

Coma bocadillos con prudencia

Una buena planificación de sus bocadillos puede ser una parte saludable de su alimentación. Comer bocadillos con prudencia puede ayudarle a:

- Aliméntese mejor, dese la oportunidad de consumir frutas, verduras y otros alimentos saludables
- Mantenga su energía física y mental entre comidas, balanceando sus niveles de azúcar en la sangre
- Controle su peso, previniendo que le de hambre y coma mas de lo necesario en su próxima comida.

Planifique con anticipación para que la opción saludable sea la opción fácil

¿Que alimentos debo escoger para comer?

- Escoja alimentos que se digieren fácilmente para prevenir que le de hambre justo después, y que tengan lo nutrientes importantes que usted necesita.
- Un buen bocadillo tiene:
 - **Carbohidratos altos en fibra**, como los granos integrales, las frutas y las verduras
 - **Proteínas**, como los productos lácteos, los frutos secos (nueces) y las semillas

Esta bien comer uno o el otro, pero un bocadillo con ambos puede ser satisfactorio más de lo necesario.

- Incluya alimentos con grasas saludables como los frutos secos (nueces) y los aguacates (palta).

¿Cuánto debería comer?

- Use un plato pequeño o tazón para ayudarle a mantener las porciones en línea con los niveles de hambre. Si usted es físicamente activo, es posible que necesite un bocadillo más grande.
- Siga el tamaño de las porciones sugeridas en las etiquetas de los alimentos o pruebe porciones del tamaño de un bocado.



¿Cuándo y dónde debería comer?

- El mejor momento para comer un bocadillo es cuando tiene hambre físicamente para cerrar la brecha hasta la siguiente comida.
- Disfrute de los bocadillos sin distracciones y coma sentado, sin la televisión o su teléfono.
- Tenga sus bocadillos listo cuando y donde los necesite: su escritorio, el bolso, la bolsa, un automóvil, el refrigerador o en casa.

¿Dónde guardará sus bocadillos?

¿Cómo me prepara para bocadillos no planificados?

No importa cuan bien usted planifique, alguien puede traer roscas al trabajo o dejar una bolsa de papitas cerca del televisor. Un bocadillo con menos nutrientes está bien de vez en cuando. Tenga un plan listo para saber cómo responder a este tipo de situaciones.



Situación: _____

Su respuesta: _____

Intente planificar por una semana y vea si funciona. Haga los cambios necesarios y empiece a construir nuevos hábitos para comer bocadillos saludables.

Aquí le enseñamos algunas ideas de bocadillos saludables que son altos en proteínas o carbohidratos altos en fibra. Escoja alimentos que le gustan o escriba sus alimentos favoritos a continuación.

Proteína

Lácteos bajos en grasa

- Queso (1 onza, como un palito de mozzarella)
- Yogur bajo en azúcar (½ taza)
- Requesón (½ taza)
- Leche baja en grasa o leche de soja (1 taza)
- Huevo duro o clara de huevo (1 huevo entero o 2 claras de huevo)

Frutos secos, semillas, legumbres

- Trail mix (2 cucharadas)
- Frutos secos: almendras, nueces, pistachos, anacardos, otros (2 cucharadas)
- Semillas de girasol o calabaza (2 cucharadas)
- Mantequilla de maní o almendras (1 cucharada)
- Hummus (3 cucharadas)
- Garbanzos crujientes o edamame (¼ de taza)



Carne magra

- Atún, empaquetado en agua (¼ de taza)
- Carne seca (1 onza)
- Carne de charcutería (1 o 2 rebanadas)

Bocadillos bajos en grasa

Ponga su enfoque en proteínas, verduras, y grasas saludables. Escoja menos granos y frutas. Si tiene diabetes u otra enfermedad, su médico o nutricionista puede recomendarle bocadillos bajos en carbohidratos.

Ideas de bocadillos

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Mantequilla de almendras + apio | <input type="checkbox"/> Queso + brócoli |
| <input type="checkbox"/> Hummus + zanahorias | <input type="checkbox"/> Maní + palomitas |
| <input type="checkbox"/> Ensalada de atún + pepinillo | <input type="checkbox"/> Aguacate + semillas de girasol |
| | <input type="checkbox"/> Tomates + requesón |

Algunas veces buscamos alimentos cuando tenemos sed, estamos cansados o aburridos. Antes de comer algún bocadillo, considere estas preguntas:

- ¿En verdad tengo hambre o solo tengo sed?
- ¿Estoy cansado?
- ¿Sería mejor ir a caminar o descansar?
- ¿Mi próxima comida será pronto?
- ¿Siento estrés o emociones que debería solucionar primero?

- Pollo a la braza (2 onzas)

Carbohidratos altos en fibra

Granos integrales

- Galletas o papitas integrales (6 a 10 de cada una)
- Palomitas (3 tazas, sin mantequilla)
- Barras de granola integrales (lea la etiqueta)
- Pan integral (1 rebanada)
- Pan pita de trigo integral

Frutas

- Una fruta: manzana, naranja, pera, plátano, durazno, otros (1 pequeña)
- Fruta seca, como pasas o arándanos (2 cucharadas)
- Moras (1 taza) o melón (1 taza)



Verduras

- Zanahorias, apio, arvejas, pimentones, pepinillos, tomates o brócoli (1 taza)
- Aguacate (¼ taza)

Crea combinaciones de bocadillos que tengan proteínas y carbohidratos altos en fibra. Por ejemplo:

- Mantequilla de maní + manzana
- Carne seca + galletas
- Plátano + requesón

Mis favoritos
