



# Coma frutas y verduras para mejorar la salud y el estado de ánimo



## Su bienestar es prioridad

- Leer un libro
- Lavar el automóvil
- Comer más frutas y verduras

**Algunas tareas deben atenderse primero.**

Muchas personas saben que comer frutas y verduras frescas todos los días es bueno para la salud física. Y comerlas en abundancia también nos puede hacer sentir más felices. Su **bienestar es prioridad** y no puede esperar al mes que viene o la próxima semana. Comience hoy mismo a comer más frutas y verduras.



# PUEDE SENTIRSE MEJOR SIMPLEMENTE POR SABER QUE ESTÁ COMIENDO SALUDABLE, PERO LOS BENEFICIOS SON REALES. LAS FRUTAS Y LOS VEGETALES SON LA BASE DE UNA DIETA SALUDABLE.

En un **estudio británico**, los adultos respondieron preguntas sobre la relación entre lo que comían y su estado de ánimo. Las personas que reportaron sentirse deprimidas indicaron que comían menos de tres porciones de verduras al día. Mientras que aquellas que comieron al menos cinco porciones de frutas y verduras reportaron tener un ánimo más alegre.

En otro **estudio**, los adultos que siguieron una dieta mediterránea rica en frutas y verduras reportaron tener sentimientos más positivos y menos emociones negativas.

Tal vez no pueda viajar por el mediterráneo, pero sí puede comer como las personas que viven en esa región, que suelen tener una vida larga y saludable de forma natural. Las investigaciones muestran que no tienen cáncer con tanta frecuencia, ni tantas **enfermedades cardíacas**.

Lejos de ser una moda, la dieta mediterránea es una forma básica de comer muy difundida entre los médicos. Incluso fue clasificada como la dieta número uno por un panel de expertos en salud en la edición 2022 de **“U. S. News & World Report: Best Diet Rankings”**.

La dieta mediterránea es popular porque es fácil de seguir. Estos cuatro pasos sencillos constituyen lo básico de la dieta:

- comer entremeses como frutas, verduras y cereales integrales;
- comer pescados y mariscos saborizados con hierbas y especias más a menudo;
- evitar platos con carne como la base del plan de alimentación;
- disfrutar de los dulces solo como recompensa.

## Nos alegramos de que esté comiendo saludable

Los nutrientes en las frutas y vegetales pueden ayudar a mejorar su función cerebral y a fomentar su salud mental. Los ganadores incluyen:

- Carbohidratos complejos. Todos los carbohidratos proporcionan un estímulo instantáneo a medida que la glucosa, la insulina y la serotonina fluyen a través de las venas. A diferencia de los azúcares simples, que suelen

provocar un rápido colapso, los carbohidratos complejos de las verduras y las frutas mantienen estable su nivel de azúcar en la sangre y las hormonas.

- Vitaminas B. Su cuerpo necesita estos nutrientes para producir sustancias químicas en el cerebro. Si no consume lo suficiente, sus emociones pueden descontrolarse.
- Algunos estudios sugieren que los antioxidantes de las frutas y verduras, incluidas las vitaminas C y E, pueden ayudar a combatir un proceso que se da en el cuerpo y desencadena daño a las células. Si bien se necesitan más investigaciones, es probable que los antioxidantes de las frutas y verduras puedan ayudar a mejorar el estado de ánimo y proteger contra la depresión. Si se siente deprimido, hable con su médico y pregúntele si los cambios en su dieta pueden ayudar.

## ¿Qué frutas y verduras elegir?

La cantidad de frutas y verduras que debe comer todos los días puede variar según su edad y estado de salud. Hable con su médico o nutricionista sobre lo que es adecuado para usted.

Haga su propia lista de compras para estimular el estado de ánimo antes de ir a la tienda de comestibles o al mercado de agricultores. Pruebe con estas opciones económicas y fáciles de encontrar que se pueden añadir a las comidas:

- Arvejas o guisantes (ricas en carbohidratos complejos). Mézclelas en pastas, en ensaladas o mézclelas con cebolla, ajo, caldo y especias para obtener una sopa sabrosa.
- Plátanos o guineos (repletos de carbohidratos complejos y vitamina B-6). Mezcle plátanos en batidos, córtelos en rodajas y añádalos al yogur helado o mézclelos con manzanas, lechuga y cacahuets en una ensalada.
- Espinaca (repleta de ácido fólico [vitamina B]). Añada a la pizza, caliente espinacas congeladas como guarnición o mézclelas con garbanzos para disfrutar de un sabroso salteado de frijoles y verduras (si está tomando anticoagulantes, pregúntele a su médico antes de añadir espinaca a la dieta).