

Alimenta tus emociones



Llevar una dieta poco saludable te puede volver propenso a presentar trastornos psicológicos como depresión o ansiedad, existen ciertos alimentos que tienen un impacto en nuestras emociones, pruébalos:

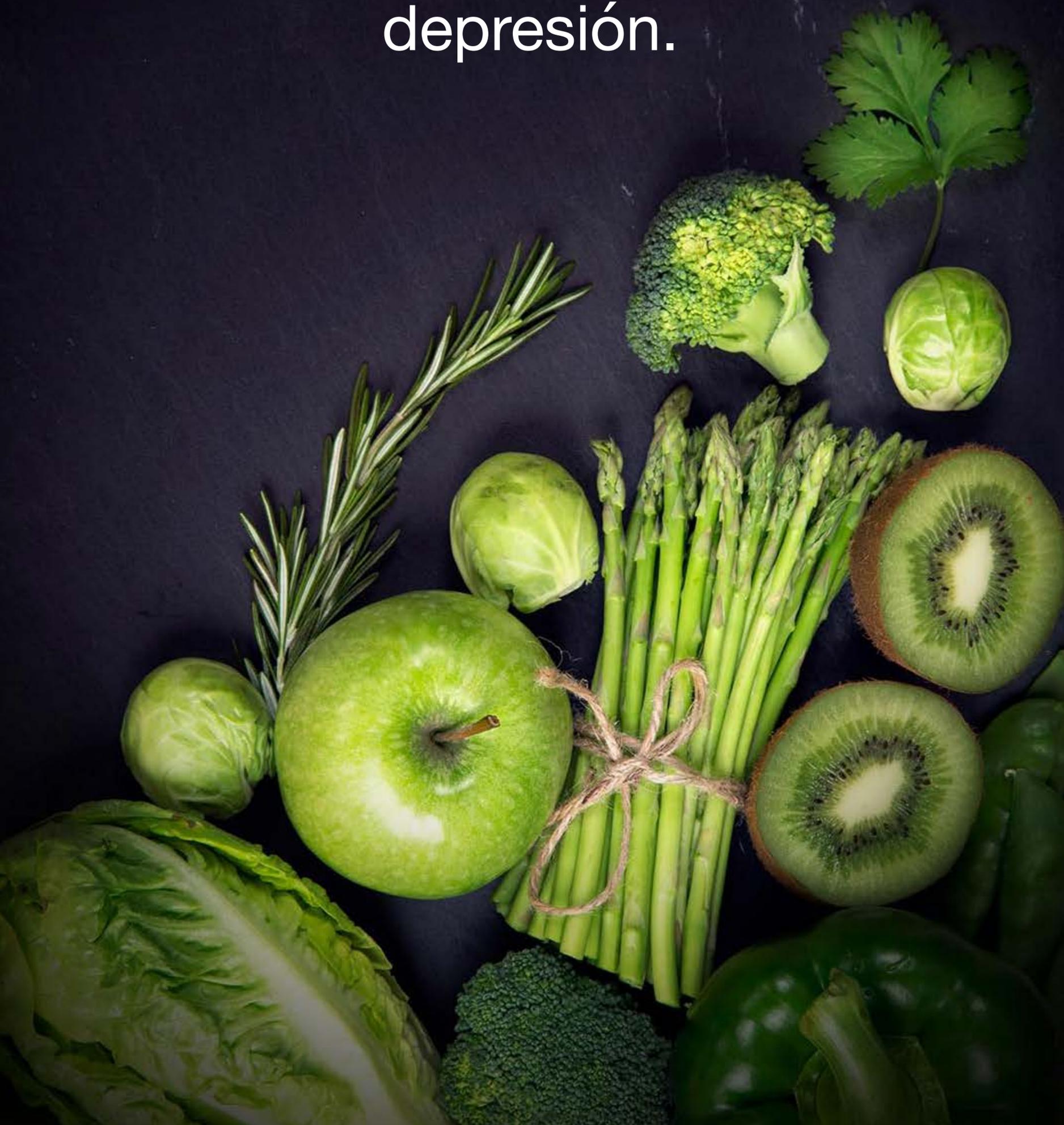


Café:

El consumo de esta bebida cargada de antioxidantes ayuda a disminuir el riesgo de padecer depresión, además que aumenta la concentración. ¡Despierta con tu cafecito!

Verduras de hoja verde:

Se ha encontrado que son sumamente beneficiosas para la salud, así como han mostrado tener un efecto en aliviar los síntomas de la depresión.



Salmón:

Este es una buena fuente de vitamina D, cuyos niveles bajos se asocian con un mayor riesgo de depresión.

Se recomienda consumir pescado, al menos una vez a la semana, ya que mejora la memoria y aprendizaje hasta en un 14%.



