

# Ideas

#### "COLACIONES SALUDABLES"





#### Recuerda las porciones dependerán de tu planificación alimentaria, por lo que estas deben adecuarse a tus requerimientos nutricionales.

@ NTA.SUSANADIAZT







## MANZANA O PLÁTANO CON MANTEQUILLA DE MANÍ

Bastones/ rodajas de manzana o plátano + crema de mantequilla de maní natural sin azúcar (ideal casero). Se puede ir untando en la crema de maní o enviar como sándwich uniendo dos rodajas de la fruta y al medio la crema.



#### **ENSALADA CAPRESE**

Láminas de tomate y queso fresco/quesillo. Aderezado con un poco de aceite, sal y albahaca





### **GELATINA SIN AZÚCAR**

Se pueden hacer en casa y luego porcionar.

También las venden listas en el super mercado (marcas como "Regimel")



#### **PALETAS DE YOGURT**

Abrir el yogurt semi o descremado sabor favorito, colocar un palo de helado y congelar.



## PALETAS DE JUGO DE FRUTA NATURAL

Licua tu fruta favorita y congela.



## PALETAS DE PLÁTANO-CHOCOLATE

Derretir chocolate sobre 60% de cacao. Pelar el plátano, insertar palo de helado y untar en el chocolate derretido. Decorar con mostacillas de colores, frutos secos picados, chía, etc. También se pueden congelar y comer como helados.



## CROCANTE DE YOGURT HELADO

Revisar recetario "colaciones saludables".



## GELATINA SIN AZÚCAR CON FRUTA PICADA

Picar la fruta deseada y verter sobre la mezcla de gelatina. Esperar a que se solidifique. Puedes porcionar en pocillos para llevar.



#### YOGURT CON FRUTA Y AVENA

Mezclar yogurt con fruta picada a gusto y avena instantánea, granola o cereal integral sin azúcar. Opcional semillas como chía y/o frutos secos. Puedes prepararlo en un frasco de vidrio con tapa para llevar a donde quieras.



#### **GALLETAS DE AVENA**

Galletas de avena receta casera (Ver recetario). Puedes variar la receta añadiendo chips de chocolate alto en cacao, plátano, frutos secos picados, etc.



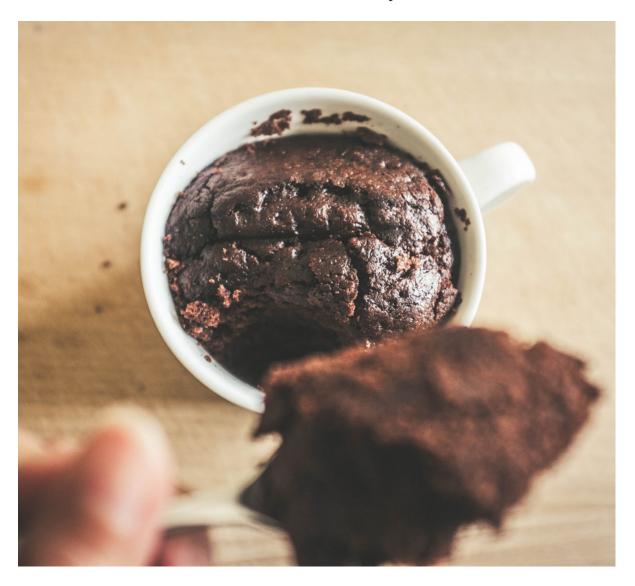
### **QUEQUE INTEGRAL CASERO**

Prepara tu receta tradicional de queque usando harina integral o avena. Lleva una porción de colación.



#### **MUG CAKE AVENA**

Deliciosos mug cake de avena preparados en unos minutos en el horno microondas. Utiliza ingredientes como harina de avena, chocolate sobre 60% cacao. Hay cientos de recetas.



## **CHÍA PUDDING**

Mezcla chía y leche o yogurt. Deja reposar toda la noche. Obtendrás un delicioso pudding. Decora con fruta a gusto.



#### MIX DE FRUTOS SECOS

Mezcla todos los frutos secos que te gusten como maní sin sal, nueces, almendras, castañas de caju, pistachos, etc. Luego saca un puñado y guarda en un recipiente para llevar.



## ROLLOS DE JAMÓN RELLENOS

Fácil y rápido. Enrollar el jamón de pavo o pollo cocido. y rellenar a gusto por ejemplo con: 1) Queso gouda light, 2) queso fresco o quesillo molido + orégano, 3)palta molida 4) pasta de huevo duro. Etc.





