



Entrar/registrarse

Buscador



HOSPITECNIA. Arquitectura, ingeniería y gestión hospitalaria y sanitaria

HOSPITECNIA

DOCUMENTACIÓN

TEMAS

PROYECTOS

PRODUCTOS

NOTICIAS

AGENDA

PROVEEDORES

HOSPITALES

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

Noelia Llera Lucenilla, Directora de Marketing, Desarrollo de Negocio y Plataforma Técnica en Albi |

JULIO 2025



¿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.

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.

[Para seguir leyendo este artículo debe iniciar sesión o darse de alta en el portal.](#)

[Para poder escribir un comentario debe iniciar sesión o darse de alta en el portal.](#)



Publicaciones relacionadas



El compromiso de Albi, reconocido con el premio "Lo que tú haces, cuenta"



Guía de prácticas correctas de higiene para operadores que elaboran y/o sirven comidas preparadas para colectividades



La seguridad alimentaria para las personas mayores



Residencia para mayores Villa del Sorriso en Bormio