

ANSIEDAD & NUTRICIÓN



NJ Suazo



MI HISTORIA

¡Hola -hola!

Quiero contarte mi historia con la ansiedad y **como alimentarme mejor fue una decisión MUY importante y parte de los cambios que hice** para empezar a cuidarme mejor.

Estaba en un momento de mi vida donde todo cambiaba al mismo tiempo. Internamente me sentía completamente desconectada de mí misma. Había perdido mi sentido de identidad y no sabía quién era ni hacia dónde iba.

En ese periodo, **la incertidumbre hizo que mi mente entrara en un estado constante de ansiedad.** Mis pensamientos giraban alrededor de cosas negativas y de quién debía ser y de cómo “debería” estar viviendo esta nueva etapa.

Con el tiempo, **esa ansiedad se intensificó.** Empecé a sentir que mi cuerpo no podía sostener lo que mi mente estaba viviendo. Fue en medio de ese caos que decidí cambiar de psicólogo y empezar a observar algo que hasta ese momento había ignorado: mi cuerpo.



Me di cuenta de que mi alimentación en ese momento no me estaba ayudando. Comía de forma automática, sin conciencia, y mi energía emocional reflejaba ese mismo desorden. **Mi sistema nervioso no solo estaba afectado por lo que pensaba, sino también por lo que consumía.**

Poco a poco entendí que mi ansiedad no era el enemigo, sino una señal. **Una forma en la que mi cuerpo y mi mente me estaban mostrando que necesitaba cambiar la manera en la que estaba viviendo y cuidándome.**

Hoy sé que todo está conectado: la mente, el cuerpo y lo que elegimos nutrarnos cada día.

Y qué bueno que estés aquí. **Me he unido con un nutricionista** para poder acompañarte mejor en este proceso y ayudarte a entender la ansiedad desde otro lugar: no solo emocional, sino también desde la alimentación. Ojalá estas herramientas también puedan acompañarte a hacer las paces con tu ansiedad.

Con amor,

NJ Suazo



www.njsuazo.com | info@njsuazo.com

LA ANSIEDAD

La ansiedad no es solo un pensamiento o una emoción. Desde el cuerpo, es una respuesta de supervivencia del sistema nervioso ante una amenaza real o percibida.

La ansiedad puede sentirse físicamente de muchas formas, por ejemplo:

- Aceleración del corazón
- Sensación de presión en el pecho o respiración corta
- Tensión muscular (mandíbula, cuello, hombros)
- Problemas digestivos (nudo en el estómago, náuseas, inflamación)
- Sudoración o manos frías
- Mareo o sensación de inestabilidad
- Cansancio mental o sensación de “mente saturada”

Información;

American Psychological Association (APA)

- Información sobre ansiedad y respuesta de lucha/huida
- <https://www.apa.org>



NUTRICIÓN

Desde el punto de vista nutricional, la ansiedad es: un estado influenciado por los hábitos alimentarios, deficiencias de nutrientes y el consumo de estimulantes que alteran el sistema nervioso y el microbiota intestinal.

Se manifiesta tanto como **una necesidad impulsiva de comer** (hambre emocional) por estrés, como **por un desequilibrio bioquímico** que aumenta el cortisol, afectando la salud mental.

Cómo la ansiedad afecta la alimentación

Cuando una persona tiene ansiedad, es común ver cambios en el apetito:

- Algunas personas comen más, sobre todo alimentos altos en azúcar o grasa (comer emocional).
- Otras pierden el apetito.
- Puede haber antojos frecuentes o desorden en los horarios de comida.

Esto ocurre en parte por el aumento de cortisol (la “hormona del estrés”), que altera señales de hambre y saciedad.



NUTRICIÓN

Cómo la alimentación influye en la ansiedad

La dieta puede empeorar o mejorar los síntomas de ansiedad:

- Azúcares y ultraprocesados: generan picos y caídas de glucosa → más irritabilidad y nerviosismo.
- Cafeína: puede aumentar síntomas como palpitaciones o inquietud.
- Alcohol: puede parecer relajante al inicio, pero después empeora la ansiedad.

Recomendaciones Nutricionales

- No se trata de “eliminar”, se trata de saber elegir bien.
- Mantén horarios regulares de tus comidas
- No te saltes tiempos de comida.
- **Evita el consumo de carbohidratos aislados.** Incluye **proteína** (Carnes, Huevo, Lácteos) en tus comidas, ya que estas generan saciedad más rápido y la mantienen por más tiempo. Incluye **grasas saludables** (aguacate, semillas, nueces, frutos secos).
- Incluye **meriendas crujientes** (Zanahoria, pepino, apio, semillas, nueces, almendras, manzana verde, guayaba, cacahuates).



NUTRICIÓN

Estos ayudan a calmar la ansiedad al liberar tensión acumulada en la mandíbula mediante la masticación y proporcionar una sensación de confort y estimulación oral.

**Una merienda no es igual a un tiempo de comida fuerte, es un alivio mientras llega el tiempo de comida fuerte, no se recomienda un consumo excesivo de las opciones antes expuestas.*

Otras recomendaciones

- Realiza actividad física.
- Organízate y prioriza tu sueño.
- Toma agua cada día, al menos 2L por día.

La alimentación no elimina la ansiedad, pero sí puede ayudarte a mantener tu cuerpo más estable y evitar que los síntomas se intensifiquen.

Información:



Lic. Rodrigo Suazo
Nutricionista

Para consultas presencial/online:
rs.nutricion@outlook.com
+504.8927.7492



EJERCICIO-2 DÍAS

Este contenido **NO** sustituye la asesoría nutricional, médica, psicológica profesional. Cada persona tiene necesidades únicas, por lo que los resultados pueden variar.

