

Elija refrigerios sanos

Los refrigerios (*snacks*) pueden ser un componente sano de la dieta a cualquier edad. Son comidas pequeñas que ayudan a calmar el hambre y a aportar sustancias nutritivas. Los refrigerios más sanos son los que tienen un alto contenido de sustancias nutritivas y un bajo contenido de grasas y azúcares agregados.

CONSEJOS PARA ELEGIR REFRIGERIOS SANOS

Utilice la información nutricional para elegir refrigerios sanos.

Lea la información nutricional de los productos para averiguar el tamaño de la porción y el número de porciones que trae el envase. Busque la cantidad de calorías y nutrientes que tiene cada porción. Consuma menos refrigerios que tienen un alto contenido de calorías, grasa saturada, grasas trans, grasa total y sodio.

Verifique los ingredientes. Elija menos refrigerios que contengan azúcares agregados como principal ingrediente. Algunos de los azúcares agregados son el

azúcar negro, la caña de azúcar, el edulcorante de maíz, el jarabe de maíz, la dextrosa, la fructosa, la glucosa, la miel, el azúcar invertido, la lactosa, el jarabe de malta, la maltosa, el jarabe de arce, la melaza y la sucrosa.

Elija productos cuyos envases lleven las siguientes leyendas: *descremado o sin grasa, bajo en grasa, menos grasa, sin grasas trans, dietético, bajo en sodio, menos sodio, con poca sal o menos calorías.*

Elija refrigerios bajos en grasas y en azúcares agregados.

En lugar de ...	Elija ...
Helado	Yogur saborizado parcialmente descremado
Licuados con leche	Licuados de frutas preparados con leche descremada
Galletas con alto contenido graso	Galletas con bajo contenido graso
Una golosina	Fruta fresca
Frutas enlatadas en almíbar	Frutas enlatadas en su propio jugo

Ingiera frutas y verduras frescas como refrigerios.

- Tienen muchas sustancias nutritivas y poca grasa.
- Pruébelas con salsas o aderezos bajos en grasas.

Combine las comidas sanas de manera tentadora.

- Mezcle el yogur parcialmente descremado con trozos de frutas frescas, congeladas o enlatadas.
- Tome cereal con leche parcialmente descremada. Cúbralo con frutas frescas o congeladas.
- Prepare un licuado mezclando leche descremada, fruta y extracto de vainilla en una licuadora.
- Derrita un poco de queso parcialmente descremado sobre una tortilla de harina integral.
- Prepare una salsa con queso *cottage* descremado. Añada 2 cucharadas de leche descremada a cada taza de queso *cottage*. Agregue hinojo o cebolletas picadas. Sirva con galletas integrales o con trozos de verduras crudas y blandas.

Aproveche los refrigerios para ingerir más líquido.

- Beba jugo de frutas 100% natural, leche parcialmente descremada, té descafeinado o de hierbas, agua natural o con limón.
- Pruebe las barritas heladas de fruta elaboradas con jugo 100% natural.
- Las sopas también son una buena fuente de líquido.

Si lo necesita, elija refrigerios blandos y fáciles de masticar o tragar.

- Consuma frutas y verduras blandas y peladas.
- Consuma frutas enlatadas en su jugo o en agua.
- Consuma yogur y queso *cottage*.

