



¿SABÍA QUE...?

Comer Sano Puede Prevenir y Controlar el Estrés

Comer alimentos que proporcionan una nutrición equilibrada nos da energía y nos hace sentir bien. También ayuda a calmar nuestro cerebro y nuestro cuerpo cuando nos ocurren cosas estresantes en la vida.

Comer sano puede ser todo un reto. Cuando estamos estresados, puede que no tengamos nada de hambre o que nos apetezcan papas fritas y helado. Hoy en día no es fácil encontrar alimentos sanos y baratos. A continuación le damos algunos consejos para comer sano.



Prácticas Diarias

Estas son algunas formas diarias de comer mejor para prevenir y reducir el estrés:

- Sea amable consigo mismo.** A veces puede resultar difícil, pero cada pequeño paso en la dirección correcta marca la diferencia.
- Haga un plan y fíjese objetivos para comer sano.**
- Empiece poco a poco.** Elija 1-2 estrategias para empezar.
- Facilite la elección de alimentos más sanos.** Evite tener comida chatarra, como bebidas con alto contenido en azúcar, papas fritas, galletas o pasteles en casa, el auto o el lugar de trabajo.
- Coma fruta y verdura en cada comida.** En su plato de la cena, ¿qué le parece llenar la mitad con frutas y verduras?
- Aporte de grasas y proteínas saludables.** Los frijoles, las lentejas, los cereales integrales, el aceite de oliva, los aguacates, los frutos secos, las semillas y el pescado son buenos para usted.
- Coma con regularidad.** Tener una rutina y no saltarse comidas proporcionará a su cuerpo energía de manera uniforme durante todo el día.
- No se centre en la restricción.** Puede ser contraproducente, y es difícil hacerlo a largo plazo. En lugar de eso, piense en nutrirse con alimentos más sanos, como frutas, verduras, legumbres o frutos secos. Es bueno saber que a veces está bien darse un gusto.
- Haga de las comidas un momento social.** Prepare y coma la comida en familia y/o con amigos.
- Manténgase hidratado.** Beba agua y evite o reduzca el consumo de refrescos y jugos.
- Coma con atención.** Siéntese y disfrute de los sabores y las texturas, y concéntrese en masticar cada bocado. Antes de ceder a un antojo, haga una pausa y respire un poco; pregúntese: ¿es lo que realmente necesito en este momento?
- Compre con intención.** Dedique más tiempo a comprar en el perímetro (o en la sección de congelados) del supermercado para obtener **alimentos integrales -frutas, verduras, cereales integrales y proteínas- en lugar de alimentos procesados.**



Puede ser difícil encontrar alimentos baratos que incluyan frutas, verduras y proteínas frescas. Algunas opciones sanas y más baratas son **las frutas y verduras congeladas, y los frijoles, lentejas y legumbres son una gran fuente de proteínas.** Muchas tiendas y mercados de agricultores aceptan cupones de alimentos. Más información en ACEsAware.org/ManageStress y ecologycenter.org/fmfinder/.



A Veces Necesitamos *un Poco* Más de Apoyo

Cuando se sienta estresado, estos consejos pueden ayudarle:

Facilite la elección de alimentos más saludables en momentos de estrés:

- Ponga los alimentos ricos en grasa, azúcar o sal fuera de la vista o en un lugar difícil de alcanzar o evite tenerlos en casa (u oficina, auto, etc.).
- Tenga a la mano alimentos, saludables ricos en energía, con grasas saludables, proteínas y vitaminas (por ejemplo, cacahuates, plátanos y uvas).



Practique la autocompasión. Si nos comemos el brownie, el helado o las papas fritas, no pasa nada. Una nutrición saludable consiste en tomar decisiones dietéticas saludables a largo plazo.

Considere la posibilidad de utilizar una aplicación que ofrezca planes de comidas y recetas saludables. Consulte MyPlate.gov para obtener una aplicación gratuita.

Practique estrategias de relajación a lo largo del día, como la respiración profunda o hablar con un amigo o familiar. Así, cuando se sienta estresado, tendrá un apoyo al que recurrir (en lugar de ir directamente por alimentos no tan saludables).

Manténgase físicamente activo durante el día. Obtenga más información sobre formas de mantenerse físicamente activo en [ACESAware.org/ManageStress](https://www.acesaware.org/ManageStress).

A Veces Necesitamos *Mucho* Apoyo Adicional


Cuando esté pasando por un momento difícil, estos ejemplos pueden ayudarle:

Tenga en cuenta que no es culpa suya tener dificultad comer sanamente. Las experiencias de la vida pasada y las experiencias estresantes actuales pueden estar interfiriendo en su camino.

Pregúntele a un médico si puede obtener ayuda adicional. Pueden ponerte en contacto con:

- **Servicios comunitarios, grupos de apoyo** y programas que pueden ayudar con el apoyo nutricional
- Asesoramiento y/o evaluaciones para enfermedades como la diabetes
- Un **nutricionista** o **dietista**, si es necesario
- **Apoyo en salud mental** para identificar estrategias de afrontamiento más sanas en lugar de recurrir a alimentos menos saludables, a no comer o a comer en exceso para lidiar con el estrés.

- **Línea directa de USDA National Hunger:** Llame al 1-866-3-HUNGRY o al 1-877-8-HAMBRE o envíe un mensaje de texto al 914-342-7744
- **CalFresh es el programa de cupones para alimentos de California (SNAP):** www.getcalfresh.org/en/apply
- **WIC:** www.myfamily.wic.ca.gov



SCREEN. TREAT. HEAL.

PARA CONOCER MÁS FORMAS DE CONTROLAR EL ESTRÉS:

Visite [ACESAware.org/ManageStress](https://www.acesaware.org/ManageStress) o hable con su proveedor médico