

2. Beneficios de la alimentación saludable en el bienestar emocional

VÍCTOR ALEXANDER QUINTANA-LÓPEZ*

DOI: <https://doi.org/10.52501/cc.321.02>

Resumen

El capítulo “Beneficios de la alimentación saludable en el bienestar emocional” hace un repaso de cómo los macronutrientes pueden ayudar a mejorar o a empeorar la salud mental. Se analiza de qué manera la calidad de sueño, depresión, ansiedad y estrés se ven afectados cuando hay un elevado consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono o grasas. Se pretende que el lector tenga una idea clara de la importancia de consumir proteínas, grasas e hidratos de carbono en el día a día, sin satanizar ninguno de estos macronutrientes pero logrando siempre un equilibrio adecuado con ayuda de los profesionales expertos en salud. En los distintos apartados del capítulo se brindan algunas alternativas que le ayuden a ir cambiando hábitos de alimentación o de actividad física no saludables para prevenir enfermedades físicas o mentales y mejorar la calidad de vida en caso de contar actualmente con algún padecimiento. A lo largo del texto, se muestra empatía con los lectores para dejar claro que se sabe lo difícil que resulta empezar a modificar viejos hábitos, pero que una vez que se analicen los beneficios de hacer cambios, ir cambiando de manera paulatina es siempre posible.

* Doctor en Ciencias. Profesor-investigador, Facultad de Medicina y Nutrición. Centro de Investigación e Innovación en Salud, Universidad Autónoma de Baja California, México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5778-1093> ; Scopus ID: 57203742850

Palabras clave: *Bienestar emocional, alimentación emocional, ansiedad y estrés, consumo de macronutrientes, depresión y calidad de sueño.*

Introducción

Gran parte del tiempo suele pensarse que comer alimentos saludables puede ayudar a prevenir enfermedades físicas para contribuir a mantener un peso corporal saludable. Sin embargo, además de ayudar a prevenir enfermedades físicas, alimentarse de manera saludable tiene muchos beneficios para el bienestar emocional. En un mundo tan complejo como el que se vive actualmente, más de alguna persona ha experimentado falta de vitalidad para poder enfrentar las actividades del día a día. Existen algunos alimentos que, al incluirlos en la dieta, pueden ayudar a tener la vitalidad necesaria para cumplir con todas las actividades sociales, laborales y personales.

Seguramente, más de alguno de ustedes sabe que en los últimos años han ido en aumento los problemas relacionados con la salud mental, por ejemplo, la ansiedad, estrés, depresión. Consumir frutas y verduras, así como disminuir el consumo de alimentos ricos en azúcar, ayuda a mantener una salud mental óptima. Pese a lo anterior, desde la infancia en México no existe la cultura de alimentar de manera adecuada a los niños, por lo que, al llegar a la adolescencia y a la adultez temprana, para los mexicanos es difícil mantener una dieta que sea rica en frutas y verduras, fibra y baja en carbohidratos. Esto tiene una repercusión no solo en aspectos físicos, sino también en el desarrollo cognitivo y social (Cortés-Cortés, 2021).

Por lo anterior, es indispensable que los adultos empiecen no solo a tener mayor responsabilidad en los alimentos que forman parte de su alimentación cotidiana, sino que además, tomen consciencia de la necesidad de cuidar lo que dan a comer a sus hijos desde los primeros años de vida. Alimentar de manera adecuada no implica brindar menos, ni más de las necesidades de energía y nutrientes que los niños requieren. Los investigadores de estos temas han encontrado que en aquellos niños donde la dieta resulta inadecuada, la afectación tanto física como en el crecimiento, por ejemplo, viene acompañada de dificultades para interactuar con sus pares. Además, el rendimiento académico es menor, es decir, sus calificaciones en

las materias son menores, tienen mayor riesgo de rezago educativo o de deserción escolar. A su vez se ha visto que, al llegar a la edad adulta tienen más dificultades para enfrentar los obstáculos sociales, familiares y laborales (Ocaña-Noriega y Sagñay-Llinin, 2020).

A manera de reforzar lo que se acaba de describir, los resultados de una investigación indican que al implementar por —parte del gobierno de un país de América del Sur— un apoyo económico para mejorar la alimentación de alumnos de preparatoria, los alumnos mejoraron sus calificaciones en las asignaturas que llevan, desde matemáticas, hasta las de ciencias naturales. Lo cual corrobora lo que se ha comentado hasta aquí (Gaibor, 2023). Y hasta aquí, quizá más de alguno de ustedes se pregunte cuál es la relación que guarda la alimentación con el bienestar emocional. No alcanzar las calificaciones esperadas por los alumnos, especialmente por factores externos como, por ejemplo, una alimentación inadecuada, lleva a experimentar frustración, estrés e inhibición, mermando así de manera importante el bienestar emocional.

Para evitar lo anterior, entonces es momento de que los adultos empiecen a modificar los hábitos de alimentación que, aunque en la infancia no se hayan promovido, ahora que conocen los riesgos de mantenerlos, deben poner en una balanza los beneficios y riesgos. Altos niveles de estrés, de ansiedad y/o depresión, así como dietas nocivas, son herencia para las nuevas generaciones. En la literatura se ha señalado que, por ejemplo, aquellos niños que viven en sistemas familiares —donde impera la frustración, el estrés, la desorganización y una alimentación chatarra— tienen mayor probabilidad de desarrollar obesidad, mala relación con la comida e incluso trastornos de la conducta alimentaria (Fuentes-Prieto et al., 2020).

Corresponde, entonces, a los adultos hacer la transición a una dieta más saludable. Apenas hace algunos años empezó a darse más importancia a la inteligencia emocional, es decir, al manejo adecuado de las emociones en los distintos escenarios. Durante muchas décadas se daba prioridad solamente al coeficiente intelectual. Hoy por hoy, se sabe que la inteligencia emocional juega un papel fundamental en los roles individuales, familiares, sociales, académicos y laborales de las personas; en el tema de la alimentación no es la excepción. Los adultos con una menor inteligencia emocional optan por alimentos menos saludables. A diferencia de aquellos adultos

con mayor inteligencia emocional, quienes adoptan y mantienen hábitos de alimentación más saludables, y rara vez prefieren alimentos chatarra. En general, se ha visto que las emociones juegan un papel fundamental al momento de elegir alimentos (Galan y Magistris, 2017). Es necesario, entonces, abordar el tema de las emociones en las personas, para que puedan tener un mayor dominio sobre las emociones al momento de hacer cambios en la construcción de hábitos para una alimentación saludable.

Incluir en la alimentación frutas y verduras

Por otra parte, ahora se va a abordar cómo los alimentos influyen en las emociones. Empezando por las frutas y verduras, que aportan vitaminas, minerales y fibras. A pesar de sus beneficios, que son bastante conocidos por la población, su consumo en la mayoría de los países sigue siendo insuficiente. Sobre todo, por los adolescentes y los adultos jóvenes, quienes prefieren consumir alimentos altos en energía (Leyton y Majana, 2017). Las frutas y verduras son ricas en betacarotenos, vitamina C y K y algunas vitaminas del complejo B, entre muchos otros compuestos benéficos para la salud del ser humano. Algunas de las vitaminas como B6 y B12 participan en la formación de serotonina y dopamina (Etxebeste, 2023). Por lo anterior, consumir frutas y verduras promueve en las personas de cualquier edad un estado de ánimo de felicidad, optimismo y bienestar general.

