

# ALIMENTOS QUE AYUDAN A DISMINUIR LOS NIVELES DE ESTRÉS

# ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

Usualmente nos referimos a la tensión o a la angustia.

Desde el punto de vista médico, el estrés es la respuesta a cualquier situación que somete al organismo a una **presión excesiva**.



# ESTRESORES

Estímulos que causan estrés, ej.:

- Enfermedad
- Enojo, frustración
- Lesión física



Activan el sistema nervioso autónomo



Bajan las defensas



Más vulnerabilidad a enfermedades

# SÍNTOMAS FÍSICOS

Palpitaciones,  
falta de aire,  
dolor en pecho

Respiración  
rápida

Vértigo o  
mareos

Picazón

Dolores de  
cabeza  
frecuentes

Dolores de  
espalda y  
cuello crónicos

Periodos de  
diarrea o  
constipación

Acidez



# SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS



Falta de  
concentración

Dificultad para  
tomar  
decisiones

Insomnio

Fatiga crónica

Ansiedad  
prolongada

Cambios de  
apetito

Dificultad para  
enfrentar  
contratiempos



# ALIMENTACIÓN Y ESTRÉS

# HAMBRE EMOCIONAL

- Puede nacer como una respuesta a emociones negativas y estrés, para llenar algún “vacío” con alimentos.
- Distinta del hambre fisiológica (real):

HAMBRE FÍSICA	HAMBRE EMOCIONAL
 <p>Sensación corporal localizada en <b>estómago</b>.</p>	 <p>Sensación más <b>difusa</b>, vacío, ansiedad.</p>
 <p>Es <b>progresiva</b>. Va apareciendo poco a poco.</p>	 <p>Es <b>repentina</b>, responde a detonantes.</p>
 <p>Es <b>paciente</b>. Puede esperar un rato a ser satisfecha.</p>	 <p>Es <b>urgente</b>. Quiere ser satisfecha de inmediato.</p>
 <p><b>Cualquier opción</b> de comida te parece bien.</p>	 <p><b>Antojo</b> por alimentos ricos en grasa, sal y azúcar.</p>
 <p>Se <b>satisface</b> con comida.</p>	 <p>La comida no te satisface, <b>no puedes parar de comer</b>.</p>
 <p>Te sientes <b>mejor</b> al terminar de comer.</p>	 <p>Al terminar <b>te sientes peor</b>, con culpa.</p>

# ALIMENTACIÓN Y ESTRÉS



**Efecto dominó.** Por un lado, el estrés....:

- Requiere energía extra
- Utiliza nutrientes vitales para producir energía
- Eleva el cortisol, produce fatiga e incrementa el **hambre** (fisiológica y emocional)



# ALIMENTACIÓN Y ESTRÉS

Además, las personas estresadas suelen consumir alimentos pro-inflamatorios que **agravan** la respuesta al estrés.



Ejemplos:

- Cafeína
- Sal
- Azúcar refinada
- Harinas procesadas
- Grasas trans



# PRO-INFLAMATORIOS

Cafeína



Incrementa ritmo cardiaco,  
presión arterial, tensión  
muscular

Sal



Incrementa presión arterial

Azúcar y harina  
refinada



Falta de concentración, fatiga,  
fluctuaciones en la glucosa,  
etc.

Grasas trans



Fomentan la inflamación

# ALIMENTACIÓN Y ESTRÉS



Muchos alimentos ricos en azúcar, harinas, grasas trans, sal y cafeína nos dan la sensación de ser reconfortantes.



*Parecen* contrarrestar el estrés, pero realmente nos causan el efecto contrario.



# COMBATIR EL ESTRÉS CON ALIMENTACIÓN

# COMBATIR EL ESTRÉS

**Lo ideal es mantener una dieta saludable, completa y balanceada**

- Consumir 5 porciones de frutas y verduras al día
- Limitar consumo de grasas saturadas y azúcares
- Darle prioridad a alimentos naturales “enteros”
- Realizar actividad física con regularidad
- Beber 6-8 vasos de agua al día
- Controlar el peso
- Cuidar el tamaño de las porciones



# EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

Use aceites saludables (como aceite de oliva y colza) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la mantequilla. Evite las grasas trans.



