**Los alimentos y la salud mental**

La conexión entre los alimentos y la salud mental tiene un papel fundamental en el bienestar. Este mes, explore los recursos que ayudan a fomentar relaciones positivas con los alimentos y contribuyen con la salud y el bienestar general. En honor al Día Mundial contra el Cáncer, descubra recursos adicionales para darles apoyo a las personas y los cuidadores que están combatiendo el cáncer.

|  |
| --- |
| **Esto es lo que incluye el paquete de herramientas de participación activa de este mes:****Artículos destacados**:* Por qué ningún alimento es “bueno” o “malo” y cómo adoptar un enfoque que los incluya a todos.
* Comprendamos la diferencia entre los trastornos de la alimentación y la alimentación desordenada.
* Cómo el diagnóstico, el tratamiento y la recuperación del cáncer pueden afectar su salud mental y estrategias para salir adelante.
* Formas compasivas de apoyar a un ser querido al que le han diagnosticado cáncer.

**Herramientas y recursos interactivos** para entender mejor los signos de los trastornos de la alimentación.**Guía rápida** para entender las relaciones sanas y dañinas con los alimentos.**Curso de capacitación para miembros:** “No tengo tiempo para comer saludablemente”.**Recursos de capacitación para gerentes**, incluido el pódcast: “Los líderes priorizan a las familias”. |

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

**Lo que puede esperar cada mes:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Temas más recientes:** acceda a contenido actualizado centrado en un tema nuevo cada mes. |
|  | **Más recursos:** acceda a recursos y herramientas adicionales de autoayuda. |
|  | **Biblioteca de contenidos**: acceda permanentemente a su contenido favorito. |
|  | **Apoyo para todos:** comparta los paquetes de herramientas con quienes piense que pueden interesarse. |