



## Felicidad en tu plato: alimentos del bienestar

Comemos según lo que sentimos pero sentimos también según lo que comemos. Con lo que si estás en búsqueda de bienestar, es importante que no olvides **poner felicidad en tu plato** aportando ciertos alimentos, en los que se esconden una **auténtica riqueza y alquimia** mental y emocional.

Para empezar, debemos saber que contamos con dos “centros emocionales” : el **cerebro y el segundo cerebro, nuestro intestino**. Ambos se comunican entre sí, y el buen funcionamiento de uno, depende del otro. Debemos aportar pues, su **abono nutricional particular** si buscamos sumar también **bienestar emocional**.

Cabe destacar que con los ritmos tan antinaturales que llevamos, nuestros dos centros acaban agotándose y creando reacciones de carácter **oxidativo e inflamatorio** a evitar. Estrés, altibajos emocionales, ansiedad, depresión, fatiga, desmotivación, insomnio, son parte del abanico emocional como resultado de tal desequilibrio...

Para contrarrestar tales efectos, deberíamos crear una

“despensa de auto-cuidado” en los que no pueden faltar estos aliados de origen vegetal.

### **Alimentos que inducen Felicidad en tu plato**

– **Verduras**, especialmente **las crucíferas** tales como el brócoli, col lombarda, las coles, coliflor, coles de Bruselas, nabo, rabanitos, nabo daikon, rúcula y berro de agua. Todas ellas son ricas en sulforafano, de gran capacidad **antioxidante y neuroprotectora**, capaz de mejorar la memoria y aprendizaje. La **remolacha** junto con el **boniato** y la **patata morada**, son verduras de acción **antiinflamatoria**, siendo ricas en pigmentos y vitaminas antioxidantes, que actúan como cofactores en las respuestas neuronales. Algunas recetas que las contienen son [La crema de berros y brócoli](#) , [Coliflor asada al horno](#), [Zum de col lombarda](#), [Buddha bowl vegetal](#) ...

– **Frutas** a potenciar son el **aguacate**, **arándanos**, **moras**, **naranjas**, **uvas**, **granadas** y **fresas** ya que destacan por su carácter antioxidante y antiinflamatorio. Sería interesante el consumirlas **enteras y biológicas** (especialmente si no se pueden pelar) ya que es en su piel, donde se concentra la mayor parte de sus beneficios. Otra fruta a destacar, es el **coco**, por su riqueza en fibra **prebiótica**, el alimento favorito de nuestra microbiota intestinal (responsable de la salud de nuestro segundo cerebro y emociones) y de alto poder **antifúngico y antibacteriano**, una verdadera aliada para casos de disbiosis o candidiasis intestinal (inductoras de emociones como la depresión, ansiedad o insomnio). Algunas recetas que las contienen son el [Helado alcalino de aguacate y chocolate](#), el [Gazpacho verde](#), [Mermelada de frutos rojos](#), [Natillas de frutos rojos](#) ...

El consumo de verduras y frutas en general inducen a unas menores tasas de depresión y ansiedad, con lo que además de las citadas, es importante **variarlas** y hacerlas parte de nuestra **base alimentaria** y no como simple guarnición.

– Otro aliado es **el Cacao**, pero el de 80% de pureza, para que aporte de verdad beneficios de interés. Es rico en **flavonoides** y diversos tipos de **polifenoles** además de **magnesio y triptófano**, lo que le confiere propiedades **neuroprotectoras, cognitivas y antidepresivas**. A consumir de todas formas con moderación. Algunas recetas que las contienen son la [Crema de cacao casera](#), [Crepes dulces](#) , [Latte de pera y chocolate](#) , [muffins de calabacín y chirivía](#) ...

– Como cereal integral no puede faltar la **Avena**, rica en vitaminas del grupo B, triptófano, magnesio y fibra prebiótica, aporta saciedad, energía, satisfacción y eleva nuestra felicidad favoreciendo a su vez, nuestra salud intestinal y neuronal. Algunas recetas que la contienen son el [Crumble salado](#), la [Crunchy Granola](#) ...

– Como grasas saludables, el **Aceite de oliva** (omega 9) y las **Semillas de lino o de chía** (omega 3), son esenciales a la hora de garantizar una buena comunicación neuronal (sinapsis) y bienestar intestinal, así como los **Fermentados** de poder probiótico como el Tamari, Miso o Vinagre de manzana, arroz o umeboshi, siempre y cuando no estén pasteurizados, de cara a mantener su actividad beneficiosa, la de repoblar nuestra microbiota intestinal amiga. Algunas recetas que los contienen son el [Pudin de remolacha](#), [Crepes bretonas saladas](#) , [Ajoblanco digestivo](#) , [Caldo oriental](#) ...

Como ves, el incluir alimentos que provocan Felicidad en tu plato puede ser fácil, terapéutico y sobre todo delicioso! Calidad para tu cuerpo, mente y emociones en cada bocado



Artículo elaborado para [BioEcoactual, Mayo 2018](#)

Para leerlo en catalán, haz click [aquí](#)