

Revisa tu relación entre intestino y salud mental

Todo lo que consumes puede beneficiar tu salud mental. Durante varias décadas, los investigadores han estado explorando la relación entre el cerebro y el intestino y han descubierto varias conexiones. En resumen, los alimentos y bebidas que consumes pueden mejorar tu función cerebral, promover una digestión saludable y mejorar tu estado emocional y mental general. Asimismo, pueden tener el efecto contrario.

Utiliza esta guía de ejercicios para hacerte una idea de cómo lo que comes podría afectar la forma en la que te sientes.

Responde las siguientes preguntas:

Mentalmente, siento _____

Emocionalmente, siento _____

Físicamente, mi cuerpo se siente _____

Mi intestino se siente _____

Anoche dormí _____

A continuación, anota lo que consumiste en las últimas 24 horas:

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

Combustibles ricos en nutrientes para la salud de tu cerebro y tus intestinos:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Verduras | <input type="checkbox"/> Aves de corral |
| <input type="checkbox"/> Frutas | <input type="checkbox"/> Grasas insaturadas como las que se encuentran en el salmón graso, la caballa, las sardinas, los aguacates, las semillas, las nueces, el aceite de oliva y el aceite de canola |
| <input type="checkbox"/> Cereales integrales, como pan, arroz integral, quinoa | <input type="checkbox"/> Probióticos, como los que se encuentran en el yogur, el chucrut, el tempeh y el kimchi |
| <input type="checkbox"/> Legumbres, como lentejas, garbanzos, soja y frijoles rojos, negros o pintos | <input type="checkbox"/> Agua |
| <input type="checkbox"/> Pescados y mariscos | |

Alimentos pobres en nutrientes:

- Alimentos procesados, especialmente aquellos con alto contenido de grasas saturadas, sal y azúcar, como sopas instantáneas y enlatadas preenvasadas, embutidos, salchichas, bocadillos y cereales para desayuno
- Alcohol
- Azúcares refinados (de caña, remolacha, coco, palma y maíz), como los utilizados en bebidas preenvasadas, productos horneados y otros alimentos y bebidas procesados

Basándome en estos resultados, yo:

Vi una conexión entre lo que comí y cómo me siento. Explicar: _____

Debería considerar comer más _____ para alimentar mi cerebro y promover mi salud intestinal.

Debería considerar comer menos _____ para contribuir a tener una buena salud y bienestar general.

Repita este ejercicio de vez en cuando: una “comprobación intestinal” de las conexiones entre tu mente, cuerpo y salud mental.

American Society for Nutrition. [Sociedad Estadounidense de Nutrición]. Cómo mejorar la salud mental a través de una mejor nutrición. nutrition.org/how-to-boost-mental-health-through-better-nutrition/. Consultado el 16 de octubre de 2023.

BetterHealth Channel [Canal BetterHealth]. La comida y tu estado de ánimo. betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-and-your-mood. Consultado el 16 de octubre de 2023.

BetterHealth. Salud intestinal. betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/gut-health. Consultado el 16 de octubre de 2023.

Dietitians Australia [Dietistas Australia]. Consejos de salud sobre dieta y nutrición: Salud mental incluyendo ansiedad y depresión. dietitiansaustralia.org.au/health-advice/mental-health-including-anxiety-and-depression. Consultado el 16 de octubre de 2023.

Harvard Health [Salud de Harvard]. Psiquiatría nutricional: El efecto de la comida en tu cerebro. health.harvard.edu/blog/nutritional-psychiatry-your-brain-on-food-201511168626. Consultado el 16 de octubre de 2023.

Mental Health Foundation [Fundación de Salud Mental]. Dieta y salud mental. mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/diet-and-mental-health. Consultado el 16 de octubre de 2023.

Mente, alimentación y salud mental. mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/food-and-mental-health/. Consultado el 16 de octubre de 2023.

WF11986708 142280-112023