

CÓMO COMER

- ✘ **Mantén horarios regulares en la alimentación:** Desayuno, comida y cena espaciados entre sí por un mínimo de cuatro horas. Evita comer entre horas, a media mañana y media tarde recurre a alimentos bajos en calorías: bebe agua, come una manzana o un yogurt desnatado.
- ✘ **Come en un ambiente relajado:** y si es posible en compañía ya que cuando estamos solos tendemos a comer más deprisa.
- ✘ **Ingiere los alimentos pausadamente para favorecer la digestión:** Si dispones de poco tiempo recuerda que es mejor comer menos y con calma que hacer una comida completa a toda prisa.
- ✘ **Evita discutir de negocios o problemas personales mientras comes:** ya que esto hace que el pensamiento esté en otra parte, el ritmo cardíaco suba y comencemos a sentirnos tensos. De este modo comeremos más deprisa y masticaremos menos.
- ✘ **Procura no saltarte ninguna comida:** Es un hábito frecuente en personas con un ritmo de vida “acelerado”. Esta práctica puede provocar trastornos metabólicos que aumentarán tu nivel de ansiedad y además, provocarán que acumules grasa en tu organismo.
- ✘ **Intenta que la comida sea atractiva:** A la vista, al gusto , al olfato... así evitarás que se haga monótona.



www.larioja.org/prevencionderiesgos

Contra el estrés... CUIDA LO QUE COMES



Una buena alimentación es fundamental para nuestra salud. Una alimentación rica en nutrientes y variada nos aporta todo lo que nuestro cuerpo necesita para funcionar correctamente y por tanto, estemos mejor preparados. Existen además un determinado tipo de alimentos que nos protegen más que otros frente a situaciones de estrés, es decir, que ayudan a que nuestros niveles de estrés no se disparen.



DIETA ANTIESTRÉS

Hay alimentos que nos ayudan a contrarrestar el estrés. El estrés genera un proceso de oxidación que afecta negativamente a nuestra salud. Los alimentos ricos en antioxidantes nos ayudan a combatir estos efectos de distintas formas:

- Algunos aumentan los niveles de serotonina, una sustancia química del cerebro que actúa como un calmante natural
- Otros reducen los niveles de cortisol y adrenalina (las hormonas del estrés)

TRES IDEAS ESENCIALES...

Una dieta nutritiva refuerza el sistema inmunológico y reduce la tensión arterial

En épocas de elevado estrés es recomendable aumentar la ingesta de alimentos antioxidantes

Recuerda que los alimentos procesados, en general, siempre contienen menos antioxidantes que los alimentos frescos y crudos

PRINCIPALES ANTIOXIDANTES



Ácido elágico: sus propiedades ayudan a regular nuestras funciones corporales
Está en: **fresas, frambuesas, cerezas, arándanos...**

Antocianos: Es un grupo de pigmentos que están presentes en algunos vegetales de fruto, flores, tallos y hojas.

Está en: **uvas, cerezas, ciruelas....**



Carotenoides: también llamada provitamina, que contienen los alimentos y el cuerpo se encarga de convertir en vitamina A.

Está en: **Zanahorias, tomates, calabazas, lechugas. melocotones. albaricoques...**

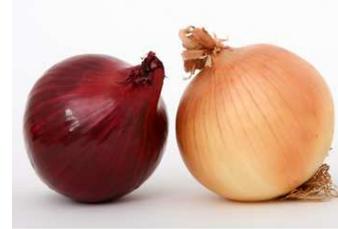


Coenzima Q-10: mejora la circulación y ayuda a proteger el sistema cardiovascular. Los **Ácidos grasos Omega-3** aunque no son en sí sustancias antioxidantes, ayudan a controlar los aumentos repentinos de las hormonas del estrés y protegen de enfermedades coronarias.

Está en: **pescado (especialmente azul), vísceras, carne de vaca, soja y derivados.**

Quercetina: Sus propiedades ayudan a relajar la musculatura lisa vascular

Está en: **cebolla (especialmente la roja), té verde, manzanas...**

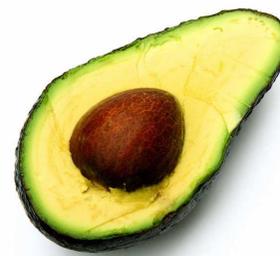


Zinc, cobre, azufre, selenio...: Son buenos antioxidantes especialmente implicados en la renovación celular de la piel. El magnesio de las espinacas ayuda a regular los niveles de cortisol. Niveles bajos de magnesio pueden desencadenar dolores de cabeza y fatiga agravando la sintomatología del estrés.

Está en: **arroz integral, pipas de calabaza, levadura de cerveza, almejas, huevos, legumbres, frutos secos, cereales, cacao...**

Vitamina C: Con acción antihipertensiva la vitamina C puede reforzar el sistema inmunológico

Está en: **kiwi, cítricos, piña, pimientos...**



Vitamina E: Protege las células de agresiones externas del tipo: contaminación, pesticidas, humo de tabaco...

Está en: **aguacate, nueces, maíz, aceites vegetales. cereales. almendras...**