

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Psicología



Influencia de la alimentación saludable en la salud mental de los adultos en Latinoamérica: Una revisión narrativa

Trabajo Académico para obtener el Título de Segunda Especialidad Profesional en Psicología Clínica y de la Salud

Autor:

Esther Abigail Dávila Linares
Adriana Luz Rivera Jara

Asesor:

Mg. Esther E. Méndez-Zavaleta

Lima, febrero de 2026

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO ACADÉMICO

Yo Esther E. Méndez Zavaleta, docente de la Unidad de Posgrado de Psicología, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Influencia de la alimentación saludable en la salud mental de los adultos en Latinoamérica: Una revisión narrativa”** de las autoras Esther Abigail Dávila Linares y Adriana Luz Rivera Jara tiene un índice de similitud de 10 % verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 08 días del mes de enero del año 2026.



Mg. Esther E. Méndez Zavaleta

Influencia de la alimentación saludable en la salud mental de los adultos: Una revisión narrativa

TRABAJO ACADÉMICO

Presentado para optar el Título de Segunda Especialidad
Profesional en Psicología Clínica y de la Salud



Mg. Rosa Giulliana Briceño Sánchez
Dictaminador

Lima, 16 de febrero de 2026

Resumen

Una alimentación saludable es la base de la salud, del bienestar, del crecimiento y desarrollo óptimos pues reconoce que una nutrición adecuada tiene implicaciones directas en la salud mental de la población.

Objetivo: Este estudio tuvo como objetivo identificar la influencia de la alimentación saludable en la salud mental de los adultos en Latinoamérica.

Metodología: Es una revisión narrativa, cuya búsqueda de información se realizaron en tres bases Scielo, Web of Science y Pubmed; datos como Scielo, Web of Science y Pubmed, se tuvo en cuenta a las publicaciones entre los últimos cinco años, de acceso abierto, en inglés y español y que los estudios contengan las variables de estudio como tema principal o secundario. Hasta agosto del 2025 se identificaron 37 estudios, tras hacer la revisión se incluyeron 05 resultados, siendo 01 estudio de caso, 01 correlacional y 03 longitudinal.

Resultados: Los resultados fueron organizados en una tabla teniendo en cuenta el autor, diseño de estudio, objetivo de investigación, instrumentos utilizados, población o muestra de estudio y resultados.

Discusiones: Los hallazgos muestran una relación significativa entre la calidad de alimentación y la salud mental en la población adulta. Además, la evidencia analizada respalda la importancia de que una alimentación saludable constituye un componente clave para el bienestar mental y la prevención de los trastornos mentales en los adultos.

Palabras clave: Alimentación saludable, salud mental, adultos

Abstract

A healthy diet constitutes the foundation of health, well-being, and optimal growth and development, as adequate nutrition has direct implications for population mental health.

Objective: The aim of this study was to identify the influence of healthy eating on the mental health of adults in Latin America.

Method: A narrative review was conducted. The literature search was performed in three databases: SciELO, Web of Science, and PubMed. Open-access publications in English and Spanish from the past five years were considered. Studies were included if the variables of interest were addressed as a primary or secondary focus. Up to August 2025, 37 studies were identified. After the screening and eligibility process, five studies were included: one case study, one correlational study, and three longitudinal studies.

Results: Findings were organized according to author, study design, research objective, instruments used, study population or sample, and main results. The evidence revealed a significant association between diet quality and mental health in the adult population.

Discussion: The analyzed evidence supports the importance of healthy eating as a key component of mental well-being and as a protective factor in the prevention of mental disorders among adults.

Keywords: healthy eating, mental health, adults

Introducción

Se considera que la salud mental se ha consolidado como una prioridad de salud pública global en el siglo XXI, con una carga de enfermedad que continúa en ascenso (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2025). Por su parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) señala que los trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias representan una de las principales causas de discapacidad en el mundo, estimándose que aproximadamente 970 millones de personas vivían con un trastorno mental en 2019, una cifra que se exacerbó significativamente tras la pandemia de COVID-19. Esta problemática refleja una realidad alarmante tal como registra la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) en donde se reportó que el 20.7% de la población adulta peruana presentó algún problema de salud mental entre 2019 y 2021, siendo los cuadros de ansiedad y depresión los más prevalentes (INEI, 2021). Y, de la misma forma, el Instituto Nacional de Salud Mental (INSM) había ya señalado que alrededor de cinco millones de peruanos padecían de alguna enfermedad mental, lo que subraya la magnitud del desafío para el sistema sanitario (INSM, 2019).

Tradicionalmente, la prevención y el tratamiento de los trastornos mentales se han centrado en intervenciones farmacológicas y psicoterapéuticas demostrando que investigaciones recientes destacan la importancia del estilo de vida, entre ellos, la alimentación, como factores clave en la promoción del bienestar psicológico (OMS, 2020). Sin embargo, últimamente está tomando realce la influencia en la salud mental

el estilo de vida saludable, demostrando una relación bidireccional entre la dieta y la salud mental está sustentada por el creciente campo de la psiquiatría nutricional (Noordsy, et. al., 2024). De tal manera que, la escasez o déficit de nutrientes, así como ciertas alteraciones gastrointestinales que afectan a la microbiota corporal, que activa el mecanismo de defensa inflamatoria, generando una mayor sensibilidad al estrés y a los procesos de ansiedad o depresión, derivado de la relación bidireccional del eje intestino-cerebro (Suárez-López et al., 2023). De allí que se considera que una alimentación saludable es la base de la salud, del bienestar, del crecimiento y desarrollo óptimos pues reconoce que una nutrición adecuada tiene implicaciones directas en la salud mental de la población (OMS, 2022).

