

Analiza la relación entre tu intestino y tu salud mental

Todo lo que consumes puede contribuir a tu salud mental. Durante varias décadas, los investigadores han estudiado la relación entre el cerebro y el intestino y descubrieron varias interrelaciones. En resumen, los alimentos y bebidas que consumes pueden mejorar tu función cerebral, promover una digestión sana y mejorar tu estado emocional y mental en general. Sin embargo, también pueden tener el efecto contrario.

Utiliza esta hoja de ejercicios para que te des una idea de la forma en que lo que comes puede afectar cómo te sientes.

Responde las siguientes preguntas:

Mentalmente me siento _____

Emocionalmente me siento _____

Físicamente mi cuerpo se siente _____

Mi intestino se siente _____

Anoche dormí _____

Escribe aquí lo que consumiste en las últimas 24 horas:

Ahora, marca todo lo que corresponde a lo que comiste o bebiste en las últimas 24 horas:

Alimentos ricos en nutrientes para el cerebro y la salud intestinal:

- Verduras
- Frutas
- Granos enteros: pan, arroz integral, quinoa.
- Legumbres: lentejas, garbanzos, frijoles de soya, rojos, negros o pintos.
- Pescados y mariscos
- Carne de aves
- Grasas no saturadas como las que se encuentran en peces ricos en omega-3 como el salmón, la caballa, las sardinas; en los aguacates, las semillas, las nueces, el aceite de oliva y el aceite de canola.
- Probióticos, como los que se encuentran en el yogur, col agria, tempeh y kimchi.
- Agua

Alimentos poco nutritivos:

- Alimentos procesados, especialmente los ricos en grasas saturadas, sal y azúcar, como las sopas instantáneas y enlatadas, embutidos, salchichas, botanas y cereales para el desayuno.
- Bebidas alcohólicas
- Azúcar refinada (de caña, betabel, coco, palma y maíz), como la que contienen las bebidas preenvasadas, productos horneados y otros alimentos y bebidas procesados.

A partir de estos resultados:

Vi una relación entre lo que consumí y cómo me siento. Explicación: _____

Debo considerar comer más _____ para alimentar mi cerebro y mejorar mi salud intestinal.

Debo considerar comer menos _____ para apoyar mejor mi salud y bienestar en general.

Repita este ejercicio de vez en cuando: haz una "evaluación intestinal" de la relación entre tu mente, tu cuerpo y tu salud mental.

American Society for Nutrition. How to boost mental health through better nutrition (Cómo mejorar la salud mental con una mejor alimentación). nutrition.org/how-to-boost-mental-health-through-better-nutrition/. Fecha de acceso: 16 de octubre de 2023.

BetterHealth Channel. Food and your mood (Los alimentos y tu estado de ánimo). betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-and-your-mood. Fecha de acceso: 16 de octubre de 2023.

BetterHealth. Gut health (La salud intestinal). betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/gut-health. Fecha de acceso: 16 de octubre de 2023.

Dietitians Australia. Diet and nutrition health advice: Mental health including anxiety and depression (Consejos de alimentación y nutrición saludables: salud mental que incluye ansiedad y depresión). dietitiansaustralia.org.au/health-advice/mental-health-including-anxiety-and-depression. Fecha de acceso: 16 de octubre de 2023.

Harvard Health. Nutritional psychiatry: Your brain on food (Psiquiatría nutricional: la alimentación para tu cerebro). health.harvard.edu/blog/nutritional-psychiatry-your-brain-on-food-201511168626. Fecha de acceso: 16 de octubre de 2023.

Mental Health Foundation. Diet and mental health (La dieta y la salud mental). mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/diet-and-mental-health. Fecha de acceso: 16 de octubre de 2023.

Mind Food and mental health (Alimentos para la mente y la salud mental). mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/food-and-mental-health/. Fecha de acceso: 16 de octubre de 2023.

WF11986708 142279-112023