

Guía saludable de

Snacks



Derechos Reservados © NutriFitCR

www.nutrifitcr.com

Contenido

CONSEJOS Y TRUCOS	3
Tips nutricionales para mejorar tus snacks o meriendas	
IDEAS SIMPLES DE SNACKS	10
14 ideas sencillas para preparar tu próximo snack	
RECETAS DE SNACKS	14
Más de 10 recetas de snacks saludables	
PREPARE SU DESPENSA	28
Todos los ingredientes que necesitas en tu despensa para preparar tus próximas meriendas	



Consejos y Trucos



1) Hacer refrigerios o meriendas

Comer refrigerios puede ser un hábito muy saludable, promoviendo cambios deseables en el peso corporal.

Los refrigerios entre comidas podrían ayudarle a sentirse energizado y a evitar comer en exceso por la noche.

Sin embargo, sin la guía nutricional adecuada, los refrigerios pueden provocar un aumento de peso no deseado cuando se escojan opciones muy grandes o poco saludables.

2) Sea consciente de qué y cuánto está comiendo

Mida las porciones en lugar de comer directamente de una bolsa o caja.

Mastique despacio y saboree los alimentos. Dedique tiempo a cada bocado, así será consciente de lo que está comiendo y la digestión será más fácil.

Aprecie con los cinco sentidos lo que está comiendo. Note el sabor y la textura de los alimentos.

3) Trate de incluir una fruta o vegetal en cada refrigerio

La fibra le ayuda a mantenerlo lleno y contienen vitaminas y minerales esenciales que su cuerpo necesita.

Incluya una fuente de grasas saludables o proteínas con cada refrigerio para mantenerse saciado por más tiempo.

Por ejemplo, en lugar de comer solo una porción de fruta, agregue algunas nueces o frutos secos.

4) Tome en consideración la información nutricional

Sus snacks deben aportar entre:

-200-250 calorías

-3g de fibra o más

-5g de proteína o más

Nota: cada persona tiene
necesidades muy diferentes.

5) Tome en consideración las calorías en las bebidas

Supervise las calorías
provenientes de las bebidas a la
hora de la merienda

-jugos

-refrescos

-bebidas deportivas

6) Utilice herramientas para facilitar sus meriendas saludables

Coloque una canasta en su despensa para refrigerios en porciones y listos para llevar. Use sus tazas medidoras y bolsas ziploc para separar sus propias porciones de nueces, semillas, palomitas de maíz, cereal, granola, entre otros.

De esta manera, siempre tendrá la porción correcta lista para tomar y salir de su casa.

Ideas simples de

Snacks

- Frutos secos como almendras, pistachos, nueces.
- Fruta fresca o seca y huevo duro.
- Barras de frutas y nueces.
- Barra de granola.
- Yogurt griego natural o de vainilla con granola.
- Palito de queso y una porción de fruta.
- Hummus con verduras cortadas crudas.
- Rebanada de pan integral con mantequilla de maní y $\frac{1}{2}$ banano rebanado.
- Galletas integrales y 1 onza (30 g) de queso.
- Galletas integrales con atún.
- Palito de queso y una porción de fruta.
- Rollitos de roast beef y queso.
- Rodajas de manzana con 2 cucharadas de mezcla de mantequilla de maní + 2 cucharadas de yogurt.
- Una rebanada de pan integral con $\frac{1}{4}$ de aguacate y 1 huevo.
- Mezcla de frutos secos (chocolate amargo, chips, almendras, arándanos secos).



Las meriendas que a menudo se encuentran en los pasillos de supermercados como papas, galletas dulces o saladas, productos con menos de 100 calorías tienden a ser muy altos en carbohidratos refinados y con bajo valor nutricional.

Recuerde, bajo en calorías no siempre significa que es

UNA OPCION SALUDABLE

Recetas de

Snacks



Chia Pudding



Chia Pudding

Ingredientes:

- ¼ taza de semillas de chía
- 1 y ½ taza de bebida de almendra sin azúcar adicionada
- 1 cucharada de yogurt natural sin azúcar adicionada (opcional)
- 2 cucharadas de miel
- Topping: mango fresco, kiwi, piña o semillas

Preparación:

1. Combine las semillas de chía, bebida de almendra, el yogurt (opcional) y la miel. Mezcle.
2. Deje la mezcla en la refrigeradora por al menos 1 hora, vuelva a mezclar. Vuelva a dejarlo 3 horas nuevamente en la refrigeradora.
3. Cuando las semillas de chía se hidraten, el pudding está listo para colocarle encima las frutas.

Rinde para 2 porciones.

Energy Bites



Energy Bites

Ingredientes:

- ½ taza de dátiles sin semillas
- ¼ taza de almendras
- 3 cucharadas de mantequilla de maní o almendra

Preparación:

1. Procese los dátiles hasta que se forme una pasta.
2. Procese las almendras, hasta que estén trituradas, no molidas.
3. Mezcle la mantequilla de maní con las semillas y dátiles.
4. Utilice las manos para formar bolitas.
5. Refrigere.

Hummus

Con Vegetales Crudos y Crackers



Hummus

Ingredientes:

- 570 gr de garbanzos en lata, enjuagados y escurridos
- 1/2 taza de jugo de limón
- 1/4 taza de Tahini
- 1/4 taza de de agua
- 1 diente de ajo picado
- 1 cdita de aceite de oliva
- 1/2 cdita de comino en polvo
- 1/4 cdita de sal (opcional)
- 1/8 de cdita de pimienta cayena (opcional)
- 1/2 taza de perejil picado fino

Hummus

Preparación:

1. En una licuadora o procesador de alimentos, combine los garbanzos, el jugo de limon, el tahini, 1/4 de tz de agua, el ajo, el aceite, el comino, la sal y la pimienta cayena.
2. Procese raspando los bordes ocasionalmente hasta que la mezcla sea una pasta suave. Si la mezcla quedó muy espesa, agregue unas gotitas de agua.
3. Agregue el perejil y mezcle manualmente.

Tostada

Con Mantequilla de Maní o Almendras



1 rebanada de pan integral

1 cucharada de mantequilla de maní o almendras

banano en rodajas

espolvorear semillas de hemp encima.

Tostada

de Aguacate



1 rebanada de pan integral
½ unidad de aguacate mediano
1 huevo duro.

Manzana

con Mantequilla de Almendras



Se puede agregar chocolate oscuro espolvoreado encima

Guacamole

con chips de Plátano



Batido Verde



Puede ser en agua o leche + ½ banano, ½ taza de mango o piña congelada, 1-2 cucharadas de linaza o hemp + 1 puño de espinaca o apio.

Palomitas

con un poco de Almendras



Yogurt Griego

con fruta fresca y semillas



Chips de Manzana



La manzana deshidratada + $\frac{1}{4}$ taza de semillas mixtas (marañón, almendras, pistachos).

Prepare su

Dispensa



Necesitas:

- Mantequillas de maní, almendra o marañón.
- Frutos secos: almendras, pistachos, nueces, mezcla de frutos secos.
- Semillas: chía, hemp, linaza
- Fruta deshidrata: chips de manzana, mango, dátiles
- Pan integral
- Chips de plátano
- Palomitas naturales
- Barritas energéticas
- Refrigerar: Frutas y vegetales frescas, huevos duros, yogurt y hummus.



¡Espero que esta guía de snacks saludables les sea de gran ayuda!

M.Sc. Marianela Obando V.

Nutricionista y fundadora de Nutri Fit®