

CONSTRUYENDO HÁBITOS SALUDABLES

¡Al desarrollar hábitos saludables puedes mejorar tu bienestar mental, físico y social todos los días!

Alimentación saludable

Apoya tu salud con alimentos ricos en:

- **Vitamina D** como el salmón, los champiñones y las naranjas
- **Vitaminas B** como espinacas, almendras y pollo
- **Ácidos grasos omega-3** como pescado graso, nueces y semillas de chía



Construyendo un sistema de apoyo

- Un sistema de apoyo sólido puede ayudarle en momentos difíciles y aumentar su bienestar
- Consulte con un amigo, un familiar o su médico para **desarrollar habilidades para manejar el estrés y controlar los factores estresantes diarios**



Ejercicio y sueño

- **El ejercicio constante** puede aumentar la autoestima y reducir los niveles de estrés
- **Un sueño de calidad** ayuda a regular el estado de ánimo y estimula el metabolismo



La información proporcionada en este recurso proviene de NIH, the Mayo Clinic, the NIMH, the Cleveland Clinic, Harvard T.H. Chan School of Public Health, Dietary Guidelines for Americans y Mental Health America. Comuníquese con su proveedor de atención primaria para obtener más información.