Si tienes alguna condición médica, trastorno alimentario, ansiedad severa, se recomienda consultar con un profesional.

Antes del ejercicio

Responde con honestidad.

1. ¿Qué tan ansiosa te has sentido en los últimos días?



EJERCICIO-2 DÍAS

2. ¿Cuáles han sido tus antojos en los últimos 2 días?
Especialmente de azúcar o comida rápida

3. ¿Comes por ansiedad o emociones en lugar de hambre física?

Esta es solo una prueba exploratoria diseñada con fines educativos y de autoobservación en relación con la ansiedad y la alimentación. Esta basada en una dieta de 2000kcal.



Día #1

EJERCICIO

Desayuno

tortillas de maíz - huevo - aguacate - Espinaca + tomate
Frijoles cocidos - aceite de oliva o aguacate

Merienda

manzana verde mediana - almendras - yogur natural
galletas de avena

Almuerzo

brocolí - coliflor - zanahoria - arroz - tortilla de maíz
pechuga de pollo - aceite de oliva o aguacate

Merienda

sandía - melón - almendras - galletas de avena

Cena

atún - tostadas horneadas - cebolla picada - tomate picado
limón al gusto - aceite de oliva o aguacate - aguacate picado



Día #2

EJERCICIO

Desayuno

pan integral - huevo - aguacate - chile dulce - cebolla
aceite de oliva o aguacate

Merienda

banano - almendras - yogur natural
galletas de avena

Almuerzo

lechuga - tomate - pepino - puré de papa
salmón - tostada horneada - aceite de oliva o aguacate

Merienda

guayaba - galletas de avena

Cena

molida de res - espagueti - salsa de tomate
aceite de oliva o aguacate - aguacate picado



EJERCICIO-2 DÍAS

Después del ejercicio

1. ¿Cómo describes tu nivel de ansiedad en comparación con la de antes?

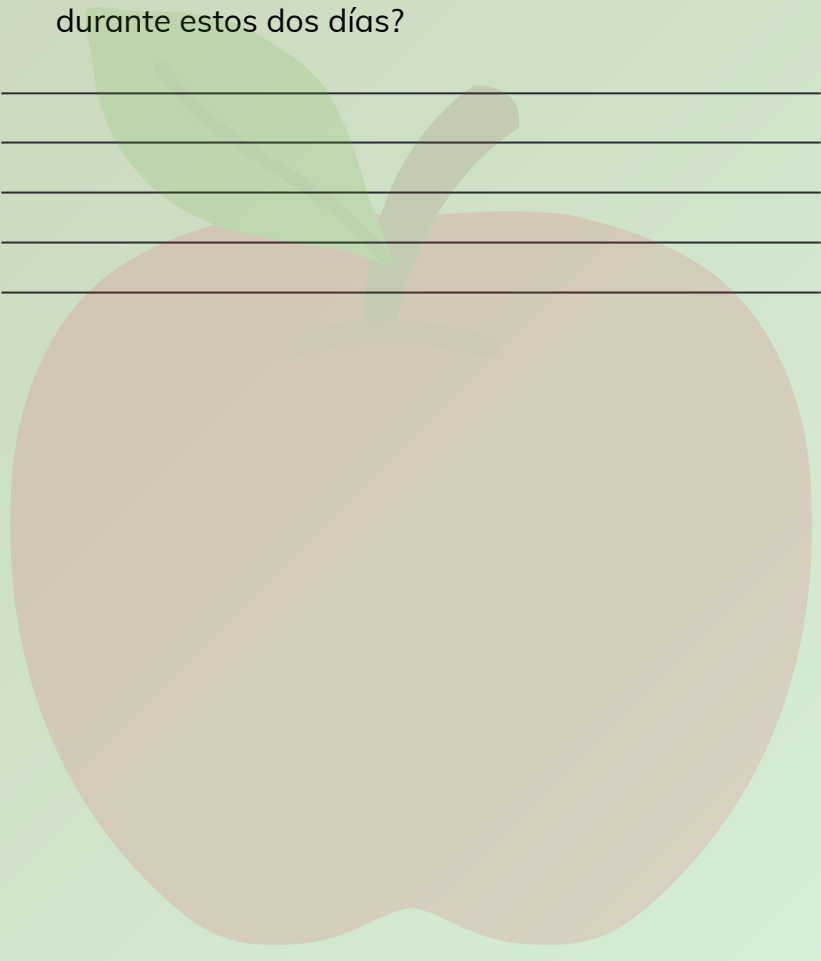
2. ¿Cuál fue tu nivel de energía a lo largo de los días?

3. Tu hambre, ¿fue más regulada o menos impulsiva?



EJERCICIO-2 DÍAS

4. ¿Qué tan frecuentes o intensos fueron tus antojos durante estos dos días?



ME DESPIDO

Este es solo el comienzo.

Más que seguir un plan perfecto, lo importante es que tengas consciencia de tu cuerpo, tus emociones y tu forma de alimentarte. La ansiedad NO se elimina por completo, pero se aprende a regularla cuando aparece... y la alimentación puede ser una gran aliada.

En mi proceso, tuve que agregar las meriendas con frutas y almendras. Además, cambié el café por el macha y dejé de comer comida rápida.

Hacer pequeños cambios hacen la diferencia. Quédate con lo que te funcionó y recuerda que cuidarte y escucharte también es parte de una autoestima sana.

¡Gracias por estar aquí!

NJ Suazo



www.njsuazo.com | info@njsuazo.com