

Bocadillos para una alimentación sana

[Narradora: Myriam Grajales-Hall:] Es un hecho que muchas personas sienten hambre entre comidas y recurren a cualquier alimento que tengan a la mano para calmarla. Estos momentos no deben ser un obstáculo para cumplir con la meta de comer saludablemente, sino una oportunidad para seguir las pautas alimenticias de MiPlato, que recomienda comer diferentes tipos de frutas y verduras todos los días.

[Theresa Spezzano, consejera de nutrición de Extensión Cooperativa de la Universidad de California:] Acostumbrarse a comer bocadillos es para mí una manera más saludable de comer, lo ideal es que todas las personas se levanten en la mañana y desayunen, pero sabemos que no es así; entonces, cuando sientan hambre, es el momento ideal para comer algo ligero como una manzana o tallitos de apio porque las frutas y verduras son los mejores bocadillos, pues ya sabemos que debemos comer entre 5 y 7 diferentes tipos de frutas y verduras cada día.

[Narradora:] Comer algún bocadillo saludable, como frutas y verduras, cada dos horas puede ser parte de una alimentación saludable; comer bocadillos entre comida ayuda a controlar el hambre y a evitar que se coma en exceso.

[Spezzano:] Si usted comió un bocadillo ligero para cuando llegue el momento del almuerzo usted no estará hambriento y optará por comer algo saludable como una ensalada, puesto que ya consumió un bocadillo y ya no tiene hambre.

[Narradora:] Las nutricionistas recomiendan comer un bocadillo ligero cada dos horas; así se evita la sensación de hambre que motiva a muchas personas a recurrir a alimentos con muchas calorías y poco nutrientes.

[Spezzano:] Especialmente cuando hay niños en casa, la manera más fácil de asegurarnos de que algo saludable cuando lleguen de la escuela es teniendo los bocadillos listos en el refrigerador porque lo primero que ven es lo primero que se comerán; por eso es tan importante tener siempre a la mano alimentos saludables.

[Narradora:] Algunos de los alimentos que se recomienda tener en el refrigerador, cortados y listos para comer son: zanahorias, apio, manzanas, naranjas en rebanadas, yogur, mantequilla de cacahuete y queso.

Para animar a los niños a que coman distintos alimentos, Spezzano recalca la importancia de incluirlos en la compra y preparación de los alimentos. Cuando se les involucra en estas actividades, estarán más dispuestos a probar lo que han ayudado a preparar.

[Cierre:] Encontrará más consejos acerca de una alimentación sana en el sitio en español de Extensión Cooperativa de la Universidad de California, <http://espanol.ucanr.org>.