

## Alimentos saludables para combatir la ansiedad

02 dic 2021

*Al igual que hay alimentos y bebidas capaces de estimular el sistema nervioso, como la cafeína, teína, azúcar y aditivos, entre otros, existen los alimentos que producen todo lo contrario, ayudando a disminuir o controlar esos episodios de ansiedad.*

### Alimentos relajantes

El ritmo frenético de las capitales, los trabajos, los atascos o los colegios nos generan momentos de nervios, estrés y ansiedad, en los que además el cuerpo nos pide alimentos como el chocolate, el cafecito, las galletas o algún asalto a la panadería o bollería, y sucumbimos a este error con facilidad. Es precisamente en estos momentos cuando deberíamos acordarnos de cuáles son los alimentos relajantes.



Seguir una buena dieta con [alimentos saludables](#) [

</shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00002.xml> ] no solo ayuda a sentirnos bien a nivel físico, sino también a nivel psicológico. Elegir ciertos grupos de alimentos que contengan vitamina B, omega 3, magnesio y triptófano, nos pueden ayudar a calmar la ansiedad.

### Omega 3: sardinas, salmón y nueces

El omega 3 es un ácido graso insaturado capaz de mejorar las funciones cognitivas, sobre todo su respuesta frente al estrés o la concentración. Un consumo óptimo de omega 3 podría ser capaz de reducir los síntomas de la ansiedad.

Los ácidos grasos omega 3 los encontramos presentes en varios grupos de alimentos:

- **Pescado azul.** Se conoce como pescado azul aquel que nutricionalmente tiene más grasa. Los más ricos en omega 3 serían el atún, las sardinas y los boquerones. Les siguen de cerca la caballa y el salmón.
- **Semillas.** La chía y el lino son fuentes de omega 3 y ambas también ayudan al tránsito intestinal. Otra semilla sería el cáñamo con mucha más proteína que las anteriores.
- **Frutos secos.** En este grupo destacan las nueces con diferencia. Por debajo encontramos las pipas de girasol y los pistachos.

### Vitamina B: frutos secos, cereales integrales, huevos y legumbres

Las vitaminas del grupo B son necesarias para el sistema nervioso, por lo tanto, pueden ayudar a mejorar el estado mental y reducir la ansiedad.

En el caso de la vitamina B6 potencia la energía y el estado de ánimo; la vitamina B12 reduce la fatiga y regula el estado de ánimo correctamente, disminuyendo episodios de irritabilidad y nerviosismo; la B3 aporta sensación de bienestar y felicidad; la B1 y B9 ayudan a combatir el estrés.

Tener cubiertos los niveles adecuados de vitamina B, podría aliviar los síntomas visibles de la ansiedad. De manera que debemos incluir en nuestra dieta las [legumbres](#) [ /shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00003.xml ], especialmente los garbanzos, guisantes y lentejas; cereales integrales o avena, que ayuda a relajar el sistema nervioso; carne, destaca la carne de vacuno con más vitamina B12 que las demás; pescado; huevos, en concreto la yema, que es donde encontramos una fuente de vitamina B; y por último, frutos secos como pistachos, almendras, nueces y castañas.

## Proteínas: carne, huevos, pescado y legumbres

Los grupos de alimentos ricos en proteínas de alta calidad son la carne magra, los huevos, el pescado, las legumbres, los frutos secos y la leche. Todos ellos son esenciales para combatir el estrés y la ansiedad, gracias a la sensación de saciedad que aportan las proteínas por más tiempo.

Además, todo este grupo de alimentos contiene triptófano, un aminoácido esencial que ayuda a [disminuir el insomnio](#) [ /shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00012.xml ], el estrés y la ansiedad. Es capaz también de producir serotonina, la hormona de la felicidad o melatonina, la hormona que regula los ciclos del sueño.

## Antioxidantes: arándanos, fresas y moras

Los antioxidantes intervienen en la producción de serotonina en el cerebro. Por ello, los alimentos ricos en antioxidantes naturales son perfectos para mejorar el estado de ánimo y bajar los niveles de estrés.

Muchas [frutas y hortalizas contienen antioxidantes](#) [ /shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/nutricion/347-8-alimentos-antioxidantes-que-hay-en-tu-cocina ], pero hagamos hincapié en las antocianinas, un antioxidante celular que otorga ese color rojo, lila o azul a las hojas y frutas. Todos los alimentos con ese color característico como uvas, ciruelas, cerezas, granadas, fresas, moras o arándanos son relajantes y previenen estados depresivos.

## Magnesio: aguacate y plátanos

El magnesio es un mineral que aporta nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento del cuerpo. Entre tantas funciones también colabora con los mecanismos que nos llevan a la relajación muscular, por lo que, sin duda puede ser efectivo para calmar la ansiedad, el insomnio y la inquietud.

La fruta con más magnesio que encontramos sería el [aguacate](#) [ /shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00004.xml ] que, además, es ideal para hacernos sentir mejor gracias a su nivel de vitamina B. El plátano es otra de las frutas más rica en magnesio, además de ser una fuente de energía saludable es un buen relajante muscular y del sistema nervioso.

En las verduras de hoja verde como las espinacas, acelgas o alcachofas también está presente el magnesio.

## Vitamina C: naranjas y kiwis

La vitamina C se necesita de sobremanera en situaciones estresantes, porque las frutas, en general, gracias a la vitamina C y su azúcar saludable regulan la hormona del estrés, calman la ansiedad y las ganas de consumir otros alimentos dulces.

Las mejores fuentes de vitamina C son las naranjas, kiwi, pimiento rojo, mango, piña, y otras frutas y verduras como el brócoli, las fresas y los tomates.

¡Toma nota de todos estos alimentos saludables para combatir la ansiedad e inclúyelos en tu dieta diaria desde [capraboacasa](https://www.capraboacasa.com/portal/es) [ <https://www.capraboacasa.com/portal/es> ]!