Los estudios demuestran que los hábitos alimentarios saludables con mayor consumo de frutas, verduras, frutos secos y pescado están relacionados con una menor incidencia de trastornos del estado de ánimo, mientras que las dietas ricas en alimentos ultra procesados incrementan el riesgo de síntomas depresivos (Zielińska et al., 2023). Asimismo, se señala que la alimentación saludable implica no solo una adecuada selección de alimentos, sino también intervienen factores culturales y sociales que llegan a influenciar (Villafuerte et al., 2025). También se hacen hincapié sobre la influencia de la calidad de alimentos generan una menor incidencia de trastornos mentales y una mejor función cognitiva (Marx et al., 2021 y Lassale et al., 2019).

Diversos estudios evidencian que la calidad de la dieta se relaciona con mejor resultado en la salud mental. Ogden et al. (2024) en un estudio transversal con 4 750 adolescentes y adultos jóvenes mostraron que los participantes con síntomas

depresivos presentaban puntuaciones más bajas en el índice de alimentación saludable HEI-2020, especialmente en el consumo de frutas, verduras y proteínas. Schwieren et al. (2019) en su estudio encontraron que una mayor adherencia a la dieta mediterránea se asociaba con menores tasas de depresión y ansiedad. Sánchez et al. (2015) demostraron que los adultos con mayor calidad dietética presentaban menor riesgo de depresión. Y Banda et, al (2021) reportaron que adultos de 18 a 59 años con un consumo insuficiente de frutas, verduras y grasas saludables presentaban un mayor riesgo de enfermedades mentales, y sugieren tener en cuenta la importancia de la alimentación saludable como factor protector del bienestar psicológico en la población. Estos estudios indican que existe una relación significativa entre la alimentación y la salud mental en adultos.

En conjunto, se demuestra que una dieta saludable puede favorecer la salud mental, mientras que dietas pobres en nutrientes se asocian a padecer mayor riesgo de depresión, ansiedad y otros trastornos del estado de ánimo. Pues dichos estudios encontrados destacan la relevancia de incluir estrategias de prevención y promoción de la salud mental que sean costo-efectivas y aplicables al contexto de la salud mental. Tal es así que la nutrición y la ingesta de alimentos es un tema que se debe considerar cuando también se habla de los problemas de salud mental, ya que el apoyo alimenticio, nutricional y metabólico contribuye a mejorar la estructura y función biológica del cerebro. En este contexto, el presente estudio tiene como objetivo identificar la influencia de la alimentación saludable en la salud mental de adultos en Latinoamérica.

Metodología

El presente estudio es de revisión narrativa, se trata de un método de estudio que pretende alcanzar, obtener y seleccionar las informaciones, para caracterizar y responder las diferentes preguntas del estudio, a través de la búsqueda exhaustiva de información relacionado al tema a tratar (Ato et al., 2013). Se usaron 3 fuentes de información o bases de datos: Scielo, web of Science y Pubmed, la búsqueda se realizó durante agosto del 2025 se usó una estrategia de búsqueda con los descriptores “adultos”, “alimentación saludable” “salud mental” (Anexo A). Se usaron los operadores booleanos (OR y AND) para conectar los descriptores y elaborar la estrategia de búsqueda (Anexo B). Además, se utilizaron los ajustadores de campo y la búsqueda se realizaron principalmente en título y resumen. También, los artículos se filtraron teniendo en cuenta 5 años de antigüedad, texto completo gratuito, estudios en inglés, español y humanos; posteriormente fueron exportados al programa de Microsoft Excel, a partir de ello se realizó la revisión para la validación de los estudios los criterios de inclusión: artículos en español e inglés, de acceso gratuito, y que contengan las variables de estudio como tema principal, no se consideraron los estudios duplicados, y no contengan la variables de estudio. Luego se despejaron las discrepancias y se aprobó los estudios.

Finalmente, se identificaron 37 estudios: en 6 Scielo, 13 en Web of Science, y 18 en Pubmed. Tras llevar a cabo una revisión exhaustiva de los artículos de acuerdo con los criterios de inclusión y exclusión, se logró obtener 05 artículos incluidos tal como lo muestra el diagrama de flujo (Figura 1).

