



Alimentación y *emoción*

Las emociones tienen un efecto (positivo o negativo) sobre nuestra selección de alimentos. Lo que comemos, impacta en nuestro estado emocional, y cómo nos sentimos, también influye en nuestra manera de comer; por eso en **Bienestar Emocional** queremos contarte las diferencias entre hambre física y emocional.

Hambre física

Aparece de forma gradual. Por ello es importante consumir cinco comidas al día.



Comes toda clase de alimentos buscando **satisfacer la necesidad física.**



Debido a que comer es una necesidad, **no sientes culpa.**



Hambre emocional

Aparece de forma repentina, y se busca obtener placer. Comes más veces.



Comes alimentos específicos, en su mayoría **ultraprocesados** o de alto valor calórico, no te sientes lleno, por eso, los consumes en cantidades mayores.

Al terminar de comer tienes un **sentimiento de culpa.**



Para controlar el hambre emocional, *intenta:*



Tener cinco comidas al día

Cuando se tienen comidas más pequeñas y con mayor frecuencia, se consumen alimentos más saludables.



Realiza actividad física

Realizar ejercicio, te ayudará a regular el apetito y a reducir el estrés. Recuerda realizar mínimo 30 minutos al día



Consume diariamente agua y jugos naturales.



Hábitos de sueño saludables

Dormir es una función biológica esencial para nuestro organismo, tan necesaria como la alimentación saludable y la actividad física.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda **dormir aproximadamente 8 horas** cada noche para cumplir con nuestro ciclo completo de sueño.

Beneficios de dormir bien

- Mantiene un óptimo estado físico, emocional y mental.
- Regula la temperatura del cuerpo.
- Fortalece la memoria.
- Ayuda a la producción de mielina (lubrica y protege los circuitos del cerebro).
- Elimina toxinas producidas por el cuerpo.
- Restablece la energía.

Consecuencias de dormir poco

- Eleva la presión sanguínea.
- Después de traspasar sentimos más frío.
- Hace más lento el aprendizaje.
- Aumenta las probabilidades de obesidad.
- Aumenta el riesgo de diabetes.
- Acelera el envejecimiento.
- Nos desconcentramos más fácilmente.
- Sentimos fatiga excesiva.



¿Cómo conseguir un mejor descanso?



1

Evita el café, té, gaseosas y chocolate seis horas antes de dormir.

2

Haz de la cama un lugar de descanso, no de oficina o lugar de trabajo.

3

Limita las siestas diurnas a 30- 45 minutos de duración.

4

Crea una rutina relajante para antes de dormir (*tomar una baño caliente, leer un libro o escuchar música relajante*).

5

Elige una hora fija para ir a dormir y para despertarte.

6

Evita alimentos pesados, picantes, o azucarados cuatro horas antes de ir a dormir.

7

Medita cinco minutos antes de dormir puede disminuir tu estrés y relajar tu cuerpo.

8

No fumes y evita las bebidas alcohólicas cuatro horas antes de ir a dormir.

9

Haz ejercicio de forma regular, pero no justo antes de ir a dormir.

10

Desconéctate: las luces emitidas por celulares, televisores o computadores interrumpen tu ritmo biológico y te mantienen despierto.



3 capacidades cognitivas y su relación con la *alimentación*

Los alimentos que consumimos están compuestos por nutrientes que ayudan a nuestro organismo a obtener energía, para realizar nuestras actividades diarias. En **Bienestar Emocional**, te enseñamos la relación que existe entre la alimentación y algunas capacidades cognitivas.

① Atención

Capacidad de generar, seleccionar y mantener el nivel de activación adecuado para procesar información.



➤ Consume alimentos del grupo de carbohidratos, los cuales aportan energía para funciones a corto plazo, entre ellos encontramos los cereales y sus derivados, los azúcares y los tubérculos como la papa, plátano y yuca.

2 Memoria

Capacidad de retener y recuperar información (hechos, ideas, sensaciones, y todo tipo de estímulos) que ocurrieron en el pasado.

Ingiera alimentos con un alto contenido de minerales, entre los que se encuentran:



Fósforo: aumenta la capacidad de memoria, se encuentra presente en los frutos secos y los lácteos.



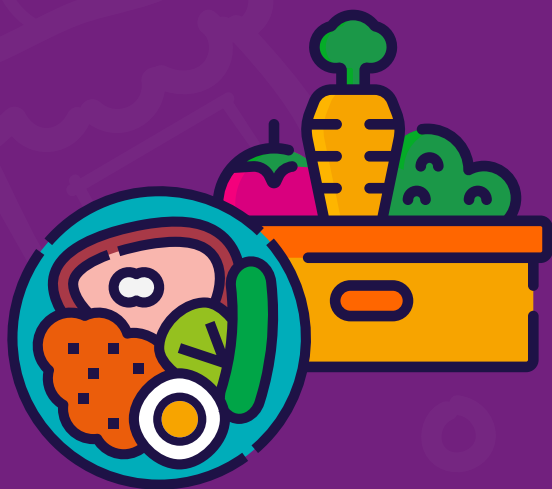
Calcio: Prepara las células del cerebro para el aprendizaje; está presente en la leche y sus derivados y en los vegetales de hoja verde.



Zinc: agiliza la comunicación neuronal, y está presente en las leguminosas, carnes y frutos secos.

3 Aprendizaje

Es el proceso a través del cual se adquieren nuevas habilidades, destrezas, conocimientos y conductas provenientes del contexto.



➤ Consume alimentos con nutrientes protéicos y vitaminas del grupo B. Están presentes en las carnes, los huevos, el pescado, el huevo, queso, y las frutas y verduras.

