

¡Buenos para Usted!

Un Vistazo Fresco Hacia los Bocadillos

Desde temprana edad, a muchos de nosotros nos dijeron que debíamos comer tres comidas al día y evitar comer entre comidas. Pero, según USDA, la mayoría de personas ignoran ese consejo. Los estadounidenses



ahora comen más de dos bocadillos (refrigerios o aperitivos) por día y obtienen el 25% de sus calorías totales de los bocadillos. Los bocadillos son una rutina diaria para mucha gente.

Los bocadillos pueden jugar un papel importante en una dieta saludable. Desafortunadamente, las opciones de bocadillos a menudo son alimentos con alto contenido de azúcares y grasas, como las barras de chocolate, las patatas fritas, las galletas dulces o lo que esté a la mano en las máquinas expendedoras o las tiendas de conveniencia. Estos alimentos pueden tener buen sabor y ser fáciles y familiares, pero nos dan muchas calorías con pocos beneficios nutricionales.

Podemos elegir convertir los aperitivos en algo más que un hábito de sólo “tomar y llevar”. Con un poco de planificación

y algunos ingredientes bien elegidos, un simple aperitivo se convierte en una mini comida saludable.

¿Por qué comer un bocadillo?

Muchos expertos recomiendan comer varias comidas más pequeñas durante el día en vez de tres comidas. Al comer más frecuentemente, los niveles de azúcar en la sangre permanecen estables, reemplazando esa sensación de agotamiento a media tarde con energía que se sostiene durante todo el día. Comer un bocadillo

Vuelva a Pensar en su Bebida

La sed a menudo se confunde con el hambre, por lo que beber suficiente agua durante el día puede ayudar a controlar el impulso de comer. El agua es la mejor opción para satisfacer la sed. Las bebidas deportivas, bebidas energéticas, bebidas carbonatadas y bebidas de frutas son a menudo consideradas como bocadillos por sí mismas. Todas esas opciones de bebidas contienen grandes cantidades de azúcar y calorías, y pueden hacer poco por satisfacer el hambre o la sed.

saludable entre comidas puede prevenir que usted esté excesivamente hambriento y coma en exceso cuando la hora de comer llegue por fin.

Muchas personas encuentran difícil comer todas las porciones recomendadas de los grupos de alimentos a la hora de la comida. Bocadillos de frutas, verduras, granos integrales, productos lácteos con poca grasa y alimentos con proteínas magras son una gran manera de llenar los espacios vacíos en su dieta saludable.

Los niños se benefician de comer pequeñas cantidades más a menudo durante el día, así que proveer un bocadillo saludable a los niños puede ayudarles a “aguantarse” hasta la siguiente comida.

Es importante recordar que los bocadillos son opcionales. No todo el mundo tiene hambre entre comidas. Si usted no tiene hambre entre comidas, no tiene que comer.



Find us on
Facebook

Busque a “Kansas FNP” en Facebook para aprender más acerca de comer bien y ahorrar dinero.

¿Por qué está comiendo?

Aunque comer bocadillos puede proporcionar beneficios nutricionales y éstos pueden fácilmente incluirse en una dieta saludable, hay una diferencia entre comer porque tenemos hambre y comer por otras razones sin pensar.

Aprenda a poner atención a las claves que su cuerpo le ofrece con respecto al hambre, y comprenda por qué está comiendo. ¿Está realmente hambriento o está comiendo porque está aburrido, triste, ansioso, o sólo porque la comida está a la mano?

Afronte esos incitadores disfrutando de otras fuentes de confort, relajación y alivio del estrés, tales como leer un libro, llamar a un amigo, caminar en el parque o hacer alguna otra actividad que encuentre agradable.

