

Su Salud Primero

La alimentación y el estado de ánimo

La psiquiatría nutricional es un nuevo campo de investigación. Investiga la relación que existe entre la dieta y el bienestar mental, o la forma en que los alimentos afectan nuestro estado de ánimo. Una de las razones por las que la elección de los alimentos afecta tanto a nuestro cerebro se debe a nuestro sistema gastrointestinal, también conocido como intestino, que está directamente vinculado a nuestro cerebro y a la forma en que procesamos las emociones.

Los alimentos reconfortantes comunes, como los que contienen altas cantidades de azúcar y grasa, son los menos beneficiosos para nuestra salud mental. Otros hábitos dañinos son el consumo de alimentos procesados y alcohol, las comidas irregulares y la falta de sueño.

La mejor manera de favorecer la salud mental por medio de la dieta es consumir una variedad de alimentos ricos en nutrientes, como las frutas, los vegetales, las carnes magras, los lácteos y los granos integrales. Consuma estos nutrientes para alimentar a su cerebro.

- **Magnesio:** espinacas, semillas de calabaza y chía, leche de soja, frijoles negros, almendras, anacardos, maní.
- **Ácidos grasos omega-3:** nueces, semillas de chía y linaza, salmón, sardinas.
- **Folato:** hígado de res, arroz, cereales fortificados, frijoles de ojo negro, espinacas, espárragos, coles de Bruselas.
- **Hierro:** ostras, hígado de res, cereales fortificados, espinacas, chocolate amargo, frijoles blancos, lentejas, tofu.
- **Zinc:** ostras, pollo, chuletas de cerdo, carne asada, langosta, semillas de calabaza. **Vitaminas B:** pechuga de pollo, hígado de res, almejas, atún, salmón, garbanzos, papas, bananas. **Vitamina A:** hígado de res, leche de vaca, requesón, batatas, zanahorias, melones.
- **Alimentos fermentados:** yogur, kéfir, kimchi, chucrut.

Recuerde que la calidad de su alimentación es la decisión más poderosa que hace en el día. Los alimentos son importantes para la salud mental, pero no tienen un impacto significativo si no se les da prioridad a la calidad general de la alimentación, el cuidado personal y otras estrategias de control del estrés

Fuentes: [Harvard Health Publishing](http://go.iastate.edu/KP8LPX), go.iastate.edu/KP8LPX
[Mental Health America](http://go.iastate.edu/TZYXXY), go.iastate.edu/TZYXXY
[Health Line](http://go.iastate.edu/S8ZYMP), go.iastate.edu/S8ZYMP

Fiesta a la sartén para la cena

Tamaño de la porción: 1 ½ tazas | Porciones: 5

Ingredientes:

- 1 lata (15.5 onzas) de tomates al estilo mexicano
- 1 lata (15.5 onzas) de frijoles negros (lavados y escurridos)
- 1 taza de maíz congelado
- 1 cucharada de chile en polvo
- 2 tazas de pollo cocido cortado en cubos
- 1 taza de arroz integral cocido (1/2 taza de arroz crudo)
- 1/2 taza de queso cheddar en hebras con 2 % de contenido graso

Indicaciones:

1. Coloque los tomates, los frijoles negros, el maíz, el chile en polvo y el pollo en una sartén grande. Cocine a fuego medio hasta que la preparación esté bien caliente.
2. Agregue el arroz cocido y revuelva un poco. Corone la preparación con queso cheddar en hebras.
3. Sírvala caliente.

Información nutricional por porción:

360 calorías, 4.5 g de grasas totales, 1 g de grasas saturadas, 0 g de grasas trans, 55 mg de colesterol, 790 mg de sodio, 50 g de carbohidratos totales, 10 g de fibra, 6 g de azúcares totales y 31 g de proteína. Esta receta es cortesía del sitio web de Spend Smart. Eat Smart. de ISU Extension and Outreach. Para obtener más información, recetas y videos, visita spendsmart.extension.iastate.edu.



Sentido de pertenencia

Pertenecer significa sentirse conectado, aceptado e incluido en un grupo. Es similar a formar parte de un equipo o una familia muy cercana. A medida que crecemos, nuestro sentido de pertenencia se expande. Lo encontramos en grupos con los que tenemos algo en común, ya sea en la escuela, el trabajo o nuestras vidas sociales.

¿Por qué es importante pertenecer a algo?

