

 Universidad de Santander Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación VIGILADA MINEDUCACIÓN	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 052/B/2017

10 ALIMENTOS QUE NOS AYUDAN A SER FELICES

Existe una relación directa entre los alimentos y el estado de ánimo. De vez en cuando nos sentimos deprimidos, desanimados, apáticos o malhumorados sin saber la razón y puede que la causa de esa desazón esté en un déficit de omega 3, vitaminas del grupo B, zinc, magnesio, selenio, triptófano o tirosina.

La psiquiatría actual se centra cada vez más en la importancia de la alimentación y en Estados Unidos recientemente se ha creado una sociedad que investiga cómo debería ser la nutrición de los enfermos de salud mental.

1. ACELGA, ESPINACAS Y HOJAS VERDES



Las hojas verdes nutriente esencial para elevar los niveles de energía y el ánimo. El magnesio ayuda a evitar la depresión. Esto podría llegar a ser útil, sabiendo que gran parte de la población no tienen suficiente magnesio en su dieta.

Aumenta tus niveles de magnesio consumiendo más vegetales, legumbres, frutos secos y cacao.

Consejo: Toma tantas hojas verdes al día como puedas. Puedes comerlas en tus ensaladas o batidos verdes.

 Universidad de Santander Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES VIGILADA MINEDUCACIÓN	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 052/B/2017

2. PESCADO AZUL

El pescado azul es una gran fuente de ácido graso de omega-3, que es importante para la producción de energía, para la actividad mental, el sistema inmune y la circulación. El pescado azul tiene un importante poder antiinflamatorio.



Consumo: Consume pescado de dos a cuatro veces por semana. Mejor si es pescado azul pequeño, que está menos contaminado por metales pesados. No lo consumas en fritura o a la parrilla, mejor crudo, al vapor o estofado.

3. LA PIÑA



La piña es un estimulante del bienestar emocional, y un aliado contra la frustración. Esta fruta tropical es rica en minerales y vitaminas y contiene compuestos activos como el triptófano y la tirosina que estimulan la producción de diferentes neurotransmisores que generan una optimista vitalidad.

Un estudio realizado con ratones demostró que el efecto del concentrado de piña en zumo era similar en su efecto antidepresivo a la fluoxetina y la imipramina, dos fármacos usados habitualmente para tratar la depresión.

 Universidad de Santander Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación VIGILADA MINEDUCACIÓN	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 052/B/2017

4. SEMILLAS DE LINO Y CHIA

Son dos semillas que se destacan por su alto contenido en omega-3 que ayuda a reducir el estrés, a mejorar la atención y a descansar bien.



Consejo: 1 cucharada diaria de semillas de lino o chia molidas será suficiente para reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.

5. EL AZAFRÁN



El azafrán se ha usado en la medicina tradicional con fines curativos. Es especialmente útil en el tratamiento de la depresión. Un ensayo clínico demostró que los pétalos de azafrán son tan efectivos como la fluoxetina para tratar los síntomas de la depresión, pero sin los efectos secundarios que este fármaco posee.

Consejo: Añade un poco de azafrán a tus guisos y sofritos.

6. QUÍNOA

La quínoa es un grano libre de gluten que contiene más proteína que cualquier cereal. Es tan rico en aminoácidos que es considerado una fuente completa de proteína; alto en lisina,



 Universidad de Santander Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación VIGILADA MINEDUCACIÓN	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 052/B/2017

metionina y cisteína. También es rica en folatos, magnesio, fósforo y manganeso, convirtiéndolo en una nutritiva fuente de energía duradera.

7. VERDURAS



Un alto consumo de verduras puede reducir las probabilidades de sufrir depresión en un 62 %. Unos ochocientos gramos consumidos de forma regular, puede mejorar nuestro estado de ánimo y nuestro bienestar.

8. PLÁTANO

El plátano es uno de los mejores alimentos para mejorar nuestro estado de ánimo. Rico en potasio y vitaminas B. El plátano es rico en triptófano y tirosina, y activa la producción de neurotransmisores relacionados con el placer, el buen humor y el bienestar emocional, como la serotonina y la dopamina.



Consejo: 1 plátano al día mejorará tu estado de ánimo.

 Universidad de Santander Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación VIGILADA MINEDUCACIÓN	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 052/B/2017



9. CHOCOLATE NEGRO Y EL CACAO

Los flavanoides del cacao ayudan a mejorar el estado de ánimo y nos aportan claridad mental. También ayudan a reducir el estrés y procurarnos bienestar.

Intenta consumir chocolate 85% de cacao o más.

Consejo: Consume 20 g de chocolate negro al día.

10. ESPÁRRAGOS

Este vegetal es una de las fuentes alimenticias que dispone de unos niveles de triptófano más elevados, que sirve como base para la creación de serotonina, uno de los neurotransmisores del estado de ánimo. Los altos niveles de ácido fólico también están en el perfil de los espárragos y nos ayudan a conseguir la felicidad; las investigaciones han demostrado que hasta un 50% de las personas con depresión sufren bajos niveles de ácido fólico. Además, las enzimas de los espárragos trigueros son muy eficaces en la descomposición del alcohol, lo que hace que mejore la resaca.



Conclusión: La naturaleza nos ofrece todo lo que necesitamos para combatir la depresión y mejorar nuestro estado de ánimo.

 Universidad de Santander Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación VIGILADA MINEDUCACIÓN	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 052/B/2017

¿Qué alimentos empeoran el estado de ánimo y debemos evitar?

Las bebidas azucaradas, la comida procesada y el alcohol.

Fuente: www.misrecetasanticancer.com

Imágenes cortesía depositphotos.com

 Universidad de Santander Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación VIGILADA MINEDUCACIÓN	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 052/B/2017

WEB GRAFIA

10 alimentos que nos ayudan a ser felices. [En línea]. [Fecha de consulta: noviembre 19 de 2017 de 2017]. Disponible desde <http://www.todo-mail.com/content.aspx?emailid=12521>