



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 la Ansiedad, Plan Alimenticio Contra la Ansiedad.

La alimentación es fundamental en el tratamiento de la ansiedad por múltiples razones que impactan directamente en el cerebro, el sistema nervioso y el estado emocional:

1. Neurotransmisores y regulación del estado de ánimo

Muchas sustancias que regulan el ánimo—como la serotonina, dopamina y GABA—se sintetizan a partir de nutrientes obtenidos de la dieta. Insuficiencias en vitaminas B, magnesio o zinc pueden limitar su producción, incrementando la vulnerabilidad a la ansiedad. [

2. Estabilidad del azúcar en sangre

Alimentos ricos en carbohidratos complejos (pan integral, avena, verduras, legumbres) liberan energía de forma sostenida, evitando picos y caídas súbitas de glucosa que pueden provocar síntomas como nerviosismo o irritabilidad.

3. Reducción de la inflamación cerebral

Dietas ricas en omega-3 (salmón, sardinas), flavonoides (chocolate oscuro, té verde), y antioxidantes (frutos rojos, verduras) combaten la inflamación y el estrés oxidativo—factores que están relacionados con la ansiedad.

4. Eje intestino cerebro y microbiota

El 90–95 % de la serotonina se produce en el intestino. Una microbiota equilibrada, favorecida por fibra, probióticos y alimentos fermentados, mejora la producción de neurotransmisores y la regulación emocional.

5. Evitar déficits nutricionales

Carencias en magnesio, vitaminas D/B, zinc y otros micronutrientes están asociadas a niveles elevados de ansiedad. Una alimentación adecuada ayuda a prevenirlas.

6. Apoyo a tratamientos clínicos y psicoterapia

Las intervenciones dietéticas complementan terapias y medicamentos, mejorando respuesta y resultados, gracias a su bajo riesgo y efecto directo en la química cerebral y el estado emocional.

En síntesis

Nutrición adecuada aporta nutrientes claves para neurotransmisores, regula el azúcar sanguíneo, combate la inflamación cerebral, fortalece la microbiota y complementa tratamientos médicos, ayudando a reducir la intensidad y frecuencia de síntomas ansiosos.

A continuación se presentan una lista de alimentos que ayudan a combatir la ansiedad, además de un plan semanal con tres comidas diarias junto con snacks que pueden ser mas llevadera la dieta.

1. Pescados grasos (salmón, sardinas, atún)

- Ricos en ácidos grasos omega-3 (EPA, DHA), que reducen la inflamación cerebral y mejoran el estado de ánimo. Estudios asocian un mayor consumo con niveles más bajos de ansiedad.

2. Aguacate

- Alto contenido de magnesio y vitaminas del grupo B, esenciales para regular el sistema nervioso y producir neurotransmisores como la serotonina.

3. Frutos secos y semillas (almendras, nueces, semillas de calabaza/linaza/chía)

- Proporcionan magnesio, zinc y triptófano (precursor de la serotonina), ayudando a reducir el estrés y la ansiedad.

4. Chocolate negro (mínimo 70 % cacao)

- Contiene flavanoles antioxidantes que disminuyen los niveles de cortisol y ayudan a mejorar el estado de ánimo.

5. Infusiones: manzanilla y té verde

- La manzanilla ejerce un efecto calmante gracias a sus propiedades antioxidantes; el té verde aporta L-teanina, que promueve la relajación sin somnolencia.

6. Arándanos y otras frutas ricas en antioxidantes

- Su contenido en vitamina C y polyfenoles protege las células cerebrales del estrés oxidativo y ayuda a mejorar el ánimo.

7. Huevos

- Aportan vitamina D, zinc y aminoácidos que favorecen el equilibrio emocional y la función cerebral.

8. Cereales integrales (avena, arroz integral, pan integral)

- Ricos en fibra, magnesio y vitaminas B, estabilizan el nivel de azúcar en sangre y favorecen la producción de serotonina.

9. Lácteos fermentados (yogur, kéfir)

- Ricos en probióticos que promueven una microbiota intestinal saludable, fundamental en la comunicación entre intestino y cerebro.

Recomendaciones generales:

- Priorice alimentos **ricos en magnesio, omega-3, triptófano, vitaminas del complejo B, antioxidantes y probióticos.**
- Evite o reduzca: azúcar refinada, ultraprocesados, café (en exceso), alcohol y harinas blancas, que pueden agravar la ansiedad.

Ejemplo de desayuno relajante

- Avena con yogur y arándanos.
- Un puñado de nueces o almendras.
- Infusión de manzanilla o té verde.
-

Estos alimentos no sustituye tratamiento médico o psicológico, pero pueden ser un complemento útil para moderar la ansiedad.

Plan semanal con 3 comidas principales y snacks, diseñado para incluir los alimentos que ayudan a reducir la ansiedad:

Lunes

- **Desayuno:** Avena cocida con yogur natural, arándanos y semillas de chía. Té verde.
- **Snack:** Puñado de almendras y una infusión de manzanilla.
- **Comida:** Salmón a la plancha con arroz integral y ensalada de aguacate.
- **Snack:** Yogur con nueces.
- **Cena:** Omelette de espinacas y champiñones con pan integral.

Martes

- **Desayuno:** Smoothie de plátano, espinaca, yogur y semillas de linaza.
- **Snack:** Chocolate negro (2 cuadritos) y frutos secos.
- **Comida:** Pollo al horno con quinoa y ensalada de vegetales.
- **Snack:** Infusión de té verde y arándanos.
- **Cena:** Tostadas integrales con aguacate y huevo duro.

Miércoles

- **Desayuno:** Yogur con avena, fresas y semillas de calabaza.
 - **Snack:** Puñado de nueces y manzanilla.
 - **Comida:** Filete de pescado (sardina o tilapia) con ensalada y arroz integral.
 - **Snack:** Chocolate negro y té verde.
 - **Cena:** Omelette con queso bajo en grasa y vegetales.
-

Jueves

- **Desayuno:** Avena con leche, plátano y chía.
 - **Snack:** Yogur con frutos secos.
 - **Comida:** Salmón al horno con ensalada de aguacate y quinoa.
 - **Snack:** Infusión de manzanilla y arándanos.
 - **Cena:** Tostadas integrales con aguacate y huevo.
-

Viernes

- **Desayuno:** Smoothie de frutos rojos, yogur y semillas.
 - **Snack:** Chocolate negro y nueces.
 - **Comida:** Pollo a la plancha con arroz integral y ensalada.
 - **Snack:** Té verde y almendras.
 - **Cena:** Omelette con espinacas y champiñones.
-

Sábado

- **Desayuno:** Yogur con avena, arándanos y semillas de linaza.
 - **Snack:** Infusión de manzanilla y frutos secos.
 - **Comida:** Pescado al vapor con quinoa y ensalada.
 - **Snack:** Chocolate negro y té verde.
 - **Cena:** Tostadas integrales con aguacate y huevo duro.
-

Domingo

- **Desayuno:** Avena con leche, fresas y semillas.
 - **Snack:** Yogur con nueces.
 - **Comida:** Salmón a la plancha con arroz integral y ensalada.
 - **Snack:** Infusión de manzanilla y arándanos.
 - **Cena:** Omelette con vegetales y pan integral.
-

Consejos adicionales

- Mantén una buena hidratación.
 - Evita exceso de cafeína y azúcar refinada.
 - Puedes variar frutas y vegetales según disponibilidad.
-