Ampliando un poco más el último punto, se ha visto que consumir frutas y verduras ayuda a las personas a disminuir los niveles de ansiedad y depresión. De la misma manera, se ha visto que consumir panes, comida rápida y en general alimentos con azúcares refinadas, aumenta tanto la ansiedad como la depresión (Medina-Guillen et al., 2022). En el mundo actual, las preocupaciones por lo acelerado de la vida, la influencia no siempre positiva de las redes sociales, los efectos negativos de la globalización, así como los estragos por la economía tan complicada a nivel mundial, aumenta en las personas los niveles de ansiedad, estrés y depresión. De manera errónea, algunas personas buscan alimentos no saludables pensando en que les harán sentir mejor, obteniendo justo un resultado contrario. En muy pocas ocasiones optan por consumir alimentos ricos en vitaminas, minerales

y fibras para lograr un mejor bienestar, sobre todo cuando se acompaña de la actividad física.

Son varios los estudios que han abordado la relación de la alimentación saludable con las emociones. Particularmente, la asociación entre el consumo de frutas y verduras con la disminución de la ansiedad, estrés y depresión (Ramón-Arbués et al., 2019). Desafortunadamente México, como muchos otros países, tiene un consumo insuficiente de frutas y verduras. En un estudio realizado por López-González y Alarcón-Osuna (2018) se observa que de 1994 a 2014 se presentó un aumento en el consumo de frutas y verduras de los mexicanos. Pese a los resultados tan positivos, aún resulta insuficiente el consumo en cuanto a las porciones. En esta investigación también se destaca que en la población adulta, a medida que aumenta la edad, va aumentando su consumo de frutas y verduras, pero no así la población más joven. Por ello es indispensable seguir fomentando el consumo de frutas y verduras en las personas desde la infancia y la adolescencia.

Como en otras poblaciones, los mexicanos no están exentos de presentar problemas relacionados con la salud mental. Entre otros padecimientos, la depresión está presente en los habitantes de este país. Si bien puede encontrarse prevalencia en adolescentes, también los adultos, particularmente los adultos mayores, presentan altos niveles de depresión (Vázquez-Salas et al., 2023). En los estudios se enfatiza que son las mujeres las que presentan mayor afectación en la salud mental. Particularmente, se ha visto que con frecuencia son las que más deprimen.

En ese sentido, en distintos trabajos realizados en los últimos años por el equipo de investigadores de este libro (citar si ya están publicados para que no se vuelva anecdótico), se ha visto la dificultad que los adultos en México presentan para consumir frutas y verduras. Particularmente, a las mujeres les cuesta bastante consumir cuatro porciones de vegetales al día. Algunas de ellas conocen ampliamente los beneficios de consumir vegetales, pero, aún y con todo eso, no alcanzan a cubrir la recomendación de cuatro porciones diarias, se vuelve una tarea compleja. La meta para el consumo de frutas tampoco se logra cubrir. La recomendación para las frutas es de dos porciones al día, ocasionalmente se logra esta recomendación. Un hallazgo importante fue que las mujeres mexicanas con diabetes son las que menos dificultades tienen para alcanzar la recomendación diaria de dos

porciones de frutas. Incluso, por voluntad propia, desean consumir más de dos porciones al día. El reto con esta población es básicamente controlar el consumo para que no excedan las porciones diarias y así controlar los niveles de glucosa.

Después de leer los párrafos anteriores, seguramente varios de ustedes tienen ahora la idea de empezar a consumir más frutas y verduras para mejorar su estado de salud mental. ¿Les gustaría recibir algunas recomendaciones? Aquí van algunas (Corbin, 2017). Es importante recordar no consumir más de dos porciones de frutas al día, y para personas con diabetes o con riesgo de diabetes, consumir con mucha moderación aquellas que son altas en azúcar (sandía, melón, mango):

- *Piña.* ¿Por qué? Favorece la producción de serotonina. ¿Cuál será su efecto? Puede ayudar a experimentar mayor vitalidad, sentir menos ansiedad y ver la vida más feliz.
- *Fresas.* ¿Habían leído que son afrodisiacas? Sin temor a la equivocación, más de alguno de ustedes consume las frutas con bastante frecuencia o son su fruta favorita. Quizá la han comido en ensaladas, a manera de colación o las famosas fresas con crema en México. Tal vez lo que no sabían hasta ahora es que, además de otros beneficios, ayuda a estimular y mejorar el desempeño en la intimidad. ¿A punto de ir a comprar fresas? Falta algo más. Favorece la liberación de endorfinas, porque habrá un aumento del placer para disfrutar mejor el día a día.
- *Cerezas.* ¿La cereza del pastel? Bueno, cualquiera puede decir dónde colocar o desde dónde consumir la cereza, lo importante es saber que además de tener un delicioso sabor, la razón por la que aparece aquí es porque tienen propiedades antiinflamatorias y antioxidantes. Por lo tanto, ayudará a disminuir el mal humor por un día de tráfico, mal clima o alguna situación extraordinaria en el trabajo. Además, ayudará a bajar el estrés por la vida tan acelerada de la actualidad y, por si todo lo anterior no fuera suficiente, contribuirá a disminuir los niveles de ansiedad para disfrutar de todos los momentos de la vida cotidiana.

Beneficios de la fibra

Además de consumir frutas y verduras, es necesario incluir en la dieta de los mexicanos el consumo de fibra dietaria o alimentos ricos en fibra. Algunos de los alimentos ricos en fibra son la avena, incluso algunas verduras como el brócoli, los chícharos y frutas como las zarzamoras. También las leguminosas como los frijoles y las lentejas son ricas en fibra. Todos estos alimentos forman parte de algunos platillos de los mexicanos; sin embargo, los mexicanos no alcanzan la recomendación diaria del consumo de fibra que es de 25 a 38 g en adultos. Consumir alimentos ricos en fibra tiene distintos beneficios, ayuda a prevenir el cáncer, diabetes, mejora la digestión y puede ayudar a disminuir la obesidad (Huamán et al., 2024). Todo esto, entonces, debería ser razón suficiente para empezar a incluir más alimentos ricos en fibra a la alimentación diaria.

Particularmente, la obesidad es un grave problema de salud pública en México. Se estima que más del 70 % de la población adulta en este país presenta sobrepeso u obesidad (Romero-Mireles, 2022). Es por ello que, además de realizar actividad física, disminuir las grasas y las bebidas azucaradas y alimentos ultraprocesados, es indispensable incluir más alimentos ricos en fibra. Claro está que, como muchos otros cambios en la alimentación, nada resulta sencillo. Sin embargo, siempre hay algunas alternativas que pueden resultar viables. Por ejemplo, agregar en el desayuno una porción (media taza de 240 ml) de frijoles enteros a manera de guarnición acompañando los alimentos de la preferencia de cada quién. Durante las colaciones, incluir manzana o pera. Cuando las mañanas sean frescas, consumir avena acompañada con plátano. Incluso, al momento de ir a un restaurante a desayunar, en lugar de buscar satisfacerse con alimentos fritos o con harinas refinadas, pedir de entrada un plato de avena. Esto favorecerá una sensación de saciedad y, por consiguiente, va a reducir el consumo de otro tipo de alimentos.

Hasta aquí han quedado claros los beneficios del consumo de fibra para la salud física. Es momento ahora de abordar un poco la relación del consumo de fibra con la salud mental. El consumo frecuente de alimentos ricos en fibra favorece la producción de algunos neurotransmisores. Por lo tanto, las personas que incluyen alimentos ricos en fibra pueden sentirse menos

deprimidos y ansiosos. En una investigación realizada para analizar distintos beneficios del consumo de fibra y su impacto o asociación con la depresión y la ansiedad, los investigadores concluyen que aquellos participantes que consumen en sus distintos tiempos de comida alimentos ricos en fibra, perciben una mejor salud mental comparado con aquellos que no alcanzan la recomendación diaria de fibra (Melgar-Benavides et al., 2024). Según algunos investigadores, la disminución de los problemas relacionados con la salud mental por el consumo de fibra pueden estar mediados por la reducción en la inflamación y la mayor concentración de neurotransmisores (Swann et al., 2020).

