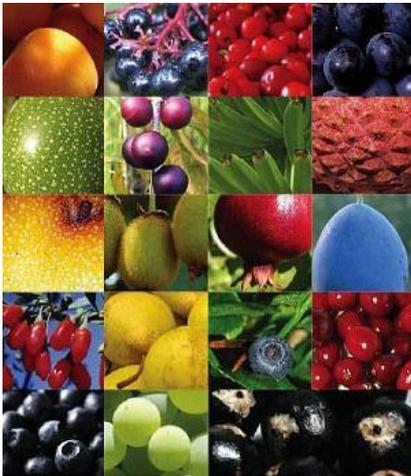




Consejos de prevención y manejo del estrés

Dieta antiestrés

¿Sabías que...?



Existen determinados tipos de alimentos que nos protegen más que otros frente a situaciones de estrés. Es decir, que ayudan a que nuestro nivel de estrés no se dispare.

El estrés genera un proceso de oxidación que afecta negativamente a nuestra salud.

Los alimentos ricos en antioxidantes nos ayudan a combatir estos efectos de distintas formas:

- Algunos aumentan los niveles de serotonina, una sustancia química del cerebro que actúa como calmante natural.
- Otros reducen los niveles de cortisol y adrenalina (las hormonas del estrés).



Consejos de prevención y manejo del estrés

Dieta antiestrés

Principales antioxidantes



Ácido elágico



Carotenoides



Coenzima Q-10



Vitamina C



Antocianos



Zinc, cobre, azufre, selenio...



Quercetina



Vitamina E

Recuerda que los alimentos procesados, en general, siempre contienen menos antioxidantes que los productos frescos y crudos.



Consejos de prevención y manejo del estrés

Dieta antiestrés



¿Cómo debemos comer?

Mantén horarios regulares en la alimentación. Evita comer entre horas, a media mañana y media tarde recurre a alimentos bajos en calorías: bebe agua, come una manzana o un yogurt desnatado.

Come en un ambiente relajado y cómodo... y si es posible en compañía, ya que cuando estamos solos tendemos a comer más deprisa.

Ingiera los alimentos pausadamente para favorecer la digestión. Si dispones de poco tiempo recuerda que es mejor comer menos y con calma que hacer una comida completa a toda prisa.

Evita discutir de negocios o problemas familiares durante la comida. Esto hace que el ritmo cardiaco suba y comencemos a sentirnos tensos. De este modo comeremos más deprisa y masticaremos menos.

Procura no saltarte ninguna comida. Esta práctica puede provocar trastornos metabólicos que aumentarán tu nivel de ansiedad y además, provocarán que acumules grasa en tu organismo.

Intenta que tu comida sea atractiva. A la vista, al gusto, al olfato... así evitarás que se haga monótona.