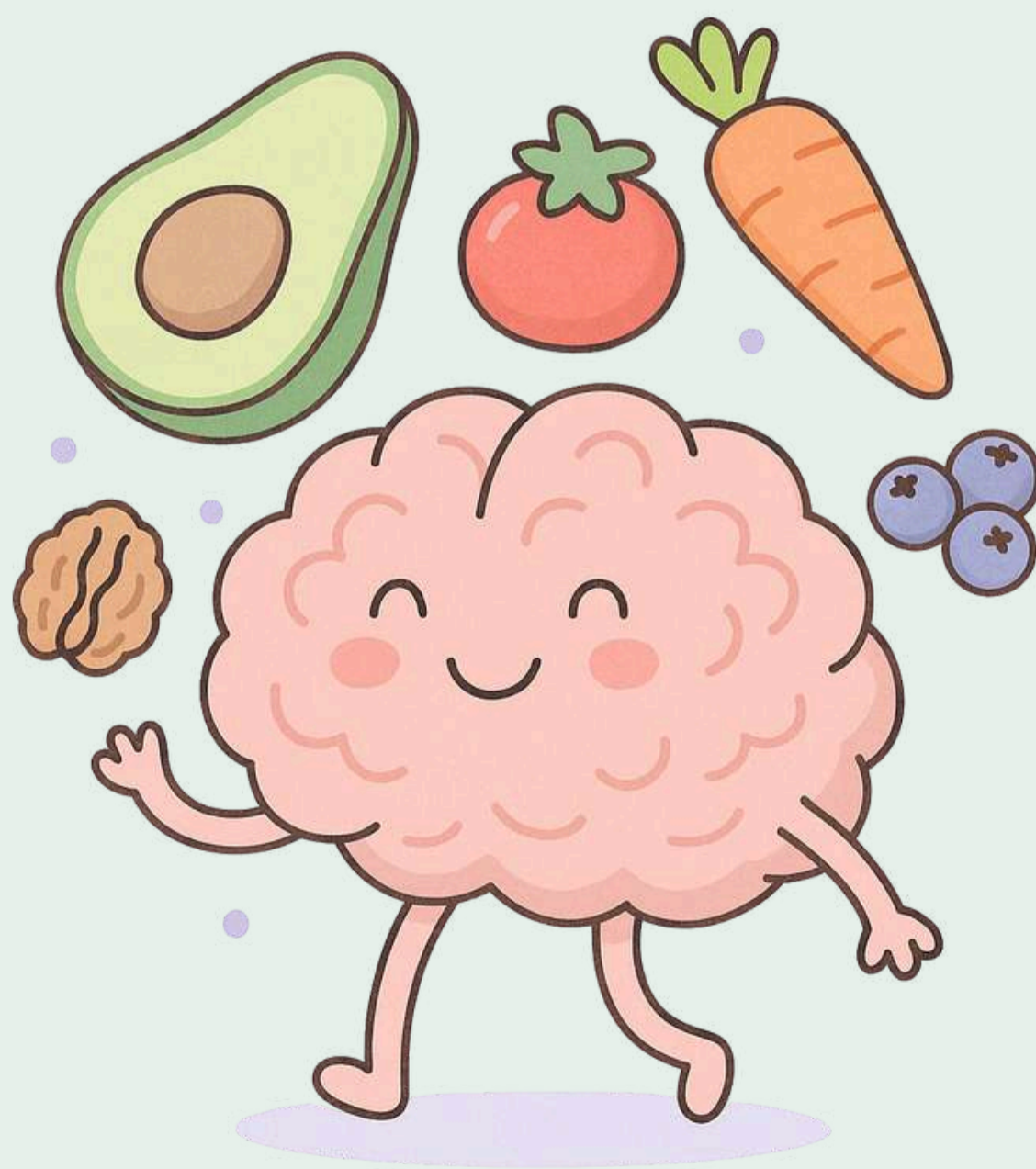


Alimenta tu mente

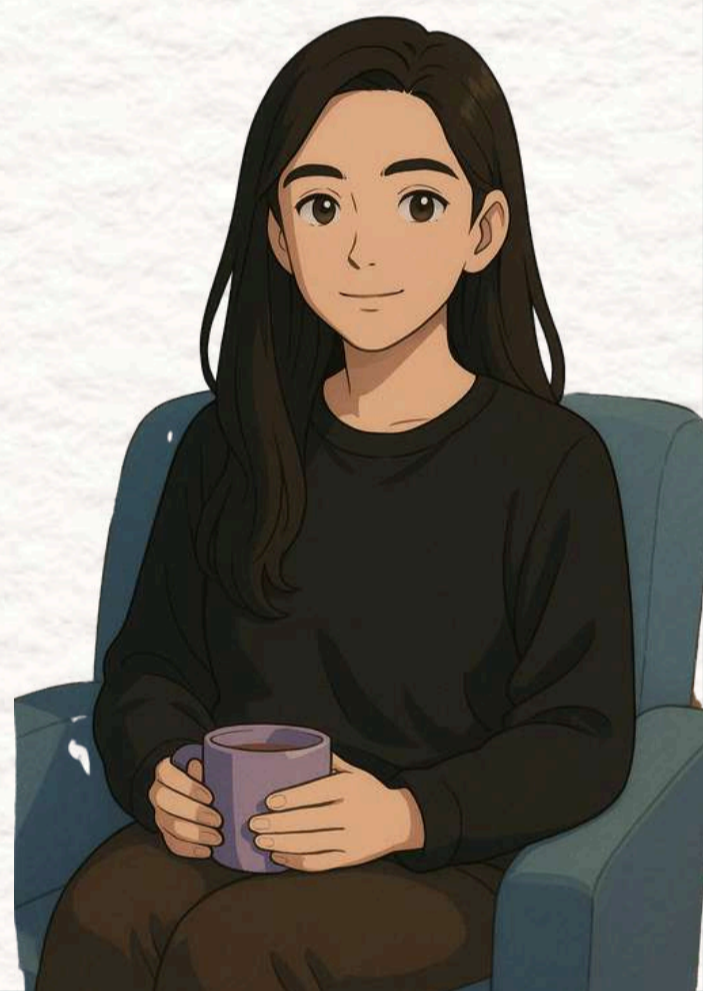
Guía práctica para cuidar tu salud mental a través de la alimentación consciente



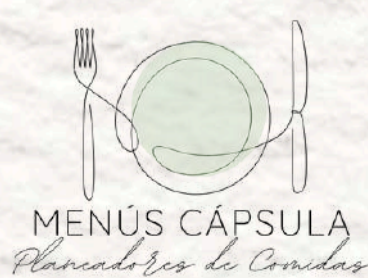
Laura es la creadora de Menús Cápsula, un proyecto enfocado en facilitar la alimentación consciente, práctica y saludable a través de menús semanales. Su enfoque va más allá de lo nutricional: propone reconectar con la comida como una herramienta de bienestar y equilibrio diario.



Mónica es psicóloga clínica y fundadora de Qualitas Vitam, un espacio dedicado a la salud mental con enfoque humano, cercano y compasivo. Acompaña a mujeres en procesos de ansiedad, depresión y manejo emocional, integrando el autocuidado como pilar fundamental.



Desde nuestros campos, hemos encontrado un punto en común: la importancia de cuidar lo que pensamos y lo que comemos, sin culpas ni exigencias, sino desde la conciencia y la amabilidad con nosotras mismas.



Vivimos en un mundo que nos exige estar bien todo el tiempo. Comer bien, sentirnos bien, rendir, producir, sonreír. Pero la realidad es otra: muchas veces estamos cansadas, ansiosas, saturadas o simplemente desmotivadas. Y en medio de ese torbellino, a veces olvidamos que la base del bienestar está en lo más simple: lo que sentimos, lo que pensamos... y también, lo que comemos.

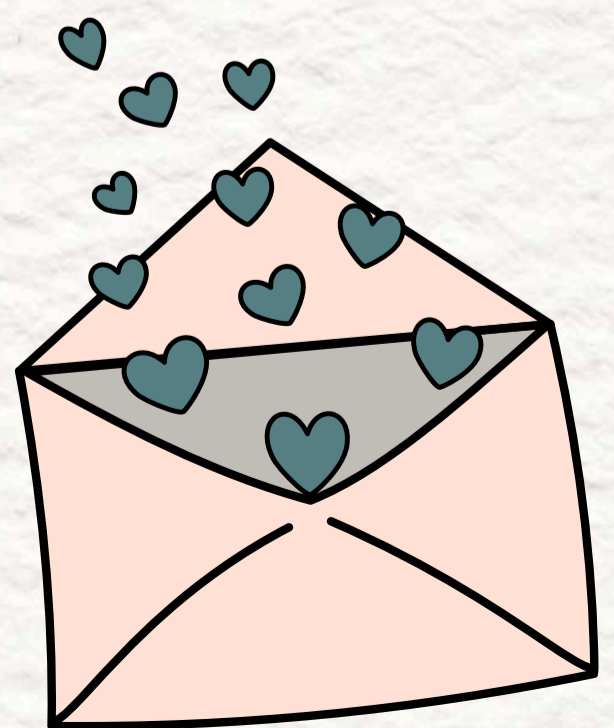
Este e-book nace de una colaboración entre dos mujeres con un objetivo común: ayudarte a reconectar contigo misma. Una desde la psicología, y otra desde el enfoque de una alimentación práctica y consciente, queremos mostrarte cómo la salud mental y la nutrición no son caminos separados, sino aliados poderosos.

Aquí encontrarás herramientas reales, adaptables, que respetan tus emociones y tu contexto. No se trata de seguir reglas estrictas ni de lograr una perfección inalcanzable. Se trata de reconocer tus necesidades, nutrirte desde la compasión y darte permiso para cuidarte.

A lo largo de estas páginas abordaremos temas como el estrés, la ansiedad y la depresión desde una mirada integral, con ejercicios reflexivos, recomendaciones alimenticias y prácticas de autocuidado que puedes incorporar a tu ritmo.

Este espacio es tuyo. No hay prisa. No hay juicios. Solo el deseo de que te sientas acompañada. Bienvenida a este viaje.

— Con cariño,
LAURA Y MÓNICA





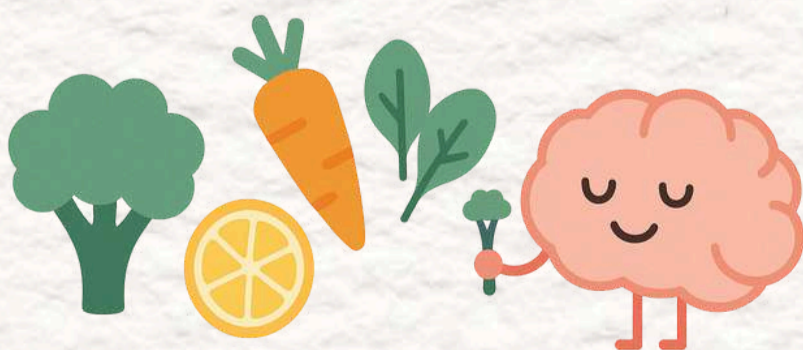
Si este e-book resuena contigo y quieres seguir explorando cómo la alimentación y la salud mental pueden convertirse en tus mejores aliadas, te invitamos a un taller online gratuito donde profundizaremos juntas en estos temas.

Será un espacio íntimo, real y lleno de herramientas prácticas para reconectar contigo desde el autocuidado.

Déjanos tu correo electrónico en el siguiente enlace para enviarte todos los detalles y reservar tu lugar.



Inscríbete aquí: [Taller Alimentación y Salud Mental](#)



Este e-book nace con un objetivo muy claro: brindarte herramientas simples y reales para cuidar tu salud mental y física de forma integral, especialmente en momentos de estrés, ansiedad o tristeza.

No es una guía de reglas ni de dietas. Tampoco es una fórmula para sentirte bien todo el tiempo.

Es un recurso para que reconectes contigo, para que escuches a tu cuerpo con más compasión y aprendas a identificar qué necesitas en cada momento.

Aquí encontrarás una mezcla de recomendaciones alimenticias, ejercicios psicológicos, reflexiones personales y herramientas prácticas que podrás adaptar a tu ritmo de vida.

¿Por qué la alimentación afecta nuestro estado emocional (y viceversa)?

Lo que comemos no solo alimenta nuestro cuerpo... también alimenta nuestro cerebro, nuestras emociones y hasta nuestra forma de pensar.

