

ALIMENTOS CONTRA EL ESTRÉS



ESTRÉS

Cuando estamos **estresados** se secretan hormonas como el cortisol, adrenalina y noradrenalina que **afectan nuestras elecciones de alimentos**



CORRECTA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

BUEN MANEJO DEL ESTRÉS

Hormonas como la serotonina y endorfinas regulan el sentido del humor y **sensación de bienestar**



CUANDO ESTÉS ESTRESADO@ ELIGE:



ALIMENTOS QUE PUEDEN TRANQUILIZAR

- Verduras crujientes, el hecho de que un alimento sea crujiente tranquiliza y puede liberar la mandíbula
- Bebidas calientes: elevan la temperatura del cuerpo que se asocia con mayor confort



Las **vitaminas y minerales** son necesarias para transformar los aminoácidos en endorfinas

ALIMENTOS QUE AUMENTAN LA SEROTONINA Y ENDORFINAS

- Chocolate amargo
- Alimentos con **ácido fólico**: espinacas, brócoli
- Alimentos con **vitaminas del complejo B**: almendras, cereales de grano entero, pescados, queso
- Alimentos con **vitamina C**: guayaba, cítricos, fresa, kiwi
- Alimentos con triptófano: pollo, leche, queso

El triptófano ayuda a que las endorfinas se eleven



CARBOHIDRATOS COMPLEJOS

Dan energía por más tiempo pues su digestión es más lenta:

- Pan integral
- Avena
- Cereales integrales para desayuno
- Arroz integral

Cuando estés **estresado** modera el consumo de:



Cafeína



Alcohol



Bebidas energizantes



+Tips

Hidratar y mantener tu cuerpo activo es básico, mantente hidratado con 8 vasos de agua y 45 min. de ejercicio diariamente