Estudiar la relación entre la alimentación y las emociones es relativamente nuevo. En los últimos años se ha vuelto más frecuente, y cada vez más se analiza la relación a mayor profundidad. Por ejemplo, en el caso específico del consumo de fibra y su asociación con la depresión, algunos autores hicieron una revisión de estudios preclínicos y clínicos en personas con trastornos psiquiátricos y neurológicos, y encontraron que existen cambios a nivel de microbiota intestinal (Horn et al., 2022). Lo anterior supone que el efecto que los alimentos tienen en nuestro ser va mucho más allá de lo que en nuestra vida cotidiana podemos imaginar. Por lo tanto, es hoy un momento preciso para ir generando mayor conciencia sobre los alimentos que seleccionamos en nuestro día a día. Quizá en este momento algunas personas experimenten un bienestar físico y mental óptimo y consideren que no es necesario hacer cambios sustanciales en la alimentación, como por ejemplo, disminuir el consumo de grasas, de bebidas azucaradas, alimentos ultraprocesados, aumentar el consumo de fibra y de frutas y verduras; sin embargo, no hacerlo puede poner, en el corto o mediano plazo, en riesgo la salud. Por otra parte, si alguien ya está actualmente con algún problema de salud física o emocional, cambiar poco a poco los hábitos de alimentación impactará de manera positiva en la calidad de vida, ya sea revirtiendo algún padecimiento o teniendo un mejor control sobre el mismo. En relación con lo anterior, en un artículo de revisión en el que se analizaron los cambios en la microbiota intestinal, el metabolismo sérico y el estado de ánimo, los autores concluyeron que una alimentación rica en fibra mejora el metabolismo sérico en pacientes con diabetes tipo 2, a la vez que ayuda a experimentar un mejor bienestar emocional (Chen et al., 2023).

Hasta este momento, aún falta poder entender muchos de los mecanismos y continuar con las investigaciones para poder entender todo el proceso de alimentación – enfermedad – emociones (Bremner et al., 2020). Lo que sí es evidente es que se puede visualizar un buen futuro, ya que cada vez son más los profesionales del área de la salud ocupados en investigaciones para analizar, por una parte cómo la alimentación influye en las emociones y, a su vez, cómo las emociones pueden influir en la selección de los alimentos por parte de las personas. Con los resultados de los estudios realizados hasta el momento y los que están en curso, los investigadores podrán sugerir estrategias para las políticas públicas de los distintos países, por ejemplo, programas para fomentar una alimentación más saludable, promover la actividad física y explicar en lenguaje de fácil comprensión a la población en general, el impacto de la dieta en la salud mental. Mientras tanto, es importante que los mexicanos vayan haciendo modificaciones en sus hábitos de alimentación.

Consumo de alimentos ricos en grasa

Pasando ahora a otro tipo de alimentos, aquellos ricos en grasa, se hablaba en los primeros párrafos de este capítulo sobre la importancia de cuidar la alimentación desde niños. Estudios más recientes indican que es necesario que las madres cuiden los alimentos que consumen desde el embarazo, ya que, desde esa etapa, puede tener una implicación en la vida futura de ese bebé. Se ha visto, por ejemplo, que aquellas mujeres embarazadas con una dieta alta en grasa ponen en riesgo la salud física y mental de los hijos a lo largo de la vida, empezando, por ejemplo, que los predisponen a desarrollar obesidad (Sullivan et al., 2011). Hablando específicamente del tema de salud mental, cuidar el consumo de grasa en la dieta puede ser un factor protector o de riesgo para desarrollar ansiedad.

Se ha mencionado y seguramente algunas personas han escuchado que consumir dietas altas en grasas durante el embarazo aumenta la probabilidad de desarrollar obesidad en los bebés. Otro estudio indica que además de obesidad, también son más propensos a desarrollar ansiedad, particularmente en los bebés del sexo femenino. La mayoría de las investigaciones

señalan que los bebés del sexo femenino son más propensos a desarrollar ansiedad, en comparación con los bebés del sexo masculino. Si bien consumir una dieta alta en grasas durante el embarazo hace más probable que las mujeres desarrollen ansiedad, en el caso de los hombres se ha visto que desarrollan más agresividad (Sullivan et al., 2010). Quizá dé la impresión de que hay mucha responsabilidad como adultos sobre las nuevas generaciones y la realidad para bien o para mal —según la perspectiva de cada quien— es que sí, a los adultos les toca darse el tiempo de cuidar su alimentación para mejorar la calidad de vida y, además, cuidar de los más pequeños, desde el embarazo hasta la niñez y adolescencia.

Reforzando el tema del embarazo, quizá haya alguien que piense que en el momento de darse cuenta del embarazo, será el tiempo oportuno para empezar a cuidar la alimentación. Según la literatura, una dieta alta en grasa tiene efecto en los bebés desde antes de empezar el embarazo. Esto significa que si una madre nueve semanas antes del embarazo, durante la gestación e incluso durante todo el período de lactancia tiene una dieta alta en grasa, habrá una afectación en el bebé. Particularmente, aumentará la probabilidad de desarrollar ansiedad, pero puede en general presentar el niño o niña problemas generales relacionados con el control de las emociones (Peleg-Raibstein et al., 2012). Además de aumentar la ansiedad, la dieta alta en grasa durante el embarazo aumenta el estrés y los síntomas depresivos en los hijos desde la infancia, hasta la edad adulta (Ortiz-Valladares et al., 2021).

Para darse una idea respecto a la problemática de la ansiedad, se estima que 264 millones de adultos en todo el mundo padecen ansiedad. Es un problema que se presenta desde los 13 años, y a partir de los 26 lo padecen el doble de las personas. Particularmente afecta en mayor medida a las personas de 30 a 44 años (SingleCare Team, 2024). En cuanto al panorama en México, los datos más recientes indican que el 19.3 % padece síntomas severos de ansiedad, y un 30 % síntomas leves o moderados, esto indica que casi el 50 % de los mexicanos presenta ansiedad en su día a día (Secretaría de Salud, 2024).

Algunas de las estrategias para disminuir los niveles de ansiedad, además de los ya mencionados en el apartado de frutas y verduras, son las siguientes (González-Herrera et al., 2023; Aucoin et al., 2021):

- Un nuevo día siempre es una oportunidad para empezar de cero. La mejor manera de aprovechar la oportunidad es con el desayuno. El desayunar resulta indispensable para que nuestro cuerpo funcione de manera óptima.
- Consumir ácidos grasos omega-3. ¿Dónde están? Durante tus colaciones cuando consumes almendras, nueces. En tus comidas cuando incluyes aceite de oliva en la ensalada, atún o salmón.
- Mantener una alimentación saludable y balanceada. La cual incluye el consumo de frutas (manzana, plátanos, naranja, kiwi), verduras (espinaca, zanahoria, tomate), fibra (priorizando las verduras y cereales integrales), alimentos bajos en grasas (carne magra, cocinar a vapor o a la plancha), y de bebidas azucaradas (refrescos, jugos industrializados). Además de realizar ejercicio físico con frecuencia. Las vitaminas B9 o B12 o cianocobalamina de la dieta o en suplementos: consumir estas vitaminas ayudan a disminuir la ansiedad y se encuentran en las distintas verduras.
- Cuando sea necesario, y siempre bajo estricta supervisión de los profesionales de la salud, suplementos con zinc, magnesio y selenio, y probióticos, entre otros.
- Consumir alimentos ricos en triptófano. ¿Algún ejemplo? Carnes magras, pescado azul y yema del huevo o bajo la supervisión del personal de salud, suplementación del precursor del triptófano, ya se vende