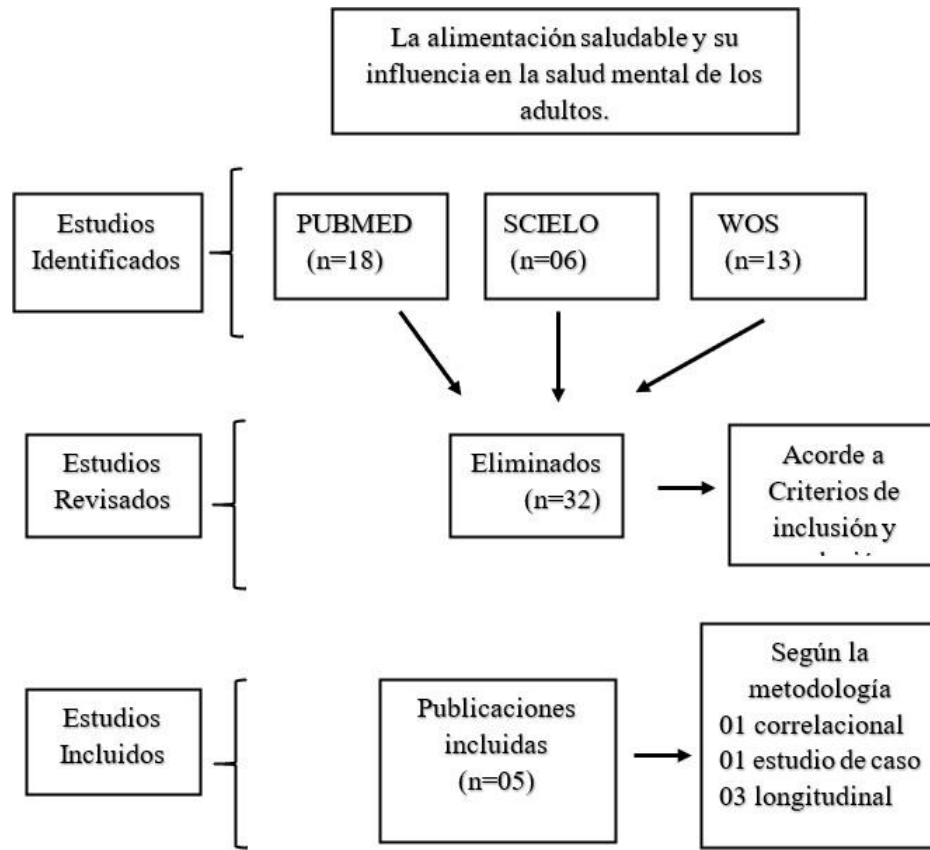


Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de selección del estudio

Resultados

Hasta agosto del 2025 se identificaron 37 estudios, tras hacer la revisión se incluyeron 05 resultados, siendo 01 estudio de caso, 01 correlacional y 03 longitudinal. Los resultados fueron organizados en una tabla teniendo en cuenta el autor, diseño de estudio, objetivo de investigación, instrumentos utilizados, población o muestra de estudio y resultados. En la tabla 1 se muestran los resultados, donde la mayoría tienen como objetivo principal identificar la influencia de la dieta saludable en la salud mental de los adultos.

Asimismo, se evidencia que una dieta saludable consiste en la ingesta de frutas, vegetales, legumbres, granos, lácteos, carne, huevos, aceites naturales, nuez y la almendra, las cuales se asocian con una menor incidencia de trastorno depresivo mayor en adultos (Gomes, et al, 2021; Canhada, et al, 2024).

Sin embargo, la ingesta de alimentos ultra procesados (UPF) trae como consecuencia enfermedades crónicas y problemas de salud mental entre ellos trastornos mentales comunes, episodios depresivos y trastornos de ansiedad (Fernández, et al. 2023).

También se encontró, que una dieta mediterránea que tiene como consumo moderado a altos alimentos de origen vegetal como verduras, frutas, legumbres, frutos secos, pescados y mariscos tiene un potencial considerable para prevenir y también aliviar los síntomas depresivos en personas con depresión mayor o leve (Bizzozero, et al. 2024).

Por otro lado, se menciona que la alimentación de mala calidad como el consumo insuficiente de frutas, verduras, alimentos ultra procesados, así como el reemplazo de comidas por bocadillos se da mayormente en hombres adultos mayores de raza negra y morena, personas sin multimorbilidad y personas con síntomas depresivos (Valério, et al. 2025).

Tabla 1. Descripción de los estudios seleccionados

Autor (Año)	Objetivo	Tipo de Estudio	Instrumento	Muestra	Resultados
Gomes, et al. (2021)	Evaluar la asociación entre la calidad de la dieta y el trastorno depresivo mayor (TDM) y el trastorno de ansiedad generalizada (TAG) en adultos jóvenes.	Correlacional	Cuestionario de frecuencia alimentaria, herramienta de investigación índice Brasileño de Alimentación Saludable – Revisado (BHEI-R) y la mini Entrevista Neuropsiquiátrica Internacional (MINI)	Se utilizaron datos de 3331 participantes adultos	Una mejor calidad de la dieta se asocia con una menor incidencia de TDM en adultos.
Canhada, et al. (2024)	Evaluar subgrupos individuales de alimentos ultra procesados (UPF) en la predicción de resultados cardiometabólicos y de salud mental	Longitudinal	Cuestionario de frecuencia alimentaria, Esquema de Entrevista Clínica Revisado (CIS-R), exámenes clínicos y recolección de muestras de sangre.	Se reclutó 15.105 adultos (2008, 2010 y 2018)	Hay una asociación positiva entre la ingesta total de UPF y múltiples enfermedades crónicas y problemas de salud mental.
Fernández, et al. (2023)	Evaluar las asociaciones transversales y longitudinales entre el consumo de frutos secos y la depresión	Longitudinal	Entrevistas telefónica, exámenes físicos, recojo de muestras de sangre y de orina, medición de variables antropométricas y administración de una historia dietética computarizada	2533 adultos mayores	La ingesta de frutos secos se vinculó a una menor incidencia de depresión en adultos mayores.
Bizzozero, et al. (2024)	Sintetizar los hallazgos sobre los efectos de las intervenciones de dieta mediterránea sobre la gravedad de los síntomas depresivos en adultos con depresión.	Estudio de caso	Análisis de documentos y Estimador de Sidik-Jonkman (HKSJ)	1507 participantes	La dieta mediterránea tiene un potencial considerable para aliviar los síntomas depresivos en personas con depresión mayor o leve.

