

Coma Bien

Consejos de comida, nutrición y salud de la Academia de Nutrición y Dietética



Refrigerios inteligentes para adultos y adolescentes

Los refrigerios pueden hacer parte de cualquier plan dietario y proveer una chispa de energía entre comidas si se planean bien. Escoger alimentos nutritivos de los grupos de alimentos de MyPlato puede ayudar a aumentar variedad y reducir las fuentes de calorías y azúcares agregadas.

Los refrigerios para personas que son menos activas deben ser de 200 calorías o menos. Para proveer más energía a adolescentes más activos y adultos, los refrigerios pueden contener de 200 a 300 calorías por porción.

Haga de los refrigerios un hábito inteligente:

- Coma entre comidas solo cuando tenga hambre. Comer por aburrimiento o por emociones puede conducir al aumento de peso. Mida su hambre antes de tomar un refrigerio y evite comer sin sentido.
- Tenga bocadillos planeados y en porciones de antemano. Arreglar bocadillos por adelantado, como tener frutas y verduras lavadas y cortadas, palomitas de maíz reventadas, y queso bajo en grasa, le puede ahorrar tiempo más adelante.
- Practique la seguridad alimentaria. Mantenga alimentos que se dañen en el refrigerador o en una bolsa insulada con hielo para ayudar a reducir el riesgo de intoxicación por comida.
- Simplifique sus bocaditos sustituyendo diferentes frutas y vegetales, dependiendo de lo que está en temporada o en oferta. Las variedades frescas, congeladas, enlatadas (en jugo 100%) o secas son todas buenas opciones. Planifique los refrigerios de antemano. Mantenga a mano una variedad de provisiones nutritivas y listas para comer, tales como galletas integrales y queso bajo en grasa.
- Manténgase animado a comer bocaditos incluyendo alimentos que contengan granos,



especialmente granos enteros, proteínas magras y grasas saludables. Algunos ejemplos incluyen yogur descremado con fruta, galletas integrales con queso bajo en grasa o verduras crudas con hummus.

- Comer diferentes combinaciones de alimentos puede resultar muy satisfactorio y ayudarlo a frenar el hambre. Los bocaditos que incluyen fruta también pueden satisfacer el antojo por algo dulce.

Formas de hacer en casa sus propios bocaditos, convenientes y listos para comer:

- Haga su propia mezcla de nueces combinando cereales integrales, nueces o semillas y fruta seca. (Sugerencia: divida en porciones de $\frac{1}{4}$ de taza)
- Licúe su propio batido agregando 1 taza de leche sin grasa y fruta congelada en una licuadora.

- Mezcle 3 tazas de palomitas de maíz reventadas al aire caliente con queso rallado o especias secas.
- Hornee chips de vegetales, como de col rizada o remolacha.
- Triture un aguacate con salsa y cómalo con chips de tortillas horneadas sin grasa o untándolo a una tortilla de trigo integral, añadiéndole queso bajo en grasa, enrollándolo y a disfrutar.
- Corte la fruta para hacer brochetas y sirva con salsa de yogur bajo en grasa.
- Rebane una manzana mediana y cómala con 1 cucharada de mantequilla de maní, de almendras o de semillas de girasol.
- Mezcle cantidades iguales de yogur sin grasa, con o sin sabor, con jugo de fruta al 100%, luego viértalo en vasos de papel y congélelo para obtener un delicioso bocadito.
- Ponga mantequilla de nueces o semillas sobre galletas bajas en dulce o revuélvalas con yogur de vainilla bajo en grasa.
- Corte una pita de trigo integral en trozos y sírvala con 2 cucharadas de hummus o crema de frijoles.
- Haga una pizza vegetariana al untar todo un panecillo inglés de trigo o pita con 2 cucharadas de salsa de tomate, ½ taza de vegetales frescos cortados en cubitos y 1 onza de queso mozzarella bajo en grasa.
- Puede crear un delicioso parfait de yogur haciendo capas alternadas con 6 onzas de yogur sin grasa, ½ taza de fruta fresca o congelada y luego espolvoreando ¼ taza (o menos) de granola baja en grasa en la superficie.
- Prepare avena instantánea con leche descremada, 1 cucharada de jarabe de arce, una pizca de canela y ¼ de taza de fruta seca.
- Dele sabor a una ensalada con un huevo cocido o edamame, tomate, y 2 cucharadas de un aderezo bajo en grasa.
- Prepare una quesadilla en el microondas usando una tortilla de trigo integral, ¼ de taza de frijoles negros, 1 o 2 cucharadas de queso bajo en grasa y 1 onza de salsa.
- Construya brochetas de verduras con tomates de cereza o uva y cubos de queso bajo en grasa o tortellini cocido y embutidos bajos en grasa.
- Haga un sándwich de atún y manzana con una lata de 5-6 onzas de atún en agua, 1 manzana pequeña (pelada y cortada en trozos) y 1 cucharada de mayonesa baja en grasa, poniéndola entre 2 rebanadas de pan integral.

Para otros consejos sobre alimentación sana, visite: www.eatright.org.

¿Cuál es su fuente más valiosa de una buena nutrición? Los dietistas registrados (RD por sus siglas en inglés) son los expertos en ayudar a las personas a alimentarse bien y mantenerse saludables. Un RD tiene el conocimiento y la pericia para desarrollar un plan de alimentación que satisfaga las necesidades de todos y cada individuo.

eat right[®] Academy of Nutrition and Dietetics

La Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética) es la mayor organización mundial de profesionales de nutrición y alimentación del mundo. El compromiso de la Academia consiste en mejorar la salud nacional y fomentar la dietética a través de la investigación, la educación y la defensa de la profesión.

Esta hoja de consejos es cortesía de: