

10 Consejos para Bocadillos Saludables

Los bocadillos y las mini-comidas proporcionan muchos de los nutrientes que usted y su familia necesitan para estar saludables. ¿Sabe qué bocadillos son más nutritivos? Esta sencilla regla facilita el consumo inteligente de bocadillos: Planee que los bocadillos provengan de al menos dos de los cinco grupos alimenticios: Lácteos; Verduras; Frutas; Granos; y Proteína.

Escoja qué consejos probará esta semana para los bocadillos:

- Haga tiempo para ir de compras con más frecuencia para tener siempre disponibles bocadillos saludables y frescos (ej. queso, frutas, verduras).
- Disfrute de alimentos ricos en proteínas como los nueces, huevos duros, queso o yogur, para sentirse satisfecho y tener energía duradera.
- Combine alimentos saludables con los indulgentes: Coma palitos de zanahoria con su aderezo favorito o haga una mezcla de nueces, frutas secas y trocitos de chocolate.
- Intercambie gradualmente los bocadillos menos nutritivos; en lugar de una barra de chocolate todas las tardes, pruebe beber un licuado de fruta o yogur helado con nueces.
- Si anda de prisas, haga un licuado rápido con frutas congeladas, yogur y jugo. ¡Bébalo en el camino!
- Recuerde que los bocadillos también tienen calorías. Disfrute de los bocadillos, pero sírvase porciones más pequeñas en las comidas.
- Establezca un horario para los bocadillos, tal vez cada tres a cuatro horas, así evitará estar pellizcando todo el día.
- Planee con anticipación. Coma un refrigerio saludable antes de asistir a un evento en el que no habrá bocadillos saludables. Sírvase pequeñas porciones de bocadillos saludables mientras ve la televisión.
- Asegúrese de mantener fríos los alimentos perecederos; empaque los alimentos en una bolsa para el almuerzo con aislamiento térmico, incluyendo una pequeña bolsa de hielo, o congele los alimentos para que cuando quiera comérselos ya estén descongelados y frescos.
- Haga bocadillos divertidos cortando frutas y verduras de colores en pequeñas porciones, o cortando sándwiches en diferentes formas con cortadores de galletas.

Ideas de bocadillos repletos de proteínas

¿Qué bocadillos ricos en proteínas va a seleccionar para sentirse satisfecho por más tiempo?



Tortitas de arroz con crema de cacahuete o mantequilla de almendra

Yogur bajo en grasa con rodajas de manzana y una pizca de canela



Mezcla de cereal, nueces y frutas secas



Queso para deshebrar y palitos de verduras



Un puñado de nueces y un vaso de leche con chocolate

