HARRISHEALTH SYSTEM

REFRIGERIOS/ SNACKS SALUDABLES

Agregue refrigerios entre comidas para calmar el hambre y mantener los niveles de azúcar en la sangre estables

Paso 1:
Elija una porción de carbohidrato

1 fruta pequeña

1/2 taza de fruta

1/2 fruta grande

1 tortilla de maíz

4-6 galletas integrales

1 rebanada pan integral

8 oz de leche

6 oz yogurt natural

3 galletas graham

Paso 2:
Elija una porción de proteina o grasa saludable

1 huevo

1/4 aguacate

1 oz queso

1 oz pescado

1/4 taza queso cottage

1 oz carne/pollo

1/4 taza nueces/semillas

1 cucharada de crema de cacahuate

1 cucharada de queso crema

Paso 3: Combinelos!

Consejos para los refrigerios Saludables!

- Coma un refrigerio "balanceado" si transcurren más de cinco horas entre sus comidas
- Prepare un refrigerio si va a salir de casa por largos periodos de tiempo
- Tenga a la mano refrigerios no perecederos en su carro, escritorio, o bolsa
- Evite las distracciones mientras come
- Los refrigerios deben ser porciones pequeñas
- Elija productos hechos con granos integrales

Ahorre tiempo y dinero:

- Corte frutas y verduras
- Prepare huevos duros (hervidos) por adelantado, los puede dejar listos en el refrigerador hasta por una semana
- Compre cantidades grandes y haga sus propias bolsitas de nueces/semillas o galletas integrales

Preste atención a la etiqueta!

- Revise el tamaño de la porción (serving size) en la parte superior de la etiqueta
- Recuerde: 1 porción de carbohidrato= 15g
- Coma por lo menos 7g. de proteína en sus refrigerios (snacks)
- Elija alimentos con menos de 200 mg de sodio (sodium)
- Elija refrigerios con más fibra (fiber) y menos azúcar (sugar)

Nutrition Facts
Serving Size 1 bar (40g)
Servings Per Container 5

Amount Per Serving	
Calories	**190**
	% Daily Value*
Total Fat 12 g	**19%**
Saturated Fat 3.5g	**18%**
Trans Fat 0g	
Chlolesterol 0mg	**0%**
Sodium 180mg	**7%**
Total Carbohydrate 14g	**5%**
Dietary Fiber 5g	**20%**
Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	
Protein 10g	**15%**
Calcium 52mg	4%
Iron 1mg	8%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calorie a day is used for general nutrition advice.