

Alimentos para la felicidad

Muchos estudios científicos (2013, *British Journal of Psychiatry*. 2010, *The Journal of Clinical Psychiatry*), han demostrado que ciertos alimentos, por su composición: fibras, aminoácidos esenciales, ácidos grasos esenciales, vitaminas del grupo B y D, minerales como el magnesio o el potasio y oligoelementos como el selenio..., son naturalmente capaces de devolvernos la forma, la sonrisa, y además, pueden ayudarnos a expulsar las ideas negativas y bajones que a veces pueden asaltarnos. Son alimentos que liberan la secreción de las hormonas de la felicidad: **serotonina, endorfina, dopamina y oxitocina.**



Aquí una lista no exhaustiva de esos alimentos:

- Alimentos ricos en Omega3 (pescados azules, aceite de linaza...)
- Frutos secos / semillas de calabaza
- Chocolate negro (qué suerte! ;-D)
- Plátanos
- Emental / parmesano (quesos muy curados)
- Cereales integrales (sarraceno, arroz...)
- Espinacas frescas
- Aguacates
- Frutos rojos/tomate cocido
- Chucrut / pickles / pepinillos... (lacto-fermentación)
- Azafrán
- Verduras / frutas / legumbres
- Huevos
- Carne de ave
- Todo lo que es hígado, lengua... de animales de carne roja