

#2

E-BOOK

# Combatir la **ansiedad** y el **peso**.

Éste es el mejor momento para modificar el estilo de vida que llevas, conoce estrategias de cómo lograrlo.

Guía  
Saludable

[www.dragi.do](http://www.dragi.do)



# ittola!

Soy la Doctora Giselle Escaño especialista en nutrición y medicina estética.

Graduada de la Universidad Iberoamericana (UNIBE), Universidad De Les Illes Balears (España) y el Instituto Tecnológico de Santo Domingo (INTEC), me hago especialista en medicina estética y nutriología clínica.

Actualmente soy directora del área de medicina estética y nutriología clínica de la República Dominicana y pionera en desarrollar el primer menú "light calorimétrico" en la República Dominicana, según las regulaciones de los E.E.U.U.

Como parte del programa para la pérdida de peso y prevención del Sobrepeso y Obesidad, trabajo en un inicio como #RetoDraGi y #YoMeCuidoConDraGi a través de las redes sociales.

Certificada experta internacional en el manejo de la obesidad (FECCOM 2014), miembro de la Sociedad Dominicana para el Estudio de la Obesidad (SODEO) y de la Fundación Dominicana de Endocrinología y Diabetes (FUNDOMED).

Actualmente ofrezco planes de salud integral con la famosa "Dieta Online con la Dra. Gi." Mediante la página web donde tienen acceso directo a consultas nutricionales desde cualquier parte del mundo con gran éxito.

*Dra. Gi*

*Combatir la Ansiedad y el Peso | 2*



Los aspectos psicológicos de cada persona afectan directamente en sus hábitos de alimentación. Sentir ansiedad ocasionalmente es normal en la vida humana, sin embargo, las personas con trastornos de ansiedad con frecuencia desarrolla sentimientos de angustia, inquietud y preocupación. Se trata de un trastorno que tiene síntomas mentales y que también puede dar lugar a síntomas físicos como taquicardia, sudoración excesiva, tensión muscular, mareos, indigestión y dolor de cabeza.

La necesidad por comer a todas horas, la sensación de hambre o de comer de manera continua nos revelan una situación de desorden emocional. En la mayoría de los casos el deseo es comer alimentos con azúcar. La ansiedad hace que los niveles de adrenalina aumenten reduciendo así la capacidad para el autocontrol. Así mismo la serotonina, cuando tenemos ansiedad, disminuye sus niveles y pues tenemos una alteración del estado de ánimo y una mayor inquietud por comer, queriendo siempre un saborcito dulce para nuestro paladar.

Hay factores que pueden agravar la ansiedad de las personas, entre ellas:

**Dietas desequilibradas.** Las personas con ansiedad tienden a consumir muchas comidas de un alto valor calórico, y tienen una ingesta insuficiente de vitaminas o minerales, proteínas y grasas buenas.

**Horarios desorganizados.** Realizar ingestas cada mucho tiempo a lo largo del día y una falta de planificación y ritmo adecuado para la alimentación, nos lleva a comer cualquier cosa a cualquier hora, de una forma rápida y sin control alguno.

**Consumo de bebidas estimulantes (café, té, refrescos con cafeína) y alcohol o tabaco.** Todos ellos tienen sustancias que estimulan y deterioran el sistema nervioso y sobre activan el organismo, lo que puede provocar ansiedad, nerviosismo e insomnio. La cafeína es el estimulante más frecuente y puede inducir a crisis de ansiedad. El alcohol es a veces utilizado como tranquilizante para aliviar la sensación de angustia en personas con problemas emocionales, pero su consumo tiene efecto desinhibidor, que deprime el sistema nervioso, y en personas propensas puede producir efectos rebotes y manifestar ansiedad horas después del consumo del mismo.

**Falta de descanso y sueño.** Dormir menos horas de las que nuestro cuerpo necesita, provoca un aumento del cansancio y la irritabilidad.

**Inactividad física.** Genera tensión muscular y estrés.

Luego de ver estos factores que pueden agravar o estimular a la ansiedad, pues te presento una guía de pautas que puedes poner en práctica para prevenirla.

- #1 **Intenta llevar una dieta equilibrada y saludable.** Esto es importante para la salud física y mental. Come muchas frutas y vegetales frescos, sin excesos. También incluye los alimentos y pescados ricos en Omega-3 como el salmón a tu dieta.
- #2 **Respetar los horarios.** Tanto de comidas como de descanso. Se recomienda realizar 5 ingestas al día y dormir mínimo 8 horas.
- #3 **Hidratación.** Tomar poco agua y tener una deshidratación leve puede afectar el estado de ánimo.

- #4 **Incluye proteínas en el desayuno.** Si lo haces puedes sentirte satisfecho durante más tiempo y la glucemia se mantendrá en niveles normales, de modo que tendrás más energía para comenzar el día.
- #5 **Ingerir hidratos de carbono complejos.** Según estudios se cree que los hidratos de carbono aumentan el nivel de serotonina en el cerebro, lo cual genera un efecto tranquilizante. Los alimentos ricos en hidratos de carbono complejos como los granos integrales (avena, quinoa, y panes y cereales integrales) son la mejor opción. Es importante evitarlos alimentos que contienen hidratos de carbono simples, como las comidas y bebidas azucaradas.
- #6 **Reducir o evitar el consumo de bebidas alcohólicas y limitar las cafeínas.** Estos interfieren en el sueño y en el caso de las cafeínas pueden producir que estés tenso y nervioso.
- #7 **Actividad física.** Puede ayudar a canalizar la ansiedad, además ayuda a libera energía acumulada, moviliza nuestro cuerpo y puede mejorar nuestro estado de ánimo. También puede ayudar a eliminar la hormona llamada cortisol, conocida como la hormona del estrés y a liberar endorfinas, las cuales contrarrestan el efecto orgánico de la ansiedad.

La ansiedad no desaparece de repente, pero los cambios en la alimentación y el estilo de vida puede marcar una diferencia en tu estado de ánimo y generar una sensación de bienestar.





**DRA. GI**  
NUTRICIÓN Y MEDICINA ESTÉTICA

**M. hola@dragi.com.do**

**T. (809) 562 6662 ext. 4**

 Dra Gi  dra\_gi  Dra Gi

Calle Francisco Prats Ramirez #55, Piantini,  
Santo Domingo, R.D.

*Encuentra más  
contenido en mi  
página web.*

A través de la **Dieta Online** ya hemos evaluado  
y conseguido resultados con éxito a más de  
350 personas.



[www.dragi.do](http://www.dragi.do)