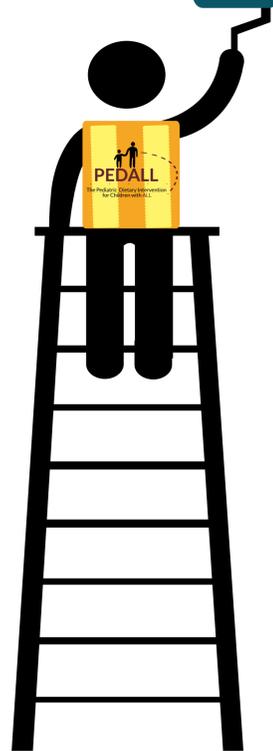


Comer refrigerios entre comidas es una excelente manera de proporcionar energía y nutrientes mientras mantiene el cuerpo satisfecho hasta la próxima comida. Sin embargo, los refrigerios pueden contribuir al aumento de peso no deseado si los consisten en alimentos ultraprocesados, densos en energía o si promueven picos y caídas rápidas en el azúcar en la sangre, promoviendo la sensación de hambre y antojos.

Cuando un refrigerio consiste únicamente en un carbohidrato procesado (pretzels, galletas), provoca un aumento rápido en el azúcar en la sangre seguido de una caída rápida. Esto lleva a que el hambre regrese poco después de comer y aumente el consumo de carbohidratos más procesados. Crear un mejor refrigerio, implica combinar un carbohidrato que contenga fibra con una fuente magra de proteína o grasa saludable para promover un aumento más gradual en los niveles de azúcar en la sangre, además de una saciedad sostenida y niveles de energía hasta la próxima comida.

Construyendo un Mejor Refrigerio



Paso 1:

¡Construir un mejor refrigerio comienza con una base sólida! Use la hora del refrigerio como una oportunidad para incorporar fibra, vitaminas y minerales usando una fruta, una verdura o un grano integral como base para su merienda.

Frutas

- Manzana
- Durazno
- Pera
- Banana
- Moras
- Arándanos
- Frambuesas
- Naranja
- Fresas
- Cerezas
- Uvas
- Kiwi
- Mandarín
- Nectarina
- Mandarina
- Clementina

Verduras

- Zanahorias
- Apio
- Brócoli
- Guisantes
- Pimientos
- Tomates cherry
- Pepino

Granos/Cereales

- Pan 100% integral o pita
- Galletas 100% integrales

Paso 2:

¡Agregue los muebles! Agregue una proteína magra o una fuente de grasa saludable a su refrigerio para promover la satisfacción y los niveles de energía sostenidos.

Complementos para matar el hambre:



Aguacate



Yogurt Griego



Queso



Hummus



Frijoles y Leguminosas



Nueces y mantequilla de nuez



Aves, carne, pescado

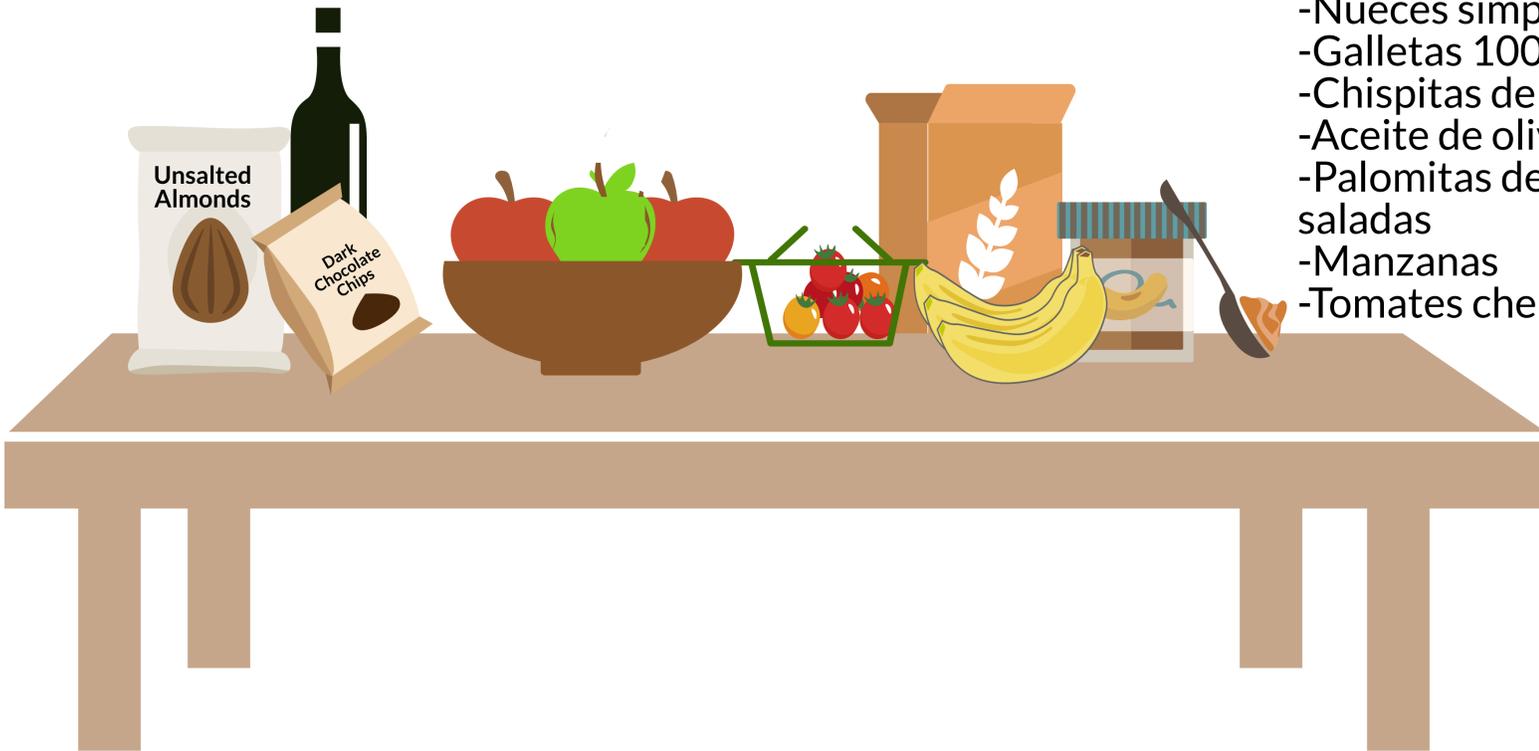


Huevo

Kit de Herramientas para Refrigerios

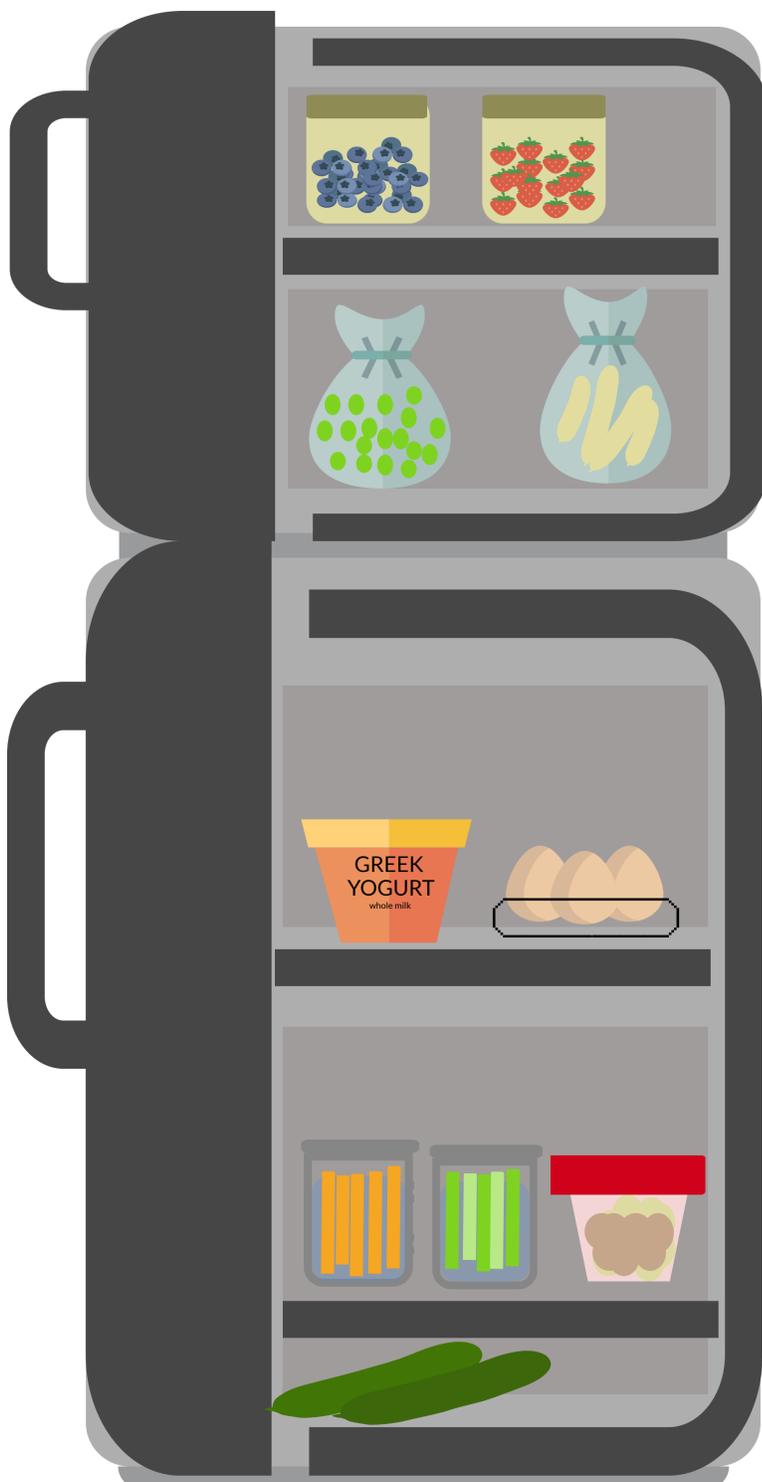
Despensa/Mostrador

- Mantequilla de cacahuete o almendras (optar por no añadir azúcar)
- Plátanos
- Nueces simples sin sal
- Galletas 100% integrales
- Chispitas de chocolate negro
- Aceite de oliva o aguacate
- Palomitas de maíz ligeramente saladas
- Manzanas
- Tomates cherry



Congelador

- Uvas
- Bayas mixtas
- Plátanos



Refrigerador

- Palitos de zanahoria y apio
- Pepino
- Huevos duros
- Ensalada de atún o pollo
- Dip de hummus o frijoles
- Palitos de queso
- Requesón
- Yogurt griego

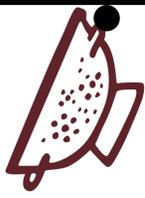


The Pediatric Dietary Intervention
for Children with ALL

Prueba Esto!



Ideas para
Refrigerios



- **Palitos de zanahoria, palitos de apio, rodajas de pepino o rodajas de pimiento bañadas en hummus, salsa de frijoles o salsa de yogurt**
- **Yogurt griego cubierto con bayas frescas o congeladas**
- **Rodajas de manzana o plátano con mantequilla de nuez**
- **Palitos de apio cubiertos con queso crema o mantequilla de nuez**
- **Pieza de fruta fresca con almendras, anacardos, cacahuetes o nueces**
- **Pieza de fruta fresca con palito de queso**
- **Leche baja en grasa con chocolate amargo**
- **Tostadas integrales con mantequilla de nuez y rodajas de plátano**
- **Galletas integrales cubiertas con hummus y rodajas de pepino**
- **Pan integral, panecillo inglés integral, pita integral o galletas saladas integrales cubiertas con ensalada de atún, pollo o huevo**