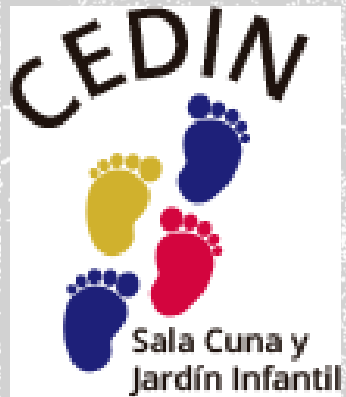
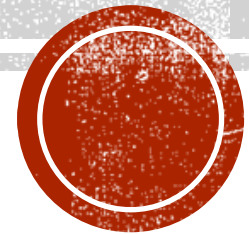




CONSEJOS NUTRICIONALES PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD

Karen Alarcón Placencia
Nutricionista





¿INFLUYEN LOS ALIMENTOS QUE CONSUMIMOS EN NUESTRA SALUD MENTAL?

- Debemos tener presente que en la infancia se crean los hábitos nutricionales que van a influir en el desarrollo mental y físico de nuestros niños. Algunos de ellos como saltarse el desayuno o consumir dulces y bebidas azucaradas se han asociado con problemas de salud mental en la edad adulta.
- El déficit de ciertos minerales y vitaminas en nuestro organismo como pueden ser el hierro, ácido fólico, selenio, calcio, ácidos grasos esenciales, o vitamina B12, entre otros, pueden estar implicados en enfermedades como las alteraciones del ánimo, déficits cognitivos, los trastornos de ansiedad, alteraciones del sueño entre otras. Además, estos déficits pueden ser la causa de otros síntomas como debilidad, fatiga, dificultad para concentrarse, o afectar de manera general en otras alteraciones cognitivas y conductuales. En muchas ocasiones estos déficits de nutrientes hacen que el propio tratamiento psicofarmacológico resulte refractario.



CONSEJOS NUTRICIONALES PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD EN CUARENTENA

- 1.- **Proteínas (animal o vegetal):** Consumir proteína de alto valor biológico durante el día, ya que nos aportan saciedad.
- 2.- **Frutos secos:** Son alimentos ricos en grasas saludables, retrasan el vaciamiento gástrico, lo que nos permitirá estar saciados por más tiempo.
- 3.- **Frutas y verduras:** Gracias a su gran aporte de fibra, agua, vitaminas y minerales, nos permite estar saciados por más tiempo.
- 4.- **Fraccionar la alimentación durante el día:** Consumir tus comidas cada 3 a 4 horas, te permitirá llegar con menos ansiedad y hambre a la siguiente comida.
- 5.- **Agua:** Consumir agua nos mantiene hidratados y con menos ansiedad.
- 6.- **Hidratos de carbono complejos:** Su consumo aporta fibra, la cual provoca la sensación de saciedad.

Realiza ejercicio: libera endorfinas (neurotransmisores que favorecen el bienestar y felicidad). Al menos 30 minutos todos los días.



ALIMENTOS QUE CALMARÁN TU ANSIEDAD Y LA DE TUS HIJOS

PALTAS Y ESPINACAS

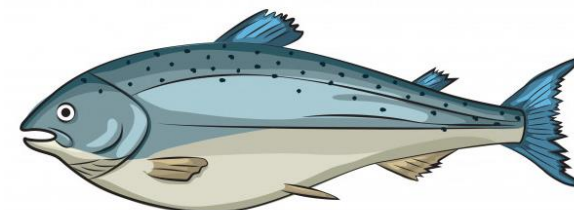
La palta es rica en vitamina B, estimulan la liberación de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina. Su presencia en nuestro organismo está relacionada con el buen humor, aprendizaje y creatividad. La espinaca por su parte al tener grandes cantidades de magnesio, disminuyen los comportamientos relacionados con la ansiedad.

