

## CÁPSULA DE SALUD NUTRICIONAL

# COMO ABORDAR LA ANSIEDAD

Durante esta época es normal en ciertos momentos estar tristes, preocupados, ansiosos y que ello nos lleve a adquirir “antojos” de alimentos altos en grasa o en azúcar. Sin embargo recordemos que alimentarnos sanamente nos ayudará a mejorar nuestro estado de ánimo, tener más energías y sentirnos bien.

## Recomendaciones



### Aprende a reconocer el hambre emocional:

Esta surge cuando estamos aburridos, nerviosos, tristes, etc. Mientras que el hambre física surge cuando nuestro organismo necesita energía y nutrientes. El hambre física nos proporciona una señal de saciedad, incrementa de forma gradual y nos proporciona una señal de satisfacción; mientras que con el hambre emocional consumimos alimentos que no necesitamos.

### Incrementa tu consumo de agua:

De esta forma controlarás la ansiedad.

### Consume snacks saludables:

Si tienes antojo de alimentos ácidos, puedes consumir pepino, zanahoria, zuchinni y agregarle limón y pepita. Si tienes antojo de alimentos dulces, puedes consumir licuados, fruta con yogurt, fresas con 2 cucharaditas de mantequilla de maní, 1 taza de té con leche descremada y vainilla o  $\frac{1}{2}$  barrita de chocolate amargo sin azúcar.



### Realiza actividad física:

Puedes planificar tu rutina el fin de semana, de esta forma sabrás que la debes cumplir. Realiza las actividades que más te gusten.

### Aprovecha el tiempo libre que tengas para realizar lo que normalmente no puedes:

Si tienes deseo de incrementar tu hábito de lectura, descubrir nuevas disciplinas deportivas, si has deseado remodelar algún ambiente de tu casa o compartir más tiempo con tu familia.

**WEBINAR**

Departamento de salud, Higiene y Seguridad.

## CÀPSULA DE SALUD NUTRICIONAL

# EJEMPLOS DE SNACKS SALUDABLES

### Galletas de arroz con topping de yogurt

**Ingredientes:**

2 galletas de arroz, 4 cucharadas de yogurt natural, ½ taza de fresas o arándanos, 16 almendras.

Opción 2: Puedes agregarles 2 cucharaditas de mantequilla de maní en lugar de yogurt.

**Preparación:** Agrega sobre galletas los ingredientes.



### Mugcake de chocolate

**Ingredientes:**

1/3 taza de incaparina de chocolate, 1 cucharada de cacao amargo en polvo, 1/3 de taza de avena o harina, ½ cucharadita de polvo para hornear, 1 pizca de sal, 1/3 taza de leche descremada.

**Preparación:** Mezclar todo, agregarlo a un molde pequeño (puede ser una taza) e introducir al microondas por 2 minutos. Puedes agregarle un topping de fruta y yogurt griego.



### Palitos de vegetales con queso ricotta

**Ingredientes:**

Zanahoria, apio, pepino, suchinni, brócoli, coliflor, pimientos (tus vegetales favoritos), ¼ taza de queso ricotta, 2 cucharaditas de aceite de oliva, pimienta.

**Preparación:** Lava y desinfecta tus vegetales, cortalos en forma de “palitos” o en forma circular. Para el dip, mezcla el queso ricotta, las 2 cucharaditas de aceite de oliva y la pimienta.



### Hamburguesitas de pepino y atún

**Ingredientes:**

2 onzas de atún, ½ pepino o suchinni.

**Preparación:**

Lava y desinfecta el pepino o suchinni, cortalo en rodajas de grueso intermedio a lo largo, luego agrega el atún sobre el pepino en forma de hamburguesita.

Departamento de salud, Higiene y Seguridad.