

# COLACIONES MÁS INTELIGENTES



Las colaciones casi se han convertido en una conducta universal. Según datos de encuestas de consumo nacional, el 97% de los estadounidenses toman una colación por lo menos una vez al día, mientras que la proporción de consumidores que reportan que comen de 3 a 4 colaciones en un día casi se duplicó de 24% en el 2009 a 43% en el 2012. Con tantas opciones altas en calorías y bajas en nutrientes, elegir la colación adecuada puede marcar la diferencia para su salud.



## TOME COLACIONES INTELIGENTES PARA ALCANZAR SUS METAS

Sin importar si desea perder peso, controlar la diabetes o simplemente tomar decisiones más saludables, puede dar un giro de comer entre comidas sin pensarlo a tomar colaciones inteligentes si pone en práctica estos consejos. Un puñado de almendras (alrededor de 23) aporta una deliciosa combinación de proteína que acaba con el hambre (6g), fibra que sacia (4g) y grasas buenas\* para una crujiente y conveniente colación.

De hecho, un estudio llevado a cabo por investigadores del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) arroja nuevos datos sobre el conteo de calorías de las almendras, demostrando que las almendras enteras tienen 20% menos calorías de lo que originalmente se había creído. Aunque la composición de las almendras no ha cambiado, los investigadores usaron un nuevo método para medir las calorías en almendras, el cual mejoró los métodos tradicionales y les permitió determinar el número de calorías que en realidad digieren y absorben las personas que comen almendras. Se requieren más investigaciones para entender de una mejor forma cómo esta técnica podría afectar potencialmente el conteo de calorías de otros alimentos.

## LA PRÁCTICA HACE AL MAESTRO

Practique la colación inteligente con estos útiles consejos:

- Ponga atención al elegir: elija colaciones que llenen brechas nutricionales; evite las colaciones que, a pesar de ser bajas en calorías o bajas en grasas, no cuentan con los nutrientes necesarios
- Tome líquidos: mantenerse hidratado es tan importante como alimentar su cuerpo de forma consistente; elija bebidas hidratantes bajas en calorías como agua natural, agua mineral o té helado. Agregue un poco de jugo de frutas 100% natural para dar sabor.
- Los tiempos son clave: no espere demasiado entre comidas; esto podría provocar que coma de más posteriormente.
- Téngalo a la mano: permita que las colaciones saludables estén visibles y sean accesibles; será más propenso a comerlas cuando el hambre lo ataque.
- Las porciones sí importan: aunque sea un alimento bueno, no es recomendable comer demasiado; apéguese a porciones adecuadas.
- Planee con antelación: sin importar si debe guardar las colaciones en el auto, el escritorio o una maleta de viaje, planear con antelación puede ahorrarle tiempo y permitirle seguir por el buen camino.

\*Los lineamientos alimenticios de los EU recomiendan que la mayoría de nuestro consumo de grasas sea insaturado.

Evidencias científicas sugieren, pero no prueban, que comer 1.5 onzas de la mayoría de las nueces, como las almendras, como parte de una dieta baja en grasa saturada y colesterol puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca. Una porción de almendras (28g) tiene 13 grams de grasa insaturada y sólo 1 gram de grasa saturada.

# COLACIONES PARA LOGRAR BUENOS HÁBITOS



Comer colaciones puede ser un hábito saludable y una parte nutritiva de su día. La colación ideal contiene fibra, proteína y grasas buenas que actúan al unisono para mantenerlo satisfecho entre comidas. Al determinar cuánta hambre tiene y qué se le antoja, puede planear colaciones deliciosas y satisfactorias que brindan incontables beneficios para la salud.

## ¿QUÉ TANTA HAMBRE TIENE?

tanta hambre tiene. Use esta escala para determinar su nivel de hambre; los expertos recomiendan comer una colación cuando está en el número 3 de la escala a continuación.



