

Tentempiés saludables para adultos Healthy Snacks for Adults

A muchas personas les gusta comer entre comidas. Los tentempiés pueden formar parte de un patrón de alimentación sana. Le pueden ayudar a obtener nutrientes importantes, aportarle energía y saciar el hambre entre comidas.

Consejos para consumir tentempiés saludables

- Planifique los tentempiés con antelación. Añada tentempiés saludables a su lista de la compra
- Mantenga su refrigerador, congelador y alacena surtidos de alimentos saludables que pueda tomar rápidamente. Entre algunos ejemplos se incluyen:
 - Frutas y verduras frescas
 - Frutas congeladas
 - Frutas enlatadas en su propio jugo o en agua
 - Pan, galletas saladas y cereales integrales
 - Yogur bajo en grasa
 - Queso bajo en grasa
 - Nueces y frutos secos sin sal y mantequillas/cremas elaboradas con estos
 - Hummus
 - Huevos cocidos
 - Pescado enlatado en porciones individuales
- Incluya una verdura o una fruta con cada tentempié. Lave las frutas y las verduras con antelación para que sea rápido y fácil tomarlas cuando tenga hambre. Corte las verduras en trocitos y guárdelas en recipientes más pequeños en el refrigerador
- Ponga tentempiés en su bolsa para tenerlos cuando se esté desplazando. Entre ideas de tentempiés prácticos para llevar se incluyen garbanzos tostados, frutos secos y semillas, y frutas como manzanas, naranjas y plátanos
- Empaque porciones pequeñas de sobras y úselas como tentempiés. Después de las comidas, guarde las sobras en envases más pequeños de tamaño “tentempié”, ponga la fecha, etiquete los envases y guárdelos en el refrigerador o congelador
- Sea consciente de los tentempiés que come. Tómese un tiempo para comer y esté atento a cuándo tiene hambre y cuándo está saciado
 - Coma sin distracciones, guarde los aparatos electrónicos y céntrese en disfrutar de la comida
 - Intente no comer directamente de paquetes o envases grandes. En lugar de eso, saque una porción más pequeña
- Manténgase hidratado durante todo el día. A veces la sed se puede confundir con hambre. Use el agua como su bebida habitual

Ideas para tentempiés saludables

Los tentempiés pueden ser saludables y saciar el hambre. Un tentempié puede ser tan sencillo como tomar una manzana, un puñado de frutos secos o un tazón de palomitas de maíz. A continuación se presentan algunas ideas de tentempiés que sacian más. Todos estos tentempiés incluyen una fruta o una verdura.

- Frutas del bosque frescas o congeladas con queso *cottage*/requesón
- Rodajas de plátano con crema de cacahuete
- Brochetas de fruta fresca con yogur griego
- Fruta enlatada como melocotones o peras con yogur
- Rodajas de manzana con crema de almendra o queso
- Melocotones con tofu blando

- Compota de manzana sin azúcar añadido espolvoreada con canela y frutos secos o semillas tostados
- Yogur y fruta fresca picada espolvoreada con frutos secos o granola
- Panquecito (*muffin*) integral de arándanos casero
- Crujiente de manzana con una cucharada de yogur griego
- Magdalena (*muffin*) inglesa con crema de almendra y rodajas de fruta
- Batido o lassi casero
 - Mezcle la fruta y/o las verduras con el yogur, leche o bebida fortificada de soya sin azúcar añadido
- Mezcla de frutos secos casera
 - Mezcle cereales integrales secos junto con frutas secas sin azúcar, frutos secos o semillas
- Pudín de chía con coco rallado y piña sin azúcar añadido
- Paleta (polo) de yogur helado
 - Mezcle la fruta junto con el yogur y después vierta la mezcla en un molde para paletas y congélelo
- Bolitas energéticas con dátiles y frutos secos
- Cereal rico en fibra cubierto con fruta picada y leche o bebida de soya fortificada
- Verduras cortadas con hummus o una salsa a base de yogur como el tzatziki
- Ensalada de hojas verdes con fresas en rodajas y almendras tostadas
- Tallos de apio o rodajas de pepino con ensalada de atún
- Palitos de vegetales con salsa de anacardos
- Salsa de frijoles y maíz con *chips* de pita
- Palitos de zanahoria, galletas saladas integrales y queso
- Tomates cherry o tomates en rodajas y un huevo cocido
- Edamame y trozos de pepino con un chorrito de aceite de oliva y vinagre, salpicado con semillas de sésamo/ajonjolí
- Salsa o guacamole con chips caseros hechos de pita o tortilla mexicana integral
- Pita integral con falafel cocido y tiras de pimiento rojo
- Tostada de pan integral cubierta con rodajas de manzana y queso fundido
- Mini tortilla de espinacas y huevo

Para más información

Para obtener más información sobre ideas y recetas para tentempiés, consulte la Guía alimentaria canadiense:

- Tentempiés saludables <https://food-guide.canada.ca/en/tips-for-healthy-eating/healthy-snacks/>
- Elabore comidas saludables usando el plato de la Guía alimentaria canadiense <https://food-guide.canada.ca/en/tips-for-healthy-eating/make-healthy-meals-with-the-eat-well-plate/>
- Recetas: Tentempiés <https://food-guide.canada.ca/en/recipes/#Snacks>

Para obtener más información sobre nutrición, llame al **8-1-1** para hablar con un nutricionista, o visite www.healthlinkbc.ca/healthyeating.

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.