

# 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?

<i>Alimento</i>	<i>Beneficios que Mejoran el Estado de Ánimo</i>
 <b>Frutas Cítricas</b>	Vitamina C ayuda a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.
 <b>Huevos</b>	Las vitaminas y minerales en los huevos ayudan a disminuir la depresión, mejorar su estado de ánimo y proteger su cerebro.
 <b>Bayas</b>	Antioxidantes ayudan a su cuerpo a combatir la inflamación. La inflamación puede provocar depresión y mal humor.
 <b>Verduras de Hoja Verde</b>	Vitaminas B ayudan a mejorar la función cerebral. Hierro reduce la ansiedad y los malos sentimientos.
 <b>Bananos</b>	Vitamina B6 le ayuda a sentirse feliz. Los bananos también equilibran el azúcar en la sangre para mejorar su estado de ánimo.
 <b>Salmón</b>	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 médico 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](http://uri.edu/snaped) o síguenos 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

 <p>Frutas Cítricas</p>	<p>Cuando no esté en temporada, elija opciones enlatadas. Busque fruta en jugo 100% natural en lugar de "jarabe ligero" (light syrup) o "jarabe pesado" (heavy syrup).</p>
 <p>Bayas</p>	<p>Cuando no esté en temporada, elija opciones congeladas. Busque frutas congeladas que no tengan azúcar agregada.</p>
 <p>Verduras de Hoja Verde</p>	<p>¿Le preocupa que sus verduras se dañen antes de usarlas? Pruebe las verduras de hoja verde congeladas. Elija aquellos sin sal ni salsas añadidas.</p>
 <p>Salmón</p>	<p>El salmón enlatado o el salmón congelado son opciones de bajo costo que ofrecen los mismos beneficios para la salud que el salmón fresco.</p>

### 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/>