



Valentina Montero Clavería.  
María Inostroza Pérez.



Milady Flores Ortega.  
Gabriela Cuevas Troncoso.

# Alimentación en cuarentena

El surgimiento del covid-19 ha tenido un fuerte impacto en nuestras vidas. Con los centros educacionales y laborales cerrados, nos hemos visto obligados de realizar estas actividades en línea, por lo que es normal que aparezcan emociones como el miedo y la ansiedad que, si bien ayudan a mantenernos alerta, también pueden llevarnos a reacciones perjudiciales para nuestra salud como una mala alimentación, la cual afecta nuestro cerebro.



## ¿Como nos afecta la ansiedad?

Tendemos a reprimir las emociones negativas.



Buscamos saciar necesidades emocionales a través de la comida.



Consumimos alimentos altos en grasas y azúcares como chocolates, galletas y snacks.



### Nutrición y desarrollo cognitivo

La ansiedad, es una respuesta emocional de nuestro organismo frente a una amenaza, la cual tiene una relación con el sistema límbico (sistema de las emociones). Preocupación excesiva, dificultades para dormir, falta de concentración son síntomas que presenta esta emoción, lo que no permite un buen rendimiento. Es por esto que una correcta nutrición tiene un rol muy importante; ayuda a tener un buen desarrollo cognitivo, un mayor aprendizaje, incremento de la felicidad y donde además podemos evitar que nuestro sistema nervioso central se deteriore.

#### Agua

Es lo más importante y esencial en nuestra dieta. Una disminución en su ingesta está relacionada con estados de confusión, irritabilidad y pérdida de función cognitiva



#### Hidratos de carbono

El cerebro requiere glucosa para su funcionamiento, **Ej: Alimentos de origen vegetal, frutas y guisantes.**

#### Proteínas.

La cantidad y la calidad de las proteínas que ingerimos son esenciales a la hora de aprender y para un buen hábito del sueño. **Ej: Carnes sin grasa, legumbres.**



#### Lípidos

Tienen un rol crucial en enfermedades crónicas y función cognitiva. **Ej: Frutos secos, aceites vegetales.**



#### Micronutrientes.

Vitaminas, minerales y antioxidantes. **Ej: Salmon, legumbres y frutos rojos.**

## Tips para alimentar tu cerebro de manera correcta



- Come a una velocidad moderada.
- Mastica bien cada bocado, por lo menos 15 o 20 veces.
- Aumenta la ingesta de frutas y verduras.
- Disminuye alimentos procesados y altos en azúcares.



- Disminuye el consumo de líquidos estimulantes como café, bebidas energéticas y alcohol.
- Prefiere agua, jugos de frutas y hortalizas o infusiones naturales (manzanilla, toronjil y pasiflora).



- Realiza actividades que sean calmantes como plantar tus propias hierbas medicinales y elaboración de un huerto urbano.
- Planifica tu día y respeta los horarios de comidas.
- Realiza entre 3 y 5 comidas distribuidas a lo largo del día.

