

DIVERSIDAD / SALUD / SOCIEDAD

¡La felicidad también te la da lo que comes!

El Ciudadano · 26 de junio de 2018

“Las emociones forman parte de lo que funciona en nuestro organismo y si comemos mal, tendremos consecuencias a este nivel”, anunció la experta



La dietista Neus Elcacho, de la Escuela de Medicina de Harvard (Estados Unidos) **destacó la importancia de la ingesta de alimentos para la felicidad**, con motivo de la publicación de su libro *La Dieta de las Emociones*.

“Las emociones forman parte de lo que funciona en nuestro organismo y si comemos mal, tendremos consecuencias a este nivel”, anunció la experta al portal *Infosalud*.

La doctora estadounidense **invita a seguir una dieta que sea nutritiva y nos aporte los nutrientes que necesitamos para que nuestro cuerpo funcione bien**. Igualmente, cree

necesario mantener una dieta «*muy digestiva*», ya que la digestión es «la base de todos nuestros problemas», y donde se absorben tóxicos pero también los nutrientes que necesitamos.

«En las últimas décadas se habla de que **los intestinos son el segundo cerebro**. Tenemos una cantidad de neurotransmisores y de hormonas en nuestro intestino impresionantes, por lo que cuanto más limpio y operativo esté, todo será e irá mejor, y mejor nos encontraremos» subrayó Elcacho.

Al respecto, la especialista indica que no sólo es suficiente conocer una serie de alimentos que consiguen la felicidad, sino que también **hay que saber qué alimentos van a aportar a tu cuerpo todo lo que necesita** para trabajar de forma “equilibrada” y mejorar tu digestión.

A continuación los 10 mejores alimentos para la felicidad:

1. Cacao puro y vainilla sin azúcares.
2. Pan de calidad (con harina integral).
3. Semillas.
4. Frutos secos, por su proporción de micronutrientes, aminoácidos y grasas.
5. Verduras, frutas y germinados.

6. Alimentos con Omega 3: semillas de chía, lino y sus aceites, y pescado azul pequeño como sardinas, boquerones y anchoas.
7. Huevos ecológicos.
8. Carne de calidad.
9. Aceite de oliva y aguacate.
- o. Agua, aunque no es un alimento, es esencial, es la base de todo y lo mejor para una buena digestión.

Por último, Elcacho aprovechó la ocasión para advertir que “una deshidratación nos puede provocar cefaleas, bajadas de tensión y desconcentración”.

Fuente: [El Ciudadano](#)