



ALIMENTACIÓN SIN ANSIEDAD



SILVIA HERRERA GARCIA

BIENVENIDAS
TU MENÚ SIN ANSIEDAD
SILVIA HERRERA GARCIA

♥ Bienvenida

Nutrición cetogénica saludable, sin ansiedad y con conciencia

Bienvenida, mujer poderosa.

Si estás aquí, no es para seguir otra dieta más, ni para castigarte, ni para vivir contando lo que comes con miedo.

Estás aquí para recordarle a tu cuerpo cómo se siente la calma, para nutrirte desde la consciencia y para crear hábitos que te sostengan, no que te tensen.

🌱 ¿Qué significa realmente una cetogénica saludable (sin ansiedad)?

Este enfoque no va de eliminar, va de elegir con intención.

No se trata de controlar tu cuerpo, sino de escucharlo.

Hacer hábitos cetogénicos saludables significa:

✨ Estabilizar tu energía, evitando picos y bajadas que alimentan la ansiedad.

✨ Nutrir tu sistema nervioso, con grasas de calidad y proteína suficiente.

✨ Reducir el ruido mental, al mantener estable el azúcar en sangre.

✨ Recuperar la saciedad real, esa que te permite parar sin culpa.

✨ Volver a confiar en tu cuerpo, en lugar de luchar contra él.

🧠 Aquí no buscamos perfección. Buscamos seguridad interna.

Porque cuando el cuerpo se siente a salvo: la ansiedad baja, los antojos se regulan, y la comida deja de ser un campo de batalla.

🌸 Un compromiso contigo

Te invito a entrar en este camino con: curiosidad, suavidad, y presencia.

Si un día no puedes, no pasa nada.

Este proceso no se rompe por un error,
se fortalece con cada acto de cuidado consciente.

No estás aquí para hacer más.

Estás aquí para sentirte mejor.

Respira.

Tu cuerpo sabe el camino. 🌙

PRINCIPIOS CLAVE (esto lo cambia todo)

❌ Lo que NO ayuda a la ansiedad

- Keto extrema o rígida
- Saltarse comidas sin preparación
- Déficit calórico fuerte
- Mucha cafeína
- Obsesión con macros

👉 Todo eso sobreactiva el sistema nervioso.

✅ LO QUE SÍ AYUDA

(cuando hay ansiedad —también la que se manifiesta a través de la comida)

1. Ritmos estables

Más importante que “comer perfecto” es comer con regularidad.

Cuando una mujer vive con ansiedad, su cuerpo suele estar en modo supervivencia. Saltarse comidas, comer a horas caóticas o pasar muchas horas sin energía manda este mensaje interno: “No es seguro relajarse.”

A nivel fisiológico:

El cuerpo interpreta el ayuno prolongado como amenaza.

Aumenta el cortisol.

Se disparan los antojos (especialmente dulces y harinas).

Aparece el comer compulsivo por la tarde/noche.

💡 Qué ayuda de verdad: Comer cada 3–4 horas.

Horarios previsibles (no rígidos, pero sí estables).

Empezar el día con algo que nutra (no solo café).

👉 Regularidad = seguridad interna. Y sin seguridad, no hay calma.

2. Grasas calmantes

No todas las grasas son iguales, y algunas son literalmente ansiolíticas.

Las grasas de calidad ayudan a:

Estabilizar el azúcar en sangre.

Reducir picos de ansiedad.

Nutrir el sistema nervioso y hormonal.

A nivel neuroemocional:

El cerebro necesita grasa para producir neurotransmisores como la serotonina (calma, bienestar).

💡 Grasas que calman: Aguacate

Aceite de oliva virgen extra Frutos secos y semillas Pescado azul Huevos

Cuando faltan ➡

Más irritabilidad, más impulsos, más sensación de “necesito algo YA”.

👉 Comer grasa no engorda la calma.

La crea.

3. Proteína suficiente

Sin proteína, no hay regulación emocional. Muchas mujeres con ansiedad comen: Poco ➔ luego atracón

O muy “ligero” ➔ pero el cuerpo queda insatisfecho

 A nivel químico:

La proteína es la base para fabricar: Dopamina (motivación) Serotonina (bienestar) GABA (relajación)

 Qué significa “suficiente”: Proteína en cada comida principal. No solo “un poquito”. De calidad y bien distribuida.

 Cuando hay proteína suficiente:

Menos ansiedad entre horas. Menos necesidad de picar. Más sensación de sostén interno.

4. Micronutrientes

No es ansiedad “emocional” solamente: muchas veces es carencia.

Hierro, magnesio, zinc, vitaminas del grupo B...

