

# Cómo encontrar el equilibrio

Semana 6: Nutrición y estrés



## La relación entre la comida y el estado de ánimo

Cuando se trata del estrés, lo que come (o no come) sí importa. Algunas personas responden al estrés comiendo de más, comiendo alimentos no saludables o ambas cosas. Por otra parte, algunos tendrán que saltarse comidas por falta de tiempo.

Una razón por la que es difícil elegir opciones de comidas saludables cuando está estresado es que [el estrés ocasiona que el cerebro pida alimentos que lo hagan sentir bien](#) como hamburguesas y papas fritas.\* Intente surtir su cocina u oficina con opciones saludables como moras o nueces mixtas, opciones sabrosas que realmente lo harán sentir mejor.



**Todo sobre el comer por motivos emocionales**

¿Tiende a comer de más cuando está estresado? Aprenda a [enfrentar sus sentimientos](#) en lugar de ir al refrigerador.



**Abra su cuaderno de ejercicios de control del estrés e inicie la actividad de la semana 6.**

\*Silvia U. Maier, et al., "Acute Stress Impairs Self-Control in Goal-Directed Choice by Altering Multiple Functional Connections within the Brain's Decision Circuits," *Neuron*, 5 de agosto de 2015, pp. 621–631.