

# En Buena Salud

Mensual Bienestar Destacar por PSA

## La alimentación es importante: ¡consume estos superalimentos para reducir el estrés!

Los factores de estrés forman parte de nuestra vida cotidiana. Cuando experimentamos cambios o retos ocasionados por el estrés, nuestro cuerpo produce respuestas tanto mentales como físicas. Algunas de estas respuestas físicas son:

- Dolores/achaque
- Dolor de pecho
- Dificultad para dormir
- Dolores de cabeza
- Aumento de la presión arterial
- Tensión muscular, especialmente en el cuello y la espalda
- Dolor de estómago/problemas digestivos
- Disminución del sistema inmunológico

Los síntomas mentales incluyen:

- Ansiedad/Depresión
- Irritabilidad
- Ataques de pánico
- Tristeza profunda y duradera

### ¿Qué puedo comer para ayudar a reducir el estrés?

Comer carbohidratos puede ayudar al cerebro a producir serotonina. Cuanta más serotonina produzca su cuerpo, ¡mejor se sentirá! Ciertos carbohidratos complejos, como los panes integrales y la avena, tardarán más en ser digeridos, pero maximizarán su producción de serotonina. Asegúrese de incorporar estos alimentos en su dieta para ayudarle a controlar el azúcar en sangre. Otros alimentos que puede consumir para reducir el estrés son

- **Naranjas** - Las naranjas están cargadas de vitamina C, que puede ayudar a disminuir los niveles de las hormonas del estrés y a aumentar su sistema inmunológico.
- **Espinacas** - Las espinacas son ricas en magnesio, que puede ayudar a la salud del cerebro y a controlar el estrés.
- **Pescados grasos** - Los pescados grasos, como el salmón y el atún, son una gran fuente de ácidos grasos Omega-3. Puede ayudar a prevenir los picos de las hormonas del estrés, así como a proteger contra las enfermedades del corazón, la depresión y el síndrome premenstrual (SPM).

- **Té negro** - Beber una taza de té negro puede ayudarte a reducir los niveles de estrés y ansiedad debido a la L-Teanina que contiene.
- **Frutos secos** - Los frutos secos, como los pistachos y las almendras, son una gran fuente de grasas saludables que pueden ayudar a reducir los niveles de estrés.
- **Plátanos y aguacates** - Tanto los plátanos como los aguacates están cargados de potasio. Un desequilibrio de potasio puede causarle ansiedad.
- **Merienda a la hora de acostarse** - Los carbohidratos saludables son una gran merienda a la hora de acostarse. Un puñado de arándanos es una excelente opción.
- **Leche caliente**: el calcio de un vaso de leche caliente puede ayudar a calmar la ansiedad. Utilice leche descremada o baja en grasa para reducir su consumo de calorías.
- **Chocolate negro** - Al comer una pequeña barra de chocolate negro, puede reducir la hormona del estrés cortisol, así como esas hormonas de "lucha o huida" conocidas como catecolaminas.

### ¿Qué alimentos debo evitar?

Cuando se está bajo estrés, es una buena idea evitar lo siguiente si es posible:

- Alcohol
- Cafeína
- Bebidas azucaradas
- Papas fritas
- Galletas/Productos horneados
- Alimentos procesados
- Alimentos fritos
- Carne roja

Si tiene dificultades para controlar el estrés y la ansiedad en su vida, hable con su médico. Su salud mental es importante. Su médico puede ayudarle a controlar el estrés y ofrecerle sugerencias para un cambio de dieta/estilo de vida saludable.