

**Sociedad**

Nacional Internacional Tendencias 21 Medio Ambiente Energía futura

**COMES CON LA BOCA... PERO TAMBIÉN CON LA CABEZA**

## 5 razones por las que lo que comes afecta a tu salud mental (y como mejorarla)



Comes con la boca... pero también con la cabeza

10 JUN 2025 22:29

¿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.

**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.

**2. El exceso de grasas y azúcares pueden 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.



Comes con la boca... pero también con la cabeza. / ED

3. Tu intestino y tu cerebro están más conectados de los 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.

Para más información relacionada, visite <https://albi.es> o bien el estudio sobre "La emoción del bienestar" de Albi.

TEMAS CEREBO SALUD MENTAL ALIMENTACIÓN ALIMENTOS ESTRÉS ANSIEDAD CONSUMO

Ver comentarios

Contenido para ti

SOCIEDAD  
Celina Llanos, intensivista: No es lo mismo estar a 45 °C en...  
02-07-2025

