



# Estrés y Alimentación... ¿Cómo se relacionan?



¿Has notado que tu patrón de ingesta alimenticia varía en épocas de **estrés** y **ansiedad**?  
¿En alguna de estas épocas has tenido el impulso de **comer más de lo habitual**, o por el contrario, de **comer menos o, incluso, nada**?

Intenta evitar los siguientes errores:

- ✓ **Exceso de grasas y azúcar:** evita los snacks y comidas con alto contenido en grasa y/o azúcares; llenan de energía por un rato, pero que no aportan nutrientes.
- ✓ **Saltarte las comidas:** dejar de desayunar, almorzar o cenar, hace que el metabolismo se vuelva más lento y, por ende, sea más fácil subir de peso. Además, contribuye a la descomposición de la masa muscular y provoca debilitamiento general.
- ✓ **Antojos:** comer sin hambre, generalmente, es producto de la ansiedad no controlada. No cedas a los antojos, ya que solo se traduce en exceso de calorías.
- ✓ **Falta de ejercicio:** la falta de ejercicio evita que liberes estrés acumulado, por eso, practica ejercicios de manera regular; esto te ayudará a liberar el estrés, generar endorfinas y a mantenerte en forma.

