

Botanas

Mezcle & prepare comidas de estos grupos para hacer su propia botana!

50 CALORIAS

FRUTAS Y VEGETALES

- 1/2 taza de puré de manzana sin azúcar
- 1 durazno fresco mediano
- 1 manzana mediana
- 1 taza de fresas
- 1 naranja mediana
- 1 taza de sandiílla
- 1 taza de zanahorias tiernas (4 oz.)

100 CALORIAS CARBOHIDRATOS

- 1 banana
- 1/3 cup de pasas
- 8 galletas saladas
- 18 pretzels pequeños
- 3 cuadros de galletas de Graham bajas en grasa
- 3 tortas de arroz simple
- 1 barra de granola baja en grasa
- 7 galletas de Club reducidos en grasa
- 12 Wheat Thins reducidos en grasa
- 7 Triscuits reducidos en grasa

PROTEIN

- 1 taza de leche desnatada
- 1 cartón de yogurt sin grasa de sabor a frutas
- 2 piezas de queso en trizas simple
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 3 tajadas de queso sin grasa

Las botanas son una manera estupenda de recibir el número de porciones recomendadas de cada grupo de comidas todos los días. Las botanas pueden creer se ser como una "comidita" que satisfaría su hambre y proveer suficientes nutrientes a la misma vez. Una botana saludable incluye los 3 recursos mayores de energía que usa el cuerpo; carbohidratos, proteínas, y grasa.

150-250 CALORIAS COMIDITAS

- 2 Cucharadas de mantequilla de maní & 5 galletas saladas (250 calorías)
- 1/2 de un sándwich de pavo & queso con papitas: 1 pieza de pan, 2 tajadas de carne de pavo sin grasa, 1 tajada de queso & 1 oz. de papitas orneadas. (250 calorías)
- 2 hojas de galletas Graham bajas en grasa & 1 taza de leche desnatada (200 calorías)
- Hormigas en una conserva de vida: 1 caja pequeña de pasas, 1 cucharada de mantequilla de maní, 1 manzana pequeña cortada en anillos (220 calorías)
- 2 oz. de tuna empacada en agua, 1 cucharada de mayonesa ligera, una tajada de tomates en 10 galleta Club reducidas en grasa (180 calorías)
- 1 tortilla pequeña, un huevo batido, 1 oz. de queso ligero o 2% (220 calorías)
- 10 galletas Ritz reducidas en grasa, 1/4 taza de salsa de pizza, 1 oz. o 1/4 de taza de queso mozarella (235 calorías)
- Hormigas en un tronco: 1 caja pequeña de pasas, 2 cucharadas de mantequilla de maní, 2 tallos de apio (250 calorías)
- 2 piezas de queso americano 2% & 10 Triscuits reducidas en grasa (240 calorías)
- 2 hojas de galletas Graham y 1 cucharada de mantequilla de maní (215 calorías)
- 1 pizza de queso en torta de harina delgada. (200 calorías)
- 1 taza de cereal y 1/2 taza de leche desnatada (150-200 calorías)
- 1 burrito de frijoles: 1 tortilla pequeña (8") de trigo entero, 1/4 de taza de frijoles refritos ligeros, 2 cucharadas de salsa, 1 cucharada de crema amarga sin grasa (170 calorías)
- 11 rodajas de jamón de una pulgada, 10 galletas Ritz reducidas en grasa, 2 piezas de queso sin grasa (240 calorías)

REGALITOS DULCES

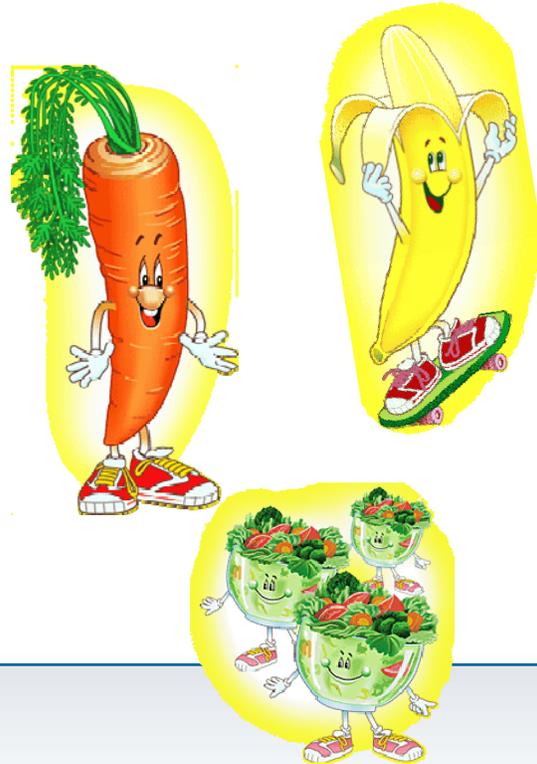
- 1 taza de sorbete (240 calorías)
- 2 oz. de galletas de animales (250 calorías)
- 1 taza de leche desnatada con 2 cucharadas de chocolate liquido o fresa (180 calorías)
- 8 galletas de vainilla reducidas en grasa y 1/2 taza de nieve de vainilla baja en grasa (230 calorías)
- 3 galletas de Oreo reducidas en grasa y 1 taza de leche desnatada (220 calorías)



Al elegir bocadillos es importante recordar que todos los alimentos tienen calorías. Algunos tienen más. Otros tienen menos. El seleccionar bocadillos que satisfagan su apetito sin agregar demasiadas calorías adicionales puede ser difícil. Mantenga en mente que los bocadillos que son bajos en calorías y con mucho volumen a menudo lo hacen sentir más satisfecho. Los bocadillos altos en calorías pero de poco volumen lo harán sentir menos satisfecho. A continuación le ofrecemos algunas ideas para considerar:

¿Cual de estos bocadillos lo llenará más?

- ⇒ 4 chocolatitos
- ⇒ 2 bolsas de ensalada mixta preparada
- ⇒ 1 banano
- ⇒ 2 croquetas de pollo
- ⇒ 1 taza de leche descremada
- ⇒ La mitad de una bolsa de 1 libra de zanahorias pequeñas
- ⇒ 1 taza de cereal seco



Cada una de las anteriores tiene aproximadamente 100 calorías.

El comer bocadillos puede ser nutritivo, siempre y cuando elija sus bocadillos sabiamente. Sin embargo, la clave es la moderación. Comidos en grandes cantidades, muchos bocadillos pueden aumentar en exceso las calorías ingeridas.