

# La conexión entre la alimentación y la salud mental

ELABORÓ: CENTRO DE SALUD INTEGRAL



En los últimos años, nuevas evidencias científicas han demostrado la relación entre la nutrición y la salud mental.

Una dieta rica en snacks salados, azúcares, harinas refinadas, grasas trans y carnes procesadas contribuye a la inflamación crónica del organismo. En contraste, una alimentación equilibrada basada en fibra, vegetales, pescado y legumbres ayuda a reducir los marcadores inflamatorios.



Los cambios en la dieta occidental, pobre en nutrientes, junto con el aumento de la obesidad y factores como el tabaquismo, se han asociado con la inflamación crónica y un mayor riesgo de depresión y otras enfermedades mentales. Además, el desarrollo neuronal depende de una ingesta adecuada de nutrientes esenciales, vitaminas y minerales.

## ¿Conoce cuáles nutrimentos pueden mejorar tu salud física y mental!

### Complejo B

La vitamina B12 y el ácido fólico actúan en la conversión de componentes asociados con un aumento en la producción de dopamina, noradrenalina, serotonina y melatonina, conocidos por sus propiedades antidepresivas.

### Ácidos grasos Omega 3

Promueven un efecto antiinflamatorio que influye positivamente en el estado depresivo.

### Yodo

Un estado inadecuado de este micronutriente altera la síntesis de hormonas tiroideas, lo que repercute negativamente en el desarrollo del cerebro durante el período fetal.

### Vitamina D

Los receptores de esta vitamina están presentes en las neuronas y están directamente implicados en la fisiopatología de la depresión.

### Hierro

La falta de hierro durante el período fetal o posnatal incrementa el riesgo de autismo, esquizofrenia, depresión y ansiedad.

### Zinc

Su deficiencia produce inmunosupresión (baja de defensas), lo que está relacionado con el desarrollo y la prevalencia de síntomas depresivos.

### Prebióticos y probióticos

La suplementación con prebióticos ayuda a mejorar la capacidad de respuesta al estrés, la ansiedad y el comportamiento depresivo.

¿Quieres aprender más? [¿Quieres aprender más? Da clic aquí.](#)

#### REFERENCIAS

De Nutrición Clínica, A.C. (s. f.). Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo. Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo. <https://revistanutricionclinicametabolismo.org/index.php/nutricionclinicametabolismo/article/view/358/599>  
Berk M, Williams L, Jacka F, O&#39;Neil A. Sodepression is an inflammatory disease, but where does the inflammation come from?. BMC Medicine [Internet]. 2013 [cited 11 January 2016];200(11). Available from: <https://www.biomedcentral.com/1741-7015/11/200>