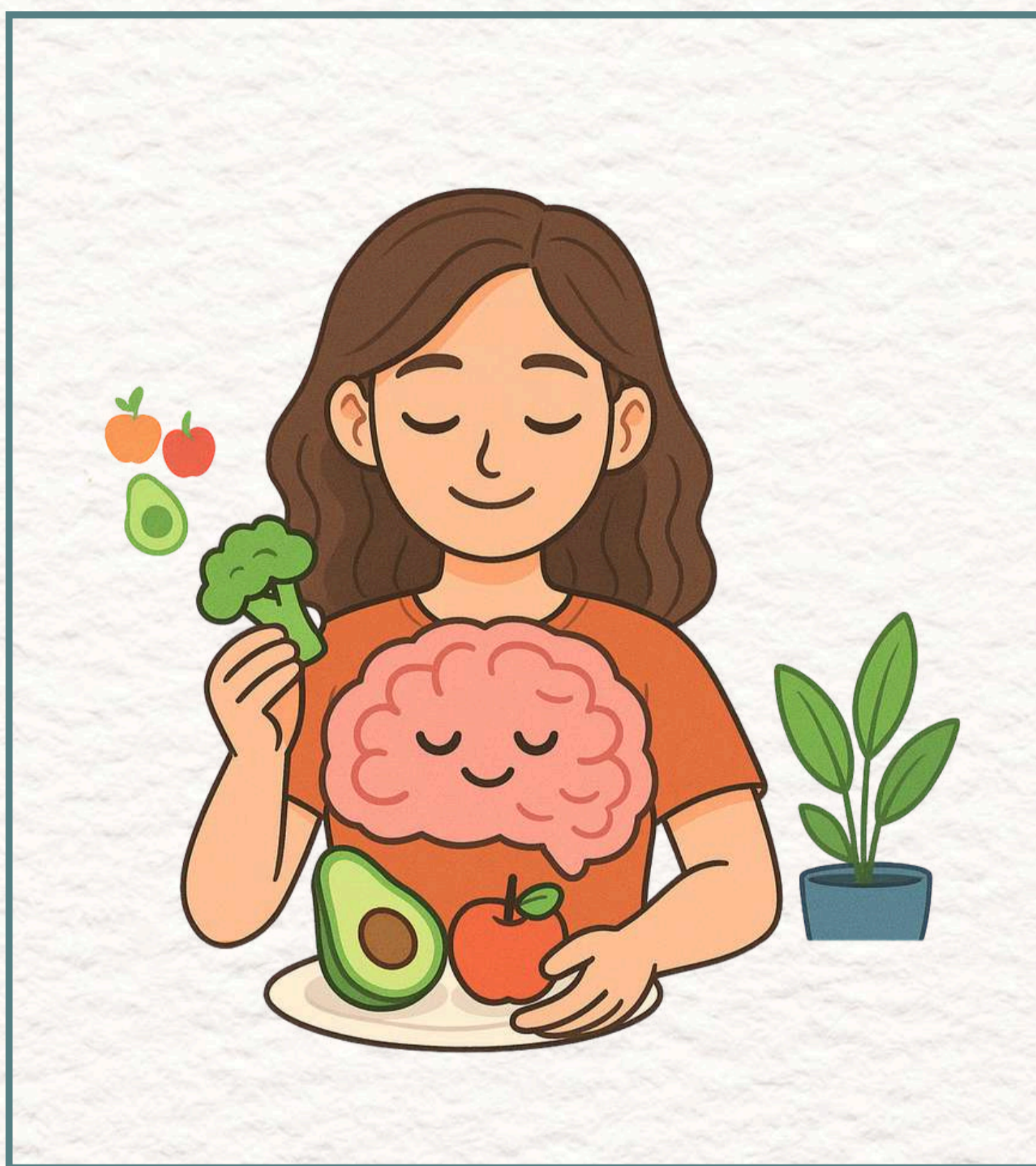
Así como un mal día puede hacernos comer de más (o no comer nada), una mala alimentación puede profundizar síntomas como irritabilidad, apatía o tristeza.

La relación entre alimentación y salud mental es un vínculo poderoso:

- La comida influye en la producción de neurotransmisores como la serotonina (la "hormona del bienestar"), que en su mayoría se sintetiza en el intestino.
- La calidad de los alimentos puede impactar nuestro estado de ánimo, energía y capacidad de concentración.
- Y a la vez, nuestras emociones pueden moldear nuestros hábitos alimenticios.

Por eso, este e-book no separa mente y cuerpo, sino que los une: tu plato y tu bienestar están más conectados de lo que imaginas.

CAPITULO 1



EL VÍNCULO ENTRE LO QUE COMEMOS Y SENTIMOS

EL VÍNCULO ENTRE LO QUE COMEMOS Y SENTIMOS

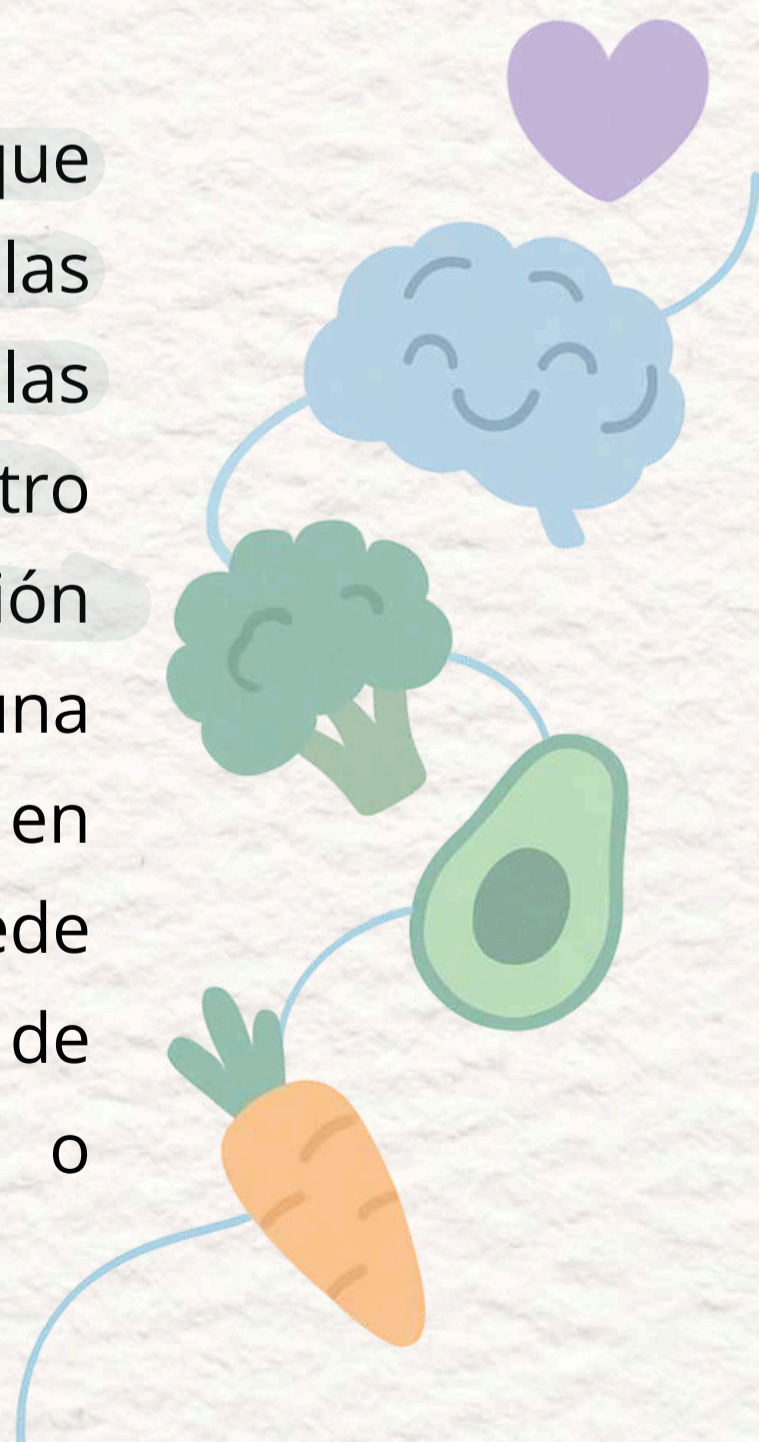
¿Alguna vez has notado que cuando estás ansiosa comes más rápido o buscas algo dulce? ¿O que cuando estás triste pierdes el apetito? Estas respuestas no son casualidad: existe una conexión directa entre tu salud emocional y tu alimentación. Este vínculo se conoce como el eje intestino-cerebro, una relación bidireccional donde lo que ocurre en tu sistema digestivo influye en tu mente, y viceversa.

🧬 ¿Qué es el eje intestino-cerebro?

Nuestro intestino es mucho más que un órgano digestivo: es también un centro de regulación emocional. Allí se encuentran millones de neuronas y una gran parte de la serotonina —el neurotransmisor del bienestar— se produce justamente en el intestino.

He allí el porqué al intestino se le conoce como el segundo cerebro.

Además, los alimentos que consumimos alimentan a las bacterias intestinales (microbiota), las cuales a su vez influyen en nuestro sistema nervioso y en la producción de neurotransmisores. Por eso, una dieta pobre en nutrientes, alta en azúcares y grasas procesadas puede afectar negativamente el estado de ánimo, aumentar la irritabilidad o reducir la motivación.



Alimentación emocional: ¿como para nutrirme o como para calmarme?

Es común recurrir a la comida para regular emociones: ansiedad, tristeza, aburrimiento o estrés. A veces comemos sin hambre física, solo buscando alivio emocional. Esto es completamente humano y válido, pero cuando se vuelve un patrón constante, puede desconectarnos de nuestras verdaderas necesidades.

👉 Ejercicio de reflexión breve:

- ¿Qué emociones me llevan a comer sin hambre?

- ¿Qué suelo buscar cuando me siento así? (algo dulce, salado, crujiente, etc.)

- ¿Qué otra cosa podría hacer para darme lo que necesito sin usar la comida como único recurso?

El rol de los nutrientes en el equilibrio emocional

Algunos alimentos tienen un impacto positivo sobre nuestro bienestar emocional, y no es casualidad. Aquí te presentamos algunos ejemplos clave:

Nutriente	Función emocional	Alimentos recomendados
Triptófano	Precursor de la serotonina	Avena, plátano, nueces, semillas
Omega 3	Regula inflamación, mejora concentración	Chía, linaza, nueces
Magnesio	Ayuda a la relajación y manejo del estrés	Espinaca, legumbres, semillas
Vitamina B12 y hierro	Energía y motivación	Huevos, legumbres, alimentos fortificados

Tip práctico: Comer con consciencia

Cuando comemos sin poner atención, es más difícil reconocer señales de saciedad o disfrutar lo que comemos. La alimentación consciente es una herramienta poderosa para reconectar con el cuerpo y también con la mente. Ideas para empezar:

- Haz una pausa antes de comer, respira profundo.
- Observa los colores, texturas y olores del plato.
- Mastica despacio, sin distracciones.
- Pregúntate: ¿qué necesito en este momento?, ¿cómo me hace sentir este alimento?

Ejercicio : Registro de pensamientos automáticos frente a la comida

Objetivo: Identificar pensamientos automáticos que influyen en tu relación con la comida.

Instrucciones:

1. Piensa en una situación reciente relacionada con la comida (por ejemplo: comí más de lo que quería, evité una comida, sentí culpa).
2. Registra lo siguiente:

situación

pensamiento

emoción

intensidad

alternativa

Ejemplo:

situación

Comí una porción extra de pasta en la cena.

pensamiento

"No tengo control, siempre arruino todo".

emoción

Culpa

intensidad

80%

alternativa

"Tuve hambre y elegí comer más. Comer no te define. Mañana puedes hacer ajustes."

Ejercicio : Registro de pensamientos automáticos frente a la comida

situación

pensamiento

emoción

intensidad

alternativa



situación

pensamiento

emoción

intensidad

alternativa

Comer bien para calmar el cuerpo

La forma en que comemos puede influir mucho en cómo nos sentimos. En momentos de mucho estrés, nuestro cuerpo necesita más apoyo, y una alimentación nutritiva, sin azúcares añadidos y rica en fibra puede marcar la diferencia.

Estas recetas son pensadas para apoyar al cuerpo y la mente cuando más lo necesitas. Están cargadas de nutrientes que ayudan a regular el estado de ánimo, equilibrar el azúcar en la sangre y reducir los efectos del estrés.

Específicamente, se enfoca en cuatro nutrientes clave:

Magnesio

El magnesio es uno de los minerales más importantes cuando se trata de calmar el sistema nervioso. Estudios lo relacionan con menos migrañas, menos dolor crónico y menos ansiedad. El problema es que muchas personas no consumen lo suficiente. Por eso, estas recetas te dan más de 500 mg de magnesio, solo a través de alimentos reales.