Valério, et al. (2025)	Investigar la prevalencia de la mala calidad de la dieta y su asociación con factores sociodemográficos y el estado de salud entre los adultos mayores	Longitudinal	Cuestionario de frecuencia alimentaria, escala de Depresión Geriátrica (GDS) y entrevistas.	728 adultos mayores (2016 y 2017)	La alimentación de mala calidad es mayor en hombres, adultos mayores de raza negra y morena, personas sin multimorbilidad y personas con síntomas depresivos.
------------------------	--	--------------	---	-----------------------------------	---

Discusión

El presente estudio tuvo como objetivo identificar la influencia de la dieta saludable en la salud mental de los adultos en Latinoamérica. Los resultados indican que una dieta saludable consiste en la ingesta de frutas, vegetales, legumbres, granos, lácteos, carne, huevos, aceites naturales, nueces y almendras, los cuales se asocian con una menor incidencia de trastorno depresivo mayor en adultos. En esta dirección, Suarez et al. (2023) revelan que hay un vínculo comprobado entre la alimentación y la salud mental, y que mantener una dieta equilibrada contribuye a la disminución de los síntomas asociados a la depresión; así como, la suplementación con vitamina D tiene un efecto positivo en el bienestar psicológico. Jacka et al. (2017) mencionan que mejorar la dieta proporciona una estrategia de tratamiento efectivo y accesible para el manejo de este trastorno mental altamente prevalente. Asimismo, Davison et al. (2012) indican que la ingesta de nutrientes como carbohidratos, grasas, proteínas naturales permitirá una mejor salud mental en adultos con trastornos del estado de ánimo. También, Opie et al. (2015) señalan que los hábitos alimentarios saludables reducen el riesgo de desarrollar depresión, y recomiendan aumentar el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, frutos secos y semillas, e incluir un alto consumo de alimentos ricos en ácidos grasos poliinsaturados como omega-3. Y Li et

al. (2017) sugieren que un patrón dietético saludable se conforma de frutas, verduras, cereales integrales, pescado, aceite de oliva, lácteos bajos en grasa y antioxidantes, y una baja ingesta de alimentos de origen animal la cual disminuirá el riesgo de depresión.

Así mismo se encontró que la ingesta de alimentos ultra procesados (UPF) trae como consecuencia enfermedades crónicas y problemas de salud mental entre ellos como depresión y ansiedad. En este sentido, Lane et al. (2022) revelan que una mayor ingesta de alimentos ultra procesados se asocian a mayores probabilidades de síntomas depresivos y de ansiedad. También Zheng et al. (2020) indican que el consumo de (UPF) aumenta el riesgo de síntomas depresivos, especialmente en personas que no realizan ejercicio físico, ya que carecen de ácidos grasos n-3, fibra dietética, vitamina C, vitamina E, folato, calcio y zinc, y tienen más grasas saturadas, azúcares y energía. Así mismo, Sun et al. (2025) y Gómez et al. (2019) indican que hay una relación entre la ingesta de UPF con la depresión y la diabetes, especialmente en la población joven adulta. Y Henney et al. (2024) mencionan que la ingesta elevada de alimentos UPF se asocian con la demencia en adultos.

Frente a esto, se encontró que la ingesta de frutos secos se vinculó a una menor incidencia de depresión en adultos mayores. En este sentido, Árab et al. (2019) mencionan que el consumo de las nueces tiene efectos positivos sobre la cognición y la salud mental, debido a la abundancia en ácidos grasos omega-3, ácido α -linolénico y contenido de triptófano. Y Fernández et al. (2022) indican que el consumo de nueces puede reducir el riesgo de depresión.

Así mismo se encontró que una dieta mediterránea que tiene como consumo moderado a altos alimentos de origen vegetal como verduras, frutas, legumbres, frutos secos, pescados y mariscos tiene un potencial considerable para prevenir y también aliviar los síntomas depresivos en personas con depresión. Frente a este resultado, Huang et al. (2019) refieren que la dieta mediterránea y alimentos como el pescado, las verduras y las frutas se asocian con un menor riesgo de depresión o síntomas depresivos, mientras que las dietas occidentales ricas en grasas y bebidas azucaradas se asocian con un mayor riesgo de depresión o síntomas depresivos. También Parletta et al. (2019) indican que la implementación de una dieta mediterránea atenúa los efectos negativos del trastorno depresivo ya que tiene una variedad de nutrientes esenciales para el funcionamiento saludable del cerebro y también funcionan sinérgicamente; por lo tanto, la mejora de toda la dieta tiene beneficios mucho mayores para la salud mental que cualquier nutriente por sí solo. Del mismo modo, Ventriglio et al. (2020) informan que la implementación de la dieta mediterránea en pacientes que presentan sintomatología depresiva tiene una reducción progresiva de los síntomas y mayor probabilidad de alcanzar la remisión. Sánchez et al. (2017), García et al. (2016) y Swainson et al. (2023) mencionan que la adherencia a la Dieta Mediterránea se corrobora con la protección y preservación de la actividad cerebral lo que da una mejora en el bienestar mental y es un factor clave para la disminución del riesgo de depresión. Y por último Penny et al. (2021) refieren que investigaciones recientes han demostrado que las intervenciones nutricionales como la dieta mediterránea son eficaces para prevenir trastornos psicológicos como la depresión.

