

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

ALIMENTACIÓN



Todos los componentes nutricionales afectan al cerebro, por lo tanto, a nuestra salud física y mental

SALUDABLES

OMEGA 3 & 6



Regeneradores de las células cerebrales

GRASAS

NO SALUDABLES

GRASAS SATURADAS



Comprometen la salud del cerebro

PROTEÍNAS Y AMINOÁCIDOS



Manipulan como nos sentimos y comportamos

Son los precursores de los mensajeros entre neuronas (neurotransmisores)

Encargadas del ánimo, sueño, estado de alerta, peso

Una dieta saludable ayuda a mantener una combinación balanceada de los mensajes neuronales

MACRONUTRIENTES

B6

B12

B9



Calcio

Zinc

Ácido Fólico

Antioxidantes

Hierro

Luchan contra los radicales libres que destruyen el cerebro

Si tenemos estos nutrientes en nuestra dieta, hay menor posibilidad de poseer una enfermedad degenerativa



CARBOHIDRATOS



PAN BLANCO

Entrega energía de forma inmediata, acompañado de un bajón de azúcar, generando baja concentración y menos ánimo

AVENA

LEGUMBRES

VERDURAS

Liberan glucosa de forma gradual, permitiendo un mayor grado de concentración

EL CEREBRO UTILIZA EL 20% DE NUESTRA ENERGÍA

Para un mayor poder cerebral y afrontamiento del estrés, es necesario nutrirse bien