A manera de reforzar la efectividad de lo anterior, en una investigación en la que los participantes después de seis meses de seguir una dieta que incluía frutas, verduras, legumbres, frutos y frutos secos, así como carnes y colaciones saludables; mejoraron la calidad de vida, disminuyeron los síntomas relacionados con la depresión y en general mejoraron la salud mental (Parletta et al., 2019). La mayoría de las personas seguramente van a coincidir en que modificar hábitos de alimentación no saludables (disminuir harinas, refrescos, cerveza, alimentos fritos) que por mucho tiempo han estado arraigados, no es fácil de lograr. Sin embargo, siempre es una buena oportunidad para empezar a hacer cambios. Lo importante es plantearse un escenario de lo que pudiera pasar por pensar que ya es complicado cambiar los hábitos por el tiempo, y si en ese escenario pueden verse situaciones

desagradables como enfermedades, o complicaciones de padecimientos actuales, entonces será el momento oportuno para pensar en ir cambiando.

Esto último se ha visto que puede ayudar a las personas a fomentar su motivación para hacer cambios en sus vidas. De la noche a la mañana no es necesario hacer un cambio drástico, siempre puede iniciarse de manera paulatina. Quizá, por ejemplo, pensar que lo primero en modificar son las colaciones, por algunas que sean más saludables. Semanas después, pensar en ir disminuyendo de manera gradual el consumo de bebidas azucaradas, y así sucesivamente, hasta que, al paso de ya varios meses, los cambios hayan sido paulatinos y el cuerpo y mente se hayan acostumbrado sin cambios radicales de la noche a la mañana.

La depresión y la ansiedad son los trastornos mentales más comunes en la actualidad. Quizá sea en gran parte la razón por la que muchas investigaciones se centran en analizar si existe una relación entre la alimentación y este tipo de padecimientos. Son ya algunas las investigaciones que indican la relación entre dietas no saludables, caracterizadas por bajo consumo de frutas y verduras, alta en carnes rojas, consumo frecuente de jugos y refrescos, y los problemas relacionados con la salud mental. El camino aún es largo por recorrer en lo que compete a los mecanismos implicados en este proceso. Algunos resultados señalan que el proceso de inflamación a causa de algunos alimentos, mejoran o empeoran la salud mental (Firth et al., 2020). En ese sentido, es importante consumir aquellos alimentos que disminuyen la inflamación, por ejemplo, arándanos, fresas, limones, naranjas, espinacas, entre otros. De la misma manera, es importante incluir huevos, yogur, pollo, atún, avena y arroz. De todos ellos, la gran mayoría con un sabor bastante agradable para los mexicanos. Por lo que incluirlos en las comidas o colaciones, resultará no solo benéfico para la salud, sino en una experiencia culinaria satisfactoria.

Los hidratos de carbono y las emociones

Después de abordar el consumo de las frutas, verduras, fibra y grasas, a partir de aquí se dará paso a los hidratos de carbono. Probablemente algunas personas han asociado los hidratos de carbono en automático como algo

negativo. Eso no necesariamente es así, ya que estos son moléculas simples como glucosa o disacáridos como lactosa en la leche, la sacarosa en las frutas o polisacáridos o hidratos de carbono complejos como el almidón en los cereales y leguminosas que al igual que, las proteínas y las grasas, deben ser parte importante de la dieta de las personas. Algunos de los alimentos en los que pueden encontrarse los hidratos de carbono son el pan, galletas, arroz, manzanas, plátanos, frijoles, lentejas, pasteles, refrescos, jugos, papas, entre muchos otros (Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología, 2021). Es importante consumir en cantidades moderadas para contar con la energía necesaria que permita realizar las actividades cotidianas. Consumirlos en exceso, podría aumentar el riesgo de desarrollar complicaciones de salud.

En una investigación realizada con participantes diagnosticados con diabetes tipo 2 en la que se proporcionaron dietas que incluían proteínas, hidratos de carbono y grasas, se observó que al incluir todos los macronutrientes y realizar ejercicio físico, se lograron mejoras de la glucosa y un mejor bienestar emocional, considerado dentro de la evaluación de la calidad de vida (Watson et al., 2018). Esto corrobora la idea de que los hidratos de carbono no son malos por sí solos. Es necesario consumirlos siempre en las cantidades necesarias para cada persona, considerando, por ejemplo, la cantidad de energía que una persona invierte en sus actividades diarias. A mayores actividades, por el tipo de trabajo o el tipo de actividad física que realiza, puede ser mayor el requerimiento de hidratos de carbono. Para ellos, es indispensable contar siempre con la supervisión de un nutriólogo.

Existen algunos momentos en los que se prefieren alimentos ricos en azúcar, quizá porque alguien puede decir que requiere más energía de lo habitual o porque el estado de ánimo se cree que puede mejorar en función de algún alimento rico en hidratos de carbono. En un estudio, los autores encontraron cómo las emociones, tanto positivas como negativas, juegan un papel crucial en la selección de alimentos ricos en hidratos de carbono, tanto en hombres como en mujeres. En el caso de las mujeres, por ejemplo cuando se sienten felices o tristes prefieren consumir pasteles o galletas, mientras que los hombres prefieren con más frecuencia este tipo de alimentos solamente cuando experimentan sentimientos negativos (Jaworski et al., 2016). Hay que replantearse la idea de que solamente en alimentos densos

en energía se puede experimentar un mejor bienestar emocional. Ello por el efecto perjudicial para la salud física. Por el contrario, optar por alimentos que, si bien aportan energía, son menos dañinos.

Al analizar la influencia del consumo de hidratos de carbono en la calidad de vida y la memoria, se ha visto que una alimentación con un porcentaje adecuado de hidratos de carbono, ayuda a mejorar la calidad de vida en las personas, lo que significa que, a nivel social, espiritual, familiar y laboral, las personas perciben que todo fluye de la mejor manera, que se encuentran satisfechos con su vida y tienen la capacidad para ir haciendo frente de una manera óptima las diferentes dificultades de la vida. Mientras que un elevado consumo de energía proveniente de los hidratos de carbono tiene una afectación en la memoria (Arsalandeh et al., 2025). Estos resultados dejan ver la importancia de consumirlos en la proporción adecuada y no satanizarlos o excluirlos por completo de la alimentación.

Pese a que tanto la ansiedad y la depresión van en aumento en la mayoría de los países, aún no hay suficientes investigaciones que analicen, por ejemplo, la influencia de las dietas bajas o altas en hidratos de carbono con los trastornos mentales. Por ejemplo, en la actualidad se sigue analizando de qué manera la alimentación influye en las personas con trastornos mentales mayores. Hasta el momento, la mayoría de las investigaciones indican que consumir de manera moderada los hidratos de carbono aumenta la calidad de vida y disminuye la ansiedad y los síntomas relacionados con la depresión (Varaee et al., 2023).

Además del impacto de los hidratos de carbono en los trastornos mentales mencionados anteriormente, se ha visto que una dieta alta en carbohidratos complejos empeora la calidad del sueño, mientras que una alimentación con un adecuado consumo de este macronutriente ayuda a disminuir el insomnio (Daneshzad et al., 2020). Lo anterior es muy importante, ya que en la actualidad muchas de las personas presentan problemas relacionados con el sueño, por ejemplo, las sobrevivientes de cáncer de mama presentan insomnio al menos el 70 %. Promover una alimentación saludable en esta población y en la sociedad en general, puede ayudar a este y muchos otros problemas relacionados con la salud emocional.