Limitaciones

El presente estudio no está libre de limitaciones, como no haber incluido estudios relevantes por falta de accesibilidad e inexperiencia de las autoras; sin embargo, el estudio cumple el rigor científico. Pues dicho trabajo reconoce ciertas limitaciones metodológicas que es necesario considerar. En primer lugar, el criterio de inclusión se restringió a literatura publicada en inglés y español, lo que pudo excluir investigaciones relevantes en otros idiomas. En segundo lugar, no haber incluido estudios relevantes por falta de accesibilidad; asimismo, los hallazgos obtenidos no solo resultan valiosos para orientar la práctica profesional, sino que también sugieren la necesidad de desarrollar en el futuro investigaciones con diseños metodológicos más homogéneos, así como revisiones sistemáticas que consoliden la evidencia empírica disponible.

Conclusiones y recomendaciones

Esta revisión narrativa permitió evidenciar una relación significativa entre la calidad de alimentación y la salud mental en la población adulta. En primer lugar, se observó que una dieta saludable se asocia con una menor incidencia de depresión, lo que indican que hábitos alimenticios saludables actúan como un factor protector frente a trastornos del estado de ánimo. Por el contrario, mencionando que el consumo elevado de los UPF se relaciona de manera consistente con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas y problemas de salud mental, reforzando la necesidad de reducir su ingesta en la población adulta. Asimismo, también se identificó que el consumo regular de frutos secos ayuda en la reducción a una menor incidencia de depresión en adultos mayores, mientras que el consumo de la dieta mediterránea

posee un potencial considerable para aliviar síntomas depresivos gracias a su alto contenido de nutrientes beneficiosos para la salud. Finalmente, se destaca que los hombres adultos presentan una alimentación de menor calidad y una mayor prevalencia de síntomas depresivos, lo que pone en relieve la importancia de promover estrategias de educación nutricional con enfoque de género. En conjunto, la evidencia analizada respalda la importancia de que una alimentación saludable constituye un componente clave para el bienestar mental y la prevención de los trastornos mentales en los adultos.

Se sugiere que investigaciones futuras empleen diseños longitudinales con metodología experimental para examinar con mayor precisión los mecanismos subyacentes en la relación entre los hábitos de alimentación saludable y la salud mental. Asimismo, resulta imperativo que dichos estudios recluten muestras diversas y representativas de diferentes contextos socioculturales, lo que permitiría generalizar los hallazgos y enriquecer la comprensión de estas dinámicas.

Desde la práctica clínica, los profesionales de la salud mental podrían contemplar la integración de intervenciones psico-nutricionales en sus planes de tratamiento. Estas intervenciones, que podrían combinar educación alimentaria basada en evidencia con un seguimiento sistemático.

Referencias

- Araújo, J., Arruda, G., Diniz, A., Rocha, L., & Andrade, S., (2021). *Qualidade da dieta de Idosos no Brasil. Estudos Interdisciplinares Sobre O Envelhecimento*, 26(2).
<https://doi.org/10.22456/2316-2171.70383>
- Árab, L., Guo, R., & Elashoff, D. (2019). *Puntuaciones de depresión más bajas entre los consumidores de nueces en NHANES. Nutrientes*, 11(2), 275.
<https://doi.org/10.3390/nu11020275>
- Ato, M., López, J., & Benavente, A. (2013). *Un sistema de clasificación para diseños de investigación en psicología. Anales de Psicología*, 29 (3), 1038-1059.
<https://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Banda-Ccana, D., Infantes-Ruiz, V., Calizaya-Milla, Y., & Saintila, J. (2021). *Dieta y riesgo de enfermedades mentales en adultos peruanos: Estudio transversal. Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 71(3), 199-207.
<https://doi.org/10.37527/2021.71.3.004>
- Bizzozero, B., Martínez, V., Fernández, R., Jiménez, E., Núñez, S., Saz, A., Díaz, V., & Mesas A. (2025). *The impact of the Mediterranean diet on alleviating depressive symptoms in adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Nutr Rev.* 2025 Jan 1;83(1):29-39.
<https://doi: 10.1093/nutrit/nuad176>. PMID: 38219230.
- Canhada, S., Vigo, Á., Giatti, L., Fonseca, M., Lopes, L., Cardoso, L., Monteiro, C., Schmidt, M., & Duncan, B., (2024) *Associations of Ultra-Processed Food Intake with the Incidence of Cardiometabolic and Mental Health Outcomes Go Beyond Specific Subgroups-The Brazilian Longitudinal Study of Adult Health. Nutrients.* 2024 Dec 12;16(24):4291.
<https://doi: 10.3390/nu16244291>. PMID: 39770912; PMCID: PMC11677051.
- Davison, KM., & Kaplan, B. (2012) *La ingesta de nutrientes se correlaciona con el funcionamiento psiquiátrico general en adultos con trastornos del estado de ánimo. Can. J. Psychiatry.* 2012;57:85–92.
<https://doi: 10.1177/070674371205700205>.
- Fernández, R., Jiménez, E., Garrido, M., Martínez, I., Martínez, V., & Eumann, A., (2022). *Does the evidence support a relationship between higher levels of nut*

consumption, lower risk of depression, and better mood state in the general population? A systematic review, Nutrition Reviews, Volume 80, Issue 10, October 2022, Pages 2076–2088.

<https://doi.org/10.1093/nutrit/nuac022>

Fernández, R., Ortolá, R., Martínez, V., Bizzozero, B., Rodríguez, F., García, E., López, E., & Mesas, A. (2023). *Nut Consumption and Depression: Cross-Sectional and Longitudinal Analyses in Two Cohorts of Older Adults*. *J Nutr Health Aging*. 2023;27(6):448-456. PMID: 37357329.

<https://doi: 10.1007/s12603-023-1927-8>.

