

Los mejores alimentos para ti: **Opciones de refrigerios saludables**

Opciones de refrigerios saludables

Cuando elijas un refrigerio, considéralo como una forma de incluir más verduras, frutas, granos integrales y grasas saludables. Estos alimentos pueden llenarte y darte un impulso de energía.

Consejos

Sigue estos consejos para planificar refrigerios que sean saludables y satisfactorios:

- Vigila tus porciones.
 - Usa tazas y cucharas para medir como ayuda.
 - Distribuye los refrigerios en porciones individuales sacándolos de las bolsas y las cajas grandes para evitar comer en exceso.
- Compra refrigerios a lo largo del perímetro (las paredes exteriores) de la tienda. Sáltate los dulces y las frituras en los pasillos del centro.
- Abastécete de refrigerios saludables para tenerlos a mano y mantenlos visibles al frente de la despensa y el refrigerador.

Ideas de refrigerios saludables

Bajos en carbohidratos ((5 gramos o menos)

- > **3/4 de taza de palomitas de maíz light**
- > **10 galletas Goldfish**
- > **1 taza de vegetales crudos (zanahorias, apio, pepinos) + 1 cucharada de aderezo o salsa**
- > **1 huevo duro**
- > **1 palito de queso**
- > **1 paleta congelada sin azúcar**
- > **1 taza de gelatina sin azúcar**



Los mejores alimentos para ti: **Opciones de refrigerios saludables**

Opciones de refrigerios saludables (continuación)

Carbohidratos moderados (15 a 20 gramos de carbohidratos) y una fuente de proteína

- > 1 pieza de fruta pequeña o mediana + 1 palito de queso o 1/4 de taza de nueces sin sal
- > 6 onzas de yogur light
- > 6 galletas integrales + 1 cucharada de mantequilla de nueces o 1 rebanada de queso bajo en grasa
- > 1/3 de taza de hummus + 1 taza de vegetales crudos
- > 2 galletas de arroz + 1 cucharada de mantequilla de nuez
- > 1 quesadilla de queso + 1/4 de taza de salsa
 - Prepárala con una tortilla de maíz de 6 pulgadas + 1/4 de taza de queso rallado
- > 1/2 sándwich con 1 rebanada de pan integral + 2 rebanadas de carne magra o 1` cucharada de mantequilla de nuez
 - Las carnes magras incluyen: el pavo, el pollo y el atún
- > 1/4 de taza de fruta seca + mezcla de nueces
- > 1/2 taza de fruta enlatada o 3/4 de taza de fruta fresca + 1/4 de taza de queso cottage
- > 15 nachos integrales + 1/3 de taza de salsa (si quieres, agrega una proteína como 1/4 de taza de queso rallado)
- > 3 tazas de palomitas de maíz light (si quieres, agrega una proteína como 1/4 de taza de nueces sin sal)
- > 1/2 muffin inglés tostado + 2 cucharadas de aguacate machacado (si quieres, agrega una proteína)



¿Buscas recetas saludables y consejos sobre alimentos?

Inscríbete para ver nuestros recursos en línea **GRATUITOS** en diabetesfoodhub.org o diabetes.org/healthy-living