En un estudio realizado durante ocho semanas en el que se ajustaron el consumo de hidratos de carbono y proteínas, de acuerdo al requerimiento

de los participantes, así como una rutina de ejercicio físico, los autores encontraron que —a diferencia del grupo al que no se les ajustó el consumo de hidratos de carbono, proteínas y grasas—, los participantes que siguieron las indicaciones durante esos dos meses disminuyeron los síntomas depresivos, así como los niveles de ansiedad y estrés (Yagmaee et al., 2021). De los distintos estudios revisados, este es uno con los resultados más sólidos respecto a cómo disminuyen los síntomas relacionados con algunas emociones negativas al incluir alimentos más saludables. Es importante destacar que, a diferencia de los otros, aquí se incluyó un plan de actividad física además de las recomendaciones nutricionales. Lo cual corrobora la información proporcionada en otros estudios acerca de la importancia de alimentarse de manera saludable y practicar ejercicio físico con regularidad para mejorar la salud física y emocional.

Coincidiendo con el estudio anterior, en otra investigación en la que se implementaron dietas bajas en grasa e hidratos de carbono, además de práctica de ejercicio físico durante un año, los resultados señalan que no solamente se mejoró la depresión. A diferencia de otras investigaciones y por el interés de los autores de conocer un poco más sobre el impacto de las dietas saludables, no solamente en el peso sino en la salud mental, por la poca literatura al respecto, analizaron también la ira, fatiga, el vigor, la tensión, funcionamiento sexual y el ánimo necesario para realizar las actividades cotidianas. Los resultados señalan que hubo mejoras en todas las variables mencionadas (Brinkworth et al., 2016). Es decir, tener una dieta saludable y practicar ejercicio físico favorece un bienestar emocional, ya que ayuda a disminuir la ansiedad, estrés, depresión y mejora la tensión y el buen humor.

En otro estudio realizado durante dos años en el que participaron personas con diagnóstico de diabetes tipo 2 y obesidad, después de asignarse a un grupo de dieta baja en hidratos de carbono y a otro grupo con una dieta alta en hidratos de carbono sin refinar y baja en grasas, además de práctica regular de ejercicio físico, los autores encontraron que ambas dietas en combinación con el ejercicio físico, además de disminuir el peso corporal y mejorar los niveles de glucosa, disminuyeron los síntomas relacionados con la depresión (Kakoschke et al., 2021). Son, entonces, ya diferentes investigaciones que asocian el consumo moderado de carbohidratos

con un mejor bienestar emocional (chechar ya que el estudio citado de Kakoschke que ambas dietas mejoran). Por lo tanto, vale bastante la pena considerar hacer cambios saludables en la alimentación si alguno considera que debe disminuir el consumo de alimentos o bebidas ricas en azúcar.

Se ha visto hasta aquí cómo una dieta con una cantidad adecuada de carbohidratos ayuda a revertir los síntomas depresivos. En otro estudio, los investigadores indican que una dieta que no exceda la cantidad de hidratos de carbono según los requerimientos de la persona, puede ayudar a disminuir la probabilidad de desarrollar síntomas relacionados con la depresión (Sangsefidi et al., 2021). Esto resulta prometedor y además pudiera ser de interés tanto para la salud pública de los distintos países para salvaguardar la salud mental de la población, como para aquellas personas que manifiestan su preocupación por desarrollar algún problema de salud mental, como la depresión por algún familiar que en algún momento fue diagnosticado.

Relación de las proteínas con el bienestar emocional

Las proteínas son esenciales para construir, reparar tejidos y mantener los músculos. Algunos de los alimentos ricos en proteínas son la carne, el yogur, frijol, pescado, y pollo, entre otros. Hoy por hoy, algunos grupos de la sociedad siguen dietas de moda. En ese sentido, algo que ha tomado mucho auge en los últimos años ha sido la alimentación vegetariana. Cabe mencionar que, en un estudio en el que se analizó la implicación de la dieta basada en plantas y baja en aporte de proteína, los autores encontraron alta prevalencia de síntomas de depresión y ansiedad (Haghighatdoost et al., 2023). La dieta vegetariana no es por sí sola algo que no deba recomendarse, sino que se debe llevar a cabo bajo supervisión de los nutriólogos para evitar futuras complicaciones de salud física y/o mental.

Una dieta antiinflamatoria y con la cantidad adecuada de proteínas ayuda a disminuir el deterioro cognitivo en los adultos mayores, lo que resulta verdaderamente importante porque el deterioro cognitivo es un padecimiento común y cada vez más frecuente en esta población (Wang et al., 2024). Es muy común escuchar o leer que deben cuidarse los hábitos del sueño, actividad física y disminuir el estrés para evitar en la edad adulta

enfermedades relacionadas con la mente. Sin embargo, no es tan común que se emitan recomendaciones nutricionales que sean bastante específicas para cuidar la salud mental. Es entonces necesario que la población general reciba por parte de los expertos en salud, recomendaciones nutricionales específicas y prácticas.

Por otra parte, en algunas ocasiones hay padecimientos en los que se recomiendan restricciones en el consumo de alimentos ricos en proteínas. Por ejemplo, para aquellas personas con un padecimiento o enfermedad renal, se debe estar monitoreando el consumo de proteínas para evitar complicaciones. En un estudio realizado en población con enfermedad renal, se encontró que la restricción de proteínas aumenta los síntomas depresivos y disminuye la calidad de vida (Lee et al., 2023). Por ello, es necesario que los profesionales de la salud valoren las futuras implicaciones que pudieran tener estas restricciones de proteínas dietarias sobre la salud mental de las personas.

En el caso de los pacientes psiquiátricos, la psiconutrición hace referencia a que una dieta alta en proteínas puede ayudar a mejorar la microbiota intestinal de los pacientes y, por consiguiente, mejorar la salud mental (Fond et al., 2020). Todo esto supervisado estrictamente por psiquiatras y nutriólogos, de entrada, porque son los que tienen los conocimientos necesarios y sobre todo porque, si bien la alimentación evidentemente no es algo nuevo y los trastornos mentales tampoco, la relación entre alimentación y la salud mental no se ha estudiado lo suficiente en las últimas décadas. De la misma manera, la influencia del consumo de proteínas con la salud mental, específicamente en pacientes psiquiátricos, es algo aún más nuevo, faltan aún más estudios para poder entender mejor el mecanismo implicado, así como las cantidades necesarias, etcétera.

En cuanto a eso, es importante resaltar que esto va en auge y que se requiere que cada vez haya más profesionales de la salud, expertos en la relación entre los alimentos y las emociones, específicamente en aquellos pacientes con trastornos mentales. Eso permitirá poder comprender mejor la relación existente, así como abordar de manera oportuna los temas y mejorar la alimentación y la salud mental. Incluso se requiere que existan instrumentos de medición para evaluar todas las variables involucradas, específicamente para la población con los trastornos mentales más comunes en

el país (Granero, 2022). Esto representa una excelente oportunidad para aquellos profesionales del área de la salud que en algún momento piensan que el mercado laboral está saturado y que por lo tanto las oportunidades son inexistentes. He aquí el área de oportunidad perfecta para tener mejores oportunidades y ayudar a la sociedad en general.

La relación entre el apetito y las emociones

Dependiendo del estado de ánimo, hay personas que prefieren comer más o menos o bien, hay algunos que experimentan mayor debilidad por determinados alimentos dependiendo de cómo se encuentren anímicamente. En la literatura, algunos estudios señalan que aquellas personas con mayor angustia emocional tienden a consumir mayores cantidades de alimentos y también a presentar sobrepeso u obesidad, en comparación con aquellos que buscan centrarse más en emociones menos negativas (Bourdier et al., 2018). Lo cual indica que, por una parte, hay algunos alimentos que pueden ayudar a sentirse mejor anímicamente.

