

Your Guide To

NUTRITION & MENTAL HEALTH

A Healthier Mind Starts with What You Eat

Do you ever feel excessive fatigue, restlessness, tension, guilt, or worry? Have you noticed changes in your sleep patterns, appetite, or mood? If so, you're not alone and your mental well-being could benefit from a nutrition and lifestyle approach.

What you eat and drink can significantly affect how you feel, physically and mentally. A growing body of research shows that a balanced, nutritious diet plays a key role in reducing the risk of mental health challenges like depression and anxiety—and can also help you manage everyday stress.

Food & Nutrient Strategies for Stress



Chronic stress depletes key nutrients like magnesium, vitamin C, and B vitamins—so replenishing your body with calming, nutrient-dense foods is key.

Try this:

- Include magnesium-rich foods like leafy greens, almonds, avocados, and bananas.
- Get your B vitamins from whole grains, eggs, legumes, and lean meats.
- Snack on vitamin C-packed fruits like oranges, strawberries, and kiwi to support adrenal function.
- Sip on herbal teas like chamomile, lemon balm, or green tea for a calming effect.

Nutrition Tips for Depression



Depression can affect appetite, energy, and interest in food—but eating well can support mood regulation and brain health.

Boost your mood with:

Omega-3 fatty acids from salmon, sardines, flaxseeds, and chia seeds. Tryptophan-rich foods (turkey, eggs, oats) to support serotonin production.

Folate and B12 from dark leafy greens and fortified cereals to aid neurotransmitter function.

A **consistent routine** of small, balanced meals to stabilize energy and blood sugar.

Nutrition Tips for Anxiety

Anxiety is often tied to blood sugar spikes and dips, as well as deficiencies in calming nutrients.

Ease anxiety by:

- Choosing complex carbs (like quinoa, oats, sweet potatoes) to keep blood sugar steady.
- Limiting caffeine and alcohol, which can increase jitteriness and nervous energy.
- Eating magnesium- and zinc-rich foods to support a calm nervous system.
- Staying hydrated—dehydration can mimic or worsen anxious symptoms.

Small changes can have a big impact.

Whether you're looking to feel more energized, lift your mood, or simply manage daily stress with more ease, your nutrition can be a powerful tool in your mental health toolkit.

Start with one change this week. Your brain will thank you.



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of Ag Health & Wellness Center
1235 Rose Ave. Selma, CA 93662
559.819.8569
www.hoa.clinic

Guía Sobre

NUTRICIÓN

Y SALUD MENTAL

Una mente más saludable comienza con lo que comes

¿Alguna vez sientes fatiga excesiva, inquietud, tensión, culpa o preocupación? ¿Has notado cambios en tus patrones de sueño, apetito o estado de ánimo? Si es así, no estás solo, y tu bienestar mental podría beneficiarse de un enfoque basado en la nutrición y el estilo de vida.

Lo que comes y bebes puede afectar significativamente cómo te sientes, tanto física como mentalmente. Cada vez más investigaciones muestran que una dieta equilibrada y nutritiva desempeña un papel clave en la reducción del riesgo de problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad, y también puede ayudarte a manejar el estrés cotidiano.

Estrategias Alimenticias y de Nutrientes para el Estrés



El estrés crónico agota nutrientes clave como el magnesio, la vitamina C y las vitaminas del complejo B, por lo que reponer tu cuerpo con alimentos calmantes y ricos en nutrientes es fundamental.

Prueba esto:

- Incluye alimentos ricos en magnesio como las verduras de hoja verde, almendras, aguacates y plátanos.
- Obtén tus vitaminas B de los granos integrales, huevos, legumbres y carnes magras.
- Come frutas ricas en vitamina C como naranjas, fresas y kiwi para apoyar la función suprarrenal.
- Toma infusiones de hierbas como manzanilla, melisa o té verde para un efecto calmante.

Consejos de Nutrición para la Depresión



La depresión puede afectar el apetito, la energía y el interés por la comida, pero una buena alimentación puede ayudar a regular el estado de ánimo y favorecer la salud del cerebro.

Mejora tu ánimo con:

Ácidos grasos **omega-3** provenientes de salmón, sardinas, semillas de lino y chía. Alimentos ricos en triptófano (pavo, huevos, avena) que apoyan la producción de serotonina.

Folato y vitamina B12 de verduras de hoja verde oscura y cereales fortificados, que ayudan al buen funcionamiento de los neurotransmisores.

Una **rutina constante** de comidas pequeñas y equilibradas para estabilizar la energía y los niveles de azúcar en sangre.

Consejos de Nutrición para la Ansiedad

La ansiedad a menudo está relacionada con picos y caídas en los niveles de azúcar en sangre, así como con deficiencias de nutrientes que ayudan a calmar el sistema nervioso.

Alivia la ansiedad con estos hábitos:

- Elige carbohidratos complejos como la quinoa, la avena y los camotes para mantener estables los niveles de azúcar en sangre.
- Limita la cafeína y el alcohol, ya que pueden aumentar la inquietud y la energía nerviosa.
- Incluye alimentos ricos en magnesio y zinc, como las semillas de calabaza, las espinacas, las almendras y los frijoles, para apoyar un sistema nervioso equilibrado.
- Mantente bien hidratado: la deshidratación puede imitar o intensificar los síntomas de la ansiedad.

Pequeños cambios pueden tener un gran impacto.

Ya sea que busques tener más energía, mejorar tu estado de ánimo o simplemente manejar el estrés diario con más facilidad, la nutrición puede ser una herramienta poderosa en tu caja de herramientas para la salud mental.

Empieza con un cambio esta semana. Tu cerebro te lo agradecerá.



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of Ag Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569

www.hoa.clinic