

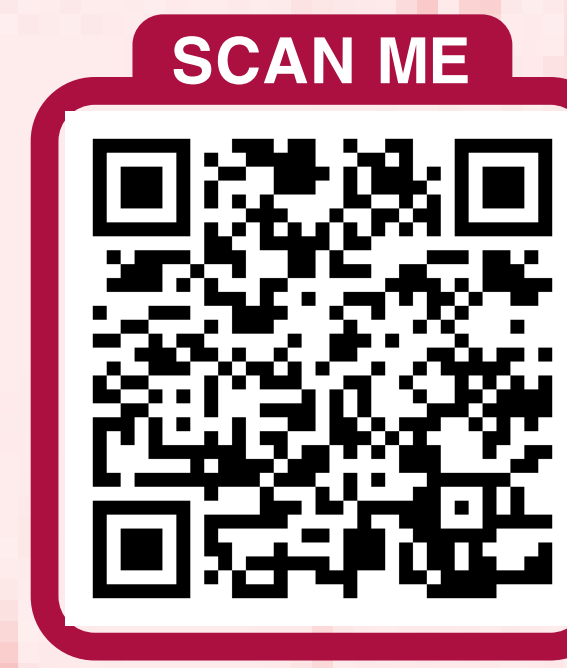
TUTORA

Isabel Castejón Gómez

AUTORES

- Ángel Cárdenas Ramírez
- Michely Domínguez Riveros
- Alba Rosique Aguilar
- Sandra Rosell Hernando

AFILIACIÓN: IES ISAAC PERAL



CON LA COLABORACIÓN DE:



LOS ALIMENTOS

NUTRACÉUTICOS

¿Una solución para la ansiedad y la depresión?

INTRODUCCIÓN

Antecedentes

- ANTECEDENTES NUTRACÉUTICOS: ALIMENTO + FARMACÉUTICO**
A. STEPHEN L. DE FELICE (1989): DEFINICIÓN DE NUTRACÉUTICO.
B. KALRA, E. K. (2003): DIFERENCIA CON ALIMENTOS FUNCIONALES Y SUPLEMENTOS
- ANTECEDENTES ANSIEDAD Y DEPRESIÓN:**
A. M. T. GONZÁLEZ MARTÍNEZ (1993): DESCRIPCIÓN DE ANSIEDAD
B. BAENA ZÚNIGA, (2005): DESCRIPCIÓN DE DEPRESIÓN
- ANTECEDENTES NUTRACÉUTICOS Y SALUD MENTAL:**
A. TERRATS (2017): OMEGA 3 Y MG EN DEPRESIÓN BIPOLAR.
B. VALENZUELA B., A. (2009): OMEGA 3, DHA EN ANSIEDAD Y DEPRESIÓN.
C. GARCÍA SALVADOR, A. (2021): PROBIÓTICOS EN ANSIEDAD Y DEPRESIÓN.

Justificación

Nos preocupa el aumento de los casos de ansiedad y depresión en nuestra edad. Por ello nos planteamos conocer si a través de la alimentación se puede mejorar la salud mental.

Objetivos

1. Investigar qué alimentos pueden ayudar en casos de ansiedad y depresión.
2. Averiguar si la población conoce este tipo de alimentos y si los utiliza.
3. Conocer qué son los alimentos nutraceuticos.

Hipótesis

“Es posible curar los trastornos de ansiedad y depresión mediante una dieta específica”