De la misma manera, se ha visto también que la depresión puede aumentar el consumo de alimentos ricos en energía y promueve una menor consciencia de la persona respecto a la cantidad de alimentos. Esto puede traer consigo que las personas no hagan una elección saludable de los alimentos y tampoco dejen de comer en el momento en el que ya se sienten saciados o consideren que han cumplido con sus requerimientos nutricionales (Öngün Yilmaz y Köse, 2020). Por ello, es importante brindar educación a la población en temas de nutrición y en identificar las emociones para hacer la elección de los alimentos haciendo uso de la atención plena.

Probablemente, algunas personas piensen que aquellos profesionales del área de la salud son inmunes a la afectación en las emociones a causa de los alimentos o al descontrol de los alimentos y su posible consecuencia en el estado de ánimo. Distintos estudios han demostrado que los profesionales del área de la salud no necesariamente gozan de la mejor salud mental. En esta población se han encontrado altos niveles de estrés a causa de la carga de trabajo y la responsabilidad que implica estar a cargo de la salud física y mental de los pacientes. En un estudio en el que se analizó la relación de las

emociones con el índice de masa corporal, los autores encontraron que aquellos profesionales del área de la salud con mayor índice de masa corporal presentaron peor manejo de las emociones, problemas relacionados con el sueño y una probabilidad mayor de presentar trastornos de la conducta alimentaria (Arslan y Aydemir, 2019).

Por todo lo anterior, es necesario establecer intervenciones para apoyar a la población en general en el manejo de las emociones para mejorar no solo la salud mental, sino también tener un mayor control sobre la alimentación y así mejorar la salud física. Las emociones negativas pueden llevar a las personas a optar por alimentos que son ricos en calorías y azúcares refinados, pero negativos para la salud. Dichas intervenciones requieren incluir la práctica regular de ejercicio físico para modular las hormonas que regulan el apetito, la saciedad y el bienestar emocional. Así como una dieta debe ser personalizada para garantizar el éxito y la integridad de las personas, las rutinas de ejercicio físico no son la excepción. La práctica regular de ejercicio físico tiene beneficios para la salud mental; sin embargo, hacerlo en exceso puede resultar perjudicial, es decir, puede aumentar en lugar de disminuir la ansiedad, estrés, depresión. En cuanto a las diferencias entre hombres y mujeres, en el caso de estas últimas se ha visto que tiene mayores beneficios en la salud mental en comparación con los varones (Fan et al., 2025).

Recomendaciones prácticas para mantener hábitos saludables

A manera de cierre, aquí están algunas recomendaciones para mantener un peso corporal saludable, prevenir enfermedades físicas y emocionales (Clemente-Suárez et al., 2023):

1. Incluir en las colaciones, y como guarnición, los distintos tipos de comidas frutas y verduras. Buscar un calendario de frutas de temporada para buscar en el supermercado aquellas que correspondan a la temporada actual y así conseguirlas más frescas, económicas y que tengan una mayor disponibilidad.
2. Optar por comidas que no sean procesadas. Quizá si esto ha formado parte del hábito de una persona durante muchos años o el tiempo

que él o ella tienen es limitado por la carga de trabajo, esto resulte un poco complicado de lograr. Sin embargo, se pueden ir estableciendo pequeñas metas. Por ejemplo, si alguien consume este tipo de alimentos cuatro veces a la semana, pensar en reducirlo al máximo tres veces a la semana y así sucesivamente.

3. Mejorar los hábitos de sueño. Con el mundo tan acelerado en la actualidad, es difícil lograr la recomendación diaria de sueños. Además, como se ha visto en los párrafos anteriores, hay un aumento de los trastornos de ansiedad, esto puede influir de manera negativa en la calidad de sueño. Utilizar antes de dormir los dispositivos electrónicos también interfiere en la conciliación del sueño, particularmente en aquellos con dificultades para dormir. Además de alimentarse de manera saludable, resulta indispensable descansar durante las noches las horas recomendadas para poder notar la diferencia en la salud física y mental.
4. Atención plena durante la elección de los alimentos y al momento de comer. Tratar de comer lo más rápido posible para continuar con las actividades diarias no permitirá una adecuada digestión y, por lo tanto, para el cuerpo será complicado aprovechar todos los nutrientes y reflejar los beneficios de cada alimento. Se debe prestar atención al momento en el que el cuerpo se siente satisfecho para hacer una pausa o un alto al comer. Por otra parte, pensar tranquilamente al momento de elegir los platillos para la comida, aumentará la probabilidad de comer de manera saludable.
5. Por último, pero no menos importante, realizar ejercicio físico. Tal vez para algunos lectores esta recomendación sea la menos agradable, sin embargo, es necesario disminuir el sedentarismo para empezar a notar cambios en la salud física y emocional. No hacerlo dificultará de manera importante los cambios en el cuerpo y mente. Durante el trabajo, aquellos que deben permanecer muchas horas sentados, levantarse durante cinco minutos cada hora para ir al baño o caminar alrededor de la oficina o el área de trabajo, ayudará a disminuir el riesgo de enfermedades crónicas. Salir a caminar con un familiar, pareja, vecino o amigo, favorece la probabilidad de que el hábito se mantenga. No se preocupe quien diga

que no tiene quién lo acompañe, hablar por teléfono con alguno de sus contactos mientras se camina, ayuda también a no fracasar en el intento.

Perspectivas finales

Al llegar hasta este apartado, seguro los lectores han reflexionado sobre algunos de sus hábitos de alimentación. Quizá ya muchos de ellos forman parte de su dieta actual, para otros quizá será momento de ir haciendo cambios de manera paulatina en sus comidas diarias. Saber que muchas veces el agobio mental parece imposible de erradicar y que, además, puede interferir en el logro de todos los objetivos, lleva a distintas alternativas para lograr una serenidad mental. Muchas veces, quizá no está la costumbre de pensar en cómo los mismos alimentos pueden mejorar o empeorar la salud mental.

Es por ello que ahora después de leer la información en este capítulo se plantee la posibilidad de adoptar y/o mantener una alimentación saludable. Quizá muchos piensen que no es fácil y la verdad es que como en la mayoría de las cosas de la vida. Esto si tiene un grado de dificultad. Pero todo es posible cuando la misma persona recuerda que tiene la capacidad para lograr los cambios, cuando considera que habrá beneficios importantes a corto, mediano y largo plazo. Si alguien piensa que ya mañana su alimentación será completamente distinta, entonces quizá eso sea una fuente de ansiedad y llegue a experimentar frustración si no lo logra. Por ello, es importante que los cambios sean planeados y se vayan estableciendo poco a poco para no fracasar en el intento.

Toca en estos momentos tener un mejor control sobre las emociones de cada uno al momento de elegir los alimentos y pensar también cómo se sentirá el cuerpo y la mente después de consumir aquellos alimentos que son o no recomendados. Sin duda, eso irá formando parte de los hábitos de cada quien, y ayudará a ser más responsables al momento de definir una dieta. Siempre recordar que los profesionales de la salud, en este caso los nutriólogos, pueden ayudar en todas las dudas y a guiar en el proceso.

Conclusión

Adoptar y mantener una dieta que incluya durante el día frutas, verduras, un adecuado consumo de proteínas; preferir alimentos bajos en grasa; disminuir el consumo de bebidas azucaradas como los refrescos, y realizar actividad física ayuda a aminorar los síntomas relacionados con la ansiedad, depresión y estrés, lo que a su vez ayuda a mejorar la calidad de sueño. Acompañar todos los cambios anteriores con la práctica regular de ejercicio físico aumenta el bienestar emocional al mantener un peso corporal saludable y prevenir enfermedades físicas o tener un mejor control de estas últimas.

