



Tentempiés saludables para adultos Healthy Snacks for Adults

A muchas personas les gusta comer entre comidas. Tomar tentempiés puede ayudarle a satisfacer sus necesidades nutricionales y a saciar el hambre a lo largo del día.

La cantidad de tentempiés que necesita varía en función de su edad, salud, peso y nivel de actividad. No todas las personas necesitan tomar tentempiés.

Consejos para consumir tentempiés saludables

- Elabore con antelación un plan para consumir tentempiés saludables. Si espera a tener hambre para decidir qué comer, es posible que solo pueda encontrar las opciones menos saludables. También puede acabar comiendo más de lo que necesita
- Para sus tentempiés, elija alimentos de la Guía alimentaria canadiense (Canada's Food Guide). Para ver la Guía alimentaria canadiense, visite <https://food-guide.canada.ca/en/>
- Mantenga su refrigerador, congelador y alacena surtidos de alimentos saludables que pueda tomar rápidamente. Algunos de los ejemplos incluyen:
 - Frutas y verduras frescas
 - Frutas congeladas
 - Frutas enlatadas en su propio jugo o en agua
 - Pan, galletas saladas y cereales integrales
 - Yogur
 - Queso
 - Nueces y frutos secos sin sal y mantequillas elaboradas con estos

- Hummus
- Huevos cocidos
- Pescado enlatado en porciones individuales

- Los tentempiés son una excelente oportunidad para añadir porciones adicionales de verduras y frutas a su día. Lávelos con antelación para que sea rápido y fácil tomarlos cuando tenga hambre
- Las sobras son excelentes tentempiés. Después de las comidas, guárdelas en envases más pequeños de tamaño “tentempié”, ponga la fecha y etiquete los envases y consérvelos en el refrigerador o congelador
- Los alimentos envasados a menudo contienen más de una porción. Revise la etiqueta para ver qué cantidad del alimento equivale a una porción. Saque del envase la cantidad que quiera comer y guarde el resto
- Beba agua, leche o bebida fortificada de soya sin azúcar añadido con los tentempiés para que le ayuden a sentirse más saciado

Ideas para tentempiés saludables

Los tentempiés pueden ser saludables y saciar el hambre. Entre las ideas para tentempiés pequeños se incluyen:

- Frutas del bosque frescas o congeladas (125 ml o ½ taza) o una pieza de fruta entera como un plátano o manzana
- Yogur natural o con frutas (175 g o ¾ taza) bajo en grasa (2%, 1% o descremado)
- Nueces de soya sin sal (60 ml o ¼ taza)
- Porción individual de atún enlatado (85 g) con apio

- Palitos de verduras con hummus o salsa a base de yogur (60 ml o ¼ taza)
- Ensalada verde mixta (250 ml o 1 taza) con aderezo (15 ml o 1 cucharada)
- Palomitas de maíz reventadas por aire (750 ml o 3 tazas) con aceite de oliva o margarina no hidrogenada (10 ml o 2 cucharaditas, derretida)
- Café con leche baja en grasa (675 ml o 12 oz)
- Batido de frutas casero (250 ml o 1 taza)
 - Para preparar un batido de frutas, licúe la fruta junto con el yogur y la leche o la bebida fortificada de soya sin azúcar añadido
- Compota de manzana sin azúcar añadido (125 ml o ½ taza) espolvoreada con canela y frutos secos tostados (15 ml o 1 cucharada)
- Paleta (polo) de yogur helado (1 paleta/polo)
 - Para hacer una paleta (polo) de yogur, licúe la fruta junto con el yogur y después vierta la mezcla en un molde para paletas y congélelo
- Galletas saladas integrales (aproximadamente de 4 a 6 galletas saladas o 30 g) con queso (50 g o 1½ onzas) o mantequilla de nueces (30 ml o 2 cucharadas)
- Tortita/panqueque de 4 pulgadas/10 cm (1) con mantequilla de frutos secos o semillas (15 ml o 1 cucharada)
- Huevo cocido (1) rebanado y untado en un pan integral tostado (1 rebanada)
- Postre helado casero con yogur (175 g o ¾ taza), fruta fresca picada (125 ml o ½ taza) y espolvoreado con frutos secos o granola (30 ml o 2 cucharadas)
- Edamame (175 ml o ¾ taza) espolvoreado con jugo de limón
- Budín elaborado con leche (125 ml o ½ taza)
- Panquecito (muffin) integral (1 pequeño)
- Papas fritas caseras elaboradas con pan de pita (1/2) o tortilla (1/2) con salsa o guacamole (60 ml o ¼ taza)

Para más información

Para obtener más información sobre cómo comer de manera segura y saludable, visite Healthy Canadians (Canadienses saludables) en <https://food-guide.canada.ca/en/>.

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

Entre las ideas para tentempiés más grandes se incluyen:

- Frutos secos sin sal, como almendras o nueces (una porción es 60 ml o ¼ taza)
- Surtido de frutos secos casero (60 ml o ¼ taza)
 - Mezcle cereales integrales secos junto con frutas secas sin azúcar, frutos secos o semillas sin sal