



## CONSEJOS NUTRICIONALES

# ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

### RECOMENDACIONES

- Cenar 3 horas antes de dormir para que pueda dormir mejor.
- Consumir alimentos ricos en omega 3 como (semillas de chía, semillas de linaza, aceite de soya, aceite de linaza, aceite de oliva, nueces.)
- Preferir alimentos crudos en lugar de fritos, capeados, cocidos, ó bien prepararlos a vapor.
- Ejercitarse por lo menos 30 minutos saliendo a caminar, practicando algún deporte, correr, etc.
- Consumir vegetales de color morado y rojo.
- Consumir frutos secos (nueces, almendras, semillas de chía dos o tres veces por semana.)
- Desayune alimentos saludables a una hora específica.
- Consuma proteínas vegetales (soya, tofu, bebida de soya, garbanzo, lentejas, frijoles.)
- Consuma carbohidratos complejos (camote, arroz integral, quinoa, mijo, avena, cebada amaranto, maíz.)
- Evite el azúcar en sus alimentos, endulce con plátanos, dátiles o ciruelas.
- Evite los alimentos chatarra (papas fritas, dulces, refrescos, pasteles, helados, etc.)
- Tomar 8 vasos de agua al día.
- Tomar una infusión pasiflora, ashwagandha, manzanilla, valeriana (5 pm) hora del té. (Evite café, té negro, tabaco, alcohol.)
- Escribir 10 cosas específicas por las que está agradecida durante el día y leerlas antes de ir a dormir.

"La paz os dejo, mi paz os doy; no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo".  
-Juan 14:27-

**Nota:** las recomendaciones no suplen la consulta con su médico y/o nutriólogo