

# READING PLAN

## Chapter: 10

**2nd**  
SECONDARY



**¿EXISTEN ALIMENTOS ANTIESTRÉS?**

---

 **SACO OLIVEROS**



## ENFOQUE TEÓRICO

Es un texto breve, objetivo y coherente, expone las ideas principales de un texto más amplio y complejo.

Su finalidad es difundir información concisa del texto original.

Forma parte de las técnicas de estudio que sirve como material de apoyo para el estudiante. Se realiza después de una lectura comprensiva y atenta, se extrae la información más importante, así desarrolla la capacidad de síntesis. Su elaboración se presenta en diversas áreas de investigación, en el campo laboral, en el área informativa, etc.

## EL RESUMEN

Sus funciones son las siguientes:

- ❖ Suministrar información básica de un contenido más amplio.
  - ❖ Informar del tema a tratar, orientar al lector o investigador acerca del contenido desarrollado.
  - ❖ Presentar información objetiva y breve sobre un tema o contenido.
- Por tanto, es importante que el resumen esté bien estructurado y redactado. No se debe agregar información ni se hacer conclusiones de tipo personal o subjetivas.

### PARTES DEL RESUMEN

#### Encabezado

Consta del título del resumen referido al título original del texto.

#### Introducción

Presenta el contenido del cuerpo del resumen. Expone el planteamiento y su finalidad. Se conoce el nombre del autor (es) del texto original y los puntos más importantes a tratar, con el fin de cautivar el interés del lector.

Se debe aclarar el tipo de público al que va dirigido el resumen, ya que puede ser de tipo académico, investigativo, informativo o laboral.

#### Cuerpo del resumen

Encuentra la información primordial que lo compone: conceptos, ideas principales, objetivos del texto, citas, palabras claves, resultados de la investigación, entre otros.



## **Propiciemos el diálogo :**

¿Qué conoces sobre el estrés?, ¿crees que este es perjudicial para la salud?, ¿la alimentación también importará para combatir el estrés? Nos ponemos en contexto.

## **VIDA SANA: CÓMO COMBATIR EL ESTRÉS CON DIEZ ALIMENTOS**

El estrés es un estado de cansancio mental que afecta la salud, causado por el exceso de esfuerzo que se dedica a una actividad o aspecto de la vida cotidiana. ¿Cómo combatir el estrés? Hay muchas alternativas, desde practicar yoga hasta la medicación, pero una de las formas más efectivas (y sanas) de combatirlo es llevar equilibradas dietas y ejercicios para despejar tu mente. Un consejo: que la dieta incluya uno o varios de estos diez alimentos antiestrés.

### **1. Chocolate, el delicioso aliado:**

Aunque es un componente que se suele eliminar de la mayoría de las dietas que se consideran saludables, se ha comprobado que el cacao actúa como antidepresivo, mejora el humor y reduce los niveles de estrés en las personas más tensas.



### **2. Té verde, un alimento antiestrés :**

Las hojas de té verde tienen muchísimas propiedades beneficiosas para la salud, es una alternativa más saludable que el café para despertarse por las mañanas e incluso colabora en la eliminación de grasa. Además, se ha demostrado que los antioxidantes que contiene el té verde te pueden ayudar a calmar la mente y el cuerpo.





### 3. LA PALTA, ALIMENTO RELAJANTE.

Es una de las frutas más populares entre los amantes de la ensalada, porque es rico en grasas buenas para el cuerpo y su delicioso sabor le ha valido que se le empiece a conocer como “el bacon de los vegetarianos”. Pero además, la palta, puntal de la comida peruana, es reconocido como uno de los mejores alimentos para combatir el estrés, ya que su consumo reduce la presión arterial y disminuye la hormona del estrés.



### 4. EL PRECIADO VINO TINTO

Está muy de moda hablar sobre las propiedades beneficiosas de esta bebida y la red parece acogerlas sin un atisbo de recelo, aunque muchas no estén sustentadas en fundamentos científicos. Sin embargo, gracias a un estudio que se ha llevado a cabo en la Universidad de Madrid, se ha demostrado que un componente del vino, el resveratrol, ayuda a evitar la depresión y el estrés. Uno de esos alimentos para el estrés con denominación de origen vegetal.



### 5. LOS BENEFICIOSOS ARÁNDANOS

Los frutos rojos son excelentes alimentos relajantes, especialmente los arándanos, porque contienen vitamina C, vitamina E y minerales que combaten trastornos del ánimo como la depresión, el estrés y el insomnio.



### 6. PROPIEDADES DE LOS PISTACHOS

Los frutos secos son muy buenos alimentos antiestrés, al igual que las nueces, las almendras y sobre todo, los pistachos. Estos últimos, además ayudan a controlar la presión arterial y el colesterol.





