**Coma para Obtener un Gozo Duradero**

Coma para disfrutar de una alegría duradera

COMA estos alimentos para una buena salud mental

1. frutas frescas

2. Verduras (especialmente las de hojas verdes)

3. Nueces: almendras, nueces, anacardos, etc.

4. Frijoles y lentejas

5. Semillas de lino y semillas de chía

PUDÍN DE CHÍA

1 lata de leche de coco

1 Lata de Leche de Almendras u otra leche vegetal

(Utilice la lata vacía de Leche de Coco)

½ taza de semillas de chía

¼ de taza de jarabe de arce

1 cucharadita Vainilla

Mezclar los ingredientes anteriores juntos

Agregue bayas u otras frutas o nueces.

Remoja las semillas de chía durante la noche

Coma para disfrutar de una alegría duradera

Reducir y DETENER los alimentos perjudiciales para la salud mental

1. 1. Comida rápida: rica en grasas, sal y azúcar

2. Carne: res, pollo, cerdo, etc.

3. Alcohol y cafeína

4. Lácteos: leche de vaca

5. Alimentos procesados: pan blanco, snacks, donas, dulces, cereales dulces, etc.

Estas son sugerencias basadas en varios estudios científicos, pero no pretenden ser un diagnóstico ni una prescripción.

Consulte a su médico ante cualquier cambio importante.

Obtenga más información sobre cómo tener una excelente salud.

en MLML.org en inglés, español, jemer, laosiano y más.