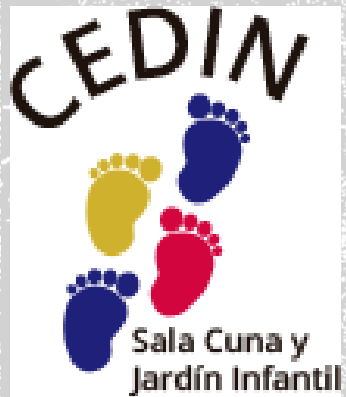
SALMÓN Y ESPÁRRAGOS

Los ácidos grasos omega3 presentes en el salmón y la sardina, ayudan a calmar nuestro sistema nervioso. Los espárragos son ricos en ácido fólico. La depresión y la ansiedad se han relacionado con una deficiencia de ácido fólico en el organismo.

AVENA Y FRUTOS SECOS

La avena estabiliza los niveles de azúcar en la sangre evitando de esta forma los cambios de humor y nos ayuda a relajarnos. Los frutos secos reducen la fatiga, te llenan de energía y son ideales para consumirlos como colación.



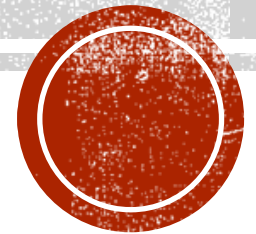


RECETAS SALUDABLES

¡Cocinemos juntos!

Karen Alarcón Placencia

Nutricionista



HARINA DE MAÍZ



El maíz es un alimento muy completo, ya que contiene vitamina, A, B y E, minerales como magnesio, fósforo, potasio, zinc y grasas poliinsaturadas que favorecen al correcto funcionamiento del cuerpo. Podemos dárselo a los bebés tan pronto comencemos con la alimentación complementaria, siguiendo las pautas de introducción paulatina de los alimentos, en papillas preparadas para la alimentación infantil, bien mezcladas con agua, leche artificial o leche materna extraída. Las papillas preparadas con harina se cocinan rápidamente y son muy aceptadas por los bebés y niños, no es necesario añadir ni sal ni azúcar a su preparación. También puede ser incorporadas en sopas o hojuelas para los más grandes.

HARINA INTEGRAL



Los cereales integrales son ricos en varios compuestos, incluyendo la fibra dietética, antioxidantes, vitaminas, minerales y compuestos fenólicos que pueden contribuir a disminuir el riesgo de enfermedad coronaria del corazón, cáncer, diabetes, obesidad entre otras. Durante el primer año de vida hay muy pocos estudios que traten sobre las necesidades de fibra para el lactante ya que las fibras insolubles de los cereales integrales son resistentes a la fermentación colónica y pueden ser irritantes para el intestino del lactante, por este motivo, la Academia Americana de Pediatría señala que no hay necesidad de añadir fibra antes del primer año de vida pero sí es beneficioso desde el primer año en adelante.





HOJUELAS DE MAÍZ CASERAS

Desde los 6 meses de edad

INGREDIENTES

- Harina de maíz
- Agua
- Rociador de agua
- Colador y sartén antiadherente

PREPARACIÓN

En el sartén espolvorear una fina capa de harina de maíz con la ayuda de un colador. Rociar agua, desde al menos 30 cm de altura en forma uniforme, para que no se apelotone. Dejar a fuego bajo hasta que se evapore toda el agua y quede una capa seca.

Retirar la capa quebrajada del sartén y romper hasta obtener las hojuelas.

Y listo! Este mismo proceso lo pueden repetir hasta que tengan la cantidad de deseen. Pueden servirla con yogurt, leche o fruta.





PAN PITA CASERO

INGREDIENTES

- 3 cditas de harina integral o blanca
- Una pizca de sal
- $\frac{1}{2}$ cdta de polvos de hornear
- Agua

PREPARACIÓN

Mezclar todos los ingredientes y agregar un poco de agua hasta lograr una mezcla homogénea y llevar al sartén haciendo la forma que mas te guste, esparcir con la parte de atrás de una cuchara y esperar a que se despegue, hacer lo mismo por el otro lado.

y listo, a disfrutar!

Yo le agregué un cuarto de palta con algunos arándanos y al otro le puse un huevo con semillas de zapallo.