Vitamina B6

La vitamina B6, en combinación con magnesio, ha demostrado ser muy útil en personas con altos niveles de estrés. Consumir más B6 puede reducir la ansiedad y hasta los ataques de pánico. En estas recetas, la encuentras de manera natural en alimentos como garbanzos, pollo, plátano y calabaza.



👉 Hierro

Tener niveles bajos de hierro está directamente relacionado con más ansiedad y depresión. Algunas buenas fuentes de hierro son carne de res, hígado y embutidos de calidad, combinados con alimentos ricos en vitamina C para mejorar su absorción.

🌿 Fibra

La fibra no solo es buena para la digestión, también ayuda a equilibrar el azúcar en sangre y a nutrir las bacterias buenas del intestino, que producen sustancias que pueden disminuir la ansiedad. Aquí la fibra viene de granos enteros, legumbres, semillas y vegetales crucíferos.

🐟 Grasas Omega-3

Las grasas omega-3 tienen efectos positivos sobre el estado de ánimo y la salud mental. Pescados grasos como el salmón aportan EPA y DHA, ácidos grasos que mejoran la función cognitiva y pueden aliviar síntomas depresivos. También incluimos nueces y semillas de linaza como fuentes vegetales de omega-3.



Alimentos

🧑 **Ricos en Magnesio**

- Espinaca
- Avena
- Semillas de calabaza (pepitas)
- Almendras
- Anacardos (nuez de la India)
- Cacao en polvo natural (sin azúcar)
- Legumbres (lentejas, garbanzos, frijoles)
- Aguacate
- Banano
- Quinoa

💪 **Ricos en Hierro**

- Carne de res
- Hígado (de res o pollo)
- Lentejas
- Espinaca
- Avena
- Garbanzos
- Tofu
- Sardinas
- Huevo
- Semillas de chía y sésamo (ajonjolí)

💡 **Tip extra:** para mejorar la absorción del hierro vegetal, combínalos con fuentes de vitamina C como:

- Tomate
- Pimiento rojo
- Cítricos (naranja, mandarina, limón)
- Fresas
- Kiwi



Alimentos

♥ Ricos en Vitamina B6

- Garbanzos
- Pollo (especialmente la pechuga)
- Pavo
- Pescado (salmón, atún)
- Plátano
- Papa
- Calabaza
- Espinaca
- Avena
- Pistachos

🌿 Ricos en Fibra

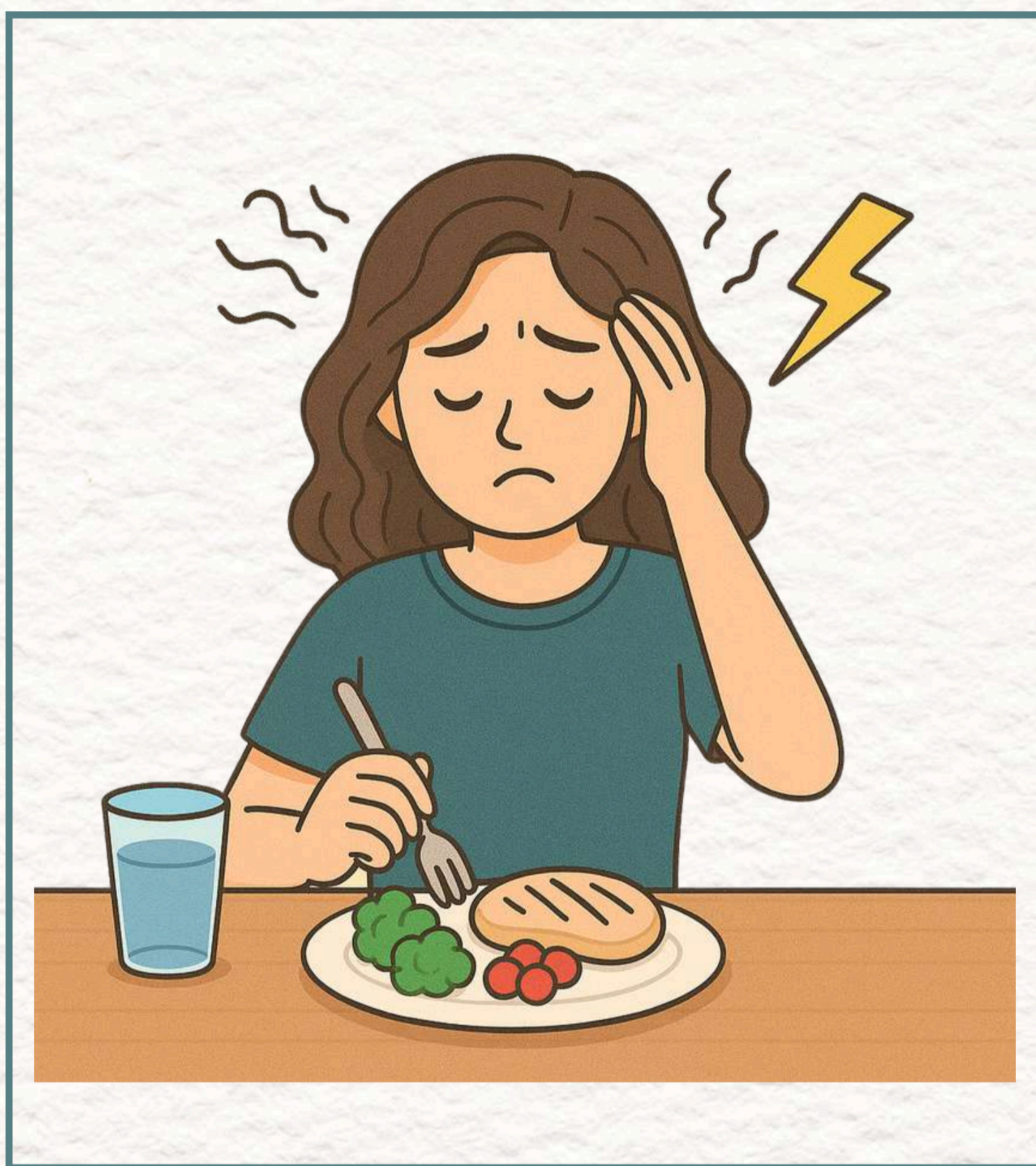
- Avena
- Pan integral / cereales integrales
- Lentejas
- Garbanzos
- Frijoles
- Semillas (chía, lino, calabaza)
- Vegetales crucíferos (brócoli, coliflor, col rizada)
- Zanahoria
- Manzana (con cáscara)
- Pera (con cáscara)





Cuidar nuestra alimentación no se trata de contar calorías ni de seguir reglas estrictas. Se trata de establecer una relación más amable y consciente con la comida y con nuestro cuerpo. En los próximos capítulos, profundizaremos en cómo la alimentación puede ser una aliada cuando enfrentamos momentos de estrés, ansiedad o depresión.

CAPITULO 2



ESTRÉS Y ALIMENTACIÓN

ESTRÉS Y ALIMENTACIÓN

"Cuando el cuerpo grita lo que la mente calla, la alimentación puede convertirse en una forma de consuelo... o de castigo."

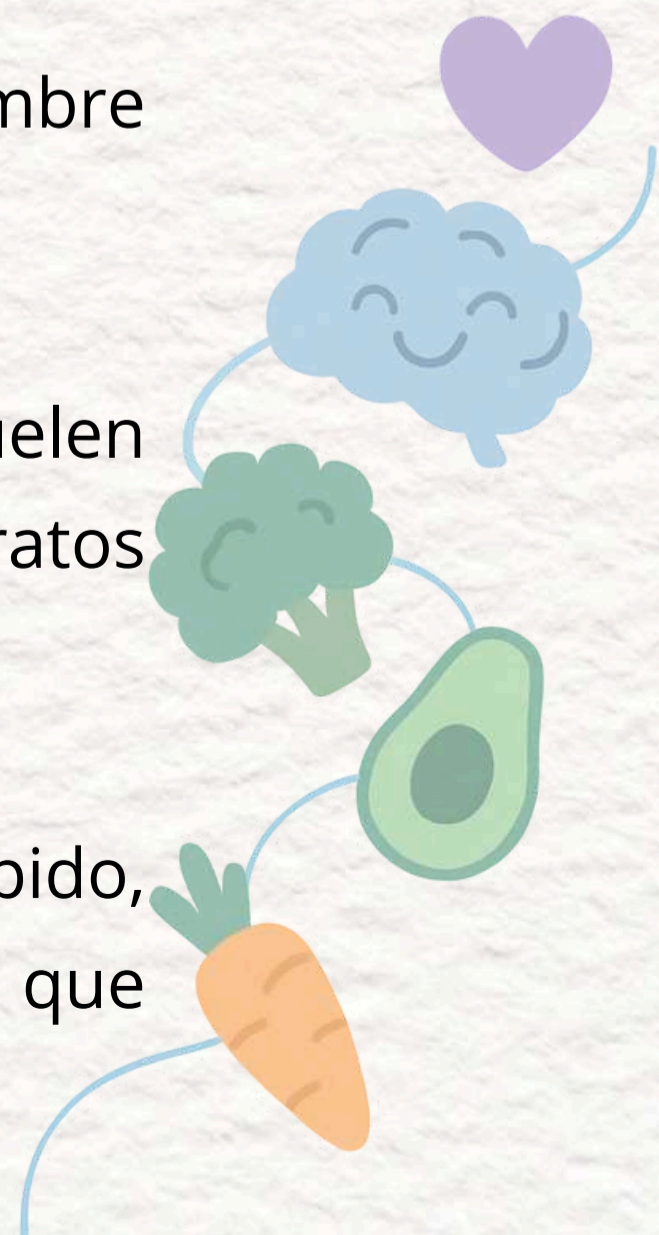
El estrés es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones que percibimos como amenazantes o demandantes. Pero cuando se vuelve crónico, sus efectos se expanden más allá del ámbito emocional: afectan nuestro sueño, nuestro sistema inmune y también... nuestra forma de comer.

Comer bajo estrés es una experiencia común: muchas personas sienten que necesitan "algo dulce", "algo rápido" o simplemente "algo" para calmarse. Pero ¿qué está ocurriendo en nuestro cuerpo y en nuestra mente en esos momentos?

¿Qué pasa en nuestro cuerpo cuando estamos estresados?

Cuando percibimos una amenaza, el cuerpo activa el sistema de respuesta al estrés, liberando cortisol y adrenalina. Esto tiene varias consecuencias:

- Aumenta la frecuencia cardíaca y la tensión muscular.
- Se altera la digestión (puede haber hambre excesiva o pérdida total del apetito).
- Se busca energía rápida, por eso suelen aparecer antojos de azúcar o carbohidratos simples.
- Aumenta la impulsividad: comemos rápido, sin atención y sin disfrutar realmente lo que comemos.



Estrés y antojos ¿por que nuestro cuerpo nos pide “cosas malas”?

En realidad, el cuerpo no pide cosas malas. Busca alivio rápido, y ciertos alimentos (como los dulces o snacks altos en grasa) generan una respuesta placentera inmediata en el cerebro al liberar dopamina. Pero este efecto dura poco, y puede generar un ciclo de culpa o malestar después de comer.

👉 Comer por estrés no es debilidad, es una estrategia de regulación emocional. Lo importante es ampliar nuestras herramientas para que la comida no sea la única.



🌱 Alimentos que ayudan a reducir el estrés

Incluir ciertos alimentos en el día a día puede ayudarte a tener una base más estable para enfrentar el estrés:

Tipo de alimento	Beneficio	Ejemplos
Alimentos ricos en magnesio	Relajación muscular, equilibrio del sistema nervioso	Avena, espinaca, almendras
Infusiones relajantes	Calman el sistema nervioso	Manzanilla, lavanda, toronjil
Proteínas de calidad	Estabilizan el azúcar en sangre, dan saciedad	Huevos, legumbres
Alimentos integrales	Liberan energía de forma sostenida	Arroz integral, pan de centeno, quinua

Tips prácticos: Cómo preparar comidas que te calmen (en lugar de alterarte más)

- Planifica tus tiempos de comida: el estrés se agrava cuando improvisamos todo el día.
- Ten snacks saludables disponibles: evita recurrir a opciones que te hacen sentir peor después.
- Crea una atmósfera tranquila para comer: evita pantallas y multitarea.
- Haz una pausa antes de comer: respira 3 veces profundamente y reconoce cómo te sientes.



