

Referencias: 1. Huang Q, Liu H, Suzuki K, Ma S, Liu C. Linking What We Eat to Our Mood: A Review of Diet, Dietary Antioxidants, and Depression. *Antioxidants* (Basel). 2019;8(9):376. Published 2019 Sep 5. doi:10.3390/antiox8090376 2. Martínez García RM, Jiménez Ortega AJ, López Sobaler AM, Ortega RM. [Nutrition strategies that improve cognitive function]. *Nutr Hosp*. 7 de septiembre de 2018;35(Spec No6):16-9. 3. Quals-Creekmore, E., & Münzberg, H. (2018). Modulation of Feeding and Associated Behaviors by Lateral Hypothalamic Circuits. *Endocrinology*, 159(11), 3631–3642. doi:10.1210/en.2018-00449 4. Briguglio, M., Dell'Osso, B., Panzica, G., Malgaroli, A., Banfi, G., Zanaboni Dina, C., ... Porta, M. (2018). Dietary Neurotransmitters: A Narrative Review on Current Knowledge. *Nutrients*, 10(5), 591. doi:10.3390/nu10050591 5. Beezhold, B., Radnitz, C., Rinne, A., & DiMatteo, J. (2014). Vegans report less stress and anxiety than omnivores. *Nutritional Neuroscience*, 18(7), 289–296. doi:10.1179/1476830514y.0000000164 6. Shapin, S. (2014). "You are what you eat": historical changes in Ideas about food and Identity. *Historical Research*, 87(237), 377–392. doi:10.1111/1468-2281.12059 7. Ramón-Arбуés E, Martínez Abadía B, Granada López JM, et al. Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios [Eating behavior and relationships with stress, anxiety, depression and insomnia in university students]. *Nutr Hosp*. 2019;36(6):1339-1345. doi:10.20960/nh.02641 8. Zaman R, Hankir A, Jemmi M. Lifestyle Factors and Mental Health. *Psychiatr Danub*. septiembre de 2019;31(Suppl 3):217-20. 9. O'Neil, A., Quirk, S.E., Housden, S., Brennan, S.L., Williams, L.J., Pasco, et al. (2014). Relationship Between Diet and Mental Health in Children and Adolescents: A Systematic Review. *American Journal of Public Health*, 104(10), e31–e42. doi:10.2105/ajph.2014.302110 10. WHO. Obesity and overweight Fact sheet. Abril 2020. Disponible en <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> 11. Simon, G. E., Ludman, E. J., Linde, J. A., Operskalksi, B. H., Ichikawa, L., Rohde, P., Finch, E. A., & Jeffery, R. W. (2008). Association between obesity and depression in middle-aged women. *General hospital psychiatry*, 30(1), 32–39. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2007.09.001> 12. Cirino M, Sacks G, Vandewijvere S, Swinburn B, Neal B. The Influence on Population Weight Gain and Obesity of the Macronutrient Composition and Energy Density of the Food Supply. *Curr Obes Rep*. marzo de 2015;4(1):1-10. 13. Morris MC, Tangney CC, Wang Y, Sacks FM, Bennett DA, Aggarwal NT. MIND diet associated with reduced incidence of Alzheimer's disease. *Alzheimers Dement*. 2015;11(9):1007-1014. doi:10.1016/j.jalz.2014.11.009 14. Winham D, Webb D, Barr A. Beans and Good Health. *Nutrition Today*. septiembre de 2008;43(5):201-9. 15. Wolk A. Potential health hazards of eating red meat. *J Intern Med*. 2017;281(2):106-22. 16. Lee D, Son HG, Jung Y, Lee S-J. The role of dietary carbohydrates in organismal aging. *Cell Mol Life Sci*. 2017;74(10):1793-803. 17. Ferretti F, Mariani M. Simple vs. Complex Carbohydrate Dietary Patterns and the Global Overweight and Obesity Pandemic. *Int J Environ Res Public Health*. 04 de 2017;14(10). 18. Gaforio JJ, Visioli F, Alarcón-de-la-Lastra C, Castañer O, Delgado-Rodríguez M, Fitó M, et al. Virgin Olive Oil and Health: Summary of the III International Conference on Virgin Olive Oil and Health Consensus Report. *JAEN (Spain)* 2018. *Nutrients*. 1 de septiembre de 2019;11(9). 19. Pérez, María Concepción. Los micronutrientes. *Salus [Internet]*. 2012;16(2):5-6. Recuperado de: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=375939019003_20. CDC. Micronutrient Facts. Accessed August 10, 2016. Disponible en: <http://www.cdc.gov/impac/micronutrients/> 21. Maggini S, Pierre A, Calder P. Immune Function and Micronutrient Requirements Change over the Life Course. *Nutrients*. 17 de octubre de 2018;10(10):1531. 22. Rao TSS, Asha MR, Ramesh BN, Rao KSJ. Understanding nutrition, depression and mental illnesses. *Indian J Psychiatry*. abril de 2008;50(2):77-82. 23. Stevens AJ, Rucklidge JJ, Kennedy MA. Epigenetics, nutrition and mental health. Is there a relationship? *Nutr Neurosci*. 2018;21(9):602-613. doi:10.1080/1028415X.2017.1331524

