



## Nutrición y Ansiedad

Existe una conexión fuerte entre la salud física y mental. Las bases para una vida saludable incluyen nutrición, ejercicio, buen sueño y manejo del estrés. Usted puede mejorar su estado de ánimo a través de alimentos que usted consume diariamente. Aquí le explicamos como:

### Cuidando de su sistema digestivo

Existe una conexión importante entre la salud de su sistema digestivo (incluye estómago e intestinos) y su salud mental. La depresión está relacionada con la inflamación en el sistema digestivo.

Incluyendo mas alimentos en una dieta y asegurando una dieta alta en fibra (prebióticos) y alimentos fermentados (probióticos) mejorara su salud digestiva y también su salud mental.



### Alimentos para una sana digestión

Prebióticos o alimentos altos en fibra alimentan la bacteria buena en su sistema digestivo. Este tipo de bacteria quiebra los alimentos facilitando la digestión y reduciendo la inflamación. Alimentos fuentes de prebióticos son fruta y vegetales enteros, alimentos integrales, maíz, frijoles, lentejas y ajo.

Probióticos o comida fermentada contienen microorganismos vivos activos que ayudan a introducir nueva bacteria al sistema digestivo manteniéndolo saludable. Los alimentos que contienen probióticos son el yogurt, alimentos almacenados en vinagre (por ejemplo: pepinillos en vinagre) o kéfir (leche fermentada). Estos alimentos puedan mejorar su digestión y estado de ánimo.



### Consumir mas frutas y verduras

- Frutas cítricas y papaya (Vitamina C)
- Vegetales de hojas verdes oscuras (Folato y Zinc)
- Aguacate y todos los tipos de legumbres (Magnesio)
- Batata, zanahoria y pimentón (Vitamina A)

### Coma suficiente proteína

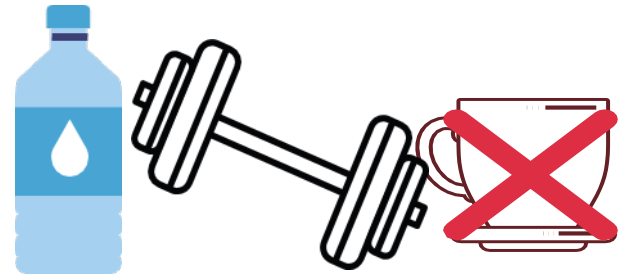
La proteína es un macronutriente esencial que ayuda a mantener masa muscular, provee energía y ayuda a mantener sensación de saciedad por más tiempo. La proteína está conformada por aminoácidos los cuales están involucrados en reducir los niveles de ansiedad y promueve la serenidad. La proteína puede ser encontrada en varios alimentos incluyendo huevos, riñón, frijoles negros, nueces, pescado y la carne.



## Toma mas agua

Mantenerse hidratado permite el adecuado funcionamiento del cerebro, y mantiene el estado anímico y la concentración durante el día.

Tip: evita bebidas endulzadas, reduce la cafeína a 1-2 tazas o cambia bebidas cafeinadas (Por ejemplo: Yerba mate) por te herbales (Por ejemplo: manzanilla, jengibre, canela), y en lo posible limita el consumo de alcohol.



## Incrementar el ejercicio físico

Mantenerse activo y hacer cierta actividad física puede mejorar su estado de ánimo ya que este libera compuestos químicos conocidos como endorfinas (la hormona de la Felicidad).

Ejercitarse más también incrementa los niveles de energía, mejora el sueño y puede ayudar a reducir el riesgo de depresión.

Trata de realizar **10-30** minutos de ejercicio diario a través de caminatas sociales, yoga, o cualquier ejercicio de su elección.



## La importancia de grasas buenas

Grasas buenas juegan un papel importante en el mantenimiento de la saciedad y regula nuestras hormonas. Grasas con **Omega 3** encontrados en pescados altos en grasas, nueces y semillas, aceite de canola y oliva o como suplementos pueden ayudar a mejorar su estado de ánimo.

Trata de consumir pescado **2 o 3** veces por semana o **30gr** de nueces/semillas o un suplemento de Omega 3.

## Tips para ayudar a reducir la ansiedad

- Compra frutas y verduras congeladas si es necesario – tener opciones en el congelador puede aún ayudar a mejorar el stress y ansiedad.
- Utilizar enlatados como frijoles, lentejas, tomates y pescado ayuda a incremental la fibra, proteína y Omega -3 en la dieta.
- Trata de mantener un seguimiento del agua y comida que consumes durante el día y planea las comidas de la semana. Esto puede ayudar a mantener tu progreso y también ayuda a practicar el consumo de alimentos y bebidas de una manera mas consciente

## Ideas de refrigerio rápidas

Estos son unas de los refrigerios rápidos o platos de acompañamiento que pueden ayudar a reducir la ansiedad:

- Guacamole y vegetales en tiras o tortillas.
- Yogurt griego con fruta o pepino.
- Una mano de nueces (semillas de Maraño, almendras, pistachos)
- Ensaladas de frijoles
- Papaya o otra fruta fresca.



**¿Necesita más apoyo? Puede hablar con el equipo de World Wellness Group quien lo podrá ayudar a encontrar un Dietista y/o un especialista en salud mental.**