## ¿QUÉ SE LE ANTOJA?

Utilice sus antojos para determinar lo que quiere y necesita. Su delicioso y cremoso sabor, así como su textura crujiente única, hace que las almendras se lleven a la perfección con todo tipo de ingredientes. Además, están disponibles en una gran variedad de formas: enteras, fileteadas, picadas, blanqueadas, en crema, en harina, en aceite y en leche. Use estas ideas de colación para satisfacer sus antojos de algo dulce, salado, cremoso o crujiente por menos de 200 calorías cada uno.

	AUTO	BOLSA O MALETA DEL GIMNASIO	CASA	TRABAJO
DULCE	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 galletas de mantequilla y almendra*</li> <li>1 rollo de fruta con 1 cucharada de crema de almendra</li> <li>_____</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 oz de almendras cristalizadas con miel*</li> <li>1 1/2 oz de mezcla botanera</li> <li>_____</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 muffin de fruta y almendra*</li> <li>1 manzana en rebanadas con 1 cucharada de crema de almendra y 2 cucharaditas de miel</li> <li>_____</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3 galletas de almendra y chocolate*</li> <li>1 taza de pudín bajo en grasa con 2 cucharadas de almendras rebanadas</li> <li>_____</li> </ul>
SALADO	<ul style="list-style-type: none"> <li>14 láminas de almendra y parmesano*</li> <li>8 galletas saladas integrales con 1 oz de queso bajo en grasa</li> <li>_____</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>20 palitos de queso y almendra*</li> <li>1 oz de pretzels con 1 cucharada de crema de almendra</li> <li>_____</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 oz de pan pita crujiente con 2 cucharadas de dip mediterráneo de almendra*</li> <li>1 taza de palomitas bajas en grasa con 2 cucharadas de arándanos secos</li> <li>_____</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 oz de almendras jalapeño*</li> <li>16 topos horneados con 4 cucharadas de salsa lista para servir</li> <li>_____</li> </ul>
CRUJIENTE	<ul style="list-style-type: none"> <li>12 galletas de almendra y romero*</li> <li>3/4 taza de zanahorias baby con 3 cucharadas de humus</li> <li>_____</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3 galletas de almendra bajas en grasa*</li> <li>4 rebanas de pan tostado con ensalada de frijol</li> <li>_____</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 taza de granola de almendra crujiente*</li> <li>12 galletas de arroz bajas en grasa con 1 oz de queso de sabor bajo en grasa</li> <li>_____</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 oz de almendras con especias*</li> <li>1/2 taza de edamame con sal de grano</li> <li>_____</li> </ul>
CREMOSO	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 licuado de leche de almendra*</li> <li>8 oz de yogurt bajo en grasa con 1/4 taza de granola con almendra baja en grasa</li> <li>_____</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 sándwich de mermelada y crema de almendra</li> <li>1 taza de vegetales frescos con 2 cucharadas de aderezo ranch bajo en grasa</li> <li>_____</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de vegetales frescos con 2 cucharadas de queso azul con almendras para untar*</li> <li>1/2 taza de yogurt congelado bajo en grasa con 2 cucharaditas de almendras tostadas y rebanadas</li> <li>_____</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>8 oz de yogurt de vainilla bajo en grasa con 1 cucharada de crema de almendra</li> <li>2 pedazos de queso para desmenuzar bajo en grasa con un puñado de frutos secos</li> <li>_____</li> </ul>

\*Los lineamientos alimenticios de los EU recomiendan que la mayoría de nuestro consumo de grasas sea insaturado. Evidencias científicas sugieren, pero no prueban, que comer 1.5 onzas de la mayoría de las nueces, como las almendras, como parte de una dieta baja en grasa saturada y colesterol puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca. Una porción de almendras (28g) tiene 13 grams de grasa insaturada y sólo 1 gram de grasa saturada.

+ Encuentre estas recetas y más en [Almonds.com](http://Almonds.com)

Visite [Almonds.com](http://Almonds.com) para ver el archivo para imprimir.

Documento #2015HP0017 © 2015 Almond Board of California. Todos los derechos reservados.