

# Estrés y alimentación

El estrés influye en cómo y qué comemos, y la alimentación a su vez puede afectar a cómo lo llevamos. Cuidar ambos aspectos ayuda a sobrellevar mejor las épocas difíciles.

## CÓMO SE RELACIONAN



### Cambia el apetito

El estrés puede aumentarlo o quitarlo.



### Antojos

Favorece buscar alimentos muy palatables.



### Menos tiempo

Suele reducir el tiempo para cocinar.



### Círculo

Comer mal puede empeorar cómo te sientes.



### Autocuidado

Comer bien es una forma de cuidarse.



### Hábitos ancla

Mantener rutinas ayuda en momentos difíciles.

En épocas de mucho estrés es normal que la alimentación se resienta. No es momento de exigirse la perfección, sino de mantener unos mínimos de autocuidado. Si el estrés es intenso o mantenido, conviene buscar apoyo.

*Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.*

# Cuidarse en épocas de estrés

Estas orientaciones generales ayudan a cuidar la alimentación en momentos de estrés.

## ORIENTACIONES GENERALES



### Mínimos realistas

Mantener algunos hábitos básicos.



### Comida real fácil

Tener a mano opciones sencillas y sanas.



### Rutinas

Horarios regulares dan estabilidad.



### Muévete

La actividad física ayuda con el estrés.



### Sé amable contigo

Evita la autoexigencia extrema.



### Pide ayuda

Ante estrés intenso, buscar apoyo profesional.

Esta ficha es divulgativa. El estrés mantenido afecta a la salud global; si te desborda, es importante buscar apoyo profesional, tanto para la alimentación como para el bienestar emocional.

*Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.*