

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