

Recomendaciones alimentarias

Dieta Mediterránea

- ***Consumir más carnes blancas que carnes rojas.*** Principalmente pescados por su elevado contenido en Omega 3.
- ***Comer a diario frutas y verduras de distintos tipos.*** Estos se caracterizan por su contenido en vitaminas, antioxidantes y fibra.
- ***Ingerir grasa saludable como el aceite de oliva o canola.*** El aguacate tiene características similares a estos aceites.
- ***Consumir antioxidantes.*** Son sustancias de defensa contra el estrés oxidativo. La vitamina C es fundamental para la absorción del hierro. Algunos alimentos son: pimientos, kiwis, papaya y tomates.
- ***Hidratos de carbono.*** Cuando nos encontramos en un estado mental de frustración o ansiedad nos lanzamos a tomar un alimento estimulante y rico en carbohidratos simples, de alguna manera se puede asemejar al efecto de una droga. A corto plazo, un estado de ánimo lo puede determinar una comida, pero si no queremos incrementar el peso y/o generar un círculo vicioso en torno a los azúcares refinados, debemos elegir los carbohidratos de cereales o granos enteros, frutas y verduras, para así mantener constantes los niveles de azúcar en sangre y alejarnos de un estado crítico de ansiedad o debilidad.
- ***Magnesio.*** Es un mineral esencial para moderar la excitabilidad nerviosa y muscular. Algunos alimentos son: chocolate, avena, cereales integrales, marisco, nueces e higos secos.
- ***Zinc.*** Tiene una alta concentración en el cerebro. Se piensa que modula la transmisión sináptica y actúa como neurotransmisor. Fuentes: carnes, legumbres y leche.
- ***Hierro.*** Un déficit origina anemia y falta de ánimo. Lo encontramos en: legumbres, carne, mejillones, semillas o frutos secos.

Recomendaciones de actividad física

- ***Caminatas:*** Los pasos adicionales harán que el corazón comience a bombear sangre. Además, estar bajo la luz del sol puede mejorar los niveles de vitamina D, lo cual ayuda a prevenir la depresión.
- ***Ejercicios aeróbicos y entrenamiento con peso:*** ambos tipos de ejercicios aumentan la frecuencia cardíaca y liberan endorfinas en el cerebro, que nos hacen sentir bien. Intente hacer una combinación de los dos, como una clase de zumba seguida por una sesión breve de levantamiento de pesas livianas.

- **Ejercicios de bajo impacto:** el yoga, el pilates o incluso ejercicios de estiramiento suaves pueden mejorar el flujo sanguíneo a los lugares que suelen acumular tensión. (Es decir, el cuello y los hombros).
- **Encuentre una actividad que le guste:** Smith recomienda experimentar con diferentes tipos de entrenamientos hasta que encuentre el adecuado para usted. “Si no le gusta, no lo hará”, señala.
- **Hágalo a su propio ritmo:** si es un principiante del bienestar físico o se ha tomado “un descanso”, considere ir despacio al principio. Empezar una rutina nueva con intervalos de actividad breves le indica al cerebro que disfrutó de la experiencia, por lo que es más probable que mantenga el hábito.
- **Use herramientas tecnológicas:** Es buena idea usar un dispositivo personal para registrar los pasos o actividades y, luego, desafiarse a mejorar con el tiempo. O bien aproveche alguna aplicación de bienestar físico.
- **Encuentre un compañero de entrenamiento:** pueden asumir la responsabilidad mutuamente para cumplir con la rutina. Además, los entrenamientos regulares son buenos para desarrollar un sentido de compañerismo y comunidad.

¿Cuándo es necesario cambiar la alimentación o tu rutina?

- **Pasar hambre.** Ante el síntoma de hambre constante, un periodo de 1 mes puede generar más problemas que soluciones y será importante re calcular tu plan de alimentación, de no ser así, es muy probable que termines por comer muchísimo más de lo marcado en tu alimentación.
- **Malestar físico.** Suponiendo que nuestra alimentación este llena de alimentos frescos, de calidad y de temporada y de igual manera tengamos malestar físico como baja energía o dolores estomacales o de cabeza, son señales que nuestro cuerpo nos está enviando para cambiar ya sea el porcentaje de macronutrientes o bien la combinación o preparación de nuestros alimentos.

¿Cuándo es necesario consultar a un especialista?

- Ir a terapia cuando prevemos un evento que nos genera ansiedad.
- Cuando nos dejaron de gustar cosas o hacer las actividades que solían gustar.

- Cuando tengan dificultad para concentrarse en una cosa.
- Cuando se sientan fatigados constantemente.
- Cuando tengan problemas al dormir, ya sea al dormir poco o dormir demasiado.
- Si llegan a tener alguna conducta repetitiva.
- Si llegan a sentir que el corazón late muy rápido o muy lento.
- Ir a terapia como última alternativa o cuando no se ve salida. En estos casos la motivación es muy fuerte ya que la persona o pareja, se encuentra atravesando el clímax de una situación muy dolorosa, por lo que está dispuesta a trabajar para solucionarlo cuando sienta que ya lo *“ha intentado todo”*.

Referencias

<https://www.clinicaalemana.cl/articulos/detalle/2020/como-una-buena-alimentación-cuida-tu-salud-mental#:~:text=Comer%20a%20diario%20frutas%20y,menos%20grasa%20saturada%20y%20colesterol.>

Los alimentos influyentes en nuestra salud mental. North Carolina Department of Agriculture and Consumer Services. Food and Drug Protection Division. Steve Troxler, Joseph W. Reardon

Documento: Alimentos favorecedores de la producción de serotonina. Antidepresivos naturales. Universidad de Alicante. Web.ua.es

Artículo de revisión. Nutrición y salud mental: revisión bibliográfica. Rodríguez, A Solano M. Revista de posgrado de psiquiatría UNAH, Vol1, No.3. Ene-Jun, 2008. Biblioteca Virtual de Salud, Honduras.

<https://somoscommunitycare.org/ejercicio-fisico-y-salud-mental/#:~:text=Nadar%2C%20caminar%2C%20correr%20y%20andar,sanguíneo%20en%20el%20sistema%20neurológico.>

<https://es.aetna.com/health-guide/exercise-to-improve-mood.html>

[¿Cómo impacta la pandemia en nuestra salud física y psíquica? - Infobae](#)

[¿Cuándo es Momento de Cambiar la Dieta? – Cambiando el Juego by Emmanuel Navarro](#)

[¿Cuándo es recomendable ir a terapia? – La psicoterapia como una forma de vida \(wordpress.com\)](#)