

# Cinco consejos para combatir la fatiga

## Cinco consejos para combatir la fatiga

[imprimir](#)



Muchas veces nos sentimos cansad@s, ya sea por el **estrés**, por las obligaciones o por la falta de sueño. Pero puede ser que este agotamiento también esté provocado por la falta de nutrientes que implica comer mal o de forma desequilibrada. Una alimentación rica en carbohidratos, proteínas y vitaminas te ayudará a prevenir y combatir los síntomas de fatiga como el mal humor y la dificultad de concentración.

Hay tres elementos esenciales que deberíamos ingerir regularmente: el **hierro** (que influye en nuestro estado de ánimo), el **calcio** (que previene los estados de fatiga) y la **vitamina C** (que aporta vitalidad). Pero, ¿dónde los encontramos?

1. Las **verduras y frutas**, especialmente combinadas con cereales o legumbres, aportan proteínas, vitaminas y minerales. Toma nota de algunas ideas: lentejas con

arroz y zanahoria; ensalada de pasta con pepino y aceitunas; bocadillo de queso, aguacate y lechuga; tostada integral con mermelada de naranja

2. Los **lácteos** (leche, yogures, queso...) tienen mucho calcio y, si optas por las versiones desnatadas, aportan poca grasa.

3. Ten a mano un puñado de **frutos secos**. Además de quitarte el hambre y devolverte la energía, son ricos en antioxidantes.

4. Además, recuerda que para mantener al máximo los nutrientes de los alimentos hay que **evitar una cocción excesiva** y debes comer los vegetales **con su piel** siempre que sea posible (manzana, calabacín, pera...).

5. No pases muchas horas sin comer. Para evitar la fatiga mental es necesario comer algo **cada tres horas** aproximadamente: un yogur, una barrita de cereales, una fruta...

Sigue nuestros consejos para olvidarte de la fatiga y mejora tu bienestar para afrontar cada día con energía.

Etiquetas

[cinco consejos para combatir la fatiga](#)

[Consejos](#)

[consejos cansancio](#)

[consejos fatiga](#)

[consejos nutricionales](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

**Plain text**

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar