

# ¿Cómo impacta la alimentación en mi salud mental?

ELABORÓ  
Centro de Salud Integral



Hay nutrientes capaces de aliviar los síntomas que provocan algunos trastornos de salud mental. Una dieta balanceada está directamente relacionada con menos índices depresivos porque hace un gran aporte de sustancias que el organismo, durante dicha enfermedad, no produce.

Comer alimentos saludables promueve la producción de neurotransmisores de forma positiva; por el contrario, la comida chatarra en exceso produce una inflamación que impide la producción de estos neurotransmisores, lo que afecta el ánimo de forma negativa.

## Alimentos que benefician mi salud mental



Frutas y vegetales frescos



Granos integrales y frijoles



Antioxidantes como bayas, salmón, semillas de chía negra y chocolate amargo



Vegetales de hoja verde, lentejas y melones (ricos en vitamina B)

### Recuerda

Si eres estudiante y te interesa aprender más sobre la relación de tus emociones y una alimentación saludable, te invitamos a cursar la materia cocurricular Nutrición intuitiva y emociones.

#### REFERENCIAS

Gomstyn, A. (s. f). Alimentos para el estado de ánimo: cómo los alimentos afectan la salud mental. Recuperado de <https://es.aetna.com/health-guide/food-affects-mentalhealth.html>