Referencias

- Arsalandeh, F., Shemirani, F., Nazari, M. A., Mirmiran, P., y Golzarand, M. (2024). Effect of Low-Carbohydrate Diets on Quality of Life, Mental Health, and Speed of Memory in Adults: a Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 76(1), 4-19. <https://doi.org/10.1080/09637486.2024.2430006>
- Arslan, M., y Aydemir, İ. (2019). Relationship Between Emotional Appetite, Eating Attitudes, Sleep Quality, and Body Mass Index in Healthcare Workers: a Multi-Centre Study. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 29(3), 346-353. <https://doi.org/10.1080/24750573.2019.1627694>
- Aucoin, M., LaChance, L., Naidoo, U., Remy, D., Shekdar, T., Sayar, N., Cardozo, V., Rawana, T., Chan, I., y Cooley, K.. (2021). Diet and Anxiety: A Scoping Review. *Nutrients*, 13(12), Artículo 4418. <https://doi.org/10.3390/nu13124418>
- Bourdier, L., Morvan, Y., Kotbagi, G., Kern, L., Romo, L., y Berthoz, S. (2018). Examination of Emotion-Induced Changes in Eating: a Latent Profile Analysis of The Emotional Appetite Questionnaire. *Appetite*, 123, 72-81. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.11.108>
- Brinkworth, G. D., Luscombe-Marsh, N. D., Thompson, C. H., Noakes, M., Buckley, J. D., Wittert, G., y Wilson, C. J. (2016). Long-Term Effects of Very Low-Carbohydrate and High-Carbohydrate Weight-Loss Diets on Psychological Health in Obese Adults with Type 2 Diabetes: Randomized Controlled Trial. *Journal of Internal Medicine*, 280(4), 388-397. <https://doi.org/10.1111/joim.12501>
- Chen, L., Liu, B., Ren, L., Du, H., Fei, C., Qian, C., Li, B., Zhang, R., Liu, H., Li, Z y Ma, Z. (2023). High-Fiber Diet Ameliorates Gut Microbiota, Serum Metabolism and Emotional Mood in Type 2 Diabetes Patients. *Front Cell Infect Microbiol*, 13, 1069954. <https://doi.org/10.3389/fcimb.2023.1069954>

- Clemente-Suárez, V. J., Beltrán-Velasco, A. I., Redondo-Flórez, L., Martín-Rodríguez, A., y Tornero-Aguilera, J. F. (2023). Global Impacts of Western Diet and its Effects on Metabolism and Sealth: A Narrative Review. *Nutrients*, 15(12), 2749. <https://doi.org/10.3390/nu15122749>
- Corbin, J. (2017). 10 alimentos que mejoran el estado de ánimo. *Portal Psicología y Mente*. <https://psicologiaymente.com/nutricion/alimentos-mejoran-estado-de-animote>
- Cortés Cortés, L. (2021). La alimentación saludable en los alumnos. *Vida Científica Boletín Científico De La Escuela Preparatoria No. 4*, 9(17), 9-12. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa4/article/view/6626>
- Daneshzad, E., Keshavarz, S. A., Qorbani, M., Larijani, B., y Azadbakht, L. (2020). Association Between a Low-Carbohydrate Diet and Sleep Status, Depression, Anxiety, and Stress Score. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 100(7), 2946-2952. <https://doi.org/10.1002/jsfa.10322>
- Etxebeste, M. (2023). Beneficios y usos de los micronutrientes. *El farmacéutico: profesión y cultura*, 622, 26-29.
- Fan, R., Kong, J., Xie, Y. (2025). Potential Regulatory Role of Appetite-Regulating Hormones and Exercise Associated with Emotional Eating: A Narrative Review. *Lifespan Development and Mental Health*, 1(1), Artículo 10001. <https://doi.org/10.70322/ldmh.2025.10001>
- Firth, J., Gangwisch, J. E., Borsini, A., Wootton, R. E., y Mayer, E. A. (2020). Food and Mood: How do Diet and Nutrition Affect Mental Wellbeing? *British Medical Journal*, 369, Artículo m2382. <https://doi.org/10.1136/bmj.m2382>
- Fond, G., Young, A. H., Godin, O., Messiaen, M., Lançon, C., Auquier, P., y Boyer, L. (2020). Improving Diet for Psychiatric Patients: High Potential Benefits and Evidence for Safety. *Journal of Affective Disorders*, 265, 567-569. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.092>
- Fuentes Prieto, J., Herrero-Martín, G., Montes-Martínez, M. Á., y Jáuregui-Lobera, I. (2020). Alimentación familiar: influencia en el desarrollo y mantenimiento de los trastornos de la conducta alimentaria. *Journal of Negative & No Positive Results*, 5(10), 1221-1244. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3955>
- Gaibor, P. (2023). Impacto de la alimentación escolar en el desarrollo cognitivo de los estudiantes, evidencia en Ecuador. *Cuestiones Económicas*, 33(1), 3-3. <https://doi.org/10.47550/RCE/33.1.2>
- Galán, B. L., y de Magistris, T. (2017). ¿Habilidades emocionales o cognitivas? El rol de la inteligencia emocional en las decisiones de compra de alimentos con declaraciones nutricionales. *ITEA, información técnica económica agraria: revista de la Asociación Interprofesional para el Desarrollo Agrario (AIDA)*, 113(4), 376-394. <https://doi.org/10.12706/itea.2017.024>
- González-Herrera, M., García-García, M., Díez-Arroyo, C., y Hernández-Ruiz, Á. (2023). Patrones y factores dietéticos y su asociación con la ansiedad en población adulta: propuesta de recomendaciones basada en una revisión de alcance de revisiones sistemáticas y metaanálisis. *Nutrición Hospitalaria*, 40(6), 1270-1289. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.04771>

