CONSEJOS NUTRICIONALES PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD

Karen Alarcón Placencia

Nutricionista

nutri.karenalarcon@gmail.com

¿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

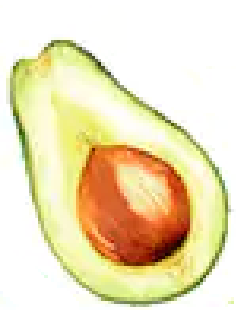
La palta es rica en vitamina B, estimulan la liberación de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina. Su presencia en nuestro organismo está relacionada con el buen humor, aprendizaje y creatividad. La espinaca por su parte al tener grandes cantidades de magnesio, disminuyen los comportamientos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

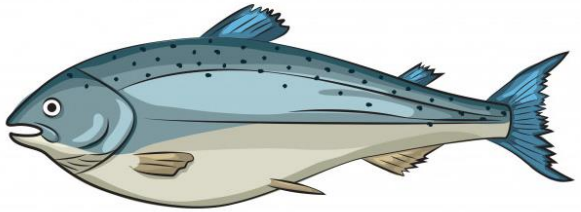
SALMÓN Y ESPÁRRAGOS

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

nutri.karenalarcon@gmail.com

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
- ½ 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.

YOGA EN CASA

Lorena Rosenberg

Instructora de yoga

Respiración

La respiración es una puerta para viajar a tu interior, cuando respiramos profundamente podemos sentirnos mas tranquilos.

En yoga los ejercicios de respiración son variados y les llamamos Pranayamas, existen algunos que nos llenan de energía y otros que nos ayudan a calmarnos, aquietarnos y concentrarnos.

Por ejemplo:

- Cuando queremos activar nuestra energía en la mañana o tenemos algo importante que hacer, puedes hacerlo respirando por la fosa nasal derecha (tapamos con el dedo índice la fosa nasal izquierda). Lo repetimos varias veces juntos

- Cuando queremos calmarnos o estamos en proceso de llevar a nuestros niños a dormir un buen ejercicio es pedirles que con el dedo índice tapen la fosa nasal derecha y respiren solo por la izquierda.

ESTE EJERCICIO SE LLAMA RESPIRACIÓN ALTERNA

Guerrero I

El guerrero nos recuerda la importancia de enfocar nuestra mirada hacia nuestro objetivo. Este guerrero es un guerrero de paz, porque mira su interior antes de poner la mirada afuera.

❖ Para realizar esta postura, debes pararte muy derechito (postura de la montaña), damos un paso largo hacia atrás.

❖Flexionamos la pierna de adelante alineando tu rodilla con el tobillo, estiramos columna.

❖Llevamos ambos brazos hacia arriba dirigiendo la mirada hacia adelante.

❖Una forma de guiar a nuestros niños y niñas es pedirles que piensen en algo que ellos encuentren que hacen bien (correr, pintar etc.,) para que conecten con sus fortalezas internas.

❖Cuando logramos la posturas respiramos siempre por la nariz y disfrutamos nuestra postura

Posturas

La vela:

Es una postura de confianza y equilibrio. Una postura de grandes beneficios físicos y mentales, entre otros ayuda a mejorar el ánimo, aporta a la confianza y fuerza, descansan los pies y piernas favoreciendo la circulación y además es muy divertida.

Aquí es muy importante que acompañemos y guiemos a nuestros niños y niñas para evitar caídas.

❖Acostados de espalda sobre nuestro mat de yoga o alguna superficie menos dura que el piso, puede ser una alfombra

❖Con las palmas de las manos hacia abajo presionando contra el suelo, levantamos las piernas intentando llevarlas al rostro. (podemos decirle al niño o niña que apoye sus manitos en la espalda)

❖Luego los motivamos a levantar las piernas hacia el techo.

Recordamos siempre que lo importante es que el niño disfrute la postura no importa si no nos resulta debemos esforzarnos y seguir practicando.

Posturas

El niño

Facilitando un buen descanso. En momentos de agitación interna o externa, hay posturas firmes y confortables, que pueden contribuir a un buen dormir de los niños una de ellas es la postura del niño.

❖Induce la relajación, ya que se realiza compresión del pecho y exhalación, masajeando los órganos abdominales y estirando suavemente la parte baja de la espalda.

❖Para percibir sus efectos se pueden realizar desde 3 respiraciones lentas y profundas en la postura y junto con ello intencionar el sentir del nuestros pequeños y pequeñas decimos: Todo está bien dentro de nosotros mismos.

Posturas

Cierre

Meditación del amor:

Podemos hacer esta meditación acostados o bien sentados en la postura del indio, lo importante es sentirnos cómodos y relajados.

Guiaremos a nuestros niños y niñas proponiéndoles pensar en ellos mismos y llevándolos a ese lugar tranquilo que tanto los hace feliz como familia, les recordamos como se sienten cuando están ahí y los llenamos de amor recordando cada detalle, ahora pidámosle que piensen en todas aquellas personas que aman y que no han podido ver y los invitamos a nuestro lugar de amor.

Por último, intentemos enviar mucho amor a todo los seres del mundo.

Repetimos con nuestros niños y niñas

Que yo tenga paz

Que las personas que amo tengan paz

Que todos los seres tengan paz.

Cerramos nuestra práctica sentándonos muy despacito, juntamos nuestras manos a la altura del corazón, respiramos profundo y repetimos todos juntos

Namasté (El ser divino dentro de mí, saluda y honra al ser divino dentro de ti)

Mantra sugerido:

https://www.youtube.com/watch?v=2-Ybpp9jIN4