

Estos alimentos pueden ayudarte a aliviar el estrés

Ideales para incorporar en esta etapa del año.



La banana y el chocolate aportan triptofano.

A esta altura del año el estrés suele ser el protagonista: exámenes, objetivos, cierre de proyectos, y planificación del año que se aproxima son algunas de las actividades que absorben todas nuestras energías.

"Si a esta etapa de agotamiento, cansancio y ansiedad le sumamos una mala alimentación, el cuerpo lo siente y aparecen síntomas como irritabilidad, malhumor, cansancio excesivo y desgano. Para contrarrestar estos efectos **es necesario reordenar las comidas y el descanso**. Hacer ejercicio es primordial ya que se convierte en un medio de descarga y distracción para reducir las tensiones", afirma la licenciada en nutrición **Analia Moreiro**.

Mirá también

[Cómo organizar "permitidos" para disfrutar sin excederse](#)

La especialista explica que hay alimentos que pueden ayudar a bajar las tensiones, debido a que "actúan como relajantes". Y a quienes terminan el año con mucho estrés les recomienda:

- **Incorporar almendras en el desayuno o la colación de media mañana:** aportan tirosina que estimula la noradrenalina para estar más atentos y animados.
- **Beber más agua:** muchas veces el dolor de cabeza puede ser un síntoma de deshidratación.
- **Comer una banana como colación alrededor de las 18:** aporta triptófano que estimula la secreción de melatonina para favorecer el descanso nocturno.
- **Evitar el consumo de carnes rojas por la noche:** inhiben la melatonina y pueden provocar molestias a la hora de dormir.
- **Disminuir el consumo de mate y café:** para aquellos que estén ansiosos o estresados no se recomienda consumir estas infusiones, ya que ambas aportan cafeína que actúa como estimulante.
- **Desayunar lácteos y semillas:** son ideales para levantar el ánimo. Se puede armar, por ejemplo, con un tazón de yogur descremado más un puñado de semillas de girasol o bien una rebanada de pan multicereal untado con ricota.
- **Chocolate amargo:** ideal para comer a última hora de la tarde o después de cenar por su aporte en triptófano.

Si combinamos una dieta equilibrada con ejercicio, buena hidratación y descanso adecuado podremos lograr terminar el año de manera óptima.