## **HUEVOS DUROS**



## BARRA DE CEREAL SIN AZÚCAR

Lo mejor es prepararlas en casa con ingredientes de buena calidad nutricional.

Si deseas comprarlas listas te recomiendo que leas su etiquetado nutricional, elijas el que tenga menos y buenos ingredientes.



#### **BOLITAS DE AVENA**

Bolitas o cocadas de avena (Ver recetario). Puedes ir variando añadiendo mantequilla de maní, miel, frutos secos, etc.



#### **FAJITAS SALUDABLES**

Utiliza una masa integral de fajitas, tacos o burritos.

Añade muchas verduras a tu gusto, salsas como guacamole, yogurt, etc. y añade tu proteína a gusto como carne molida, pollo, pavo, atún, lentejas, etc.





### **SÁNDWICH SALUDABLES**

Utiliza pan de molde integral, marraqueta, pan pita integral o ciabatta. Añade muchas verduras a tu gusto, salsas como guacamole, yogurt, etc. y añade tu proteína a gusto como carne de vacuno, pollo o pavo, huevos, atún, croquetas de jurel, hamburguesas de legumbres, queso fresco, etc.



## PALOMITA DE MAÍZ SIN AZÚCAR

Prepáralas con endulzante en polvo si te gustan dulces.



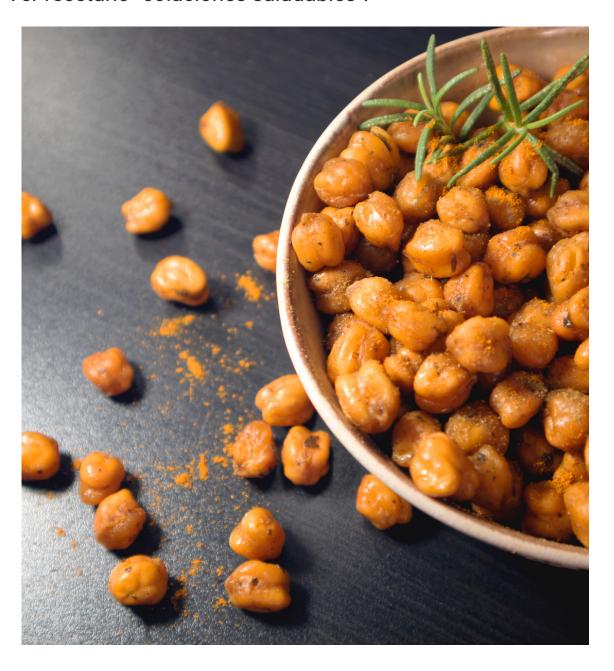
## PALITOS DE VERDURA CON SALSA UNTABLE

Palitos o bastones de verduras como zanahoria, apio, pepino, etc. Opción de salsas como hummus de garbanzos, paté de lentejas-nueces, paté de porotos blancos al limón, yogurt con cilantro, ciboulette o ajo, etc.



#### **GARBANZOS CROCANTES**

Ver recetario "colaciones saludables".



#### **ACEITUNAS**

Elige el color que más te guste. Además de ser sabrosas, entregan grasas saludables y dan saciedad al comerlas. Ojo con las porciones.



## **LÁCTEOS**

Elige semi o descremados. Importante consumir al menos 3 lácteos al día para fortalecer tus huesos.







## AGUA SABORIZADA EN CASA SIN AZÚCAR

En un jarro con agua, corta rodajas de la fruta que te guste y deja de un día para otro.









Atención nutricional a:

- Niños mayores de 2 años sanos o con enfermedades crónicas (Hipertensión, diabetes tipo 2, dislipidemias, resistencia a la insulina, etc.)
- Adultos sanos o con enfermedades crónicas (Hipertensión, diabetes tipo 2, dislipidemias, resistencia a la insulina,etc.)
- Mejorar hábitos alimentarios
- Control de peso
- Cambios composición corporal
- Alimentación vegetariana

ESCRIBEME UN MENSAJE AL CORREO

NTA.SUSANADIAZT@GMAIL.COM
TE ENVIÓ TODA LA INFORMACIÓN
QUE NECESITES



#### En mis redes sociales también comparto recetas, tips y post sobre educación nutricional. Sígueme y descubre más

@NTA.SUSANADIAZT







## Te invito a que comiences a innovar en la cocina ¡Atrévete a preparar nuevas recetas!

"Alimentarse bien es un profundo gesto de amor y auto respeto".