- Haghighatdoost, F., Mahdavi, A., Mohammadifard, N., Hassannejad, R., Najafi, F., Fars-hidi, H., Lotfizadeh, M., Kazemi, T., Karimi, S., Roohafza, H., Aparecida-Silveira, E., Sarrafzadegan, N. y de Oliveira, C. (2023). The Relationship Between a Plant-Based Diet and Mental Health: Evidence from a Cross-Sectional Multicentric Community Trial (LIPOKAP Study). *Public Library of Science*, 18(5), Artículo e0284446. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0284446>
- Horn, J., Mayer, D. E., Chen, S., y Mayer, E. A. (2022). Role of Diet and its Effects on The Gut Microbiome in The Pathophysiology of Mental Disorders. *Translational psychiatry*, 12(164). <https://doi.org/10.1038/s41398-022-01922-0>
- Huamán, S. C., Palomino, L. P., y Mosquera, Z. R. (2024). Ingesta de fibra dietética y consumo de alimentos ultraprocesados asociado a la obesidad abdominal en escolares. *Nutr Clín Diet Hosp*. 44(4). <https://doi.org/10.12873/444huamantoledano>
- Jaworski, M., Szatańska, M. I., y Sawicka, S. (2016). The Relationship Between Emotional State and The Consumption of Foods Rich in Carbohydrates by Young Adults. *Health Problems of Civilization*, 10(2), 10-19. <https://doi.org/10.5114/hpc.2016.59628>
- Kakoschke, N., Zajac, I. T., Tay, J., Luscombe-Marsh, N. D., Thompson, C. H., Noakes, M., Buckley, J., Wittert, G. y Brinkworth, G. D. (2021). Effects of Very Low-Carbohydrate vs. High-Carbohydrate Weight Loss Diets on Psychological Health in Adults with Obesity and Type 2 Diabetes: a 2-year Randomized Controlled Trial. *European journal of nutrition*, 60, 4251-4262. <https://doi.org/10.1007/s00394-021-02587-z>
- Lee, D. Y., Han, S. Y., Lee, K., Lee, Y., Phan, L., Mansur, R. B., Rosenblat, J. y McIntyre, R. S. (2023). Association of A Low Protein Diet with Depressive Symptoms and poor Health-Related Quality of Life in CKD.. *Journal of Psychiatric Research*, 161, 282-288. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2023.02.032>
- Leyton, M. R., y Majana, L. S. (2017). Consumo de frutas y verduras: Beneficios y retos Consumo de frutas y verduras. *Alimentos hoy*, 25(42), 30-55.
- Medina Guillen, L. F., Cáceres Enamorado, C. R., y Medina Guillen, M. F. (2022). Conductas alimentarias y actividad física asociadas a estrés, ansiedad y depresión durante la pandemia COVID-19. *Movimiento Humano y Salud: Revista En Ciencias Del Movimiento Humano Y Salud*, 19(2), 1-18. <http://dx.doi.org/10.15359/mhs.19-2.6>
- Melgar-Benavides, G., Mamani-Urrutia, V., y Bustamante-López, A. (2024). Asociación entre percepción del estado de salud y frecuencia de consumo de alimentos ricos en fibra en personal de salud del Hospital Nacional Daniel Alcides Carrión del Callao, Perú. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 44(2). <https://doi.org/10.12873/442mamani>
- Ocaña-Noriega, J. R., y Sagñay-Llinin, G. S. (2020). La malnutrición y su relación en el desarrollo cognitivo en niños de la primera infancia. *Polo del conocimiento*, 5(12), 240-251. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8042554>
- Öngün Yılmaz, H., y Köse G. (2020). How does emotional appetite and depression affect BMI and food consumption. *Progress in Nutrition*, 22(4), Artículo e2020088. <https://doi.org/10.23751/pn.v22i4.10750>
- Ortiz-Valladares, M., Pedraza-Medina, R., Pinto-Gonzalez, M. F., Muniz, J. G., Gonzalez-Perez, O., y Moy-López, N. A. (2021). Neurobiological Approaches of High-Fat

- Diet Intake in Early Development and Their Impact on Mood Disorders in Adulthood: A Systematic Review.. *Neuroscience y Biobehavioral Reviews*, 129, 218-230. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.07.028>
- Parletta, N., Zarnowiecki, D., Cho, J., Wilson, A., Bogomolova, S., Villani, A., Itsiopoulos, C., Niyonsenga, T., Blunden, S., Meyer, B., Segal, L., Baune, B. y O'Dea, K. (2019). A Mediterranean-Style Dietary Intervention Supplemented with Fish Oil Improves Diet Quality and Mental Health in People with Depression: A Randomized Controlled Trial (HELFIMED). *Nutritional Neuroscience*, 22(7), 474-487. <https://doi.org/10.1080/1028415X.2017.1411320>
- Peleg-Raibstein, D., Luca, E., y Wolfrum, C. (2012). Maternal High-Fat Diet in Mice Programs Emotional Behavior in Adulthood. *Behavioural Brain Research*, 233(2), 398-404. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2012.05.027>
- Ramón-Arbués, E., Martínez Abadía, B., Granada López, J. M., Echániz Serrano, E., Pelli-cer García, B., Juárez Vela, R., Guerrero Portillo, S., y Sáez Guinoa, M. (2019). Conduc-ta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, 36(6), 1339-1345. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02641>
- Romero-Mireles, L. (2022). En México más de 75% de la población presenta sobrepeso u obesidad. Gaceta UNAM. <https://www.gaceta.unam.mx/mas-de-75-de-la-pobla-cion-presenta-sobrepeso-u-obesidad/>
- Sangsefidi, Z. S., Salehi-Abarghouei, A., Sangsefidi, Z. S., Mirzaei, M., y Hosseinzadeh, M. (2021). The Relation Between Low Carbohydrate Diet Score and Psychological Disorders Among Iranian Adults. *Nutrition & Metabolism*, 18(12), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12986-021-00546-3>
- Secretaría de Salud. (4 de abril de 2024). *Ansiedad puede evolucionar y convertirse en trastorno de salud mental*. [Comunicado de prensa] <https://www.gob.mx/salud/prensa/136-ansiedad-puede-evolucionar-y-convertirse-en-trastorno-de-salud-mental>
- SingleCare Team (2024). *Estadísticas de la ansiedad en 2024*. <https://www.singlecare.com/es/recursos/estadisticas-de-ansiedad>
- Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología. (2021). *¿Qué son los carbohidratos?* https://endocrinologia.org.mx/pdf_pacientes/22_Recomendaciones_alimenta-cion_saludable.pdf
- Sullivan, E. L., Grayson, B., Takahashi, D., Robertson, N., Maier, A., Bethea, C. L., ... y Grove, K. L. (2010). Chronic Consumption of a High-Fat Diet During Pregnancy Causes Perturbations in The Serotonergic System and Increased Anxiety-Like Behavior in Nonhuman Primate Offspring. *Journal of Neuroscience*, 30(10), 3826-3830. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.5560-09.2010>
- Sullivan, E. L., Smith, M. S., y Grove, K. L. (2011). Perinatal Exposure to High-Fat Diet Programs Energy Balance, Metabolism and Behavior in Adulthood. *Neuroendocri-nology*, 93(1), 1-8. <https://doi.org/10.1159/000322038>
- Swann, O. G., Kilpatrick, M., Breslin, M., y Oddy, W. H. (2020). Dietary Fiber and Its Asso-ciations with Depression and Inflammation. *Nutrition Reviews*, 78(5), 394-411. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuz072>

- Varaee, H., Darand, M., Hassanizadeh, S., y Hosseinzadeh, M. (2023). Effect of Low-Carbohydrate Diet on Depression and Anxiety: A Systematic Review and Meta-Analysis of Controlled Trials. *Journal of Affective Disorders*, 325, 206-214. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.12.030>
- Vázquez-Salas, A., Hubert, C., Portillo-Romero, A., Valdez-Santiago, R., Barrientos-Gutiérrez, T., y Villalobos, A. (2023). Sintomatología depresiva en adolescentes y adultos mexicanos: Ensanut 2022. *Salud Pública de México*, 65, s117-s125. <https://doi.org/10.21149/14827>
- Wang, L., Xian, X., Zhou, M., Xu, K., Cao, S., Cheng, J., Dai, W., Zhang, W. y Ye, M. (2024). Anti-Inflammatory Diet and Protein-Enriched Diet can Reduce the Risk of Cognitive Impairment Among Older Adults: A Nationwide Cross-Sectional Research. *Nutrients*, 16(9), 1333. <https://doi.org/10.3390/nu16091333>
- Watson, N. A., Dyer, K. A., Buckley, J. D., Brinkworth, G. D., Coates, A. M., Parfitt, G., Charles How, P. Noakes, N. y Murphy, K. J. (2018). Comparison of Two Low-Fat Diets, Differing in Protein and Carbohydrate, on Psychological Wellbeing in Adults with Obesity and Type 2 Diabetes: a Randomised Clinical Trial. *Nutrition journal*, 17(62), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12937-018-0367-5>
- Yagmaee, F. (2021). Eight Weeks of Aerobic Exercise and Prescribed Diet (Low in Carbohydrate and High Protein) Improve Mental Health in Obese Women. *International Journal of Sport Studies for Health*, 4(1), Artículo e121345. <https://doi.org/10.5812/intjssh.121345>