

Facundo Pereyra y tres alimentos que ayudan a mejorar el ánimo

29/01/2026



El especialista explicó cómo ciertos hábitos alimentarios pueden impactar en la salud emocional y acompañar el bienestar diario.

Durante su participación en el programa “La cocina rebelde”, Facundo Pereyra analizó el vínculo entre alimentación y salud mental, y remarcó que algunos alimentos pueden influir de manera positiva en el estado de ánimo cuando se incorporan de forma sostenida.

Qué alimentos destacó y por qué

Según explicó, el kiwi, el chocolate amargo y el té verde contienen compuestos que estimulan neurotransmisores asociados al placer, la calma y la vitalidad, lo que puede ayudar a reducir sensaciones de tristeza o desánimo. Pereyra aclaró que

no se trata de soluciones mágicas, sino de aliados dentro de un enfoque integral.

En ese sentido, subrayó que los beneficios se potencian cuando estos alimentos se combinan con actividad física regular y una reducción del consumo de productos ultraprocesados. Al referirse al kiwi, señaló que se destaca por su aporte nutricional y su influencia positiva en el descanso. También recomendó priorizar el té verde como bebida diaria y consumir chocolate siempre en su versión amarga, haciendo foco en la calidad y la moderación.

El especialista insistió en que la alimentación es una herramienta más dentro del cuidado de la salud emocional, y que debe integrarse a rutinas estables y hábitos saludables para lograr un impacto real y sostenido.