La información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica. Recuerde que debe contar con la asesoría de un profesional de la salud experto. PP-ZOL-COL-0091



Coma bien y
brille como
una estrella

Mejorando el bienestar mental a
TRAVÉS DE UNA NUTRICIÓN ÓPTIMA

Sin embargo, ninguna parte de este folleto puede ser utilizada con propósitos comerciales. Con respecto a las autorizaciones, por favor enviar un correo electrónico a DrJain@WLDWellness.com.



AQUÍ ALGUNAS IDEAS PARA REFLEXIONAR:

"Los alimentos que usted come, pueden ser la forma lenta de envenenarse."

— Ann Wigmore

¡Uno es realmente lo que come!

¿Sabía usted que cada uno de los químicos del cerebro que usted tiene proviene directa o indirectamente del alimento que usted ingiere?

Cada vez que usted coma un snack/bocadillo, tome en cuenta que su buena elección en alimentos significa químicos cerebrales saludables. Estos químicos cerebrales saludables están directamente relacionados con su:

Estado de ánimo¹

Energía¹

Atención²

Concentración²



Conductas alimentarias^{3,4}

Perspectiva de la vida^{5,6}

Patrones de sueño⁷

Sin duda, uno es lo que come – ¡por esta razón, ingerir alimentos nutricionales es crítico si es que nuestra meta es el bienestar mental!

**¡VALE LA PENA REPETIR UNA RECETA SIMPLE!
Usted + Dieta Saludable = Salud Mental OPTIMIZADA^{8,9}**

SOPESANDO UN GRAN PROBLEMA

La epidemia de la obesidad

"La parte nunca puede estar bien al menos que el todo esté bien"

— Platón

La obesidad mundial se ha más que triplicado desde 1975 y esta epidemia ya no es algo a lo que debamos cerrar los ojos.¹⁰ La investigación ha demostrado que la depresión y la obesidad parecen alimentarse una de la otra y crear un círculo vicioso. Básicamente, si usted es obeso, usted tiene mayor posibilidad de sufrir depresión – y si usted está deprimido, usted tiene mayor probabilidad de convertirse en obeso.¹¹

De acuerdo a un estudio de la Organización Mundial de la Salud (OMS) del 2016, más de 1,900 millones de adultos (18 años y mayores) tuvieron sobrepeso. De éstos, más de 650 millones tuvieron obesidad.¹⁰

Tener sobrepeso u obesidad significa que usted tiene una cantidad excesiva de grasa acumulada que puede tener impacto sobre su salud. ¿Entonces cómo averigua usted si está en peligro de ser obeso? Aprenda cómo calcular su Índice de Masa Corporal (IMC). Monitorear su IMC es una buena forma de ver si usted está en el rango de peso corporal saludable o no saludable y ver cómo esto cambia al elegir opciones de vida saludables.¹⁰

AQUÍ HAY ALGO PARA DIGERIR:

En materia de nutrición actual: existen dos problemas básicos:¹²

1. Ingerimos demasiados carbohidratos y grasas (también conocidos como macronutrientes).
2. No ingerimos suficientes alimentos ricos en vitaminas y minerales (también conocidos como micronutrientes). Consideramos esto como una tragedia nutricional de la época moderna porque estos asuntos generan un aumento de los problemas con respecto a la salud mental. La buena noticia es que todo esto es reversible cambiando nuestros hábitos de alimentación. **¡Con la información y herramientas correctas, usted puede empezar a hacer cambios positivos en su dieta hoy mismo!**

Hable con su profesional de la salud acerca de cómo puede usted incorporar una dieta saludable en su vida cotidiana.



¡MASTICA ESTA IDEA!

La Dieta MIND¹³

"Ninguna enfermedad que pueda ser tratada con dieta deberá ser tratada con cualquier otro medio!"

