Publicado en Monterrey, NL el 12/08/2024

# [Alimentación consciente para un mejor rendimiento mental: Tecmilenio](http://www.notasdeprensa.es)

## Hablar de nutrición en la actualidad es hablar de salud y bienestar integral. Los alimentos que se eligen influyen en todos los aspectos de la vida, incluidos emociones y pensamientos

 La famosa frase "eres lo que comes" contiene más verdad de lo que se podría suponer. Los hábitos alimenticios impactan la forma de pensar, considerando que el cuerpo se compone de las sustancias que se consumen y cada nutriente juega un papel importante en el funcionamiento de órganos, células y sistemas, incluido el cerebro. "Desde la perspectiva de bienestar integral de Tecmilenio, la nutrición es pilar en la construcción de una vida sana en todos los sentidos. La alimentación, junto con el descanso y el ejercicio, ayudan a lograr un sentimiento de satisfacción y tranquilidad, no solo en el aspecto físico, sino mental", comenta Kikue Cruz Maturano, directora asociada de la Escuela de Bienestar y Salud de Tecmilenio. En este sentido, añade Kikue que, dentro de las siete dimensiones del bienestar, donde se encuentra el físico, están también los ámbitos de la salud mental, el social o relacional, el ocupacional, el financiero, el intelectual y el espiritual, que permiten llegar a la sensación de plenitud y felicidad. Y consolidar hábitos en un aspecto, impulsa a los otros, lo que hace sentir equilibrio, energía y motivación.  Hablando del efecto que tienen los alimentos en el organismo y las emociones, se considera que una dieta rica en grasas saturadas y azúcares puede llegar a causar alteraciones en los niveles de azúcar en la sangre, lo que conduce a cambios drásticos en el estado de ánimo y energía. Y, por el contrario, una dieta equilibrada, rica en vitaminas, minerales y antioxidantes, ayuda a promover una mejor función cerebral y emocional. "La manera en que una persona come influye en cómo se siente. Practicar la atención plena al comer puede mejorar la digestión y aumentar la satisfacción con la comida", comenta la directora. Como señala Kikue Cruz, una dieta equilibrada y nutritiva no solo promueve la salud física, sino también tiene un impacto significativo en el cerebro, puesto que este necesita nutrientes esenciales para funcionar correctamente y su consumo puede mejorar la concentración, el enfoque y la memoria. Además, algunas sustancias específicas, como los ácidos grasos omega-3, se han asociado con la reducción del riesgo de depresión y ansiedad. Además, una dieta rica en frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras puede proporcionar los nutrientes necesarios para mantener un equilibrio emocional y reducir el estrés. Un ejemplo claro son los alimentos ricos en triptófano, como los lácteos, nueces, huevos y el pavo, que pueden ayudar a producir serotonina, un neurotransmisor asociado con la sensación de bienestar y felicidad. En este sentido, Universidad Tecmilenio ha puesto énfasis en diseñar los programas de estudio para la Licenciatura en Nutrición con una visión integral, en la que se consideran todos los aspectos que influyen en la manera de comer y ofrecer opciones para explorar la conexión profunda entre la alimentación y una vida plena y feliz.

**Datos de contacto:**

Anakaren Cepeda

Tecmilenio

8112375185

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/alimentacion-consciente-para-un-mejor\_1](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Nutrición Formación profesional Universidades



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)