## 7. SALMÓN, ESENCIAL EN CUALQUIER TRATAMIENTO PARA EL ESTRÉS

El salmón y otros pescados azules (si prefieres comer atún, también vale) son ricos en omega 3, que es un componente que permite al cerebro generar serotonina, conocida como “la hormona de la felicidad”. Además, el consumo de salmón reduce los niveles de otras hormonas relacionadas con el estrés, como el cortisol y la adrenalina. Un básico si te preguntas cómo curar el estrés cambiando únicamente tu dieta.



## 8. ECHA MANO DE LAS ESPINACAS:

Si quieres incluir en tu dieta alimentos antiestrés, debes llenar tu nevera de vegetales verde oscuro como las espinacas. Una taza de espinacas al día es el perfecto tratamiento para el estrés, pues reduce significativamente las hormonas que lo causan y calmará tus nervios.



## 9. LIMONES, FUNDAMENTALES:

Si quieres saber cómo aliviar el estrés cuando uno desea librar su cuerpo de toxinas, los expertos recomiendan empezar el día con un vasito de zumo de limón antes de desayunar. pero otro motivo que te puede animar a comprar limones es que estas son refrescantes remedios para el estrés, ya que son muy ricas en vitaminas y antioxidantes.



## 10. ARROZ INTEGRAL, UN CEREAL RICO EN PROPIEDADES

La vitamina B es muy importante a la hora de averiguar cómo eliminar el estrés, además ayuda a mantener sanos los tejidos de la piel y los órganos. Un grano rico en vitamina B que no debe faltar en tu dieta de alimentos antiestrés es el arroz integral, que te ayudará a liberar la ansiedad y mejorará tu estado de ánimo.





# ALIMENTOS CONTRA EL ESTRÉS



CUANDO ESTÉS ESTRESAD@ ELIGE:



## ALIMENTOS QUE PUEDEN TRANQUILIZAR

- Verduras crujientes, el hecho de que un alimento sea crujiente tranquiliza y puede liberar la mandíbula.
- Bebidas calientes: elevan la temperatura del cuerpo que se asocia con mayor confort.



## ALIMENTOS QUE AUMENTAN LA SEROTONINA Y ENDORFINAS

- Chocolate amargo.
- Alimentos con ácido fólico: espinacas, brécoli.
- Alimentos con vitaminas del complejo B: almendras, cereales de grano entero, pescados, queso.
- Alimentos con vitamina C: guayaba, cítricos, fresa, kiwi.
- Alimentos con triptófano: pollo, leche, queso.

El triptófano ayuda a que las endorfinas se eleven.



## CARBOHIDRATOS COMPLEJOS

- Dan energía por más tiempo pues su digestión es más lenta.
- Pan integral.
- Avena.
- Cereales integrales para desayuno.
- Arroz integral.

Cuando estés **estresado** modera el consumo de:



Café



Alcohol



Bebidas energizantes



## +Tips

• Hidrátate y mantener tu cuerpo activo: es básico, mantente hidratado con 8 vasos de agua y 45 min. de ejercicio diariamente.



## ACTIVIDAD N 10

### 1. NIVEL LITERAL

Resuelve considerando la infografía de los alimentos antiestrés.

A. Es importante consumir vitaminas y minerales porque son necesarias para transformar los aminoácidos en endorfinas

B. La sustancia que ayuda a elevar a las endorfinas es el triptófano

C. Del artículo VIDA SANA: CÓMO COMBATIR EL ESTRÉS CON DIEZ ALIMENTOS. Nombra a los productos.

Chocolate, té verde, palta, vino tinto, arándanos, pistachos, salmón, espinacas, limones, arroz integral.

## 2. NIVEL INFERENCIAL

- ❖ ¿Cuál es el propósito de la infografía? Cuando...
  - a) estamos estresados conviene tomar una taza de café caliente.
  - b) Hemos comido en exceso es porque hemos liberado serotonina en exceso.
  - c) estamos estresados es conveniente comer chocolate amargo.
  - d) liberamos hormonas es preferible no consumir ningún alimento.
  
- ❖ Si salimos al parque a correr todos los días, esto produce una sensación de bienestar porque la hormona \_\_\_\_\_ está secretando.
  - a) cortisol
  - b) adrenalina
  - c) nonadrenalina
  - d) endorfina

## 3. NIVEL CRÍTICO

- ❖ Manifiesta tu comentario sobre el estrés y lo preocupante que es cuando las personas lo padecen. Fundamenta.

---

---

---

## 4. NIVEL CREATIVO

- ❖ Considerando el artículo VIDA SANA: CÓMO COMBATIR EL ESTRÉS CON DIEZ ALIMENTOS. Elabora un resumen, puedes utilizar organizadores.

---

---

---



## 5. MEJORANDO NUESTRAS HABILIDADES BLANDAS

Conocedores de lo dañino que es el estrés, realiza un listado de las posibles enfermedades que se originan por el padecimiento de este.

---

---

---

---

*Sé valiente,  
exprésate.*