METODOLOGÍA

Investigación bibliográfica

Encuestas Entrevistas a profesionales

Para saber el nivel de conocimiento que tiene la población

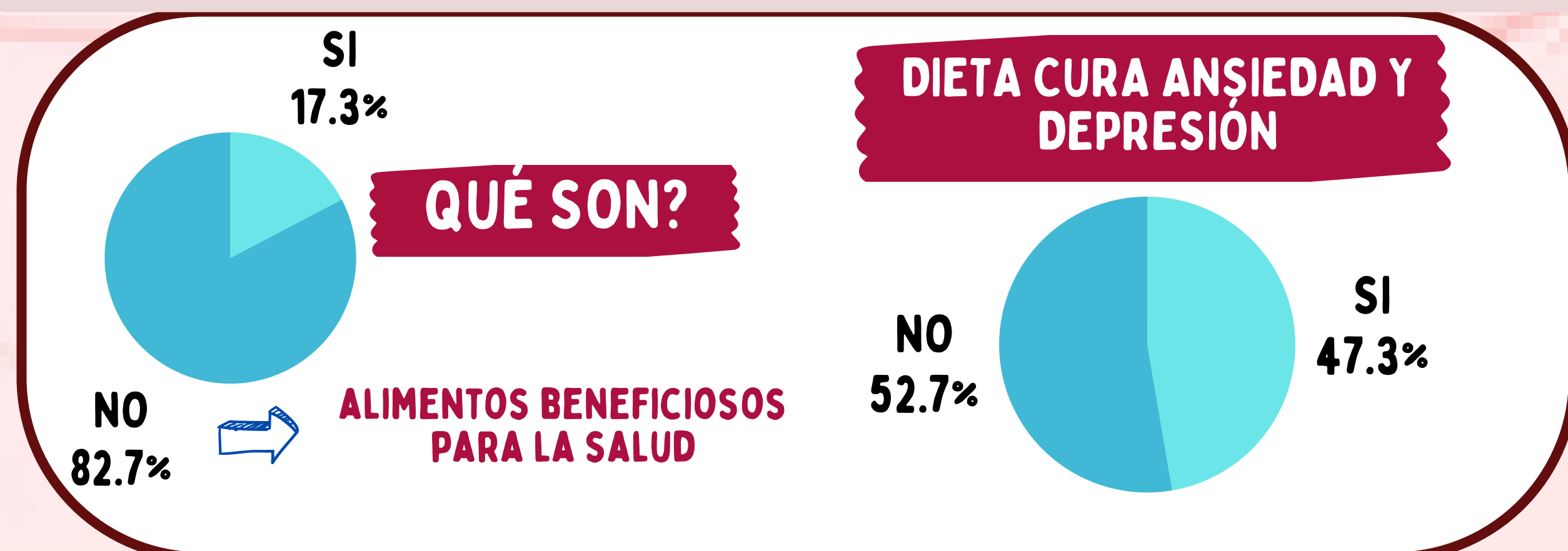


Mercedes Ubero Pascal



Leticia Carrilero Zaragoza

RESULTADOS ENCUESTAS



RESULTADOS ENTREVISTAS

- SOLOS NO SON CAPACES DE CURAR
- COADYUVANTES TERAPIA Y PREVENCIÓN
- EXPERIMENTARON MEJORA EN SU ESTADO ANÍMICO Y FÍSICO
- TIENE UN COSTE MÁS ALTO PARA LAS FAMILIAS
- OMEGA 3, MAGNESIO, PROBIÓTICOS Y TRIPTÓFANO

MENÚ SEMANAL



COSTE SEMANAL



349,27 €

CONCLUSIONES

- Relación entre los alimentos nutraceuticos y la prevención o disminución de los síntomas de depresión y ansiedad.
- Aumenta la eficacia del tratamiento farmacológico.
- El eje cerebro-intestino con la microbiota intestinal produce mejoría en el estado anímico.
- La dieta basada en alimentos nutraceuticos tiene un coste económico muy alto.
- La población desconoce el significado del término alimento nutraceutico sin embargo, sabe que es beneficioso.

VALIDACIÓN HIPÓTESIS

“Es posible curar los trastornos de ansiedad y depresión mediante una dieta específica”



Mejora los síntomas, puede prevenir y son coadyuvantes pero no serían capaces de curar una depresión o ansiedad por sí solos.

Muchas GRACIAS!

RESULTADOS INVESTIGACIÓN

OMEGA 3 Y OMEGA 6

Aumentan serotonina, noradrenalina y dopamina y son antiinflamatorios. MEJORAN EL ESTADO DE ÁNIMO Y EFECTIVIDAD ANTIDEPRESIVOS.

PESCADO AZUL
SEMILLAS: CHÍA, LINO, ...
FRUTOS SECOS: NUECES
HUEVO



5 g/día

MAGNESIO

Influye en el ADN, neurotransmisores y adrenalina. SUPLEMENTO AUMENTA LA TOLERANCIA AL ESTRÉS Y DISMINUYE LA ANSIEDAD

MARISCOS
FRUTAS COMO PLÁTANO
VERDURAS HOJA VERDE
LEGUMBRES
COCO, AGUACATE Y ALMENDRAS
QUESOS CURADOS
CHOCOLATE



0,4 g/día

VITAMINA D

Protege las neuronas y produce serotonina y melatonina. SUPLEMENTO MEJORA LOS SÍNTOMAS DEPRESIVOS