– Maimonides



Tenga en mente a MIND

Si usted necesita un poquito más de incentivo para considerar seguir la Dieta MIND, ¡los estudios han demostrado que puede disminuir la probabilidad que usted desarrolle la enfermedad de Alzheimer!¹³ Manteniendo prácticas nutricionales saludables, usted estará siguiendo los pasos necesarios para tener una gran sensación de bienestar!

Adaptado de Morris MC, et al.
Alzheimer's Dement, 2015;¹³
Sep, 11(9):1015-1022.

ASUMA SUS RESPONSABILIDADES Y EMPIECE A HACER CAMBIOS

"Que la comida sea tu alimento y el alimento tu medicina."
-Hipócrates

Aprendiendo más acerca de las comidas saludables

Un paso hacia adelante en el desarrollo de los buenos hábitos de la alimentación, es aprender más acerca de los macronutrientes y los **micronutrientes**.

Proteínas:

Recuerde – AMBOS grupos de alimentos, de origen animal y vegetal (frijoles, lentejas, nueces, semillas, etc.) son ricas fuentes de proteína.¹⁴ Demasiada proteína de las carnes rojas puede potencialmente conducir a problemas de salud¹⁵ – de manera que asegúrese de combinar sus fuentes de proteína.

Carbohidratos:

Si se consumen en moderación, los carbohidratos son una buena fuente de macronutrientes.¹⁶ Elija carbohidratos "buenos", de manera que no se conviertan rápidamente en azúcar en su cuerpo (ver tabla de carbohidratos).¹⁷

Grasas:

Algunos ejemplos de las grasas "buenas" son el aceite de oliva y los aceites derivados de nueces, aguacate o coco. Trate de evitar las grasas "malas" de alimentos chatarra altamente procesados.¹⁸ Las fuentes de grasa de los alimentos de origen animal y vegetal son fáciles de encontrar – simplemente recuerde consumirlas en moderación.



CARBOHIDRATOS¹⁷

Complejos	Simples
Derivados de alimentos de origen vegetal enteros y no procesados, generalmente se consideran más saludables	Especialmente los derivados de alimentos y bebidas altamente procesados y con azúcar agregada, que generalmente son menos saludables debido por aportar calorías sin nutrientes.



Los **micronutrientes** son las vitaminas y minerales requeridos en pequeñas cantidades que son esenciales para nuestra salud, desarrollo y crecimiento. Los micronutrientes se pueden encontrar en forma natural en una variedad de productos de origen vegetal y animal.^{19,20} Ellos:

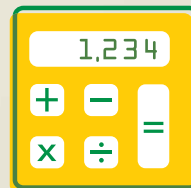
- **Promueven** una buena salud cerebral²
- **Controlan** los niveles de inflamación, gasto energético y capacidad de pensamiento^{2,21}
- **Ayudan** a mantener un sistema inmune saludable²⁰

Las personas que ingieren más micronutrientes tienen menos problemas mentales, ¡así que lea acerca de cómo incorporar más de ellos en su dieta!^{22,23}

APROVECHE LO QUE ESTÁ DISPONIBLE

Las aplicaciones pueden ayudarlo a motivarse

Le recomendamos firmemente que aproveche de las aplicaciones y sitios web gratuitos que le ayudarán a mantenerse según lo programado. De esta manera puede a cambiar su conducta y lo inspirarán a mantenerse motivado para continuar haciendo cambios saludables en el estilo de vida.



Aplicaciones para Calcular el IMC

Existen muchas aplicaciones disponibles para descargar en su Smartphone, **¡por lo que usted puede empezar a calcular su IMC a partir de hoy!**

La información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica. Recuerde que debe contar con la asesoría de un profesional de la salud experto.





REFERENCIAS

1. Huang Q, Liu H, Suzuki K, Ma S, Liu C. Linking What We Eat to Our Mood: A Review of Diet, Dietary Antioxidants, and Depression. *Antioxidants* (Basel). 2019;8(9):376. Published 2019 Sep 5. doi:10.3390/antiox8090376
2. Martínez García RM, Jiménez Ortega AI, López Sobaler AM, Ortega RM. [Nutrition strategies that improve cognitive function]. *Nutr Hosp*. 7 de septiembre de 2018;35(Spec No6):16-9.
3. Qualls-Creekmore, E., & Münzberg, H. (2018). Modulation of Feeding and Associated Behaviors by Lateral Hypothalamic Circuits. *Endocrinology*, 159(11), 3631–3642. doi:10.1210/en.2018-00449
4. Briguglio, M., Dell’Osso, B., Panzica, G., Malgaroli, A., Banfi, G., Zanaboni Dina, C., ... Porta, M. (2018). Dietary Neurotransmitters: A Narrative Review on Current Knowledge. *Nutrients*, 10(5), 591. doi:10.3390/nu10050591
5. Beezhold, B., Radnitz, C., Rinne, A., & DiMatteo, J. (2014). Vegans report less stress and anxiety than omnivores. *Nutritional Neuroscience*, 18(7), 289–296. doi:10.1179/1476830514y.0000000164
6. Shapin, S. (2014). “You are what you eat”: historical changes in ideas about food and identity. *Historical Research*, 87(237), 377–392. doi:10.1111/1468-2281.12059
7. Ramón-Arбуés E, Martínez Abadía B, Granada López JM, et al. Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios [Eating behavior and relationships with stress, anxiety, depression and insomnia in university students.]. *Nutr Hosp*. 2019;36(6):1339-1345. doi:10.20960/nh.02641
8. Zaman R, Hankir A, Jemni M. Lifestyle Factors and Mental Health. *Psychiatr Danub*. septiembre de 2019;31(Suppl 3):217-20.
9. O’Neil, A., Quirk, S. E., Housden, S., Brennan, S. L., Williams, L. J., Pasco, et al. (2014). Relationship Between Diet and Mental Health in Children and Adolescents: A Systematic Review. *American Journal of Public Health*, 104(10), e31–e42. doi:10.2105/ajph.2014.302110
10. WHO. Obesity and overweight Fact sheet. Abril 2020. Disponible en <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
11. Simon, G. E., Ludman, E. J., Linde, J. A., Operskalski, B. H., Ichikawa, L., Rohde, P., Finch, E. A., & Jeffery, R. W. (2008). Association between obesity and depression in middle-aged women. *General hospital psychiatry*, 30(1), 32–39. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsy.2007.09.001>
12. Crino M, Sacks G, Vandevijvere S, Swinburn B, Neal B. The Influence on Population Weight Gain and Obesity of the Macronutrient Composition and Energy Density of the Food Supply. *Curr Obes Rep*. marzo de 2015;4(1):1-10.
13. Morris MC, Tangney CC, Wang Y, Sacks FM, Bennett DA, Aggarwal NT. MIND diet associated with reduced incidence of Alzheimer’s disease. *Alzheimers Dement*. 2015;11(9):1007-1014. doi:10.1016/j.jalz.2014.11.009
14. Winham D, Webb D, Barr A. Beans and Good Health. *Nutrition Today*. septiembre de 2008;43(5):201-9.



REFERENCIAS

15. Wolk A. Potential health hazards of eating red meat. *J Intern Med.* 2017;281(2):106-22.
16. Lee D, Son HG, Jung Y, Lee S-JV. The role of dietary carbohydrates in organismal aging. *Cell Mol Life Sci.* 2017;74(10):1793-803.
17. Ferretti F, Mariani M. Simple vs. Complex Carbohydrate Dietary Patterns and the Global Overweight and Obesity Pandemic. *Int J Environ Res Public Health.* 04 de 2017;14(10).
18. Gaforio JJ, Visioli F, Alarcón-de-la-Lastra C, Castañer O, Delgado-Rodríguez M, Fitó M, et al. Virgin Olive Oil and Health: Summary of the III International Conference on Virgin Olive Oil and Health Consensus Report, JAEN (Spain) 2018. *Nutrients.* 1 de septiembre de 2019;11(9).
19. Páez, María Concepción, Los micronutrientes. *Salus [Internet].* 2012;16(2):5-6. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=375939019003>
20. CDC. Micronutrient Facts. Accessed August 10, 2016. Disponible en: <http://www.cdc.gov/impact/micronutrients/>
21. Maggini S, Pierre A, Calder P. Immune Function and Micronutrient Requirements Change over the Life Course. *Nutrients.* 17 de octubre de 2018;10(10):1531.
22. Rao TSS, Asha MR, Ramesh BN, Rao KSJ. Understanding nutrition, depression and mental illnesses. *Indian J Psychiatry.* abril de 2008;50(2):77-82.
23. Stevens AJ, Rucklidge JJ, Kennedy MA. Epigenetics, nutrition and mental health. Is there a relationship? *Nutr Neurosci.* 2018;21(9):602-613. doi:10.1080/1028415X.2017.1331524