

Alimentos saludables para la salud mental



Octubre 2021

Programa WIC del Condado de Ventura

Contacto: wic.program@ventura.org



Encuentre recursos locales para la salud mental aquí:

Departamento de Behavioral Health del Condado de Ventura -Información y recursos

Consejos de nutrición saludable para el bienestar mental

¡Obtén un poco de vitamina del sol!

La vitamina D puede ayudar en la prevención de la depresión. Pasar un poco de tiempo bajo el sol ayudará a tu cuerpo a producir vitamina D de forma natural. ¿Evitando el sol para prevenir cáncer de piel? ¡Bien por ti! Busca alimentos ricos en vitamina D y intente 15 mcg al día (adultos). Considere la trucha, el salmón, setas blancas, y leches fortificadas, cereales y jugos. Más información aquí:

[Fuentes alimentarias de vitamina D](#)

Algo huele a pescado... y eso debería ser tu dieta

Se ha demostrado que el omega-3 ayuda a prevenir la depresión. Omega-3 se encuentra en los pescados grasos como el salmón, la caballa, el bacalao y el arenque. Si el pescado no es para su paladar, ¡no hay problema! Omega-3 también se puede encontrar en nueces, semillas de lino, semillas de chía y aceite de linaza.

Obtenga más información sobre Omega 3 aquí:

[National Institutes of Health – Acidos grasos Omega-3](#)

Mantén tu cuerpo en movimiento

¡El ejercicio mantiene la mente y el cuerpo felices! Ya sea bailando, caminando o levantando pesas, el ejercicio produce ciertas endorfinas que luchan contra la depresión.