¿Qué alimentos podemos consumir para mejorar nuestro estado anímico en confinamiento?

El avance de la pandemia, estar aislados por varias semanas, las bajas temperaturas y los días lluviosos claramente no son un aporte en mejorar nuestro estado de ánimo. Un estudio realizado por la sociedad internacional Randstad sobre la crisis sanitaria reveló que un 18,6% de los trabajadores chilenos encuestados reconoció sentirse estresado, un 11,2% ansioso y 9,7% frustrado. Además, 8,1% admitió estar deprimido y un 7% irritado por la situación actual.

Las cifras claramente reflejan una realidad de muchas personas, sin embargo, lo que debemos saber es que existen métodos naturales que mejoran nuestro estado de ánimo en estos días.

Anuncio Patrocinado

Desde el equipo de nutrición de ISS Chile, empresa que presta servicios de alimentación a lo largo de todo el país, detallan que podemos consumir cinco alimentos o componentes que ayudarán a alegrar nuestros días. Además, explican qué generan en nuestro cuerpo.

1. **Chocolate:** El cacao, leche, manteca de cacao y azúcar son los ingredientes del chocolate, los que, en conjunto, logran generar serotonina, el neurotransmisor que consigue la sensación de satisfacción, alegría y bienestar.
2. **Fructosa:** Azúcar presente en las frutas. Para quienes buscan conseguir esta sensación de felicidad y evitar los dulces procesados, esta es la mejor opción. Lo recomendado por los nutricionistas de ISS Chile es ingerir al menos cinco porciones diarias, considerando vegetales y frutas.
3. **Omega 3:** Ácidos grasos saludables que están presentes en la mayoría de los pescados. Este componente mejora la comunicación entre las zonas del cerebro y por ende consigue estabilidad emocional, anímica y conductual.
4. **Nueces:** Este fruto seco es rico en triptófano, uno de los aminoácidos que estimula la producción de serotonina. El componente no se produce de manera natural, por lo que debemos preocuparnos de consumir alimentos que lo tengan.
5. **Carnes:** Al igual que las nueces, las carnes de vacuno, pollo y cerdo tienen triptófano. También, son fuente de melatonina, hormona que induce el sueño. Este último punto es sumamente importante ya que para mantenernos activos y alegres, debemos preocuparnos de dormir al menos ocho horas diarias.

Consumiendo estos alimentos podremos mejorar nuestro estado de ánimo. Además, el equipo de expertos aconseja realizar actividad física al menos 30 minutos al día,

ya que así generaremos endorfina -también conocida como la hormona de la felicidad-, lo que funciona como analgésico natural y ayuda a controlar los niveles de ansiedad y estrés.

y tú, ¿qué opinas?