



A fondo

Cinco razones por las que lo que comes afecta a tu salud mental (y cómo mejorar la)

Mayo, 2025

Un artículo de Noelia Llera,
Directora de Marketing, Desarrollo de Negocio y Plataforma Técnica de **Albi**

¿Sabías que lo que pones en tu plato también influye en tu estado de ánimo? Aunque solemos pensar en la alimentación solo en términos de salud física, la **conexión entre dieta y bienestar emocional es cada vez más evidente**.

Investigaciones recientes confirman que **lo que comemos también determina cómo nos sentimos**, pensamos y enfrentamos el día a día. Aquí te contamos cinco formas en que tu alimentación puede estar afectando tu salud mental, y qué puedes hacer para sentirte mejor desde dentro.



la conexión entre dieta y bienestar emocional es cada vez más evidente

• 1. El cerebro también necesita «comer bien»

Nuestro cerebro depende de una buena nutrición para funcionar correctamente. Nutrientes como las grasas saludables (presentes en el aceite de oliva, los frutos secos o el aguacate), junto con minerales como el magnesio y el zinc, y vitaminas del grupo B, son fundamentales para **mantener el ánimo estable, concentrarse mejor y conservar una buena memoria**. Cuando la dieta carece de estos elementos, no solo lo nota el cuerpo: la mente también se resiente.



Residencias para mayores

Centros de día



• 2. El exceso de grasas y azúcares puede nublar tu mente

Las comidas ultraprocesadas, ricas en grasas saturadas y azúcares, activan temporalmente los centros de placer del cerebro. Aunque puedan darte una sensación momentánea de bienestar, su consumo frecuente puede alterar el equilibrio químico cerebral, favoreciendo la inflamación y **aumentando el riesgo de padecer ansiedad, depresión o fatiga**. Apostar por una alimentación más natural y menos procesada ayuda a mantener el equilibrio emocional.

• 3. Tu intestino y tu cerebro están más conectados de lo que crees

¿Alguna vez has sentido mariposas en el estómago cuando estás nervioso? No es casualidad: el intestino y el cerebro están en constante comunicación. Una microbiota intestinal sana –es decir, un buen equilibrio de bacterias en el intestino– **influye positivamente en el estado de ánimo**, ya que participa en la producción de neurotransmisores como la serotonina. Comer más fibra, frutas y verduras ayuda a cuidar esa conexión tan importante.

• 4. Comer a deshoras o saltarte comidas puede afectar tu ánimo

Cuando consumimos alimentos muy azucarados o con alto índice glucémico, como bollería o refrescos, sufrimos subidas rápidas de azúcar en sangre seguidas de bajones energéticos. Estos altibajos no solo afectan al cuerpo, también generan **irritabilidad, ansiedad y problemas de concentración**. Establecer horarios de comida y elegir alimentos que liberen energía de forma sostenida –como cereales integrales, proteínas y grasas saludables– marcará una gran diferencia en cómo te sientes durante el día.

- **5. Una dieta equilibrada refuerza tu salud emocional**

Llevar una alimentación variada y rica en antioxidantes (como los que aportan las frutas y verduras de colores vivos) ayuda a **combatir el estrés oxidativo, un factor asociado a problemas de salud mental**. Además, combinar una buena dieta con ejercicio regular y descanso adecuado fortalece tu capacidad para lidiar con el estrés y mejora tu bienestar emocional general.

Cuidar tu alimentación no solo es bueno para tu cuerpo, también lo es para tu mente. Incorporar hábitos alimenticios saludables, reducir el consumo de ultraprocesados y priorizar alimentos frescos y ricos en nutrientes te ayudará a **mantener un estado de ánimo más estable**, pensar con mayor claridad y enfrentar mejor los retos emocionales del día a día. Comer bien es, también, una forma de quererse.