

Eat Right

Food, Nutrition and Health Tips from the American Dietetic Association

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. Sírvasse 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.

¿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.



The American Dietetic Association is the world's largest organization of food and nutrition professionals. ADA is committed to improving the nation's health and advancing the profession of dietetics through research, education and advocacy.

This tip sheet is provided by:

Escrito por dietistas registrados de la American Dietetic Association.