



Introducción

- El estrés crónico se manifiesta por un aumento en la secreción de la noradrenalina y el cortisol. Estas hormonas actúan sobre diferentes órganos diana y provocan alteraciones a nivel vascular, cardíaco, inmunitario y dérmico. La alimentación puede ayudar a prevenir o disminuir estas alteraciones. Los alimentos seleccionados contienen una serie de sustancias que tienen la función de equilibrar las alteraciones somáticas que el estrés puede producir.

Alimentos aconsejados que contienen...

- **Vitamina C:**  cítricos, frutas del bosque, pimientos, tomate, perejil, espinacas.
- **Vitamina B5, B6, B12:**  cereales integrales, levadura de cerveza, pipas de girasol, legumbres, frutos secos, carne blanca (pollo, conejo) pescado, huevos.
- **Triptófano:**  pollo, plátano, tofu, levadura de calabaza, nueces, pescado, aguacate.
- **Omega3 (DHA, EPA):**  Pescado azul (sardinas, tortilla, salmón, caballa, atún) nueces, algas, semillas de lino.
- **Fibra:**  legumbres, cereales integrales, frutos secos, verduras.
- **Probióticos:**  yogures desnatados.
- **Magnesio:**  cereales integrales, legumbres, frutos secos, aguacate, xocolate (20g), agua mineral con magnesio.
- **Selenio:**  levadura de cerveza, germen de trigo, nueces, arroz integral.
- **Zinc:**  aves, pescado, leche, nueces.
- **Potasio:**  frutas (plátano, aguacate, naranjas, albaricoque) verduras y hortalizas.
- **Infusiones o complementos de plantas adaptógenas:** romero, ginseng, eleuterococo, rhodiola, jalea real.

Alimentos desaconsejados que contienen...

- ☛ **Cafeína y sustancias estimulantes:** 
- ☛ **Bebidas alcohólicas:** 
- ☛ **Azúcares refinados:** 
- ☛ **Exceso de sal:** 
- ☛ **Exceso de grasas saturadas:** 

Cómo prevenir y gestionar el estrés

- ☞ Controlar el peso.
- ☞ Comer lentamente, 20 minutos por comida.
- ☞ Realizar de 4 a 5 comidas al día. Horario regular.
- ☞ No comer nada entre horas.
- ☞ Contactar con la naturaleza.
- ☞ Saber decir NO.
- ☞ Disponer de tiempo libre.
- ☞ Practicar técnicas de control mental.
- ☞ Aprender a verbalizar los problemas.
- ☞ Aumentar la actividad física.

