

Maneras de Mantener Activamente una Dieta Saludable a Través de Bocadillos

Comer bocadillos es una excelente manera de controlar el hambre entre comidas, y elegir refrigerios equilibrado puede ayudar a controlar los niveles de azúcar en sangre. Consejos para mantener una dieta saludable mediante los bocadillos incluyen:

- **Planifique con anticipación para que los bocadillos sean rápidos y accesibles:** Utilice tazas medidoras y bocadillos pre-proporcionados para asegurar que se consuman cantidades exactas
- **Combine los nutrientes:** por ejemplo, equilibre opciones de carbohidratos con fuentes de grasas proteína para ayudar a promover niveles óptimos de azúcar en sangre
- **Utilice paquetes de bocadillos** y tenga en cuenta las información nutricional que se encuentra en cada paquete
- **Registre todos los alimentos consumidos en un diario de alimentos.** Incluya bocadillos en la planificación de carbohidratos y contando por el día

Recomendación de bocadillos equilibrados:

Almendras + 1 pieza de fruta pequeña

Queso cottage + bayas en la parte superior

Hummus + palitos de zanahoria

Pasas + Nueces

Rebanadas de pepino + tzataki

Galletas integrales + mantequilla de maní

Yogurt natural + cereal alto en fibra en la parte superior

Pretzels bajos en sal + huevo duro

