

Refrigerios saludables

Healthy Snacks



Snacking can be a part of a healthy diet, ensuring your body gets the energy it needs every 3 to 5 hours. This helps to control appetite. A snack, as opposed to a treat, is a “mini meal” meant to provide nutrients your body needs. Snacks that combine carbohydrates with fiber and protein and that are low in sugar are better at controlling appetite.

Create a healthy snack

Choose one food item from the carbohydrate (carb) list and one food item from the protein list to create a healthy, balanced snack, such as 1 cup non-starchy vegetables (carb) and 1/3 cup hummus (protein).

Los refrigerios pueden ser parte de una dieta saludable, y garantizan que su organismo obtenga la energía que necesita cada 3 a 5 horas. Esto ayuda a controlar el apetito. Un refrigerio, a diferencia de una golosina, es una "minicomida" que tiene como objetivo proporcionar los nutrientes que su cuerpo necesita. Los refrigerios que combinan carbohidratos con fibra y proteína, y que son bajos en azúcar, son mejores para controlar el apetito.

Cree un refrigerio saludable

Elija un alimento de la lista de carbohidratos y una de la lista de proteínas para crear un refrigerio saludable y balanceado, como 1 taza de vegetales no almidonados (carbohidrato) y 1/3 de taza de hummus (proteína).



THE OHIO STATE UNIVERSITY

WEXNER MEDICAL CENTER

wexnermedical.osu.edu

Carb

- 1 small apple
- ½ large banana or pear
- ¾ cup blueberries
- ½ cup fruit, such as grapes, pineapple, or peaches
- 2 tablespoons raisins
- 1 cup non-starchy vegetables such as carrots, cucumber, sugar snap peas, and bell pepper strips
- ½ cup cooked oatmeal
- 5 to 6 whole wheat crackers
- 3 (2.5 inch) graham crackers
- ½ whole wheat pita
- 1 slice whole wheat toast
- ½ whole wheat toasted English muffin
- 1-2 rice cakes
- 3 cups popcorn with less than 3 grams of fat per serving

Protein

- 1 tablespoon natural peanut butter or other nut butter
- ½ cup tuna, chicken, or egg salad made with light mayonnaise
- 1 hard-boiled egg
- 1 scrambled egg
- ¼ cup nuts, such as walnuts and almonds
- 1 ounce cheese
- ½ cup low fat cottage cheese
- 6 ounces plain or light yogurt
- ⅓ cup hummus
- 2 to 3 slices of low-fat lunch meat
- 1 ounce jerky
- ½ cup roasted chickpeas
- 1 ounce of seeds, such as sunflower and pumpkin

Carbohidratos

- 1 manzana pequeña
- ½ banano grande o pera
- ¾ de taza de arándanos
- ½ taza de fruta, como uvas, piña o duraznos
- 2 cucharadas de uvas pasas
- 1 taza de vegetales no almidonados, como tiras de zanahoria, pepino, guisantes dulces y pimiento morrón
- ½ taza de avena cocida
- 5 a 6 galletas integrales
- 3 galletas graham (2.5 pulgadas)
- ½ pan de pita de trigo integral
- 1 rebanada de pan integral tostado
- ½ panecillo inglés tostado de trigo integral
- 1-2 pasteles de arroz
- 3 tazas de palomitas de maíz con menos de 3 gramos de grasa por porción

Proteínas

- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete natural u otra mantequilla de frutos secos
- ½ taza de atún, pollo o ensalada de huevo con mayonesa ligera
- 1 huevo duro
- 1 huevo revuelto
- ¼ de taza de nueces, como nuez de nogal y almendras
- 1 onza de queso
- ½ taza de requesón bajo en grasa
- 6 onzas de yogur sin sabor o liviano
- ⅓ de taza de hummus
- 2 o 3 rebanadas de carne de almuerzo baja en grasa
- 1 onza de cecina
- ½ taza de garbanzos tostados
- 1 onza de semillas, como de girasol y calabaza

Healthy snack ideas

Each snack has a carb and a protein.