García, M., Vicens, E., Gili, M., Roca, M., Serrano, M., Vives, M., Leiva, A., Yáñez, A., Bennasar, M., & Oliván, B. (2016). *Obesity, metabolic syndrome and Mediterranean diet: Impact on depression outcome*. *J Affect Disord*. 2016 Apr;194:105-8. Epub 2016 Jan 19. PMID: 26807670.

<https://doi: 10.1016/j.jad.2015.12.064>.

Gómez, C., Sánchez, A., & Martínez, M. (2020). *Consumo de alimentos ultraprocesados e incidencia de depresión en una cohorte mediterránea: el Proyecto SUN*. *Eur J Nutr* **59**, 1093–1103 (2020).

<https://doi.org/10.1007/s00394-019-01970-1>

Henney, A., Gillespie, C., & Alam, U. (2024). *La ingesta elevada de alimentos ultra procesados se asocia con demencia en adultos: una revisión sistemática y un metaanálisis de estudios observacionales*. *J Neurol* **271**, 198–210 (2024).

<https://doi.org/10.1007/s00415-023-12033-1>

Huang, Q., Liu, H., Suzuki, K., Ma, S., & Liu, C. (2019). *Vinculando lo que comemos con nuestro estado de ánimo: Una revisión de la dieta, los antioxidantes dietéticos y la depresión*. *Antioxidantes* (Basilea). 2019; 8: 37.

<https://doi.org/10.3390/antiox8090376>

Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). (2021). *Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) 2021*. Lima, Perú.

https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1838/

Instituto Nacional de Salud Mental (INSM). (2019). *Análisis de la situación de la salud mental en el Perú, 2019*. Ministerio de Salud del Perú.

<https://www.insm.gob.pe/transparencia/archivos/datgen/dirfun/2019/RDN%C2%B0435-2019.pdf>

Jacka, F., O'Neil, A., & Opie, R. (2017). *Un ensayo controlado aleatorizado de mejora de la dieta en adultos con depresión mayor (ensayo «SMILES»)*. *BMC Med* **15**, 23 (2017).

<https://doi.org/10.1186/s12916-017-0791-y>.

Gomes, A., Gonçalves, H., Dos Santos, J., Kieling, C., Rohde, L., Oliveira, I., & Gonçalves, A. (2021). *Do inflammation and adiposity mediate the association of diet quality with depression and anxiety in young adults?* *Clin Nutr.* 2021 May;40(5):2800-2808. Epub 2021 Apr 7. PMID: 33933746.

<https://doi: 10.1016/j.clnu.2021.03.028>.

Lane, M., Gamage, E., Travica, N., Dissanayaka, T., Ashtree, D., Gauci, S., Lotfaliany, M., O'Neil, A., Jacka, F., & Marx, W. (2022). *Ultra-Processed Food Consumption and Mental Health: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies*. *Nutrients.* 2022 Jun 21;14(13):2568 PMID: 35807749

<https://doi: 10.3390/nu14132568>.

Lassale, C., Batty, G., & Bagdadli, A. (2019). *Índices dietéticos saludables y riesgo de resultados depresivos: a Revisión sistemática y metaanálisis de estudios observacionales*. *Psiquiatría Mol* **24**, 965–986 (2019).

<https://doi.org/10.1038/s41380-018-0237-8>

Li, Y., Lv, M., Wei, Y., Sun, L., Zhang, J., Zhang, H., & Li, B. (2017). *Dietary patterns and depression risk: A meta-analysis*. *Psychiatry Res.* 2017 Jul;253:373-382. . Epub 2017 Apr 11. PMID: 28431261

<https://doi: 10.1016/j.psychres.2017.04.020>.

Marx, W., Moseley, G., Berk, M., & Jacka, F. (2021). *Nutritional psychiatry: the present state of the evidence*. *Proceedings of the Nutrition Society*, 80(3), 253–264.

<https://doi.org/10.1017/S0029665121000028>

Noordsy, D., Abbott-Frey, A., Chawla, V. 2024. Informe especial: La psiquiatría del estilo de vida hace hincapié en los comportamientos que favorecen la salud mental. *Psychiatric News*, 23 de febrero de 2024.

<https://www.psychiatry.org/patients-families/la-salud-mental/estilo-de-vida-para-apoyar-la-salud-mental>

Opie, R., Itsiopoulos, C., Parletta, N., Sanchez, A., Akbaraly, T., & Ruusunen, A. (2015). *Recomendaciones dietéticas para la prevención de la depresión. Nutr Neurosci. 2015; publicación electrónica previa a la impresión.*

<https://doi:10.1179/1476830515Y.0000000043>

Ogden, C., Ansai, N., Fryar, C., Wambogo, E., & Brody, D. (2024). *Depression and diet quality, US adolescents and young adults: National Health and Nutrition Examination Survey, 2015–March 2020. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Advance online publication.*

<https://doi.org/10.1016/j.jand.2024.08.007>

Organización Mundial de la Salud (2025). *Healthy diet: Fact sheet.*

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). *World Mental Health Report: Transforming mental health for all. Ginebra: OMS.*

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

Parletta N., Zarnowiecki D., Cho, J., Wilson, A., Bogomolova, S., Villani, A., Itsiopoulos, C., Niyosenga, T., Blunden, S., & Meyer, B. (2019). *A Mediterranean-style dietary intervention supplemented with fish oil improves diet quality and mental health in people with depression: A randomized controlled trial (HELFIMED) Nutr. Neurosci. 2019;22:474–487.*

