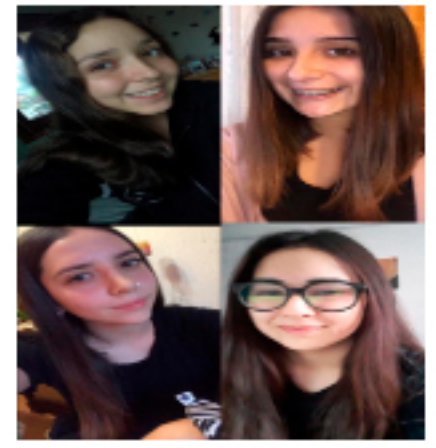


¿CÓMO LIDIAR CON LA ANSIEDAD ALIMENTARIA EN TIEMPOS DE COVID-19?



ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN DIFERENCIAL
 -Mariana Puentes
 -Valentina Muñoz
 -Francisca Aravena
 -Anaís Orrego
 DOCENTE: Mabel Urrutia



Debido a la emergencia sanitaria ocasionada por la pandemia y el aislamiento social, muchos estudiantes han experimentado algún grado de ansiedad que puede reflejarse de forma directa en la alimentación.

ALGUNOS TIPS QUE PODRÍAN AYUDAR

1

Manten una

- dieta equilibrada •

Una dieta saludable debe considerar:
 -La ingesta energética limitada procedente de las grasas, la sustitución de las grasas saturadas y los ácidos grasos trans por grasas insaturadas
 -Consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos
 -Limitar la ingesta de azúcares libres
 -Limitar la ingesta de sal(sodio) de toda procedencia, consumir sal yodada
 -Lograr un equilibrio energético para controlar el peso (OMS,2003)



2

Realiza

- ejercicio físico •

Los estudios demuestran que el ejercicio aeróbico aumenta la proliferación de neuronas, la síntesis de factores neurotróficos, la gliogénesis, la sinaptogénesis, regula los sistemas de neurotransmisión y neuromodulación, además de reducir la inflamación sistémica. Todos estos efectos tienen un impacto significativo en la mejora de la salud mental.



3

Consume

- porciones pequeñas •

Para un correcto funcionamiento de nuestro cerebro y cuerpo, requerimos un constante suministro de energía en nuestra sangre. Comer porciones pequeñas y constante nos ayudan a mantener estables los niveles de azúcar en la sangre, evitando de esta manera los bajos niveles de azúcar que pueden generar cefaleas, irritabilidad, ansias de comer o sobrealimentarse.



4

Busca

- recetas saludables •

Recomendamos visitar las siguientes páginas de instagram:

- @navascocina
- @vero.liliac
- @recetasamigas



5

Planifica

- tus comidas •

Match (2008) plantea que las emociones desagradables (miedo, estrés, ansiedad) inducen la alimentación excesiva. Para controlarlas, por eso se recomendaba poner horarios para las comidas



6

Prefiere

- grasas insaturadas •

Las grasas saturadas están implicadas en el riesgo alérgico, se pueden sustituir por grasas insaturadas (frutos secos, pescados, aceites de soja) y por hidratos de carbono más complejos (cereales integrales, harinas integrales, frutas y verduras) (Carrillo y Dalmau, s.f)



7

Mantente

- hidratado •

Se recomienda beber de 8 a 12 vasos de agua diarios, ya que la deshidratación aumenta la circulación de las hormonas del estrés, el cortisol, que afecta nuestro metabolismo y el de nuestras células.



8

Respeta tus

- horas de sueño •

Cuando no dormimos ocurre un cambio hormonal, en el cerebro se desencadena la estimulación de la hormona del estrés. Además, cuando no dormimos se dispara el neurotransmisor "dynorphin", que aumenta el apetito y genera mayor ingesta de comida



#QUÉDATE EN CASA