



Recomendaciones para mantener un peso saludable:



Limite el consumo de alimentos altos en grasa y azúcar



Consuma a diario frutas y vegetales



Evite las frituras



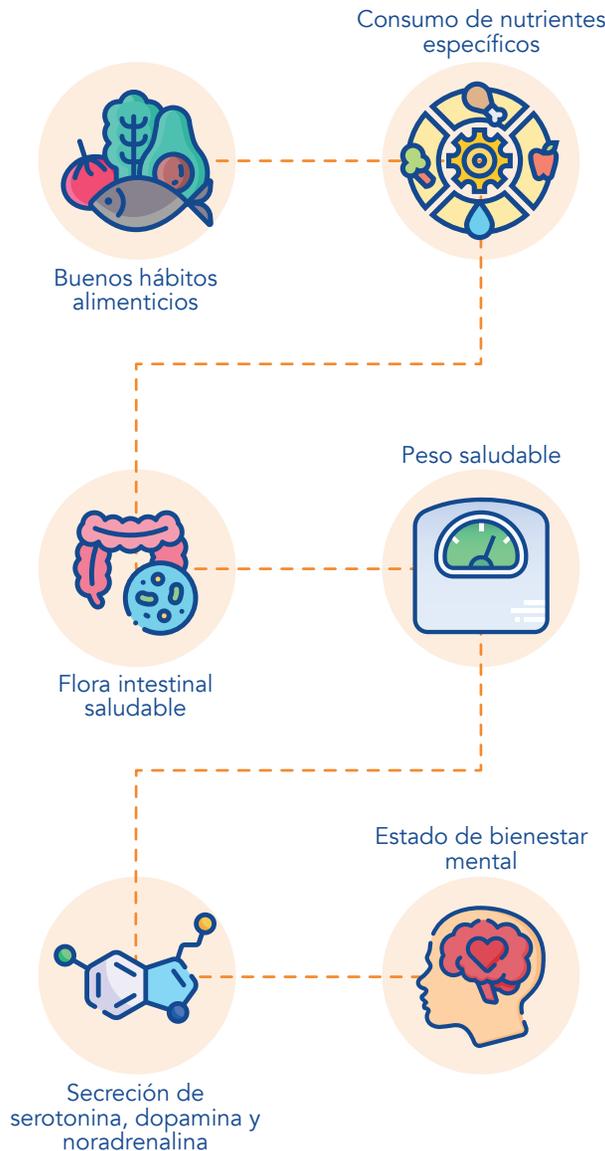
Prefiera agua antes que otras bebidas con azúcar



Realice actividad física regular

Buenos hábitos alimenticios y actividad física tienen un impacto positivo en la salud para las personas que presentan sobrepeso u obesidad.

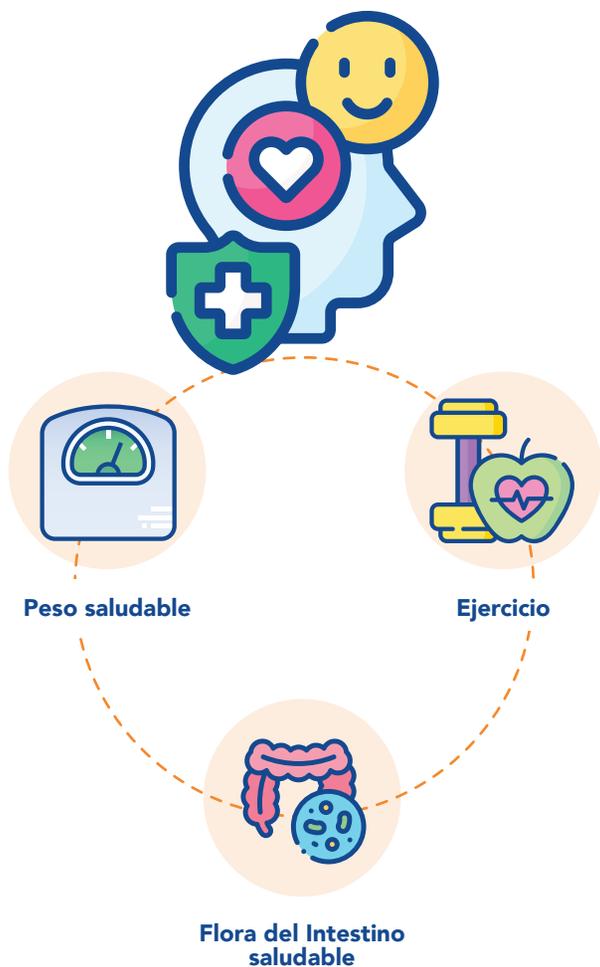
Cadena del impacto de una buena nutrición en la salud mental en la población:



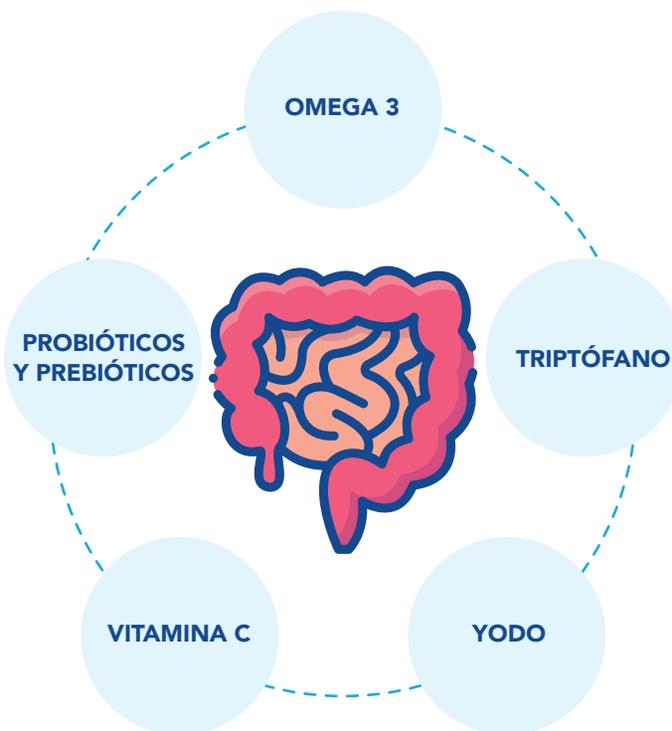
Impacto de la nutrición en la salud mental de la población ¡Inspira vida!



Conceptos clave con respecto a la relación entre la nutrición y la salud mental de la población:



Conceptos clave con respecto a los nutrientes relacionados a una microbiota intestinal saludable (Bacterias intestinales):



Fuentes alimenticias de los nutrientes relacionados al bienestar mental:



OMEGA 3
Aceites vegetales, semillas de chía, linaza, aguacate, pescados y mariscos.



VITAMINA C
Frutas cítricas, fresa, kiwi, tomate, espinaca, papa, chile dulce.



TRIPTÓFANO
Carnes, leche, huevo, cereales y leguminosas.



PREBIÓTICOS
Bananos, espárragos, tomates, ajo, cebollas, granos de cereales, leguminosas, leche.



PROBIÓTICOS
Yogurt y otras bebidas fermentadas.



YODO
Sal, pescados y mariscos, cereales, lácteos, espinacas, acelgas, cebolla, ajo, remolacha, pepino.



MINISTERIO DE SALUD

GOBIERNO DE COSTA RICA