

# Primero lo primero: ¿qué son exactamente el estrés y la ansiedad?

El estrés es la respuesta física o mental a una causa externa puntual, como tomar un examen importante o discutir con un amigo.

En cambio, la ansiedad es una respuesta física o mental que sucede incluso cuando no existe una causa o amenaza real. Incluye un sentimiento persistente de temor que no desaparece e interfiere en la forma en que llevas tu vida. Específicamente, puede ocasionar síntomas como falta de sueño, dolor de cabeza o de cuerpo, presión arterial alterada, inquietud y tensión.

## ¿Hay una relación entre el estrés, la ansiedad y la alimentación?

La respuesta es sí: al llevar una mala dieta, es mayor la prevalencia de estrés y ansiedad. De manera más puntual, el bajo consumo de ácidos grasos y minerales (como cobre, zinc y magnesio) está relacionado con altos niveles de las mencionadas respuestas físicas o mentales.

## Entonces, ¿qué alimentos puedo consumir para mejorar la respuesta ante el estrés y la ansiedad?

- Acelga
- Arándanos
- Huevo
- Matcha
- Perejil
- Ajo
- Brócoli
- Mariscos: Mejillones y almejas
- Pescado graso: Salmón y sardinas
- Semillas de girasol
- Alcachofas
- Garbanzos
- Té de manzanilla

**Recuerda, una correcta alimentación puede ayudarte a mejorar tu estado de ánimo.**

### REFERENCIAS

U.S. Department of Health and Human Services. (n.d.). ¡Estoy tan estresado! hoja informativa. National Institute of Mental Health. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/estoy-tan-estresado>  
Kubala, J. (2021, August 5). 18 alimentos que pueden aliviar el estrés. Healthline. <https://www.healthline.com/health/es/alimentos-para-aliviar-el-estres>  
Ramón Arbués, E., Martínez Abadía, B., Granada López, J. M., Echániz Serrano, E., Pellicer García, B., Juárez Vela, R., Guerrero Portillo, S., & Sáez Guinoa, M. (n.d.). Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. Nutrición Hospitalaria. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112019000600017](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112019000600017)