

# Eat Right

Consejos de comida, nutrición y salud de la Academia de Nutrición y Dietética

---

## Refrigerios sensatos para adultos y adolescentes

Sáquele partido a los refrigerios (snacks) al escoger alimentos ricos en nutrientes de los grupos alimenticios de MiPirámide. Los refrigerios proporcionan energía entre las comidas y proveen vitaminas y minerales esenciales. Se pueden incluir refrigerios en un plan de alimentación saludable. Simplemente elíjalos con criterio:

- Piense en los refrigerios como si fueran minicomidas que aportan alimentos ricos en nutrientes. Dentro de su propio plan de alimentación saludable, usted puede dejarle espacio a las calorías de los refrigerios sin consumir todo el presupuesto calórico del día.
- Coma refrigerios solo cuando tengan hambre. Ignore las ganas de andar picando cuando esté aburrido, frustrado o estresado. Nutra las ganas de hacer algo, sacando a caminar al perro o trabajando en el jardín.
- Controle el tamaño de las porciones. Sírvese un yogur en envase individual o ponga una pequeña porción de nueces en un tazón. Comer directamente de un paquete de porciones múltiples puede llevar a comer demasiado.
- Planifique los refrigerios de antemano. Mantenga a mano una variedad de provisiones nutritivas y listas para comer, tales como galletas integrales y queso bajo en grasa.



Sea creativa con las sugerencias de refrigerios a continuación; intercambie frutas, vegetales (verduras) y granos para que sigan siendo apetitosos.

### Refrigerios de 200 calorías o menos:

- Una cucharada de mantequilla de cacahuete (maní) untada sobre las rebanadas en una manzana mediana
- Una taza de sopa de tomate con cinco galletas integrales
- Tres tazas de palomitas de maíz preparadas sin aceite espolvoreadas con tres cucharadas de queso parmesano rallado

- Refrigerio tricolor de vegetales (verduras): 6 zanahorias pequeñas, 10 chícharos (arvejas-guisantes) de vaina comestible tipo “sugar snap” (o tiritas de pimiento verde), 6 tomates cereza y 2 cucharadas de aderezo ranchero reducido en grasa para untar los vegetales
- Papa asada pequeña cubierta con salsa mexicana y 1 onza de queso bajo en grasa
- Gofre (waffle) para tostar cubierto con ½ taza de arándanos azules (blueberries) y 2 cucharadas de yogur bajo en grasa
- Seis galletas integrales y una rebanada (1 onza) de queso colby bajo en grasa
- Licuado (batida) de frutas: Licúa 1 taza de leche descremada, ½ taza de fresas congeladas y ½ banana
- Una tortilla de harina de 6 pulgadas con ¼ taza de frijoles negros y 2 cucharadas de salsa fresca mexicana
- Ensalada rápida de preparar: 2 tazas de hojas verdes surtidas con ½ taza de mandarinas, 1 cucharada de láminas de almendras y 2 cucharadas de aderezo reducido en grasa
- Minisándwich: Panecillo integral con 1 rebanada de fiambre de pavo, 1 rebanada de queso bajo en grasa y mostaza

### Refrigerios de 200 a 300 calorías para adultos activos, adolescentes y atletas:

- Recargue la batería entre las comidas o después del ejercicio con estos refrigerios (snacks) con más calorías. Respete el tamaño de las porciones para mantenerse dentro de los límites de 200 a 300 calorías.
- Pan pita integral cortado en cuñas con 2 cucharadas de pasta de garbanzos (hummus)
- Postre helado de yogur: Forme capas con un yogur descremado de 6 onzas, ½ taza de bayas y ¼ taza de granola
- Mezcla de nueces, semillas y frutos secos (trail mix): Mezcle 20 almendras, 1 caja miniatura de uvas pasas y ¼ taza de semillas de girasol
- Avena instantánea preparada con leche descremada, 1 cucharada de miel, ½ taza de duraznos (melocotones) rebanados y una pizca de canela

- Un pudín de vainilla (listo para comer) de 4 onzas, descremado con ½ taza de fruta fresca y 5 obleas de vainilla
- Pizzas de verdura: Parta por la mitad un panecillo (muffin) inglés integral. Póngale encima 2 cucharadas de queso crema bajo en grasa, ½ taza de vegetales frescos en cubitos y una onza de queso mozzarella bajo en grasa
- Minibagel (rosca de pan) de canela y uvas pasas untado con una cucharada de mantequilla de cacahuates
- Chocolate caliente preparado con leche descremada o baja en grasa y una galleta de avena pequeña
- Gofre (waffle) integral para tostar con 1½ cucharada de pasta para untar con sabor a chocolate y avellana
- “Banana Split”: una banana rebanada a lo largo con ½ taza de yogur congelado y 1 cucharada de nueces picadas encima

Para otros consejos sobre alimentación sana, visite: [www.eatright.org](http://www.eatright.org).

**¿Cuál es su fuente más valiosa de una buena nutrición? Los dietistas registrados (RD por sus siglas en inglés) son los expertos en ayudar a las personas a alimentarse bien y mantenerse saludables. Un RD tiene el conocimiento y la pericia para desarrollar un plan de alimentación que satisfaga las necesidades de todos y cada individuo.**



La Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética) es la organización mundial más grande de profesionales de nutrición y alimentación. El compromiso de la Academia consiste en mejorar la salud nacional y fomentar la dietética a través de la investigación, la educación y la defensa de la profesión.

Esta hoja de consejos es cortesía de:

*Creada por dietistas nutricionistas registrados de la Academia de Nutrición y Dietética.*