[https://doi: 10.1080/1028415X.2017.1411320.](https://doi: 10.1080/1028415X.2017.1411320)

Penny, K., Petersen, k., Hibbeln, J., Hurley, D., Kolick, V., Peoples, S., Rodriguez, N., & Woodward, G. (2021). Nutrition and behavioral health disorders: depression and anxiety, *Nutrition Reviews*, Volume 79, Issue 3, March 2021, Pages 247–260,

<https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa025>

Sánchez, C., Ciudad, C., Noé, V., & Izquierdo, M. (2017). *Health benefits of walnut polyphenols: An exploration beyond their lipid profile. Critical Reviews in Food Science and Nutrition, 57(16), 3373–3383.*

<https://doi.org/10.1080/10408398.2015.1126218>

Sánchez, A., Henríquez, P., Ruiz, M., Lahortiga, F., Molero, P., Toledo, E., & Martínez, M. (2015). Mediterranean dietary pattern and depression: The SUN Project. *BMC Medicine*, 13, 197.

<https://doi.org/10.1186/s12916-015-0428-y>

Suárez, L., Bru, L., & Martí, M. (2023). Influencia de la nutrición en la salud mental: Revisión del alcance. *Asistencia sanitaria (Basilea)*. 2023 Aug 1;11(15):2183. PMID: 37570422; PMCID: PMC10418505.

<https://doi: 10.3390/healthcare11152183>.

Suárez-López, L., Bru-Luna, L., Martí-Vilar, M. Influence of Nutrition on Mental Health: Scoping Review. *Healthcare (Basel)*. 2023 Aug 1;11(15):2183. doi: 10.3390/healthcare11152183.

Sun, Y., Correia, P., Teixeira, P., Spiazzi, B., Brietzke, E., Socal, M., & Gerchman, F. (2025). Ultra-Processed Food Intake as an Effect Modifier in the Association Between Depression and Diabetes in Brazil: A Cross-Sectional Study. *Nutrients*. 2025 Jul 28;17(15):2454. PMID: 40806039; PMCID: PMC12348790.

<https://doi: 10.3390/nu17152454>.

Swainson, J., Reeson, M., Malik, U., Stefanuk, I., Cummins, M., & Sivapalan, S. (2023). *Diet and depression: A systematic review of whole dietary interventions as treatment in patients with depression*. *J Affect Disord*. 2023 Apr 14;327:270-278. Epub 2023 Feb 3. PMID: 36738997.

<https://doi: 10.1016/j.jad.2023.01.094>.

Schwieren, C., Bathina, K., Dijkstra, A., Wit, M., & Wijckmans-Dillen, J. (2019). *Adherence to the Mediterranean diet and depression and anxiety in Dutch adults*. *European Journal of Nutrition*, 58(3), 1205-1215.

<https://doi.org/10.1007/s00394-018-1643-x>

Valério, T., Neves, R., Thumé, E., Machado, K., & Tomasi, E. (2025). *Prevalence of Poor Diet Quality and Associated Factors Among Older Adults from the Bagé Cohort Study of Ageing, Brazil (SIGa-Bagé)*. *Geriatrics (Basel)*. 2025 Mar 17;10(2):44. PMID: 40126294; PMCID: PMC11932298.

<https://doi: 10.3390/geriatrics10020044>.

Ventriglio, A., Sancassiani, F., Contu, M., Latorre, M., Di Salvatore, M., Fornaro, M., & Bhugra, D. (2020). *Mediterranean Diet and its Benefits on Health and Mental Health: A Literature Review*. *Clin Pract Epidemiol Ment Health*. 2020 Jul 30;16(Suppl-1):156-164.

[https:// doi: 10.2174/1745017902117010009](https://doi.org/10.2174/1745017902117010009).

Villafuerte, J., Coloma, C., Gómez, L., Enríquez, M., & Chávez, J. (2025). *Healthy eating and nutrition, a review of the theoretical aspects of a healthy diet*. *AG Salud*.

<https://doi.org/10.62486/agsalud2025112>

Zielińska, M., Łuszczki, E., & Dereń, K. (2023). *Dietary nutrient deficiencies and risk of depression (Review Article 2018–2023)*. *Nutrients*, 15(11), 2433.

<https://doi.org/10.3390/nu15112433>

Zheng, L., Sun, J., Yu, X., & Zhang, D. (2020). *Los alimentos ultraprocesados se asocian positivamente con síntomas depresivos en adultos estadounidenses*. *Front. Nutr*. 2020;7:600449.

[https:// doi: 10.3389/fnut.2020.600449](https://doi.org/10.3389/fnut.2020.600449).

Anexo A: Cuadro de descriptores

Adultos	"Alimentación saludable"	"Salud mental"	Latinoamerica
	"Dieta equilibrada"		Mexicano Costarricense Salvadoreño
	"Nutrición adecuada"		Guatemalteco Hondureño Nicaragüense
	"Alimentación balanceada"		Panameño Cubano
Adultez	"Dieta sana"	"Bienestar psicológico"	Dominicano Haitiano Jamaicano Puertorriqueño
	"Comida nutritiva"		Dominicano Argentino Boliviano Brasileño Chileno Colombiano Ecuatoriano Paraguayo Peruano Uruguayo Venezolano
	"Hábitos alimenticios saludables"		
	"Nutrición óptima"		
	" Healthy eating"		Mexican Costa Rican Salvadoran
	"Balanced diet"		Guatemalan Honduran Nicaraguan
	"Proper nutrition"		Panamanian Cuban Dominican Haitian Jamaican Puerto Rican Dominican Argentine Bolivian Brazilian Chilean Colombian Ecuadorian Paraguayan Peruvian Uruguayan Venezuelan
Adults	"Balanced diet"	"Mental health"	
Adulthood	"Healthy diet"		
	"Nutritious food"	"Psychological well-being"	
	"Healthy eating habits"		
	"Optimal nutrition"		

