



## Refrigerios saludables para adultos Healthy Snacks for Adults

### ¿Qué es un refrigerio?

Los refrigerios son comidas o bebidas que uno consume entre las comidas principales. Comer entre las comidas principales puede ser parte de un estilo de vida saludable si uno elige refrigerios que ayuden a la salud con alto contenido de fibra y bajo contenido de grasa, azúcar y sal.

### ¿Tienen que comer refrigerios todas las personas?

No todos necesitan los refrigerios. La necesidad de refrigerios o más comida depende de su edad, salud, peso y nivel de actividad.

Comer refrigerios a menudo, pero no continuamente, puede ayudar a quienes tienen poco apetito a cumplir con sus necesidades nutritivas. Comer a menudo también es importante para cualquier persona con un estilo de vida activo a través del trabajo o ejercicio.

Muchas personas que tratan de bajar de peso encuentran que tienen más éxito si consumen pequeños refrigerios saludables entre las comidas. Comer refrigerios con fibra también puede hacer que uno se siente lleno durante más tiempo.

### Sugerencias para refrigerios saludables

El desafío con los refrigerios es decidir qué clase de comidas comer y cuánta.

- Planifique refrigerios y comidas saludables usando la publicación *Eating Well with Canada's Food Guide*.
- Limite los refrigerios a no más de tres por día.
- En el caso de los refrigerios, compre paquetes pequeños de comida o saque porciones pequeñas de los paquetes más grandes.
- Trate de incluir comidas de dos de los cuatro grupos alimenticios en cada refrigerio.
- Elija frutas y verduras, productos lácteos con bajo contenido de grasa y productos con granos más a menudo.
- Trate de no comer refrigerios directamente de la caja; saque la cantidad que desea comer y guarde la caja.

- Frutas enteras son una mejor opción que el jugo. Si tiene sed, tome agua con los refrigerios.
- Evite comer refrigerios mientras mira televisión o maneja.

### Refrigerios en su casa

Llene sus alacenas y refrigerador con refrigerios nutritivos como frutas frescas y bocados de verduras, galletas de granos integrales con poco contenido de grasa, nueces y semillas sin sal, cereales recubiertos sin azúcar, productos lácteos con bajo contenido de grasa o productos caseros al horno. No use más de 1/4 de taza o 50 ml de aceite o margarina no hidrogenada por pan o docena de molletes.

Refrigerio Trate de que tengan 100 a 200 calorías por refrigerio	Calorías	Gramos de grasa
Pequeño mollete de salvado	150	4,5
Yogur común con baja grasa (3/4 de taza o 175 ml) con frutas (1/2 taza o 125 ml)	155	3
Mezcla casera (1/4 de taza o 60 ml de cereal de trigo, 2 cucharadas o 30 ml de arándanos desecados y 2 cucharadas o 30 ml de almendras)	200	9,5
Tostada Melba (2) con mantequilla de cacahuete (1 cucharada o 15 ml)	135	10
Pedazos de zanahoria o apio Con manteca de garbanzos (1/4 de taza o 60 ml)	140	10
Galletas con alto contenido de fibra (2) con queso muzarella parcialmente descremado (28 g)	135	4,5
Leche desnatada (1 taza o 250 ml) con galletas Graham (3)	180	2
Papitas de tortilla, simples (10) con salsa (2 cucharadas o 30 ml)	100	4,5

## Refrigerios lejos de su casa

Planifique refrigerios saludables como parte de su plan de comidas. Siempre lleve un par de refrigerios cuando prepara su almuerzo.

Cuando compra comidas preempaquetadas, verifique el % VD en la etiqueta del Panel de nutrición. El % VD muestra la cantidad de un nutriente en la comida comparado con la cantidad promedio recomendada para cada día. Elija comidas con un bajo % de VD de grasa, grasas saturadas y trans, colesterol y sodio.

Refrigerio	Calorías	Gramos de grasa
Bayas (frutillas, frambuesas, moras) (1 taza)	65	mínimo
Banana, pera 1 mediana	100	mínimo
Galletas saladas en forma de lazo (30 unidades o 18 g)	70	1
Nueces de soja sin sal (1/4 de taza o 60 ml)	200	9,5
Barras de higo (2)	110	2,5
Leche con chocolate, 1% (1 taza o 250 ml)	170	2,5

## Para mayor información

- Canadian Health Network. Visite: [www.canadian-health-network.ca](http://www.canadian-health-network.ca)
- Serie de libros *More Choice Menus* por Marjorie Hollands y Margaret Howard, Toronto, Macmillan Canada

**Para obtener información alimenticia, llame al 8-1-1 para hablar con una dietista registrada.**

## Más opciones en refrigerios saludables

Pruebe	En lugar de
Papitas de tortilla al horno	Papitas fritas
Barra de granola con bajo contenido de grasa	Barra de chocolate
Barras de higo	Galletas con pedacitos de chocolate
Frutas desecadas	Caramelos
Yogur o sorbete con bajo contenido de grasa	Helado
Galletas de maranta, digestivas, de jengibre, Graham	Galletas rellenas de crema
Bizcochuelo	Bizcocho sencillo
Torta de zapallo sin corteza	Tarta de manzana tradicional
Palomitas de maíz hechas con aire caliente con rociado a sabor de mantequilla	Palomitas de maíz con mantequilla
Bizcochos caseros de fruta con bajo contenido de grasa	Bizcochos de chocolate
Latte con leche desnatada	Café con crema

Para leer acerca de otros temas en los Folletos de Salud de BC (HealthLink BC File) diríjase a: [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm) o contacte su unidad local de salud pública.

Para obtener información y familiarizarse con los servicios de salud en B.C. (en casos que no constituyen emergencia) visite: [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al 8-1-1.

La línea telefónica de B.C. para personas sordas o con problemas de audición es 7-1-1.

Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los requieran.