

# 5 snacks saludables para mantenerte con energía



La **Dra. Olivia García del campus Sonora Norte**, explica el por qué es importante llevar una **alimentación saludable** y algunos **snacks** para llevar un buen **estilo de vida**.

Olivia comenta que lo que comemos lo podemos dividir en **proteínas, carbohidratos y grasas** en donde cada uno tiene una **función clave en nuestro organismo**.

*“Las **proteínas** se van a los **músculos**, que nos ayudan a mantenernos fuertes, más energía, recuperación de fibras, las **grasas y carbohidratos** nos ayudan a obtener **energía instantánea**”* opinó la Dra. García.

Estos snacks nos ayudarán a tener esa **energía** y no dormiremos en el momento, manteniendo el **azúcar y glucosa a un buen nivel**.

Balancear una **dieta saludable** es tener esos **tres grupos principales** en lo que ingerimos.

*“Por ejemplo, tiene **mayor valor nutricional** un sándwich que una bolsa de papitas. Simplemente es enfocarnos en lo que cada uno de los alimentos nos aporta a nosotros”* compartió.

Olivia nos compartió **recetas fáciles y prácticas** para comenzar una vida saludable con **alimentos balanceados**.



width="920" loading="lazy">

## 1. Jugo Verde

Un delicioso jugo de frutas y vegetales, colorido y fácil de hacer. Perfecto para hidratar y llenarte de energía.

### Ingredientes:

- Espinacas
- Pepino
- Toronja
- Apio
- Agua

### Preparación:

- Licua todos los ingredientes hasta integrarlos completamente.

## 2. Bowl de frutos

“Versátil y sencillo de preparar, este bowl de frutos calmará tu antojo, además de que te alegrará y disfrutarás de su delicioso sabor dulce” explicó la doctora.

**Ingredientes:**

- Acai molido
- Leche de almendras
- Fresas (congeladas)
- Moras (congeladas)
- Semillas de chía

**Preparación:**

- Licuar la leche, el acaí y el plátano.
- Vertir en un recipiente y decorar con las frutas y semillas de tu preferencia.

### 3. Tostada healthy

“Si lo que buscas preparar es algo sencillo y de manera rápida, una **tostada saludable** es tu mejor opción” añadió Olivia.

**Ingredientes:**

- Tostada de arroz
- Aguacate
- Toppings al gusto (frutas, semillas, etc)

**Preparación:**

- Untar una cucharada de aguacate en la tostada.
- Agregar toppings

### 4. Chamoy saludable

La doctora Olivia compartió la receta de un buen complemento para cualquier fruta o aperitivo.

**Ingredientes:**

- Una taza de flor de jamaica
- Tres piezas de durazno maduros
- Tres ciruelas deshidratadas

- Endulzante sin calorías
- Chile en polvo bajo en sodio

**Preparación:**

- Hervir todos los ingredientes en dos tazas de agua por quince minutos.
- Colar agua.
- Licuar con  $\frac{1}{4}$  de tz de agua,  $\frac{1}{2}$  taza de chile en polvo bajo en sodio y seis sobres de endulzante sin calorías.
- Guardar en refractario y refrigerar.

**5. Hot snack**

Este delicioso snack con un toque picante es la opción perfecta si no eres fan del dulce.

**Ingredientes:**

- Pepino
- Cacahuete natural
- Arándanos
- Limón

**Preparación:**

Pelar los pepinos y cortar por la mitad cada uno.

Mezclar cacahuates, arándanos y el limón.

Rellenar los pepinos con la mezcla.

Agregar chamoy de jamaica como topping.

La doctora añadió que los beneficios de ingerir estos alimentos son **más energía, cabello saludable, disminución de riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, piel brillante**, entre otros.

Para los que hacen ejercicio, les ayudará a **tonificar esas partes del cuerpo** y al momento de **estudiar** se podrá tener **más rendimiento**, concluyó