#4 E-BOOK

Meriendas **saludables** para llevar

Conoce qué alimentos te pueden sostener durante el día, mientras te aportan nutrientes.

Guía Saludable

www.dragi.do

¡Hola!

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 Dominicna, 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

Introducción

Desde siempre los expertos en nutrición han recomendado la ingesta de cinco comidas al día, debido a que nuestro cuerpo es una máquina que siempre está consumiendo energía y por lo tanto necesita que le demos ese "combustible" para poder realizar su funcionamiento adecuadamente.

Las meriendas o snacks son esas comidas ligeras que vamos añadir entre el desayuno, comida y cena, una a media mañana y otra a media tarde. Con el fin de controlar los niveles de hambre, mantener la energía del cuerpo y la actividad del metabolismo. Sin embargo, no cualquier alimento es conveniente para merendar. Los alimentos ricos en azúcares y carbohidratos refinados pueden tener un efecto perjudicial para nuestra salud, produciendo un incremento de calorías innecesarias y provocando que aumente el nivel de azúcar en la sangre o hiperglicemia. Al igual que los alimentos ricos en grasas saturadas.

La monotonía y la rapidez del día a día, el no tener tiempo para nada, hace que las personas se salten sus meriendas, por lo que a continuación te presento algunas meriendas saludables para llevar.

¡Descúbrelas en la próxima página!

Meriendas Saludables

#1 **Fruta picada.** Una ración de frutas de temporada: manzana, piña, pera, fresas o melón. Podrás adicionar semillas como linaza, chía o ajonjolí. Este snack te aportará vitaminas, minerales, grasas buenas, fibra y agua, que fortalecen el sistema inmune, mejoran la digestión y ayudan a disminuir el colesterol.

#2 **Frutos secos.** Este snack te mantendrá satisfecho durante más tiempo y tiene un gran aporte de grasas saludables. Al día puedes comer una ración de almendras, nueces, maní, pistachos o semillas de auyama.

#3 **Palitos de vegetales.** Zanahorias, pepino, apio o tomates cherry que puedes acompañar con hummus, guacamole, mantequilla de maní o yogurt.

#4 **Yogurt griego con almendras.** Estos alimentos combinados aportan una buena mezcla de carbohidratos, proteínas y grasas mono-insaturadas, conocidos como grasas sanas.

#5 **Palomitas de maíz.** Son granos integrales que pueden aportar muchos beneficios alorganismos. Son una fuente importante de vitaminas del complejo B, hierro, magnesio, potasio y otros minerales esenciales que promueven el bienestar.

#6 **Copos de avena.** La avena es un alimento muy energético y saludable, con un alto contenido en fibras y nutrientes que facilitan la absorción de la grasa.

#6 **Tortitas de arroz o maíz.** Estas acompañadas con Hummus o guacamole. Aportan energía y proteínas.

¡Crea tus propias combinaciones!

¡Edítalo! Imprímelo o escribe sobre él desde tu dispositivo.
También puedes editarlo usando Adobe Acrobat PDF.

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 Ramírez #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