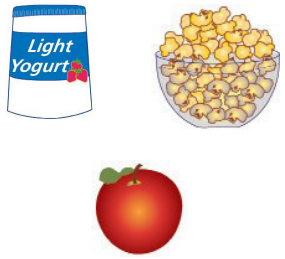
¡No tiene nada de malo consumir refrigerios!

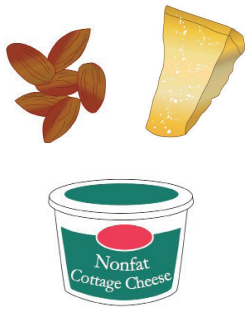
Los pequeños refrigerios durante el día pueden evitar que tenga demasiada hambre, de manera que no coma demasiado cuando por fin lo haga. También ayudan a mantener su nivel de azúcar en la sangre dentro de un rango normal.

Carbohidratos



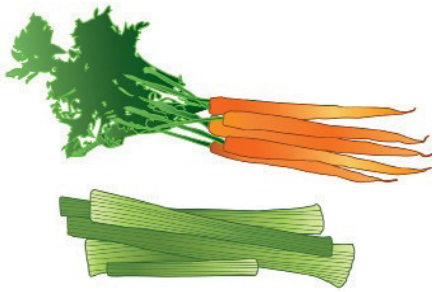
Los carbohidratos le darán un aumento de energía adicional.

Proteína



La proteína le ayudará a sentirse satisfecho durante más tiempo.

Verduras



Las verduras sin almidón añaden fibra y pueden ayudarle a sentirse más lleno y satisfecho.

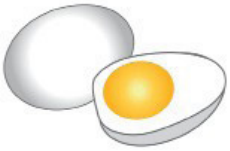
Elija una opción de cada cuadro como refrigerio:

Elija 1 opción de carbohidrato

- ❑ 3 tazas de palomitas de maíz sin grasa
- ❑ de 4 a 5 galletas integrales
- ❑ 3 cuadritos de galletas Graham
- ❑ 1 rebanada de pan integral
- ❑ 1 tortilla pequeña de harina o maíz
- ❑ 1/2 bagel pequeño (1 onza)
- ❑ 1 pieza pequeña de fruta fresca (4 onzas)
- ❑ 6 onzas de yogur light

Elija 1 opción de proteína

- ❑ 1 onza de queso bajo en grasa
- ❑ de 1/4 a 1/2 taza de queso cottage sin grasa o bajo en grasa
- ❑ 1/4 de taza de huevo, pollo o ensalada de atún
- ❑ 1 onza de carne magra, como pechuga de pavo o pollo
- ❑ de 1 a 2 cucharadas de mantequilla de cacahuate sin sal
- ❑ 1 huevo cocido



Añada verduras para completar su refrigerio. Estas son algunas ideas:

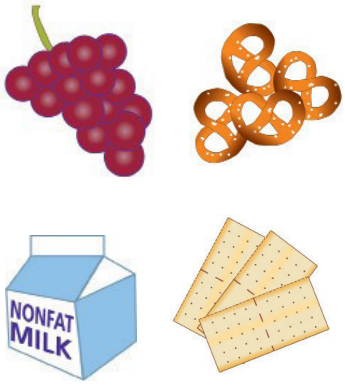
- palitos de zanahoria o apio
- rebanadas de pepino
- chícharos dulces
- tomates cherry
- hojas de lechuga

Continúa en la página siguiente

Acá hay más ideas:

Opciones de carbohidratos

- 1 onza (de 1/2 a 1 taza) de cereal bajo en azúcar
- 17 uvas
- 3/4 de taza de arándanos
- 1 taza de melón en cubos
- 1/2 taza de fruta enlatada en jugo (no jarabe)
- 8 onzas de leche sin grasa o baja en grasa
- 3/4 de onza de pretzels
- 6 galletas saladas

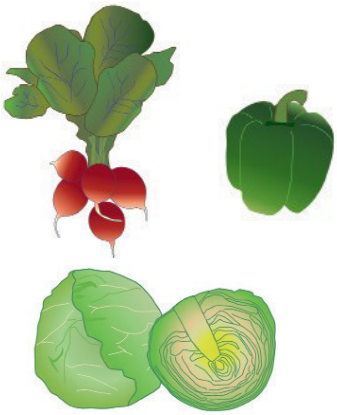


Opciones de proteínas

- 1 onza de atún o salmón enlatado, drenado
- 1 palito de queso
- 2 sardinas medianas
- 1 onza de frutos secos sin sal
- 1/4 de taza de queso ricota reducido en grasa
- 1/2 taza de tofu ligero

Más opciones de verduras

- espárragos
- betabel
- jícama
- rábano
- pimiento morrón
- col: roja y verde



Los aderezos de humus y frijoles también son excelentes refrigerios:
1/3 de taza de humus o 1/2 taza aderezo de frijoles = opción que contiene 1 carbohidrato + 1 proteína

Añada palitos de zanahoria y apio o algunas rebanadas de pimiento morrón.

© 2019 Kaiser Foundation Health Plan of Washington