

NUTRIMENTOS QUE CONTRIBUYEN A TU ESTADO DE ÁNIMO



Nutriemento:

SELENIO:

Estudios han encontrado que la suplementación con este mineral ha disminuido los síntomas de depresión.

Lo encuentras en alimentos como:



oleaginosas



carne magra



granos enteros



leguminosas



lácteos

VITAMINA D:

Contribuye a incrementar los niveles de serotonina en el cerebro.



lácteos



pescado



cereales fortificados

VITAMINAS DEL COMPLEJO B (B1, B2 Y B12):

La deficiencia de estas vitaminas se asocia con mayor incidencia de depresión y otras alteraciones mentales.



lácteos



pescado



cereales fortificados



carne magra

TRIPTÓFANO:

Es esencial para la producción de serotonina que es un regulador del humor.



pollo



pescado



carne

ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3:

Contribuye a mejorar los patrones de neurotransmisión del cerebro.



linaza



pescado



oleaginosas

FOLATO:

Menor incidencia de depresión en hombres.

verduras de hoja verde
leguminosas
nueces



Referencias:

WebMD. (2008) How food affects your mood:
<http://www.webmd.com/food-recipes/how-food-affects-your-moods?page=3>

Casanueva E., Kaufer-Horwitz M., Pérez-Lizaur A., Arroyo P. (2008) Nutriología Médica. Editorial Médica Panamericana.