Mini recurso sugerido

Checklist "Alivios sin comida"

- Respirar profundo por 1 minuto
- Salir a caminar o moverte 10 minutos
- Escribir lo que sientes
- Llamar a alguien
- Escuchar una canción que te relaje
- Tomar una bebida caliente lentamente

Ejercicio de journaling

Cuando como con estrés..."

Reflexiona y escribe:

- ¿Qué situación me genera estrés últimamente?

- ¿Qué siento en mi cuerpo cuando estoy estresada?

- ¿Cómo suelo responder en términos alimenticios?

- ¿Qué me gustaría hacer diferente?

Ejercicio: Técnica STOP para frenar impulsos alimentarios por estrés

Objetivo: Interrumpir el patrón automático de “comer por estrés” y elegir con más conciencia.

STOP

- S: Stop (Detente) – Haz una pausa antes de ir a la comida.
- T: Toma una respiración profunda – Conecta con tu cuerpo.
- O: Observa – ¿Qué estás sintiendo realmente? ¿Es hambre física o emocional?
- P: Procede con consciencia – Decide qué necesitas: ¿comida? ¿una pausa? ¿descanso?.

Puedes pegar esta técnica en la nevera o tenerla como fondo de pantalla



IDEAS DE RECETAS

Incluir alimentos ricos en magnesio, vitamina B6, hierro, fibra y omega-3 en tu día a día puede ayudarte a regular el estado de ánimo, mejorar la concentración y reducir los efectos del estrés en el cuerpo. Estos nutrientes apoyan al sistema nervioso, equilibran el azúcar en sangre y favorecen una mejor salud digestiva y mental.

Alimentos clave para tus comidas diarias:

- Espinaca
- Garbanzos
- Salmón
- Aguacate
- Avena
- Semillas de chía
- Banano
- Lentejas
- Nueces



Huevos con mermelada, espinacas y frambuesas

7 Ingredientes · 15 minutos



Ingredientes

- 4 Huevos
- 2 cucharaditas Aceite de oliva virgen extra
- 4 tazas Espinacas baby
- 2 dientes de ajo picados
- Sal marina y pimienta negra (al gusto)
- 2 tazas Frambuesas

Pasos

- Pon a hervir agua en una olla pequeña y, con una cuchara, introduce con cuidado los huevos. Hiérvelos de siete a ocho minutos, luego retíralos inmediatamente y colócalos en un recipiente con agua helada durante al menos tres minutos.
- Mientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Agrega las espinacas, el ajo, la sal y la pimienta. Saltea ligeramente durante uno o dos minutos.
- Añade las espinacas salteadas y las frambuesas a un plato. Pela los huevos, córtalos por la mitad y añádelos al plato. Espolvorea mas sal y pimienta por encima. ¡Disfruta!

Tips

- Se disfruta mejor inmediatamente o se pueden hervir los huevos para que duren más como sobras. Guárdalos en un recipiente hermético sin pelar.
- Sirve con una tostada.
- Utiliza otras frutas como arándanos, moras o fresas.

Parfait de yogur con plátano y kiwi

10 minutos - 5 ingredientes



Ingredientes

- 2 Plátanos (mediano)
- 1 taza Yogur griego natural
- 1/2 cucharadita extracto de vainilla
- 1/4 taza Almendras (finamente picadas)
- 2 Kiwi (pelado y cortado en cubitos)

Pasos

- Tritura el plátano en un bol y luego mezcla el yogur y el extracto de vainilla hasta que estén bien combinados.
- Coloca la mezcla de yogur, almendras y kiwi en capas en un frasco. ¡Disfruta!

Tips

- Se disfruta mejor fresco. Refrigerar en un recipiente hermético hasta por dos días.
- Puedes agregar mantequilla de nueces, semillas de cáñamo o semillas de chía.

Sándwich de ensalada de huevo y aguacate

15 min - 7 ingredientes



Ingredientes

- 3 Huevos
- 1/2 Aguacate
- 1/2 taza Espinacas baby (picadas)
- 1 1/2 cucharaditas Mostaza de Dijon
- 1/8 Limón (jugo)
- Sal marina y pimienta negra (al gusto)
- 4 rebanadas Pan (tostado)

Pasos

- Pon los huevos en una olla con agua fría, llévalos a ebullición y luego cocínalos a fuego lento durante 5-6 minutos. Pásalos por agua fría para enfriarlos. Pelar los huevos y picarlos en trozos grandes.
- En un bol, triture y combine los huevos cocidos picados, el aguacate, las espinacas baby, la mostaza de Dijon, el jugo de limón, la sal y la pimienta.
- ¡Úntalo sobre tostadas y disfruta!

Tips

- Hazlo un sándwich abierto.
- Utilice puré de garbanzos o frijoles blancos en lugar de huevos.

Pollo desmenuzado picante, Ensalada mediterránea de coliflor y garbanzos

25 minutos - 13 ingredientes



Ingredientes

- 227 gramos Pechuga de pollo (sin hueso ni piel)
- Sal marina y pimienta negra (al gusto)
- 2 $\frac{2}{3}$ cucharadas Salsa picante
- 1/2 cabeza Coliflor (grande, cortada en floretes pequeños)
- 2 cucharadas Aceite de oliva virgen extra
- 1/4 taza Aceitunas Kalamata sin hueso (en rodajas)
- 2 cucharadas Tomates secos al sol (picados)
- 2 cucharadas Alcaparras (escurridas)
- 1 taza Garbanzos (cocidos)
- 1/4 taza Perejil (picado)
- 1 cucharada Zumo de limón

Pasos

- En una olla, agrega el pollo y sazónalo generosamente con sal y pimienta. Cubre el pollo con aproximadamente 2,5 cm (1 pulgada) de agua.
- Ponlo a hervir y luego reduce el fuego a fuego lento, parcialmente tapado, durante 10 a 12 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido.
- Coloca el pollo cocido en un tazón y desmenuzalo con dos tenedores. Incorpora la salsa picante.
- Pon a hervir una olla grande con agua. Agrega la coliflor y escaldala durante un minuto. Escúrrela y añádela a un tazón grande con el aceite y el jugo de limón. Deja que se enfríe a temperatura ambiente.
- Una vez enfriado, añade el resto de los ingredientes al bol. Remueve para integrar. Reparte la mezcla uniformemente entre los platos y ¡a disfrutar!

Pollo con Quinoa de Cilantro y Limón

8 Ingredientes · 15 Minutos



Ingredientes

- 1/2 taza de quinoa (cruda)
- 1/4 taza de cilantro (picado)
- 2 cucharaditas de jugo de limón (al gusto)
- Sal al gusto
- 4 tazas de arúgula
- 2 zanahorias pequeñas (picadas)
- 227 gramos de pechuga de pollo cocida (en rodajas)
- 1 tallo de cebollín (en rodajas)

Receta

- Cocina la quinoa según las instrucciones del paquete y deja enfriar.
- Mezcla la quinoa con cilantro, jugo de limón y sal.
- Divide la arúgula, quinoa, zanahorias crudas y pollo entre los recipientes. Decora con cebollines y ¡disfruta!

Tips

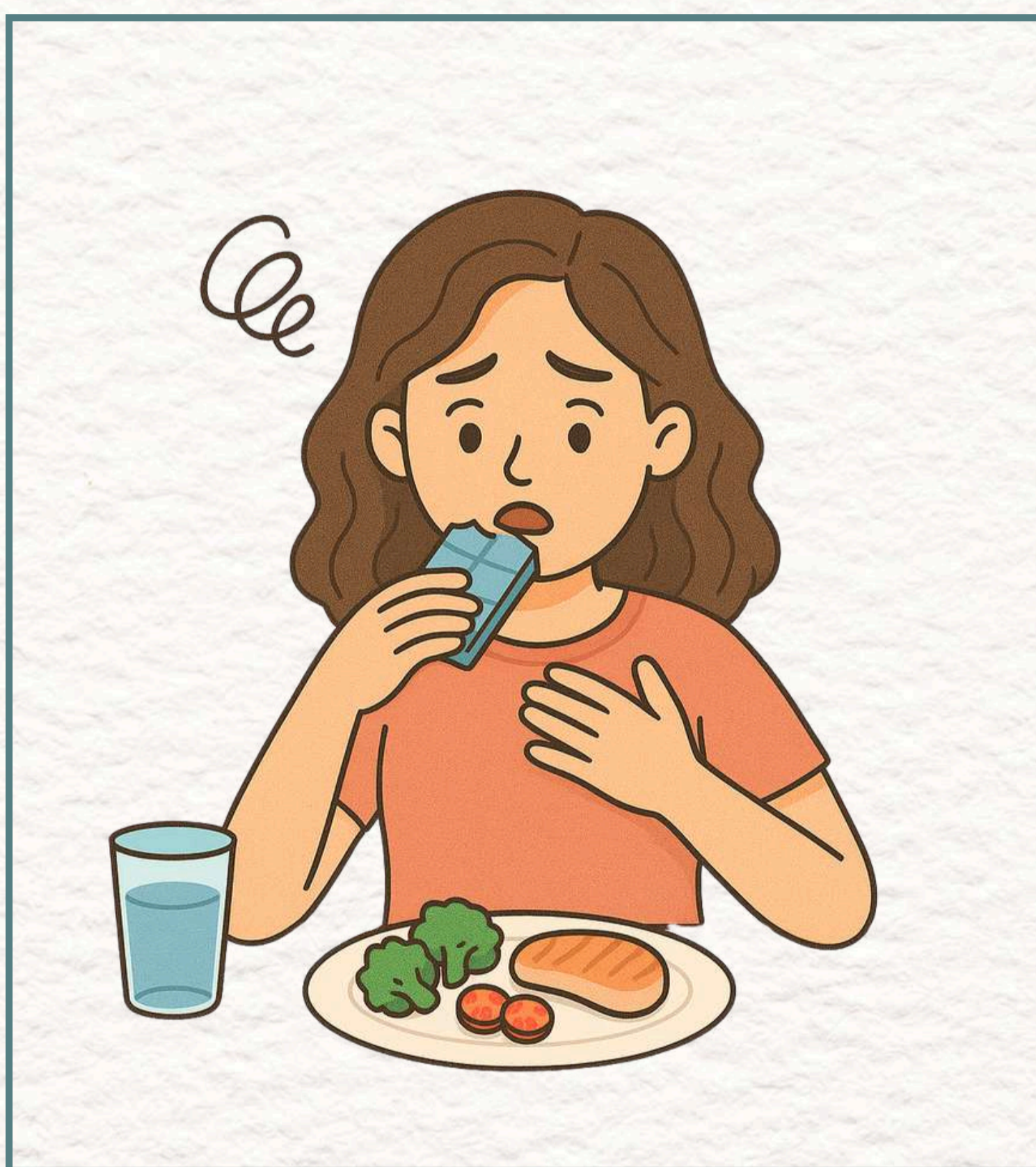
- Refrigera en un recipiente hermético hasta por tres días.
- Usa vinagre balsámico o tu aderezo favorito.
- Toppings adicionales: tomates cherry, aguacate, almendras trituradas, semillas de calabaza.



El estrés es inevitable, pero el modo en que lo manejamos sí puede transformarse. Conectar con nuestros hábitos alimenticios desde la conciencia nos permite cuidar el cuerpo sin castigos ni restricciones, sino desde la compasión.

La próxima vez que sientas estrés, pregúntate: “¿qué necesito realmente en este momento?” Tal vez sea comida... o tal vez sea contención emocional, descanso o movimiento. Aprender a escucharte es el primer paso.

CAPITULO 3



ANSIEDAD Y COMIDA

ANSIEDAD Y COMIDA

"Cuando la mente corre, a veces la comida parece la única pausa."

La ansiedad es una emoción que nos pone en estado de alerta constante. Puede sentirse como una inquietud en el pecho, una urgencia por hacer algo o una sensación de que "algo malo" va a pasar. Muchas personas, en esos momentos, recurren a la comida para calmarse. Comer puede parecer un refugio, una forma de frenar ese ruido mental, aunque sea por unos minutos.

Pero ¿qué sucede cuando esta forma de regular la ansiedad se convierte en una costumbre que termina afectando nuestra salud física y emocional?

Ansiedad y hambre emocional: ¿cómo diferenciarlas?

Hambre física

- Aparece gradualmente.
- Puedes comer una variedad de alimentos.
- Te sientes satisfecha al comer.
- No suele generar culpa.

Hambre emocional

- Aparece de repente.
- Necesitas un alimento específico (normalmente algo muy calórico o dulce).
- Comes rápido, a veces sin disfrutar.
- Puedes sentir culpa o malestar después.



👉 Saber esto no es para juzgarte, sino para ayudarte a tomar decisiones más conscientes.

