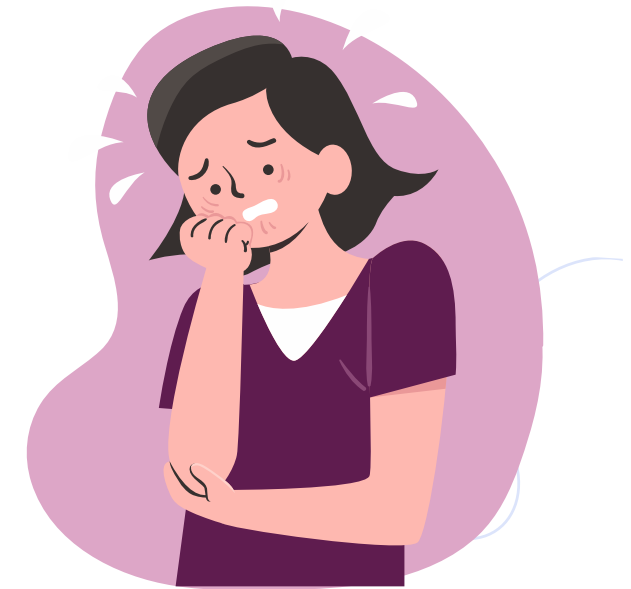


Cómo se relaciona nuestra
Alimentación con la
ANSIEDAD

La presencia de ansiedad, una de las condiciones mentales más comunes en el mundo, se ha visto relacionada con patrones de alimentación no saludables.



Una dieta con alto consumo de grasas, azúcares y alimentos procesados contribuye a incrementar el riesgo de ansiedad.



Fuentes:

Collins, Dash, Allender, et al. (2020). *Diet and Mental Health during emerging adulthood* Etherton, Petersen, et al. (2021). *Nutrition and behavioral health disorders: depression and anxiety*



Estos son el complejo B,
la vitamina C, el
magnesio y el zinc.

También los ácidos
grasos polinsaturados
(omega 3 y omega 6)

Nutrientes que ayudan a mejorar los síntomas de ansiedad



Se sabe que algunos nutrientes intervienen en la regulación de la respuesta al estrés mediante la producción y metabolismo de neurotransmisores, tales como la serotonina, noradrenalina y dopamina, disminuyendo la probabilidad y síntomas de la ansiedad.

Dieta Mediterránea

Estudios también indican que este patrón alimentario está asociado a menores riesgos de ansiedad, dado que propone alimentos ricos en nutrientes como los que tienen las frutas, verduras, granos enteros, legumbres, nueces, carnes magras y productos lácteos bajos en grasa.



Fuentes:

Etherton, Petersen, et al. (2021). Nutrition and behavioral health disorders: depression and anxiety