

Viva bien comiendo bocadillos con prudencia

¿Se siente un poco culpable cuando come bocadillos? No lo haga. Comer entre sus comidas regulares puede ser una parte saludable de su dieta. Si usted planea los bocadillos de la misma forma en que planea otras comidas, puede tener listas algunas buenas opciones para cuando le de hambre. Así que adelante y disfrute de un bocadillo; sólo hágalo con prudencia.

Los bocadillos pueden funcionar a su favor

Si usted come bocadillos con prudencia cada par de horas, puede ayudarle a:

- **Alimentarse mejor** — dándole más oportunidades de consumir frutas, verduras y otras opciones saludables
- **Mantener su energía física y mental entre comidas** — al balancear sus niveles de azúcar en la sangre
- **Controlar su peso** — al evitar que le de demasiada hambre y coma en exceso en su próxima comida

Haga planes con anticipación para hacer algo sencillo de las buenas opciones

Usted sabe que a veces le dará hambre entre comidas. Si planea sus bocadillos, le será mucho más fácil elegir buenas opciones. Si no lo hace, es más probable que usted busque opciones más accesibles como dulces, papas fritas y bebidas gaseosas (refrescos). Esto es lo que debe planear:

1. Qué: Alimentos saludables que usted necesita más

Elija alimentos que se digieran lentamente y que eviten que le de hambre de inmediato (y que tengan nutrientes importantes que usted necesita). Una excelente opción de bocadillo tiene:

- **Carbohidratos ricos en fibra**, como productos integrales, frutas y verduras
- **Proteínas**, como productos lácteos, nueces y semillas

Trate de evitar los bocadillos altos en grasa, sobre todo las grasas saturadas o trans. Tienen muchas calorías y no quitan el hambre.

2. ¿Cuánto? Alrededor de 100 a 200 calorías

Incluso los bocadillos saludables tienen calorías y pueden causar aumento de peso si usted come demasiado. La mayoría de las personas deben comer bocadillos de cerca de 100 a 200 calorías (justo lo suficiente para que no le de hambre hasta su próxima comida). Es posible que usted necesite hasta 300 calorías si es muy activo.



Para mí, comer bocadillos con prudencia empieza en el supermercado. Trato de hacer planes y comprar los alimentos que me gustan. Luego, cuando me da mucha hambre a las 3 de la tarde, tengo lista una buena opción. Si no lo hago, acabo comiendo dulces de la máquina.

3. CUÁNDO y DÓNDE: A la misma hora y en el mismo lugar, si es posible

El mejor momento para comer un bocadillo es cuando a usted le de hambre. Para muchas personas, esto es alrededor de cada 2 ½ ó 3 horas. Comer bocadillos más a menudo (o hacerlo todo el día) puede ser una señal de que usted está comiendo por costumbre, aburrimiento o razones emocionales.

Planee los bocadillos a la misma hora la mayoría de los días. Piense en dónde está usted por lo general en ese momento. Después busque un lugar para guardar sus bocadillos listos para cuando le de hambre. Esto puede ser en su escritorio, bolso, portafolio, automóvil o refrigerador (nevera).

Esto NO es comer bocadillos con prudencia:

- **Qué:** Comer papas fritas, dulces, bebidas azucaradas (refrescos) u otros alimentos con mucha sal, grasa o azúcar agregada
- **Cuánto:** Comer directamente de la bolsa o recipiente y no saber cuánto acaba de comer
- **Cuándo:** Comer bocadillos durante todo el día o comer cuando usted está aburrido, estresado o cuando quiere premiarse
- **Dónde:** Comer bocadillos frente a la televisión, computadora o cualquier lugar que lo distraiga mientras come

Su plan de bocadillos inteligente de ataque

Use esta página para hacer un plan para comer bocadillos con prudencia.

La siguiente gráfica muestra bocadillos saludables altos en proteínas o carbohidratos ricos en fibra. Marque los alimentos que le gusten o anote sus propias opciones. Las porciones en la lista tienen alrededor de 70 a 100 calorías.

PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS RICOS EN FIBRA
<p>Productos lácteos bajos en grasa</p> <p><input type="checkbox"/> Queso (1 onza, como un palito de mozzarella)</p> <p><input type="checkbox"/> Yogur bajo en grasa y azúcar (1 taza)</p> <p><input type="checkbox"/> Queso cottage bajo en grasa (1 taza)</p> <p><input type="checkbox"/> Leche baja en grasa o leche de soya (1 taza)</p> <p><input type="checkbox"/> Huevo cocido o clara de huevo (1 huevo entero o 2 claras de huevo)</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p>Nueces y semillas</p> <p><input type="checkbox"/> Mezcla de nueces o granola (2 cucharadas)</p> <p><input type="checkbox"/> Nueces sin sal (2 cucharadas)</p> <p><input type="checkbox"/> Semillas sin sal, como de girasol o calabaza (2 cucharadas)</p> <p><input type="checkbox"/> Mantequilla de cacahuate (maní) o de almendras (1 cucharada)</p> <p><input type="checkbox"/> Alimentos untados como humus (3 cucharadas)</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p>Carne sin grasa</p> <p><input type="checkbox"/> Atún en agua (½ taza)</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p>	<p>Productos integrales</p> <p><input type="checkbox"/> Galletas integrales (¾ onza)</p> <p><input type="checkbox"/> Pretzels (¾ onza)</p> <p><input type="checkbox"/> Granola (lea la etiqueta)</p> <p><input type="checkbox"/> Palomitas de maíz (3 tazas, sin mantequilla)</p> <p><input type="checkbox"/> Barras de granola integrales (lea la etiqueta)</p> <p><input type="checkbox"/> Pan integral (1 onza)</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p>Fruta</p> <p><input type="checkbox"/> Una pieza de fruta, como una manzana, naranja, pera, plátano, durazno (1 pequeña)</p> <p><input type="checkbox"/> Frutas secas, como pasas o arándanos (2 cucharadas)</p> <p><input type="checkbox"/> Moras (1 taza)</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p>Verduras</p> <p><input type="checkbox"/> Verduras, como zanahorias, apio, chícharos (arvejas) de vaina o brócoli (1 taza)</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p>

1. Qué: Anote algunos bocadillos saludables que le gusten

Combine alimentos que le gusten que tengan tanto proteínas como carbohidratos ricos en fibra. Uno u otro está bien, pero un bocadillo con ambos lo satisfará aún más.

mantequilla de cacahuate + apio
 _____ + _____
 _____ + _____

- Agregue estos alimentos a su lista de compras

2. Cuánto: Racione el tamaño de sus bocadillos con anticipación

Algunos alimentos vienen listos en porciones de bocadillos. Si no es así, sáquelos del recipiente original y racione las porciones usted mismo. Así usted sabrá que está comiendo la cantidad adecuada.

- Siga el tamaño sugerido de las porciones en la etiquetas de los alimentos. Prepare bocadillos que tengan entre 100 y 200 calorías.
- Guárdelos en bolsitas o recipientes.

3. Cuándo y dónde: Guárdelos en un lugar donde estén listos para cuando le de hambre

Hora del día o de la noche en que le da hambre con más frecuencia: _____

Lugar donde puede guardar los bocadillos listos para ese momento:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> en el escritorio o casillero | <input type="checkbox"/> en la cocina o en el refrigerador en casa |
| <input type="checkbox"/> en el bolso o portafolio | <input type="checkbox"/> en la cocina o en el refrigerador del trabajo |
| <input type="checkbox"/> en el automóvil | <input type="checkbox"/> _____ |

4. Prepárese para las tentaciones: Decida qué hacer

No importa que bien planeado esté. Es posible que alguien lleve donas al trabajo o deje una bolsa de papas fritas frente a la televisión. Un pequeño antojo está bien de vez en cuando. Tenga un plan para la mayoría de los días: ¿Qué puede decir o hacer para evitar esos bocadillos?

Circunstancias: _____

Su respuesta: _____

5. Pruebe su plan de bocadillos: Cree un hábito

Pruebe su plan durante una semana y vea qué tan bien funciona. Haga cambios en su plan según lo necesario y empiece a crear un nuevo hábito al comer bocadillos con prudencia.

Live Well, Snack Wisely