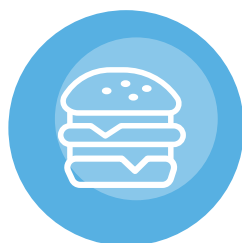


COMER BIEN MANTENERSE BIEN

Los estudios demuestran que una nutrición adecuada puede tener un impacto en lo cognitivo, el comportamiento y las emociones.



Las personas que siguen una **dieta rica en alimentos integrales** (como frutas, verduras, nueces, cereales integrales, legumbres, pescado y grasas insaturadas) tienen hasta un **35% menos** de probabilidad de desarrollar depresión.



Una **dieta pobre** rica en alimentos procesados y azucarados puede aumentar el riesgo de depresión hasta en un **60%**.



Una **dieta saludable** puede estar a nuestro alcance. Si el costo es un problema, elija verduras, pescado, frutas secas y granos enlatados o congelados.

1.866.723.7223

Línea de acceso gratuito 24 horas/7 días



FHC First
Healthcare

FHCSaludMental.com 
PAE.Salud Mental.Academia FHC