

Juá alimantas puadan avuda

# BOLETÍN DE NUTRICIÓN URI SNAP-ED

## MEJORE SU ESTADO DE ÁNIMO CON LA COMIDA

Muchos alimentos contienen nutrientes importantes, como vitaminas, minerales y antioxidantes que pueden ayudar a mejorar su estado de ánimo y mantenerlo feliz y saludable de forma natural.

¿Qué alimentos pueden ayudar a mejorar su estado de ánimo?	
Alimento	Beneficios que Mejoran el Estado de Ánimo
Frutas Cítricas	Vitamina C ayuda a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.
Huevos	Las vitaminas y minerales en los huevos ayudan a disminuir la depresión, mejorar su estado de ánimo y proteger su cerebro.
Bayas	Antioxidantes ayudan a su cuerpo a combatir la inflamación. La inflamación puede provocar depresión y mal humor.
Verduras de Hoja Verde	Vitaminas B ayudan a mejorar la función cerebral. Hierro reduce la ansiedad y los malos sentimientos.
Bananos	Vitamina B6 le ayuda a sentirse feliz. Los bananos también equilibran el azúcar en la sangre para mejorar su estado de ánimo.
Salmón	Omega-3 y vitamina D disminuye la depresión y la ansiedad.

# Palabras Importantes Para Saber:

- Las vitaminas y los minerales se encuentran en los alimentos. Su cuerpo los necesita para funcionar correctamente para que pueda mantenerse saludable.
- Los antioxidantes ayudan a proteger a su cuerpo y sus células contra el daño.
- Las células son las que forman su cuerpo y toman los nutrientes de los alimentos para darle energía.

La comida es solo un aspecto de mantener su mente sana. Hable con su medico si se preocupa por su salud mental.

SNAP-Ed está en la comunidad haciendo programas cara a cara y también virtualmente según lo solicitado. Por favor llame a nuestra línea directa al 1-877-366-3874, visite uri.edu/snaped o síganos en las redes sociales para obtener más recetas familiares, recetas amigables e información.



**RISNPEd** 



URI\_Nutrition\_Ed

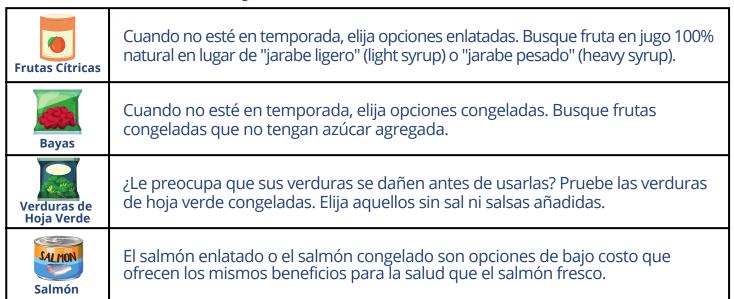


Community
Nutrition
Education RI



**URI Nutrition** 

### Cómo Ahorrar Dinero en Alimentos que Mejoran el Estado de Animo



#### Una Taza Poderosa que Estimula el Estado de Ánimo para Comenzar el Día

#### **Ingredientes**

1 huevo grande

1 taza agua

1/2 taza avena tradicional

1/2 puré banano

1/2 cucharadita canela

1 cucharadita azúcar moreno

Pizca sal

Opcional: bayas frescas o congeladas



Porciones: 1 Tamaño de la Porción: 1 Tazón

#### **Preparación**

- 1. Bata el huevo con todos los demás ingredientes en un tazón o taza aptos para microondas.
- 2. Cocine en el microondas a temperatura alta durante 2 ½ a 3 ½ minutos.
- 3. Opcional: para mejorar el estado de ánimo, cubra su tazón con bayas frescas o congeladas.

#### Consejo adicional:

Durante el invierno, no recibimos suficiente vitamina D, lo que puede provocar depresión estacional. Es importante comer alimentos que contengan vitamina D para mejorar su estado de ánimo. Pruebe opciones como el salmón o alimentos con vitamina D añadida, como la leche, el jugo de naranja y algunos cereales.



Para obtener más recetas para mejorar el estado de ánimo, visite nuestro sitio web en https://web.uri.edu/community-nutrition/recipes/

