácido fólico forman parte de la familia B de vitaminas y pueden encontrarse en las verduras de hoja verde, legumbres y granos integrales.

Las personas que consumen alimentos ricos en folato tienen un menor riesgo de depresión.<sup>18</sup>

El pescado (salmón, trucha, atún), la carne vacuna, el cordero, las almejas, las aves (pollo y pavo), los huevos y la leche son fuentes naturales de vitamina B 12. Los cereales para el desayuno con agregado de vitamina B12 son una buena opción para los vegetarianos.

Las personas que carecen de vitamina B12 pueden tener un mayor riesgo de depresión, especialmente si son mayores.<sup>19</sup>

### Vitamina D

La vitamina D es importante para el funcionamiento cerebral óptimo, incluyendo el ánimo y el pensamiento crítico.

Los pescados grasos como el salmón y el atún tienen la vitamina D más natural. También se puede encontrar vitamina D en huevos, otros alimentos lácteos, bebidas fortificadas y cereales. Los suplementos de aceite de hígado de bacalao tienen un contenido elevado de vitaminas A y D y también tienen algunos ácidos grasos con Omega 3.

La luz solar es una fuente importante de vitamina D. De cinco a treinta minutos de exposición al sol dos veces a la semana generalmente produce suficiente vitamina D en el cuerpo. Las personas con piel más clara necesitan menor tiempo en el sol que aquellas con piel más oscura.

Los niveles bajos de vitamina D están vinculados a la depresión,<sup>20</sup> en particular a la depresión estacional, que ocurre con una reducción de la luz solar durante el invierno.

**Si usted está tomando medidas para vivir un estilo de vida saludable pero todavía siente que está luchando con su salud mental, visite [www.mentalhealthamerica.net/pruebas-de-salud-mental-en-espanol](http://www.mentalhealthamerica.net/pruebas-de-salud-mental-en-espanol) para verificar sus síntomas. Es gratis, confidencial y anónimo. Una vez que tenga sus resultados, le daremos información y recursos para que se sienta mejor.**