Cuanto más verduras y mayor variedad, mejor. Las patatas y las patatas fritas no cuentan.

Coma muchas frutas y de todos los colores.



**¡MANTÉNGASE ACTIVO!**

© Harvard University



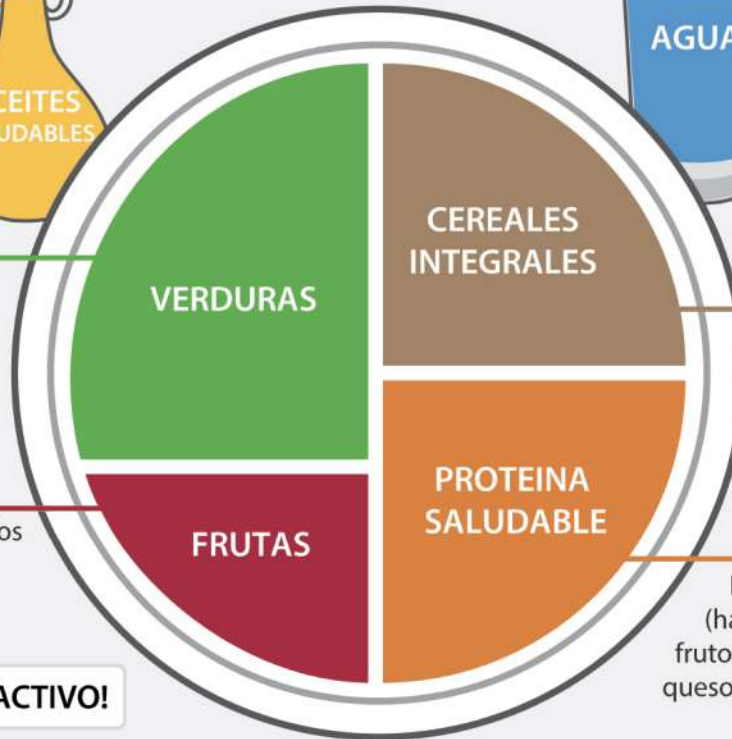
Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)



Beba agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y los zumos (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Coma cereales (granos) integrales variados (como pan integral, pasta integral, y arroz integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanzos/lentejas), y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el beicon, fiambres, y otras carnes procesadas.



Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)



# COMBATIR EL ESTRÉS

Sin embargo, podemos incluir en nuestra dieta algunos alimentos específicos que....:

- Provocan sensación de calma y reducen la tensión
- Fomentan la producción de neurotransmisores de la felicidad y el placer (serotonina, dopamina, oxitocina)
- Reducen niveles de cortisol y adrenalina (hormonas del estrés)



# NUTRIENTES

- **Proteínas:** crecimiento y reparación de tejidos. Dan mucha saciedad. Necesarias para producir neurotransmisores.  
Fuentes: pescados, cárnicos, lácteos, huevos, menestras.
- **Vitamina A:** antioxidante esencial para la visión.  
Fuentes: hígado, pescados grasos, camote, zanahoria, zapallo.
- **Vitaminas del complejo B:** ayudan al cuerpo a lidiar con el estrés y a controlar el sistema nervioso.  
Fuentes: algas marinas, menestras, frutos secos, semillas.
- **Vitamina C:** protege el sistema inmune y reduce el cortisol.  
Fuentes: cítricos, pimiento, fresas.



# NUTRIENTES

- **Magnesio:** implicado en la relajación muscular, regulación del ritmo cardiaco y el descanso.

Fuentes: Verduras de hoja verde, pescado, carnes, lácteos.

- **Zinc:** síntesis de neurotransmisores.

