

# Dieta Saludable: Comiendo con la Salud Mental en Mente

Probablemente ha escuchado la expresión, “eres lo que comes,” ¿pero qué significa exactamente?

Simplemente, la comida es combustible y los tipos de alimentos y bebidas que consume determinan los tipos de nutrientes en su sistema e impactan cuan bien funcionan su mente y su cuerpo.

## Bebidas

**Evita:** Bebidas azucaradas y cantidades excesivas de cafeína. Las bebidas azucaradas tienen calorías vacías y dañan al esmalte de los dientes. La cafeína debe ser evitada en exceso, ya que puede desencadenar ataques de pánico en las personas con trastornos de ansiedad.

**Intenta:** Tomar por lo menos 8 vasos de agua al diario para prevenir la deshidratación. Los estudios muestran que incluso una leve deshidratación puede causar fatigo, dificultad en concentrar y cambios de estado de humor, además de los efectos físicos como la sed, piel seca, dolor de cabeza, mareo o constipación. Limite la cafeína si tiene un trastorno de ansiedad. Si se siente que necesita cafeína, prueba el te.

## Desayuno

**Evita:** No comer el desayuno. El desayuno es necesario para alimentar su cuerpo (incluyendo su cerebro) después de quedarse sin comida mientras dormía y también activa su metabolismo para el resto del día. Faltar las comidas puede llevar al fatigo y sentimientos de niebla cerebral.

**Intenta:** Incorporar un desayuno saludable en su rutina. Si tiene poco tiempo por las mañanas, toma una barra de granola de grano entero, yogur y una pieza de fruta para que comience bien el día.

## Almuerzo y Cena

**Evita:** Productos lácteos altos en grasa, comida frita y azucarada, que tienen poco valor nutricional. Además de contribuir a la subida de peso y a condiciones como la diabetes, los estudios muestran que una dieta que consiste principalmente en este tipo de alimentos, aumenta significativamente los riesgos de la depresión.

**Intenta:** Comer una dieta que depende de frutas, verduras, nueces, granos enteros, pescado y grasas no saturadas (como el aceite de oliva). Las personas que sigan esta tipa de dieta son hasta 30% menos probables desarrollar depresión que las personas quienes comen muchos productos lácteos y carnes.

## Consejos para el Mercado

- Trate de concentrar sus compras en el perímetro de la tienda donde se encuentran los alimentos frescos, refrigerados y congelados.
- Si las verduras frescas tienden a caducar antes de tener la oportunidad de comerlas, mejor compra verduras congeladas.
- Elige pastas, panes, cereales, barras de granola y botanas de grano entero en vez de las hechas con harina blanca. Los granos enteros son una buena fuente de fibra, lo cual promueva la salud digestiva.

## Nutrientes que Estimulan la Mente y el Cuerpo

### Ácido Fólico (Vitamina B9)

- El aumento de la ingesta de ácido fólico se asocia con un menor riesgo de depresión.
- El ácido fólico es especialmente importante para las mujeres embarazadas, pero todo el mundo necesita el ácido fólico para la producción de células. Es especialmente importante para cabello, piel, uñas, ojos, hígado, y las células rojas de la sangre saludables.
- Verduras de hoja verde como la espinaca y col rizada, frutas, nueces, frijoles y granos enteros tienen altas cantidades de ácido fólico.

### Vitamina D

- Tasas de depresión son más altas en las personas con deficiencia de vitamina D comparado con las personas con niveles adecuados de la vitamina D. La falta de vitamina D juega un papel en el trastorno afectivo estacional, que es la depresión que generalmente comienza en el otoño, dura hasta el invierno y se desploma en los meses más soleados de primavera y verano.
- La vitamina D se requiere para ayudar que el cuerpo absorbe el calcio para los dientes y huesos fuertes, y la salud de músculos y el sistema inmune.
- Nuestros cuerpos también producen vitamina D como resultado de estar en el sol. De cinco a treinta minutos de exposición al sol dos veces a la semana generalmente produce suficiente vitamina D. Los suplementos se pueden usar en los meses de otoño e invierno.

### Ácidos Grasos Omega-3

- Algunos estudios sugieren que los omega-3 pueden ser útiles en el tratamiento de depresión y parece tener un efecto estabilizador del estado de ánimo. Ácidos grasos esenciales omega-3 también pueden ayudar a aumentar la efectividad de los antidepresivos convencionales y ayudar a los jóvenes con TDAH.
- Los ácidos grasos omega-3 son pensados ser importantes en reducir la inflamación, la causa primaria como la artritis y asma, juegan un papel en la salud del corazón reduciendo triglicéridos (grasas en la sangre). También pueden reducir los riesgos por ciertos tipos de cáncer.
- Pescado aceitoso (salmón, trucha, caballa, anchoas y sardinas) son las fuentes más recomendadas de ácidos grasos omega-3, y la asociación del corazón americano sugiere comiendo estos tipos de pescado por lo menos dos veces a la semana. Los omega-3 se pueden encontrar en nueces, lino, aceite de linaza, aceite de oliva, albahaca fresca y verduras de hoja verde oscura.