



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 Depresión, Plan Alimenticio Contra la Depresión.

A 19 De Enero del 2026.

Nuevo Laredo Tamaulipas

Algunos alimentos ricos en nutrientes como omega-3, triptófano, vitaminas del grupo B y antioxidantes pueden ayudar a mejorar el estado de ánimo y reducir síntomas de depresión leve. No sustituyen la atención médica, pero sí complementan un estilo de vida saludable.

Alimentos recomendados.

1. Fuentes de Omega-3

Pescados grasos: salmón, sardina, atún, caballa.

Semillas y frutos secos: chía, linaza, nueces.

Favorecen la producción de neurotransmisores como la serotonina y reducen la inflamación cerebral.

2. Alimentos ricos en triptófano

Huevos, pavo, pollo.

Legumbres: garbanzos, lentejas. Plátano.

El triptófano es precursor de la serotonina, conocida como la “hormona de la felicidad”.

3. Vitaminas del grupo B

Espinaca, brócoli, aguacate.

Cereales integrales: avena, arroz integral.

La deficiencia de vitamina B12 y ácido fólico se asocia con mayor riesgo de depresión.

4. Antioxidantes

Frutas rojas: fresas, arándanos, moras.

Chocolate negro (mínimo 70% cacao).

Ayudan a combatir el estrés oxidativo y mejoran el estado de ánimo.

5. Minerales clave

Magnesio: almendras, semillas de calabaza, cacao puro.

Zinc: mariscos, semillas de sésamo.

Ambos minerales participan en la regulación de neurotransmisores.

Consideraciones importantes

- Estos alimentos no sustituyen tratamiento médico ni psicológico.
- La depresión es un trastorno complejo: la alimentación es solo un apoyo.

- Si los síntomas son persistentes (tristeza profunda, insomnio, pérdida de interés), lo más recomendable es consultar a un profesional de salud mental.

Plan semanal de alimentos que ayudan a reducir la depresión.

Día 1 (Lunes)

- **Desayuno:** Avena con plátano, nueces y semillas de chía.
- **Comida:** Salmón a la plancha con brócoli y arroz integral.
- **Cena:** Ensalada de garbanzos con espinaca, aguacate y tomate.
- **Snack:** Yogur natural con frutos rojos.

Día 2 (Martes)

- **Desayuno:** Tostadas integrales con aguacate y huevo duro.
- **Comida:** Pechuga de pollo al horno con calabacín y quinoa.
- **Cena:** Sopa de lentejas con zanahoria y apio.
- **Snack:** Almendras y un trozo de chocolate negro (70%).

Día 3 (Miércoles)

- **Desayuno:** Smoothie de espinaca, plátano y leche de almendra.
- **Comida:** Sardinas con ensalada de garbanzos y arroz integral.
- **Cena:** Omelette de espinaca y champiñones con ensalada verde.
- **Snack:** Palitos de zanahoria con hummus.

Día 4 (Jueves)

- **Desayuno:** Yogur griego con avena, semillas de linaza y arándanos.
- **Comida:** Filete de atún con ensalada de aguacate y tomate.
- **Cena:** Crema de calabaza con pan integral.
- **Snack:** Nueces y fresas.

Día 5 (Viernes)

- **Desayuno:** Pan integral con mantequilla de almendra y rodajas de plátano.
- **Comida:** Pechuga de pavo con brócoli y arroz integral.
- **Cena:** Ensalada de lentejas con espinaca y zanahoria.
- **Snack:** Semillas de calabaza y un kiwi.

Día 6 (Sábado)

- **Desayuno:** Avena cocida con leche de almendra, cacao puro y frambuesas.
- **Comida:** Salmón al horno con espárragos y quinoa.

- **Cena:** Tortilla de garbanzos con ensalada verde.
- **Snack:** Yogur natural con nueces.

Día 7 (Domingo)

- **Desayuno:** Smoothie de frutos rojos con semillas de chía.
- **Comida:** Caballa a la plancha con ensalada de espinaca y arroz integral.
- **Cena:** Crema de zanahoria con pan integral.
- **Snack:** Almendras y un trozo de chocolate negro.

Tips adicionales

- Mantén una buena **hidratación** (agua, infusiones sin azúcar).
- Evita exceso de **azúcares refinados** y ultraprocesados.
- Incluye variedad de colores en frutas y verduras: cada color aporta distintos antioxidantes.
- Procura horarios regulares de comida para estabilizar energía y ánimo.