Fuentes: Pescados, mariscos



# EJEMPLOS DE ALIMENTOS

## Espinaca

- Fuente de magnesio, vitamina C y ácido fólico
- Mantiene estable la presión arteria, disminuye cortisol



## Naranja

- Fuente de vitamina C (antioxidante)
- Ayuda en la producción de dopamina, disminuye cortisol



## Arándanos

- Fuente de antioxidantes (antocianinas)
- Combaten radicales libres, mantienen glucosa estable



# EJEMPLOS DE ALIMENTOS

## Plátano

- Fuente vitaminas B6 y A, fibra, potasio, y fósforo
- Ayuda en la producción de serotonina, previene la fatiga



## Nueces

- Fuentes de omega 3, vitamina B6 y ácido fólico
- Fomentan la liberación de estrés



## Semillas de linaza

- Fuentes omega 3 (ALA)
- Antiinflamatorias



# EJEMPLOS DE ALIMENTOS

## Pescados grasos

- Fuentes de omega 3, proteínas, vitaminas B6 y B12
- Elevan niveles de serotonina

## Té verde

- Fuente antioxidantes (catequinas) y L-teanina
- Combate radicales libres, mantiene glucosa estable



# ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

*“Mindful eating”*. Tips:

- Evitar distracciones (ej.: TV, celular, etc.). Prestar atención a lo que estamos comiendo.
- Masticar bien cada bocado (varias veces).
- Disfrutar los alimentos.
- Comer sentados y con calma.
- Aceptar los gustitos, priorizando siempre la alimentación balanceada.

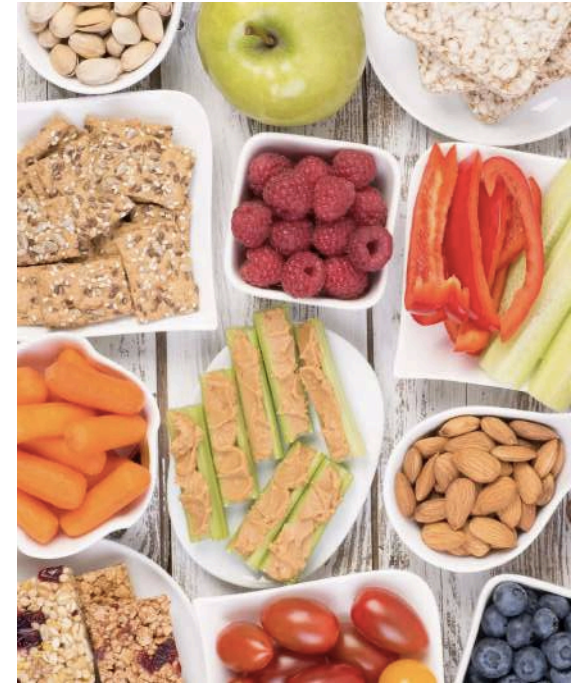


# ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

*¿Ganas de “picar” algo en la mañana o la tarde?*

Ten a la mano **opciones nutritivas:**

- Fruta fresca
- Yogurt bajo en grasas/sin azúcar añadido
- Frutos secos (pecanas, almendras, maní)
- Fruta seca (guindones, pasas, damascos)
- Granola sin azúcar, etc.



\*Para más saciedad: combinar alimentos con proteína + fibra + un poquito de grasa; ej.: yogurt griego con fruta.

# HÁBITOS POR CORREGIR

- “Estoy durmiendo poco”: trabaja poco a poco en mejorar tu calidad de sueño (6 a 8 horas diarias).
- “Siento que mi dieta es insuficiente o tengo deficiencias nutricionales por corregir”: asiste a un nutricionista para que te evalúe y te elabore un plan balanceado según tus objetivos.
- “Soy muy sedentario/a”: encuentra una actividad física que te guste y que disfrutes. Prácticala con regularidad.
- “No estoy gestionando mis niveles de estrés de manera adecuada”: busca apoyo en familia, amigos y compañeros. Recurre a otras estrategias.

# OTRAS ESTRATEGIAS IMPORTANTES

- Meditación
- Ejercicios de respiración (ejemplo: “4, 7, 8”)
- Pasar tiempo con uno mismo: relájate con pasatiempos que disfrutes
- Desconéctate cada cierto tiempo





# RECOMENDACIONES

- Mantener una dieta saludable y balanceada.
- Incluir alimentos que combaten el estrés
- Reducir alimentos pro-inflamatorios o que fomenten el estrés: cafeína, sal, azúcar refinada, grasas trans.
- Realizar actividad física
- Considerar otras prácticas para manejar el estrés: meditación, ejercicios de respiración, etc.





A business of Marsh McLennan

