

ALERTA

Por sus grandes cantidades de azúcar, es recomendable controlar el consumo de pasteles.



ALTERACIÓN

El abuso en el consumo de las bebidas energizantes puede causar daños severos, comenzando en el sistema hepático.

TIP

En lugar de evitar consumir pan, busca la opción más saludable basándote en los nutrientes que te brinda cada rebanada y en la cantidad que conviene consumir de acuerdo a tu estilo de vida.



ALIMENTOS QUE PUEDEN CAUSAR DEPRESIÓN

Tu estado anímico puede decaer al consumir algunos de estos productos.

EL UNIVERSAL
Ciudad de México

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), la depresión es uno de los trastornos mentales más recurrentes en la población, el cual desencadena una serie de complicaciones tanto laborales, escolares, familiares o personales, por ejemplo la discapacidad o el suicidio, si es que no se trata la enfermedad desde una etapa temprana.

Según la OMS, el año pasado se estimaban 300 millones de personas con este síntoma; sin embargo, el sexo femenino era el que más estaba expuesto a diferencia del masculino.

Dentro de los factores que provocan la depresión están el desempleo, el luto, las enfermedades cardiovasculares o los traumatismos psicológicos, pero existen algunos alimentos que pueden generar depresión en cierta medida, así como otros tantos que pueden ocuparse como antidepresivo; depende del tipo de alimentación que se lleve.

En los alimentos existe una sustancia llamada serotonina (también llamada la hormona de la felicidad) y

su función es regular el apetito, la irritabilidad, el sueño y la depresión, por lo tanto, cuando ésta disminuye es posible la aparición de dicho trastorno mental. Algunos de los alimentos que pueden causar depresión son:

1) COMIDA RÁPIDA

Por su alta cantidad de grasas trans y saturadas se genera un aumento significativo de moléculas que perjudican el funcionamiento de las neuronas. Lo mismo pasa con los lácteos altos en grasas.

2) BEBIDAS ENERGIZANTES O ENDULZANTES

Consumir más de un litro al día de alguna de estas bebidas hace que las vitaminas y minerales ubicados en el cuerpo humano disminuyan su disponibilidad para un buen funcionamiento. En cuanto a las bebidas alcohólicas, se crea un efecto de rebote ya que, en un principio, dominan el sistema nervioso, pero cuando el efecto pasa, se presenta un estado de ansiedad.

Directo al corazón

Consumir regularmente comida rápida da lugar a mayores niveles de colesterol LDL y niveles bajos de HDL.



3) PAN DULCE Y PASTELES

Su contenido se basa en azúcares, grasas trans y saturadas, por lo que no aportan nada sano dentro de la ali-

mentación, al contrario, afectan al organismo por las sustancias que sueltan y aumentan la posibilidad de que la depresión se haga presente.

Es recomendable evitar

consumir frecuentemente este tipo de alimentos principalmente si eres una persona que tiene a deprimirse o a tener episodios de ansiedad. Es mejor llevar una dieta basada

en alimentos naturales y fuera de un proceso industrial. Al igual, es importante consultar a un especialista en trastornos mentales al primer síntoma de depresión.

EN EL GYM



Angie Arias y Elena Pérez.



Martha Chumacero y Matilde Castro.



Mercedes Chávez y Julieta Herrera.

Celsa Impresos
La Buena Impresión del Norte

www.celsaimpresos.com.mx

Impresión **OFFSET** y **DIGITAL**
de **GRAN** Variedad de productos

Teléfonos: **(618) 813.7080**
01 800 00 CELSA (23572)

EMPRESA CON CERTIFICACIÓN

- Maquila de placas, impresión y acabados.
- Envíos foráneos
- Logística de distribución
- Encarte en las ediciones de El Siglo de Torreón y de El Siglo de Durango al 50% del costo original.