



Semana del  
**Bienestar**  
emocional **2020**

**¿Sabías que la alimentación  
influye en el  
bienestar emocional?**



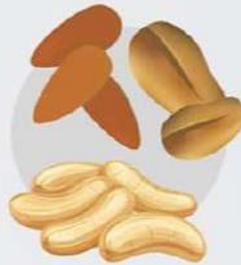
GOBIERNO DE LA  
REPÚBLICA DOMINICANA

**SALUD PÚBLICA**

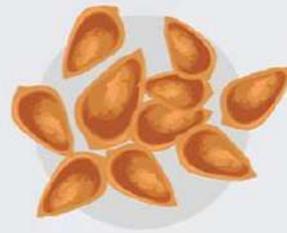
## Alimentos con altos niveles de omega-3 efecto saludable sobre Dopamina y Serotonina.



Pescado



Nueces



Linaza

## Otros alimentos que ayudan al bienestar mental:



APIO



BRÓCOLI



ESPINACA



NARANJA



MANZANA



GUINEO



AGUACATE



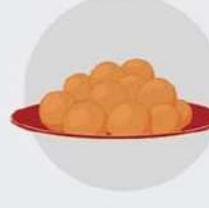
AVENA  
INTEGRAL



ARROZ  
INTEGRAL



HABICHUELAS



GARBANZOS

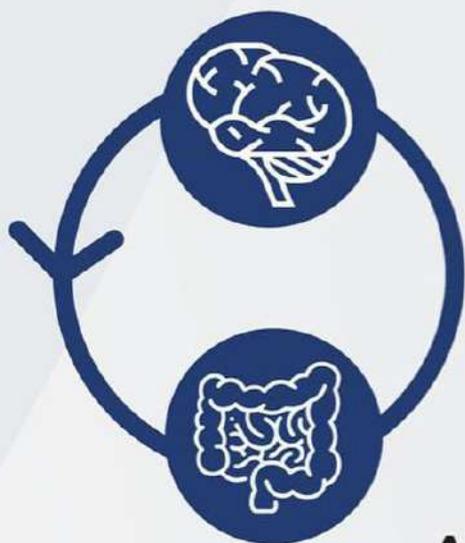


GUANDULES



GOBIERNO DE LA  
REPÚBLICA DOMINICANA

## SALUD PÚBLICA



El 95% de la Serotonina es producida por bacterias beneficiosas encontradas en los intestinos. Esas bacterias se encargan de producir sustancias químicas que nuestro cerebro utiliza para regular procesos mentales como el aprendizaje, la memoria y el estado de ánimo.

### Alimentos que mantienen nuestros intestinos sanos.



YOGUR



VERDURAS



PESCADOS



CARNES



HORTALIZAS



NUECES



LINAZA



ACEITE DE OLIVA



FRUTAS



GOBIERNO DE LA  
REPÚBLICA DOMINICANA

**SALUD PÚBLICA**

**La deficiencia de ciertos micronutrientes afecta tu energía, tu humor y tus funciones cerebrales.**

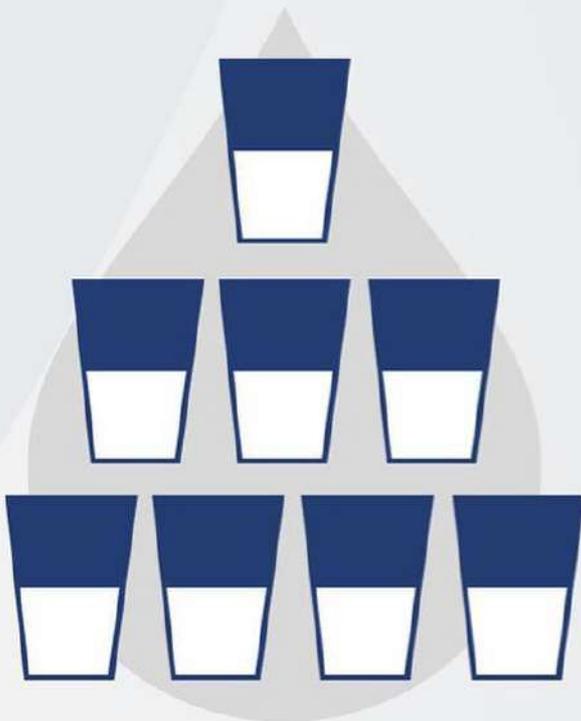
DEFICIENCIA	EFFECTO EN EL ÁNIMO	DÓNDE ENCONTRARLO
Hierro	Sensación constante de cansancio y debilidad	Pollo, carne de res, habichuelas, lentejas, soya y garbanzos 
Niacina, tiamina y cobalamina	Sensación de cansancio, bajo ánimo e irritabilidad	Cereales integrales, carnes, pescados, huevos y lácteos 
Ácido Fólico	En adultos mayores, sensación de bajo ánimo	Hígado, verduras, brócoli, naranja y otros cítricos 
Selenio	Aumenta la incidencia de alteraciones del ánimo	Frutos secos, semillas, carne, pescado y pan integral 

**Recuerda lo importante de asegurar un descanso de calidad y realizar al menos 60 minutos de actividad física diaria.**



GOBIERNO DE LA  
REPÚBLICA DOMINICANA

**SALUD PÚBLICA**



## **La hidratación contribuye al buen funcionamiento del cerebro**

Recomendamos consumir diariamente al menos 8 vasos de agua.

No esperes a sentir sed para tomar agua.

La deshidratación, aunque sea leve, puede impactar negativamente tu ánimo.

Un cerebro saludable contiene hasta un 78% de agua.

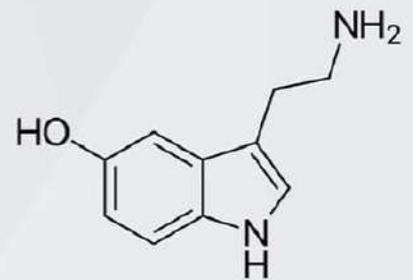
**Limita el consumo de bebidas con cafeína.  
El alcohol es perjudicial para la salud cerebral.**



GOBIERNO DE LA  
REPÚBLICA DOMINICANA

**SALUD PÚBLICA**

El triptófano es un aminoácido necesario para la producción de serotonina, también conocida como la hormona de la felicidad.



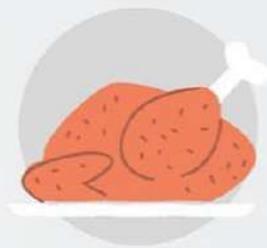
Serotonina

Los niveles bajos de serotonina se asocian a trastornos como la ansiedad y la depresión.

## Alimentos con altos niveles de triptófano



REMOLACHA



POLLO



NUECES



GUINEO