



Restauracióncolectiva

El portal de referencia para los profesionales del sector



¡SUSCRIBETE!

Contacto

buscar



Inicio

Divisiones ▾

Secciones ▾

A fondo ▾

Empresas ▾

SERVICIOS ▾

EVENTOS ▾

Te encuentras en / Inicio / Secciones / Nutrición



Nutrición y cerebro: cinco razones por las que lo que comes afecta a tu salud mental y cómo mejorarla

Martes, 17 de junio 2025

La relación entre alimentación y salud mental es cada vez más evidente. Diversos estudios demuestran que lo que comemos influye directamente en nuestro estado de ánimo, concentración y bienestar emocional. Una dieta equilibrada, rica en nutrientes y baja en ultraprocesados, favorece la estabilidad emocional y la capacidad de afrontar el estrés. Lo explica Noelia Llera, especializada en neuronutrición y directora de Marketing de Albi Restauración.

¿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 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

Publicidad

Restauración colectiva UNIVER

¿Quieres conocer el estado real del sector de la restauración colectiva en Cataluña? ¡Este estudio es para tí!

¡LO QUIERO!

euroline

un solo clic simplifica

KANGA BOX

¡LO QUIERO!

R BOOKS

EL LIBRO NEGRO DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA en cocina

IMPRESINDIBLE EN TODAS LAS COCINAS PROFESIONALES

ÚNICO DIRECTORIO DE EMPRESAS 100%

Restauración colectiva

Transform física sup

Unimeal



¿Necesitas personal para tu empresa de restauración social y colectiva?

BOLSA DE EMPLEO

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.



Noelia Llera es directora de Marketing, Desarrollo de Negocio y Plataforma Técnica en Albi Restauración y tiene una sólida trayectoria en el área de nutrición y operaciones. Especialista en neuronutrición, une conocimientos científicos con una visión estratégica orientada al crecimiento empresarial y la innovación. Ha liderado proyectos que integran tecnología y nutrición, siempre centrándose en la mejora del bienestar y la alimentación saludable. @: noelia.llera@albie.es.

Noticias relacionadas

- Día Nacional de la Nutrición y alimentos procesados: ¿conocemos cuáles son, sus beneficios y perjuicios?
- La microbiota de los alimentos: un hallazgo clave para la salud y la seguridad alimentaria
- Día Nacional de la Nutrición y alimentos procesados: ¿conocemos cuáles son, sus beneficios y perjuicios?
- El nuevo RD, una oportunidad para dignificar la alimentación en entornos sociosanitarios

Envía a un amigo

Descarga en pdf este artículo

Inicio



RSS

Divisiones

- 🔗 Comedores escolares
- 🔗 Sociosanitario
- 🔗 Restauración al viajero
- 🔗 Otras colectividades
- 🔗 Objetivo_RC2030
- 🔗 Internacional

Secciones

- 🔗 Nutrición
- 🔗 Higiene e inocuidad alimentaria
- 🔗 Tecnología y equipamiento
- 🔗 Formación y libros
- 🔗 Jornadas, ferias y congresos
- 🔗 Producto

A fondo

- 🔗 Entrevistas
- 🔗 Opinión
- 🔗 Mercado / informes
- 🔗 Gestión / legislación
- 🔗 RRHH / PRL / Empleo
- 🔗 Un poco de todo

Empresas

- 🔗 Proveedoras
- 🔗 Operadoras
- 🔗 Servicios
- Directorio de empresas

SERVICIOS

- Directorio de empresas
- 🔗 Agenda
- 🔗 Bolsa de trabajo
- 🔗 Licitaciones
- RCBooks
- Estudio de Mercado
- Newsletter
- 🔗 Monográficos

Nosotros

- ¿Quiénes Somos?
- Colaboradores
- Contacto

Copyright © Restauración Colectiva 2025 / Versión 2.0 / Todos los derechos reservados
Aviso legal y política de privacidad / Contacta con nosotros / Suscríbete / Desuscribir / Preferencias Cookies - See more at: <https://www.restauracioncolectiva.com/>