

Como elegir un buen snack

¿Qué queremos en un snack?	¿Qué NO queremos en un snack?
Fibra	Azúcar añadida
Proteína baja en grasa	Endulzases artificiales
Vitaminas y minerales	Grasa saturada
Grasa mono y poliinsaturadas (saludables)	Alto contenido en sodio
Granos enteros	Alimentos procesados
Alimentos enteros (Whole Foods)	Conservadores, colorantes y saborizante artificial

Los snacks

- Los snacks nos ayudan a controlar nuestro apetito, evitando que lleguemos a comer o cenar con un exceso de hambre.
- Excelente oportunidad para añadir mas nutrientes a tu día.
- Nos ayudan a mantener un buen nivel de energía durante el día.
- Ideales en etapas de la vida circunstanciales que nos impiden tener grandes comidas.

10 tips

para hacer tus snacks

1. **Busca frutas y vegetales frescos**
   que aportaran vitaminas, minerales, fibra y agua.

2. **Combina los macronutrientes**
   (carbohidratos-proteínas-grasas)

3. **Haz snacks entre 100-150 kcal**
   esto dependerá también de las necesidades individuales)

4. **Cuida la porción**
   de tus snacks

5. **Planea con tiempo tu snacks**
   y prepáralos para siempre tenerlos a la mano.

6. **Compra un recipiente pequeño**
   para transportar tu snack y controlar la porción.

7. **Acompaña tus snacks**
   con agua natural, mineral o infusiones verbales y frutales.

8. **Cuando estes en una reunión**
   no comas de una bolsa grande o tazón, sirve tus snacks en un plato pequeño.

9. **Cuando tengas una comida o cena**
   que pueda demorar, realiza un snack previo esto te ayudara a no excederte después.

10. **Asegúrate de disfrutar tu snack**
    con todos los sentidos, con tranquilidad y atención plena.