

COMIDA Y PENSAMIENTO

Septiembre 2023



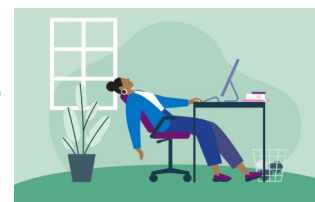
Un enfoque de estilo de vida para mejorar el estado de ánimo y el bienestar

"DEJA QUE TU ALIMENTO SEA TU MEDICINA Y TU MEDICINA SEA TU ALIMENTO".

HIPÓCRATES

¿Sensación de cansancio? ¿Energía baja? ¿Desmotivado? ¡Podría ser tu dieta!

Hay muchas cosas que pueden provocar fatiga; una mala noche de sueño o no dormir lo suficiente, estrés e incluso algunas condiciones de salud. Pero lo que comemos también juega un papel importante en nuestro nivel de energía, tanto de forma positiva como negativa. Debido a que el cuerpo se alimenta de los alimentos que comemos, es importante alimentarlo con los mejores alimentos posibles y evitar aquellos que nos hacen sentir lentos, cansados e incapaces de concentrarnos. Concéntrate en los alimentos integrales y evite los alimentos procesados siempre que sea posible. A continuación se muestra una lista de algunos de los mejores (y peores) alimentos para una salud cognitiva óptima.



Comidas que se deben evitar

- Alimentos y bebidas endulzados artificialmente
- Pan blanco
- Productos horneados
- Bebidas altas en cafeína
- Carnes procesadas y/o curadas (como salchichas, tocino y salami)

Alimentos para comer más

- El Aguacate
- Frijoles
- Almendras
- Banana
- Espinaca
- Dátil
- Arroz integral



Regla de oro—Lea sus etiquetas. ¡Cuantos menos ingredientes mejor! Si hay un ingrediente en la lista que tu abuela no reconocería, ¡EVITE ESE ALIMENTO!

¿Qué son los alimentos procesados y cómo afectan la salud emocional?

La mayoría de los alimentos necesitan algún grado de procesamiento y no todos los alimentos procesados son malos para el cuerpo. Sin embargo, los alimentos procesados químicamente, también llamados alimentos ultra procesados, tienden a tener un alto contenido de azúcar, ingredientes artificiales, carbohidratos refinados y grasas trans. Debido a esto, contribuyen en gran medida a la obesidad y las enfermedades en todo el mundo, y se los relaciona cada vez más con problemas de salud cerebral, incluidos trastornos del estado de ánimo y deterioro cognitivo.

En las últimas décadas, la ingesta de alimentos ultra procesados ha aumentado drásticamente en todo el mundo. Estos alimentos representan actualmente entre el 25% y el 60% de la ingesta calórica diaria de una persona en gran parte del mundo.

Estos alimentos ultra procesados a veces se denominan alimentos "cosméticos", en comparación con los alimentos integrales. Algunos ejemplos de alimentos ultra procesados incluyen: comidas congeladas o preparadas, productos horneados, incluidos pizzas, pasteles y pasteles, panes envasados, productos de queso procesado, cereales para el desayuno, galletas saladas y papas fritas, dulces y helados, sopas y fideos instantáneos, carnes reconstituidas, como salchichas, Nuggets de pollo, palitos de pescado, jamón procesado, refrescos y otras bebidas.

El cambio puede ser difícil. Comience agregando algunas opciones de alimentos más saludables a sus planes de alimentación diarios y semanales. Luego agregue lentamente más a medida que comience a eliminar algunas de las opciones menos saludables. Y ten paciencia contigo mismo. El cambio lleva tiempo. ¡Pero tu cuerpo (y tu cerebro) te lo agradecerán!

Este trabajo cuenta con el apoyo del Programa de subvenciones comunitarias de beneficios comunitarios del Hospital Beverly y Addison Gilbert y la Subvención de asociación de salud conductual de la Fundación comunitaria del condado de Essex.