

SNACKS SALUDABLES

1 ¿Qué es un snack o colación?

Es una pequeña porción de alimento que nos brinda pocas calorías y ayuda a sentirnos satisfechos.

2 ¿Cuándo se recomienda consumirlo?

Se recomienda incluirlos entre las comidas principales o 30 minutos antes de realizar ejercicio.

Y en algunas ocasiones si se presentan hipoglucemias (bajas de azúcar).

3 ¿Cómo saber si un snack o colación es saludable?



Fruta o
Verdura



Grasas buenas
o proteína



120 Kcal
o menos

MEDIA MAÑANA



1 manzana



6 corazones de nuez



1 taza de fruta mixta



10 almendras



18 piezas de uva



4C de semillas de girasol



1/2 pera



14 cacahuates naturales



3/4 taza de piña



2C de pepitas de calabaza



2 naranjas



18 piezas de pistache

MEDIA TARDE



1 - 2 tomates en rebanadas



30gr queso panela



1 taza de pepino



2C de pepitas de calabaza



1/2 sandwich integral



1 taza de ensalada fresca con aceite de oliva



1 taza de zanahoria rallada



4C semillas de girasol



1/2 taza de varitas de apio



1C de Crema de cacahuete



Jugo verde



2C de Chía

FUERA DE CASA



2 tazas de palomitas naturales



1 barrita integral sin azúcar



Yogurth para beber sin azúcar o yogurth griego light



Gelatina light (libre)



Dedidos de queso o rollitos de jamón



Mix de frutos secos