Pertenecer a algo tiene beneficios reales. Considérelo una necesidad humana básica, como el alimento y el agua. El psicólogo Abraham Maslow incluso lo incluyó en su reconocida pirámide de las necesidades humanas. Cuando sentimos que pertenecemos, también sentimos más felicidad, más confianza y menos estrés. Es como un abrazo cálido para nuestros corazones y mentes.

El lado oscuro de no pertenecer

¿Qué pasa si sentimos que no encajamos? Es difícil. Nuestra salud puede verse afectada. Es posible que nos sintamos más estresados, solitarios e incluso acosados. Sorpresivamente, nuestro cerebro procesa el dolor social, como sentirse excluido, de la misma manera en que procesa el dolor físico. Por lo que no pertenecer duele, ¡literalmente!

El lado asombroso de pertenecer

Por otra parte, pertenecer es como un superpoder. Cuando formamos parte de un grupo, nos sentimos mejor con nosotros mismos. Nuestros niveles de estrés disminuyen y nos volvemos más resilientes. Por ejemplo, los estudios han indicado que tener un sentido de pertenencia se relaciona con el hecho de completar la educación superior. Es similar a tener un arma secreta de por vida. Además, nuestras habilidades sociales se potencian y disfrutamos más la vida.

¿Cómo se puede pertenecer?

A veces estamos lejos de nuestros seres queridos, pero aun así podemos encontrar nuestro lugar. Aquí le indicamos cómo hacerlo:

- Conozca a nuevas personas: Salga de su zona de confort. Conecte con personas que compartan sus intereses. Le sorprenderá la cantidad de personas geniales que hay afuera.
- Aprenda y respete: Tenga la mente abierta. Aprenda sobre otras culturas e ideas. Respete las diferencias. Es como añadir hilos de colores al tejido de su vida.
- Manténgase en contacto: Incluso cuando esté lejos, siga en contacto con sus seres queridos. Las videollamadas, las cartas o los mensajes también cuentan.
- Retribuya: Haga voluntariados y ayude a otros a crear un sentido de pertenencia. Es como plantar semillas de conexión.

Recuerde lo que dijo Marya Exner: “Cada uno de nosotros es como el centro de una rueda. Cada uno de nosotros puede construir relaciones a su alrededor, capaces de brindarnos la fortaleza de alcanzar objetivos comunitarios. Si cada persona construye una red de relaciones fuertes y diversas, podemos unirnos y resolver los problemas que tenemos en común”. Esa conexión mutua es lo que le da significado a nuestras vidas y nos ayuda a vivir mejor, tanto física como mentalmente.

Fuentes: [Neuros Center](https://www.go.iastate.edu/JSK7PZ), go.iastate.edu/JSK7PZ

[Science](https://www.go.iastate.edu/6ANLLD), go.iastate.edu/6ANLLD

[Annals of the American Association of Geographers](https://www.go.iastate.edu/WIJ645), go.iastate.edu/WIJ645

College Students' Sense of Belonging (Strayhorn, T.L.)



Para conseguir un plato seguro, evite la contaminación cruzada

Nadie quiere servir una guarnición de enfermedades transmitidas por los alimentos en las comidas familiares. Manténgase a salvo a usted mismo y a su familia previniendo la contaminación cruzada.

- Separe la carne, la carne de aves de corral y los mariscos del resto de alimentos en el carrito de compras y en el refrigerador.
- El pollo crudo no necesita lavarse ni en agua ni en vinagre antes de cocinarse. Viene listo para cocinarse. Lavar la carne de aves de corral cruda puede salpicar de gérmenes el fregadero y la cocina.
- Utilice tablas para picar y cuchillos distintos para la carne, la carne de aves de corral y los mariscos. Utilice una tabla para picar diferente para el pan, los vegetales y las frutas.
- Si solo tiene una tabla para picar, corte primero las verduras, el pan y los demás alimentos listos para el consumo y, a continuación, lave la tabla con agua caliente y jabón antes de cortar carne, carne de aves de corral o marisco crudos.
- La tabla para picar debe lavarse siempre con agua caliente y jabón entre cada alimento.
- Lávese las manos después de manipular carne, carne de aves de corral, mariscos o huevos.
- Lave los utensilios, las tablas para picar y las encimeras con agua caliente y jabón después de preparar carne, carne de ave, mariscos o huevos.
- Utilice platos y utensilios distintos para la carne, la carne de ave y los mariscos que estén crudos y los que estén cocidos.

Lomo de cerdo con vegetales

Tamaño de la porción: 3 onzas de carne y 1 taza de vegetales | Porciones: 6

Ingredientes:

- 2 tazas de cebolla cortada en trozos (alrededor 2 cebollas medianas)
- 2 tazas de papas cortadas en cubos (aproximadamente 2 papas medianas)
- 2 tazas de zanahorias pequeñas o $\frac{3}{4}$ libra de zanahorias de tamaño normal, cortadas en rodajas
- 1 cucharada de aceite de oliva o vegetal
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal y de pimienta
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 $\frac{1}{4}$ libra de lomo de cerdo

Aderezo: 1 cucharada de azúcar morena, $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta, $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal

Indicaciones:

1. Precaliente el horno a 400 °F.
2. Mezcle los vegetales con 1 cucharada de aceite, sal y pimienta en un recipiente.
3. Coloque los vegetales alrededor del borde de una placa de 9 x 13 pulgadas. Póngala en el horno.
4. Use un recipiente pequeño para preparar el aderezo. Mezcle el azúcar morena, el ajo, la pimienta y la sal en el recipiente.
5. Espolvoree el aderezo sobre el lomo. Presione suavemente de modo que el aderezo se adhiera a la carne. Lávese las manos después de manipular la carne cruda.
6. Caliente 1 cucharada de aceite vegetal en una sartén grande a fuego medio alto. Agregue el lomo. Dore la carne de ambos lados. Cocine entre 2 y 3 minutos cada lado.
7. Coloque la carne en el centro de la placa con los vegetales. Hornee durante 40 minutos aproximadamente. Después de 30 minutos, verifique la temperatura del horno.
8. Retire la carne del horno cuando el termómetro para carnes indique 145 °F. Déjela descansar durante 5 minutos. Córtele en trozos y sírvala.

Información nutricional:

240 calorías, 8 g de grasas totales, 1.5 g de grasas saturadas, 0 g de grasas trans, 55 mg de colesterol, 310 mg de sodio, 19 g de carbohidratos totales, 4 g de fibra, 7 g de azúcares totales y 22 g de proteína. Esta receta es cortesía del sitio web de Spend Smart. Eat Smart. de ISU Extension and Outreach.

Amar su cuerpo



Cuando revisa las redes sociales, ¿se compara con las personas que parecen estar en buena forma física? ¿Le hace sentir mal sobre su cuerpo? No está solo. Los problemas de percepción corporal deficiente o distorsionada han aumentado y afectan a personas de todas las edades. Esto puede llevar a prácticas poco saludables de alimentación y ejercicio.

Una imagen corporal positiva aumenta la confianza (autoeficacia), la autoaceptación y los comportamientos saludables. Cambiar la forma en que piensa, ve y siente le ayudará a aprender a amar su cuerpo. Estas son algunas formas de alcanzar y mantener una imagen corporal positiva:

- Concéntrese en lo que lo hace especial explorando sus habilidades y talentos únicos.
- Haga una lista de cosas positivas que pueda decirse a sí mismo y repita las afirmaciones todos los días.
- Concéntrese en apreciar y respetar su cuerpo. Planifique un tiempo para relajarse y celebrar lo que su cuerpo puede hacer.
- Establezca objetivos para mejorar su salud y bienestar generales.
- Alce la voz contra las imágenes de belleza poco realistas que aparecen en las redes sociales.

Fuente: [National Eating Disorder Collaboration](https://www.nationaleatingdisorders.org/), go.iastate.edu/MMUXJP.

*¡Queremos saber su opinión!
Complete esta breve encuesta para
darnos su opinión sobre nosotros.
<https://go.iastate.edu/MOJTAH>*



Derechos de autor 2022 © Iowa State University of Science and Technology, Iowa State University Extension and Outreach. Reservados todos los derechos. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Para ver la declaración completa de no discriminación o para consultas de acomodación, siga a este vínculo: www.extension.iastate.edu/diversity/ext. PM 2099 agosto 2024

**Estamos aquí
para usted.
Ahora.
Siempre.**

**Iowa State University
Extension and Outreach**

AnswerLine

Llame al 1-800-262-3804

extension.iastate.edu/answerline

Spend Smart. Eat Smart.®

spendsmart.extension.iastate.edu

Ciencias Humanas

[extension.iastate.edu/
humansciences](https://extension.iastate.edu/humansciences)

*Si usted o alguien que conoce
se salta comidas, pasa hambre
o tiene que elegir entre un
alimento y un medicamento,
llame al 1-855-944-3663 para
solicitar asistencia hoy mismo.*

*Llame a Iowa al 2-1-1 o
a Iowa Lifelong Links, al
1-866-468-7887, para obtener
recursos adicionales.*

