
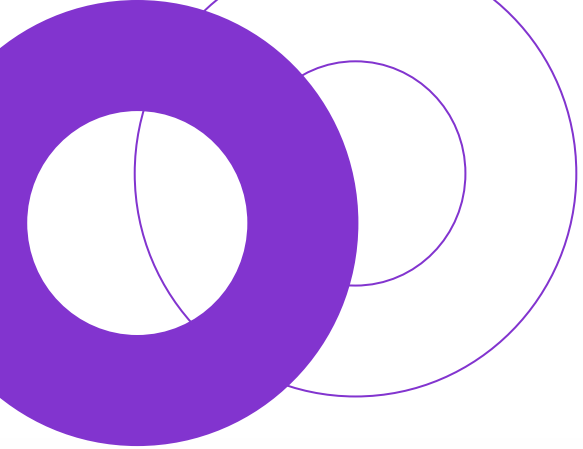




¿Sabías que existen alimentos que influyen en tu estado de ánimo?

siguiente 



Te comentaremos la relación que existe entre la alimentación de ánimo y el efecto de algunos alimentos en nuestro cuerpo que pueden influir en nuestro estado de ánimo.



La relación entre la alimentación y nuestras emociones es algo que se ha estudiado en los últimos años ya que se ha visto un efecto de la alimentación en nuestro estado de ánimo, así como también nuestras emociones afectan la alimentación.



Veamos un ejemplo

Da clic aquí





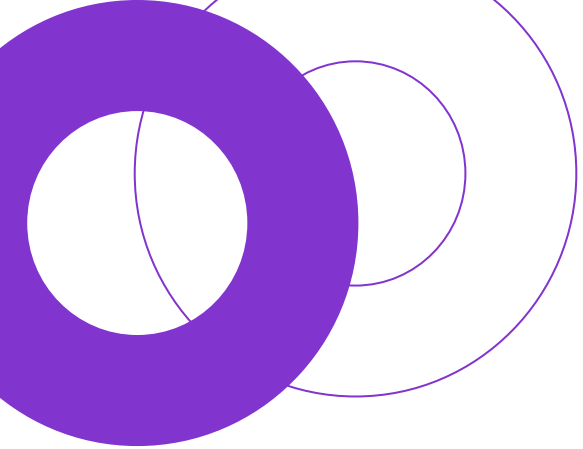
En caso de **depresión o de estrés**, el consumo de ciertos alimentos se ve aumentado, así como la cantidad.



Esas emociones también afectan **el aumento o pérdida de peso**, cuando hablamos de perder peso, si mentalmente no estamos equilibrados, la adherencia a un plan de alimentación se ve disminuida.

siguiente 


cinépolis



Los alimentos que consumimos tienen un **efecto en nuestro cuerpo por los nutrientes** que cada uno de esos alimentos contiene y que nos permiten tener un **nivel óptimo de energía y un correcto funcionamiento.**

Pero los alimentos también contienen sustancias como triptófano que es un precursor de la serotonina, un neurotransmisor relacionado con la felicidad. **Niveles bajos de serotonina están relacionados con la depresión.**



Hay ciertos alimentos que por su contenido se consideran **alimentos emocionales**, da clic en cada uno de ellos para conocer más información: 

Fresa



Avena



Chocolate



Pescado



Cereza



Huevo



Espinaca




Nuez



Las fresas contienen vitamina C que ha resultado ser un protector de las endorfinas que son sustancias relacionadas con el ***placer y la euforia***.





Las cerezas contienen propiedades **antiinflamatorias**, también son **antioxidantes** por lo que ayudan a eliminar los radicales libres del cuerpo que son sustancias que se generan a causa del **estrés**.




La avena, además de contener vitaminas, contiene **fibra insoluble** que ayuda a mantener los niveles de glucosa en el cuerpo por lo que puede regular el estado de ánimo y **ayudar a combatir el cansancio.**




El huevo es una buena fuente de **vitaminas y minerales**, entre ellos vitamina A y hierro, y contienen aminoácidos que ayudan a **mejorar la memoria y el estado de ánimo**.





El chocolate se considera un alimento que ofrece cierto **alivio** y esto se puede explicar debido a que puede estar relacionado con la **liberación de dopamina** y otros neuroquímicos como las endorfinas relacionadas con el **placer**.



A close-up photograph of a metal bowl filled with fresh, vibrant green spinach leaves. The leaves are piled together, showing their characteristic rounded shape and prominent veins. The bowl is placed on a light-colored wooden cutting board with a visible grain. The background is softly blurred, showing more of the wooden surface.


Las espinacas, su contenido de **ácido fólico** se ha relacionado con el aumento de **serotonina** y debido a esto, puede **mejorar el estado de ánimo.**





El pescado es rico en **ácidos grasos** omega 3, los cuales se consideran **antiinflamatorios** y parecen también tener relación en **disminuir la depresión y la ansiedad**.



A close-up photograph of several walnuts on a light-colored wooden surface. One walnut in the foreground is cracked open, revealing its two light-colored, brain-like halves. The background shows several more walnuts, some whole and some cracked, slightly out of focus.

Debido a su contenido de **selenio, las nueces** parecen ayudar a tener la **mente más clara y a combatir la ansiedad.**



Aunque se han realizado varios estudios para analizar la relación de ciertos alimentos como los mencionados anteriormente, **es muy importante conocer nuestros requerimientos** y poder **acudir con un profesional de la salud** para que se realice un análisis de nuestro estado de salud y de nuestra alimentación actual para poder hacer las **recomendaciones ideales** para cada persona.



Antes de iniciar cualquier dieta o querer hacer cualquier modificación en nuestra alimentación es **importante consultar con un profesional de la salud**, en este caso un **nutricionista**, para poder tener **un plan de alimentación** que mejor se adapte a cada uno.

Las **consultas de nutrición del Programa** te pueden ayudar a encontrar el plan de alimentación ideal para ti.



WELLNESS | cinépolis