

LISTA DE COMPRAS PARA LA SALUD MENTAL

Los alimentos de esta lista son buenas fuentes de ácidos grasos Omega 3, folato, ácido fólico, vitamina D o vitamina B12—todos respaldados por investigaciones científicas que afectan la salud cerebral (pero no reemplazan el tratamiento de condiciones de salud mental). No sientas presión por comprar todos los artículos de la lista, pero intenta elegir algunos de cada categoría, si es posible, para mantener una dieta equilibrada con la salud mental en mente.

Carnes, Aves y Mariscos

- Salmón
- Trucha
- Caballa
- Anchoas
- Sardinias
- Atún blanco
- Atún aleta amarilla
- Bacalao
- Perca
- Almejas
- Pollo
- Pavo
- Carne de res alimentada con pasto (en pequeñas cantidades)
- Cordero alimentado con pasto (en pequeñas cantidades)

Verduras

- Espinaca
- Coles de Bruselas
- Hojas de mostaza
- Berza
- Col rizada
- Acelga
- Repollo
- Calabaza
- Camote
- Espárragos
- Calabacín
- Cebollas
- Lechuga romana
- Brócoli
- Coliflor
- Apio

Lácteos

- Huevos
- Leche (fortificada con vitamina D)
- Queso no procesado

Aderezos/Condimentos

- Hierbas frescas (albahaca, cilantro, etc.)
- Aceite de oliva extra virgen
- Vinagre de sidra de manzana
- Vinagre balsámico
- Ajo

Granos

- Avena integral/avena en hojuelas
- Pan integral (centeno, espelta o trigo integral)
- Quinoa
- Arroz integral
- Cebada
- Trigo sarraceno
- Bulgur
- Cereales de desayuno integrales sin azúcar (ej. muesli)

Probióticos

- Kéfir
- Kombucha
- Tempeh
- Chucrut (sin pasteurizar)
- Kimchi (sin pasteurizar)
- Yogur sin azúcar (con cultivos vivos o activos)

Legumbres y Frijoles

- Lentejas
- Garbanzos
- Soja/edamame
- Frijoles rojos
- Guisantes
- Frijoles de ojo negro
- Frijoles de lima
- Frijoles negros

Obtén más información y recursos gratuitos en mhanational.org