



UPF
UNIVERSIDAD
PARA LA FAMILIA



MAESTRIA EN PSICOLOGIA Y CONSEJERIA FAMILIAR.

MATERIA: Estrés, Ansiedad y Depresión.

ALUMNO: Andrés Eguía Vega.

TEMA: Alimentos Que Ayudan A Reducir el Estrés, Plan Alimenticio Contra el Estrés.

La sana alimentación es fundamental para combatir el estrés porque influye directamente en el equilibrio hormonal, el funcionamiento del sistema nervioso y la producción de neurotransmisores que regulan el estado de ánimo. Aquí están los puntos clave:

1. Regula el cortisol (hormona del estrés).

Una dieta equilibrada rica en magnesio, vitamina C y antioxidantes ayuda a reducir los niveles de cortisol, evitando que el cuerpo permanezca en estado de alerta prolongado.

2. Favorece la producción de serotonina y dopamina.

Alimentos con carbohidratos complejos, triptófano (como plátano, avena) y vitamina B6 contribuyen a la síntesis de serotonina, neurotransmisor que genera sensación de bienestar y calma.

3. Estabiliza la energía y evita picos de glucosa.

Comidas balanceadas previenen subidas y bajadas bruscas de azúcar en sangre, que pueden aumentar la irritabilidad y la ansiedad.

4. Protege el sistema nervioso.

Grasas saludables (aguacate, salmón, nueces) y omega-3 reducen la inflamación y mejoran la comunicación neuronal, lo que ayuda a mantener la mente más estable.

5. Mejora la salud intestinal.

Probióticos (como el yogur natural) fortalecen la microbiota, que está estrechamente relacionada con la regulación del estado de ánimo y la respuesta al estrés.

En resumen, una alimentación sana no solo nutre el cuerpo, sino que también actúa como un regulador natural del estrés, ayudando a mantener la calma, mejorar la concentración y prevenir problemas como ansiedad y fatiga crónica.

Lista de alimentos, bebidas y snacks para reducir el estrés

Alimentos

Avena

Rica en carbohidratos complejos que ayudan a aumentar la producción de serotonina, neurotransmisor que mejora el estado de ánimo y reduce el estrés.

Espinaca

Contiene magnesio, que regula el cortisol (hormona del estrés) y favorece la relajación muscular.

Salmón

Fuente de ácidos grasos omega-3, que reducen la inflamación y equilibran las hormonas del estrés.

Aguacate

Rico en grasas saludables y potasio, ayuda a controlar la presión arterial y estabilizar el sistema nervioso.

Plátano

Contiene triptófano y vitamina B6, esenciales para la producción de serotonina.

Yogur natural

Aporta probióticos que mejoran la salud intestinal, lo que influye en la regulación del estado de ánimo.

Bebidas**Té verde**

Contiene L-teanina, un aminoácido que promueve la relajación sin causar somnolencia.

Infusión de manzanilla

Con propiedades calmantes que reducen la ansiedad y favorecen el sueño.

Agua con rodajas de limón

Mantenerse hidratado ayuda a reducir la fatiga y el estrés físico.

Snacks**Nueces y almendras**

Ricas en magnesio y grasas saludables, ayudan a reducir el cortisol.

Chocolate oscuro (mínimo 70% cacao)

Estimula la producción de endorfinas y reduce el estrés oxidativo.

Frutos rojos (arándanos, fresas)

Antioxidantes que combaten el daño celular causado por el estrés.

Palomitas de maíz naturales

Fuente de carbohidratos complejos que ayudan a mantener niveles estables de serotonina.

Plan alimenticio semanal (3 comidas + snacks).

- **Lunes**

Desayuno: Avena con plátano y nueces + té verde

Snack AM: Yogur natural con frutos rojos

Comida: Salmón a la plancha con espinaca y aguacate

Snack PM: Chocolate oscuro (2 cuadritos)

Cena: Ensalada de pollo con aguacate y limón + infusión de manzanilla

- **Martes**

Desayuno: Smoothie de espinaca, plátano y yogur + té verde

Snack AM: Almendras y arándanos

Comida: Filete de pescado con arroz integral y ensalada verde

Snack PM: Palomitas naturales

Cena: Omelette de espinaca y aguacate + agua con limón

- **Miércoles**

Desayuno: Avena con frutos rojos + té verde

Snack AM: Yogur con nueces

Comida: Salmón con quinoa y espinaca

Snack PM: Chocolate oscuro

Cena: Ensalada de aguacate y pollo + infusión de manzanilla

- **Jueves**

Desayuno: Smoothie de plátano, avena y yogur + té verde

Snack AM: Almendras y fresas

Comida: Pavo con arroz integral y ensalada

Snack PM: Palomitas naturales

Cena: Omelette de espinaca + agua con limón

- **Viernes**

Desayuno: Avena con plátano y nueces + té verde

Snack AM: Yogur con frutos rojos

Comida: Salmón con ensalada de aguacate

Snack PM: Chocolate oscuro

Cena: Ensalada de pollo y espinaca + infusión de manzanilla

- **Sábado**

Desayuno: Smoothie de espinaca, plátano y yogur + té verde

Snack AM: Almendras y arándanos

Comida: Filete de pescado con quinoa y ensalada

Snack PM: Palomitas naturales

Cena: Omelette de espinaca y aguacate + agua con limón

- **Domingo**

Desayuno: Avena con frutos rojos + té verde

Snack AM: Yogur con nueces

Comida: Salmón con arroz integral y espinaca

Snack PM: Chocolate oscuro

Cena: Ensalada de aguacate y pollo + infusión de manzanilla