**Los alimentos y la salud mental**

Una relación sana con los alimentos mejora el bienestar físico, emocional y mental. Este mes, el tema principal es cómo fortalecer esa relación y las formas de mejorar la salud mental en general de adultos y jóvenes.

|  |
| --- |
| **En el kit de herramientas de participación de este mes, encontrarás lo siguiente:**  **Artículos especiales** sobre lo que significa tener una buena salud mental y cómo crear una relación más sana con los alimentos.  **Consejos** sobre formas de consumir alimentos y bebidas de manera más consciente.  **Herramienta interactiva de detección** de signos y síntomas de trastorno alimentario.  **Curso de capacitación para los miembros:** “Estoy demasiado ocupado para comer alimentos saludables”.  **Material de capacitación para directivos que incluye el podcast** “Liderazgo que apoya el máximo rendimiento en el lugar de trabajo con una alimentación sana”. |

[Ver el kit de herramientas](https://optumwellbeing.com/newthismonth/es-MX)

**Cada mes encontrarás:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Temas de actualidad:** Infórmate con contenido actualizado sobre distintos temas cada mes. |
|  | **Recursos adicionales:** Obtén acceso a recursos adicionales y material de apoyo. |
|  | **Biblioteca de contenido:** Acceso permanente a tus temas favoritos. |
|  | **Apoyo para todos:** Comparte las herramientas con otras personas que creas que pueden encontrar útil la información. |