

Lo que comemos y cómo nos sentimos

Existe relación entre la alimentación y el estado de ánimo, aunque compleja. Un patrón saludable puede acompañar el bienestar, pero la comida no sustituye el tratamiento de los problemas de salud mental.

QUÉ SE SABE



Relación compleja

Alimentación y ánimo se influyen.



Patrón saludable

La dieta mediterránea se asocia a bienestar.



Azúcar y energía

Los altibajos de azúcar afectan al ánimo.



Nutrientes

Algunos participan en la función cerebral.



No es un tratamiento

La comida no cura la depresión.



Acompaña

Puede ser un apoyo más.

La alimentación puede acompañar el bienestar emocional, pero NO es un tratamiento para la depresión, la ansiedad u otros problemas de salud mental, que requieren atención profesional específica. Desconfía de quien prometa curarlos solo con dieta.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Cómo cuidarse desde el plato

Estas orientaciones generales acompañan el bienestar, junto al apoyo profesional necesario.

ORIENTACIONES GENERALES



Patrón mediterráneo

Se asocia a mejor bienestar.



Pescado azul

Aporta omega-3 para el cerebro.



Azúcar estable

Evitar grandes altibajos.



Rutinas

Comer regular da estabilidad.



Ejercicio

Gran aliado del estado de ánimo.



Pide ayuda

Ante malestar importante, buscar apoyo.

Esta ficha es divulgativa. Los problemas de salud mental deben abordarse con profesionales específicos. Si te sientes mal de forma persistente, busca apoyo; la alimentación es solo un acompañamiento.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.