

# Lo que comes también alimenta a tu salud mental

ELABORÓ:  
Centro de Salud Integral



Los seres humanos contamos con propiedades físicas como la forma, el tamaño y el peso, además de propiedades mentales como la conciencia, las emociones y los pensamientos. La base de estas propiedades mentales se centra en nuestro cerebro, el cual demanda una alta exigencia de energía, por lo que un buen estado nutricional resulta ser la clave para una salud mental adecuada. A continuación, te daremos unos ejemplos de cómo implementar la alimentación para mejorar tu bienestar:

## 01. **Conciencia**

Es un estado de alta actividad cerebral que te permite intercambiar información con el medio ambiente. Se mejora al consumir nueces, arroz, zanahoria, huevo, salmón y productos lácteos.

## 02. **Pensamiento**

Los procesos como el juicio, razonamiento, la formación de conceptos, resolución de problemas y la deliberación, son ejemplos de la capacidad para formar ideas en la realidad. Para ello necesitas fuentes de energía como el salmón, atún, frutos secos, hojas verdes y fresas.

## 03. **Emociones**

Para identificar, vivenciar y manejar nuestras emociones es importante consumir, como apoyo, lácteos, huevo, pescado, soya, garbanzo, frutos secos, hojas verdes, frutas de color amarillo o naranja y cereales integrales como la avena y el arroz.

### REFERENCIAS:

Forbes. (15 de marzo de 2019). 10 alimentos para mejorar la calidad del sueño. Forbes. <https://www.forbes.com.mx/forbes-life/10-alimentos-para-mejorar-la-calidad-del-sueno/>

Montero, M., (18 de mayo de 2021). Depresión, ansiedad, estrés: alimentos que ayudan con la depresión. Fundación anaed. <https://fundacionanaed.org/depresion-ansiedad-estres-alimentos-que-ayudan-contra-la-depresion/>

Organización Mundial de la Salud. (8 de junio de 2022). Trastornos mentales. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

Paul Ekman Group. (1 de mayo de 2023). What are emotions? Paul Ekman. <https://www.paulekman.com/universalemotions/>

Robinson, H., (19 de agosto de 2003). The Mind-Body Problem and the History of Dualism. Stanford Encyclopedia of Philosophy. <https://plato.stanford.edu/entries/dualism/#MinBod>

