



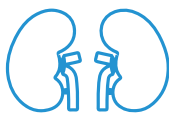
BEBIDAS

Por lo general, una persona necesita por lo menos ocho vasos (2 litros) de agua cada día. Limite la cantidad de sodas, bebidas azucaradas o bebidas con mucha cafeína, la cual puede aumentar la ansiedad y la presión arterial.

El agua ayuda de muchas maneras.



Más energía



Riñones saludables



Cura el dolor de cabeza



Mejor ejercicio



ALIMENTOS

El comer frutas, vegetales, nueces, granos enteros, frijoles y grasas no saturadas (como aceite de oliva) le ayudan a mantenerse sano. Le dan todos los nutrientes que su cuerpo necesita y hasta puede ayudar con la depresión.

Si tiene prisa, intente estas ideas para un desayuno rápido.



Frutas y nueces



Mantequilla de cacahuete
con pan integral



Avena



Yogurt bajo en
azúcar



ALTA PRESIÓN Y LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

1 de cada 3 adultos en Estados Unidos tiene alta presión. Tan sólo la mitad de ellos tienen esta condición bajo control.

Controle su presión arterial con cambios alimenticios para evitar la hipertensión:*



Coma alimentos con
muchísima fibra
(como frutas y vegetales)



Tome más
agua



Coma alimentos
saludables para
mantener un peso ideal



Use
menos
sal



Limite el
consumo bebidas
alcohólicas

**Basado en el plan alimenticio para evitar la hipertensión (DASH por sus siglas en inglés).*

Integral Care ofrece grupos de bienestar, programas de ejercicio y nutrición para las personas que quieran aprender cómo llevar una vida saludable. Contacte al encargado de su caso para más información.

Nutrientes para mejorar el cuerpo y la mente



FOLATO

- Puede disminuir su riesgo de depresión
- Ayuda en la producción de glóbulos rojos
- Mantiene saludable su cabello, piel, uñas, ojos e hígado

Pruebe estos alimentos para agregar folato a su dieta.



Frutas



Nueces



Vegetales de hojas verdes
(como espinacas y col rizada)



Frijoles



Granos enteros



VITAMINA D

- Produce dientes y huesos sanos
- Puede ayudar a prevenir depresión y enfermedades del corazón
- Ayuda a su cuerpo a combatir ciertas enfermedades

Pruebe estos consejos y alimentos para agregar Vitamina D a su dieta.



5 a 30 minutos de
sol cada semana



Suplemento de
Vitamina D



Alimentos fortificados con
Vitamina D (Como cereal integral)



Salmón y atún



Leche



ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3

- Buenos para su salud mental y física
- Mejoran la salud de su corazón y reducen inflamación
- Reducen su riesgo de ciertos tipos de cáncer

Pruebe estos alimentos para agregar ácidos grasos omega-3 a su dieta.



Vegetales de hojas de
color verde oscuro
(como arúgula y espinacas)



Linaza molida o
aceite de linaza



Nueces de
castaña



Pescado aceitoso 2 veces
por semana (como salmón,
trucha, anchoas y sardinas)