

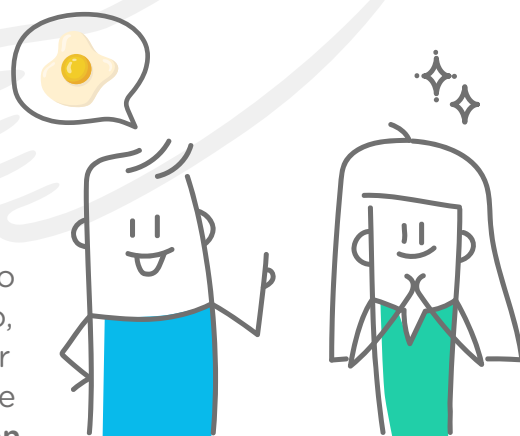
## ¡Mi desayuno power!

### La estrecha relación que existe entre lo que comemos y lo que sentimos

#### ¡Hola!

¿Sabías que lo que comes influye en cómo te sientes? El desayuno es una de las comidas más importantes porque te da la energía para afrontar el día. **Alimentar tu cerebro** es clave para concentrarte, tener un buen rendimiento y mantener un estado de ánimo positivo.

Existen alimentos que no solo te llenan de energía, sino que también **mejoran tu estado de ánimo**. En cambio, hay otros que pueden bajarte el ánimo y hacerte sentir cansado. Por ejemplo, consumir mucho azúcar puede provocar tristeza. Por eso, **es importante que elijas bien** lo que comes para sentirte bien.



## Ideas de desayunos para sentirte bien

- 1. Huevos revueltos, tortilla o huevos pasados:** Los huevos son ricos en grasas, proteínas y vitaminas saludables, esenciales para el cerebro y el estado de ánimo. Puedes acompañarlos con tostadas o pan. Si le añades espinaca, tomate, brócoli o zanahoria rallada, será aún mejor, ya que estas verduras ayudan a producir serotonina, que te hace sentir bien.
- 2. Avena con plátano:** La avena te da energía, y el plátano, rico en potasio, ayuda a movilizar la serotonina, la hormona que mejora tu ánimo. Además, favorece la concentración y la memoria.
- 3. Pan con palta y espinaca:** La palta tiene efectos positivos en la memoria, la concentración y reduce la ansiedad, promoviendo el bienestar mental.
- 4. Jugo de naranja y zanahoria:** La vitamina C de la naranja reduce el estrés y la ansiedad, mientras que la zanahoria aporta antioxidantes y vitaminas que benefician a tu cerebro.
- 5. Batido de plátano, manzana o naranja con avena:** Este batido es excelente para dar energía, promover la liberación de serotonina y regular tu estado de ánimo.

- 6. Proteína (pollo, carne, pescado) con verduras:** Las proteínas son esenciales para mantener el ánimo estable. Comer alimentos ricos en proteínas, como pescado o carnes magras, aumenta los niveles de serotonina y reduce el estrés y la ansiedad.



## ¡Alimentos que recomendamos evitar!

Hay alimentos que **afectan negativamente tu concentración, estado de ánimo y energía**. Algunos de ellos son: yogur comercial, jugos en caja, granola comercial, cereales azucarados, cacao soluble, galletas, embutidos, gaseosas, snacks (como papitas o chifles) y azúcar. **Estos productos contienen** altos niveles de azúcar, carbohidratos y conservantes que perjudican tu salud mental y cognitiva.

## Referencias Bibliográficas

PlandSalud. (s.f.). Nutrición y salud mental. Recuperado de <https://plandsalud.com/nutricion-y-salud-mental/#:~:La%20importancia%20de%20los%20amino%C3%A1cidos,el%20proceso%20de%20sinapsis%20cerebral>

Mejor con Salud. (s.f.). 5 desayunos que alientan nuestro cerebro. Recuperado de <https://mejorconsalud.as.com/5-desayunos-que-alientan-nuestro-cerebro/>

Mayo Clinic. (s.f.). Coping with anxiety. Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/generalized-anxiety-disorder/expert-answers/coping-with-anxiety/faq-20057987>