

BETTER LIVING FOR TEXANS

TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION

f @BETTERLIVINGFORTEXANS

@BETTERTEXANS

Abril de 2022

Un impulso de energía: ¡BOCADILLOS!

Durante el día, muchos adultos y jóvenes comen bocadillos. Un bocadillo rápido le da a nuestro cuerpo un impulso de energía entre comidas. Hay una gran variedad de bocadillos que nos dan energía; sin embargo, cuando nos da hambre se nos hace fácil recurrir a bocadillos menos saludables como las patatas fritas, las barras de chocolate y los refrescos. Aunque estos bocadillos tienen un sabor exquisito, debemos consumirlos con moderación, ya que suelen tener un alto contenido de azúcares añadidos y sodio que, si se consumen en exceso, pueden afectar negativamente nuestra salud. Durante el día, podría parecer que no nos alcanza el tiempo, pero si nos organizamos bien, nos da tiempo de incluir bocadillos saludables en nuestro plan de comidas diario.



A la hora de preparar un bocadillo, trate de incluir varios grupos de alimentos de MyPlate, como frutas, verduras, lácteos bajos en grasa, proteínas magras y cereales integrales. Incluir una variedad de grupos de alimentos ayudará a satisfacer y reducir el hambre durante más tiempo. Además, revise la etiqueta de información nutricional y procure seleccionar bocadillos bajos en grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio. Lea la etiqueta para ver si un artículo es bajo o alto en un nutriente específico y revise el valor porcentual

diario (% VD). Un % VD igual o inferior al 5 % se considera una fuente baja del nutriente específico indicado para una ración. Puede obtener más información aquí <https://youtu.be/s5zroZfMn0I>.

¿Necesita más ideas sobre qué bocadillos incluir que nos den energía? Consulte estos consejos relacionados con los bocadillos.

Consejos para bocadillos:

- Agregue los bocadillos a su plan de comidas y a su lista de la compra. Piense en los ingredientes que pueden sobrar del desayuno, la comida o la cena y que se pueden usar para los bocadillos.
- Lave y prepare la fruta y la verdura y prevea los demás ingredientes de la merienda la noche anterior.
- Tenga a la mano bocadillos saludables para evitar gastar dinero extra en las máquinas expendedoras.
- Algunas opciones sabrosas de productos lácteos bajos en grasa pueden ser el yogur o el queso en hebras. Las mejores combinaciones incluyen bayas con yogur o galletas integrales con queso.
- Cambie las bebidas con grandes cantidades de azúcares agregados por agua, jugo de 100 % fruta, agua mineral con fruta o té sin azúcar.
- Para disfrutar un poco más de sabor y proteínas, sumerja las frutas o las verduras en humus o mantequilla de frutos secos.
- Congele las uvas o los arándanos para obtener un bocadillo rápido, dulce y refrescante. O dese un antojo crujiente y salado con palomitas de maíz o una mezcla de frutos secos casera.

Escrito por Sarah Ashley Pisquiy, agente de extensión – Mejor Vida para los Tejanos (Better Living for Texans)

Fuente del contenido: <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/add-color/healthy-snacking>

Fuente de la fotografía: <https://snaped.fns.usda.gov/photo-gallery/three-teens-share-snack>

Para la realización de este material se contó con el financiamiento del Programa de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA). El USDA es una organización que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M AgriLife ofrecerán programas, actividades, educación y empleo con igualdad de oportunidades para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, país de origen, edad, discapacidad, información genética, condición de veterano, orientación sexual ni identidad de género. Además, harán todo lo posible por ofrecer oportunidades laborales equitativas y completas en todo Texas A&M AgriLife.

Es una colaboración del Sistema Universitario Texas A&M, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.

TEXAS A&M
AGRI
LIFE
EXTENSION

BETTER LIVING FOR TEXANS

BETTER LIVING FOR TEXANS

TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION

f @BETTERLIVINGFORTEXANS

@BETTERTEXANS

Abril de 2022

Receta del mes

Fuente de la receta y la fotografía: ¡los niños cocinan! (Kids Get Cookin'!) Recetas rápidas y divertidas, Departamento de Salud Pública de California (California Department of Public Health, CDPH) - Subdivisión de Educación Nutricional y Prevención de la Obesidad (Nutrition Education and Obesity Prevention Branch, NEOPB)

Palitos de verdura con chile y limón

El limón y el chile en polvo saben muy bien en muchas frutas como el melón, el rocío de miel, la sandía, la piña, las fresas, los mangos y también la naranja.

Porciones: 4

Ingredientes:

- 1 pepino pelado y cortado en palitos
- 1 jícama pequeña pelada y cortada en palitos
- 1 calabacín mediano cortado en palitos
- 1 zanahoria, pelada y cortada en palitos
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de chile en polvo
- una pizca de pimienta de Cayena (opcional)

Instrucciones:

1. En un tazón mediano mezcle la jícama, el pepino, el calabacín, la zanahoria y el jugo de lima.
2. En un tazón pequeño, mezcle la sal, el chile en polvo y la pimienta de cayena (opcional). Espolvorear sobre los palitos de verduras cortadas.
3. Ponga los palitos de verduras en un plato o en tazas y ¡a disfrutar!



Nutrientes por porción: 35 calorías, 0 g de grasa total, 0 g de grasas saturadas, 0 mg de colesterol, 170 mg de sodio, 7 g de carbohidratos, 3 g de fibra, 3 g de azúcares totales, 0 g de azúcar añadida y 1 g de proteínas.

Costo total: \$\$\$

TEXAS A&M
AGRI LIFE
EXTENSION

BETTER LIVING FOR TEXANS

Para la realización de este material se contó con el financiamiento del Programa de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA). El USDA es una organización que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M AgriLife ofrecerán programas, actividades, educación y empleo con igualdad de oportunidades para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, país de origen, edad, discapacidad, información genética, condición de veterano, orientación sexual ni identidad de género. Además, harán todo lo posible por ofrecer oportunidades laborales equitativas y completas en todo Texas A&M AgriLife.

Es una colaboración del Sistema Universitario Texas A&M, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.