¿Qué busca tu cuerpo cuando comes por la ansiedad?

Cuando comes, especialmente algo que te gusta, el cerebro libera dopamina, una sustancia que genera placer. En momentos de ansiedad, esta respuesta se vuelve una vía rápida para encontrar alivio.

El problema no es que comas, el problema es que la comida sea tu única forma de manejar lo que sientes. La ansiedad necesita espacio, comprensión y expresión. Y aunque la comida puede ser parte del autocuidado, no debe cargar sola con esa función.



Alimentos que pueden ayudarte a regular la ansiedad

Incluir estos alimentos en tu día puede contribuir a estabilizar tu sistema nervioso y mejorar tu estado de ánimo:

Tipo de alimento	Beneficio	Ejemplos
Alimentos ricos en triptófano	Aumentan la serotonina, regulan el ánimo	Avena, plátano, semillas de girasol
Carbohidratos complejos	Proveen energía sostenida y reducen antojos impulsivos	Legumbres, arroz integral, camote
Frutas y verduras	Ricas en antioxidantes y fibra, estabilizan el intestino (y el ánimo)	Zanahoria, manzana, brócoli, arándanos
Alimentos fermentados	Benefician la microbiota intestinal, clave en la salud mental	Yogur natural, kéfir, chucrut

Tips para practicar la alimentación consciente (mindful eating)

La ansiedad nos desconecta del cuerpo. Por eso, comer con atención puede ser una forma poderosa de volver al presente.

Pequeños pasos para empezar:

1. Come sentada, en un lugar tranquilo, sin pantallas.
2. Observa el plato antes de empezar: colores, aromas, texturas.
3. Mastica lento. Siente el sabor y la temperatura.
4. Haz pausas durante la comida. Pregúntate cómo te sientes.
5. Agradece, sin juzgar, lo que estás comiendo y tu decisión de cuidarte.



Mini recursos sugeridos para momentos de ansiedad

- Respiraciones profundas (4 segundos inhalar, 4 mantener, 4 exhalar)
- Duchas conscientes o baños relajantes
- Dibujar, escribir, estirarte o caminar
- Escuchar una meditación guiada o música suave
- Sostener una bebida tibia entre las manos

Ejercicio: Identificación del hambre emocional vs hambre física

Objetivo: Diferenciar señales de hambre real y ansiedad disfrazada de apetito.

Actividad guiada: Antes de comer, responde:

- ¿Dónde lo siento en el cuerpo?

- ¿Es gradual o repentino?

- ¿Tengo antojo de algo específico o cualquier alimento?

- ¿Estoy aburrida, estresada, sola?

- Si no hubiera ese alimento, ¿seguiría con hambre?

✅ Este ejercicio ayuda a practicar el autodiálogo y desarrollar conciencia antes de comer impulsivamente.

Ejercicio de reconocimiento

“Mapa de mi ansiedad”

Dibuja un círculo grande. En el centro escribe la palabra “Ansiedad”

Alrededor, responde:

- ¿Cómo la siento en mi cuerpo?
- ¿Qué pensamientos me trae?
- ¿Qué suelo hacer cuando aparece?
- ¿Qué otras formas de autocuidado me gustaría explorar?

Puedes hacerlo cada vez que sientas que necesitas regular lo que estás viviendo sin recurrir automáticamente a la comida.



IDEAS DE RECETAS

Lo que comemos influye directamente en cómo nos sentimos, y mantener una dieta equilibrada es una herramienta poderosa para reducir la ansiedad.

Cuando el cuerpo recibe nutrientes estables a lo largo del día—sin picos de azúcar ni largas horas sin comer—el sistema nervioso se mantiene más regulado y resiliente.

Además, la salud de la microbiota intestinal juega un papel fundamental: un intestino bien alimentado con fibra y alimentos fermentados produce sustancias que ayudan a calmar la mente, como los ácidos grasos de cadena corta y neurotransmisores como la serotonina.

Cuidar lo que comemos no es solo una cuestión física, también es una forma real de cuidar nuestra salud mental.



Avena con manzana especiada

8 Ingredientes · 15 minutos



Ingredientes

- 1/4 taza Aceite de oliva
- 4 Manzana (sin corazón, picada)
- 1 cucharadita extracto de vainilla
- 1/4 taza Jarabe de arce o Miel (dividido)
- 2 cucharaditas Canela (dividida)
- 1 cucharadita Nuez moscada (dividida)
- 3 tazas Leche de almendras sin azúcar
- 2 tazas Avena en hojuelas

Pasos

- Añade el aceite de oliva, las manzanas, la vainilla, el jarabe de arce o miel, la canela y la nuez moscada a una cacerola a fuego medio. Cocina las manzanas de cuatro a cinco minutos o hasta que se ablanden, removiendo constantemente para que no se peguen.
- Añade la leche y la avena en hojuelas. Remueve para integrar. Baja el fuego y cocina de cinco a siete minutos o hasta que la avena espese, removiendo según sea necesario.
- ¡Divídelo uniformemente en tazones y disfruta!

Tips

- Se recomienda disfrutarlo inmediatamente. Refrigerar hasta por tres días y recalentar antes de servir.
- Una porción equivale aproximadamente a una taza.
- Utiliza leche de vaca o cualquier otra leche alternativa

Parfait de Fresas y Arándanos

5 minutos 4 ingredientes



Ingredientes

- 2 tazas de yogurt sin azúcar
- 2 tazas de Granola
- 1 taza de Fresas
- 1 taza de Arándanos

Receta

- Sirve una capa de yogurt, una de granola, una de fresas y los arándanos en un frasco hermético hasta que esté lleno.
- Al momento de comer revuelve todos los ingredientes. ¡Disfruta!

Tips

- Refrigera en un recipiente hermético por hasta dos días.
- Toppings adicionales: Nueces, mantequilla de maní, mantequilla de semillas, semillas de chía o coco rallado.

Pasta con frijoles y chile

25 minutos - 10 ingredientes



Ingredientes

- Media libra de Pasta tipo Penne
- 1 cucharada Aceite de oliva
- 1/2 taza Cebolla roja (picada)
- 1 Zanahoria (grande, cortada en cubitos pequeños)
- 1 Pimiento rojo (grande, picado)
- 2 cucharadas Pasta de tomate
- 2 tazas Tomates cortados en cubitos (de lata, con su jugo)
- 1 1/2 cucharadas Condimento para tacos
- 2 tazas Frijoles rojos (cocidos)
- 1/4 taza Cilantro (picado, y un poco más para decorar)

Receta

- Cocina la pasta hasta que esté al dente según las instrucciones del paquete.
- Mientras tanto, calienta el aceite en una olla grande a fuego medio-alto. Agrega las cebollas, las zanahorias y los pimientos y cocina de tres a cinco minutos o hasta que se ablanden.
- Añade la pasta de tomate y los tomates picados, e incorpora el condimento para tacos. Deja hervir a fuego lento. Una vez que hierva, añade los frijoles y el cilantro. Cocina hasta que esté caliente.
- Añade la pasta cocida a la olla. Cocina durante un minuto más o hasta que esté bien caliente. Espolvorea con cilantro (opcional) y ¡a disfrutar!

Tips

- Refrigerar en un recipiente hermético hasta por cuatro días. Congelar hasta por tres meses.
- Una porción equivale aproximadamente a dos tazas.
- Utiliza salsa en lugar de tomates cortados en cubitos.
- Puedes agregarle carne molida para mas proteína.

Sopa de Jengibre, Res y Champiñones

10 Ingredientes · 35 Minutos



Ingredientes

- 1 Libra Carne molida de res magra
- 4 Ajos (diente, picado)
- 1/2 cucharadita Sal marina
- 2 Zanahorias (medianas, finamente picadas o en tiras)
- 2 tazas Champiñones (en rodajas)
- 2 tazas de acelgas
- 1/4 taza Jengibre (fresco, picado)
- 3 tallos Cebolla verde (en rodajas)
- 1.3 litros Caldo de hueso

Pasos

- Calienta una olla grande a fuego medio-alto. Agrega la carne molida de res y el ajo. Sazona con sal. Cocina durante tres a cuatro minutos, desmenuzando la carne mientras se cocina. La carne aún no estará completamente cocida.
- Añade las zanahorias, los champiñones, las acelgas, el jengibre y las cebollas verdes. Cocina hasta que las verduras estén tiernas y la carne esté cocida, aproximadamente dos a tres minutos.
- Agrega el caldo. Cocina durante tres a cinco minutos o hasta que esté bien caliente y los sabores se hayan combinado. Divide entre los tazones y ¡disfruta!

Tips

- Refrigerar en un recipiente hermético por hasta tres días.
- Una porción es aproximadamente dos tazas.
- puedes agregar Cebollines, perejil y/o albahaca.



La ansiedad no es tu enemiga. Es una señal de que algo necesita tu atención, tu cuidado y tu pausa. A través de la alimentación consciente, puedes comenzar a escuchar tu cuerpo sin castigar ni evadir.

No se trata de controlar la ansiedad a través de la comida, sino de darle un espacio seguro a través del cuidado integral: lo que piensas, lo que sientes y lo que comes forman parte de ti. Y todas esas partes merecen ser cuidadas con compasión.

CAPITULO 4



ALIMENTACIÓN Y DEPRESIÓN

ALIMENTACIÓN Y DEPRESIÓN

"Cuando la vida pierde sabor, la alimentación puede ser un primer acto de autocuidado."

La depresión es mucho más que sentirse triste. Afecta el cuerpo, la mente y las pequeñas decisiones del día a día. La energía disminuye, las ganas de hacer actividades básicas desaparecen, y comer —algo que debería ser placentero— puede convertirse en un desafío.

En momentos de depresión, la alimentación no es una solución mágica, pero sí puede ser una herramienta poderosa de apoyo. Nutrir el cuerpo también es una forma de enviarle a tu mente un mensaje de esperanza: "sigo aquí, sigo eligiéndome".

¿Cómo afecta la depresión la relación con la comida?

- Pérdida de apetito: No se siente hambre o la idea de cocinar genera rechazo.
- Aumento de apetito emocional: Buscar alimentos hipercalóricos para compensar la falta de placer.
- Desorganización de horarios: Comer a deshoras, saltarse comidas o hacer atracones.
- Elección de alimentos rápidos y ultraprocesados: Por falta de energía o motivación.

👉 Entender estos cambios no es para juzgarte, sino para acompañarte en pequeños gestos de autocuidado.



Nutrientes esenciales para el bienestar emocional

Durante un episodio depresivo, el cerebro necesita aún más soporte nutricional para funcionar. Algunos nutrientes clave:

Nutriente	Función emocional	Alimentos recomendados
Omega 3	Reduce inflamación, mejora estado de ánimo	Semillas de chía, linaza, nueces
Hierro	Previene fatiga y falta de concentración	Espinaca, lentejas, garbanzos
Vitamina B12	Mejora energía y sistema nervioso	Huevos, lácteos, alimentos fortificados
Vitamina D	Regula el estado de ánimo	Exposición al sol, hongos, alimentos fortificados
Proteínas	Estabilizan azúcar en sangre, mantienen energía	Legumbres, quinoa, tofu, tempeh



Tips prácticos para comer bien cuando no tienes energía La clave es simplificar, no exigirte:

- Planea mínimo viable: no busques platos elaborados. Un batido nutritivo o una ensalada rápida son valiosos.
- Prepara por adelantado: si tienes un día de más energía, cocina porciones extras para congelar.
- Ten a mano opciones fáciles: yogur natural, frutas, frutos secos, hummus con vegetales.
- Céntrate en agregar, no en restringir: piensa en sumar colores, texturas y nutrientes, no en prohibir alimentos.
- Apóyate en rutinas visuales: tener a la vista un pequeño menú semanal o una checklist puede ayudarte a comer con más regularidad.

Ejercicio: Mi plan de acción

Objetivo: Superar la inercia cuando la depresión impide alimentarse bien.

