
Dec 14, 2015 | Escrito por Karoline Echenagucia | 0

Foto: Archivo

La frase **“somos lo que comemos”** quiere decir que lo que pensamos y sentimos esta profundamente relacionado con lo que nos llevamos a la boca.

El referente físico de lo que pensamos y sentimos es el cerebro y éste es un órgano compuesto por células nerviosas llamadas neuronas, las que, al igual que todas las demás células de nuestro cuerpo, necesitan de nutrientes adecuados para su correcto funcionamiento.

Cereales con leche

La vitamina B1 o tiamina, conocida como la vitamina del ánimo, está presente en los cereales integrales y los lácteos. Es necesaria para que el cerebro produzca un neurotransmisor cerebral llamado serotina y relacionado con el estado de ánimo. **De ahí que un tazón de leche con cereales y frutos secos nos ponga de muy buen humor.**

Arándanos y salmón

Los arándanos, las fresas, el te, las nueces y el salmón ejercen un efecto positivo en nuestro estado de ánimo. **¿Pero qué tienen en común?** Según ha demostrado recientemente Karina Martinez-Mayorga, investigadora de la Universidad Autónoma de México, todos contienen componentes del sabor estructuralmente muy similares al ácido valproico, un medicamento antiepiléptico que también se usa también para suavizar los cambios de humor de personas con trastornos maníaco depresivos y trastorno bipolar.

Helado de chocolate

Según un estudio del Centro Médico de la Universidad de Maryland, tanto el chocolate como los helados contienen triptófano, un aminoácido que nos calma y reduce la agresividad, aumentando **la producción de serotonina, también conocida como la hormona del bienestar.**

Frutas y verduras

Según un estudio dado a conocer en la revista Journal of Health Psychology, los días en que comemos más frutas y verduras nos sentimos más relajados, más felices y más energéticos que los días que ingerimos menos cantidades. El estudio indica que la gente joven necesita comer entre 7 y 8 servicios de estos alimentos al día -cada dosis sería media taza o el tamaño que cabe en la palma de tu mano".

Boonie Ahite, coautora del trabajo, asegura que un modo sencillo de hacerlo es que la mitad de cada plato principal contenga verduras y que en **las comidas de media mañana o media tarde tomemos una pieza de fruta entera, por ejemplo una manzana.**

Ensalada de algas marinas

Las algas marinas son ricas en yodina, un nutriente esencial del organismo que se requiere para el funcionamiento del tiroides y cuyo déficit causa cansancio y depresión.

Contenido Relacionado: [Tomar hierbas aromáticas mejora tu cerebro](#) [1]

Categoría:

- [Salud](#) [2]

Addthis: [3] [3]

- [email](#) [4]
- [facebook](#) [5]
- [twitter](#) [6]
- [pinterest](#) [7]
- [whatsapp](#) [8]

Antetitulo: ¡Conócelos!

Del día: Si

Créditos: Muy interesante

Titulares: No

Destacada: No

Source URL: <http://www.radiomundial.com.ve/article/5-alimentos-que-te-ponen-de-buen-humor>

Links:

[1] <http://www.radiomundial.com.ve/article/tomar-hierbas-arom%C3%A1ticas-mejora-tu-cerebro>

[2] <http://www.radiomundial.com.ve/categoria/Salud>

[3] <https://www.addthis.com/bookmark.php?v=300>

[4] <mailto:?subject=5%20alimentos%20que%20te%20ponen%20de%20buen%20humor&body=http%3A%2F%2Fwww.radiomundial.com.ve%2Farticle%2F5-alimentos-que-te-ponen-de-buen-humor>

[5] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=http%3A%2F%2Fwww.radiomundial.com.ve%2Farticle%2F5-alimentos-que-te-ponen-de-buen-humor>

[6] <https://twitter.com/intent/tweet?text=5%20alimentos%20que%20te%20ponen%20de%20buen%20humor&url=http%3A%2F%2Fwww.radiomundial.com.ve%2Farticle%2F5-alimentos-que-te-ponen-de-buen-humor>

[7] http://pinterest.com/pin/create/link/?url=http%3A%2F%2Fwww.radiomundial.com.ve%2Farticle%2F5-alimentos-que-te-ponen-de-buen-humor&media=http%3A%2F%2Fwww.radiomundial.com.ve%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2F%2Ffield%2Fimage%2Fcereales_integrales.jpg&description=5%20alimentos%20que%20te%20ponen%20de%20buen%20humor

[8] <whatsapp://send?text=5%20alimentos%20que%20te%20ponen%20de%20buen%20humorhttp%3A%2F%2Fwww.radiomundial.com.ve%2Farticle%2F5-alimentos-que-te-ponen-de-buen-humor>