Son claves para el sistema nervioso y suelen estar bajos en mujeres agotadas.

 Cuando faltan:

Nerviosismo Palpitaciones Cansancio extremo Antojos descontrolados Dificultad para relajarse

 Qué ayuda:

Alimentación variada y real.

Verduras, semillas, proteínas, grasas buenas.

Revisar carencias si hay ansiedad persistente.

 A veces el cuerpo no necesita “gestionar emociones”.

Necesita nutrientes.

5. Seguridad corporal

La comida no es el problema.

El problema es que el cuerpo no se siente a salvo.

Muchas mujeres comen con ansiedad porque viven:

En tensión constante

Desconectadas del cuerpo

Exigiéndose sin pausa

 El cuerpo busca regularse:

Si no encuentra calma a través del descanso, el contacto o la respiración...

la buscará a través de la comida.

 Qué crea seguridad corporal:

Comer sentada, sin prisa.

Respirar antes de comer.

Movimiento suave (no castigo).

Autocompasión en lugar de control.

 Cuando el cuerpo se siente seguro,

la ansiedad por la comida disminuye sola.

MENSAJE CLAVE PARA TUS ALUMNAS

No necesitas más control.

Necesitas más sostén.

La calma no se construye desde la restricción,

sino desde la regulación,

el cuidado real

y la escucha del cuerpo.

¿POR QUÉ KETO PUEDE AYUDAR A LA ANSIEDAD?

Cuando se hace bien:

- Reduce picos de glucosa ➡ menos ansiedad
- Estabiliza energía mental
- Mejora enfoque y claridad
- Disminuye inflamación cerebral
- Reduce hambre emocional

Pero ⚠ mal hecha = más ansiedad

Por eso esta versión es suave, femenina y reguladora.

MACROS RECOMENDADOS (NO ESTRINGENTES)

- Grasas: 60–70 %
 - Proteína: 25–30 % (clave para la ansiedad)
 - Carbohidratos: 10–15 %
- 👉 Puedes llegar a 40–60 g/día sin problema.

 Esto se llama keto flexible terapéutica.

ALIMENTOS CLAVE PARA CALMAR LA ANSIEDAD

 Grasas calmantes (no todas valen)

- Aguacate
- Aceite de oliva virgen extra
- Mantequilla o ghee
- Nueces y macadamias
- Semillas de calabaza y chía
- Pescados grasos (omega 3)

👉 Evita abusar de aceites refinados.

 PROTEÍNA = SEGURIDAD NERVIOSA

Fundamental para evitar ansiedad:

- Huevos
- Pollo, pavo
- Ternera
- Pescado
- Yogur griego natural (ocasional)

👉 **Nunca bajes demasiado la proteína.**

 VERDURAS QUE CALMAN

- Espinacas
- Brócoli
- Calabacín
- Coliflor
- Pepino
- Espárragos

♥ **Aportan magnesio y potasio**

MENÚ KETO ANTI-ANSIEDAD (EJEMPLO)

Desayuno (NO ayuno al principio)

- Huevos revueltos
- Medio aguacate
- Infusión calmante (manzanilla, rooibos)

 **Café solo si no te altera (máx. 1).**

Comida

- Salmón al horno
- Verduras salteadas con AOVE
- Un puñado pequeño de nueces

Merienda (opcional y recomendable)

- Yogur griego natural
- Semillas de chía
- O caldo de huesos

👉 Esto evita picos de ansiedad nocturna.

Cena

- Pollo o ternera
- Verduras suaves
- Un chorrito de aceite o mantequilla

ELECTROLITOS = PAZ INTERIOR

La ansiedad en keto suele ser déficit de minerales.

- ✓ Agua: 2-2,5 L
- ✓ Sal de calidad
- ✓ Magnesio (clave)
- ✓ Potasio natural (verduras)



🌙 SUEÑO Y CENA (MUY IMPORTANTE)

Si tienes ansiedad:

- No te acuestes con hambre
 - Cena temprano
 - Añade algo de grasa + proteína
 - Evita pantallas antes de dormir
- 👉 Dormir mal = ansiedad al día siguiente.

🚫 ERRORES COMUNES EN MUJERES ANSIOSAS

- Empezar keto + ayuno a la vez ✖
 - Eliminar café de golpe ✖
 - Compararse ✖
- Querer resultados rápidos ✖

✨ **Tu cuerpo necesita confianza, no presión.**

🌸 **MENSAJE CLAVE PARA TI, MUJER:**

“No es tu ansiedad.

Es tu sistema nervioso pidiendo seguridad.”

La comida puede ser regulación, no control.

GRACIAS