Formato de planificación:

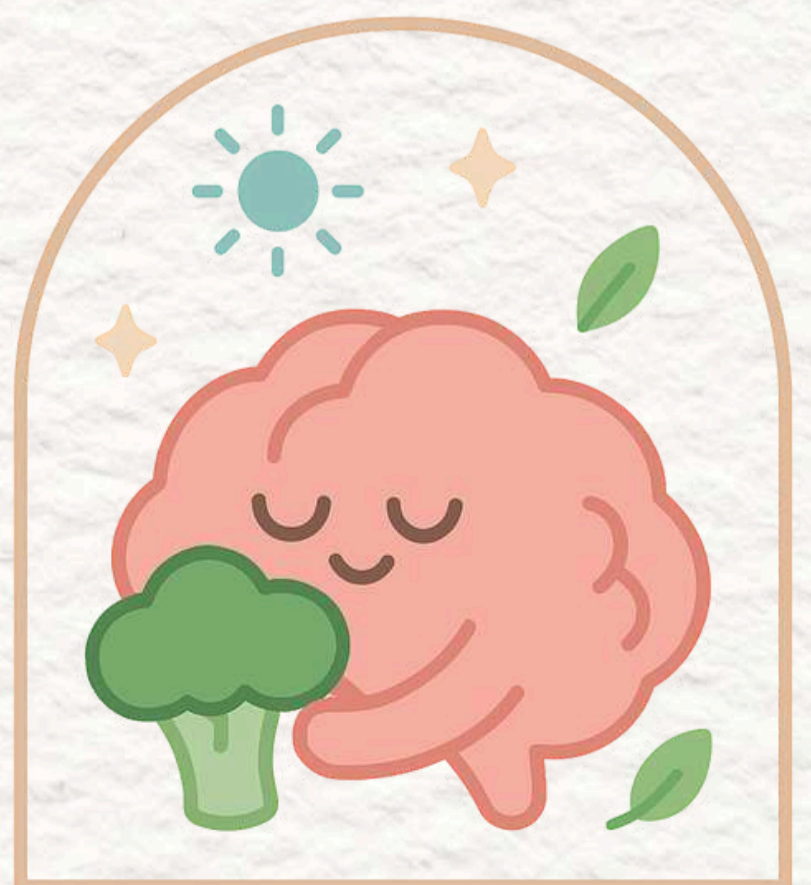
Hoy me siento: _____

Energía del 1 al 10: _____

Acción mínima que puedo hacer para alimentarme mejor hoy:

- Comer una fruta
- Calentar una sopa
- Pedir ayuda
- Otra: _____

✓ El objetivo no es comer “perfecto”, sino tener una acción que te saque del bloqueo.



IDEAS DE RECETAS

La alimentación también juega un papel clave en la prevención y manejo de la depresión.

Consumir alimentos ricos en vitamina B12, vitamina D, hierro, omega-3, proteínas de calidad, fibra y alimentos fermentados ayuda a crear un entorno ideal para que la microbiota intestinal produzca serotonina (el neurotransmisor relacionado con el bienestar emocional).

Aunque solemos asociar la serotonina con el cerebro, gran parte de su producción ocurre en el intestino grueso, gracias a la acción de bacterias saludables que se alimentan de fibra y nutrientes específicos.

Al nutrirnos bien, no solo estamos alimentando al cuerpo, sino también equilibrando nuestro estado de ánimo desde adentro.

☀️ Vitamina B12

- Hígado de res
- Sardinas
- Atún
- Salmón
- Huevos
- Lácteos (yogur, queso)

☀️ Vitamina D

- Salmón
- Atún enlatado
- Hígado
- Yema de huevo
- Champiñones expuestos al sol
- Leche o bebidas vegetales fortificadas

💪 Hierro

- Hígado
- Carne de res
- Lentejas
- Espinaca
- Tofu
- Garbanzos
- Avena

🐟 Omega-3

- Salmón
- Sardinas
- Caballa
- Semillas de chía
- Linaza (molida)
- Nueces



IDEAS DE RECETAS

🔍 Proteínas de calidad

- Pollo
- Pavo
- Huevos
- Yogur griego
- Lentejas
- Quinoa
- Tofu

🍷 Alimentos fermentados

- Yogur natural (sin azúcar)
- Kéfir
- Chucrut (fermentado, no pasteurizado)
- Kimchi
- Miso
- Kombucha

🌿 Fibra prebiótica (para alimentar la microbiota)

- Avena
- Alcachofa
- Plátano (especialmente verde)
- Ajo
- Cebolla
- Puerro
- Legumbres
- Semillas (chia, linaza)



Avena con Chia y Kiwi

10 minutos - 4 ingredientes



Ingredientes

- 3 tazas Agua
- 3 tazas Avena (en hojuelas)
- 1/3 taza Semillas de chía
- 3 Kiwi (picado)

Receta

- En una cacerola pequeña, lleva el agua a ebullición y agrega la avena y las semillas de chía. Reduce el fuego a fuego lento y cocina durante 4 a 5 minutos o hasta que esté completamente cocido. Asegúrate de revolver con frecuencia.
- Divide la avena entre los tazones y agrega el kiwi por encima. ¡Disfruta!

Tips

- Refrigerar en un recipiente hermético por hasta cuatro días. Para mejores resultados, recalienta con un poco de líquido adicional en la estufa o en el microondas.
- Una porción es igual a media taza de avena y medio kiwi.
- Agrega canela o jarabe de arce.
- Agrega nueces, semillas y bayas.

Caja de desayuno con papaya

3 Ingredientes · 15 minutos



Ingredientes

- 12 Huevos
- 6 tazas de papaya (pelada, sin semillas, picada)
- 3 pepinos medianos (picados)

Receta

- Coloca los huevos en una cacerola y cúbrelos con agua. Lleva a ebullición a fuego alto. Una vez que empiece a hervir, apaga el fuego, pero deja la cacerola sobre el quemador caliente. Cubre y deja reposar durante 10 a 12 minutos.
- Cuela el agua y llena la cacerola con agua fría. Pela los huevos cuando estén lo suficientemente fríos para manejarlos y córtalos por la mitad.
- Sirve los huevos con la papaya y los pepinos. ¡Disfruta!

Tips

- Refrigerar en un recipiente hermético hasta por cuatro días.
- Sazona los huevos con sal y pimienta al gusto.
- Agrega nueces, galletas saladas o una rebanada de pan tostado.

Hamburguesa clásica

20 minutos - 6 ingredientes



Ingredientes

- ½ libra Carne molida extra magra
- Sal marina y pimienta negra (al gusto)
- Pan de hamburguesa
- ½ Tomate (mediano, en rodajas)
- ½ taza Cebolla roja (en rodajas)
- ½ de cabeza Corazones de lechuga romana

Receta

- Precalienta la parrilla a fuego medio-alto.
- Con las manos, forma hamburguesas uniformes con la carne molida, de aproximadamente 2,5 cm (1 pulgada) de grosor. Sazona generosamente cada lado con sal y pimienta.
- Asa las hamburguesas de tres a cuatro minutos por lado, o hasta que estén bien cocidas. Retíralas de la parrilla y apaga el fuego. Agrega los panecillos y tuéstalos de uno a dos minutos.
- Añade las hamburguesas a los panecillos. Cúbrelas con rodajas de tomate, cebolla y lechuga. ¡Disfruta!

Tips

- Refrigerar las hamburguesas cocidas en un recipiente hermético hasta por tres días. Congélaslas hasta por un mes. Ensámbalas cuando estés lista para servir.
- Una porción equivale a una hamburguesa.
- Añade tus ingredientes favoritos para hamburguesas.
- Utilice un pan sin gluten o sírvalo en un pan con lechuga.
- Pan de trigo integral

Atún a la boloñesa

25 minutos - 10 ingredientes



Ingredientes

- 265 gramos Espaguetis
- 2/3 taza Agua (reservada de la cocción de la pasta)
- 1 1/3 cucharadas Aceite de oliva virgen extra
- 2 2/3 tazas Mezcla de verduras congeladas o frescas (zanahoria en cuadritos, arvejas, habichuelas)
- 1/3 taza Queso Parmigiano (rallado y un poco más para decorar)
- Sal marina y pimienta negra (al gusto)
- 2 latas Atún (escurrido)
- 2 cucharadas Pasta de tomate
- 1/2 taza Crema de leche
- 2 2/3 cucharadas Perejil (picado finamente, y un poco más para decorar)

Receta

- Cocina los espaguetis según las instrucciones del paquete hasta que estén al dente. Reserva un poco del agua de cocción y escúrrelos.
- Mientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Agrega las verduras y cocina de tres a cuatro minutos o hasta que se descongelen por completo. Sazona con sal y pimienta.
- Añade el atún y la pasta de tomate. Cocina durante un minuto, deshaciendo el atún.
- Añade la crema y cocina a fuego lento durante uno o dos minutos o hasta que espese ligeramente.
- Mezcla la pasta con la salsa. Añade el agua de la pasta, poco a poco, según sea necesario, hasta que la salsa esté cremosa. Incorpora el parmesano y el perejil. Cocina durante dos minutos más o hasta que esté bien cocido.
- Repartir uniformemente en tazones. Servir con parmesano y perejil extra (opcional). ¡Disfruta!

Tips

- Refrigerar en un recipiente hermético por hasta tres días.
- Una porción equivale aproximadamente a una taza.

Sándwich de atún

25 minutos - 10 ingredientes



Ingredientes

- 2 Huevos
- 1 lata Atún (escurrido)
- 1/2 cucharadita Pasta de anchoas (opcional)
- 2 cucharadas Aceitunas negras (picadas)
- 2 cucharadas Cebolla roja (picada)
- 1 Tomate (picado)
- 1 Baguette Grande
- 2 cucharadas Aceite de oliva virgen extra
- 1 1/2 cucharaditas Vinagre de vino tinto o Vinagre de Manzana
- Sal marina y pimienta negra (al gusto)

Receta

- Pon a hervir agua en una olla pequeña y, con una cuchara, introduce con cuidado los huevos. Hiérvelos de siete a ocho minutos, luego retíralos inmediatamente y colócalos en un recipiente con agua helada durante al menos tres minutos. Una vez fríos, péralos y córtalos por la mitad.
- En un bol, combina suavemente el atún, la anchoa (opcional), las aceitunas, las cebollas y los tomates.
- Corta la baguette en porciones y luego por la mitad a lo largo. Presiona el interior suave para crear espacio. Unta los lados cortados con aceite de oliva y espolvorea con vinagre, sal y pimienta.
- Extiende la mezcla de atún uniformemente sobre la mitad inferior de la baguette. Coloca las rodajas de huevo encima y sazona con sal y pimienta. Coloca la mitad superior de la baguette sobre el relleno y presiona firmemente para que los jugos se impregnen en el pan. ¡Disfruta!

Tips

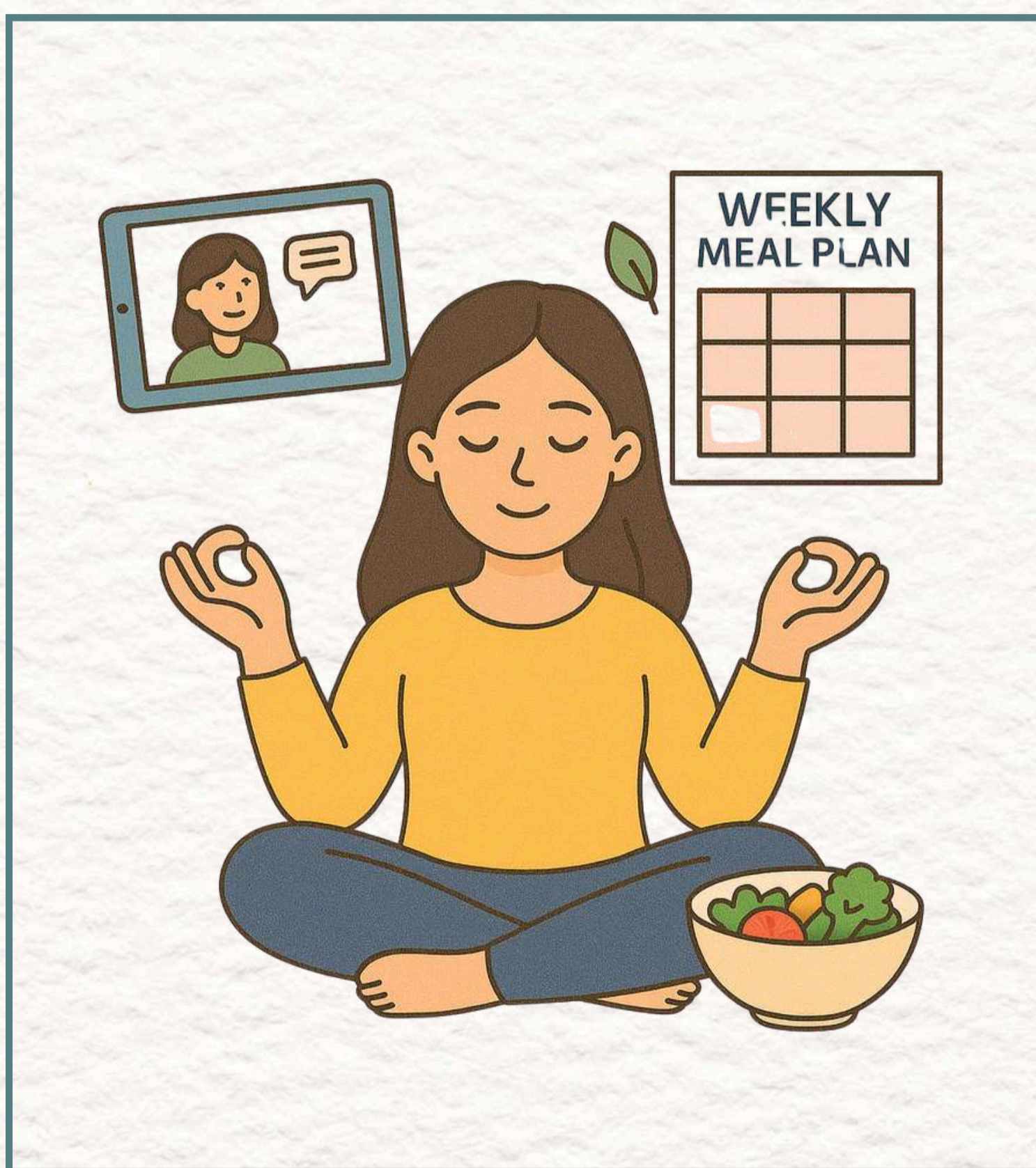
- Envuelve el sándwich bien apretado con papel aluminio o film transparente. Refrigérela hasta por dos días.
- Agregua mayonesa y/o mostaza Dijon.



