



I.E.
**SANTA
ROSA**
Trujillo -Perú



UNIDAD
ADMINISTRATIVA
DE SALUD

Alimentos que ayudan a disminuir el Estrés





ESPÁRRAGOS

Son ricos en **ácido fólico** (que ayuda a la formación de glóbulos rojos), esencial para mantener la calma. Ya sea en ensaladas, a la plancha o al horno, este alimento constituye además una excelente fuente de fibra y vitamina B.

PALTA

Gracias a sus nutrientes, regula las hormonas del estrés, manteniendo los nervios y las células del cerebro sanas. Consumir la mitad de una palta al día, mejora la tensión arterial y reduce la inflamación.





ESPINACA

Los vegetales verdes en general, como la espinaca, son ricos en vitaminas C, A y E. Contiene una buena cantidad de minerales como calcio, potasio, magnesio y fósforo, capaces de regular las hormonas del estrés, como el cortisol.



NARANJA

Contiene abundante vitamina C. Esta vitamina, además de estimular el sistema inmunológico, también frena los niveles de la hormona del estrés (el cortisol), lo que convierte a las naranjas en un excelente aliado anti-estrés.



LIMÓN

Contiene grandes cantidades de antioxidantes tan valiosos como la vitamina C, capaces de purificar y proteger a las células del hígado. Si buscamos el remedio más natural existente contra el estrés, sin duda sería el zumo de limón. Tomándolo en ayunas nos ayudará contra el estrés, la fatiga y el cansancio crónico.

ALMENDRAS

Contienen vitamina E, vitamina B, magnesio y zinc, que nos ayudan a reducir los estados de ansiedad y estrés. Se aconseja consumir 5 o 6 en el desayuno. Además, son una excelente fuente de fibra, ideal para reducir la presión arterial y aumentar tu nivel de energía.



TE VERDE

Contiene potentes antioxidantes, que podrían ayudar a tener un ánimo más positivo, debido a su efecto calmante sobre la mente y el cuerpo. Por eso se recomienda para reducir los estados de ansiedad y estrés.



MANZANILLA

Junto con el tradicional vaso de leche tibia son los mejores aliados contra el estrés antes de irnos a la cama. En un estudio con personas que presentaban ansiedad generalizada, tras 8 semanas de tratamiento, se observó una caída significativa en los síntomas. También son recomendables hierbas como *la valeriana*, o *la hierba luisa*.



ARÁNDANOS



Contienen gran cantidad de antioxidantes. Asimismo, su elevado contenido de vitaminas C y E, junto con minerales como el magnesio, pueden ser también efectivos para mejorar nuestro bienestar y reducir el estrés. Su consumo regular podría ayudar en el tratamiento de trastornos del estado de ánimo, la depresión y el insomnio, pues favorecen el descanso y la relajación.

YOGURT

Regenera la flora intestinal y favorece la producción de **serotonina** (neurotransmisor responsable de impulsar el estado de ánimo y la relajación). También es un regulador del sueño, por lo que favorece un sueño apacible, al mismo tiempo que controla nuestro estrés y nuestra temperatura corporal.



CHOCOLATE



Muchos estudios han demostrado las bondades del **chocolate negro** para nuestro estado de ánimo. Tomar una pequeña cantidad de chocolate negro al día reduce los niveles de hormonas de estrés, sin olvidar la gran cantidad de antioxidantes que contiene. El cacao es rico en magnesio, mineral que lucha contra el estrés, la fatiga, la depresión y la irritabilidad.

VINO

Ayuda a prevenir la depresión, la ansiedad y el estrés. El vino mejora nuestra circulación sanguínea y reduce la presión arterial, entre otras cosas.





AVENA

La avena es un carbohidrato que ayuda a aumentar los niveles de serotonina en el cerebro. A pesar de que todos los carbohidratos tienen este efecto (incluidos los dulces), la avena, aparte de ser más saludable, tarda más en digerirse y, por tanto, tiene efectos más duraderos.

OSTRAS

Contienen zinc, mineral que ayuda a controlar el estrés. Además, combaten el cansancio y aportan energía extra.



FUENTE:

<https://mejorconsalud.com/alimentos-que-te-ayudan-a-combatir-el-estres/>

https://www.cuerpomente.com/alimentacion/dieta-terapeutica/10-alimentos-para-combatir-estres_1796