Anexo B: Estrategia de búsqueda

BASE DE DATOS	ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA	Nº DE ARTICULOS
PUB MED	((Adults OR Adulthood) AND ("Healthy eating" OR "Balanced diet" OR "Proper nutrition" OR "Balanced diet" OR "Healthy diet" OR "Nutritious food" OR "Healthy eating habits" OR "Optimal nutrition")) AND (Mexican OR Costa	Resultado:18 artículos

WEB OF SCIENCE	<p>Rican OR Salvadoran OR Guatemalan OR Honduran OR Nicaraguan OR Panamanian OR Cuban OR Dominican OR Haitian OR Jamaican OR Puerto Rican OR Dominican OR Argentine OR Bolivian OR Brazilian OR Chilean OR Colombian OR Ecuadorian OR Paraguayan OR Peruvian OR Uruguayan OR Venezuelan) Filters: Free full text, Classical Article, Clinical Study, Clinical Trial, Controlled Clinical Trial, Meta-Analysis, Observational Study, Randomized Controlled Trial, English, Spanish, Humans, Adult: 19+ years, from 2021 - 2025</p> <p>1 (TI=(Adults OR adulthood)) OR (AB=(Adults OR adulthood)) OR (AK=(Adults OR adulthood))</p> <p>2 ((TI=(" Healthy eating" OR "balanced diet" OR "proper nutrition" OR "balanced diet" OR "healthy diet" OR "nutritious food" OR "healthy eating habits" OR "optimal nutrition")) OR (AB=(" Healthy eating" OR "balanced diet" OR "proper nutrition" OR "balanced diet" OR "healthy diet" OR "nutritious food" OR "healthy eating habits" OR "optimal nutrition")) OR (AK=(" Healthy eating" OR "balanced diet" OR "proper nutrition" OR "balanced diet" OR "healthy diet" OR "nutritious food" OR "healthy eating habits" OR "optimal nutrition"))))</p> <p>3 ((TI=("Mental health" OR "psychological well-being")) OR (AB=("Mental health" OR "psychological well-being")) OR (AK=("Mental health" OR "psychological well-being")))</p> <p>#1 AND #2 AND #3 and 2025 or 2024 or 2023 or 2022 or 2021 (Publication Years) and CHILE or BRAZIL or COLOMBIA or URUGUAY or PERU or ECUADOR or GUATEMALA or HONDURAS or ARGENTINA or MEXICO or DOMINICAN REP (Countries/Regions)</p>	Resultado:13 artículos
SCIELO	<p>(("Dieta saludable") OR ("Alimentación balanceada") OR ("Alimentación saludable")) AND (("salud mental"))</p>	Resultado: 6 artículos
		Resultados: 37 artículos

NIH National Library of Medicine
National Center for Biotechnology Information

Log in

PubMed

Search: ((Adults OR Adulthood) AND ("Healthy eating" OR "Balanced diet" OR "Propr...))

Advanced Create alert Create RSS User Guide

Save Email Send to Sort by: Best match Display options

MY CUSTOM FILTERS 18 results Page 1 of 2

RESULTS BY YEAR

Filters applied: Free full text, Classical Article, Clinical Study, Clinical Trial, Controlled Clinical Trial, Meta-Analysis, Observational Study, Randomized Controlled Trial, English, Spanish, Humans, Adult: 19+ years. [Clear all](#)

The EAT-Lancet diet associated cardiovascular health parameters: evidence from a Brazilian study.

1 de Oliveira Neta RS, Lima SCVC, Medeiros MFA, Araújo DBM, Bernardi N, de Araújo AANG, Jacob MCM, Neta ADCPA, Marchioni DML, Lyra CO, da Costa Oliveira AGR.

Web of Science Search Research Assistant Adriana Rivera

Advanced Search

13 results from Web of Science Core Collection for:

#1 AND #2 AND #3

+ Add Keywords Quick add keywords: + mental health + depression

Refined By: Publication Years: 2025 or 2024 or 2023 or 2022 or 2021

Countries/Regions: CHILE or BRAZIL or COLOMBIA or URUGUAY or PERU or ECUADOR or GUATEMALA or HONDURAS or ARGENTINA or MEXICO or DOMINICAN REP

13 Documents You may also like... Analyze Results Citation Report Create Alert

Windows taskbar: 21:33 14/08/2025

SciELO logo

Search: (("dieta saludable") OR ("Alimentación balanceada") OR ("Alimentación saludable")) AND ("salud mental")

Buscar

Resultados: 6

Ordenar por: Publicación - Más nuevos primero

1. **Distrés psicológico en estudiantes de enfermería: relación con tiempo de pantalla, dieta y actividad física**

Ramón-Arbués, Enrique ; Granada-López, José Manuel ; Satústegui-Dordá, Pedro José ; Echániz-Serrano, Emmanuel ; Sagarra-Romero, Lucía ; Antón-Solanas, Isabel

Revista Latino-Americana de Enfermagem Dic 2023, Volumen 31 eLocation e3959

Resumen: > EN > PT > ES | Texto: EN PT ES | PDF: ES | PDF: PUNTO | PDF: ES

https://doi.org/10.1590/1518-8345.6746.3959