La depresión puede nublar la motivación, pero pequeños actos —como preparar una comida nutritiva— son formas silenciosas de resistencia y amor propio.

Comer no va a resolver el dolor emocional, pero cada bocado que eliges de manera compasiva es una semilla de recuperación. No se trata de exigirte "hacerlo perfecto", sino de recordar que incluso en los días más oscuros, mereces nutrirte y cuidarte.

CAPITULO 5



HERRAMIENTAS PARA CUIDARTE DE MANERA INTEGRAL

HERRAMIENTAS PARA CUIDARTE DE MANERA INTEGRAL

"Cuidarte no es un lujo: es una necesidad que sostiene tu bienestar físico, mental y emocional."

A lo largo de este e-book, hemos explorado cómo la alimentación puede ser una aliada poderosa en el manejo del estrés, la ansiedad y la depresión.

Pero el verdadero autocuidado es multidimensional: no basta solo con comer bien, sino también con nutrir nuestra mente, nuestro descanso, nuestras emociones y nuestro cuerpo en movimiento.

En este capítulo, te compartimos herramientas prácticas para construir una red de apoyo interna que te sostenga, incluso en los momentos más difíciles.

¿Qué es el autocuidado integral?

El autocuidado integral reconoce que somos un sistema: lo que afecta una parte de ti (por ejemplo, tu cuerpo físico) también impacta tu mente y tus emociones.

No se trata de "hacer todo perfecto", sino de crear pequeñas prácticas conscientes en diferentes áreas de tu vida:

- **Cuerpo físico:** alimentación, movimiento, descanso.
- **Emociones:** expresión emocional, autocompasión.
- **Mente:** pausas, atención plena, pensamiento flexible.
- **Relaciones:** pedir apoyo, poner límites saludables.



Checklist de bienestar diario (adaptable a tu vida)

Área	¿Qué puedes hacer hoy?	Ejemplos
Alimentación	Nutrir tu cuerpo sin rigidez	Un plato colorido, comer con calma
Movimiento	Activar tu energía	10 min de estiramientos o caminar
Descanso	Respetar tu necesidad de sueño	Dormir al menos 7 horas, crear una rutina nocturna
Pausas mentales	Darle espacio a tu mente	5 min de respiración consciente, journaling breve
Expresión emocional	Validar cómo te sientes	Hablar con alguien de confianza, escribir
Cuidado social	Conectar o poner límites	Mandar un mensaje, decir "no" si lo necesitas



Mini prácticas de autocuidado que puedes incorporar en tu día

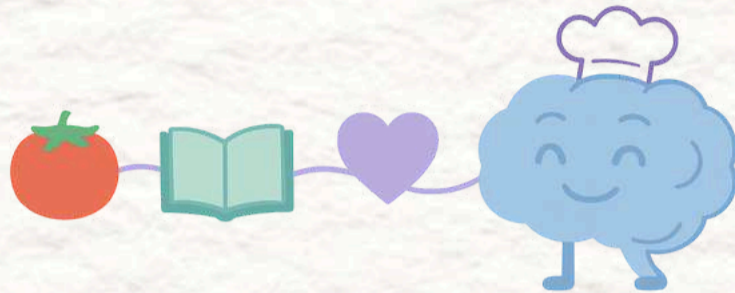
(elige una o dos, no es necesario hacerlas todas)

- Antes de comer: Haz 3 respiraciones profundas para conectar contigo.
- Al despertar: Estira el cuerpo conscientemente durante 2 minutos.
- Durante el día: Programa pausas de 5 minutos lejos del celular o la computadora.
- Antes de dormir: Escribe 3 cosas que agradeces de tu día, por pequeñas que sean.
- Cuando sientas ansiedad: Camina descalza unos minutos o agarra algo frío en tus manos para anclarte.

Ejercicio: Plan semanal de autocuidado estructurado

Objetivo: Incorporar el autocuidado como un hábito, no como un lujo.

Escoge y planea una actividad que nutra el cuerpo, otra que nutra la mente y otra que nutra el alma, para cada día de la semana. Al tener una estructura clara, podrás hacer un seguimiento sencillo sobre los hábitos de autocuidado



Día	Acción para el cuerpo	Acción para la mente	Acción para el alma
Lunes	Caminar 10 minutos	Leer 1 página de un libro	Meditar 10 minutos
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

IDEAS DE SNACKS

Los snacks pueden ser grandes aliados para mantener el equilibrio emocional y físico a lo largo del día, siempre que elijas opciones saludables.

Comer entre comidas ayuda a estabilizar los niveles de azúcar en sangre, evitar bajones de energía y reducir la irritabilidad que muchas veces se confunde con ansiedad.

Además, cuando eliges snacks ricos en fibra, proteínas, grasas buenas y nutrientes como magnesio o vitamina B6, estás dándole a tu cuerpo el soporte que necesita para mantenerse estable y enfocado.



Yogur y frutos rojos

5 min - 2 ingredientes



Receta

- Reparte el yogur en vasos o tazones. Cubre con fruta descongelada. (Haz lo contrario si prefieres la fruta en el fondo). ¡Disfruta!

Ingredientes

- 6 taza Yogur griego natural
- 6 tazas frutos rojos (fresas, moras, arándanos)

Tips

- Utiliza un yogur sin lácteos como el de coco, almendras.
- No uses bayas congeladas
- Utiliza cualquier tipo de fruta fresca en su lugar.

Galletas y aguacate

10 min - 3 ingredientes



Receta

Machaca el aguacate sobre las galletas y espolvorea con sal y pimienta al gusto. ¡Disfruta!

Ingredientes

- 300 gramos Galletas integrales
- 1 1/2 aguacate
- Sal marina y pimienta negra (al gusto)

Tips

- Utilice en su lugar galletas de lino sin cereales.
- Cúbrela con semillas de cáñamo, frijoles machacados o tofu revuelto.

Plato de frutas y huevos

20 min - 3 Ingredientes



Receta

1. Coloca los huevos en una cacerola y cúbrelos con agua. Llévalos a ebullición a fuego alto y luego apágalos, pero mantén la cacerola sobre la hornilla caliente. Tapa y deja reposar de 10 a 12 minutos. Transfiere los huevos a un recipiente con agua fría y déjalos reposar hasta que se enfríen lo suficiente como para manipularlos.
2. Pela y corta el huevo duro en rodajas y sírvelo con arándanos y fresas. ¡Que lo disfrutes!

Ingredientes

- 6 Huevos
- 3 tazas Arándanos
- 3 tazas Fresas (cortadas por la mitad)

Tips

- Guarda los huevos y la fruta por separado. Refrigerar los huevos duros en un recipiente tapado con cáscara hasta por siete días. Refrigerar la fruta en un recipiente hermético hasta por dos días.
- Una porción es un huevo y una taza de fruta.
- Sazona el huevo duro con sal y pimienta.



Cuidarte no siempre se sentirá fácil o natural, sobre todo en momentos de estrés, ansiedad o tristeza profunda.

Pero cada pequeño acto de amor hacia ti misma es una inversión en tu bienestar futuro.

Recuerda: no necesitas hacerlo perfecto, solo necesitas empezar.

Tu cuerpo, tu mente y tu corazón te agradecerán cada pequeño paso.

BONUS

The image features a weekly calendar grid with six columns labeled MON, TUE, WED, THU, FRI, and SUN. To the left of the grid, there are three icons with corresponding labels: a blue brain icon labeled 'Body', a green broccoli icon labeled 'Mind', and a green avocado icon labeled 'Soul'. A blue brain icon is also positioned below the grid, pointing towards it.

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SUN
Body						
Mind						
Soul						



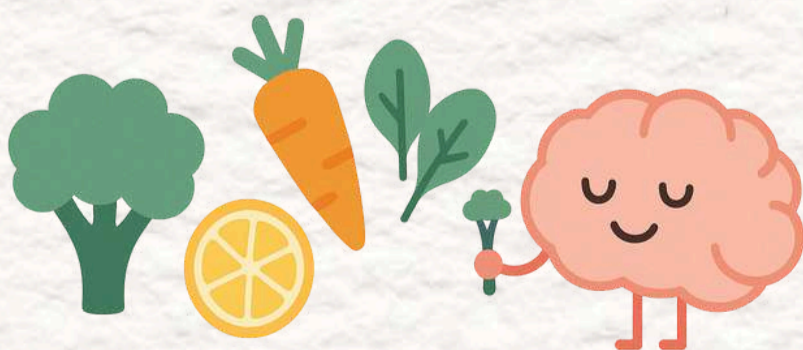
Si este e-book resonó contigo y quieres seguir explorando cómo la alimentación y la salud mental pueden convertirse en tus mejores aliadas, te invitamos a un taller online gratuito donde profundizaremos juntas en estos temas.

Será un espacio íntimo, real y lleno de herramientas prácticas para reconectar contigo desde el autocuidado.

Déjanos tu correo electrónico en el siguiente enlace para enviarte todos los detalles y reservar tu lugar.



Inscríbete aquí: [Taller Alimentación y Salud Mental](#)



RETO DE 7 DÍAS

RETO DE 7 DÍAS



Reto de 7 días para reconectar contigo

Este reto fue diseñado para ayudarte a dar pequeños pasos hacia una relación más consciente contigo misma, con tu alimentación y con tus emociones.

No se trata de hacerlo perfecto. Se trata de empezar a escucharte, cuidarte y alimentarte con intención.

📌 Puedes hacerlo en cualquier momento del mes, en el orden que desees. Incluso puedes repetirlo cada vez que sientas que necesitas volver a ti.

🌱 Día 1: Conecta antes de comer

Reto: Antes de tu comida principal de hoy, haz 3 respiraciones profundas y pregúntate:


- ¿Qué necesito en este momento?
- ¿Tengo hambre física o emocional?

Intención: Comer desde la conciencia, no desde la prisa o el automático.

🧠 Día 2: Escribe lo que sientes

Reto: Tómame 5-10 minutos para escribir cómo te sientes hoy y cómo ha influido eso en tu forma de alimentarte.


Intención: Darle nombre a lo emocional y entender su vínculo con tu apetito.

 Día 3: Prepara un plato que te nutra y te reconforte

Reto: Elige o crea una comida que sea rica en nutrientes y también te haga sentir apapachada.


Tip: Puede ser algo sencillo: una ensalada con colores, una crema caliente, un batido energético.

Intención: Cuidarte desde la elección de lo que comes.

 Día 4: Pausa digital durante una comida

Reto: Hoy come sin celular, sin TV, sin distracciones. Solo tú y tu plato.

Intención: Reconectar con el placer de comer y tus señales internas de saciedad.

 Día 5: Háblate con amabilidad

Reto: Durante el día, cada vez que notes un pensamiento negativo sobre tu cuerpo o tu alimentación, respóndete con una frase compasiva.

Ej: "Estoy haciendo lo mejor que puedo", "Mi cuerpo merece respeto", "Un paso a la vez está bien".

Intención: Sanar el diálogo interno.

💛 Día 6: Alimento + autocuidado

Reto: Combina una comida o snack saludable con una acción de autocuidado emocional.

