



Tentempiés saludables para adultos

Healthy snacks for adults

Muchas personas incluyen tentempiés como parte de su patrón de alimentación. Los tentempiés pueden:

- Dar energía.
- Satisfacer el hambre entre comidas.
- Proporcionar nutrientes importantes.
- Apoyar la buena salud.

Los tentempiés son diferentes para cada persona. El tamaño de los tentempiés, los tipos de alimentos y la frecuencia con la que comemos pueden cambiar en función de muchos factores. Esto incluye la edad, la rutina diaria, el nivel de actividad, las preferencias alimentarias y la cultura.

Este folleto ofrece consejos para planificar, comprar y preparar tentempiés, además de una lista de ideas de tentempiés.

Consejos para consumir tentempiés saludables

En la tienda de comestibles

- Planifique los tentempiés con anticipación y agréguelos a su lista de compras. Tener una lista le ayudará a ahorrar tiempo, dinero y evitar compras impulsivas.
- Si tiene hambre, coma un tentempié antes de ir a hacer compras. Es posible que compre alimentos que no necesita si hace las compras cuando tiene hambre.
- Para tentempiés envasados, como galletas saladas y barras de granola, compare las tablas de información nutricional. Elija productos con menor contenido de sodio, azúcares y grasas saturadas.

En casa

- Incluya una verdura o una fruta con cada tentempié. Lave las frutas y las verduras con antelación para que sea fácil tomarlas cuando tenga hambre.
- Prepare tentempiés sabrosos y atractivos. Puede acompañar verduras simples con una salsa como tzatziki o hummus. La fruta combina bien con yogur, queso o frutos secos.
- Cuando sea posible, prepare tentempiés saludables con anticipación. Pruebe algunos de estos consejos para ahorrar tiempo:
 - Corte o cocine verduras adicionales al preparar las comidas. Guárdelas en el refrigerador para comerlas fácilmente como tentempiés.
 - Prepare panecillos de cereales integrales, barras de granola o bolitas energéticas para guardar en el congelador para los momentos más ocupados.
 - Cocine una tanda de huevos duros pasados por agua para tenerlos a lo largo de la semana. Se mantendrán frescos durante una semana con la cáscara puesta.
 - Prepare su propia mezcla de frutos secos y divídala en bolsas más pequeñas. Combine cereales integrales, nueces, semillas y frutas secas para obtener un tentempié satisfactorio.
- Practique la atención plena al comer tentempiés eliminando distracciones y prestando atención a las señales de hambre y saciedad. Coma un tentempié cuando tenga hambre, no por costumbre ni cuando esté aburrido, estresado, sensible ni cansado.

- Coma despacio y sin distracciones. Guarde los aparatos electrónicos y céntrese en disfrutar de la comida
- Evite comer bocadillos directamente del paquete. Saque una porción más pequeña en un bol o en un plato.
- Manténgase hidratado bebiendo agua con los tentempiés.

Para llevar

- Ponga tentempiés en su bolsa para tenerlos cuando se esté desplazando. Entre ideas de tentempiés prácticos para llevar se incluyen garbanzos tostados, frutos secos, semillas, palitos de queso y frutas como manzanas, naranjas y plátanos.
- Mantenga una pequeña provisión de alimentos nutritivos en el trabajo o la escuela en caso de que olvide empacar un tentempié o no lleve suficiente comida. Por ejemplo, garbanzos tostados, mezcla de frutos secos sin sal, paquetes de avena simple y frutas secas.
- Busque bocadillos nutritivos listos para comer en tiendas de conveniencia y gasolineras, como:
 - Yogur o queso en tiras bajo en grasa
 - Frutos secos y semillas tostados y sin sal
 - Tentempiés de hummus o guacamole con *pretzels*
 - Fruta fresca, enlatada o seca
 - Huevos duros
 - Palomitas de maíz simples
 - Pescado enlatado de una sola porción con galletas integrales

Ideas para tentempiés saludables

Los tentempiés pueden ser saludables y saciar el hambre. Tener una fuente de fibra y proteína en su tentempié lo hace más saciante:

- La fibra se encuentra en los cereales integrales, las verduras y las frutas.
- Las proteínas se encuentran en los huevos, los productos lácteos, la carne animal y los productos de soja como el tofu.
- Los frijoles, los guisantes, las lentejas, los frutos secos y las semillas contienen proteínas y fibra.

Intente incluir una verdura o una fruta con cada tentempié.

Tentempiés que incluyen verduras:

- Palitos de verduras con hummus, salsa de anacardos o una salsa a base de yogur como el tzatziki.
- Tallos de apio o rodajas de pepino cubiertos con ensalada de atún, salmón, pollo o huevo.
- Chips de pan pita con salsa de frijoles y maíz, salsa o guacamole. Puede hacer sus propios chips de pan pita a partir de un pan pita o tortilla de grano integral.
- Galletas saladas integrales, palitos de verduras y queso o un huevo duro pasado por agua.
- Edamame sin cáscara solo o como ensalada con rodajas de pepino y un chorrito de aceite de oliva y vinagre, salpicado con semillas de sésamo/ajonjolí.
- Panecillos salados con queso feta y verduras ralladas como calabacín o zanahoria.
- Tostada de pan integral cubierta con puré de aguacate y rodajas de tomate.
- Mini tortilla horneada de espinacas y huevo.
- Rollitos de ensalada de verduras con salsa de mantequilla de nueces.

Tentempiés que incluyen fruta:

- Fruta fresca, congelada o enlatada con requesón, tofu blando o yogur griego natural.
- Rodajas de plátano o manzana con mantequilla de nueces.

- Fruta con queso en tiras.
- *Parfait* elaborado con yogur, fruta fresca picada, nueces o cereales integrales para el desayuno o granola.
- Panecillo casero de cereales integrales con frutas añadidas como bayas, puré de plátano o manzana rallada.
- Panecillo inglés de cereales integrales, mantequilla de nueces y rodajas de fruta.
- Batido o *lassi* casero.
 - Mezcle la fruta o las verduras con el yogur, leche o bebida fortificada de soya sin azúcar añadido.
- Pudín de chía con coco rallado y piña sin azúcar añadido.
- Paletas de yogur de frutas.
 - Licúe la fruta junto con el yogur y después vierta la mezcla en un molde para paletas y congélelo.
- Tentempiés energéticos elaborados con frutos secos y nueces.

Para más información

Consulte la guía de alimentos de Canadá para obtener más consejos e ideas sobre tentempiés saludables:

- <https://food-guide.canada.ca/en/recipes/#Snacks>
- <https://food-guide.canada.ca/en/healthy-eating-recommendations/make-it-a-habit-to-eat-vegetables-fruit-whole-grains-and-protein-foods/>

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

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 de asistencia 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.