

LOS REFRIGERIOS AHORA SON MÁS INTELIGENTES

Tomar refrigerios se ha vuelto prácticamente un comportamiento universal. Según datos de encuestas de consumo nacional, 94 % de los estadounidenses consumen un refrigerio al menos una vez al día, y el 50 % de consumidores reportó que consumen de tres a cuatro refrigerios al día. En medio de opciones con altas calorías y bajo valor nutricional, elegir un refrigerio adecuado puede hacer una gran diferencia en su salud.



CONSUMA REFRIGERIOS 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 consumir refrigerios 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* en un refrigerio conveniente.

De hecho, un estudio llevado a cabo por investigadores del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) arroja nuevos datos acerca del conteo de calorías de las almendras, demostrando que las almendras tostadas y no tostadas proveen menos calorías de lo que se había pensado antes, y que el número de calorías depende principalmente en la forma en que se consuman. Comparado con el número de calorías que aparece en la etiquetas de valor nutricional, 25 % menos calorías son absorbidas de las almendras sin tostar y 17 % a 19 % menos calorías son absorbidas de almendras tostadas. Mientras que la composición de las almendras, los investigadores usaron un nuevo método para medir las calorías en las almendras, el cual se basa en métodos tradicionales y les permite determinar el número de calorías consumidas y absorbidas de las almendras. Se requieren más investigaciones para entender mejor cómo esta técnica podría potencialmente afectar el conteo de calorías en otras comidas.



LA PRÁCTICA HACE AL MAESTRO

Consuma refrigerios inteligentes con estos útiles consejos:

- Ponga atención al elegir: elija refrigerios que llenen brechas nutricionales; evite los refrigerios que, a pesar de ser bajos en calorías o bajos 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: mantenga los refrigerios saludables visibles y accesibles; será más propenso a comerlos 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 llevar los refrigerios 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.

1. Hartman Group. Spotlight on Snacking. March 15, 2015.
2. Mintel. Snacking Motivations and Attitudes, US. 2015.
3. Gebauer SK, Novotny JA, Bornhorst GM, Baer DJ. Food processing and structure impact the metabolizable energy of almonds. *Food & Function*. 2016; 7(10): 4231-4238

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

*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

Visite Almonds.com para ver el archivo para imprimir.

Documento #2015HP0017 © 2017 Almond Board of California. Todos los derechos reservados.