Ejemplo: un bowl de frutas + escribir en tu diario, o una infusión caliente + una pausa consciente.

Intención: Integrar cuerpo y mente en un mismo acto.

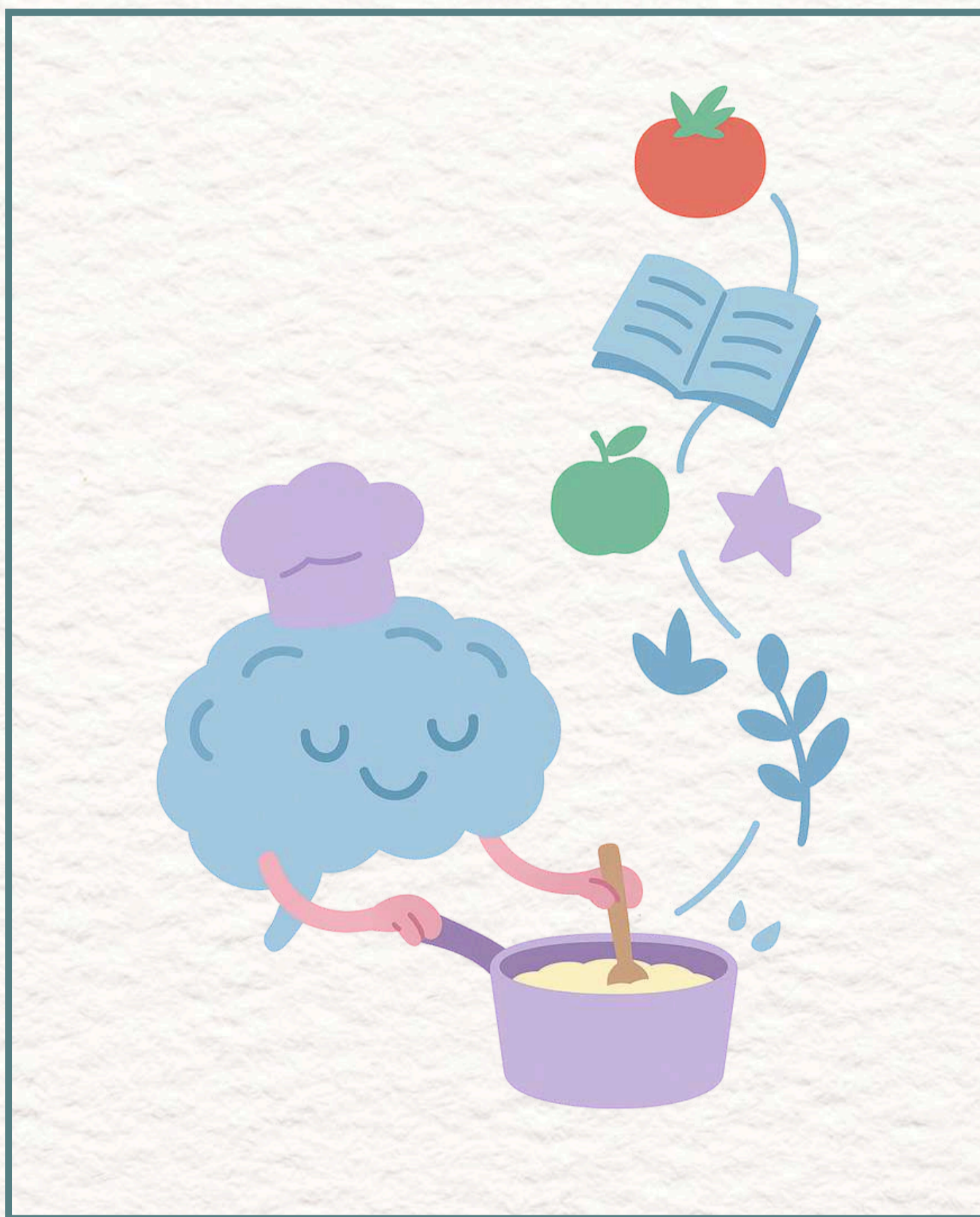
🌟 Día 7: Celebra tu proceso

Reto: Escribe 3 cosas que agradeces de esta semana.

Pueden ser acciones que lograste, emociones que identificaste, o simplemente el haber comenzado.

Intención: Reconocer tu esfuerzo y darte crédito por cuidar de ti.

EJERCICIOS PRÁCTICOS



¿Cómo reducir el estrés con estas recetas?

Paso a paso práctico:

1. **Empieza por el desayuno:** Prioriza opciones con fibra, proteína y magnesio. Un ejemplo: avena con semillas y plátano o un smoothie con espinaca, cacao y mantequilla de almendra.
2. **Evita picos de azúcar:** Cambia los snacks azucarados por alternativas que incluyan grasas saludables y fibra, como hummus con zanahorias, un puñado de nueces o un panecito de avena sin azúcar.
3. **Prepara una receta rica en hierro al menos 2 veces por semana:** Unas albóndigas de carne con puré de papa y ensalada de tomate, o un guiso de lentejas con espinaca y limón son opciones sencillas y potentes.
4. **Incluye una porción de legumbres al día:** Aportan magnesio, fibra, hierro y B6. Puedes usarlas en ensaladas, sopas o incluso como relleno de wraps o tacos.
5. **Haz de la cocina un momento de pausa:** Cocinar puede ser terapéutico si lo haces sin prisa, con música suave y con la intención de cuidarte. No necesitas hacer todo perfecto, solo elegir una receta que te haga sentir bien.
6. **Ten a mano recetas fáciles y nutritivas:** Guarda tus favoritas y recurre a ellas cuando no tengas energía. Cocinar en piloto automático, con ingredientes que sabes que te hacen bien, es una forma de autocuidado



EJERICICOS PRÁCTICOS PARA GESTIONAR TUS EMOCIONES:

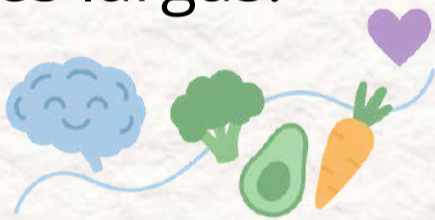
1. 🧘‍♀️ Meditación de 1 minuto: Respiración compasiva

Objetivo: Reconectar con el cuerpo de manera amable cuando hay agotamiento emocional.

Guía sencilla:

- Siéntate o recuéstate cómodamente.
- Cierra los ojos o baja la mirada.
- Inhala profundo contando hasta 4.
- Exhala lento contando hasta 6.
- Mientras respiras, repite mentalmente:
- "Está bien sentirme como me siento. Estoy aquí para mí."
- Repite el ciclo por 1 minuto.

✅ Ideal para momentos de bajón emocional donde no hay energía para meditaciones largas.



2. 🤝 Ejercicio breve de autocompasión: "La mano en el corazón"

Objetivo: Ofrecerte consuelo físico y emocional.

Instrucciones:

- Coloca una mano sobre tu corazón.
- Respira profundo.
- Dite mentalmente una frase de amabilidad.
- Ejemplos:
- "Estoy haciendo lo mejor que puedo."
- "Merezco cuidado incluso en mis peores días."

✅ Este gesto físico activa el sistema de calma del cuerpo (vía el nervio vago).

EJERICICOS PRÁCTICOS PARA GESTIONAR TUS EMOCIONES:

3. 🎨 Actividad creativa: Dibuja tu energía

Objetivo: Expresar el estado emocional sin necesidad de palabras.

Cómo hacerlo:

- Toma una hoja en blanco.
- Usa colores, formas o líneas para representar cómo te sientes hoy.
- No importa si "queda bonito" o no. Lo importante es expresarlo.

✅ Canalizar emociones a través del arte ayuda a disminuir la rumiación mental.



4. 🎵 Pequeño ritual: "Mi canción de refugio"

Objetivo: Crear un anclaje emocional positivo.

Actividad:

- Elige una canción que te transmita calma, ternura o esperanza.
- Escúchala con atención plena, permitiendo que tu cuerpo y mente la reciban.
- Puedes crear una mini playlist llamada "Mi refugio emocional" para usar en días difíciles.

✅ La música es una herramienta muy efectiva para modular estados emocionales depresivos.

EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA GESTIONAR TUS EMOCIONES:

5. 📖 Microjournaling: 3 frases para hoy

Objetivo: Reconectar con pequeñas anclas de esperanza o gratitud.

Plantilla súper corta:

- Hoy me siento:

- Hoy agradezco:

- Hoy me permito:

✅ Un pequeño diario puede ayudarte a registrar avances invisibles pero importantes.

Gracias por llegar hasta aquí.

Gracias por darte el permiso de escucharte, de cuidarte, de buscar nuevas formas de bienestar.

Esperamos que este e-book haya sembrado pequeñas semillas de consciencia, alivio y conexión contigo misma.

Si algo de lo que leíste resonó en ti, te invitamos a llevarlo a tu día a día, a tu plato, a tus pensamientos y a tu forma de tratarte.

Recuerda que cuidarte no es una meta que se alcanza una vez y ya. Es un camino, un proceso, una práctica cotidiana.

Este e-book no pretende ser un punto final, sino un primer paso: una semilla plantada en el terreno fértil de tu mente, tu cuerpo y tu corazón.

Esperamos que las herramientas, reflexiones y ejercicios que has encontrado aquí te acompañen en tu camino de autocuidado consciente, y que recuerdes que tu bienestar no es un destino, sino un proceso de pequeños actos diarios de amor propio.

Nos encantará saber de ti:

✉ Si deseas compartir cómo ha sido tu experiencia con este material, puedes escribirnos.

📱 Y si sientes que esto puede servirle a otra mujer, compártelo. Cuidarnos también es cuidar de otros.

Con cariño,

Laura - [Menús Capsula](#)

Mónica - [Qualitas Vitam](#)

enlaces directos



¿Quieres seguir trabajando en tu bienestar emocional?

Si al recorrer estas páginas sentiste el llamado de profundizar en tu autocuidado, en tu historia y en tu proceso de sanación, recuerda que no tienes que hacerlo sola.

Desde mi espacio como psicóloga, te ofrezco acompañarte de manera profesional y compasiva en tu camino hacia una vida con más equilibrio, consciencia y bienestar.

✨ Si deseas iniciar un proceso de terapia personalizada, puedes contactarme aquí:

✉ Correo electrónico: psi.qualitas@gmail.com

📱 WhatsApp: [+57 301 2700337](https://wa.me/573012700337)

🌐 Instagram: [@Qualitas](https://www.instagram.com/Qualitas)

enlaces directos

🌿 Te abrazo en tu proceso, donde sea que estés.

Con cariño,

Mónica, Psicóloga

¿Hablamos?



¿Te gustaría continuar con una alimentación nutritiva y balanceada que te ayude a mejorar tu estado de animo?

Si al leer esto sentiste el deseo de cuidar mejor de ti, de reconectar con tu bienestar y de traer más calma a tus días, quiero que sepas que no estás sola.

En Menús Cápsula creamos recetas y herramientas que no solo resuelven el "¿qué como hoy?", sino que también te ayudan a nutrir cuerpo y mente con intención.

Nuestra membresía es una invitación a simplificar tu alimentación, reducir el estrés diario y mejorar tu estado de ánimo desde lo más básico: lo que pones en tu plato.

✨ Si quieres comenzar a cuidar de ti a través de una alimentación práctica, rica en nutrientes y sin complicaciones, puedes unirte a nuestra membresía o descargar planeadores de comidas semanales gratuitos aquí:

🌐 www.menuscapsula.com

✉ Correo electrónico: contacto@menuscapsula.com

📱 Instagram: [@menuscapsula](https://www.instagram.com/menuscapsula)



BONUS ESPECIAL:


Taller gratuito de acompañamiento

Sabemos que aplicar lo que leíste en este e-book puede ser mucho más poderoso cuando lo haces en compañía. Por eso queremos invitarte a un taller exclusivo y gratuito para quienes han adquirido esta guía.

¿Qué haremos en el taller?

- Profundizaremos en los temas de salud mental y alimentación consciente.
- Realizaremos ejercicios guiados de autocuidado y reconexión.
- Tendrás un espacio para compartir dudas, reflexiones y experiencias.
- Te llevarás herramientas prácticas adicionales para tu día a día.

¿Te gustaría participar?

-  Solo tienes que inscribirte a través del siguiente enlace: [Taller Alimentación y Salud Mental](#)

Este taller es un regalo para ti, como agradecimiento por haber elegido este camino de autocuidado y conciencia.

Porque tu proceso merece acompañamiento, contención y una red que te sostenga.

Con cariño,

Mónica – Psicóloga clínica

Laura – Creadora de Menús Cápsula