EXPOSICIÓN SOLAR
PESCADOS AZULES
HÍGADO
YEMA DE HUEVO
LÁCTEOS

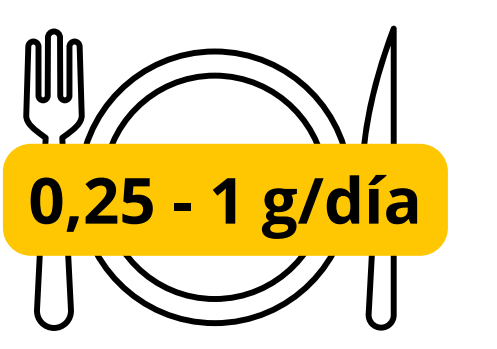


600-800 UI/día

TRIPTÓFANO

Precursor de la serotonina. SUPLEMENTO MEJORA LOS SÍNTOMAS DEPRESIVOS

POLLO
PESCADOS AZULES
HUEVO
LÁCTEOS
CHOCOLATE



0,25 - 1 g/día

ZINC

Produce serotonina, noradrenalina y dopamina. MEJORA LOS SÍNTOMAS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

TERNERA
SETAS
HUEVO
MARISCOS

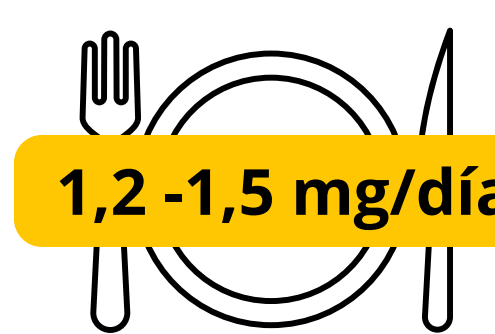


10 mg/día

TIAMINA - B1

Protege del daño y la fatiga neuronal. SUPLEMENTO MEJORA LA EFECTIVIDAD DE ANTIDEPRESIVOS

CERDO
PISTACHOS Y AVELLANAS
CEREALES INTEGRALES

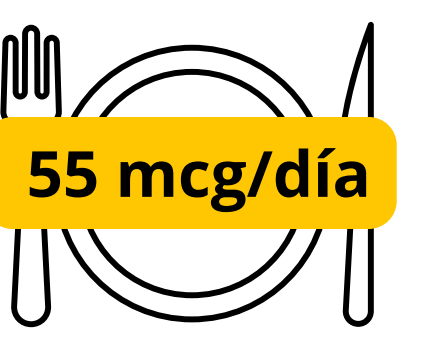


1,2 - 1,5 mg/día

SELENIO

Protege del daño neuronal y la disminución de neurotransmisores aumentando la recaptación de serotonina. SUPLEMENTO MEJORA LOS SÍNTOMAS DEPRESIVOS Y ANSIEDAD

BACALAO, ATÚN Y SARDINA
MARISCOS Y CEFALÓPODOS
FRUTOS SECOS
SEMILLAS
HUEVO.



55 mcg/día

PREBIÓTICOS+PROBIÓTICOS = PSICOBÍOTICOS

EJE INTESTINO-CEREBRO

Favorecen la producción de Serotonina, GABA, Dopamina y Noradrenalina. DESEQUILIBRIO PRODUCE ALTERACIÓN SALUD MENTAL

PLÁTANOS, MANZANAS
PASAS.
KÉFIR

CÚRCUMA
CEREALES INTEGRALES

KOMBUCHA
SOPA DE MISO

HIGOS, UVAS Y CIRUELAS
CEBOLLA

BIBLIOGRAFÍA

- Arana Osinaga, A. (2017, 16 junio). Curso Preparados Alimenticios. Tema 17. Complementos para la salud mental. El Farmacéutico. Recuperado 13 de febrero de 2024, de https://www.elfarmacéutico.es/formacion-investigacion/salud/complementos-para-la-salud-mental_108202_102.html
- Kalra, E. K. (2003). Nutraceutical-definition and introduction. Aaps Pharmsci, 5(3), 25.
- Pérez Estébanez, L. (2021). Promoción de la salud mental a través de la modulación de la microbiota del tracto digestivo desde la Enfermería.
- Ruiz, G. T. (2017). Los nutraceuticos como coadyuvantes de las terapias farmacológicas en el trastorno bipolar: revisión sistemática. Anuario de Psicología, 47(2), 70-79.
- Salvador, A. G., Antolinez, S. O., Furundarena, I. H., Aróstegui, S., & de Cerio, F. G. (2021). Enfermedades mentales y nutrición saludable. Nuevas alternativas para su tratamiento. Rev Esp Nutr Comunitaria, 27(1), 70-81.



ISABEL CASTEJÓN POR GUIARNOS EN ESTE TRABAJO
MAVI HERNANDO POR ACONSEJARNOS EN LA PRESENTACIÓN
MERCEDES UBERO, Y LETICIA CARRILERO POR COMPARTIR SU EXPERIENCIA PROFESIONAL

FRANCISCO BAUTISTA POR AYUDARNOS CON LA DIETA
PERSONAS QUE HAN CONTESTADO Y DIFUNDIDO LA ENCUESTA