

## Alimentos como fuente de placer

**La alimentación puede darle un empujón al estado de ánimo o ayudar a prevenir caídas de humor e incluso, la depresión. ¿Cuáles son los alimentos que hacen feliz?**

Lo que comemos no sólo sirve para alimentarnos y obtener buenos nutrientes, sino que el comer tiene una función social y también puede ser una fuente de placer. Pero no todos los alimentos tienen igual efecto en nuestro cuerpo, sino que hay algunos que pueden hacer feliz por sus propiedades particulares.

Así como determinados ejercicios o actividades pueden hacer más feliz, la alimentación puede darle un empujón al estado de ánimo o ayudar a prevenir caídas de humor e incluso, la depresión.

### Alimentos ricos en hidratos

Las harinas, cereales y derivados son fuente de hidratos de carbono al igual que los alimentos que contienen azúcar, pero éstos últimos ofrecen calorías de fácil absorción y pueden resultar adictivos, por ello, escogeremos los primeros para obtener hidratos que en nuestro cuerpo producen relajación y una sensación placentera tras su consumo.

El pan integral, la avena, las pastas al dente, o el plátano son buenas fuentes de hidratos que podemos consumir para calmar la ansiedad en nuestro cuerpo y mejorar nuestro estado de ánimo.

Los hidratos por sí sólo brindan placer pero también, facilitan la producción de serotonina, una sustancia que nos relaja, reduce la ansiedad y promueve la sensación de bienestar en nuestro organismo.

### Alimentos con triptófano

Hemos dicho que la serotonina es como la "hormona de la felicidad" en nuestro cuerpo, y se produce a partir de un aminoácido llamado triptófano que podemos encontrar en diferentes alimentos.

El huevo y los lácteos, por ser fuente de proteínas ayudan a obtener triptófano para la síntesis de serotonina, pero también, podemos encontrar este aminoácido en los frutos secos y en el chocolate. Éste último además puede tener un mínimo de azúcares que también brinda placer.

Estos alimentos son buenas fuentes de felicidad para nuestro cuerpo.

### Alimentos ricos en antioxidantes

Para reducir el estrés y favorecer la salud del organismo, podemos acudir a variedad de alimentos ricos en antioxidantes que no sólo brindarán un empujón a nuestro estado de ánimo en el momento sino también, en el futuro por proteger nuestra salud.

Así, lo recomendable es escoger variedad de frutas y verduras frescas, frutos secos y semillas, té, chocolate negro, pescados y cereales integrales que son fuente de variedad de antioxidantes.

Por supuesto, la clave es consumir los mismos en el marco de una dieta saludable, que no estrese el organismo sino todo lo contrario, de manera que beneficie nuestra salud física y emocional.

#### Alimentos con probióticos

Los probióticos son bacterias beneficiosas para el organismo que pueden contribuir a mejoras en la salud del mismo pero también, recientemente se ha probado que pueden mejorar el estado de ánimo.

Concretamente se sabe que los probióticos pueden reducir los pensamientos negativos y agresivos y disminuir las posibilidades de tener depresión, por ello, su consumo puede ser un factor más para ser más feliz mediante lo que comemos.

Podemos encontrar probióticos en leches fermentadas, yogures, zumos u otros alimentos con bacilos inoculados.

#### Para considerar

Además de incluir todos los alimentos antes dichos en nuestra dieta para contribuir a sentirnos mejor anímicamente con ayuda de lo que comemos, es clave evitar factores que pueden deteriorar nuestro humor e incluso, favorecer el desarrollo de depresión.

Por ejemplo: el sedentarismo, el hábito de fumar, beber alcohol en exceso o dormir muy poco por la noche son factores que pueden afectar negativamente nuestro estado de ánimo y no permitirnos sentir la felicidad que buscamos.

La noticia "Conoce los alimentos que pueden hacerte feliz" fue publicada originalmente en Tendencias Hombre.

#### **Datos de contacto:**

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Gastronomía](#) [Medicina alternativa](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>