- 3 (2.5 inch) graham crackers (carb) with 1 tablespoon natural peanut butter (protein)
- ½ whole wheat pita (carb) filled with ½ cup tuna salad made with light mayonnaise (protein)
- 1 small apple (carb) with a hard-boiled egg (protein)
- ½ cup cooked oatmeal (carb) with ¼ cup chopped nuts (protein)
- 5 to 6 whole wheat crackers (carb) with 1 ounce cheese (protein)
- 1 cup non-starchy vegetables such as carrots, cucumber, sugar snap peas, and bell pepper strips (carb) with 1/3 cup hummus (protein)
- 2 tablespoons raisins (carb) and ¼ cup roasted unsalted almonds (protein)
- ½ cup peaches (carb) and ½ cup low fat cottage cheese (protein)
- ¾ cup blueberries (carb) and ¼ cup walnuts (protein)
- Celery topped with 2 tablespoons raisins (carbs) and 1 tablespoon natural peanut butter (protein)
- 1 slice whole wheat toast (carb) with 1 scrambled egg (protein)
- ½ cup grapes (carb) and 1 ounce cheese (protein)
- ½ whole wheat toasted English muffin (carb) topped with 1 tablespoon cashew butter (protein)
- 3 cups popcorn with less than 3 grams of fat per serving (carb) and 1 ounce cheese (protein)

Ideas de refrigerios saludables

Cada refrigerio tiene un carbohidrato y una proteína.

- 3 (2.5 pulgadas) de galletas graham (carbohidratos) con 1 cucharada de mantequilla de maní natural (proteína).
- ½ pan de pita de trigo integral (carbohidrato) relleno con ½ taza de ensalada de atún hecha con mayonesa (proteína)
- 1 manzana pequeña (carbohidrato) con un huevo duro (proteína)
- ½ taza de avena cocida (carbohidrato) con ¼ de taza de nueces picadas.
- 5 a 6 galletas integrales (carbohidrato) con 1 onza de queso (proteína)
- 1 taza de vegetales no almidonados, como zanahoria, pepino, guisantes dulces y pimiento morrón (carbohidrato) con 1/3 de taza de hummus (proteína)
- 2 cucharadas de pasas (carbohidrato) con ¼ de taza de almendras tostadas sin sal (proteína)
- ½ taza de melocotones (carbohidratos) y ½ taza de requesón bajo en grasa (proteína)
- ¾ de taza de arándanos (carbohidrato) y ¼ taza de nueces (proteína)
- Apio con 2 cucharadas de uvas pasas (carbohidratos) y 1 cucharada de mantequilla de maní natural (proteína)
- 1 rebanada de pan integral tostado (carbohidrato) con 1 huevo revuelto (proteína)
- ½ taza de uvas (carbohidrato) y 1 onza de queso (proteína)
- ½ panecillo inglés tostado de trigo integral (carbohidrato) con 1 cucharada de mantequilla de marañón (proteína)
- 3 tazas de palomitas de maíz con menos de 3 gramos de grasa por porción (carbohidrato) y 1 onza de queso (proteína)

Standard portions

When you are away from home and do not have measuring cups and spoons handy, it helps to know what a standard portion looks like.

Porciones estándar

Cuando se encuentre fuera de casa y no tenga tazas y cucharas para medir a la mano, es útil saber cómo se ve una porción estándar.



1 cucharadita
1 teaspoon



1 cucharada
1 tablespoon



2 cucharadas
2 tablespoons



¼ de taza
¼ cup



½ taza
½ cup



1 taza
1 cup



1 onza
1 ounce

Hable con su médico o equipo de atención médica si tiene alguna pregunta sobre su atención.

Talk to your doctor or health care team if you have any questions about your care.

Para obtener más información de salud, comuníquese con la Biblioteca de Información de Salud al 614-293-3707 o a health-info@osu.edu.

For more health information, contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or health-info@osu.edu.