

Alimentación saludable: Consejos para refrigerios - [Healthy Eating: Snack Tips]



¿Cómo puede comer refrigerios de forma sana?

Cuando le dé hambre entre comidas, elija alimentos nutritivos como frutas, yogur o nueces para satisfacer su hambre.

Pruebe estos consejos:

- **Busque sustitutos.** Si su refrigerio favorito es alto en grasa, como papas fritas y aderezo ("dip"), pruebe en vez de eso rodajas ("chips") de tortillas horneadas con aderezo de frijoles o hummus.
- **Esté preparado.** Tenga a la mano refrigerios saludables en el trabajo o en la escuela, en el automóvil y en el hogar. Si usted tiene un refrigerio saludable a la mano, es menos probable que en lugar de eso escoja una barra de chocolate o una bolsa de papas fritas.
- **Haga que sean interesantes los refrigerios.** Si un pedazo simple de fruta no le es atractivo, pruebe sumergiendo rebanadas de fruta en yogur bajo en grasa espolvoreado con canela o nuez moscada.

¿Cuáles son algunas ideas sabrosas?

Combine los ingredientes saludables de diferentes modos. Use su imaginación para obtener resultados deliciosos.

- **Combine miel y mantequilla de cacahuate (maní) o de almendras** para un aderezo rico en proteínas para las manzanas, las zanahorias y el apio crudos, así como para los pretzels. Estos untables también saben muy bien en bagels, galletas de arroz y galletas integrales.
- **Mezcle bayas frescas o congeladas** con yogur bajo en grasas. Ponga encima almendras en rodajas o granola.
- **Cubra las galletas integrales** con requesón o queso ricota bajos en grasa y tomates en rodajas o tiras de pimiento rojo.
- **Haga su propio preparado saludable** con cereales con alto contenido de fibra, frutas secas (como arándanos rojos, arándanos azules y dátiles) y nueces como las almendras. Este preparado también es un excelente complemento para cubrir el yogur.
- **Unte queso crema bajo en grasa** en un bagel integral. Espolvoree semillas de girasol y pasas en la parte superior del queso crema para acentuar el sabor.
- **Sumerja vegetales coloridos en rodajas** en aderezos para ensaladas bajos en grasa o en hummus. Pruebe con el brócoli, la coliflor, los tomates cherry y los pimientos rojos, amarillos y anaranjados.

Refrigerios saludables rápidos

- Barras de queso
- Palomitas de maíz para microondas bajas en grasa
- Frutas enlatadas o compota de manzanas en envases de una sola porción
- Pasas y otras frutas secas
- Nueces sin sal
- Galletas de arroz sazonadas
- Zanahorias pequeñas y tomates cherry