



better  
naked.

NUTRICIÓN

alimentos que  
te suben el  
ánimo

---



## 1

### INTRO

Cuando te sientes triste, es posible que te apetezcan alimentos ricos en calorías y azúcares, como los helados o las galletas, para intentar levantar el ánimo.

Aunque esto te dé un subidón de azúcar, es poco probable que ayude a largo plazo, y además puede tener consecuencias negativas.

En su lugar, deberías optar por alimentos saludables que han demostrado no sólo mejorar tu estado de ánimo, sino también tu salud en general. Prueba algunos de estos alimentos para poner en marcha tu rutina de positividad.





## PESCADOS AZULES

Los ácidos grasos Omega-3 son un grupo esencial de grasas esenciales que debes obtener a través de la dieta porque tu cuerpo no puede producirlos por sí solos.

El pescado azul como el salmón y el atún son ricos en ácidos docohexanoico y eicosapentanoico que están relacionadas con menores niveles de depresión.

Los Omega-3 contribuyen a la fluidez de las membranas de las células y parece que juegan un papel importante en el desarrollo del cerebro y el envío de señales a las células.



## 3

### CHOCOLATE NEGRO

El chocolate negro es rico en muchos componentes que ayudan a mejorar el estado de ánimo.

Tiene un alto contenido de flavonoides, beneficiosos para la salud, que se ha demostrado que aumentan el flujo sanguíneo al cerebro, reducen la inflamación y mejoran la salud cerebral, por lo cual puede ayudar a regular el estado de ánimo.

Dado que el chocolate con leche contiene ingredientes añadidos como azúcar y grasa, es mejor optar por el chocolate negro, que tiene más flavonoides y menos azúcares añadidos. No obstante, debes limitarte a 1 ó 2 cuadraditos (de 70% o más de sólidos de cacao) cada vez, ya que es un alimento con muchas calorías.



## 4

### ALIMENTOS FERMENTADOS

Los alimentos fermentados, como el kimchi, el yogur, el kéfir, la kombucha y el chucrut, pueden mejorar la salud intestinal y el estado de ánimo.

Durante este proceso de fermentación, se crean probióticos. Estos microorganismos vivos favorecen el crecimiento de bacterias saludables en el intestino y pueden aumentar los niveles de serotonina (un neurotransmisor que afecta al estado de ánimo o tu respuesta al estrés).

Es importante señalar que no todos los alimentos fermentados son fuentes significativas de probióticos, como en el caso de la cerveza, algunos panes y el vino, debido a la cocción y el filtrado.



## 5

### PLÁTANOS

Los plátanos pueden ayudar a cambiar el entrecejo.

Tienen un alto contenido en vitamina B6, que ayuda a sintetizar neurotransmisores del bienestar como la dopamina y la serotonina.

Además, un plátano grande (136 gramos) aporta azúcar y fibra a la vez. Cuando se combina con la fibra, el azúcar se libera lentamente en el torrente sanguíneo, lo que permite estabilizar los niveles de azúcar en sangre y controlar mejor el estado de ánimo. Los niveles de azúcar en sangre demasiado bajos pueden provocar irritabilidad y cambios de humor





## FRUTOS ROJOS

Curiosamente, comer más frutas y verduras está asociado a menores tasas de depresión.

Aunque el mecanismo no está del todo claro, una dieta rica en antioxidantes podrían ayudar a reducir la inflamación asociada a la depresión y otros desórdenes relacionados con el estado de ánimo.

Los frutos rojos contienen una gran variedad de antioxidantes y compuestos fenólicos, que juegan un papel fundamental combatiendo el estrés oxidativo. Son particularmente altos en antocianinas, un pigmento que reduce los síntomas de la depresión.



## 7

### FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Los frutos secos y las semillas tienen un alto contenido en proteínas vegetales, grasas saludables y fibra, así como triptófano, un aminoácido responsable de la producción de serotonina que mejora el estado de ánimo. Además, los frutos secos y las semillas contribuyen a la salud del cerebro.

Por último, algunos frutos secos y semillas, como las nueces de Brasil, las almendras y los piñones, son buenas fuentes de zinc y selenio. La deficiencia de estos minerales, que son importantes para la función cerebral, se asocia con mayores índices de depresión.





## CAFÉ

El café es la bebida más popular del mundo, y también puede hacer que el mundo sea un poco más feliz.

La cafeína del café aumenta el estado de alerta y la atención. Además, aumenta la liberación de neurotransmisores que mejoran el estado de ánimo, como la dopamina y la norepinefrina

Un estudio realizado en 72 personas descubrió que tanto el café con cafeína como el descafeinado mejoraban significativamente el estado de ánimo en comparación con una bebida placebo, lo que sugiere que el café contiene otros compuestos que influyen en el estado de ánimo.



## 9

### LEGUMBRES

Además de tener un alto contenido en fibra y proteínas de origen vegetal, las legumbres están llenas de nutrientes para sentirse bien.

Son una excelente fuente de vitaminas del grupo B, que ayudan a mejorar el estado de ánimo al aumentar los niveles de serotonina, dopamina, la norepinefrina y el ácido gamma aminobutírico (GABA), todos ellos importantes para regular el estado de ánimo

Además, las vitaminas del grupo B desempeñan un papel clave en la señalización nerviosa. Los niveles bajos de estas vitaminas, especialmente la B12 y el folato, se han relacionado con trastornos del estado de ánimo, como la depresión.

Por último, son una buena fuente de zinc, magnesio, selenio y hierro no hemo, que también pueden levantar el ánimo.



*"build a body  
you want  
living in"*