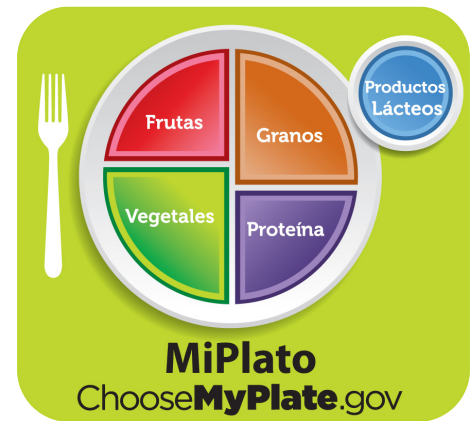
Si de verdad está hambriento, ¡no se prive! Ignorar el hambre ahora puede causar que usted coma en exceso más tarde. Si su estómago le está diciendo que necesita comida, escúchelo. Haga un esfuerzo consciente para aprender si sus “dolores de hambre” son reales. Aprenda a comer basado en el hambre más que en la costumbre.

Planee el Ataque de los Bocadillos

Siga comiendo saludable al panificar lo que va a comer, cuándo va a comer y cuánto va a comer. Seleccione alimentos de los grupos de alimentos de MiPlato. Lea las etiquetas de alimentos para ayudar a elegir alimentos que le ofrecen más de las cosas que usted necesita, como el potasio, fibra, vitaminas A y C, calcio y hierro, y menos de las cosas que debería limitar, tales como grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sodio y azúcar agregada. Ponga atención al tamaño de las porciones. Separe porciones de alimentos saludables, llévelas consigo para que su elección saludable sea la opción fácil, ¡y disfrútela!

Aquí hay algunas ideas de bocadillos sencillos y saludables:

- Almendras y nueces. Asegúrese de comprar variedades sin sal.
- Frutas frescas como bananas, manzanas, naranjas, uvas, fresas, etc.
- Galletas integrales o panecillos ácidos con hummus o mantequilla de maní. Lea los datos de nutrición en la etiqueta cuidadosamente. El primer ingrediente debe ser “trigo integral” o “grano integral” en vez de “enriquecido.”
- Barritas de queso.
- Palomitas de maíz simples. ¡Las palomitas de maíz son un alimento integral!
- Yogur bajo en grasa.
- Palitos de zanahoria y otras verduras cortadas.
- Requesón bajo en grasa con fruta fresca.
- Mitad de un pan pita de trigo integral con algunas rebanadas de pavo.
- Huevos cocidos.
- Mezcla energética. ¡Haga la suya con nuestra receta!



Mezcla Energética Básica

9 porciones de ½ taza

Ingredientes:

- 2 tazas de cereal de avena tostada
- 1 taza almendras, sin sal
- 1 taza galletitas saladas de nudo (pretzels)
- ½ taza de pasas
- ¼ taza dulcitos de chocolate (opcional)

Instrucciones:

Combinar todos ingredientes en un tazón grande y mezclar gentilmente. Servir en bolsas o tazas individuales.

Datos Nutricionales (sin los dulcitos)

Una porción provee: 190 calorías, 9g de grasa total, .5g grasa saturada, 0g de grasas trans, 0mg colesterol, 240mg de sodio, 25g total de carbohidratos, 3g fibra dietética, 6g azúcares, 6g proteína

Datos Nutricionales (con los dulcitos)

220 calorías, 10g de grasa total, 1.5g grasa saturada, 0g de grasas trans, 0mg colesterol, 240mg de sodio, 29g total de carbohidratos, 3g fibra dietética, 10g azúcares, 6g proteína

Adaptado de Tanda Kidd & Katie Hamm, *Move Into Health: What's in a Snack*, Kansas State University, October 2011

K-STATE
Research and Extension



Este material está financiado por los Planes de Acción de Nutrición con base Estatal (SNAP por sus siglas en Inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en Inglés). USDA es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades. SNAP proporciona asistencia alimentaria a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a usted a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para más información llame al 1-888-369-4777.

Para más información, comuníquese con su Oficina de Extensión local