



BOLETÍN FEBRERO 2022

- **Perfil Médico:** Uso del calzado adecuado para correr y hacer ejercicio
- **Perfil Nutricional:** Sí, los alimentos influyen sobre tu estado de ánimo
- **Perfil Emocional:** Mantener los corazones cerca

Sí, los alimentos influyen sobre tu estado de ánimo.

Te explicamos cómo determinados alimentos pueden favorecer las emociones positivas.

La serotonina (hormona de la felicidad) y la endorfina (encargada de aliviar el estrés y aumentar el placer) son las sustancias que tienen como misión brindarnos una sensación de alegría y bienestar. ¿Te gustaría saber qué alimentos las contienen y, por ende, te ayudarán a estar más feliz?.

Ambas sustancias ayudan de gran manera a la regulación del sueño y el manejo del estrés, y no podrían entrar al cuerpo sin la ayuda del triptófano y tirosina. Por otro lado, son los carbohidratos quienes logran llevar esta sustancia al cerebro y producirnos un efecto de placer.

PESCADO

Las personas con niveles bajos de ácidos grasos omega-3 tienen un riesgo más elevado de padecer depresión y mal humor.

Este nutriente se encuentra principalmente en el pescado. Es importante, entonces, incorporar el pescado en la dieta semanal, ya que el omega-3 debe ser consumido: el cuerpo no lo produce por sí solo

CEREZAS

Aparte de ser una activadora de la serotonina, la cereza produce en el cuerpo endorfinas, dopamina y noradrenalina. Estos elementos reducen la irritabilidad, mejoran el sueño y aumentan los niveles de tolerancia al dolor.

NUECES

El bajo nivel de selenio puede causar irritabilidad, insomnio y depresión. Por lo tanto, las nueces son recomendadas para aumentar el buen humor, ya que poseen en gran cantidad esta sustancia química.



En conjunto las vitaminas del grupo B son grandes contribuyentes para mejorar el estado del humor, sin embargo, la vitamina B12 se destaca al cumplir con las siguientes funciones:

- Aumenta la energía
- Reduce la fatiga y el cansancio
- Regula el sistema nervioso
- Aumenta la energía física, emocional y mental
- Estimula la serenidad mental

Los siguientes alimentos, además presentar un **alto contenido en vitamina B12**, son una fuente de zinc, hierro y cobre, elementos que también influyen en el buen humor.

- Almejas y ostras
- Queso
- Carne de res
- Huevo
- Hígado

PLÁTANO

El plátano está lleno de nutrientes y fibras, cuenta con minerales y le da al cuerpo un excelente aporte de energía. Al contener triptófano es un ayudante de la producción de la serotonina, causando un efecto calmante sobre el sistema nervioso. Por otra parte, reduce los niveles del colesterol y los calambres musculares, además de ser un antiácido natural y disminuir la hipertensión arterial

ALIMENTOS PICANTES

Los alimentos picantes poseen una buena cantidad de un compuesto químico denominado capsaicina. Este, al hacer contacto con las papilas gustativas, envía señales al cerebro originando endorfinas, lo que causa un sentimiento de euforia y energía.

La capsaicina también está relacionada con la eliminación de las células cancerosas y la disminución del dolor neuropático. Incluso ciertos ensayos la relacionan con una reducción de la inflamación, aunque la mayor parte de ellos están realizados con animales.

CHOCOLATE

El chocolate estimula la producción de endorfinas en el cuerpo y aumenta la serotonina en el cerebro. Contiene teobromina, la cual brinda un efecto semejante al de la cafeína, promoviendo el rendimiento, la vitalidad y la felicidad.

Recuerda que el consumo de este alimento debe ser moderado, ya que puede causar problemas de adicción aumentando así la ansiedad y causando otro tipo de enfermedades como el sobrepeso.



PIÑA

La piña funciona como un estimulante del bienestar físico y emocional, al contener compuestos que estimulan la producción de serotonina. Es útil para mejorar la concentración y eliminar el insomnio, aparte de servir como antiinflamatorio.



Mejora la dieta para aumentar la felicidad

Un consumo equilibrado de los anteriores alimentos, combinados con una dieta sana y una actividad diaria de ejercicio te ayudará a obtener una sensación de plenitud y felicidad.



Para estar más alegre

- Son recomendables los alimentos que favorecen la síntesis del neurotransmisor serotonina, como los alimentos ricos en triptófano: plátano, piña, almendra, nuez, calabaza, cacao puro, cereales integrales, espárragos, semillas de girasol, aguacate, pasas, coliflor...
- Puedes combinar estos alimentos en recetas como tostada de cereales integrales con plátano, porridge de avena con gajos de manzana y pasas o leche de almendras con cacao.



Para estar más tranquilo

- Te interesan los alimentos que sintetizan GABA (ácido gama-amino butírico), como arroz integral, azukis, setas, espinacas, tomates, trigo sarraceno, guisantes, germinados, castañas, boniatos, brócoli...
- Recetas que combinan estos alimentos son la ensalada de espinacas con garbanzos, el arroz integral con azukis, el sándwich de tofu y germinados, la sopa minestrone con sarraceno.



Para estar más motivación

- Los alimentos que estimulan la noradrenalina y la dopamina son los ricos en proteína como la quinoa y las legumbres.
- Puedes prepararte recetas como sopa de alubias, seitán a la plancha con brócoli, quinoa con salteado de setas y verduras.