Nueces:

¡Así es! Además de ser deliciosas y una gran fuente de omega-3, se han asociado con que ayudan a reducir los efectos de la depresión.

¡Agrégalos a tu dieta!



Ensalada de hojas verdes con salmón y nueces

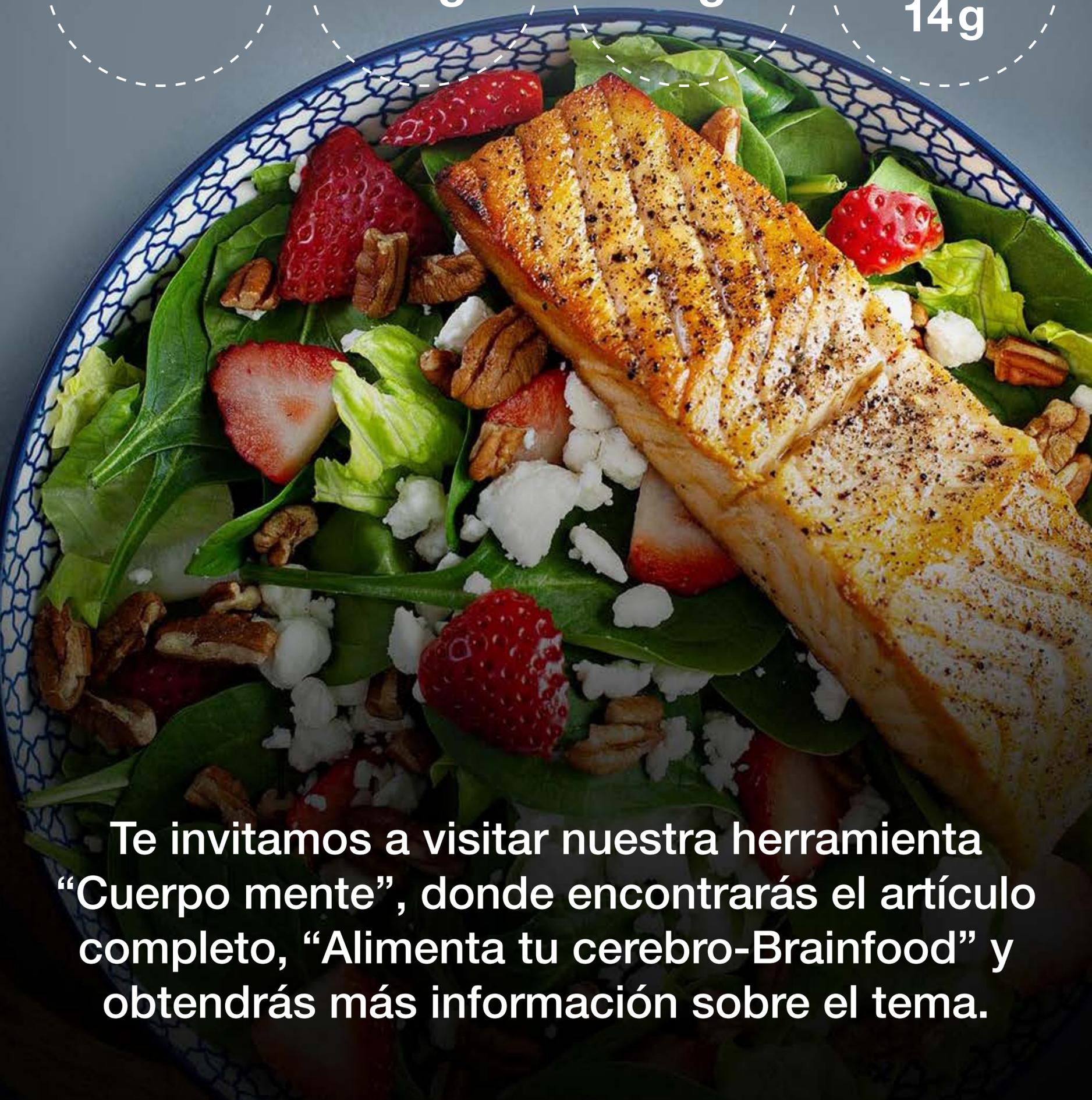
Ensalada de mix de espinacas con arúgula, salmón 60g. 3 nueces, 5 aceitunas negras, Jitomates cherry, coles de bruselas y cebolla morada.

Calorías:
296 kcal

Proteína:
24g

Lípidos:
16g

Hidratos de carbono:
14g



Te invitamos a visitar nuestra herramienta “Cuerpo mente”, donde encontrarás el artículo completo, “Alimenta tu cerebro-Brainfood” y obtendrás más información sobre el tema.